

BIENSÛR

LE MAGAZINE GRATUIT DU MIEUX-ÊTRE

santé

ALLERGIES TOUT LE MONDE AUX ABRIS !

- > REGIMES
LA SAISON DES TORTURES
- > CHRONOBIOLOGIE
AVANT L'HEURE, C'EST PAS L'HEURE...
- > TRAVAIL
C'EST [PAS TOUJOURS] LA SANTE !



Pour vos patients nécessitant un régime hyposodé
L'eau gazeuse, c'est permis !

Contrairement à l'idée reçue ⁽¹⁾, les eaux gazeuses ne sont pas toutes sodiques ⁽²⁾. Avec 0,007 g/l, La Salvetat est une eau minérale naturelle pétillante du Haut Languedoc, pauvre en sodium. Elle est aussi peu salée que la plupart des eaux plates ⁽³⁾. Alors, même dans le cadre d'un régime hyposodé, n'hésitez plus à la recommander à vos patients. Cela fera pétiller leur journée et rendra leur régime plus facile à suivre !

La Salvetat, elle a mis le Sud en bouteille, pas le sel !



Add. Flyvick, C. 06 14 04 01 87 - Avril 2008 - SAEM 797 080 850 RCS Thonon - Photo : David Hughes

(1) Enquête TNS réalisée auprès de 240 médecins en Fév 2008 : 67 % des médecins pensent que les eaux gazeuses sont sodiques.
(2) Définition d'une eau sodique : présence de sodium > 200 mg/l.
(3) Moyenne des eaux plates natures du marché : sodium = 7mg/l.



Magazine gratuit mis à disposition du public dans les cabinets médicaux et les lieux de santé.
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 EMOI, ETMOI

• CHRONOBIOLOGIE : Nos horloges intimes régissent notre existence. Réglons nos montres !



20 DOSSIER

Allergies : tout le monde aux abris !

Respiratoires, cutanées, alimentaires : toutes les formes d'allergies nous font réagir dans ce dossier spécial printemps.

Grande offensive de printemps Les beaux jours ? Non : la saison des nez qui coulent et des peaux qui grattent !

Préparez vos mouchoirs C'est cadeau : le calendrier des allergies aux pollens jusqu'à la fin de l'année.

Peau de chagrin Entre urticaire, dermatite et eczéma, mieux vaut savoir faire la différence.

Tendances lourdes Les allergies alimentaires ont doublé en 4 ans. Pourquoi ?

La guerre des boutons A l'école, les allergies méritent un zéro de conduite.

30 millions d'ennemis Ces animaux qu'on ne peut pas sentir.



34 SOCIÉTÉ

• LE TRAVAIL, C'EST LA SANTÉ ? Quand on en a, il rend malade, quand on est malade, on n'en a pas...

• PROFITEZ D'UN MOIS DE REMISE EN FORME AVEC BIEN SÛR SANTÉ ET GYMSTILL (voir page 38).
Un cadeau d'une valeur de 29,90€ vous attend sur www.gymstill.com



40 EPOQUE

• LA SAISON DES TORTURES Le printemps passe en surrégime.



44 LASANTE DANS L'ASSIETTE

• LE P'TIT DEJ EST SERVI Le matin, les Français s'y mettent.



48 FAITES VOS JEUX

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

BIENSÛR santé®
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 : 03 44 56 55 96
rossignol.graphique@orange.fr
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
Directeur de la publicité :
Laurence Lansac : 01 47 56 93 13 - 06 80 32 73 54
laurence@mmregie.com
Marques & Médias Régie
92 - 98, boulevard Victor Hugo 92110 CLICHY
DIFFUSION :
Mélanie Duval : melanie.duval@ids-sante.fr
IDS Santé - 1a, rue André - BP 50259 60500 CHANTILLY
IMPRESSION : Nevada Nimifi
30, allée de la Recherche 1070 Bruxelles
BIENSÛR Santé est édité par BIENSÛR Santé Editions
SARL de presse au capital de 2 000 €
144, avenue Charles de Gaulle 92200 Neuilly sur Seine
ISSN : 1964-4663
Dépôt légal : 2ème trimestre 2009
Directeur de la publication : Jacques Draussin
Copyright 2009 BIENSÛR Santé Editions. Tous droits réservés.
Toute reproduction de ce magazine, même partielle est formellement interdite, sauf accord particulier.





Les hommes, les femmes, Le beau, le laid

L'Académie nationale des Sciences aux Etats-Unis vient de publier les résultats de travaux portant sur... les différences entre les hommes et les femmes. Mais des différences très spécifiques puisqu'il s'agissait de déterminer comment on juge de la beauté des choses selon le sexe auquel on appartient. Il semble que le cerveau féminin soit plus actif que son homologue masculin lorsqu'il s'agit d'apprécier ce qui est beau ou ne l'est pas. Un triomphe pour les féministes ? Attention, l'interprétation macho est assez différente : alors que les femmes utilisent la totalité de leur cerveau dans cette opération, les hommes n'en mobiliseraient qu'une petite partie. Preuve de leur supériorité intellectuelle ou de la pauvreté de leur sens esthétique ?



La santé en avion Etudes de haut vol

Avec près de deux milliards de passagers par an, et des vols allant jusqu'à 18 ou 20 heures, les incidents de santé ne manquent pas en avion, selon une étude du magazine britannique The Lancet. Si l'on manque encore de données sur

l'ampleur des événements médicaux intervenant à bord, la plupart sont, paraît-il, mineurs et concernent les plus de 70 ans. Rassurant... sauf évidemment quand on a plus de 70 ans ! ▶

A lire Entre les lignes

Un vaccin anti-cocaïne est en cours d'expérimentation aux USA depuis cette année. Il s'agit évidemment d'un vaccin curatif (destiné aux personnes déjà dépendantes) et non d'un vaccin préventif (il ne viendra pas s'ajouter au calendrier vaccinal de nos enfants...). Le vaccin, dont

les phases d'essai devraient s'achever en 2012 permet à l'organisme de fabriquer des anticorps supprimant les effets - donc l'intérêt - de la drogue. En France, le nombre de consommateurs réguliers de cocaïne a doublé en cinq ans. Pas très planant. ▶



Gare aux maigres, guerre aux gros

En Grande Bretagne, le nombre de jeunes filles admises à l'hôpital pour anorexie a presque doublé en dix ans, selon les chiffres officiels du système de santé public britannique (NHS). Le nombre d'adolescentes de 16 ans conduites à l'hôpital a en effet augmenté de 80 % entre 1997 et 2007. Ce constat de maigreur pathologique n'empêche pas les autorités de se livrer à une véritable chasse aux gros dès le plus jeune âge. Dès 2 ans, les enfants devront en effet désormais passer des tests pour dépister des signes possibles d'obésité. My goodness, où va-t-on ? ▶



1 verre, Bonjour les dégâts ?

Les dernières recommandations de l'Institut National du Cancer provoquent bien plus qu'une tempête dans un verre d'eau. Alors que l'on croyait benoîtement que le vin, consommé bien sûr avec grande modération, avait même des vertus protectrices pour notre santé... voilà qu'on apprend que, non seulement il n'en est rien mais que la plus infime dose quotidienne augmente le risque de cancer de façon significative. Le sage affirmait que « l'excès en tout est un défaut ». Y compris en matière de prévention. ▶

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*. ARKOGELULES 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. © 2011



Demandez conseil à votre pharmacien. www.arkopharma.fr



POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. www.mangerbouger.fr

Recherche Alzheimer, désespérément

Des chercheurs CNRS du Laboratoire de neurosciences cognitives et d'imagerie cérébrale ont mis au point un logiciel de traitement d'images permettant la mesure automatique du volume de l'hippocampe, une structure cérébrale atrophiée aux premiers stades de la maladie d'Alzheimer. Grâce à une collaboration avec des chercheurs de l'Inserm, ce logiciel a été utilisé avec succès pour distinguer des patients atteints d'Alzheimer d'individus en bonne santé et de même âge. A l'avenir, cet outil pourrait aider efficacement les médecins à établir un diagnostic précoce de cette maladie.



Tiques et choc

Le récent Salon de la randonnée a été l'occasion d'informer les promeneurs de tout poil qui marchent dans les bois et les forêts du danger que représente la méningo-encéphalite à tiques (MET), une maladie virale sévère qui affecte le système nerveux central. La MET est transmise à l'homme par morsure de tique. Des zones d'endémie, où les tiques porteuses du virus de la MET sont présentes, ont été récemment identifiées en France, notamment en Alsace, dans



les Vosges et à proximité du lac d'Annecy. Ces régions méritant d'être visitées, une solution : la vaccination. Le vaccin est disponible aussi bien pour les adultes que pour les enfants. ▶



Beau débit de lait

L'Académie Nationale de Médecine vient de réitérer ses conseils en matière d'alimentation du nourrisson. Hors le sein maternel, apparemment point de salut ! Il faut dire que l'allaitement maternel collectionne les avantages : meilleure maturation sensorielle, diminution du risque de survenue d'eczéma, d'infections intestinales et respiratoires, de mort subite, d'obésité et de diabète de

type 1 chez l'enfant et, à l'âge adulte, des maladies cardio-vasculaires. Excusez du peu ! Emportés sans doute par leur élan, nos académiciens suggèrent de prolonger le congé maternité post-natal, au moins jusqu'à 4 mois... mais uniquement pour les mères qui allaitent. Nourrir plus pour travailler moins : pas sûr que le slogan fasse un triomphe. ▶

CANCER DU COL DE L'UTERUS

5 clés pour vous protéger & votre fille

Pour toutes les mamans, protéger son enfant est une évidence. Et parce qu'il vaut mieux prévenir que guérir, voici tout ce que vous devez savoir sur le cancer du col de l'utérus, maladie qui peut toucher toutes les femmes.

1 Toutes les femmes peuvent être concernées par le cancer du col de l'utérus.

VRAI Cette maladie peut effectivement concerner toutes les femmes, quel que soit leur âge. En France, le cancer du col de l'utérus touche environ 3 000 femmes par an (données 2005)⁽¹⁾.

Le cancer du col de l'utérus est provoqué par un virus.

VRAI A la différence d'autres cancers, le cancer du col de l'utérus est provoqué par une famille de virus : les **Papillomavirus Humains (HPV)**, virus très répandus qui peuvent être transmis dès l'adolescence lors des rapports sexuels. Environ 70 % des femmes seront exposées aux Papillomavirus Humains au cours de leur vie⁽²⁾. Ces virus sont, la plupart du temps, éliminés spontanément par l'organisme mais peuvent provoquer dans certains cas des lésions précancéreuses au niveau génital pouvant notamment évoluer vers un cancer du col de l'utérus après plusieurs années.

Les lésions précancéreuses du col de l'utérus évoluent forcément en cancer.

FAUX Une partie seulement de ces lésions évoluent en cancer, mais elles font toutes l'objet d'un traitement systématique afin de les retirer. Appelée "conisation", cette technique chirurgicale garantit un **taux de guérison élevé** ; toutefois, elle s'accompagne d'un risque accru lors des grossesses (ex.: prématurité) et d'un impact psychologique important. En France, en 2004, 20 000 à 30 000 nouveaux cas de lésions précancéreuses du col de l'utérus ont été diagnostiqués grâce au frottis de dépistage.

www.qualipige.fr - Photos : DR



Le cancer du col de l'utérus peut être évité.

VRAI Le cancer du col de l'utérus est un des rares cancers que l'on peut éviter grâce à une prévention rigoureuse : **la vaccination et le dépistage**. La vaccination peut prévenir jusqu'à 70% des cancers du col de l'utérus car elle est dirigée contre les virus les plus fréquemment à l'origine de ce cancer. Elle est recommandée à 14 ans, avant l'exposition au risque d'infection HPV. Le **dépistage par frottis** est quant à lui primordial : le frottis est la seule façon de dépister les lésions à l'origine du cancer du col de l'utérus. C'est un examen gynécologique simple et indolore qu'il est important de faire régulièrement** (tous les 3 ans). La vaccination et le dépistage sont deux moyens de prévention complémentaires pour protéger votre fille: même vaccinée, votre fille devra quand même pratiquer régulièrement des frottis de dépistage.

Les vaccins contre le cancer du col de l'utérus ne peuvent transmettre ni le virus ni la maladie.

VRAI Fruit d'une technologie de pointe, les vaccins contre le cancer du col de l'utérus sont parmi les plus innovants. Ce n'est pas le virus lui-même qui est injecté dans l'organisme, mais seulement des particules synthétiques qui lui ressemblent (= pseudo particules virales). Ces particules sont des « coquilles vides », qui ne contiennent pas de matériel génétique (ADN). Elles permettent ainsi de **déclencher les défenses de l'organisme, sans risque de transmettre le virus, ni la maladie**.

Paroles de femmes Paroles de mères

Annie, 45 ans
maman de Juliette, 14 ans.

« Je pensais que nous avions le temps d'attendre encore quelques années mais dans l'intérêt de Juliette, mon médecin m'a recommandé la vaccination dès maintenant... »

* La vaccination est également recommandée pour les jeunes femmes de 15 à 23 ans qui n'auraient pas eu des rapports sexuels ou au plus tard dans l'année suivant le début de la vie sexuelle. Selon le calendrier vaccinal 2008 BEH n°16-17 du 22/04/2008. www.invs.sante.fr/beh/2008/16_17/beh_16_17_2008.pdf. **Le frottis est recommandé de 25 à 65 ans tous les 3 ans après 2 frottis normaux à un an d'intervalle. (1) INVS-Cas incidents de cancers et décès estimés par localisation et par tranche d'âge, chez la femme, en 2005. http://www.invs.sante.fr/surveillance/cancers/estimations_cancers/default.htm (consulté le 11 mars 2008). (2) Avis du CSHPF du 5 décembre 2006, relatif à la vaccination anti-papillomavirus de type 16 et 18.

VIH Vaccin changeant pour virus mutant ?

Certes, on n'a pas encore exploré de pistes vraiment encourageantes dans la recherche d'un vaccin anti-VIH. Ce qui n'empêche pas de continuer à progresser dans le domaine de la connaissance du virus et dans ses incroyables capacités à court-circuiter l'action des défenses immunitaires de l'homme.

Une équipe de scientifiques de plusieurs pays, conduits par Philip Goulder de l'Université d'Oxford, a étudié les données génétiques de plus de 2.800 personnes infectées par le virus, dans différents pays. Ils se sont intéressés particulièrement aux gènes qui orchestrent la réponse immunitaire des cellules à des corps étrangers et ont étudié les mutations du VIH qui lui permettent d'échapper à la détection et à la reconnaissance par le système immunitaire.

Les chercheurs ont établi que le virus est susceptible de muter quand il fait

face aux réactions les plus efficaces contre lui. On parle alors de "mutations d'échappement". Cette découverte rend encore plus complexe la recherche d'un vaccin, qui devra s'adapter aux différentes "mutations d'échappement" du VIH.

"Une fois que nous aurons trouvé un vaccin efficace, il faudra régulièrement le modifier pour qu'il réponde à un virus en évolution, comme on

fait aujourd'hui pour le vaccin de la grippe", note Philip Goulder. Aujourd'hui 33 millions de personnes dans le monde sont malades du Sida. ▶



L'art au secours du Sidaction

Les 20, 21 et 22 mars derniers, le Sidaction a célébré ses 15 ans. Anniversaire tristounet qui voit les recettes de dons du public se réduire comme peau de chagrin. Cette année, le budget du Sidaction aura pourtant connu une progression à contre-courant, notamment grâce à une partie du produit de la vente exceptionnelle de la collection Yves St-Laurent / Pierre Bergé. A vente exceptionnelle, recette - hélas - exceptionnelle aussi. ▶

0% de
Sucre
et de Calorie*

Le plaisir sans sucres ni calorie !

Sans sucres ni calorie*, Teisseire 0 % propose **une large palette de parfums** qui plaira à toute la famille, des grands classiques (Grenadine ou Menthe) aux plus originaux (Framboise-Cranberry, Agrumes, Ananas-Coco ou Fraise-Grenade).

Teisseire 0 %, boisson concentrée à base de fruits, peut être consommée **à tout moment de la journée** : 1 volume de boisson se diluant dans 7 volumes d'eau, un verre de Teisseire 0 % participe à **l'hydratation** au quotidien.

Teisseire 0 % est aussi une solution pour les **personnes diabétiques**, qui peuvent ainsi s'autoriser une pause plaisir sucrée, sans crainte pour leur glycémie.



Teisseire

EN PRATIQUE

Les atouts de Teisseire 0 %

Sans
sucres*

Du plaisir...

Sans
calorie*

Non
gazeux

Contribue
à
l'hydratation

*Pour un verre de 100 ml de boisson diluée à 1+7 ou pour 1 verre de boisson de 20 cl préparée avec 1 stick Teisseire 0 % dilué à 1+9, dans le cas des dosettes.



Teisseire
0,50€
de réduction



N°SOGEC 0120056896

L'acceptation de ce bon pour tout autre achat donnera lieu à des poursuites. Ni remboursement, ni échange, ni rendu monnaie ne pourront être faits sur ce bon. Offre non cumulable et valable en France Métropolitaine (Corse comprise) dans les magasins acceptant de participer à l'opération. Photocopie interdite.

www.teisseirezerosucre.com



Dépenses maladies La fièvre monte toujours

Les dépenses maladie du régime général (salariés) de la Sécurité sociale ont augmenté de 3,5% sur les 12 derniers mois (février 2008 - janvier 2009) par rapport aux 12 mois précédents (février 2007 - janvier 2008). Dans le même temps, les "soins de ville", comprenant les honoraires des professionnels de santé libéraux et leurs prescriptions, ont augmenté de 2,7%. Tout augmente ? Non, car la tendance à la baisse observée en 2008 concernant les remboursements d'analyses médicales s'accroît (-1,5% en janvier 2009, -0,1% en 2008). ▶



Médicaments Le vrai du faux

Selon les dernières estimations de l'OMS, les médicaments contrefaits représenteraient 10% du marché mondial, soit 45 milliards d'euros... Davantage encore que le trafic d'héroïne et avec un risque juridique quasi nul. Jusque là limitée aux médicaments « de confort », la contrefaçon touche désormais toutes les classes thérapeutiques. De plus en plus industrialisés et actifs, les réseaux copient même les numéros de lot, rendant très difficile la détection.

Au palmarès des médicaments les plus contrefaits figurent donc, à part les champions toutes catégories de type Viagra, les traitements contre les pathologies cardiovasculaires, les antibiotiques, les antipaludéens ou les anticancéreux.

Le nombre de médicaments contrefaits interceptés aux frontières de l'Union Européenne a progressé de 51% en 2007, après une flambée de plus de 400% en 2006. Vendus moins chers sur des marchés parallèles dans les pays en voie de développement, où ils représentent parfois jusqu'à 60% du marché, les médicaments contrefaits fleurissent

sur les sites web, à destination des patients des pays riches. Ou plutôt à destination des patients pauvres des pays riches, comme aux Etats-Unis où 47 millions de personnes n'ont pas de couverture santé et sont amenées à chercher des anticancéreux au rabais !

Pour l'instant, la France a été épargnée, sans doute en raison de l'organisation de la chaîne du médicament, extrêmement contrôlée, et du taux de remboursement des traitements, encore très favorable. Un argument que l'on n'entend pas souvent évoquer dans les plaidoyers en faveur du système de santé national et qui mériterait sans doute de l'être davantage. ▶

www.felix-creation.fr - Crédit photos : OT Les Arcs / T.Lacour, CDS, Jupiterimage



Détente et bien-être cet été...

LE TOUR TOUJOURS

TOUR DE FRANCE 2009
Du 4 au 26 juillet.

**TOUR DE FRANCE
21 et 22 JUILLET 2009
OFFRE COURT SÉJOUR**

Profitez du passage du Tour de France pour faire escale à Bourg-Saint-Maurice/ Les Arcs, ville étape.

Hébergement à partir de **15€** /personne/jour*

* Base 2 nuits minimum en studio. Offre valable selon disponibilité. Offre soumise à conditions.

**BIKE PARK
"Grandeur Natur' " !**

Profitez de près de 100 km de pistes de VTT et d'un Bike Park moderne et adapté à tous les niveaux sur le domaine des Arcs :

**Hébergement
7 jours + 3 jours**
de remontées
mécaniques VTT**

à partir de **102€** /personne

** Base studio 4 personnes. Offre valable selon disponibilité. Offre soumise à conditions.

**Votre hébergement
+ carte
Multi-activités
6 jours***

à partir de **182€** /personne

* Base studio 4 personnes uniquement chez les hébergeurs membres du Club des sports. Offre valable pour les réservations Package (hébergement + activités) faites auprès de la centrale de réservation. Offre valable selon disponibilité. Offre soumise à conditions.



INFORMATION : Tél. +33 (0)4 79 07 12 57
RÉSERVATION : Tél. +33 (0)4 79 07 68 00



Chronobiologie

Avant l'heure, c'est pas l'heure...



« Avant l'heure, c'est pas l'heure. Après l'heure, c'est plus l'heure ». Que les spécialistes de la discipline veuillent bien nous pardonner mais cet adage est sans doute la meilleure définition de la chronobiologie. L'étude des rythmes de notre organisme et de leur répercussion sur notre vie. DANIEL DELTA

La France qui se lève tôt... n'est pas obligatoirement la plus courageuse et celle qui se couche tard, pas forcément la plus désœuvrée. Il n'est en effet pas nécessaire d'être un fin connaisseur des biorythmes pour savoir qu'il y a toujours eu des petits et des gros dormeurs, des amoureux des petits matins et des passionnés du clair de lune. Tout cela est affaire de tempo et l'on ne serait donc pas allé beaucoup plus loin que ce type de cliché si la science n'avait fait de la chronobiologie une discipline digne d'intérêt.

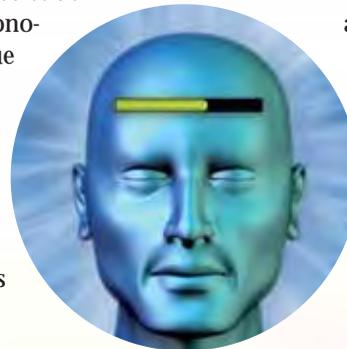
En réalité, nos horloges intimes régissent nos existences sur un registre quasi-militaire. Bien en phase avec notre environnement, elles nous promettent la belle vie : bon sommeil, digestion facile, vie sexuelle épanouie, descendance assurée, en gros des bonnes notes à l'école et un avenir professionnel comme personnel harmonieux !

Décalées, en avance ou en retard, elles nous gâchent l'existence : insomnies, ballonnements, pannes en tout genre, inattention et inadaptation...

Inutile d'en faire des tonnes pour montrer à quel point la chronobiologie pèse sur quotidien ? Pas sûr car, si quasiment toutes nos fonctions biologiques réagissent différemment en fonction des heures de la journée et de la nuit, de la saison et de notre âge, la chronobiologie demeure – presque – aussi méconnue qu'elle est passionnante.

24 heures chrono

C'est une région de notre cerveau, l'hypothalamus, qui régule notre horloge biologique ou plutôt nos différentes horloges internes, mettant à l'heure et en phase les



fonctions digestives, métaboliques, rénales, respiratoires, nerveuses, endocriniennes...

Aujourd'hui, mais cela n'a pas toujours été le cas, les autorités médicales sont unanimes à reconnaître la chronobiologie comme une discipline à part entière. Et pas seulement en termes de recherche car ses applications peuvent être extrêmement pratiques. Pourquoi, par exemple, l'infarctus du myocarde frappe-t-il le plus souvent vers 10 heures du matin ? Ni par hasard ni par fatalité : simplement à cause de la combinaison entre une tension artérielle et une viscosité du sang à leur maximum à ce même moment de la journée. Chez les sujets cardiaques, le traitement sera ainsi préférablement pris au réveil ou le soir au coucher si les médicaments ont une action à libération prolongée. Et il n'est pas besoin d'aller chercher dans le drame des exemples pour démontrer l'intérêt de la chronobiologie. Le plus évident est celui de l'aspirine dont on sait que, administrée le soir, elle sera considérablement moins agressive pour la muqueuse de l'estomac que le matin. Mieux encore : non seulement on constate une meilleure tolérance avec une prise vespérale, mais celle-ci se double d'une plus grande efficacité,

Qu'est-ce que c'est que ce circ ?

Ce serait trop simple... La période d'un cycle vivant n'est pas égale à une unité de temps classique (24 heures, 1 an, etc.). Aussi le préfixe latin circa (qui signifie « autour de », « environ ») est-il utilisé pour désigner les rythmes biologiques : rythmes circhoraux (environ 1 heure), circadiens (du latin dies, jour) [environ 24 heures], circannuel (environ 1 an), etc. On parle de rythmes ultradiens lorsque la période est inférieure à 20 heures et de rythmes infradiens lorsqu'elle est supérieure à 28 heures. Voilà qui ne vous servira pas tout le temps, on est d'accord... ▶

grâce à la meilleure persistance des principes actifs de l'aspirine (comme d'ailleurs de tous les anti-inflammatoires non stéroïdiens) dans le sang.

Aiguë contre chronique

La médecine n'a évidemment pas toujours l'œil rivé sur le cadran de notre horloge biologique. En cas de maladie

♦ ♦ ♦

...

Est-ce à dire que, là aussi, on doit impérativement absorber nos cinq fruits et légumes quotidiens à heure fixe, notre poisson à un autre moment, nos œufs plus tard et nos pommes de terre plus tôt ? Presque ! La chronobiologie alimentaire étudie en effet de très près comment notre organisme utilise les aliments au cours de la journée. Certaines conclusions relèvent du simple bon sens populaire et tout le monde sait qu'il est préférable de manger à un rythme régulier chaque jour : trois repas pris à heures fixes, le plus calmement possible.

D'autres conclusions sont moins évidentes. Les nutriments ne sont pas assimilés de la même façon selon le moment de la journée et généreront - ou pas - une prise de poids.

Ainsi, les graisses ingérées le soir seront stockées par l'organisme, alors qu'elles seront, le matin, entièrement utilisées comme source d'énergie.

Les travaux les plus récents le démontrent aujourd'hui : végétaux, animaux ou humains, tous les êtres vivants sont soumis à des rythmes biologiques qui se répètent à intervalles réguliers dans le temps. Ce rythme est dit circa-



...



Médicaments : à la bonne heure !

La plupart des médicaments agissent différemment selon l'heure à laquelle on les prend.

L'aspirine et les anti-inflammatoires non stéroïdiens sont plutôt conseillés le soir : ils sont alors deux fois moins toxiques pour l'estomac.

Certains antibiotiques comme la Gentamicine, ont une toxicité moindre lorsqu'ils sont administrés en perfusion après 13h30, plutôt que la nuit à 1h30.

Les chimiothérapies sont moins toxiques lorsqu'elles sont pratiquées selon des rythmes circadiens.

On relève jusqu'à 6 fois moins d'aphtes buccaux en chronothérapie qu'en perfusion constante. ▶

Biorythmes : les charlatans ont fait leur temps

En s'appuyant sur les travaux de recherche les plus sérieux, initiés dans les années soixante-dix, des charlatans patentés ont essayé de prévoir l'avenir grâce aux biorythmes. Les Scorpions ascendant pigeon n'avaient pas vu venir le coup mais le calcul des biorythmes a, un temps, réussi à prendre le pas sur l'astrologie ou la numérologie. Science et conscience... éternelle rivalité. ▶




Partage

OUVREZ VOTRE COEUR À UN ENFANT PRIVÉ D'AVENIR. PARRAINEZ-LE.

Parrainer un enfant c'est lui offrir un avenir.

Le parrainage est le secours le plus efficace à offrir à un enfant condamné à la misère. Grâce à votre aide, votre filleul pourra apprendre à lire, écrire et compter. Mais votre aide ne s'arrête pas là car votre parrainage bénéficiera également à toute sa communauté. En parrainant un enfant, c'est donc sa vie et celle de tous ses proches que vous pouvez changer.

Un suivi de votre filleul pas à pas.

Photos, dessins, courriers... En étroite relation avec PARTAGE, vous restez toujours en contact avec votre filleul et l'accompagnez dans ses progrès au quotidien.

Depuis 35 ans, PARTAGE agit pour les enfants.

Depuis sa création, avec ses partenaires locaux, PARTAGE a aidé des centaines de milliers d'enfants et familles, partout dans le monde, à sortir de la pauvreté et à bénéficier de leurs droits à l'éducation, à l'alimentation et à la santé.

© Aline Bureau

RMWG Connect



www.partage.org

BULLETIN DE PARRAINAGE PARTAGE

à renvoyer à PARTAGE - 40, rue Vivenel - BP n° 70311 - 60203 Compiègne Cedex

67PDJP

OUI, je veux parrainer un enfant.

Je recevrai le Dossier de Parrainage de mon ou ma filleul(e). Ce dossier comprend sa photo avec la description de ses conditions de vie. Je vous fais parvenir ci-joint **mon premier versement mensuel de 30 €** par chèque bancaire ou postal à l'ordre de PARTAGE.

Je ne peux pas parrainer d'enfant pour l'instant, mais je contribue à vos actions par un don de :

12 € 18 € 30 € Autre : _____ €

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Téléphone : _____

E-mail : _____

Oui, j'accepte de recevoir des informations de PARTAGE à l'adresse e-mail ci-dessus. Je suis informé(e) que je reste libre de demander à tout moment la cessation de ces envois à PARTAGE.

Important : 66 % de vos versements sont déductibles de vos impôts à concurrence de 20 % de votre revenu imposable.
Ainsi, chaque versement de 30 € vous revient en fait à 10,20 €. Nous vous enverrons un reçu fiscal en mars.

...

dien (du latin circa, environ, et dies, jour) quand sa période est d'environ 24 heures.

Chez l'homme, l'alternance veille-sommeil obéit à ce rythme, contrôlé par son horloge biologique. Celle-ci tient sous sa dépendance d'autres horloges, contrôlant entre autres le rythme thermique du corps ou la synthèse d'hormones. Son dérèglement peut entraîner des maladies ou des troubles du sommeil. L'horloge circadienne est étonnante : sa période est d'environ 25 heures mais elle est capable de se synchroniser constamment sur l'alternance jour / nuit de 24 heures. Ainsi, lors d'un voyage France - Japon par exemple, le touriste conserve quelque temps son rythme circadien propre, subissant le décalage horaire, puis, généralement, son horloge circadienne se recale sur les nouveaux horaires de l'alternance jour / nuit. Vous avez lu cet article ? Bravo, avec BIEN SÛR Santé, vous avez pris le bon rythme. ▶



Ecole, laboratoire permanent

Journée de 5 ou 7 heures, semaine de 3 ou 4 jours ? L'école reste un laboratoire vivant où nos chères têtes blondes, brunes ou rousses continuent d'être farcies à un rythme qui ne convient à personne. A quand un rapport sur la chronoscolarité ? Aux calendes grecques ou à la semaine des 4 jeudis. ▶

Horloge parlante

En absence de lumière (par exemple chez les aveugles), notre horloge biologique fonctionne en "libre-cours" (elle n'est plus synchronisée au cycle lumière-obscurité) et se cale sur sa propre période endogène, qui est en moyenne de 24, 2 h (24 heures et 12 minutes).

Chez les voyants, les « couche-tôt » ont généralement une horloge rapide (de période <24h), alors que les « couche-tard » ont une horloge plus lente (de période >24h).

C'est la lumière et l'alternance jour-nuit qui permettent la synchronisation journalière de l'horloge aux 24 heures - en la retardant chez ceux qui ont une période rapide et en l'avancant chez ceux qui ont une période lente.

La sensibilité du système circadien à la lumière dépend de l'intensité, de l'heure, de la durée et de la composition spectrale de l'exposition lumineuse. ▶



La désensibilisation : pour traiter l'allergie à la source



Chaque jour nous progressons dans le traitement de l'allergie respiratoire, pour une amélioration durable de la qualité de vie des patients

www.stallergenes.fr

ALLERGIES TOUT LE MONDE AUX ABRIS !

DOSSIER COORDONNÉ PAR CATHERINE BARANTON

C'est la guerre. La guerre des pollens, des poussières, des acariens, des guêpes et des poils de chat. Ça mouche, ça gratouille et ça chatouille dans tout l'hexagone. A la ville, à la campagne, à la maison, au travail, à table. Adultes comme enfants... Chaque année, nous sommes un peu plus nombreux à souffrir d'allergies. Respiratoires, cutanées, alimentaires : toutes les formes d'allergies nous font réagir dans le cadre de ce dossier spécial printemps.

Informations

Association Asthme et Allergies

www.asthme-allergies.org

Association Française des Polyallergiques

www.polyallergiques.asso.fr

Association Française pour la Prévention des Allergies

www.afpral.asso.fr

Comité Français d'Observation des Allergies

www.comite-allergies.org

Comité Contre les Maladies Respiratoires

www.lesouffle.org

Réseau National de Surveillance Aérobiologique

www.rnsa.asso.fr



- 22** – **LA GRANDE OFFENSIVE DE PRINTEMPS**
30% des Français souffrent ou ont souffert d'une allergie. Prévisions à 5 ans ? 50%. Après cela, allez encore leur parler des « beaux jours » !
- 24** – **PRÉPAREZ VOS MOUCHOIRS**
Vous pourriez bien avoir intérêt à vous servir de notre calendrier des pollens plutôt que de celui de la Poste. Et pas seulement pour éviter les petits chatons.
- 26** – **PEAU DE CHAGRIN**
Quand nos gentils lymphocytes entrent en guerre avec les méchants allergènes, il y a des dégâts collatéraux sur notre peau.
- 28** – **ALLERGIES ALIMENTAIRES, TENDANCES LOURDES**
Du lait des œufs, des fruits de mer, des noix ou des cacahuètes... et des allergies alimentaires de plus en plus nombreuses cachées sous notre assiette.
- 30** – **ECOLE, LA GUERRE DES BOUTONS**
« Si j'aurais su, j'aurais pas venu » disait déjà l'écolier Petit Gibus dans le célèbre film d'Yves Robert en 1961. Mais ce n'était pas de la cantine qu'il parlait.
- 32** – **30 MILLIONS D'ENNEMIS ?**
On a beau les adorer, ils nous donnent parfois des boutons ou nous empêchent de respirer. Que faire quand on aime les animaux... mais qu'on ne peut pas les sentir ?



Avec les beaux jours, les allergies remontent au front... La grande offensive de printemps

Avec le retour des beaux jours, on croyait pouvoir sortir de la triste saison des nez qui coulent et des gorges qui piquent. Pour 30% d'entre nous, c'est tout le contraire qui se produit. Diagnostic : allergies. Conséquences : Asthme, rhinite, conjonctivite, dermatite, urticaire, eczéma en pagaille. Ça mouche, ça gratouille et ça chatouille.

30 % de Français souffrent ou ont souffert d'une allergie et les prévisions s'avèrent plutôt pessimistes pour les prochaines années puisque ce taux pourrait monter à 50%. A la ville, à la campagne, à la maison, au travail, à table, adultes comme enfants... nous sommes chaque jour un peu plus nombreux à entrer dans ce club de moins en moins fermé.

Qu'elle soit respiratoire, cutanée ou alimentaire, elle nous pourrit la vie et pourtant, curieusement, la maladie allergique est souvent minimisée : aujourd'hui, une personne atteinte sur trois n'est pas soignée !

Asthme, rhinite, conjonctivite, dermatite, urticaire, eczéma : la litanie des manifestations allergiques peut s'égrener à l'infini. Plus ou moins graves ou invalidantes, mais avec une prévalence telle qu'au classement OMS des maladies chroniques, elles occupent désormais le cinquième rang.

Dans la vie courante, on essaye de garder nos réactions sous contrôle. On a beau faire, certaines nous échappent totalement et c'est évidemment le cas de celles que notre système immunitaire nous impose, sans nous demander notre avis et même contre notre volonté.

Une bombe atomique pour écraser une mouche

L'allergie est un état d'hypersensibilité face à des substances pourtant inoffensives. Nous allons mobiliser, pour combattre ces substances, des moyens totalement disproportionnés. On n'est même plus au niveau du marteau-piqueur pour écraser une mouche mais à celui de la bombe atomique ! Ques-



tion dégâts collatéraux, on est servi. Si cette réaction excessive était exceptionnelle, on se ferait à l'idée. Mais elle va se reproduire systématiquement (et même avec davantage de violence encore) à chaque fois que notre organisme se trouvera placé dans la même situation de pseudo-agression ! La réaction de défense devient pathologique.

Le Docteur Folamour aurait-il pris le pouvoir sur notre raison immunitaire ? Les plus optimistes objectent que la manifestation allergique serait plutôt le signe que notre organisme se défend habituellement bien mais qu'il s'attaque en l'occurrence à un ennemi imaginaire. Immuno-Don Quichotte contre molécules-mou-lins à vent...

L'allergie est un mécanisme à deux temps. Lors de la première exposition, l'allergène, identifié à tort par l'organisme comme un adversaire (acarien, pollen, aliment, etc.) va dé-

Trop d'hygiène tue l'hygiène

« L'hygiénisme » n'est pas la lutte obsessionnelle contre els microbes. Au contraire. Etayé par bon nombre d'études scientifiques récentes, l'hygiénisme part du postulat que, pour se doter des armes lui permettant de lutter contre les infections, l'organisme a besoin dans les premiers mois de la vie de réagir au contact d'infections. Les bébés nés par césarienne et n'ayant pas été en contact avec les germes vaginaux auraient ainsi plus d'allergies. Il existe par ailleurs un lien entre asthme et prématurité. ▸



clencher une production d'anticorps particuliers répondant au joli nom d'Immoglobulines E (IgE). Ces IgE vont alors se fixer sur des cellules présentes dans les tissus et le sang. En cas de nouveau contact, l'allergène rencontrera les cellules porteuses des anticorps et, en se rappelant à leur bon souvenir, provoquera la libération de facteurs inflammatoires comme l'histamine.

C'est cette réaction inflammatoire qui entraîne - dans les 20 ou 30 minutes suivant le contact - les troubles caractéristiques de l'allergie dite « immédiate » : écoulement nasal, picotements, éternuements, larmolement, etc.

L'allergie « retardée » ne fait, quant à elle, pas intervenir d'anticorps. Elle correspond à la dermatite ou « eczéma de contact ». Là encore, on assiste à un mécanisme en deux temps. Lors d'un premier contact, l'allergène traverse la peau et se fixe sur des cellules (appelées « cellules de Lagerhans »). Celles-ci accompagnent très aimablement l'allergène vers les ganglions lymphatiques où elles le présentent à d'autres cellules (appelées « lymphocytes »). C'est ici que l'organisme décidera du sort à donner à l'adversaire. Si la mobilisation est déclarée, la guerre éclatera en cas de nouveau contact et les lymphocytes afflueront vers

la zone de combat allergique en y créant d'importantes lésions, généralement visibles entre 48 et 72 heures. Immédiate ou retardée, l'allergie fait en tout cas de plus en plus de victimes. Cette année, on en comptera probablement entre 18 et 19 millions. Dans les 15 ans à venir, ce chiffre déjà impressionnant est appelé à exploser. Ça va moucher, ça va gratouiller, ça va chatouiller ! ▸

Tests, timbrés ou piqués ?

Pour savoir une fois pour toutes si l'on est ou non allergique et à quoi, il est désormais très facile de recourir à des tests, pratiqués au cabinet du médecin.

• Le prick-test (test épidermique) est la technique la plus utilisée pour les allergènes de l'environnement (acariens, pollens, poils d'animaux, moisissures, aliments...). Une goutte de chaque allergène est déposée sur l'avant-bras. Le médecin pique à travers la goutte : au bout de 20 minutes, on est fixé.

• Le patch-test (timbre) est simplement posé dans le dos. Il explore les manifestations cutanées, comme l'eczéma ou l'urticaire, et certaines conjonctivites dues à une réaction de contact (par exemple, lentilles, collyre...). Il faut attendre entre trente-six et soixante-douze heures pour avoir le résultat. ▸



Merci maman, merci papa !

L'hérédité joue un rôle important dans l'allergie. Si l'un des parents est allergique, les enfants ont environ 40% de risques de le devenir également. Avec deux parents allergiques, le pourcentage monte à 80 %. ▸



Larme à l'œil et goutte au nez

Préparez vos mouchoirs !

Les études les plus récentes montrent que 30% de la population est aujourd'hui touchée par la rhinite allergique... contre 3,8% en 1968. Une progression d'autant plus inquiétante que lorsque la rhinite se développe, l'asthme suit le mouvement.

Trouve-t-on l'explication de la multiplication des allergies respiratoires dans un bouleversement génétique ? Peu probable en si peu d'années. Doit-on alors mettre en cause la pollution de nos villes, l'apparition de nouveaux allergènes, dans les produits d'entretien notamment ? L'hypothèse environnementale est en tout cas de plus en plus évoquée. Tout le monde le sait aujourd'hui, les simulations réalisées par les spécialistes du réchauffement climatique prévoient d'ici à la fin du XXIe siècle des hivers plus doux et des étés plus chauds sur nos régions. Ces conditions météorologiques favoriseraient ainsi des saisons polliniques à la fois plus précoces et plus longues.

Comme si cela ne suffisait pas, des études épidémiologiques récentes confirment un lien entre la progression du nombre de pollinoses (en Français, rhume des foins) et la pollution atmosphérique.

Attention, pollens mutants

Les polluants d'origine industrielle (dioxyde d'azote, dioxyde de soufre, ozone...) modifient les pollens : la quantité d'allergènes présents dans un grain augmente et la détérioration de la paroi



de ce grain facilite leur libération. Les pollens pollués sont ainsi dotés d'un potentiel allergisant beaucoup plus élevé. Un exemple ? Dans les années 1900, un pied d'ambrosie produisait 5,5 g de pollen. Aujourd'hui, il en produit 10 g. Si la quantité de CO2 dans l'atmosphère continue d'augmenter dans les mêmes proportions, chaque plante produirait sans forcer 20 g de pollen d'ici 100 ans. Dès lors, des personnes non allergiques aux taux polliniques actuels pourraient parfaitement le devenir d'ici quelques années... D'autant plus d'ailleurs que la pollution atmosphérique produit une kyrielle d'irritations, accroissant la sensibilité aux pollinoses. Des lendemains qui déchantent et qui pleurnichent se préparent !

Sans avoir à nous projeter trop loin vers ce noir futur, et son lot de mutations en rafales, le présent devrait largement nous suffire. Aujourd'hui comme hier en effet, les causes d'allergies respiratoires restent sensiblement les mêmes. Sur le podium des champions de la larme à l'œil et de la

Rhinite, asthme : liaisons dangereuses



La rhinite allergique est une maladie inflammatoire de la muqueuse nasale. Mais celle-ci ne reste pas localisée au niveau du nez et des sinus. Elle s'étend à l'ensemble des voies aériennes, des narines aux petites bronches. Une rhinite non traitée peut évoluer vers un asthme (et une rhinite peut aggraver un asthme déjà déclaré).

- L'asthme et la rhinite sont dans 70 à 80 % des cas d'origine allergique.
- 80% des asthmes allergiques sont associés à une rhinite allergique
- 20% des rhinites allergiques sont associées à de l'asthme
- 25% des patients développent simultanément asthme et rhinite.
- 40% des rhinites non traitées évoluent en asthme ▶

goutte au nez : acariens, pollens, poils et squames de chat sont en cause neuf fois sur dix. Les pollens mis à part, leur concentration dans l'air ne semble pas plus élevée qu'autrefois. Vive la tradition donc, mais gare à la banalisation des petits tracas apparents. Si quelques éternuements ne doivent pas être pris au tragique, une rhinite peut facilement devenir chronique. Elle risque alors de se transformer en asthme. ▶

Home, sweet home ?

A la maison, on n'est pas protégé des allergies, la preuve :

- Un gramme de poussière peut contenir de 2000 à 10 000 acariens.
- Un matelas peut contenir 2 millions d'acariens
- Ils se reproduisent à une vitesse vertigineuse car une femelle pond 20 à 80 œufs qui deviennent adultes au bout de 3 mois.
- 0,25 gramme de squame peut nourrir plusieurs millions d'acariens pendant 3 mois.
- Un taux de 2 mg d'acariens par gramme de poussière peut sensibiliser une personne allergique, et 10 mg par gramme de poussière provoquer une crise d'asthme.

Alors, quelques conseils pour passer votre permis de chasse aux acariens...

- Préférer le vinyle, le parquet ou le carrelage à la moquette. Recouvrir les murs de peinture ou de tapis lavables. Pour les rideaux et la literie, choisir des matières synthétiques.
- Evacuer les vêtements, les jouets en peluche et les vrais animaux de la chambre.
- Chauffer le moins possible.
- Aérer régulièrement et ouvrir le lit toute la journée.
- Laver régulièrement la chambre à l'eau chaude.
- Recouvrir matelas et oreiller de housses anti-acariens. ▶



Au rendez-vous des pollens

Petit calendrier des allergies aux pollens, pour changer du calendrier de La Poste.

ARBRES

Pollens	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil
Aulne		x	x	x			
Bouleau				x	x		
Châtaigner				x	x		
Chêne				x	x		
Cyprès				x	x		
Frêne				x			
Noisetier	x	x	x				
Olivier					x	x	
Peuplier		x	x	x			
Platane			x	x	x		
Saule				x	x		
Tilleul						x	x

HERBACEES

Pollens	Avr	Mai	Juin	Juil	Aoû	Sep	Oct
Ambrosies					x	x	
Armoise				x	x	x	x
Graminées	x	x	x	x	x		
Oseille		x	x				
Plantain	x	x	x	x	x	x	
Urticacées		x	x	x	x		





Urticaire, dermatite, eczéma

Peau de ch agrin

Des sachets anti moisissures dans la mousse de canapés pas cher ou de paires de bottes bon marché et ce sont des milliers d'utilisateurs qui découvrent leur allergie au diméthylfurumate et aux importations made in China... Mais il y a des causes d'allergies cutanées nationales bien plus fréquentes.

Puisque toutes les formes d'allergie sont en plein boom, on ne voit pas pourquoi les allergies dites cutanées échapperaient à la règle. On estime d'ailleurs à au moins 15 à 20% le pourcentage de la population qui développe une poussée aiguë d'urticaire au cours de sa vie. Ces manifestations, qui sont de nature allergique dans la moitié des cas, ne représentent pourtant que 1 à 2% des consultations de dermatologie et d'allergologie. La plupart du temps, elles sont plus gênantes qu'invalidantes, mais gare... Et, entre urticaire, dermatite et eczéma, mieux vaut savoir faire la différence.

Urticaire : du poil de chat à l'antibiotique
Urticaire, étymologiquement, signifie « ortie » (du latin « urtica ») et c'est pourquoi les réactions observées sont habituellement relativement proches de celles que provoque la piqûre de la célèbre mauvaise herbe irritante, c'est-à-dire pas véritablement dramatiques. Pourtant, même dans le cas de manifestations a priori peu spectaculaires, celles-ci doivent être surveillées de près car elles

peuvent évoluer vers des formes plus graves en cas de nouvelles expositions à l'allergène en cause. Une poussée d'urticaire aiguë peut en effet se développer après avoir respiré des pollens, des poils d'animaux, pris des médicaments (ex : antibiotiques à base de pénicilline, anti-inflammatoires, aspirine...) avoir absorbé certains aliments (œuf, cacahuète...) ou avoir été piqué par un insecte. Beaucoup plus grave - mais beaucoup plus rare heureusement - une réaction allergique excessivement violente provoque alors une forme particulière d'urticaire, baptisée œdème de Quincke. La réaction se produit en réalité dans les tissus sous-cutanés et entraîne un gonflement du visage, notamment autour de la bouche, particulièrement dangereux lorsque, ayant atteint le pharynx, il provoque l'asphyxie.

Eczéma et eczéma... faut pas confondre
L'eczéma, forme très répandue d'allergie cutanée, peut présenter des réalités très différentes. Les plus fréquentes sont

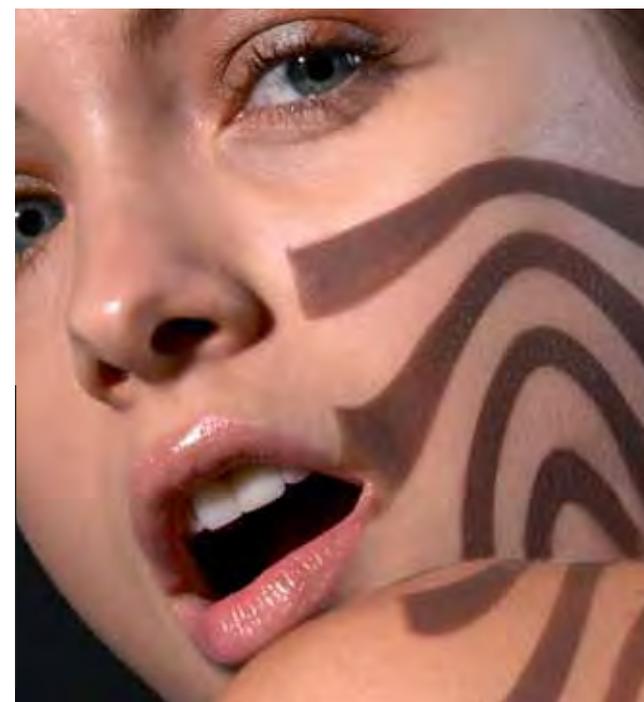
l'eczéma atopique du nourrisson et l'eczéma allergique de contact de l'adulte. L'eczéma atopique (ou dermatite atopique) est une maladie cutanée inflammatoire qui affecte le plus souvent les nourrissons. Cette maladie concernerait jusqu'à 12,5% des enfants selon la Société Française de Dermatologie, alors que le pourcentage de sujets atteints dépasserait à peine 2% chez les adultes ! Durant la première année, les lésions eczéma-teuses apparaissent principalement sur le visage et le cuir chevelu. Plus tard, comme chez les adultes, on les trouve au niveau des plis de liaison des membres (coudes, poignets, mains, creux des genoux, chevilles) et il n'est pas rare qu'à la suite de grattage, on assiste à une surinfection de la peau. 80% des enfants victimes d'eczéma verront leurs lésions cutanées disparaître avant leur dixième anniversaire et ne sont nullement condamnés à passer de l'eczéma atopique du nourrisson à l'eczéma de contact de l'adulte. Il y a des cas où l'on est sacrément impatient que les enfants grandissent !

Le portable, C'est nickel

L'association britannique des dermatologues a constaté qu'une utilisation prolongée d'un téléphone mobile peut occasionner dans certains cas un risque d'éruptions cutanées. La faute n'en reviendrait pas cette fois aux ondes électromagnétiques, mais au nickel souvent employé comme matériau de base des coques de mobiles ou des touches de clavier. Fet gaf o sms !

Lucite in the sky

La première fois, rien ne se passe... C'est en fait à la deuxième ou troisième exposition au chaud soleil de fin de printemps que peuvent apparaître de petits boutons et des plaques rouges sur la peau. La lucite solaire touche près de 10% des adultes avec une nette préférence mesdames, pour votre décolleté, votre cou, vos avant-bras, vos épaules et vos dessus de pied. Après une semaine, les symptômes (proches de l'urticaire) disparaissent, mais reviendront sans doute l'année prochaine.



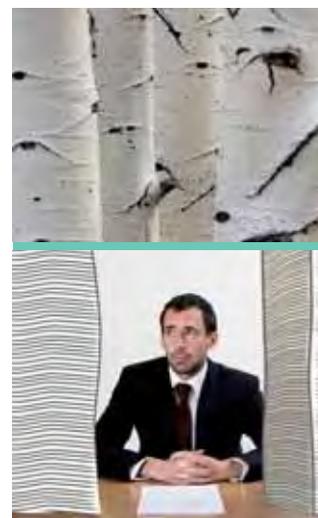
Cosmétiques, hypo ou pas ?

Nombre de produits cosmétiques et d'hygiène sont aujourd'hui disponibles sur le marché, garantis hypoallergéniques ou testés dermatologiquement.

- Hypoallergénique signifie « qui diminue les risques d'allergie ».

Ces produits ont été testés selon un protocole expérimental rigoureux (tests de sensibilisation), uniquement sur des volontaires ayant une peau sensible.

- Testé dermatologiquement signifie que des tests ont été réalisés sous le contrôle de dermatologues chez des volontaires de tout type de peau. ▶



Les risques du métier

Grand classique de l'allergie respiratoire, le bouleau. Vedette de l'allergie cutanée, le boulot. Les dermatoses allergiques seraient en effet l'une des premières causes de maladies liées au travail dans de nombreux pays européens (7 à 15 cas de dermatoses professionnelles pour 10 000 employés par an).



De plus en plus nombreuses, pour de plus en plus de raisons

C'est vrai. Crise oblige, on est un peu obsédé par les chiffres. En matière d'alimentation, tout augmente... même les allergies, dont le nombre aurait doublé en quatre ans. Pourquoi ?

En touchant aujourd'hui 3% des adultes et 8% des moins de quinze ans, les allergies alimentaires sont incontestablement en progression, sans que l'on puisse en expliquer totalement la raison.

Comme dans toute autre forme d'allergie, notre système immunitaire déclenche une réaction de défense disproportionnée face à ce qu'il croit être un agresseur. Les symptômes allergiques - plus ou moins importants et généralisés - peuvent alors être d'ordre digestif (nausées, vomissements, douleurs abdominales...), respiratoire (éternuements, nez qui coule, asthme...) ou dermatologique (démangeaisons, eczéma, gonflements des lèvres...).

La chasse est ouverte toute l'année

On a cherché... mais on n'a pas trouvé. Il semble qu'il n'existe pas de données fiables concernant la part des allergies alimentaires au regard de l'ensemble des allergies. Comment expliquer

alors un diagnostic de plus en plus fréquent en lien avec les aliments ? Le monde scientifique et médical ne parle pas encore d'une seule voix. Pour certains, ce diagnostic fréquent provient tout simplement d'une vigilance accrue des professionnels de santé. Si cette vigilance ne peut être niée, l'explication est quand même un peu courte... Selon d'autres, c'est l'exposition précoce des nourrissons à une plus grande variété d'allergènes, voire une sensibilisation du fœtus durant la grossesse qui seraient en cause. Troisième explication, fréquemment avancée : les modifications de la capacité allergisante des aliments pendant leur transformation industrielle.

En réalité, Une hypothèse semble revenir furieusement à la mode (l'Académie Nationale de Médecine vient même d'en refaire un discours officiel). Les contraintes sociales et économiques ont largement contribué à la désaffection crois-



Allergies alimentaires, tendances lourdes

Maux croisés

Les allergies croisées correspondent à des manifestations cliniques allergiques dues à des allergènes différents. Le plus souvent, les signes de pollinose (allergie aux pollens) précèdent ceux de l'allergie alimentaire.

Parmi les grands classiques :

- Les pollens de bouleau, aulne, noisetier avec les pommes, poires, certains fruits rouges comme les fraises ou les framboises et/ou avec les amandes, les noisettes et le kiwi
- Le pollen d'armoise avec le céleri et certaines épices



sante à l'égard de l'allaitement maternel. Or, le lait maternel, sans être l'aliment idéal du nourrisson (il peut transmettre certains allergènes) contient incontestablement des facteurs de croissance qui facilitent la maturation de la muqueuse intestinale et des anticorps contribuant au développement de la barrière immunologique.

Pas très « soixante-huitarde », cette ode au sein maternel ; mais une étude menée sur 1 000 nourrissons démontrait déjà en 1990 que l'introduction de plus de 4 aliments avant l'âge de 4 mois multipliait par 3 le risque d'apparition d'un eczéma !

Encore la mondialisation !

La mondialisation de l'économie constitue un sujet brûlant auquel on pourrait ajouter au moins un autre objet de mécontentement : l'extension impressionnante de la gamme de denrées alimentaires exotiques disponibles toute l'année. Le sésame, à lui seul, représenterait aujourd'hui 4,4% des allergies alimentaires des adultes, contre 0,7% il y a une dizaine d'années...

L'allergie vieillit mal

Fréquente dans la prime enfance (8% des bambins touchés), l'allergie alimentaire tend à régresser pour les enfants d'âge scolaire, l'allergie au lait disparaissant généralement entre 1 et 3 ans et celle aux œufs dans la moitié des cas avant l'âge de 3 ans.

Particulièrement redoutée du fait de sa gravité, l'allergie aux arachides concerne de 0,7% à 1,5% des enfants entre 2 et 4 ans. ▶

L'industrie alimentaire fait souvent figure de bouc émissaire. En l'occurrence, la fabrication en énormes séries nécessite de faire appel à des ingrédients nombreux et parfois à des allergènes d'autant plus dangereux qu'ils avancent masqués. Ce sont, soit des ingrédients protéiques (blanc d'œuf, poudre de lait, caséine, farine de lupin...), soit même des contaminations survenues lors des récoltes, du stockage, du conditionnement. Ces « allergènes-sneakers » qui se cachent derrière un packaging muet sont aujourd'hui rejoints par d'autres aliments, issus de la culture OGM, dont on commence à dire qu'ils pourraient bien être sources d'allergies alimentaires nouvelles. Ceux à qui le principe de précaution ne donne pas de boutons mettront sans doute rapidement les pieds dans le plat... ▶

Allergènes premiers de la classe



A l'origine des allergies alimentaires, on trouve le plus souvent les aliments suivants :

- Le gluten
- Les arachides
- L'œuf
- Les produits de la mer (poissons et fruits de mer)
- L'abricot, la cerise, le coing, la pêche, la prune, les olives
- Le lait de vache
- Le soja
- Le céleri, l'anis, la carotte, le cerfeuil, le cumin, le fenouil
- Et tous leurs produits dérivés...

En ce qui concerne l'enfant, les principaux allergènes sont :

- L'œuf (34% des causes d'allergies)
- L'arachide (25 %)
- Le lait (9 %)
- Le poisson (5 %)
- Les noix (3 %)
- Les crustacés (2 %)
- Le blé (2 %)
- Le kiwi (1 %)
- La moutarde (1 %)
- Le soja

Latex - aliments : sortez couverts

Les aliments présentant une réaction croisée avec le latex sont l'avocat, la banane, le kiwi et la châtaigne. On n'est jamais trop prudent. ▶





La guerre des boutons



Si le problème ne date pas d'hier, l'accueil à l'école des enfants atteints de troubles de la santé durables ne fait l'objet d'une réglementation que depuis dix ans à peine. Les allergies, fort heureusement, y figurent en bonne place.

Le handicap, quel qu'il soit, constitue encore aujourd'hui un frein majeur à l'intégration sociale. Pourquoi ne serait-ce point également le cas à l'école pour les enfants souffrant notamment d'allergie ou d'intolérance alimentaire ? En l'occurrence, la gestion de la « différence » peut, il est vrai, s'avérer particulièrement complexe au quotidien : question d'organisation au sein d'une collectivité plutôt... remuante, question aussi de responsabilité posée à un personnel éducatif auquel on demande déjà beaucoup par ailleurs.

Diagnostic en entrée

Avant même d'envisager une quelconque forme d'organisation, encore faut-il déjà passer l'étape du diagnostic. Dans ce domaine, la situation a évolué de façon spectaculaire car il y a à peine une dizaine d'années, des symptômes comme des vomissements ou un eczéma n'étaient pas toujours attribués à une allergie. Aujourd'hui, on détecte généralement très rapidement l'origine de ces symptômes, les aliments incriminés et le degré de sévérité de la maladie. Ça aide, mais ça ne suffit pas, loin s'en faut.

L'organisation de l'accueil en restauration scolaire par les municipalités - pour les classes de maternelle et de primaire - n'est pas une obligation légale... a fortiori lorsqu'il s'agit de l'accueil des enfants allergiques ! De ce point de vue, le choix



Attention à la bulle domestique

A la maison, les parents peuvent avoir tendance à appliquer à toute la famille les restrictions qui s'imposent à l'enfant allergique, histoire d'estomper les différences et de gommer les interdits.

En réalité, il est de loin préférable que chacun conserve ses propres habitudes alimentaires. A l'extérieur, l'enfant vivra d'autant plus facilement son régime qu'il n'y aura pas de rupture avec la vie domestique. ▶

par les communes du mode de gestion de la cantine revêt une importance primordiale.

Selon qu'il s'agit ou non d'un self, que l'école dispose ou pas d'un cuisinier préparant les repas, que le prestataire extérieur éventuel puisse ou non fournir des menus adaptés, les enfants s'intégreront plus ou moins au système en place. Avec, en filigrane, le risque d'accident directement imputable au gestionnaire, le principe de précaution l'emportera toujours. Résultat, une politique de prudence absolue pourrait conduire l'école à refuser l'admission de l'enfant allergique... encourageant ainsi les parents à ne pas déclarer cette allergie et à faire courir à leur progéniture des risques accrus !

Et quand c'est vraiment grave ?

Il n'est pas toujours possible de fondre les cas particuliers dans l'intérêt général, même avec beaucoup de bonne volonté. Les enfants souffrant par exemple de polyallergies (lait, œufs, poisson, etc.) ne peuvent jamais bénéficier des repas classiquement servis aux autres enfants. Même si la municipalité acceptait de prendre la responsabilité de préparer des plats spécifiques (hypothèse déjà hautement improbable), le coût des aménagements matériels nécessaires et le risque de sacrifier la diversité et l'équilibre des menus collectifs suffiraient légitimement à l'en dissuader. Le panier repas constitué par les parents et consommé avec les autres enfants à la cantine constitue la meilleure solution.

Elle est d'ailleurs la plupart du temps adoptée en cas d'allergie sévère, pour permettre de limiter les responsabilités légales des autorités et les conséquences psychologiques liées à l'exclusion de l'enfant de la collectivité. Pourtant, comme toujours, certains rivalisent d'ingéniosité dans l'interprétation du sacro-saint principe de précaution et découragent les parents en leur imposant de fournir - outre le repas complet - les couverts, l'assiette, le verre et même l'eau du petit allergique. De quoi donner des boutons, effectivement. ▶



Malade et comme les autres

Des textes réglementaires importants permettent aujourd'hui de faciliter la scolarisation des enfants malades. C'est le cas du Projet d'Accueil Individualisé (PAI) qui concerne également les enfants allergiques. Il s'agit d'une démarche entreprise par les parents auprès du directeur d'établissement sur la base d'un certificat médical.

Le PAI, établi par le médecin scolaire, précise les adaptations à apporter à la vie quotidienne : régime alimentaire, prise de médicaments, interventions médicales et paramédicales, activités incompatibles avec l'état de santé, soins à dispenser en cas d'urgence et suivi de la scolarité pendant les absences éventuelles, consécutives au traitement. ▶





On les aime sans toujours pouvoir les sentir Animaux, 30 millions d'ennemis ?

9 millions de chats, presque autant de chiens. Avec les canaris, les lapins, les hamsters et tous les autres compagnons à plumes, à poils ou à écailles, un foyer français sur deux possède un animal domestique. Sacrée ménagerie et, parfois, sacrées allergies !



Malheureux chats : ils sont les premiers coupables désignés en cas d'allergie et il faut reconnaître que l'accusation est souvent justifiée. Pourtant, contrairement à une idée bien ancrée, ce ne sont pas leurs poils qui sont à l'origine des phénomènes allergiques mais les allergènes qu'ils contiennent. Les particules en cause sont présentes dans les squames (pellicules), la salive, l'urine ou les larmes de ces pauvres félins lacrymogènes... A savoir : les chats mâles produisent plus d'allergènes que les mâles castrés ou les femelles, question d'hormones.

Adieu, veaux, vaches, cochons, couvées

Pour être juste, il n'est quand même pas question de désigner le chat comme victime expiatoire sur l'autel de l'allergie.



Les Oscars de l'allergie...

Le chat, le chien (le boxer et le schnauzer présentent plus de risques que le caniche), le cheval (même en ville : on peut trouver du crin de cheval dans les matelas et les fauteuils), les bovins et les ovins, le lapin et les rongeurs, les oiseaux (en particulier leurs déjections), les insectes (blattes, puces, tiques), les insectes piqueurs (abeilles, guêpes, frelons). ▶



Pas folle, la guêpe

Les piqûres d'abeilles, de guêpes, de frelons ou de bourdons peuvent entraîner des réactions allergiques. Lorsqu'il s'agit d'une réaction généralisée sévère (troubles respiratoires et/ou circulatoires), il est conseillé de pratiquer une

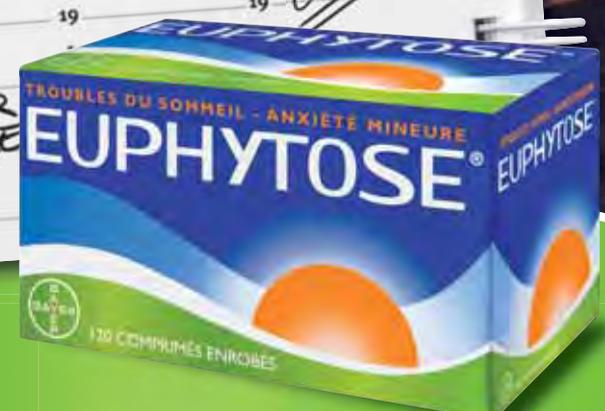
immunothérapie spécifique (désensibilisation) dont l'efficacité a été confirmée dans des études contrôlées : le venin d'abeille permet d'obtenir une protection totale chez plus de 80% des patients, le venin de guêpe chez près de 95%. ▶

Même s'il est difficile de ne pas le placer en tête de notre liste noire, on ne peut exclure les chiens, les hamsters, les oiseaux. Jusqu'aux poissons rouges qui se trouvent dans un mauvais cas. Pas à cause de leurs écailles... mais de la nourriture qu'on sert dans les aquariums.

Dans les minutes qui suivent le contact avec l'animal - quel qu'il soit - peuvent apparaître : écoulement nasal, rougeur des yeux, toux ou signes cutanés (eczéma, urticaire). Mais, des symptômes plus graves sont possibles : crise d'asthme, œdème de Quincke avec gonflement de la face et des voies respiratoires. En ce cas, des mesures d'éloignement s'imposent, malgré les drames affectifs qu'elles engendrent, sans garantie d'efficacité absolue car il n'est pas nécessaire de toucher directement l'animal pour être victime des symptômes. Les allergies peuvent en effet persister longtemps après le départ de l'animal (les substances allergisantes se nichent dans les vêtements, les coussins, les moquettes...). Petite lueur d'espoir : selon une étude publiée dans le Journal of the American Medical Association, des contacts répétés et précoces avec des animaux de compagnie réduiraient le risque d'apparition d'asthme et d'allergies. Une conclusion qui contredit la thèse habituellement défendue. Prudence donc. ▶

EUPHYTOSE®

NE CHANGERA PAS VOTRE QUOTIDIEN, MAIS PEUT LE RENDRE + SIMPLE



4 plantes actives

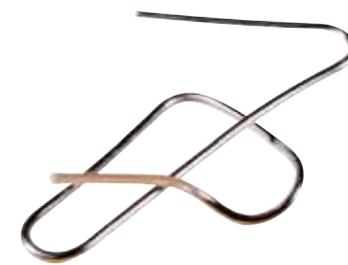
pour retrouver votre équilibre nerveux

Retrouvez Euphytose sur www.euphytose.fr

VISA n° 0715G08V310

Euphytose® est un médicament traditionnellement utilisé pour réduire les troubles mineurs de l'anxiété et du sommeil des adultes et des enfants de plus de 6 ans*. Lire attentivement la notice avant utilisation. Demandez conseil à votre pharmacien, si les symptômes persistent, consultez votre médecin. *Chez l'enfant, un trouble du sommeil nécessite de consulter votre médecin.





Troubles musculo-squelettiques,
stress,
maladies psychiques...

Le travail, c'est [pas toujours] la santé



« Si le travail, c'est la santé... Alors, à quoi peut bien servir la médecine du travail ? » Pierre Dac, on le sait, avait l'humour juste. Et sa question reste aujourd'hui plus que jamais d'actualité. En moins drôle peut-être... CAROLINE EDAVID

d'évaluer le volume de l'effectif nécessaire à l'activité économique. Sur le papier, tout est donc simple, mais dans la vraie vie, ce n'est pas toujours le cas.

TMS : à corps et à cris

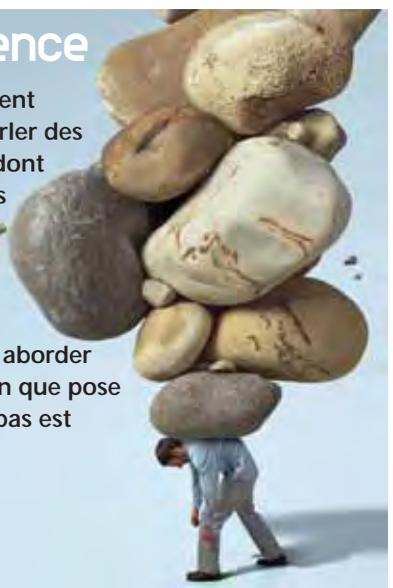
Les drames récents liés à l'amiante ont mis en évidence de façon spectaculaire la responsabilité des employeurs dans les causes possibles de maladie professionnelle. Mais, bien loin des procès médiatisés, la santé au travail demeure une préoccupation très inégalement partagée dans les entreprises. Médecine du travail, Comités d'Hygiène et de Sécurité, législation ont pourtant beaucoup évolué, sous la pression des partenaires sociaux... mais également par intérêt économique. Les « troubles musculo-squelettiques » (TMS), c'est-à-dire toutes les douleurs ou les incapacités physiques, générées notamment

par des postures répétitives, ont même fait l'objet l'an passé de grandes campagnes d'information, auprès du monde du travail, mais aussi en direction du grand public.

Les TMS figurent au premier rang des maladies professionnelles, et leur nombre ne cesse de croître depuis une dizaine d'années. En 2008, elles auront entraîné 7 millions d'euros de dépenses en France, couvertes par les cotisations sociales, mais, parfois aussi hélas, beaucoup de licenciements pour « inaptitude ».

La loi du silence

Les entreprises n'aiment généralement pas parler des troubles psychiques dont peuvent souffrir leurs salariés. Aujourd'hui, les plus importantes d'entre elles comprennent qu'elles ont intérêt à aborder clairement la question que pose la santé mentale. Le pas est franchi. ▶



Environ 20 % des salariés européens estiment que leur santé est affectée par des problèmes de stress au travail, ce qui en fait l'une des principales déclarations derrière les maux de dos, les TMS et la fatigue.

Bon stress, mauvaise pression ?

Le phénomène n'épargne plus aucun secteur d'activité, aucun niveau hiérarchique : désormais, c'est stress à tous les étages de l'entreprise. Le stress n'est pas seulement celui qui est ressenti lorsque l'activité nécessite de donner un coup de collier supplémentaire. Le risque intervient lorsqu'une personne ressent un déséquilibre entre ce qu'on lui demande de faire dans le cadre professionnel et les ressources dont elle dispose pour y répondre. Sur un laps de temps court, la plupart d'entre nous parviennent à supporter la situation. Quand celle-ci s'installe dans la durée, elle a toujours un coût pour la santé des individus qui la subissent... et des répercussions négatives sur le fonctionnement des entreprises. C'est pourquoi la notion de « bon stress », souvent utilisée pour justifier des efforts de productivité, doit être maniée avec précaution... C'est la même qui amènera prioritairement à rechercher des facteurs personnels de fragilité avant de songer à mettre en cause le contexte professionnel (surcharge de travail, objectifs insuffisamment définis, relations difficiles



avec la hiérarchie, manque d'autonomie).

Malade, un peu, beaucoup, à la folie...

Lorsque l'entreprise en est à l'origine, TMS et stress sont des réalités professionnelles déjà difficiles à gérer - sinon à prévenir - malgré un arsenal législatif, réglementaire et opérationnel de mieux en mieux garni. Les maladies graves dont la cause est totalement extraprofessionnelle sont, quant à elles, la hantise des DRH. Cancer ou Sida, par exemple, entraînent des comportements naviguant entre la compassion la plus hypocrite et l'exclusion la plus scandaleuse. La plupart du temps, les entreprises sont simplement mal préparées à aborder ce type de problématique et le meilleur comme

...



Embauche et maladie

Aucune personne, quelle que soit la nature de sa maladie, ne peut être écartée d'une procédure de recrutement, sauf en cas d'inaptitude constatée par le médecin du travail, en raison de son état de santé ou de son handicap. ▶

...

le pire voisinent dans le paysage des politiques mises en œuvre.

Que dire alors lorsqu'il s'agit de maladie mentale dont l'acceptation sociale est encore quasi-nulle ? Pourtant, près de 3% de la population française présenteraient aujourd'hui des troubles psychotiques. Pour 1%, il s'agit de troubles graves (psychoses, schizophrénies...) avec un retentissement majeur sur la vie affective, sociale et, bien sûr, professionnelle.

Pour Mireille Davidson, responsable du département Santé de la Fondation de France, « il est essentiel de faire évoluer les représentations vis-à-vis de la maladie psychique, dans le monde du travail comme dans la société tout entière ».

La Fondation de France mène d'ailleurs dans ce domaine une action exemplaire. Depuis 2004, elle développe notamment le programme « Maladies psychiques et vie sociale des personnes adultes » qui lui a permis de soutenir 159 projets, pour un montant de près de 2 millions d'euros. C'est d'ailleurs dans ce cadre qu'a été organisé en avril, avec l'Agence



Entreprise & Handicap, un colloque dont le thème était : *L'entreprise, face aux troubles psychiques*.

Beau combat que celui de la Fondation de France et de ses partenaires dans ce



domaine. Sans doute plus difficile encore à gagner que celui des dorsalgies et des tendinites, mais, incontestablement, le jeu en vaut la chandelle. ▶

Fondation de France 40 ans d'humanité

La Fondation de France souffle cette année ses quarante bougies d'indépendance et de philanthropie. Depuis 1969, elle est de toutes les grandes causes d'intérêt général : solidarité, enfance, santé, recherche médicale, culture, environnement.

Reconnue d'utilité publique, la Fondation de France ne reçoit cependant aucune subvention de l'Etat et distribue annuellement ses 6 600 prix, bourses et subventions uniquement grâce à la générosité de ses donateurs. Des bougies oui, mais pas de gâteau... alors si vous décidez de faire un don, adressez-le à :

Fondation de France, 40 avenue Hoche 75008 PARIS
Ou connectez-vous à www.fondationdefrance.org



Parce que donner
c'est agir sur le monde,
avec la Fondation de France,
donner est un plaisir.

Aider les personnes vulnérables, développer la connaissance (recherche et culture), agir sur l'environnement : chaque année, la Fondation de France soutient des milliers de projets associatifs qui respectent la dignité et l'autonomie des personnes. Grâce à vos dons, ces initiatives exemplaires et innovantes font progresser la société.



DONNONS, MAIS DONNONS BIEN.
www.fondationdefrance.org

Non à la dictature du clavier !

GymStill : ordi, mon ami



Dos en vrac, épaules en miettes, abdos en guimauve, fessiers en goutte d'huile... Jusqu'ici, l'ordinateur était davantage un outil de stress et de torture physique qu'un allié objectif de la forme. Aujourd'hui, devant son ordi, on se muscle, on respire, on se détend. Essayez, avec nous c'est cadeau !

Elles sont loin les bonnes résolutions pour prendre soin de soi, face au manque de temps, au stress, aux postures inadéquates et répétées. Résultat, tensions douloureuses, blocages, courbatures, inconfort, douleurs articulaires, musculaires, mal de dos, jambes lourdes... mais aussi troubles du sommeil, maux de tête et autres réjouissances.

Mais, stop, halte, basta, ça suffit comme ça ! Sous la conduite de professionnels de la santé expérimentés, les initiateurs du programme GymStill ont décidé de réagir en concevant des exercices simples et complets qu'il suffit de pratiquer devant son écran, tous les jours (vraiment tous les jours !), pour retrouver une forme émoussée par la sédentarité.



posées d'exercices de remise en forme généralistes ou ciblés sur une zone particulière du corps ou encore de relaxation. Chaque séance se déroule en 3 temps : échauffement, tonification et relaxation.

Adeptes du journalisme d'investigation le plus intransigeant, la Rédaction de BIEN SÛR Santé a demandé à tester le programme GymStill pendant un mois complet. Résultat à ce point positif que notre bien-aimé Directeur de la publication a voulu fêter sa remise en forme... en vous en faisant profiter. Pour essayer, vous aussi, le programme GymStill pendant un mois complet (ne le répétez pas, mais c'est quand même un petit cadeau d'une valeur de 29,90€...), il vous suffira donc de vous rendre sur le site www.gymstill.com et de taper

le code BIENSURSANTE. Un, deux, trois, faites chauffer le clavier, c'est parti pour 30 jours de remise en forme coachés par la douce Miss GymStill. ▶

« GymStillophilie » inconditionnelle

Les séances sont délivrées par un personnage en 3D, véritable innovation technologique : « Miss GymStill ». Visible à 360°, ce coach pas si virtuel guide avec clarté l'utilisateur(trice) pour garantir une efficacité optimale des mouvements à réaliser.

Le programme GymStill propose des séances courtes de 6 à 8 minutes, com-

Essayez GymStill, c'est cadeau !

Pour essayer le programme GymStill pendant 1 mois (valeur : 29,90€), rendez-vous sur www.gymstill.com, puis tapez dans code pro : BIENSURSANTE ▶

Attention, après le 15 juin, c'est trop tard !



Offre de Bienvenue
100€
de réduction*
Code BX

Belambra clubs

L'esprit club en toute liberté dans les plus beaux endroits de France

- 60 Clubs situés dans **les plus beaux endroits** de France.
- Des Clubs enfants ouverts toute la journée, **dès 3 mois** et par tranche d'âge jusqu'à 17 ans.
- Une cuisine **riche et variée** en formule buffet.
- Des animations et **spectacles inédits**.

📅 Nouveautés 2009

- Ouverture du Club de Saumur au printemps 2009
- Les Break Golf et Zen pour profiter de vrais **moments de détente** ! 
- Près de 40 Clubs entièrement **renovés en 2009** dont Balaruc-les-bains, Île de Ré-St Martin, Montpezat en Provence

S'informez et réservez au :

N° Indigo 0 825 808 808

0,15 € TTC / MN

du lundi au samedi de 8h30 à 19h30

en précisant le code **BX** ou sur www.belambra.fr

Les *beaux* endroits font
les *belles* histoires

(*) selon périodes et destinations. Offres non cumulables avec d'autres réductions ou accords spécifiques. Belambra Clubs au capital de 28.712.160 €. LI : 092 09 0001 RCS Nanterre : 322 706 136. Siège social : 21/23 rue de la Vanne, 92541 MONTRouGE cedex. Garant : HSBC 2 Carrefour de l'Odéon - 75006 PARIS. Assurance : AXA France IARD, 26 rue Drouot 75009 PARIS. Crédit photos : T. Lacoste.

Saison des tortures, le retour

Le printemps en surrégime



Vous avez remarqué ? Aujourd'hui, les séries télé se déclinent en « saisons ».

Plus les numéros grandissent - 2, 3, 4... - plus le loto du succès promet un super jackpot aux auteurs. Dans la vraie vie, le printemps fête chaque année une saison supplémentaire. Mais c'est souvent une saison de tortures, qui ne profite guère qu'à quelques nutri-scénaristes douteux. CÉCILE SILVARIO

D'un côté, des Pouvoirs publics qui fustigent des tendances au surpoids annonciatrices d'une société d'obèses et de malades. De l'autre, les mêmes autorités qui s'attaquent aux chantres de la maigreur excessive, voire de l'anorexie.

Pas trop maigre, pas trop grosse... une sacrée fenêtre de tir s'ouvre aux grands gourous du culte de la minceur qui prêchent indifféremment leurs cures sado maso ou leurs régimes éclairs.

L'image pèse lourd dans la balance

Cette année encore, pas de doute : des centaines de milliers de fashion victims vont rêver de fondre comme neige au soleil avant que n'expire le dernier délai du premier jour de plage. C'est tentant : comment ne pas préférer l'image d'une attirante naïade en string à celle d'un échantillon de charcuterie corse... ? Pour tous les escrocs de la taille mannequin, on peut dire que c'est du gâteau. Il n'est pas si simple que cela de définir le surpoids ; du moins chacun peut-il en avoir une idée très personnelle. Est-ce



l'aspect de notre silhouette, ces quelques bourrelets disgracieux qui nous gagnent à partir d'un certain âge, ou la froide analyse de notre Indice de masse corporelle (voir encadré « Bilan pondéral, lourd passif ? ») ? Quelle que soit la définition, la première des réponses n'est assurément pas de se lancer à l'aveuglette dans un régime qui, nous le verrons plus loin, peut comporter davantage d'inconvénients ou de risques à long terme que de bénéfices immédiats.

Même s'il est plus facile de le dire que de le pratiquer, la première action à tenter

(et à conserver) est d'adopter le plus possible de bonnes habitudes alimentaires. Qu'est-ce que ça veut dire ? D'abord, de diversifier et de varier son alimentation.

De tout un peu ou un peu de tout ?

Diversifier, cela consiste « simplement » à puiser quotidiennement dans chacune des cinq grandes familles d'aliments (pain-féculeux, fruits-légumes, viande-poisson-œufs, produits laitiers, matières grasses). Varier, cela revient à essayer de manger chaque jour des aliments différents (pourquoi toujours des pommes de terre, sans cesse une banane, sempiternellement un steak, systématiquement un yaourt nature ?). Diversifier et varier, c'est aussi prendre en compte une donnée de base de la nutrition : aucun aliment n'est en soi mauvais pour notre organisme ou suffisant pour assurer son bon fonctionnement (manger « équilibré », ce n'est pas simplement respecter la dose célébrissime de cinq fruits et légumes toutes les 24 heures).

Malgré une bonne hygiène alimentaire, surtout lorsque notre activité physique est

insuffisante, on peut facilement souffrir d'un léger (!) surpoids. En ce cas, il est souvent suffisant de limiter la consommation des aliments à forte valeur énergétique qui apportent une grande proportion de calories par rapport à son poids (ex : 1 avocat = 4 cuillères à soupe d'huile...).

Régime anti charlatans

Si tout cela ne fonctionne pas vraiment, si vous sentez que votre maillot de bain se rétrécit au rythme du temps qui vous sépare encore de l'été, parlez-en à votre médecin qui vous conseillera plus efficacement que la plupart des inventeurs de régimes fleurissant à chaque nouveau printemps. N'oublions surtout pas non plus qu'il existe de nobles corporations, celles des nutritionnistes et des diététiciens, qui présentent l'immense avantage de se préoccuper de vous et... de travailler même en dehors des périodes pré-estivales.

S'il n'est pas question de parcourir ici le catalogue des régimes miracles auxquels il est préférable d'échapper, du moins peut-on déjà recenser les dangers qu'ils partagent pour la plupart. Premier risque, celui des carences provoquées par bon nombre d'entre eux, entraînées par un effet de réduction de la masse musculaire ou d'eau dans le corps. En supprimant totalement certains aliments, voire certaines familles entières d'aliments, on parvient provisoirement à une perte de poids. D'ailleurs, toute



Bilan pondéral, lourd passif ?

Un mètre de couturière, un pèse-personne et une calculatrice suffisent à rassembler les premières données d'un bilan pondéral.

Le tour de taille n'est pas seulement un critère de jugement pour concours de beauté. Il permet de donner l'alerte lorsqu'il dépasse 88cm pour les femmes et 102cm pour les hommes (indication moyenne à pondérer évidemment selon que l'on mesure 1,12 mètre ou 2,25 mètres...).

L'Indice de Masse Corporelle (IMC) mesure le rapport entre le poids et la taille. Il s'obtient en divisant votre poids par votre taille multipliée par elle-même. Par exemple, si vous pesez 60 kg pour 1,65 m, votre IMC est de 22,05 (60 : 2,72 = 22,05).

Chez l'adulte, on considère qu'un IMC compris entre 18,5 et 25 indique une situation normale. Au-dessous, il y a maigreur excessive. Entre 25 et 30, c'est le surpoids. Au-delà de 30, on parle d'obésité et à partir de 40 d'obésité massive.

Comme son nom complet l'indique, l'IMC n'est qu'un indice qui ne prend pas en compte les masses musculaire et osseuse (mais avec un IMC de 40, il faut une sacrée masse musculaire et une sacrée charpente pour ne pas flirter avec l'obésité...). ▶

...

alimentation restrictive ou exclusivement axée sur une famille d'aliments finit par entraîner une perte de poids, soit par simple lassitude (toujours manger la même chose, c'est finir par moins en manger), soit par réaction du corps au déséquilibre alimentaire.

Des bas, des hauts et du yo-yo

Ne nous voilons pas la face : nous avons toutes et tous entendu parler du régime spectaculaire efficace, pas fatiguant, pas cher. Nos ami(e) l'ont essayé : ça marche ! Hélas, s'il n'existe pas de statistiques incontestables sur le sujet, on peut affirmer sans grands risques de se tromper que la probabilité est grande, non seulement de reprendre très rapidement les



kilos perdus mais de subir en prime une prise de poids supplémentaire. Je perds trois kilos en quinze jours, j'en reprends quatre en deux mois : quel programme ! Et, cerise sur le gâteau, mon prochain régime sera encore plus spectaculaire : Je perdrai plus difficilement mes trois kilos en quinze jours... en revanche j'en reprendrai cinq en

deux mois. Et ainsi de suite, régime après régime.

Le plus risqué dans ces expériences apparemment si banales sont les conséquences psychologiques qui sont, bien plus fréquemment qu'on ne le croit, associées aux régimes sévères. Aux effets secondaires liés aux carences alimentaires (fatigue, irritabilité, stress) s'ajoutent presque toujours ceux, plus durables encore, ressentis post-régime, lorsque l'on prend conscience que, non seulement les kilos difficilement perdus sont revenus, mais que d'autres les ont rejoints. Un peu lassante la dernière saison de la série « Je perds du poids » et la mise en scène de plus en plus lourde... Vivement les beaux jours quand même ! ▶

Miracles au menu, Echecs à la carte

divers. Des exemples ? En voici. **Le régime Atkins**, du nom de son inventeur au début des années soixante-dix, consistait grossièrement à consommer sans restriction des matières grasses et des protéines mais à bannir totalement les glucides. Il a très vite gagné le surnom prometteur de « passeport pour l'infarctus ». Un autre ? **Le régime Miami** qui comprend trois phases distinctes :



Chaque année on en invente de nouveaux - tous miracles - et, chaque année, ils s'avèrent aussi inefficaces que dangereux. Mais, parmi les régimes à la vie dure, on trouve de vraies vedettes qui passent parfois de la rubrique Nutrition à celle des faits

dans la première, on supprime les glucides, dans la deuxième on les réintroduit uniquement sous forme de céréales, de fruits et de légumes et dans la troisième, on recherche l'équilibre alimentaire... Seule la troisième phase est efficace si

l'éducation nutritionnelle est de bonne qualité ! Vous en demandez encore ? D'accord, voici le célèbre **régime Mayo** qui réapparaît cycliquement depuis les années quarante. Vous prenez un seul aliment que vous consommez exclusivement pendant deux semaines (œuf, tomate, viande...). **Amaigrissement garanti** en raison de la fonte des muscles, carences assurées en calcium, épuisement certain avant la fin de la première semaine. D'autres régimes s'avèrent dangereux lorsqu'ils ne sont pas pratiqués sous surveillance médicale étroite (ex : régime protéiné). **Le plus efficace** pour perdre du poids sans risque et durablement reste **le régime Weight Watchers**, fondé exclusivement sur l'acquisition de bonnes pratiques alimentaires mais dont le suivi, l'encadrement et le soutien font quand même partie intégrante de la réussite. Pour la plupart des autres, plongez le nez dans votre assiette et fermez les oreilles ! ▶



ELLE EST BIEN PLUS FORTE QUE SES POUMONS

La mucoviscidose provoque de graves lésions pulmonaires.

La mucoviscidose est la première maladie génétique grave de l'enfance. Encore incurable, elle détruit progressivement les poumons. Parce que chaque jour de gagné est une victoire sur la maladie, les professionnels de santé se battent quotidiennement aux côtés des malades. Aujourd'hui, ce sont plus de 100 postes de soignants qui attendent vos dons.

Vous aussi, rejoignez le combat contre la mucoviscidose.

vaincrelamuco.org



Familial, convivial, irremplaçable

N'écoutez pas les mauvaises langues qui nous cassent le moral nutritionnel. Le petit déjeuner, en France, ça marche. Ça marche même de plus en plus fort puisque le taux d'abstinents du premier repas de la journée est passé nettement au-dessous de la barre des 10%.



Il est toujours intéressant de constater à quel point la répétition d'informations fausses ou approximatives suffit à remplacer une vérité. En matière de nutrition, on n'a que l'embarras du choix et ça commence tôt le matin puisque l'une des idées reçues les mieux implantées est que les Français - tous âges confondus - sauteraient volontiers le petit déjeuner.

Telle une tartine dans un bol de café, le grand observatoire de nos comportements qu'est le CREDOC, se plonge régulièrement dans nos habitudes de petit déjeuner et conclut tout aussi régulièrement que, si les choses bougent, c'est plutôt dans le bon sens !

Consensus et petits pains

Au fil des années, les enquêtes sont formelles : le premier repas de la journée (étymologiquement, « déjeuner » signifie rompre le jeûne) s'est véritablement institutionnalisé, quelle que soit la tranche d'âge étudiée.

La part des enfants de 3 à 12 ans « prenant sept petits déjeuners par semaine » (avouons qu'il est difficile de faire mieux...) est aujourd'hui de 91%. Chez les ados de 13 à 19 ans, dont le caractère rebelle semble s'éveiller, en revanche, aux aurores, la part des petits déjeuneurs réguliers est pas-

sée en cinq ans de 65% à 54%. Les adultes de 20 ans et plus (ce qui laisse de la marge), culminent quant à eux à 91%. Non contents d'étudier ce que nous avalons au petit déjeuner, nos amis du CREDOC s'intéressent de surcroît aux conditions dans lesquelles nous l'avalons.

Ce premier repas de la journée en est également le premier repère. Aussi, les codes sont-ils très établis et chaque matin semble répéter un véritable rituel. Première constatation, la quasi-totalité des petits déjeuners sont pris à domicile : 96% pour les enfants (3 - 12 ans), 95% pour les adolescents (13 - 19 ans) et 97% pour les adultes.

L'heure c'est l'heure !

Même si, comme on l'a vu elles sont très minoritaires, les prises hors domicile sont plus fréquentes chez les 13-19 ans, notamment chez les adolescentes pour lesquelles 7% des petits déjeuners ne sont pas pris à la maison. C'est à Paris que l'on « petit déjeune » le plus souvent hors du domicile (10% des petits déjeuners des adolescents et 7% de ceux des adultes). Les ouvriers et tous ceux qui débutent très tôt leur journée de travail, sont



Le p'tit dej' est servi !

aussi ceux qui déjeunent le plus hors du domicile. Bien obligés, leurs enfants suivent alors le mouvement.

En semaine, les horaires du petit déjeuner sont très concentrés, plus de 70% étant pris avant 9 heures. Les horaires des enfants sont les plus ritualisés puisque 26% d'entre eux sont pris entre 7h30 et 8 heures en raison des horaires homogènes d'ouverture des écoles.

Le weekend, le petit déjeuner est pris un peu plus tardivement, surtout chez les adolescents chez qui seulement 29% des petits déjeuners sont absorbés avant 9 heures. Dans la majorité des cas, le petit déjeuner est pris au moins 4 heures avant le repas suivant. D'où l'importance de cette première prise alimentaire dont on comprend qu'elle doit être copieuse pour tenir le coup toute la matinée.

Tous ensemble, tous ensemble, tous...

Si le petit déjeuner reste aussi formel, c'est sans doute du fait de son importance d'un point de vue nutritionnel, mais



La grande histoire du petit déjeuner

L'histoire du petit déjeuner tel que nous le connaissons aujourd'hui commence au XVIIIe siècle avec la diffusion de l'usage du café et du café au lait accompagné de pain. Le terme de « petit déjeuner » apparaît lui-même au XIXe siècle lorsque se met en place l'organisation actuelle des rythmes des prises alimentaires en trois repas. C'est également au XIXe que se dessine un grand mouvement de réforme où l'on voit s'affronter différentes formules de petits déjeuners copieux et équilibrés avec l'association de céréales et de fruits. Ces nouvelles formules proviennent des pays anglo-saxons. ▶





15% des prises : peut-on encore parler de « petit déjeuner », eu égard à la faiblesse des apports énergétiques ? Ce n'est pas pour dénoncer... mais ce sont d'abord les hommes qui, en se contentant d'une seule boisson chaude sans lait (15% contre 8% chez les femmes) désespèrent les nutritionnistes et les acculent quasiment au suicide quand, acceptant (pour 16% d'entre eux) d'avaler quelque chose, ils choisissent alors des viennoiseries.

Ne nous laissons pas atteindre par ces quelques nuages qui demeurent dans un ciel nutritionnel désormais quand même plus dégagé. C'est vrai, il reste quelques efforts sérieux à fournir mais, s'agissant de petit déjeuner, quoi de plus normal qu'il reste encore un peu de pain sur la planche ? ▶



Et le goûter alors ?

Pris dans l'après-midi, après l'école, c'est un repas important qui permet d'éviter le grignotage jusqu'au dîner.

Idéalement, selon ses besoins et en fonction de ses activités, vous pouvez proposer à votre enfant de

- choisir 1 ou 2 aliments parmi les groupes suivants :
- Fruits (frais, en compote ou en jus, sans sucre ajouté)
 - Lait et produits laitiers (yaourt, fromage)
 - Produits céréaliers (pain complet, biscuits secs riches en céréales...) ▶



Ecole et collation On oublie !

C'est Pierre Mendès-France, président du Conseil, qui avait institué le verre de lait servi aux enfants en 1954 pour lutter contre le déficit en calcium. Les autorités sanitaires déconseillent aujourd'hui la collation du matin à l'école. A midi, les enfants qui ont mangé à 10h00 n'auraient plus faim et se rattraperaient sur le goûter et le dîner. Raison de plus pour prendre un solide petit déjeuner le matin. ▶

Acides Gras Essentiels... Familles, je vous aime



On a tous à cœur de prendre soin de sa famille et lui apporter ce qu'il y a de meilleur. Pour bien commencer, il y a les Acides Gras Essentiels dès le petit déjeuner. Au menu, suivez le guide... et Planta Fin.

Tout le monde le sait aujourd'hui : un petit déjeuner, c'est essentiel pour être en forme toute la journée. Une boisson, un laitage, un fruit et une bonne tartine de Planta Fin permettent d'apporter le carburant indispensable pour démarrer du bon pied. Ce que tout le monde ne sait pas en revanche c'est que **Planta Fin participe à notre équilibre nutritionnel quotidiennement**. En effet, Planta Fin est riche en **Acides Gras Essentiels**, dont toute la famille a besoin. Ces acides gras sont dits essentiels car **notre corps en a besoin mais ne sait pas les fabriquer lui-même, c'est donc dans notre alimentation que nous devons aller les puiser**. Ils sont indispensables au fonctionnement et au développement des cellules de l'organisme.



Planta Fin, grâce à sa recette associant 3 huiles végétales, apporte à toute votre famille ces fameux Acides Gras Essentiels ; pour parfaire son apport nutritionnel, Planta Fin contient également des vitamines D et E, et en plus son bon goût frais fait

le plaisir des petits comme des grands : autant de bonnes raisons pour trouver place à toutes les tables familiales. Planta Fin, c'est la solution pour se régaler chaque jour en se faisant du bien : avec Planta Fin, le bon goût, c'est sur toute la ligne ! ▶

Le saviez-vous ?

Les nutritionnistes recommandent de consommer environ 12g* d'Acides Gras Essentiels chaque jour. Deux portions de Planta Fin (soit l'équivalent de 2 tartines) permettent de couvrir 20% de ces apports recommandés ! Et pour varier les plaisirs, Planta Fin s'utilise aussi en cuisson et en pâtisserie... Pour plus d'informations, n'hésitez pas à consulter www.plantafin.fr où les mamans trouveront tous les conseils pour aider leur enfant à bien grandir. ▶



* Référence : Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, base pour un homme adulte consommant 2200kcal/ jour.



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.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.

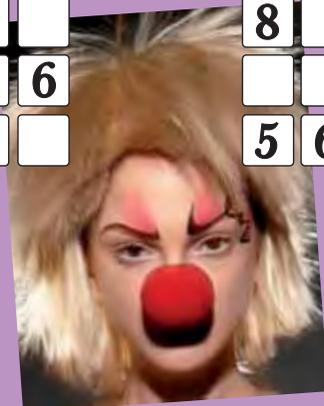
Comment jouer au Sudoku junior ? Dans le carré de 4 cases de côté, il faut, grâce aux indices donnés, réussir à aligner les chiffres de 1 à 4 en longueur (horizontalement) et en hauteur (verticalement).

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



ADULTES

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



Solution des jeux : page 50

Pour trouver les
réponses
à vos
questions santé



Facile!

Découvrez le nouveau site

 www.santepratique.fr

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

Sudoku sans ordonnance



JUNIORS

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



ADULTES

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



Choisissez vos produits à partir de 5€ !

COMPLEXE ARTICULATIONS
Formule complète pour soulager et renforcer vos articulations !
A base de cartilage de raie (glucosamine, chondroïtine) et de silice, cuivre, manganèse et feuilles de cassis. 2 comprimés apportent 300 mg de glucosamine et 22 mg de chondroïtine. Couvre 200 % des Apports Journaliers Recommandés en vitamine E, 100% des AJR en vitamine C et en zinc.
Cure d'1 mois 60 comprimés
16,90€ 7€50

GELÉE ROYALE BIO
Reconstituant et stimulant de l'état général. 1 gélule de gelée royale lyophilisée Bio correspond à 100 mg de gelée royale fraîche.
Cure de 20 jours 2 boîtes de 50 gélules
25,80€ 5€

MINCIFINE® JOUR ET NUIT
Agit 24h/24 : une gélule jour (thé vert, fibres de cacao, reine des prés, extrait de lactosérum et chrome) pour stimuler la combustion des calories, favoriser l'élimination et diminuer la sensation de faim et une gélule nuit (CLA, papaye, marc de raisin) pour stimuler le métabolisme, améliorer le drainage et raffermir les tissus.
Cure de 15 jours 30 gélules
12,90€ 5€

GINSENG TONIQUE BIO
Pour retrouver tonus physique et intellectuel en agissant notamment sur le système nerveux et sur le processus de mémorisation. Complément idéal de la Gelée Royale.
Cure d'1 mois 60 comprimés
14€ 5€

CONCENTRÉ DÉTOX BIO
5 plantes (pissenlit, radis noir, aubier de tilleul, bardane, pensée sauvage) et 3 huiles essentielles (citron, menthe poivrée et lavande) pour drainer et purifier l'organisme et retrouver un teint éclatant !
Cure de 10 jours Flacon de 200 ml
13,90€ 5€

MINCIFINE® TRIPLE ACTION
Formule complète pour drainer et affiner votre silhouette !
Association de 12 actifs végétaux (café vert, thé vert, guarana, reine des prés, fucus, fenouil, vinaigre de cidre...) sélectionnés pour agir à 3 niveaux : accélérer la combustion des calories, drainer et faciliter la digestion pour favoriser un ventre plat. Votre silhouette s'affine de jour en jour et ça se voit !
Cure de 10 jours Flacon de 500 ml
16,90€ 7€50

HUILE D'ARGAN BIO
Trésor de beauté revitalisant et régénérant !
Gorgée d'acides gras essentiels oméga 6 et de tocophérols (vitamine E), antioxydants recommandés pour prévenir le dessèchement prématuré de la peau, cette huile d'Argan pure du Maroc combat le vieillissement cutané naturel. Véritable ciment cellulaire, elle permet de redonner à la peau tout son éclat.
Flacon pompe de 50 ml
16,90€ 7€50

LEVURE DE BIÈRE AU SÉLÉNIUM
Riche en vitamines du groupe B, acides aminés et sels minéraux pour la beauté de la peau, des cheveux et des ongles. Enrichie en sélénium, elle aide à lutter contre le vieillissement. 2 gélules couvrent 52% des Apports Journaliers Recommandés en vitamine E et apportent 70µg de sélénium.
Cure de 50 jours 2 boîtes de 50 gélules
13,80€ 5€

MINCIFINE® CAPTURE GRAISSES BIO
Votre allié minceur à base de NeOpuntia®, un actif breveté, d'origine naturelle, élaboré à partir du nopal. Il se compose de fibres capables de capturer les graisses ingérées durant les repas trop riches et de les éliminer naturellement. Efficacité prouvée !
28 comprimés
13,90€ 5€50

65% d'économie dans cet exemple

Gelée Royale BIO 25,80€ 5€
+ Huile d'Argan BIO 16,90€ 7,50€
+ Complexe articulations 16,90€ 7,50€
+ Soins anti-âge Cosmétique BIO GRATUIT
+ Frais d'envoi 5€ 0€

soit **20€** seulement !
au lieu de **64,60€**

VOTRE CADEAU Cosmétique BIO

GRATUIT
Le Soins anti-âge à la Gelée Royale
Bourgeois de hêtre, huiles précieuses (avocat, jojoba, amande douce), beurre de karité, extrait de thé vert et vitamine E.
Tube de 40 ml.
Valeur **16,90€**

Installé au cœur du Gers, Fleurance Nature est depuis 35 ans spécialiste des compléments alimentaires d'origine naturelle. Ses produits (plus de 120 références), issus à la fois de la connaissance traditionnelle des plantes et des travaux scientifiques les plus récents, ont déjà conquis plus de 300 000 clients en France.

Par internet Paiement sécurisé **www.fleurancenature.fr** Rendez-vous sur l'onglet **1ère visite** et tapez votre code avantage 8045

OFFRE DÉCOUVERTE*

Cette offre ne vous engage à aucun achat ultérieur

NOM DU PRODUIT	RÉF.	QTÉ	PRIX	TOTAL
Complexe articulations	59 237		7,50 €	
Gelée Royale BIO (x2)	03 560		5 €	
Mincifine® jour et nuit	13 277		5 €	
Ginseng tonique BIO	14 118		5 €	
Concentré Détox BIO	17 112		5 €	
Mincifine® triple action	17 109		7,50 €	
Huile d'Argan BIO	24 154		7,50 €	
Levure de bière au Sélénium (x2)	13 601		5 €	
Mincifine® Capture graisses BIO	59 263		5,50 €	

► Je reçois mon Soins anti-âge Cosmétique BIO **GRATUIT**

Envoi en Colissimo **GRATUIT** dès 20€ de commande

Ma commande atteint 20€, j'économise 5€ de participation aux frais de mise à disposition. **GRATUIT**

Ma commande est inférieure à 20€, j'ajoute 5€ de participation aux frais de mise à disposition.

TOTAL A REGLER

Par courrier

Fleurance Nature
Route d'Agen - B.P. 30 546
32505 Fleurance Cedex

Par téléphone

05 62 06 14 48*
du lundi au vendredi de 8h à 18h
*Prix d'un appel local suivant opérateur (paiement par CB uniquement)

Par fax

05 62 06 17 43*
(paiement par CB uniquement)

Par internet

Paiement sécurisé (paiement par chèque possible)

LE CATALOGUE Fleurance Nature (68 pages) sera joint gratuitement à votre colis.

Mme Mlle M (Ecrivez en majuscule SVP) **CODE 8045**

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Avec Fleurance Nature fêtons votre Anniversaire !
Merci de noter votre date de naissance* : / / Pour un meilleur service, indiquez votre n° de téléphone* :

Pour un meilleur service et recevoir nos offres PRIVILÈGES :
Email* :

*Facultatif. Nous nous engageons à ne pas communiquer ces informations sans votre accord préalable.

JE JOINS MON RÈGLEMENT PAR :
 Chèque (à l'ordre de Fleurance Nature) Carte bancaire :

N° :

Date d'expiration : / /

Numéro de cryptogramme* :

Signature obligatoire du titulaire :

*Pour valider votre paiement par carte bancaire, merci de noter les 3 derniers chiffres du N° inscrit au dos de votre carte, près de la signature.

soisfait ou remboursé

www.fraud.com
fédération des entreprises de vente à distance

*Offre découverte valable 1 mois en France métropolitaine, réservée aux nouveaux clients. Vous disposez d'un délai de rétractation de 30 jours pour retourner votre colis. Vos données sont traitées par notre société à des fins de gestion de votre compte client et de prospection. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition pour toute information vous concernant. Nous pouvons être amenés à communiquer votre adresse, sauf opposition de votre part immédiate sur papier libre ou ultérieure par écrit à Fleurance Nature. Pour recevoir votre cadeau sans commander, joignez un chèque de 5 € pour la participation aux frais de mise à disposition. Vous le recevrez dans un délai de 4 mois environ. Les produits composant un lot peuvent être vendus à l'unité par téléphone. Création : Les fous du R.O.I / Fleurance Nature - S.A.S au capital de 64 318 € - RCS 397 220 104 - 72 B 10. Siège social Route d'Agen BP 30 546 - 32 505 Fleurance Cedex - Tél : 05 62 06 14 48.

CARTE ROUTIÈRE : 7€
CARTE ROUTIÈRE PLUS DÉTAILLÉE : 9€
CARTE ROUTIÈRE
ENCORE PLUS DÉTAILLÉE : 12€

SE LAISSER SIMPLEMENT
GUIDER PAR LE PAYSAGE,
ÇA N'A PAS DE PRIX.



Il y a certaines choses qui ne s'achètent pas.
Pour tout le reste, il y a MasterCard.
www.mastercardfrance.com