

N°10 - BIENSÛR *santé*

# BIENSÛR *santé*

LE MAGAZINE GRATUIT DU MIEUX-ÊTRE

- > **HYGIÈNE**  
AH, C'EST DU PROPRE !
- > **LES JEUNES ET LE WEB**  
SUR [ET DANS] LA TOILE

*Rentrée*

# vaccination, sans hésitation !

A DÉTACHER CALENDRIER VACCINAL 2008 / 2009

# Vaccination de rappel

diphtérie, tétanos, poliomyélite, coqueluche

## Êtes-Vous à jour ?



Je jardine, je bricole



Je souhaite avoir un enfant



Je voyage à l'étranger

Toutes ces occasions  
sont bonnes pour le vérifier.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE MÉDECIN

  
sanofi pasteur MSD



www.biensur-sante.com

### 4 EXPRESS

• LE ZAPPING DE L'ACTUALITÉ SANTÉ. A picorer sans modération.

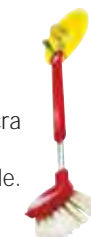
### 8 LONGUEVUE

• La santé vue par le bon côté de la lorgnette.



### 12 EPOQUE

• HYGIÈNE : LE PROPRE DE L'HOMME ? Les Français sont-ils aussi cracra qu'on nous le répète ? Tout le monde en rang, revue de détail.  
• DANSE AVEC LES POUX Prise de tête, et pas seulement grammaticale.



### 20 DOSSIER

#### Pas d'hésitation : vaccination !

Il faut un agenda de ministre (de la santé) pour s'y retrouver dans toutes ces vaccinations ? Pas de panique, BIEN SÛR Santé est là...

**Retour vers le futur** Depuis la première vaccination contre la variole en 1798, que de progrès réalisés, que de vies préservées !

**Cahier spécial et calendrier vaccinal détachable** Quatre pages détachables avec le dernier calendrier vaccinal pour ne rien oublier.

**Nouveaux virus, nouveaux vaccins ?** On ne connaît que 1% des virus existants : de beaux jours pour les vaccins.

**Vaccination tous azimuts** 137 vaccins font aujourd'hui l'objet d'essais thérapeutiques. C'est la lutte contre le cancer qui tient la corde.



**BIENSÛR santé®**  
Magazine gratuit mis à disposition du public dans les cabinets médicaux et les lieux de santé.  
www.biensur-sante.com

**REDACTION :**  
Directeur de la Rédaction : Jacques Draussin  
Jacques.draussin@biensur-sante.com  
Rédacteurs : Catherine Baranton, Cécile Silvario,  
Daniel Delta, Caroline Edavid, Catherine Gretchanovsky  
magazine@biensur-sante.com  
Maquette : Bertrand Rossignol  
Photos : Corbis

**PUBLICITE :**  
Directeurs associés :  
Albane Sauvage : 06.60.97.12.98 - as@mmregie.com  
Philippe Morel : 06.83.03.26.27 - pm@mmregie.com  
Directeurs de la publicité :  
Laurence Lansac : 01.47.56.93.13 - 06.80.32.73.54  
laurence@mmregie.com

**Chef de publicité :**  
Flora Morel : 01.47.37.95.46 - 06.89.51.63.32  
flora@mmregie.com  
**Marques & Médias Régie**  
92 - 98, boulevard Victor Hugo 92110 CLICHY

**DIFFUSION :**  
Mélanie Duval : melanie.duval@ids-france.fr  
IDS France

**IMPRESSION :** G. Canale & C. S.p.a. (Turin)  
**BIENSÛR Santé** est édité par **IDS Publishing**  
SARL au capital de 20 000 €  
33 avenue du Maréchal Joffre 60500 CHANTILLY  
Tel : 03.44.62.65.65. Fax : 03.44.58.14.04  
ISSN : 1964-4663

Dépôt légal : 3ème trimestre 2008  
**Directeur de la publication :** Frédéric Faurens  
Copyright 2008 IDS Publishing. Tous droits réservés.  
Toute reproduction de ce magazine, même partielle est formellement interdite, sauf accord particulier.

 **IDS Publishing**  
Education & Prévention Santé  
www.ids-france.fr



### 34 SOCIÉTÉ

• LES D'JEUNES ET INTERNET La toile est leur élément naturel, mais ils peuvent quand même parfois s'y perdre.



### 40 EMOI, ETMOI

• COMMENT ÇA VA À L'ÉCOLE? 2 500 médecins scolaires pour 12 millions d'élèves qui ont intérêt à bien se porter...



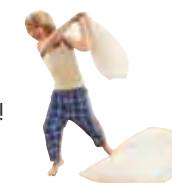
### 44 LASANTÉDANSL'ASSIETTE

• LA RENTRÉE POUR TOUT LE MONDE  
Enfants, parents : petite séance de remise à niveau.



### 48 FAITESVOSJEUX

• GRILLES DE SUDOKU  
A faire sur place ou, plus tard, chez soi !





## Le scanner connaît la musique

Les qualités acoustiques exceptionnelles et inégalées depuis trois siècles des violons du luthier italien Antonio Stradivari résideraient dans la densité de leur bois. Ce n'est pas un musicologue qui l'affirme, mais le Dr. Berend Stoel de la faculté de médecine de Leiden aux Pays Bas. Le médecin, mélomane de circonstance, a en effet fait passer un scanner à plusieurs Stradivarius fabriqués avant 1737. Des patients souffrant d'emphysème ont ainsi eu la surprise de subir, en même temps que ces précieux instruments, une tomodensitométrie, habituellement pratiquée pour évaluer la densité des tissus pulmonaires, moins souvent pour analyser celle du bois.

## Un verre, c'est bon ?

Le célèbre slogan « Un verre ça va, trois verres bonjour les dégâts » risque de prendre un sacré coup de vieux. Si l'on en croit les conclusions d'une recherche rendue publique cet été par l'Institut National Américain sur le Vieillessement, le resvératrol (antioxydant abondant dans le vin rouge) confirmerait ses effets bénéfiques. La sympathique molécule, trouvée notamment dans les

raisins et les mûres, imite certains effets de la réduction de calories, moyen le plus efficace découvert à ce jour pour minimiser les effets de l'âge et prolonger la vie chez les mammifères. Petit détail, les effets du resvératrol n'ont été observés que chez la souris... pas chez l'homme. Allez, attendons un peu avant de changer le « un verre ça va » en « un verre c'est bon »... ▶



Des légumes dans un pot de yaourt ? Les banals fraises, framboises et abricots risquent bien d'être relégués au dernier rang des has been : les

## Les yaourts se mettent au vert

nouveaux produits laitiers peuvent offrir fibres, calcium et vitamines... tout en donnant l'occasion de se frotter au potiron ou à la carotte. Concept innovant né de recherches effectuées à Nancy-Université, le yaourt aux légumes a fait sensation lors du dernier Salon européen de l'innovation à Paris et lance un appel aux distributeurs. Nous, on cherche des enfants testeurs pour vérifier que l'idée est vraiment bonne ! ▶

## Lait cru, Qui l'eût dit ?

On se croirait revenu à la glorieuse époque de la prohibition : livraisons anonymes, filatures, arrestations: des milliers d'Américains adeptes du lait non pasteurisé sont prêts à tout pour s'en procurer. Ce lait est pourtant illégal dans plusieurs Etats américains où les autorités sanitaires assurent qu'il est impropre à la consommation. En Californie, il est légal de vendre du lait cru mais illégal de le transporter dans un autre Etat. Les contrevenants risquent jusqu'à un an de prison et 100.000 dollars d'amende. Qui l'eût cru ? ▶



## Pour vivre vieux, Vivons heureux

« Le bonheur ne guérit pas, mais il peut empêcher de tomber malade ». L'auteur de ce sage aphorisme n'est pas le dalaï-lama mais Ruut Veenhoven, de l'Université Erasme de Rotterdam, dans une étude qui vient tout juste de paraître. En prenant comme référence une trentaine de travaux menés dans différents pays sur des périodes allant de 1 à 60 ans, ce professeur néerlandais affirme que pour vivre vieux, être heureux est aussi efficace que d'arrêter de fumer. Le bonheur, précise-t-il, est susceptible d'augmenter la durée de vie de 7,5 ans à 10 ans. Raison de plus pour éviter de réduire son bonheur en cendres ! ▶



# relâchez LA PRESSION

Face à des situations stressantes passagères, vous avez tendance à être submergé par vos émotions ? Vous avez du mal à gérer la situation ?

Une solution naturelle existe, pourquoi s'en priver ?

## ARKOGÉLULES RHODIORELAX®

à base de *Rhodiola rosea*. ARKOGÉLULES Rhodiorelax® va vous aider à mieux maîtriser votre stress et à retrouver plus rapidement calme et sérénité intérieure en éliminant les tensions extérieures.

Arkogélules Rhodiorelax® Complément alimentaire Boîte de 45 gélules ACL : 468 963.6



Profitez de notre offre fidélité Arkogélules : 5 boîtes achetées = 1 BOÎTE OFFERTE\*

### Rhodiola rosea : une plante efficace

Les résultats de plusieurs études scientifiques ont montré que prendre *Rhodiola rosea* avant une situation de stress avait des effets bénéfiques. *Rhodiola rosea* contribue à renforcer l'organisme lorsque celui-ci se trouve en situation de stress passager, elle aide ainsi à affronter plus sereinement les situations stressantes de la vie quotidienne.

\*Détails des modalités de l'offre en pharmacie. ☎ 19389

**ARKOGÉLULES®**  
LA SANTÉ PAR LES PLANTES

Demandez conseil à votre pharmacien. [www.arkopharma.fr](http://www.arkopharma.fr)



POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

**Petits Princes  
cherchent Saint-Ex**

Créée en 1987, l'association Petits Princes réalise les rêves des enfants gravement malades. Parce qu'il y a toujours plus de rêves à réaliser et d'enfants à soutenir, l'engagement des bénévoles aux côtés de cette belle association est vital. Petits Princes nous fait savoir qu'elle commence à en manquer cruellement. Alors, si vous souhaitez mettre vos compétences au service d'une cause utile, contactez le 01.43.35.49.00. Ce n'est pas le n° de St-Ex mais directement celui du Petit Prince.



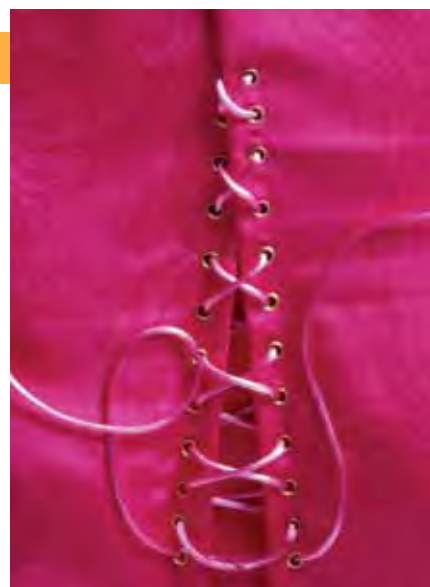
**Nid douillet  
Ni plomb**

Depuis le 11 août, un diagnostic plomb est exigé pour tout nouveau contrat de location concernant une habitation dont le permis de construire a été délivré avant le 1er janvier 1949. Mise en évidence à la fin des années 1980, l'intoxication des enfants par le plomb (essentiellement par

l'ingestion d'écaillés ou de poussières de peintures contenant du plomb) figure depuis 1999 parmi la liste des maladies à déclaration obligatoire. Quelque 500 cas de saturnisme infantile sont encore déclarés chaque année en France. Un peu lourd, non ? ▶

**Un rein bien soutenu**

Près de 3 millions de Français de tous âges ont les reins malades et ne le savent pas. Comme les années précédentes, la FNAIR organise (du 4 au 12 octobre 2008) la Semaine Nationale du Rein avec pour objectif d'informer et sensibiliser le plus largement possible. Des opérations d'animation et de dépistage se dérouleront partout en France. Une adresse pour bien soutenir les reins et préserver les vôtres, le [www.fnair.asso.fr](http://www.fnair.asso.fr) ▶



**VITALITÉ D'ESPRIT**

**ÊTES-VOUS SÛRE QUE VOTRE CERVEAU EST BIEN NOURRI ?**



**Les questions que vous vous posez.**

Aujourd'hui, la recherche Lesieur innove avec l'huile Isio Mémo qui participe quotidiennement à la bonne nutrition de votre cerveau, grâce à son apport en DHA, un oméga 3 d'origine marine.

**Pourquoi faut-il nourrir son cerveau ?**

Tout comme votre corps, votre cerveau a besoin d'apports spécifiques pour être en forme. Il a particulièrement besoin d'énergie sous forme de **glucose et d'antioxydants** qui vont l'aider à se protéger. Il est également important de veiller à consommer suffisamment de **DHA**, un oméga 3 d'origine marine.

**Quel est le rôle du DHA ?**

Le DHA est un **oméga 3 d'origine marine**. Des études prouvent qu'il contribue à la **bonne nutrition du cerveau**, mais le corps n'en fabrique pas suffisamment. L'alimentation doit donc en apporter pour couvrir les besoins quotidiens. On en trouve principalement **dans les poissons gras mais aussi dans l'huile Isio Mémo**.

**Comment l'huile Isio Mémo contribue-t-elle à la bonne nutrition du cerveau ?**

Issue de la recherche Lesieur, **Isio Mémo** est une combinaison unique d'huiles végétales (colza, Oléisol®, noisette) et d'huile de poisson **riche en DHA**, qui contribue à entretenir votre **vitalité d'esprit**. Deux cuillères à soupe d'Isio Mémo par jour couvrent 50% des apports nutritionnels conseillés en DHA. Idéale pour les assaisonnements, Isio Mémo convient parfaitement **aux besoins de toute la famille**. Sa bouteille opaque garantit une conservation optimale de ses bienfaits nutritionnels.

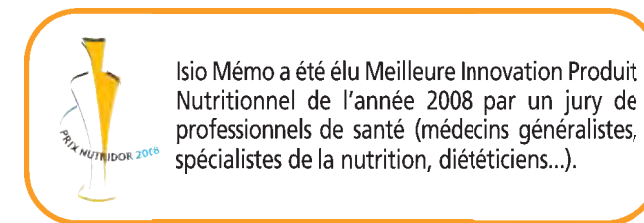


**Que faites-vous pour entretenir votre vitalité d'esprit ?**

Comme un muscle, votre cerveau a besoin d'exercice.

Pour le solliciter, pensez à des jeux de logique, aux mots croisés, essayez de vous souvenir de votre liste de courses plutôt que de l'écrire ou de retenir des numéros de téléphone.

PubliStory Photos: Gettyimages, D.P.



## Chopin, Secret Story

Mais pourquoi donc une armée de scientifiques cherche-t-elle à analyser l'ADN du cœur de Frédéric Chopin, conservé dans de l'alcool, bien à l'abri dans la crypte d'une église de Varsovie ?

Jusqu'à présent, il était admis que le génial pianiste polonais, né en 1810, était mort d'une tuberculose à Paris en 1849. Mais, des scientifiques polonais de renom ont récemment avancé la thèse selon laquelle Chopin serait mort de la mucoviscidose, une maladie génétique qui touche gravement les poumons. Ils ont voulu le prouver grâce à une analyse ADN de son cœur. Selon eux, tous les maux dont a souffert Frédéric Chopin au long de sa vie montrent qu'il était atteint de cette maladie. "Depuis sa plus tendre enfance, il était faible, enclin aux infections des poumons, à la toux", affirme notamment le

professeur Cichy, spécialiste polonais de la mucoviscidose qui remarque qu'à l'âge adulte, Frédéric est toujours resté très maigre, autre symptôme de la maladie. Et il est mort avant d'être parvenu à la quarantaine comme la plupart des patients. Nouvel indice ou signe d'emportement excessif, le médecin souligne encore que Chopin n'a pas eu d'enfant connu, malgré une relation longue et passionnée avec l'écrivain George Sand, ce qui suggère selon lui qu'il pourrait avoir été



atteint de stérilité, un autre trait de la mucoviscidose.

Le cœur de Frédéric Chopin ne livrera sans doute jamais le secret de sa mort prématurée, le ministre polonais de la Culture ayant refusé l'analyse ADN demandée par les médecins. La science n'y aurait sans doute pas gagné grand-chose. L'histoire non plus : le cœur de Chopin appartient pour toujours à George Sand. ▶

## 1<sup>er</sup> Prix OCIRP Acteurs Économiques & Handicap

ByTheWayCreacom - Photo : Gettyimages.



Votre exemple méritait une distinction exemplaire

### Centre de la Gabrielle Mutualité Fonction Publique (Claye-Souilly) Prix "Coup de Cœur du Jury"

Vous avez su mieux que personne vous engager et agir de façon concrète pour le bien-être et le mieux-vivre des personnes en situation de handicap dans votre structure. Félicitations à vous et aux dix autres lauréats. Chacun d'entre vous est un exemple à suivre. Un exemple multiplié par onze : Mode & Handicap... c'est possible ! Association Galib'Art, Théâtre du Cristal, Association Soliane, La Poste, Centre de la Gabrielle-Mutualité Fonction Publique, Ecole Nationale Supérieure d'Arts et Métiers, Musée Historial de la Grande Guerre, APAR Location, Descours & Cabaud, Entreprise Tardieu Joël.

Au cœur de la famille, il y a l'OCIRP et ses rentes pour protéger son conjoint, ses enfants et son autonomie. Dans le cadre d'un contrat de prévoyance d'entreprise ou d'un accord de branche, quatre millions de salariés et six cent mille entreprises, relèvent des garanties de l'OCIRP. L'OCIRP, union d'institutions de prévoyance, à gestion paritaire, est à but non lucratif.

Pour plus d'informations, contactez-nous sur le site : [www.exempleasivre.com](http://www.exempleasivre.com)

**Les Virades de l'Espoir pour vaincre la mucoviscidose**  
Dimanche 28 septembre

Venez donner votre souffle pour ceux qui en manquent.  
Plus de 500 Virades vous attendent partout en France.

Pour participer ou faire un don : [www.virades.org](http://www.virades.org) - 01 40 78 91 91

La mucoviscidose est une maladie génétique mortelle qui détruit les poumons. Donner du souffle à la recherche en participant aux Virades de l'Espoir ou en faisant un don.

## Mucoviscidose, Les Virades de l'Espoir

Pour leur 24<sup>ème</sup> édition, les Virades de l'Espoir pour vaincre la mucoviscidose prévoient l'organisation de quelque 480 manifestations dans toute la France, sous le signe de la solidarité. Une journée d'action exceptionnelle, le 28 septembre, à l'occasion de laquelle chacun peut apporter un don personnel et des dons recueillis auprès de son entourage. 2 millions : c'est le nombre de Français « porteurs sains » du gène de la mucoviscidose. 6 000 : c'est le nombre de malades de la mucoviscidose. [www.virades.org](http://www.virades.org) et 01.40.78.91.91 : c'est le site internet et le n° de téléphone pour participer ou faire un don. ▶

Organisé par TRIBULIS

en association avec



## Crises sanitaires Ça craint !

La troisième vague de l'enquête de l'Observatoire des risques sanitaires, conduite par Opinion Way, Vae Solis Corporate et l'Institut Pasteur, montre que dans le domaine des crises sanitaires, la confiance de nos compatriotes est toute relative.

92% des Français estiment en l'occurrence que le nombre de crises va probablement augmenter, alors que 74% pensent qu'il sera possible de les juguler. C'est le secteur alimentaire qui, si l'on ose dire, nourrit le plus de craintes. 23% des personnes interrogées pensent devoir arrêter d'acheter totalement un produit - toutes marques confondues - lorsqu'un risque de contamination biologique ou chimique pèse sur lui. 41% continueront pourtant à acheter ce type de produit, mais en faisant davantage attention, par exemple au numéro de lot et à la date de péremption.

Corollaire logique à cette tendance, l'attente d'information augmente sensiblement. Dans le domaine de la santé, on frôle même l'unanimité puisque 96% des Fran-

çais disent préférer tout savoir des risques qui pèsent sur eux (soit 3 points de plus qu'en 2006).

Sans révolutionner le Landerneau sanitaire, les résultats de cette enquête montrent clairement cependant que l'on ne peut plus se contenter d'explications vagues et de rassurantes déclarations. Les scientifiques jouent d'ailleurs désormais un rôle essentiel dans la gestion des crises et, bien sûr, davantage encore dans leur prévention. De leur crédibilité dépend largement le comportement du public - en tant que citoyen comme en tant que consommateur. L'heure n'est plus au « dormez en paix, bonnes gens ».

Tout incident technique, même mineur, dans une centrale nucléaire est désormais l'amorce d'une crise d'opinion. Toute menace de maladie épidémique émergente est le ferment d'une remise en cause de l'ensemble du système de santé. On comprend pourquoi les Pouvoirs publics mettent tant de soin à se (et nous) préparer à l'explosion de la grippe aviaire. ▶



## Paul McCartney Moins de steak, plus de planète

Paul McCartney est en quelque sorte un Lord éco-responsable. Il appelle les Britanniques à adopter les « lundis végétariens » afin de réduire les émissions de gaz carbonique. Sir Paul affirme que cette coutume vient d'Australie où les consommateurs sont conscients de l'impact environnemental de l'élevage qui génère plus de CO2 par calorie produite que l'agriculture. Ah, Yesterday... c'était le bon temps. ▶



hydralin.  
**apaïsa** ENFANT

Solution Apaisante au Nymphéa Blanc

*Faites une fleur  
à son hygiène intime*



*Dès leur plus jeune âge, les fillettes peuvent être exposées aux risques d'irritations de la vulve et d'infections urinaires.*

*Hydralin Apaïsa® Enfant, conseillé par les pédiatres, est le soin quotidien d'hygiène intime spécifiquement conçu pour calmer les irritations\* tout en respectant la sensibilité des muqueuses.*

\* Si les irritations persistent, un traitement médical peut être nécessaire.



Bayer HealthCare  
Consumer Care

L'intime douceur





# Hygiène,

## Pas vraiment le propre de l'Homme

Dans notre société aseptisée où chaque microbe, chaque bactérie sont impitoyablement pourchassés, l'hygiène devrait être le propre de l'Homme. Que nenni, malgré des progrès sensibles, le cra-cra s'obstine à rester une sale manie... DANIEL DELTA

Des collègues de bureau qu'on aimerait tant ne pas sentir, des transports - Ô combien - en commun qui nous attaquent les narines, des remugles, des relets, des pestilences... bref, des odeurs gâcheuses de vie, c'est hélas notre lot quotidien.

Les Français ne sont-ils pas réputés être les champions toutes catégories du cra-cra ? A vue de nez, mais aussi selon des études moins pifométriques, ce n'est plus tout à fait la réalité, même si le chemin qui mène à l'hygiène n'est pas encore parfumé à la rose.



### Verres à dents contre verres à pied

D'accord, le constat ne s'impose pas forcément comme une évidence, mais l'hygiène salvatrice gagne chaque jour du terrain sur l'hexagone pouilleux. Plus souvent pour des motivations sociales que sanitaires, mais il ne faut pas non plus jouer les difficiles !

Les odeurs corporelles deviennent, au fil branché du temps moderne, des fragrances taboues et le témoignage de sociabilité le plus basique du premier citoyen venu est aujourd'hui de les combattre avec les armes les plus performantes, quel qu'en soit le coût.

L'an dernier, les foyers français dans leur totalité ont acheté au moins une fois des produits pour se laver. Cette belle unanimité se fendille pourtant dès lors que l'on en

visage leur fréquence d'utilisation. Un chiffre ? Vous l'aurez voulu ! 90% de nos compatriotes ne se lavent pas les mains avant de passer à table et, chez ceux qui respectent l'étape lavabo, 25% n'utilisent jamais le savon.

Si l'usage du verre à pied pendant le repas ne pose pas de souci, celui du verre à dents est beaucoup moins systématique. Alors que les autorités sanitaires et les industriels de l'hygiène bucco-dentaire rivalisent de programmes pédagogiques et de publicités préventives, les progrès dans le domaine ne sont pas fulgurants. 1,7 brosse par tête utilisée en 2007 contre 1,3 en 2000. A cette vitesse, les experts de BIEN SÛR Santé ont calculé qu'il



### Cosmétiques en stock

Si tous les foyers français achètent de quoi se laver, ils ne sont que 84% à acheter des shampoings (alors qu'il y a seulement 4% de chauves...) et 69% des déodorants (a priori, 31% doivent prendre le métro...).

En termes budgétaires, les dépenses annuelles de nos compatriotes représentent près de 230€ par foyer, tous produits confondus (hygiène corporelle, soins du corps et du visage, maquillages, capillaires...). ▶

faudra attendre l'an de grâce 2050 pour parvenir au rythme recommandé de 4 brosses annuelles. Cela laisse de la marge aux caries, sauf si la grande mode des dents émaillées au blanc étincelant continue sa percée : la principale chance de l'hygiène paraît désormais relever du marketing de la beauté...

### Oreilles propres, écrans plats

« Ah, qu'on est bien quand on est dans son bain » de statistiques. Plongez-y donc

### Hommes, Des femmes comme les autres ?

Un tiers des hommes utilisent déjà au moins 12 produits d'hygiène et de beauté différents et, parmi eux, 64% pensent qu'il est aussi important de s'occuper de la peau de leur corps que de celle du visage. 56% estiment qu'il faut prendre soin de sa peau matin et soir mais deux tiers ne choisissent pas eux-mêmes leurs soins du visage.

Ils achètent d'abord leurs produits en grandes surfaces, mais 32% vont aussi dans les pharmacies/parapharmacies. ▶

Source : TNS Worldpanel Beauty

### Internet et peau nette

Les femmes qui achètent leurs produits de beauté sur internet sont-elles l'avenir de l'industrie de la cosmétique ? Entre leurs acquisitions sur le Web et les cosmétiques émanant d'autres circuits de distribution, elles sont les plus fortes consommatrices, avec plus de 66 produits par an. ▶

Source : TNS Worldpanel Beauty

quelques instants encore pour prendre pleinement conscience de l'extraordinaire bouleversement que l'introduction des comportements d'hygiène a provoqué dans notre vie quotidienne. En 1960, seulement 29% des foyers disposaient d'une baignoire ou d'une douche. Ils étaient déjà 48% en 1968 (vive la révolution !) et 85% en 1990. Aujourd'hui, on estime que le taux d'équipement en salles de bains est à peu près équivalent à celui des postes de télévision.

Oreilles propres pour écrans plats ? Attention, l'usage de la poire de douche reste très inférieur à celui des héros de la Star Ac. Seuls 50% des Français se nettoient entièrement plusieurs fois par semaine alors qu'ils passent 3 heures chaque jour devant leur TV. Le lavage de cerveau est décidément moins contraignant à pratiquer que celui du corps...

...

...

Aujourd'hui, même si la partie est encore loin d'être gagnée, l'hygiène ne se limite plus à la propreté des corps, tant s'en faut. Chaque jour, on entend parler d'hygiène de vie, d'hygiène alimentaire. Une preuve supplémentaire en tout cas que la santé commence véritablement à être perçue globalement et qu'il ne s'agit plus aujourd'hui de la découper en petites tranches de vie, en séquences autonomes.

### Dormir, comme dans un rêve

Avoir une bonne hygiène de vie, qu'est-ce que cela signifie ? Une vie sans excès, tout entière faite d'exercice physique régulier, d'alimentation saine et diversifiée, de vie familiale et sociale harmonieuse ? Pas de gras, pas de tracas, pas de tabac, au lit à 21 heures et rendez-vous dans cent ans ? Dans la vraie vie, ça ne se passe jamais ainsi et nous passons sans doute plus de temps à entamer notre beau capital santé qu'à le faire fructifier...

### Hop, au dodo

Les rythmes de sommeil de l'enfant sont différents de ceux de l'adulte et ils évoluent avec l'âge. En moyenne, le nouveau-né dort de 16 à 17h par jour ; l'enfant de 3 ans 12h ; l'enfant de 6 ans 10h et l'adolescent de 12 ans 9h.

Pour les parents, le meilleur signe d'un bon sommeil est la forme de l'enfant dans la journée. Un enfant qui ne dort pas assez est difficile à réveiller le matin, fatigué, somnolent et irritable dans la journée. Il fait des fautes inhabituelles à l'école, n'est pas attentif et peut avoir tendance à prendre du poids sans raison. ▶



On ne peut (fort heureusement) se dire chaque matin en s'éveillant que l'on doit impérativement faire 45 minutes de marche rapide, manger obligatoirement 5 fruits et légumes, se détendre systématiquement dès que l'on est stressé, faire régulièrement une courte sieste après le déjeuner, dîner légèrement, aller calmement se coucher à la nuit tombée et dormir ses huit heures avant de recommencer sur le même rythme le lendemain... Alors, puisque la vie nous impose des contraintes qui nous empêchent le plus souvent de respecter à la lettre les grands principes des gourous de la prévention, faisons de notre mieux : lorsque nous abusons un peu des repas plantureux, calmions la fourchette (et le verre) pendant quelques jours. Si la fatigue nous incite à nous ménager physiquement, profitons des moments de mieux pour marcher et bouger à nouveau. Bref, soyons raisonnables lorsque nous ne l'avons pas été suffisamment. L'hygiène de vie, ce n'est pas l'ennui ! ▶

### Dents, dur, dur

- 80% d'enfants sans carie à 12 ans : l'objectif de l'OMS pour 2010
- 6, 9, 12, 15 et 18 ans : les âges auxquels les Français bénéficient d'un dépistage bucco-dentaire gratuit
- 1,95 : en moyenne le nombre de caries d'un jeune Français de 15 ans
- 1,7 : le nombre de brosses à dents achetées par Français et par an
- 30% : le pourcentage de Français qui disent se laver les dents trois fois par jour
- 68% : la proportion de Français qui déclarent aller chez le dentiste une fois par an ▶

### Interro surprise

Lire, écrire, compter et être propre : l'hygiène est au programme des écoles.

**Cycle 1 :** Découverte du corps et sensibilisation aux problèmes d'hygiène et de santé

«Chaque jour et de manière très concrète, dans le respect des habitudes culturelles de chacun, on apprend à satisfaire aux règles élémentaires d'hygiène. [...] Une sensibilisation aux questions d'hygiène et de santé permet aux enfants de comprendre la nécessité de respecter l'intimité de chacun, l'intégrité de son corps et de celui des autres ».

**Cycle 2 :** Découvrir le monde - les manifestations de la vie chez l'enfant

« Faire prendre conscience à l'enfant de certaines caractéristiques de son corps afin d'introduire quelques règles d'hygiène : importance des règles de vie et d'hygiène - habitudes quotidiennes de propreté, d'alimentation et de sommeil ».

**Cycle 3 :** Sciences expérimentales et technologie - le corps humain et l'éducation à la santé « Conséquences à court et à long terme de notre hygiène ». ▶



# Arrêtez de fumer efficacement avec l'aide de votre médecin.

Libérez-vous du fumeur qui est en vous. Parlez-en à votre médecin, des solutions efficaces existent.



[www.prevention-tabac.com](http://www.prevention-tabac.com)







## La grande lessive

Pour éviter une nouvelle contamination après les traitements, il faut tout désinfecter :

- Machine à 60° pour y laver vêtements casquettes, bonnets, écharpes et literie.
- Sac en plastique pour y confiner pendant une semaine ce qui n'est pas lavable (coussins, peluches...). Privé de sang, un pou ne survit pas plus de 48 heures.
- Rinçage à l'eau chaude des brosses à cheveux, peignes, barrettes, etc. puis trempage pendant 10 minutes dans un produit anti-poux. ▶

...  
D'abord, il s'agit d'éviter les combats individuels : l'épidémie ne s'arrêtera que si le traitement est entamé collectivement. Un enfant libéré de ses poux récupérera aussi sec ceux de ses petits copains s'ils n'ont pas été traités.

## La fin des remèdes de cheval ?

Deuxième principe de l'école de guerre de la pédiculose : il faut choisir le bon produit et respecter scrupuleusement son mode d'emploi. Le choix est large aujourd'hui et l'offre abondante de remèdes anti-poux démontre d'ailleurs aussi bien l'ampleur du phénomène épidémique que notre incapacité à le juguler...

Il y a quelques années, l'arsenal anti-poux était pour le moins rudimentaire. En gros, on avait le choix entre un insecticide à base de malathion et... un insecticide, à base de pyrèthrine. La vague bio et le développement de la résistance des poux aux insecticides se sont conjugués pour laisser la place désormais à des produits plus naturels, huiles essentielles ou lotions à base de diméticone, moins agressifs et apparemment efficaces.

Avoir des poux, ce n'est pas une catastrophe sanitaire. Les bestioles sont plutôt inoffensives mais injectent en piquant une substance anticoagulante très irritante qui provoque les démangeaisons. Un grattage trop fréquent et

trop fougueux risque alors d'entraîner une surinfection. Conclusion, sans haine mais résolue : mort aux poux ! Sans exception. ▶

## L'hygiène ? Même pas peur !

Cela heurtera quelques principes, mais on doit à la vérité de dire que l'hygiène ne représente pas une arme efficace contre les poux. Les insectes se plaisent autant dans des cheveux impeccablement entretenus que dans des tignasses crasseuses. Il n'y a donc définitivement pas de honte à signaler à l'école qu'un enfant a des poux. Cela ne fait pas de ses parents de méprisables adultes négligents, bien au contraire ! ▶



## PAS DE QUARTIER !

Si votre enfant se gratte la tête ou si la mobilisation générale est déclarée dans l'école, il faut agir. Respectez à la lettre le temps de pause indiqué sur la notice des produits et renouvelez l'application 24 à 48 heures après la première si vous repérez encore des poux. Pour éviter tout échec, refaites systématiquement une application 8 à 10 jours après pour tuer les nouveaux poux nés de lentes qui n'auraient pas été éliminées. ▶



# POURQUOI NOUS SOMMES TOUTES CONCERNÉES ?



### DES MOYENS DE PRÉVENTION EXISTENT

Il est possible de se protéger contre le cancer du col de l'utérus et certains types de Papillomavirus.

Parlez-en à votre médecin dès la rentrée, c'est important.

## Le cancer du col de l'utérus est une réalité.

En France, on estime qu'il y a chaque année environ 3 000 nouveaux cas de cancers du col de l'utérus (données 2005). Le cancer du col de l'utérus est diagnostiqué en majorité chez des femmes entre 30 et 59 ans.

## Nous pouvons être en contact avec les Papillomavirus dès l'adolescence.

Le cancer du col de l'utérus est dû à certains types de Papillomavirus Humains. Ce sont des virus très répandus qui peuvent se transmettre dès les premiers contacts sexuels. Environ 70 % des femmes ayant une activité sexuelle seront en contact avec un Papillomavirus Humain au cours de leur vie, avec un risque d'exposition maximal entre 15 et 24 ans.

Les Papillomavirus Humains sont la plupart du temps éliminés par l'organisme mais certains de ces virus peuvent parfois être à l'origine de lésions du col de l'utérus. Dans certains cas, ces lésions peuvent être des lésions précancéreuses, avec risque d'évolution vers un cancer du col de l'utérus après une dizaine d'années. Cette évolution n'est heureusement pas systématique.

## Avec la vaccination, en complément du dépistage, on peut mieux se protéger contre le cancer du col de l'utérus\*.

La vaccination permet de se protéger contre les types de Papillomavirus responsables de 70 % des cancers du col de l'utérus. La vaccination ne protège pas contre d'autres types de Papillomavirus (responsables de 30 % des cancers du col de l'utérus). Ainsi, le frottis à partir de 25 ans reste indispensable, selon les recommandations de l'ANAES\*\*.

\* La vaccination est recommandée en France pour les jeunes filles de 14 ans, et pour celles de 15 à 23 ans qui n'auraient pas eu de rapports sexuels ou au plus tard dans l'année suivant le début de la vie sexuelle.

\*\* Agence Nationale d'Accréditation et d'Évaluation en Santé.



# RENTRÉE **vaccination,** **sans hésitation !**

DOSSIER COORDONNÉ PAR CATHERINE BARANTON

Le calendrier vaccinal, c'est un peu un agenda de ministre (de la Santé). On peut même parfois avoir l'impression que nos enfants reçoivent des injections en rafales. Pourtant, que de maladies et de drames évités aujourd'hui. Dans l'histoire de la médecine, il y aura vraiment eu deux périodes : avant et depuis la vaccination ! Vous l'avez sans doute remarqué : devenu adulte, on laisse volontiers tomber pour soi-même ce que l'on juge à juste titre indispensable pour sa progéniture.

Une question à se poser : toute la petite famille est-elle vraiment à jour ? Et une réponse pour tout le monde : elle est, avec beaucoup d'autres, dans le dossier rentrée de BIEN SÛR Santé.

#### Pour en savoir plus

[www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)  
[www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)  
[www.invs.sante.fr](http://www.invs.sante.fr)

[www.afssaps.sante.fr](http://www.afssaps.sante.fr)  
[www.passezlinfo.com](http://www.passezlinfo.com)  
[www.cancerducol-infos.fr](http://www.cancerducol-infos.fr)

**22** \_ **RETOUR VERS LE FUTUR**  
Depuis la première vaccination contre la variole en 1798, que de progrès réalisés, que de vies préservées !

**25** \_ **CAHIER SPÉCIAL ET CALENDRIER VACCINAL**  
Quatre pages détachables avec le dernier calendrier vaccinal pour ne rien oublier.

**29** \_ **NOUVEAUX VIRUS, NOUVEAUX VACCINS ?**  
On ne connaît que 1% des virus existants : de beaux jours pour les vaccins.

**30** \_ **VACCINATION TOUS AZIMUTS**  
137 vaccins font aujourd'hui l'objet d'essais thérapeutiques. C'est la lutte contre le cancer qui tient la corde.

# Une sacrée dose d'histoire

# RETOUR VERS LE FUTUR



Les Chinois l'expérimentaient déjà au XI<sup>e</sup> siècle, mais il a fallu attendre Louis Pasteur pour lui donner véritablement ses lettres de noblesse il y a un peu plus de cent vingt ans. Depuis, c'est la vaccination-révolution permanente. Et on ne s'en plaint pas.

**D**ans l'histoire de la médecine, il y aura eu un avant la vaccination et un après. Ou plutôt, un depuis ; car cette découverte aura véritablement révolutionné l'approche de la maladie et, surtout, les armes pour la combattre. Une révolution qui sauve des vies, c'est assez rare pour être rappelé de temps en temps et, lorsque ces vies se comptent chaque année par dizaines de millions, on frise le devoir de mémoire...

## Pas folle la vache

Les Chinois, dont on connaît aujourd'hui les qualités dans le domaine médical, pratiquaient déjà il y a 10 siècles, la « variolisation ». Il s'agissait d'inoculer à une personne saine une forme - en principe - peu virulente de la variole en la mettant en contact avec du pus provenant de la vésicule d'un malade. Cela marchait de temps en temps, mais pas suffisamment quand même pour en faire un principe d'action. La maladie, apparue en Chine au premier siècle de notre ère, s'est ainsi rapidement transformée en pandémie, créant de par le vaste monde un record de massacres rarement égalé par une autre maladie infectieuse.

Bien des années plus tard, le bon docteur Jenner sillonnait la campagne anglaise avec toute la compétence professionnelle qu'autorisaient les faibles connaissances médicales de la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle. Les communications scientifiques se confondaient parfois encore avec les rumeurs et l'une d'entre elles bruissait avec insistance, selon laquelle attraper la variole des vaches préserverait de sa forme humaine, terrible fléau qui décimait alors les populations sous le nom de « petite vérole ».

Preuve que les rumeurs ne sont pas toutes infondées, Jenner observa effectivement que les fermières trayant leurs vaches contractaient souvent le « cow pox » (variole des vaches), mais jamais la petite vérole. Mu par la curiosité du scientifique ignorant alors le principe de précaution le plus basique, Jenner eut l'idée de prélever un peu de pus de la main d'une femme infectée et de l'inoculer dans le bras d'un garçon en pleine santé. Quelques jours plus tard, c'est la forme humaine de la variole qu'il lui injecta, sans aucun dommage heureusement pour le brave cobaye et à plusieurs reprises, on n'est jamais trop sûr... Mine de rien, Edward Jenner venait tout simplement d'inventer la vaccination !

## Pasteur, super-star

La découverte de Jenner en 1798 n'a pas immédiatement déchaîné les vocations. Il aura donc fallu attendre presque un siècle et notre Louis Pasteur national pour réellement faire entrer la vaccination dans l'arsenal thérapeutique et préventif moderne. Pasteur démontra alors que certaines maladies provenaient d'infections par des microbes dont la virulence pouvait être atténuée (en les chauffant par exemple) pour être inoculés et assurer une protection efficace. Louis se fit d'abord la main sur des animaux en vaccinant

## Bon anniversaire, Pasteur

Cette année, Pasteur fête son anniversaire. Il ne s'agit pas du chercheur, mais de l'institut qui porte son nom depuis 120 ans et qui perpétue les valeurs d'exigence (et de succès) que notre gloire nationale avait en son temps incarnées.

Contrairement à une idée fort répandue, l'Institut Pasteur n'est, ni un organisme d'Etat, ni un laboratoire pharmaceutique. Fondation privée reconnue d'utilité publique, l'Institut Pasteur exerce ses trois missions fondatrices depuis sa création : recherche, santé publique

## Vive les vaches !



Edward Jenner a peut-être découvert la vaccination, mais il n'a pas découvert son nom. En effet, « vaccination » vient du latin « vaccine » qui signifie « de la vache ». La vaccination de Pasteur n'avait plus rien à voir avec les vaches mais l'appellation d'origine contrôlée n'ayant pas été déposée par Jenner, elle est définitivement tombée dans le domaine public grâce à Louis. A ruminer. ▶

un poulailler bien garni contre le choléra puis un troupeau entier de moutons contre le charbon mais c'est grâce à un garçon de neuf ans que Pasteur est véritablement entré dans la légende et dans l'histoire. Sa grande première, il la doit finalement au petit Joseph Messier, mordu la veille par un renard enragé et qu'il vaccina avec le succès que l'on sait le 6 juin 1885.

Après Jenner, l'humanité est passée, en à peine plus de deux cents ans, d'une maladie vaccinable à plusieurs dizaines. Aujourd'hui, la vaccination est ainsi capable de prévenir 25 maladies infectieuses et de combattre à un coût modique des affections qui restent endémiques, voire très actives dans

...



et formation. Il est au cœur d'un réseau international de 30 instituts sur les cinq continents et un centre de recherche biomédicale parmi les plus performants du monde.

Petit détail, l'Institut Pasteur a besoin de notre aide financière : un quart seulement de son budget provient de subventions de l'Etat. Bon anniversaire Pasteur ! ▶



...

certaines maladies en développement (diphthérie, tétanos, coqueluche, hépatite B...). Gloire reste pourtant à Edward Jenner : une seule maladie aura aujourd'hui été totalement éradiquée, la variole. Plusieurs n'existent plus chez nous qu'à l'état sporadique et certaines sont curables grâce aux progrès de la thérapeutique. D'autres enfin restent encore actives, bien que l'agent en soit identifié (VIH par exemple) et l'on observe aussi l'émergence de maladies nouvelles ou mutantes, contre lesquelles les moyens d'action restent encore limités (fièvres hémorragiques comme Ebola).



grande échelle permet de réduire l'incidence de la maladie, non seulement dans la population vaccinée... mais aussi sur celle qui ne le serait pas, tout simplement parce qu'on aura freiné la circulation du germe. Les femmes qui contractent la rubéole durant leur grossesse prennent hélas rapidement conscience de l'importance de la vaccination et de sa généralisation.

Le calendrier vaccinal n'est pas simple, c'est vrai et multiplier le nombre des vaccins à injecter signifie aussi multiplier les occasions d'oublis ou d'impasses plus ou moins conscientes. C'est d'ailleurs pourquoi les vaccins « multivalents », c'est-à-dire efficaces contre plusieurs maladies en même temps, sont aujourd'hui courants. Quant au vaccin idéal, il n'existe pas et n'existera, hélas, probablement jamais. Dommage, car on l'aurait aimé administrable en une seule fois, de préférence sans contrainte (voie orale, nasale, patch...). On l'aurait surtout aimé tellement multivalent qu'il nous aurait protégés contre toutes les maladies transmissibles (au dernier recensement, une bonne centaine !). Faut pas rêver. Encore que... ▸

## A quand le vaccin idéal ?

Le nombre d'affections que l'on cherche à prévenir depuis le plus jeune âge ne cesse de s'allonger, au grand dam des ligues anti-vaccinales. Celles-ci voient, dans la multiplication des vaccinations, la réduction des occasions d'exposition à des agents infectieux et, au fil des années, des défenses naturelles. Les responsables de la santé publique et la quasi-totalité du corps médical s'insurgent contre cette vision hygiéniste. Ils font valoir à juste titre qu'une vaccination à

## Grande histoire à petits pas

- 1798 : vaccination contre la variole grâce à la vaccine (Edward Jenner).
- 1880 : vaccin contre le choléra des poules (Louis Pasteur).
- 1881 : vaccin contre le charbon (Louis Pasteur).
- 1885 : vaccination contre la rage (Louis Pasteur).
- 1896 : vaccin contre la fièvre typhoïde (Sir Almoth E. Wright).
- 1921 : mise au point du BCG (Albert Calmette et Camille Guérin).
- 1923 : découverte de l'anatoxine diphtérique (Gaston Ramon).
- 1923 : vaccin contre la coqueluche (Thorvald Madsen).
- 1927 : découverte de l'anatoxine tétanique (Gaston Ramon).
- 1937 : vaccin contre la fièvre jaune (Max Theiler).
- 1937 : premier vaccin contre la grippe (Jonas Salk).
- 1954 : vaccin inactivé, injectable contre la poliomyélite (Jonas Salk).
- 1957 : vaccin atténué, oral, contre la poliomyélite (Albert Sabin).
- 1960 : vaccin contre la rougeole (J.F. Enders).
- 1966 : vaccin contre les oreillons (M. Takahashi).
- 1973 : vaccin contre la varicelle (M. Takahashi).
- 1976 : mise au point du premier vaccin contre l'hépatite B (Philippe Maupas, puis Maurice R. Hilleman).
- 1980 : vaccin par recombinaison génétique contre l'hépatite B, sur cellules animales (Pierre Tiollais).
- 1982 : vaccin par recombinaison génétique contre l'hépatite B, sur levure (William Rutter).
- 1985 : vaccin contre la méningite bactérienne (*Haemophilus influenzae* de type b).
- 1998 : vaccin contre la maladie de Lyme.
- 1992 : vaccin contre l'hépatite A.
- 2006 : vaccin contre le rotavirus, vaccin contre le Papillomavirus humain (HPV).

# SPECIAL CALENDRIER VACCINAL 2008 / 2009



Conservez cet encart spécial détachable. Le calendrier vaccinal que vous y trouverez sous une forme simplifiée pages 26 et 27 est celui qui est appliqué officiellement en France depuis cette année. Pour être à jour, toujours.

## Du neuf, mais pas trop

Comme chaque année, les avis du Haut Conseil de la Santé Publique ont abouti à la publication d'un nouveau calendrier vaccinal. Pour 2008, les nouveautés prennent en fait surtout la forme de confirmations. La principale est celle du renouvellement de l'importance accordée à la vaccination des jeunes filles contre les papillomavirus humains avec l'entrée en lice d'un second vaccin. En fait, l'innovation essentielle concerne la vaccination anticoquelucheuse. Alors que la primo-vaccination est bien effectuée, il n'en est pas de même des rappels : le HSCP recommande la pratique d'un rattrapage coquelucheux chez l'adulte avec le vaccin quadrivalent d'ActPolio à l'occasion d'un rappel décennal. Sont particulièrement concernés les jeunes adultes se présentant pour le rappel des 26-28 ans (car susceptibles de devenir parents dans les mois ou années à venir) mais, plus généralement, tous les adultes n'ayant pas reçu de vaccination contre la coqueluche au cours des 10 dernières années.

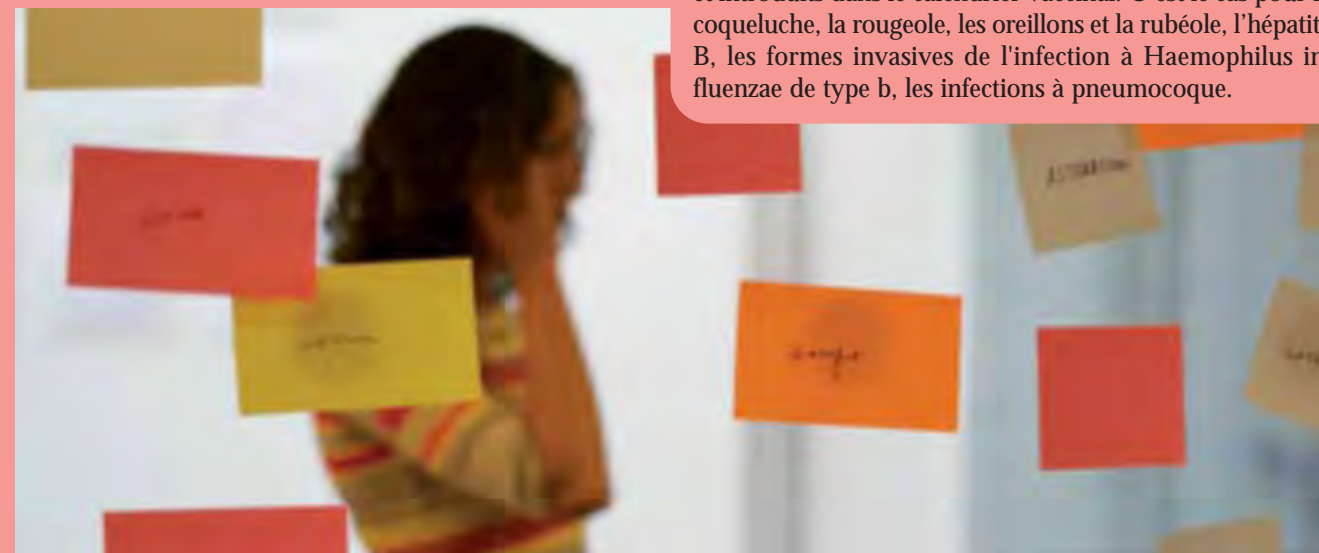
## Obligatoires ou recommandées ?

Si toutes figurent au même titre dans le calendrier vaccinal, certaines vaccinations sont obligatoires, d'autres simplement recommandées. Lesquelles et pourquoi ?

**Les vaccinations ont été rendues obligatoires** en 1938 pour la diphtérie, en 1940 pour le tétanos, en 1950 pour le BCG et en 1964 pour la poliomyélite, c'est à dire à une époque où l'incidence de ces maladies était encore élevée en France et où le niveau sanitaire général de la population nécessitait ces mesures strictes.

L'obligation vaccinale par le BCG des enfants et des adolescents a été suspendue par décret le 17 juillet 2007. Cette obligation est désormais remplacée par une recommandation forte de vaccination, dès la naissance, pour les enfants à risque élevé de tuberculose.

**Les vaccins contre les maladies infectieuses infantiles apparues après 1970 n'ont pas été rendus obligatoires, mais sont vivement recommandés** et introduits dans le calendrier vaccinal. C'est le cas pour la coqueluche, la rougeole, les oreillons et la rubéole, l'hépatite B, les formes invasives de l'infection à *Haemophilus influenzae* de type b, les infections à pneumocoque.



# Vaccination, sans hésitation !

## CALENDRIER VACCINAL 2008 / 2009

Source : Ministère de la Santé, de la Jeunesse et des Sports, Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé

ÂGE	BCG	DIPHTÉRIE TÉTANOS POLIOMYÉLITE	COQUELUCHE	Hib <i>Haemophilus influenzae de type b</i>	HÉPATITE B	PNEUMOCOQUE	ROUGEOLE OREILLONS RUBÉOLE	PAPILLOMAVIRUS HUMAIN (HPV)	GRIPPE
Naissance									
2 mois									
3 mois									
4 mois									
12 mois									
16 - 18 mois									
24 mois									
6 ans									
11 - 13 ans									
14 ans									
16 - 65 ans									
> 65 ans									

Pour acquérir une immunité de base, plusieurs injections sont souvent nécessaires (par exemple, trois injections à un mois d'intervalle avec rappel un an après).

Par la suite, l'immunité doit être entretenue par la pratique de rappels réguliers définis dans le calendrier vaccinal afin de maintenir une protection suffisante et durable.

Lorsqu'un retard est intervenu dans la réalisation d'un programme de vaccination, il n'est pas nécessaire de le recommencer. Il suffit de reprendre ce programme au stade où il a été interrompu et de compléter la vaccination en réalisant le nombre d'injections requis en fonction de l'âge.

### VACCINATION DANS CERTAINES CONDITIONS

#### BCG

Dès la naissance chez les enfants à risque élevé et jusqu'à 15 ans chez les enfants à risque élevé non encore vaccinés.

#### DIPHTÉRIE - TÉTANOS - POLIOMYÉLITE

Un rappel tous les 10 ans à partir de 16 ans.

#### COQUELUCHE

Une dose de vaccin contenant la composante « coqueluche » est recommandée chez les futurs parents et chez certaines professions en contact avec les nourrissons.

#### HÉPATITE B

La vaccination débute dès le jour de la naissance (si la mère de l'enfant est infectée par l'hépatite B), et pour tous les autres enfants à partir de l'âge de 2 mois. Si la vaccination n'a pas été effectuée au cours de la première année de vie, elle peut être réalisée en rattrapage pour les enfants et adolescents. Chez l'adulte, elle est recommandée chez les personnes à risque.

#### PNEUMOCOQUE

La vaccination est recommandée pour tous les nourrissons à 2, 3, 4 et 12 mois et, au-delà de 24 mois, pour les enfants et les adultes à risque, avec un vaccin différent.

#### ROUGEOLE - OREILLONS - RUBÉOLE

La vaccination est recommandée dès l'âge de 9 mois pour les enfants vivant en collectivité et à 12 mois pour tous les autres enfants avec une deuxième dose au moins un mois plus tard et, au plus tard, à 24 mois.

Les enfants de plus de 2 ans et jusqu'à 16 ans doivent avoir reçu deux doses de vaccin à un mois d'intervalle.

Un rattrapage avec une dose est proposé aux adolescents et adultes non vaccinés jusqu'à 28 ans. Un vaccin contre la rubéole seule est recommandé pour toutes les femmes non vaccinées et en âge d'avoir des enfants.

#### PAPILLOMAVIRUS

La vaccination est recommandée à toutes les jeunes filles de 14 ans, avant exposition au risque d'infection. Un rattrapage est possible entre 15 et 23 ans pour les femmes qui n'ont pas eu de rapports sexuels ou au cours de l'année qui suit le début de leur vie sexuelle.

#### GRIPPE

La vaccination contre la grippe est recommandée chaque année à partir de l'âge de six mois pour les personnes à risque et pour les personnes âgées de plus de 65 ans.

# SPECIAL CALENDRIER VACCINAL 2008 / 2009

## Comment ça marche ?

L'objectif de la vaccination est de permettre au corps de provoquer une protection ciblée contre un agent infectieux bien déterminé. Il existe en fait deux familles de vaccinations :



**La vaccination thérapeutique** stimule le système immunitaire pour favoriser la production d'anticorps. Là, on cherche à aider un organisme déjà infecté à se défendre contre la maladie en restaurant ses défenses naturelles. C'est cette technique qui, espère-t-on, pourra notamment aider à lutter contre le Sida et le cancer.

**La vaccination préventive** vise à stimuler les défenses naturelles de façon à bloquer l'apparition d'une maladie. C'est évidemment cette vaccination qui charge notre calendrier vaccinal : plus l'arme préventive est au point, plus elle est utilisée.

Dans cet arsenal préventif, on trouve quatre types de vaccins :

- **Vaccins du premier type** : les agents infectieux sont multipliés avant d'être tués chimiquement ou par la chaleur. Parmi eux, il y a les vaccins contre la grippe, le choléra, la peste ou l'hépatite A.
- **Vaccins du deuxième type** : les agents infectieux sont multipliés en laboratoire jusqu'à ce qu'ils perdent leur caractère pathogène. Leurs souches ne provoquent plus la maladie mais permettent de développer des réponses immunitaires. Des exemples ? Les vaccins contre la fièvre

jaune, la varicelle, les oreillons, la rubéole, la tuberculose ou les gastroentérites à rotavirus en font partie.

- **Vaccins du troisième type** : ils ne comportent que les agents infectieux nécessaires à l'obtention des réponses immunitaires. Les vaccins contre l'hépatite B ou contre le papillomavirus entrent dans cette famille.
- **Vaccins du quatrième type** : lorsque les symptômes de la maladie sont dus à la production de toxines par l'agent infectieux, le vaccin est produit à partir de ces toxines, préalablement tuées chimiquement ou par la chaleur. C'est le cas notamment pour la diphtérie ou le tétanos.

## Combien ça coûte ?

Les vaccinations obligatoires et recommandées inscrites au calendrier vaccinal sont remboursées par les régimes d'assurance maladie. Les mutuelles et assurances santé remboursent l'éventuel reste à charge.

Le vaccin contre la rougeole - oreillons - rubéole est un vaccin gratuit pour les enfants de moins de 13 ans. Le vaccin contre la grippe est gratuit pour les personnes âgées de plus de 65 ans et pour celles souffrant de certaines maladies chroniques pour lesquelles la vaccination est recommandée.



## RENTRÉE VACCINATION, SANS HÉSITATION !



# Nouveaux virus Pas si neufs que ça...



Ils ont des noms d'autant plus mystérieux et inquiétants qu'on n'en avait jamais entendu parler avant. On leur prête régulièrement le pouvoir de rayer une partie de l'espèce humaine de la planète... Comment démêler le vrai du faux ?

**E**n matière de santé publique, rien ne rime mieux avec virose que psychose et la rumeur bat presque toujours de vitesse la maladie. Mais si les esprits sages recommandent de savoir raison garder en ne cédant pas aux paniques sécuritaires, il ne s'agit pourtant pas de passer d'un extrême à l'autre et de basculer du catastrophisme buté à l'angélisme béat.

Le fameux « principe de précaution », dont on moque parfois légitimement les excès de prudence, est d'ailleurs avant tout conçu comme un instrument d'équilibre. Le risque zéro



## Petits mais méchants !

Virus, signifie « poison » en latin, ce qui donne déjà une idée du rôle que ces minuscules parasites (un millième de micron) jouent dans notre organisme... Omniprésents à la surface de la terre, on les trouve dans l'air, dans l'eau, au sol et chez tous les éléments vivants, de la bactérie à l'Homme. ▶

...





...

n'existe pas... mais ne justifie pas que l'on prenne tous les risques !

## Sida : drame avec effet retard

Si les virus et leur propagation ne datent pas d'hier (à peu près l'âge de l'apparition de la vie sur terre...), L'étude des nouveaux virus ou « virus émergents » est, elle, beaucoup plus récente.

Il aura ainsi fallu attendre les années cinquante pour que les autorités sanitaires mettent en place des réseaux de surveillance internationaux. Ceux-ci se sont d'abord attachés à recenser les virus transmis par les insectes et ceux présents chez les animaux dits « réservoirs » (rongeurs, chauves-souris, oiseaux, animaux domestiques). Résultat : plus de 600 virus nouveaux répertoriés en moins de 10 ans...

Ce chiffre impressionnant, qui ferait sans doute aujourd'hui souffler un vent de panique de force 10 n'a pas à l'époque soulevé les passions. Pour la plupart « orphelins », les nouveaux virus (du moins nouvellement décrits) n'étaient associés à aucune pathologie connue. C'est la raison pour laquelle personne ne s'en est véritablement ému jusqu'en 1981, avec l'apparition des premiers cas de sida, aux Etats-Unis puis en Europe. La prise de conscience n'en a été que plus douloureuse.

La révélation que le VIH (Virus d'Immunodéficience Humaine), présent chez différentes espèces de singe, s'était adapté à l'homme et diffusé hors du continent africain a profondément bouleversé les stratégies de santé publique, qu'il s'agisse de recherche scientifique ou de prévention.

## 6 247 virus recensés après Louis Pasteur

Les techniques d'analyses biologiques et moléculaires ont permis d'incontestables progrès dans le domaine de la surveillance et du diagnostic. Des progrès qui donnent



parfois le vertige. Entre la conclusion des travaux de Louis Pasteur sur la rage en 1885 et 1986, soit un siècle, les biologistes avaient identifié et décrit 1 700 virus. Moins de 20 ans plus tard, en 2004, le Comité international de taxonomie des virus en recensait... 6 247 ! Et l'on estime aujourd'hui que ce nombre n'équivaut peut-être qu'à 1% de l'ensemble.

Les inquiets qui pensent voir apparaître un virus nouveau à chaque journal télévisé, sont donc sans doute encore bien loin du compte...

Même si, de toute évidence, la « virosphère » reste largement à explorer, on a cependant engrangé quelques certitudes, parmi lesquelles celle qu'il ne faut pas confondre virus émergent et virus... émergent. Les meilleurs spécialistes de la virologie à l'Institut Pasteur à Paris font ainsi la part des virus découverts grâce à une « émergence de connaissance » dans le secteur de la biologie, et les virus « véritablement émergents » comme le sont celui du sida ou des fièvres hémorragiques. Comme le sont aussi ceux des épidémies saisonnières, de type grippe et notamment la grippe aviaire.

## Plus mutants que nouveaux

On l'a compris, le vocabulaire est parfois plus trompeur encore en virologie que dans d'autres domaines. Si aucun virus ne peut être généré spontanément (il n'y a pas de « nouveau » virus), on parle cependant de virus « d'évolution nouvelle ». Par mutations ou recombinaisons, ces virus peuvent alors engendrer des souches plus virulentes. Parfois, ce sont les conditions dans lesquelles ils ont existé pendant des millions d'années qui sont modifiées et perturbent les écosystèmes, permettant les contacts entre animaux por-



teurs de virus et humains et favorisant la transmission d'homme à homme. Quelles que soient les précautions de vocabulaire, les faits sont là : au cours des trois dernières décennies, trente-cinq nouvelles maladies, dites « émergentes », ont été recensées. Vingt-six sont d'origine virale. Alors, si elles ne sont pas toutes des tueurs en série potentiels, vive le principe de précaution et vive la prévention ! ▶



## Nouveaux virus, nouveaux vaccins ?

99% des virus existant sur terre nous sont probablement encore inconnus. Si l'on ajoute au temps nécessaire à la découverte d'un nouveau virus celui de l'invention du vaccin correspondant et celui encore de sa fabrication massive, il reste du boulot pour quelques millénaires. Notre calendrier vaccinal nous semble parfois un peu chargé ? Disons-nous qu'il représente plutôt la base préventive minimale. Ca calme... ▶



## Grippe aviaire, Un vaccin avant l'épidémie ?

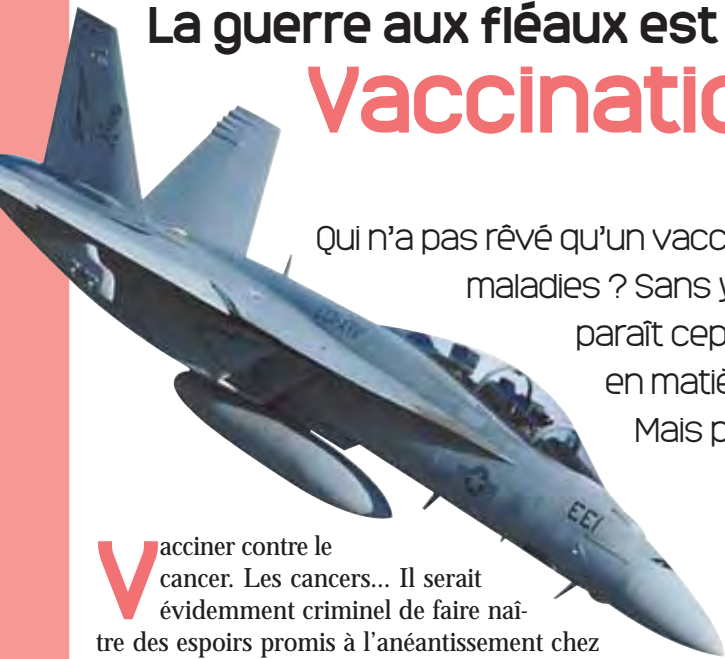
Bien sûr, le dispositif préventif mis en place ou prévu par les autorités sanitaires pour combattre toute pandémie de grippe aviaire est impressionnant et sophistiqué. Mais le volet vaccination reste encore à clore, même si un vaccin « pré-pandémique » est déjà massivement fabriqué.

Le désormais célèbre virus H5N1 n'ayant pas opéré sa mutation, il n'est fort heureusement pas transmissible d'homme à homme. Un vaccin totalement efficace ne pourra cependant être fabriqué que lorsque la souche du virus responsable de la pandémie sera connue et isolée. ▶





## La guerre aux fléaux est déclarée Vaccination tous azimuts



Qui n'a pas rêvé qu'un vaccin nous préserve un jour de toutes les maladies ? Sans y être parvenue, loin s'en faut, la recherche paraît cependant parfois tutoyer cet espoir. Les progrès en matière de vaccination sont spectaculaires. Mais pas miraculeux.

**V**acciner contre le cancer. Les cancers... Il serait évidemment criminel de faire naître des espoirs promis à l'anéantissement chez les millions de malades qui, aujourd'hui, ne peuvent tout simplement pas vivre avec la même échelle de temps qu'une personne en bonne santé. Pourtant, la recherche avance à grands pas, parfois même à pas de géant. Un vaccin préventif du cancer de l'utérus est inscrit au calendrier vaccinal depuis 2007. Un second vaccin vient de l'y rejoindre cette année. Sachant qu'un cancer sur cinq serait d'origine infectieuse, donc susceptible d'être un jour vaccinable, le « marché » potentiel semble immense, à la mesure des enjeux pour la santé publique.

### 137 vaccins en essais cliniques !

Depuis qu'ont été identifiées, dans les cellules cancéreuses, des protéines capables de déclencher une réaction de défense, biologistes et médecins cherchent à les utiliser en guise de vaccins, ouvrant ainsi la voie à un nouveau type de vaccins, les vaccins thérapeutiques.

L'approche est fondée sur le principe de l'immunologie et consiste à détruire de manière spécifique les cellules cancéreuses d'un patient en stimulant ses propres défenses immunitaires.

Le vaccin thérapeutique se distingue du vaccin préventif dans son mode d'action, puisqu'il génère des défenses contre un ennemi en place (tumeurs cancéreuses...), alors que le vaccin préventif initie l'organisme à un ennemi inconnu de lui (virus, bactérie...).

Si, bien entendu, chaque victoire remportée sur le cancer constitue une avancée significative dans l'histoire du progrès médical, bien d'autres maladies sont concernées par l'offensive vaccinale en marche.

Actuellement, ce ne sont pas moins de 137 vaccins, tant préventifs que thérapeutiques qui font l'objet d'essais cliniques, couvrant un large éventail de pathologies (diabète, paludisme, hypertension, psoriasis...). Mais, il faut reconnaître que c'est la cancérologie, avec 2/3 des vaccins en phase ultime de développement, qui concentre les espoirs les plus tangibles de nouveaux vaccins. ▶

### Enjeu et règle du jeu

Si les espoirs liés à un nouveau vaccin sont immenses, les investissements financiers, eux, sont colossaux : entre 500 et 800 millions d'euros par vaccin. Sans assurance de succès. ▶



### Sida, toujours rien en vue

25 ans après la découverte du virus, la mise au point d'un vaccin est toujours en panne. Résultat, la plus grande partie des crédits, énormes, est allée à la recherche sur les traitements. Pour une personne



nouvellement traitée, trois autres contractent la maladie. Et leur traitement durera toute la vie. En matière de Sida, mieux vaudrait-il soigner que prévenir ? ▶



Avec le vaccin Cervarix<sup>®</sup>, j'ai décidé de me protéger contre le cancer du col de l'utérus.

Le vaccin Cervarix<sup>®</sup>, c'est une démarche simple et efficace pour se protéger contre le cancer du col de l'utérus dû aux HPV 16 et 18.

1. je m'informe sur le site [www.cancerducol-infos.fr](http://www.cancerducol-infos.fr).
2. je demande conseil à mon médecin sur la vaccination contre le cancer du col de l'utérus.
3. je n'oublierai pas de faire des frottis de dépistage régulièrement\*.

Le vaccin Cervarix<sup>®</sup> peut prévenir 70 % des cancers du col de l'utérus et ne protège pas contre les condylomes génitaux.

\* Le frottis est recommandé de 25 à 65 ans tous les 3 ans après 2 frottis initiaux normaux à un an d'intervalle (ANAES).

**Cervarix<sup>®</sup> est un médicament, lire attentivement la notice.** Il est indiqué dans la prévention des lésions précancéreuses et du cancer du col de l'utérus, contre les types 16 et 18 du virus HPV. La vaccination contre les infections à papillomavirus humains est recommandée à toutes les jeunes filles âgées de 14 ans, afin de les protéger avant qu'elles ne soient exposées au risque d'infection à HPV. Le schéma vaccinal comprend pour le vaccin bivalent, 3 injections administrées à 0, 1 et 6 mois (respectant un intervalle de 1 mois après la 1<sup>re</sup> injection et de 5 mois après la 2<sup>e</sup> injection). Il existe deux vaccins, quadrivalent (6, 11, 16, 18) et bivalent (16, 18) en prévention du cancer du col de l'utérus. Le vaccin bivalent ne protège pas contre les condylomes. **Le CTV/HCSP, dans l'avis du 14 décembre 2007, recommande, dans l'état actuel des connaissances, préférentiellement le vaccin quadrivalent (6, 11, 16, 18) par rapport au vaccin bivalent (16, 18).** Une mesure de rattrapage est prévue et le vaccin est également proposé aux jeunes filles et jeunes femmes de 15 à 23 ans qui n'auraient pas eu de rapports sexuels ou, au plus tard, dans l'année suivant le début de leur vie sexuelle. Cette mesure de rattrapage pourrait être proposée à l'occasion d'une primo-prescription de contraception, d'un recours à une pilule du lendemain ou lors d'une consultation pour tout autre motif. Remarque : La vaccination contre les infections à papillomavirus ne se substitue pas au dépistage des lésions précancéreuses et cancéreuses du col de l'utérus par le frottis cervico-utérin, y compris chez les femmes vaccinées, mais vient renforcer les mesures de prévention. **À partir de 25 ans, toutes les jeunes femmes vaccinées ou non vaccinées doivent continuer à bénéficier du dépistage selon les recommandations en vigueur. Ce vaccin n'est pas efficace en prévention d'environ 30 % des cancers du col de l'utérus.** [www.invs.sante.fr/beh/default.htm](http://www.invs.sante.fr/beh/default.htm) - BEH du 22/04/2008 n° 16-17.



**Cervarix<sup>®</sup>**  
Vaccin Papillomavirus Humain types 16 et 18  
(Recombinant, avec adjuvant, adsorbé)

# Les d'jeunes et Internet Sur [et dans] la toile

Téléphone portable et Internet : toutes les vieilles barbes vous diront qu'il s'agit là des éléments de communication basiques des « d'jeunes d'aujourd'hui ». Les rejetons du XXI<sup>e</sup> siècle s'y sentent, il est vrai, comme des poissons dans l'eau. Mais, est-ce si simple qu'on le dit au cyber-café du commerce ?

CÉCILE SILVARIO

**R**appelez-vous... Il y a à peine quinze ans, bien avant la naissance de votre petit dernier, de votre jeune premier, voire de votre flirt initiatique, le monde était franchement hostile : pas un téléphone portable ne sonnait dans le bus, pas un ordinateur n'était connecté à MSN. C'est bien simple : Google n'existait même pas ! « La zone », comme l'aurait dit Coluche. Ce petit demi-tour vers un passé si récent suffit à expliquer quel fossé a pu parfois se creuser entre des générations, béates devant les avancées spectaculaires du 3615 sur Minitel ou les balbutiements du téléphone « bi-bop », et celles des blogs perso ou du TU.F.KOA.2MIN.

## La toile tisse son temps

Les jeunes, les très jeunes même, sont des inconditionnels du Net. A priori, il s'agit bien davantage pour eux qu'un outil. Le web est leur monde, leur

pays, leur famille, leur personnalité la plus intime. Ce qui ne signifie pas qu'ils y trouvent obligatoirement leur bonheur. Le monde, le pays, la famille ou l'individu connaissent des difficultés, des drames, des doutes qu'on retrouve sur Internet comme dans la vraie vie. D'ailleurs, Internet, c'est un peu la vraie vie : on y envoie et reçoit des messages, on s'y rencontre, on s'y instruit, on s'y amuse, on s'y perd aussi parfois. Sur la toile, tout va vite. A tel point d'ailleurs que les résultats des études menées auprès des publics adolescents s'avèrent souvent dépassés avant même d'être rendus publics. L'une de ces études, présentée à la toute fin de l'année dernière, offre cependant le double avantage de ne pas être décalée

Royaume-Uni - associées au Québec, ont en effet effectué une recherche conjointe sur les jeunes de 12 à 18 ans et leurs rela-

par rapport à notre réalité en cette période de rentrée et de concerne plusieurs pays. Neuf nations européennes - Belgique, Danemark, Estonie, France, Grèce, Italie, Pologne, Portugal et



## Pas net, le Net ?

Bon nombre de parents craignent que leurs enfants fassent de mauvaises rencontres sur le Net. Sans que cela devienne une obsession, il convient de prendre quelques précautions. Il existe des logiciels de contrôle parental qui permettent d'éviter quelques dangers mais n'ont évidemment pas une valeur éducative très forte dès lors que l'enfant grandira de toute façon avec Internet.

Au même titre qu'un jeune a appris à ne pas suivre un inconnu, à ne pas lui donner son adresse, un enfant doit apprendre très tôt que, sur Internet, c'est comme dans la rue. On ne doit pas :

- Donner son adresse, téléphone, nom réel, e-mail, etc...
- Donner son adresse MSN à n'importe qui
- Rencontrer physiquement quelqu'un, sans la présence d'un adulte
- Donner sa photo, même apparemment banale
- Ouvrir sa webcam dès la 1<sup>ère</sup> rencontre



Faites confiance au N°1 Mondial, avec plus de 60 millions de tensiomètres vendus

## Surveiller sa tension, c'est vital... et c'est simple.

L'hypertension artérielle est un facteur de risque important dans la survenue des maladies cardiovasculaires. Omron propose une gamme complète de tensiomètres électroniques au bras et au poignet, validés cliniquement et présents sur la liste AFSSAPS. Tous sont munis du système Intellisense système exclusif adaptant automatiquement la pression de gonflage, pour une prise de tension plus rapide et plus confortable, sans aucune sensation douloureuse ou désagréable.



Tensiomètre au poignet Omron R3



Tensiomètre au bras Omron M3

0 811 092 695\*

\*prix d'un appel local

Demandez conseil à votre pharmacien ou votre revendeur de matériel médical

www.holtex.fr

...

tions aux médias électroniques (Internet, téléphonie mobile, jeux en ligne).

**Ecole du Web et Web maison**

La conclusion la plus frappante de cette vaste étude concerne sans doute les énormes différences existant entre les usages de l'Internet à la maison et à l'école. Dans tous les pays, Québec inclus, c'est un véritable fossé qui s'impose en termes de fréquence d'utilisation, d'accès, de régulation, d'apprentissage et de développement d'aptitudes, de type d'activités.

Les données montrent même que c'est d'un gouffre qu'il s'agit. Les fonctions importantes pour les jeunes n'existent que hors de l'école. Et il s'agit de l'essentiel de leurs apprentissages (seuls et avec leurs camarades). Pourquoi ? En grande partie - selon les membres du groupe de travail - parce que les écoles restreignent l'accès, interdisent certaines pratiques sans réelle nécessité, ne reconnaissent pas la fonction communication d'Internet. Parviennent-elles alors à transmettre les compétences de recherche documentaire, d'évaluation des sites, de recherche et de production créative qui devraient être les

plus importantes pour elles ?

Hélas, pas davantage.

On note clairement, quel que soit le pays concerné, que les jeunes ne peuvent acquérir les savoir-

faire nécessaires dans de bonnes conditions. Parfois, comme en France, ils se révèlent des usagers sophistiqués de l'Internet, comprenant bien les aspects moraux et culturels, mais parfois ils font preuve d'une conscience beaucoup plus faible, surtout en ce qui concerne les questions d'ordre légal.

**La santé ne tient plus qu'à un seul Fil**

Alors que le politiquement correct présente comme illimité le potentiel créatif des nouveaux médias, on constate au contraire que cet aspect est réduit et que seuls une minorité de jeunes développent par exemple des sites personnels ou des blogs. Lorsqu'elles existent, ces créations peuvent facilement être laissées en sommeil. Il meurt aujourd'hui davantage de blogs qu'il ne s'en crée. Il n'en reste pas moins que les mails, les messageries « tribales » comme MSN, les innombrables forums et

**Fil Santé Jeunes ne décroche jamais...**

L'Ecole des Parents et des Educateurs, initiatrice du dispositif Fil Santé Jeunes (accueil téléphonique et site) ne s'endort pas sur ses lauriers et invite à la réflexion les professionnels qui côtoient les adolescents, dans la réalité ou via Internet.



Dernière initiative en cours, un colloque qui se tiendra à Paris le 17 octobre avec pour thème, « Adolescents, se raconter sur Internet : à qui ? ». ▶

chats, les communautés virtuelles sont autant de moyens de se raconter, de reprendre le dessus lorsque rien ne va plus, d'aider ceux qui vont mal. Les professionnels de l'écoute individuelle ont vite compris que les moyens plus traditionnels, comme le téléphone, trouvaient dans l'Internet un relai majeur. L'Ecole des Parents et des Educateurs (EPE), l'une des plus an-

...



**L'armée du web**

A la fin des années soixante et au début des années soixante-dix, le gouvernement américain décidait de créer un réseau national permettant l'interconnexion de sites informatiques sur tout le pays. Celui-ci, nommé Arpanet, était le précurseur d'Internet. Ce réseau a servi à l'armée américaine pour faire des recherches sur la construction de réseaux presque insensibles à une destruction locale. Dieu que la guerre est jolie... quand elle reste virtuelle. ▶

**GASTRO-ENTÉRITES À ROTAVIRUS**

Une pathologie fréquente, très contagieuse et potentiellement grave chez les nourrissons du fait du risque de déshydratation sévère lié aux vomissements et diarrhées\*(1).

*Ne laissez pas le rotavirus perturber ces moments là.*



**La vaccination^ buvable existe, PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN**

\* En cas de gastro-entérite à rotavirus déclarée, il existe un traitement pour lutter contre la déshydratation : les Solutés de Réhydratation Orale à administrer de façon précoce(2).

Le CSHPF, section des maladies transmissibles, tout en prenant acte que le vaccin a démontré une bonne efficacité à titre individuel, constate au regard de l'épidémiologie, que le mode de prise en charge en France des diarrhées de l'enfant doit encore être amélioré. De ce fait, le CSHPF recommande notamment :  
 - dans un premier temps : de différer la recommandation de la vaccination anti-rotavirus systématique pour les nourrissons de moins de six mois ;  
 - dans un second temps : de réévaluer cet avis après deux ans, temps nécessaire, pour en particulier, mettre en œuvre rapidement une évaluation précise des actions destinées à améliorer la prise en charge des gastro-entérites aiguës et la réhydratation orale des nourrissons(2).

▲ contre les types les plus fréquents de rotavirus. La vaccination ne dispense pas des mesures d'hygiène habituelles, votre bébé peut être infecté par d'autres virus et bactéries. 1 - Gallay A et al. Épidémiologie des diarrhées virales. Encycl. Méd. Chir. (Elsevier SAS, Paris, tous droits réservés), Gastro-entérologie, 9-001-B-60, 2003,7p. 2 - Avis du Conseil Supérieur d'Hygiène Publique de France (CSHPF) relatif à la vaccination anti-rotavirus chez les nourrissons de moins de six mois. Séances du 22 septembre et du 5 décembre 2006. BEH n° 31-32/2007 du 24 juillet 2007 (www.invs.sante.fr/beh).





**Faites passer aux ados**

Fil Santé Jeunes : 0800 235 236  
(anonyme et gratuit)  
www.filsantejeunes.com

ciennes structures d'accueil et d'écoute, peut revendiquer dans ce domaine une expérience unique. Gestionnaire de services d'écoute téléphonique pour le compte de nombreuses institutions ou communautés urbaines, l'EPE a mis sur pied, dès 1995, Fil Santé Jeunes. A l'origine, un numéro d'appel anonyme et gratuit qui compte sans doute parmi les meilleures références professionnelles dans le secteur, auquel on a ad-joint (et non substitué) il y a déjà 7 ans le site www.filsantejeunes.com.

**A chaque média sa fonction**

A ceux qui pourraient s'étonner de la coexistence de deux outils à la vocation apparemment si proche, les responsa-

bles de Fil Santé Jeunes n'ont guère de difficultés à répondre. Par des chiffres d'abord : le numéro d'appel a fait l'objet de plus de 353 000 contacts en 2007 (près de 280 000 effectivement « traités »), le site internet de plus d'un million de visites (16 700 messages déposés sur le forum, 3 000 réponses par mail). On ne peut donc pas parler de désaffection envers le numéro d'appel « traditionnel » et la teneur des contacts établis est souvent très différente en fonction du média, comme l'indique Quentin Dubois, l'un des psychologues de l'EPE responsables du site. Les appels téléphoniques sont souvent le fait de jeunes qui cherchent un conseil d'adulte, ou qui ne sont pas

assez à l'aise avec l'écrit. Le site offre des possibilités de réponse plus diversifiées, plus précises dans la mesure où elles ne sont pas « incarnées ». Il y a également le forum, où l'on peut se faire aider et aider les autres. Sacrée mission que les « répondants » du dispositif Fil Santé Jeunes ont endossée. Ils démontrent chaque jour que le temps du seul dévouement bénévole est largement dépassé. « SOS détresse amitié », moqué dans le cultissime « Le Père Noël est une ordure » n'est décidément plus qu'un bon moment de théâtre et de cinéma. C'est celââ ouiii. ▶

Comment **lutter** contre le **cholestérol**



**Facile!**

avec les recettes sur

[www.santepratique.fr](http://www.santepratique.fr)



**Surf ou pas surf ?**

Il y a tout juste dix ans, 4% des foyers étaient connectés à Internet. Aujourd'hui, on a allègrement dépassé les 50%. Quant aux ados, ceux qui n'ont jamais surfé se comptent sur les doigts de la main. Une génération entière s'apprête à passer en ligne l'âge adulte. ▶

# Certains visages ne s'oublient pas. Certains combats non plus.

Perce-Neige, association créée par Lino Ventura, construit des maisons de vie pour les personnes handicapées mentales. Pour que chacun ait un chez-soi et puisse vivre dignement.



Merci pour votre aide :  
102 bis, bd Saint-Denis - 92415 Courbevoie Cedex  
[www.perce-neige.org](http://www.perce-neige.org)



OUI, avec PERCE-NEIGE, je soutiens les personnes handicapées mentales.

Je fais un don de :  20 €  40 €  80 €  Autre : ..... €

- Je souhaite recevoir des informations sur le prélèvement automatique.
- Je souhaite recevoir gratuitement et en toute confidentialité la brochure sur les legs et donations

Merci d'indiquer ci-dessous :

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Code Postal |\_\_|\_\_|\_\_| Ville : .....

Informatique et Libertés : en application de la loi du 6 janvier 1978, vous pouvez accéder aux informations dans notre fichier vous concernant ou les modifier, en écrivant au siège de PERCE-NEIGE.



Je recevrai un reçu fiscal me permettant de déduire 66% de la valeur de mon don, dans la limite de 20% de mes revenus nets imposables. Association loi 1901, reconnue d'utilité publique (décret du 25.11.76) Président : Christophe LASSERRE-VENTURA

Merci de renvoyer ce coupon avec votre règlement à l'ordre de :

**PERCE-NEIGE**  
102 bis, bd Saint Denis  
92415 COURBEVOIE Cedex  
Tel : 01 47 17 19 30  
[www.perce-neige.org](http://www.perce-neige.org)

## Attention, question piège Comment ça va à l'école ?

Dès que l'on rencontre des parents d'enfants d'âge scolaire, c'est plus fort que nous. Il faut que l'on demande « comment ça va à l'école ? ». Question banale en apparence, mais parfois question piège. *Caroline David*

La plupart du temps, heureusement, l'immense majorité des élèves de maternelle ou du primaire sont encore loin d'être menacés par la maladie. Il suffit d'observer la sortie d'une école pour constater que toutes ces jeunes pousses ont de l'énergie à revendre et bien l'intention de croquer la vie à pleines dents de lait. Pourtant, quand la malchance, la génétique (ou la négligence) s'en mêlent, les problèmes de santé des enfants se posent rapidement à l'institution scolaire, pas davantage préparée à gérer la maladie qu'à intégrer les différences, quelles qu'elles soient...

### Sauvons Willy !

On ne va pas rejouer « Sauvons Willy » mais l'éducation nationale est suffisamment attaquée de toute part pour ne pas en rajouter au chapitre de la mauvaise foi. Ceux que l'on appelle aujourd'hui « professeurs des écoles » sont infiniment mieux formés que leurs glorieux anciens, les instituteurs. Si l'école de Jules Ferry avait pour incontestable mérite d'être un peu plus publique, laïque et obligatoire (plus respectée aussi...) que celle d'aujourd'hui, elle n'avait pas pour voca-

tion de s'adapter en permanence à la multiplication de ses obligations d'accueil.

Hier, lorsqu'on ne pouvait pas s'adapter à l'école, on la quittait, sans autre forme de procès. Aujourd'hui, les lignes ont sacrément bougé. La norme s'est in-

versée et il n'est pas question que l'école ne s'adapte pas à ses élèves, fussent-ils incapables de suivre les cours. Comment fait-elle ? Certains enseignants répondent volontiers « avec les moyens du bord », en suggérant ainsi que les moyens mis à leur disposition sont nettement insuffisants. En réalité, tout dépend du problème de santé qui se pose. Lorsqu'il s'agit d'un handicap physique ou mental, tout est mis en œuvre pour que la scolarité s'effectue dans un environnement le plus « normal » possible. Même s'il y a encore des ratés, le principe de l'intégration est désormais prioritaire.

### Il est flou, Aflou

En 2007-2008, près de 110 000 élèves en situation de handicap ont été scolarisés dans le premier degré et 52 350 dans le second degré. L'effectif des élèves accueillis a progressé de plus de + 4,5% par rapport à l'année précédente.

Juste avant l'entrée des enfants à l'école primaire, les médecins et infirmières scolaires réalisent un bilan de santé. Celui-ci s'effectue à un moment propice au dépistage des troubles de la vision, cause majeure de difficultés d'appren-



### Ecole cherche médecins [désespérément]

Alors que la France compte aujourd'hui plus de 12 millions d'élèves dans le premier et le second degré, le ministère de l'Education Nationale ne rémunère que 2 500 médecins scolaires. Un médecin pour 4 800 élèves. Et le déséquilibre s'aggrave chaque année... ▶



### Quand ils sont malades...

En cas de maladie, il faut avertir l'administration de l'établissement scolaire dès la première demi-journée d'absence et signaler s'il s'agit d'une maladie contagieuse. Lorsque l'enfant retourne en classe, il doit présenter un mot écrit de ses parents indiquant le motif de l'absence. En cas de maladie contagieuse, un certificat médical peut-être exigé.

Pour permettre aux enfants durablement et gravement malades de poursuivre leur scolarité, une assistance pédagogique à domicile évoluant sur une longue période peut être mise en place. Des renseignements complémentaires sont disponibles auprès de l'inspection académique de votre département. ▶

Comment  
bien  
s'occuper de  
bébé



Facile!

avec les conseils de spécialistes sur

[www.santepratique.fr](http://www.santepratique.fr)



12% des enfants âgés de 6 ans portent des lunettes. Parmi ceux ayant une acuité visuelle de loin en deçà de la norme, quatre sur dix seulement en sont équipés. Ceci ne signifie pas que tous soient mal corrigés ; la sous-correction, surtout

chez les jeunes enfants, est en effet une pratique fréquente, destinée à faire travailler un minimum l'œil présentant une anomalie.

### Des caries à la dyslexie

Du côté des dents, on relève encore des différences notables, selon que l'école est ou non classée en Zone d'Éducation Prioritaire. Le pourcentage d'élèves présentant des caries serait près de deux fois plus élevé chez les enfants scolarisés en ZEP que chez les enfants scolarisés dans les autres zones.

Ces résultats, issus des relevés effectués par les services de santé scolaire contribuent donc à illustrer la persistance d'écarts sociaux dans la santé bucco-dentaire des enfants, écarts mis en évidence par les différentes enquêtes de

l'Union française pour la santé bucco-dentaire depuis 20 ans.

Compte tenu de leur importance pour la réussite scolaire et l'insertion sociale futures de l'enfant, les troubles du langage font l'objet d'un plan d'action mis en place par le ministère de l'Éducation nationale et celui du Travail.

Une mesure de la

prévalence des retards et troubles du langage montre que la manipulation des sons conduit, pour 86% des enfants, à un score comparable à la norme. 14% obtiennent un résultat inférieur à cette norme dont 3% très inférieur, manifestant probablement un trouble. La proportion de filles se situant dans la norme est supérieure à celle des garçons (87% contre 85%).

Au total, 73% des élèves sont considérés comme ayant à la fois un discours spontané satisfaisant et une élocution normale. Des résultats à rapprocher de ceux de l'échec scolaire qu'on nous assène en permanence : finalement, parmi les 27% d'élèves déjà un peu marginalisés en fin de maternelle, une bonne moitié s'en tirera au sein du système scolaire. Peut-être même grâce à lui. Allez savoir... ▶

### Des effectifs un peu lourds

14% des élèves de 6 ans présentent une surcharge pondérale, dont 4% une obésité et 10% un surpoids modéré. À cet âge, les filles apparaissent plus sujettes aux surcharges pondérales que les garçons : elles comptent 4,4% d'obèses contre 3,3% chez les garçons, et 11,5% d'entre elles sont en surpoids modéré contre 8,8% pour les garçons.

Allez, on bouge à la récré ! ▶



♦♦♦

tissage, et à la surveillance d'anomalies déjà connues.

Les résultats donnent à penser que cet examen permet de découvrir ou confirmer un nombre important de troubles non connus ou suspectés.

13% des enfants présentent au moins une anomalie de la vision (à un œil ou aux deux yeux) connue avant l'examen, sans différence notable entre garçons et filles.

L'examen permet en outre de dépister un nombre important d'anomalies non connues avant le bilan de santé. Il conduit à des estimations totales de 8% d'élèves présentant une hypermétropie, 8% une acuité visuelle de loin inférieure à 8/10e, 4% un strabisme et 5% un trouble de la vision binoculaire.



Moments d'Eveil

# Trop craquante!

Lola, 12 mois, teste ses nouvelles chaussures !

« Mercredi 4 juin. Ma Lola a fini sa sieste et je l'observe par la porte de sa chambre. Elle essaie d'enfiler son short et ses petites chaussures. Pas facile de trouver « l'entrée » de cette drôle de chose pour marcher. Mais quelle patience ! »

### Comme une grande

Vers 1 an, nos petits bouts commencent à vouloir tout faire tout seuls : manger, se laver, s'habiller, mais pas toujours avec succès. Il est important de les encourager pour les faire progresser. C'est aussi la preuve qu'ils nous observent et qu'ils ont bien enregistré tous les petits gestes du quotidien : les refaire avec eux, devant eux, les aide à mieux les acquérir.

### EVEIL® DE LACTEL UN PAS VERS LE MONDE DES GRANDS

Grâce à votre amour, votre enfant grandit bien et s'épanouit petit à petit. Pour vous accompagner chaque jour, le lait de croissance Eveil® de Lactel répond aux besoins de votre enfant\*, avec sa formule qui contient :

- du calcium pour des os bien solides
- du fer pour l'aider à mieux se protéger
- 11 vitamines
- des acides gras essentiels et des oligo-éléments.

\* conformément à la réglementation



MON LAIT DE CROISSANCE

www.lactel.fr



### Les mamans aiment

Tous les formats pratiques Eveil® de Lactel : la bouteille de 1L et 50cl pour la maison, les petites bouteilles 25cl nature ou céréales et cacao, transformables en biberon et pratiques à emporter partout !

Pour les enfants de 10 mois à 3 ans.

Au rayon lait de toute la famille.

Qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui ?

# Rentrée à volonté



Il en existe, des occasions de bonnes résolutions !

Nouvelle année (encore !), anniversaire du petit dernier (déjà !), pépin de santé (aïe !)... La plus propice, après de bonnes vacances régénératrices, reste la période de rentrée, surtout du côté de l'assiette.

**C**ertes, on ne peut imputer à une alimentation déséquilibrée les dizaines de milliers de morts liées aux cancers, maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, obésité... Ces maladies ont pourtant un impact considérable en termes de santé publique, que ce soit sur le plan de la morbidité ou de la mortalité.

En France, les dernières années ont été marquées par une forte prévalence du surpoids, de l'obésité et du diabète de type 2. Cette augmentation a des origines multiples mais, au-delà du patrimoine génétique, elle est quand même notamment attribuée à une trop faible activité physique quotidienne et à une alimentation déséquilibrée.

En France, selon l'Etude nationale nutrition santé de l'INVS, 16,9% des adultes sont obèses et 32,4% en surpoids.

### Des fruits, des légumes ou des scoubidoues ?

Chez les enfants de 3 à 17 ans, la prévalence de l'obésité est de 3,5%, celle du surpoids de 14,3%, identique chez les garçons et les filles. Pas de quoi se réjouir, pensez-vous ? Pourtant, comparée à la prévalence de l'obésité chez les enfants dans les autres pays européens, celle des enfants français demeure une des moins élevées avec les Pays-Bas et la Suède. Au Royaume-Uni, une des nations les plus touchées en Europe, un adolescent sur trois est en surpoids ou obèse (29%). Parmi les 75 millions d'enfants vivant dans l'Union Européenne, 22 millions sont en surpoids (29%) et 5,1 millions sont obèses (6,8%).

Comme il n'est pas très charitable de se réjouir du malheur des autres, mieux vaut se concentrer sur nos propres turpitudes. Que nous disent les experts ? Comme d'habitude,

que notre consommation de fruits et légumes reste insuffisante : 42,8% des adultes consomment quand même au moins 5 des fameux fruits et légumes quotidiens mais on constate de fortes disparités en fonction du sexe et de l'âge. Pour avoir une bonne note à l'examen PNNS, mieux vaut être une femme âgée qu'un homme jeune (on passe de 20,9% de « forts » consommateurs chez les hommes de 18-29 ans à 61,3% chez les femmes de la tranche 55 - 74 ans). C'est chez les juniors que la situation sanito-maraîchère est la plus préoccupante. Seuls 20% des enfants âgés de 3 à 17 ans atteignent le repère PNNS pour les fruits et légumes, sans différence selon l'âge et le sexe.

### Le p'tit dej en rattrapage

Sur les fruits, on se sentait bien un peu coupable, mais, au rayon des féculents, on se croyait irréprochable : pas de pain, pas trop de pâtes, du riz avec modération. Des modèles ! Eh bien, patatras, on avait tout faux : des féculents, on n'en mange pas suffisamment non plus... Chez les adultes, la consommation de pain a baissé entre 1999 et 2006, et on note même une diminution de la



### Les malades de l'ultra-sain

L'anorexie et la boulimie sont des troubles graves mais aujourd'hui bien connus. On sait moins que manger trop sain (du moins en avoir l'obsession) peut aussi mener à de graves problèmes de santé ! Cette maladie, baptisée « orthorexie » (du grec « orthos », qui signifie juste, et « orexis », appétit), est pourtant en nette augmentation. Les orthorexiques refusent d'ingérer des aliments qui leur semblent mauvais ou malsains. Ils retirent progressivement de leur régime alimentaire le sucre, puis les produits laitiers, la viande rouge et enfin les hydrates de carbone, se privant ainsi de nombreux nutriments essentiels au corps. Au fait, vous avez peu de risque d'accueillir un orthorexique à votre table, il se méfie des choix alimentaires des autres et n'a quasiment plus de vie sociale... ▶

## Retrouvez des bras fermes et toniques

Les manchons GYM Lympho'toniC Bras permettent d'associer :

- un programme d'activité musculaire ciblée [carnet de progression - 4 semaines - fourni]
- une réponse anti-âge au relâchement sous-cutané grâce au drainage lymphodynamique



Picots de drainage Brevet du Dr Dominique Sellier



Jusqu'au 30/11/2008  
code promo **jedraine08**  
Frais de port offerts

EXISTE EN LEGGING  
POUR DRAINER  
VOTRE CELLULITE



Informations et vente sur  
[WWW.LYMPHOLOGICS.COM](http://WWW.LYMPHOLOGICS.COM)

CE MADE IN FRANCE



...

consommation totale des féculents (de 11%) chez les enfants de 11 à 14 ans.

Alors, dans quelle matière progressons-nous ? En p'tit dej ? Peut-être... et encore, on se découvre encore des faiblesses coupables. Si 80% des enfants prennent leur petit déjeuner en famille (c'est mieux), la composition de ce premier repas de la journée est loin d'être satisfaisante.

Le p'tit dej de 2008 n'a plus grand-chose à voir avec la traditionnelle version « continentale » à base de café/thé/tartines. Et nos kids lui préfèrent de loin une formule composée de céréales en flocons et d'un produit laitier



(d'après le CREDOC, 25% des petits déjeuners aujourd'hui). On est encore loin du compte puisque seuls 16% des petits déjeuners des enfants rassemblent les trois composantes recommandées par le PNNS : au moins un produit céréalier, un produit laitier et un fruit ou jus de fruit.

Allez, c'est dit : avec nos enfants (si l'on en a) ou sans eux (en attendant d'en avoir), prenons une seule bonne résolution tenable en ces temps de rentrée. Le matin, un bon p'tit dej en famille. Pour les autres résolutions, il reste le nouvel an (encore !), l'anniversaire du petit dernier (déjà !)... ou le pépin de santé (aïe !). ▸



## Repères nutritionnels, l'épreuve par neuf

Vous ne pouvez pas ignorer l'incontournable repère nutritionnel « 5 fruits et légumes par jour », mais savez-

vous qu'il en existe huit autres, moins célèbres, mais mitonnés par les mêmes apôtres du PNNS ? Alors, prêts pour l'épreuve par 9 ?

### Fruits et légumes : au moins 5 par jour

Si votre porte-monnaie est vraiment, mais vraiment bien garni, vous pouvez même aller au-delà...

### Produits laitiers : 3 par jour

Et jusqu'à 4 pour les enfants, les ados et les personnes âgées !

### Féculents : à chaque repas

Les féculents, ce sont ces aliments que tout le monde aime mais dont on a cru longtemps qu'il ne fallait pas abuser : le pain, les pâtes, le riz, la semoule, le maïs, les céréales, les pommes de terre, le blé, les légumineuses (lentilles, fèves, pois chiches, soja, haricots...). Enfin une bonne nouvelle !

### Viande, poissons, œufs : 1 à 2 fois par jour

Pour le poisson, c'est au moins deux fois par semaine (tiens, on croyait que nos océans garde-manger étaient vides ?). Entre quotas de pêche et quotas de consommation, il y aurait comme une différence...

### Matières grasses : à limiter

Limiter leur consommation mais surtout apprendre à les choisir. Il y a les « mauvaises » (riches en acides gras dits « saturés » ou « trans ») et « les bonnes » (riches en acides gras dits « insaturés ») qui réduisent la quantité de mauvais cholestérol présent dans le sang.

### Produits sucrés : à consommer avec modération

Manger trop sucré est une sale manie héritée de notre enfance. Ne la transmettez pas à votre progéniture et vous, décidez-vous à devenir enfin adulte !

### Sel : à surveiller

Dans les plats tout préparés, les gâteaux apéritifs, certaines eaux en bouteille, dans l'eau de cuisson... Essayez de temps en temps des épices (paprika, curry...) ou des herbes (persil, basilic, coriandre...). C'est bon, ça change et ça réduit les risques d'hypertension.

### Eau : à volonté

Parce que l'eau est, non seulement la seule boisson indispensable, mais également la moins chère !

### Activité physique : 30 mn par jour

L'activité physique, ce n'est pas le sport de compétition. Un peu de marche, du jardinage, un bon chahut avec les enfants, quelques étages par l'escalier : le tour est joué et le corps - médical - ravi. ▸



# Vivre en forme plus longtemps, vous êtes pour ?



Il n'y a ni pour ni contre. À condition de rester en forme, nous sommes tous pour une espérance de vie prolongée. En mieux. Rester jeunes, alertes, connectés. Respirer la santé. Alors, comment faire ?

## NON AUX RECETTES MAGIQUES. OUI AUX RÉSULTATS.

Le marché de l'anti-âge explose. C'est le grand boom des injections, laser, gainants et autres repulpants... La femme d'aujourd'hui, cependant, ne croit plus en la magie. Elle sait qu'il faut s'activer, entretenir son esprit et manger sain. Elle se chouchoute davantage, surveille au plus près son alimentation car elle le sait, rester jeune c'est aussi manger jeune. Et elle s'en préoccupe plus tôt. Les médecins et spécialistes de l'anti-âge applaudissent.

### UN INCONTOURNABLE : MANGER SAINEMENT.

Pas besoin de se restreindre pour rester jeune, affirment les nutritionnistes, mais repenser son alimentation, la rééquilibrer. Ne bannir aucun aliment. Ils recommandent en particulier du calcium tous les jours, de l'eau, des fruits et des légumes.

### UNE ASTUCE JEUNESSE : LES ANTIOXYDANTS.

L'importance des vitamines, minéraux et fibres est aujourd'hui acquise. En revanche, le rôle des polyphénols antioxydants dans l'alimentation restait à démontrer. Depuis, de nombreuses études se sont penchées sur la question et ont démontré qu'ils sont les acteurs de premier plan dans la quête pour une jeunesse préservée.

Leur moyen d'action ? Toutes les études le prouvent, les radicaux libres en excès dans l'organisme induisent des pathologies majeures et précipitent le vieillissement. Véritable arme, les polyphénols les combattent, aidant à préserver ainsi notre capital jeunesse. La presse scientifique nous le démontre d'années en années : les polyphénols sont l'approche nouvelle du vivre vieux, du vieillir jeune. Ils sont apportés, naturellement, par les produits végétaux - fruits, légumes - et leurs jus. Mais tous les fruits ne possèdent pas le même pouvoir antioxydant.

AU RAYON FRAIS

### JOKER VITAL PROTECT, L'ALLIÉ DU CAPITAL JEUNESSE.

Parmi toutes les baies sélectionnées pour ce nouveau jus vendu au rayon frais, il en est une qui regorge de richesses : la lingonberry. Originaire de Finlande, cette petite baie rouge pousse à l'état sauvage dans un environnement particulièrement hostile qui l'a contrainte à développer son propre système de protection : une plus grande teneur en polyphénols antioxydants naturels (7 variétés différentes). Issu de la sélection des fruits les plus riches en polyphénols dont la lingonberry, le nouveau Joker Vital Protect est le jus de fruit qui présente la plus grande teneur en antioxydants naturels. Sa sélection variée et sa fabrication à base de purées de fruits permet de conserver au maximum tous leurs bienfaits. Consommé jour après jour, dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée, Joker Vital Protect participe à la préservation du capital jeunesse. Un geste naturel et savoureux pour tous ceux et celles qui veulent vivre en forme plus longtemps.



Plus d'informations sur les polyphénols et les jus de fruits de Joker sur : [joker.fr](http://joker.fr)

# Sudoku sans ordonnance

## JUNIORS

Pourquoi le Sudoku serait-il réservé aux adultes ? Nous avons décidé de permettre aux enfants d'y jouer - presque - comme leurs parents. Comment jouer au Sudoku junior ? Dans le carré de 4 cases de côté, il faut, grâce aux indices donnés, réussir à aligner les chiffres de 1 à 4 en longueur (horizontalement) et en hauteur (verticalement)

3		4			1	2		2		1	
		2	3		2				1		
	4	3	2				4		2	3	
2		1			3	4	1		1		3

## ADULTES

### Facile

		7	8			1	9
8						7	5
4				9			
		5	2	7			
	2	3		1			
5	6		1		3		4
2				6			1
	8	3		2		9	4
		5	4	9		8	6

### Moyen

			2	7		4	
2	7	9	5				
1	4	5	3		8		
9		4		5	3	8	1
		7		1			
		6	4		9		5
4		2	1	9	5		8
3	5					2	
			2	3	4		



Comment **arrêter de fumer** sans prendre **de poids**



Facile!

avec le dossier sur

[www.santepratique.fr](http://www.santepratique.fr)

Équipe labellisée par la Ligue contre le cancer (Châtenay-Malabry).



## Grâce à votre don, demain ils iront encore plus loin.

**1<sup>ER</sup> FINANCEUR ASSOCIATIF ET INDÉPENDANT DE LA RECHERCHE CONTRE LE CANCER.** La Ligue contre le cancer sélectionne et finance 97 équipes de recherche, partout en France. Par leurs découvertes, ces équipes labellisées participent aux progrès effectués quotidiennement dans le traitement et la prévention du cancer.

## BON DE SOUTIEN

BO 745

**OUI**, je soutiens les missions de la Ligue contre le cancer avec un don de :

- 15 € (98,39 F)  
  20 € (131,19 F)  
  30 € (196,78 F)  
  45 € (295,18 F)  
  90 € (593,61 F)  
  ..... € (autre montant)

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

CP : ..... Ville : .....

Bon à retourner accompagné de votre règlement par chèque à l'ordre de LA LIGUE CONTRE LE CANCER à Ligue nationale contre le cancer - 14 rue Corvisart - 75013 PARIS.

### VOTRE DÉDUCTION FISCALE :

66 % de vos versements à la Ligue sont déductibles de vos impôts, dans la limite de 20 % de votre revenu imposable (exemple : un don de 50 € vous revient en fait à 17 €). Pour cela nous vous enverrons un reçu fiscal.

Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978, toute personne inscrite dans les fichiers des Comités de la Ligue contre le cancer peut, sur simple demande, avoir accès aux informations la concernant et en demander la correction ou la radiation en adressant un courrier à l'adresse du Comité. Votre premier don de l'année à la Ligue comprend, sauf avis contraire de votre part, un montant d'adhésion de 8 € également déductible de l'impôt. Les fonds collectés par la Ligue contre le cancer sont affectés à l'ensemble de ses missions.



0 810 111 101

[www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net)

par amour de la vie

**JUNIORS**



3	2	4	1	4	1	2	3	2	3	1	4
4	1	2	3	2	3	4	1	3	1	4	2
1	4	3	2	1	2	3	4	4	2	3	1
2	3	1	4	3	4	1	2	1	4	2	3

**ADULTES**

Facile

3	2	7	8	5	4	6	1	9
8	9	6	2	3	1	4	7	5
4	5	1	6	7	9	2	8	3
1	3	4	5	6	2	7	9	8
9	7	2	3	4	8	1	5	6
5	6	8	9	1	7	3	2	4
2	4	9	7	8	6	5	3	1
6	8	3	1	2	5	9	4	7
7	1	5	4	9	3	8	6	2

Moyen

6	8	3	9	2	7	5	4	1
2	7	9	5	4	1	6	3	8
1	4	5	3	6	8	9	7	2
9	2	4	6	5	3	8	1	7
5	3	7	8	1	2	4	6	9
8	1	6	4	7	9	3	2	5
4	6	2	1	9	5	7	8	3
3	5	1	7	8	6	2	9	4
7	9	8	2	3	4	1	5	6

Pour trouver les **réponses** à vos **questions santé**



**Facile!**

Découvrez le nouveau site

 [www.santepratique.fr](http://www.santepratique.fr)

- vidéos
- animations 3D
- conseils pratiques
- recettes
- tests
- adresses utiles...

Comment **comprendre** le **diabète**



**Facile!**

avec l'animation 3D sur

[www.santepratique.fr](http://www.santepratique.fr)

# Saumon de Norvège

SAVEUR ET FRAÎCHEUR EN DIRECT DES FJORDS



Produits de la Mer de Norvège  
[www.saumon-de-norvege.com](http://www.saumon-de-norvege.com)

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)