

BIENSÛR

LE MAGAZINE GRATUIT DU MIEUX-ÊTRE

santé

CHAUD
l'été sera chaud !

- > EPIDEMIES, RUMEURS
ELLES COURENT, ELLES COURENT...
- > ON SE CALME
DUR, LE SPORT D'AOÛT
- > NUTRITION
DU SOLEIL PLEIN L'ASSIETTE

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. Flavour C4, 05 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

20 DOSSIER

Chaud, chaud, chaud l'été sera chaud !

Même si, heureusement, on n'est pas sans cesse menacé de gripes, de malaria ou de turista, quelques précautions ne peuvent pas faire de mal...

Été, chargeur de batterie Saison du baromètre physique au plus haut et du moral au plus beau. Ca fait du bien !

Carnet de voyage et de vaccination Il ne faut pas confondre courses aux trésors et courses aux ennuis. Vaccination pour tout le monde.

Check-list anti-galère Petit inventaire façon Dr. Schweitzer (ça change de Prévert).

Certains l'aiment chaud Même lorsqu'on supporte la chaleur, point trop n'en faut.

Globe-trotter baby Les voyages forment la jeunesse... sauf si l'on commence trop tôt.



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
 Agent pour la France : ECB Développement
 01 46 03 53 13 - ecb.developpement@wanadoo.fr

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
 Copyright 2009 BIENSÛR Santé Editions.

Directeur de la publication : Jacques Draussin

ÉDITIONS
BIENSÛR
www.biensur-sante.com



4 EXPRESS

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



8 LONGUEVUE

- EPIDÉMIES, PANDÉMIES, RUMEURS...
- ALERTE SUR LES BIBERONS.



12 EPOQUE

- SOLEIL : BON OU MAUVAIS COUP ?
 A question traditionnelle, réponse originale : vive le soleil et vive l'été !



34 EMOI,ETMOI

- DUR, DUR LE SPORT D'AOÛT Comment se bouger sans se casser ? Une deux, suivez le rythme.
- C'EST À BOIRE QU'IL NOUS FAUT 1 litre, 1,5 litre, plus d'eau encore ?
 L'été, on ne boit pas tout notre saoul.
- GYMNASIQUE MÉDIATIQUE Ce bon Docteur Kawashima prétend nous rajeunir le cerveau. Hélas, autant jouer à la Nintendo...



40 SOCIETE

- LA DOULEUR EN DOUCEUR Tout est fait aujourd'hui pour éviter la souffrance. Tout, vraiment ?



44 LASANTE DANS L'ASSIETTE

- CUISINE D'ÉTÉ ET SANTÉ DE FER Des fruits, des légumes, des grillades, du poisson. L'été est un paradis pour nutritionniste.



48 FAITES VOS JEUX

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



Dodo, miam-miam La France championne du monde

Les Français passent - beaucoup - plus de temps à dormir et à manger que les autres ressortissants des principaux pays riches. Selon une étude de l'OCDE, nous resterions en moyenne près de 530 minutes par jour (8,8 heures) sous la couette et 130 minutes à table. Les Norvégiens, quant à eux, décrochent la palme des loisirs auxquels ils consacrent plus du quart de leur agenda, loin devant les Mexicains, lanterne rouge du classement avant même que la grippe A -H1N1 ne les occupe à plein temps.



Dossier Médical Personnel L'Arlésienne de la santé

Inscrit dans la loi depuis le 13 août 2004 et, depuis, repoussé mois après mois, le lancement du DMP serait donc imminent. Désormais, plus question d'en faire un outil de maîtrise des dépenses : c'est avant tout un « grand projet de santé



publique, au service de la santé de nos concitoyens », affirme Roselyne Bachelot. Reste que les plus optimistes ne tablent pas sur une mise en œuvre nationale avant 5 ans. Le propre de l'Arlésienne, c'est qu'on en parle sans jamais la voir... ►

Sous le soleil, exactement Bronzage contre thrombose

Ce ne sont pas précisément des spécialistes du soleil qui le disent mais on a quand même envie d'y croire : selon une étude suédoise, l'exposition au soleil réduirait significativement chez les femmes le risque de caillots sanguins (thromboses).

Hypothèse : c'est la vitamine D apportée par les rayons du soleil qui jouerait un rôle de prévention.



Cette bonne nouvelle ne doit pas faire oublier que les mêmes rayons solaires sont directement responsables des cancers de la peau les plus graves. ►

Si, si, les enfants poussent Comme les petits sont grands !

L'Institut Français du Textile et de l'Habillement avait déjà permis d'établir que les adultes français avaient grandi de 5 centimètres en trente ans. Les données recueillies cette année sur 1 500 enfants vont enfin permettre de réviser la grille archaïque des tailles

de vêtements, mais aussi les courbes de croissance, dans les carnets de santé. Celles-ci ont été établies à partir de relevés Inserm datant de... 1955. Quand vous descendrez, montez donc voir comme le petit est grand ! ►



Plages horaires Travailler plus pour être plus bête ?

C'est officiel, travailler rend bête... Plus précisément, le travail intensif peut altérer les capacités mentales. C'est en tout cas à cette conclusion qu'aboutit une étude, parue dans *The American Journal of Epidemiology*. Ceux qui travaillent plus de 55 heures par semaine auraient des capacités mentales amoindries par rapport à ceux dont la durée de travail hebdomadaire est de 40 heures. Une inconnue encore : les scientifiques n'ont pas pu déterminer pour quelles raisons précises la surcharge de travail affectait les facultés mentales. Il y a encore du boulot... ►

La vieillesse, ça commence tôt Après 27 ans, rien ne va plus

Selon une étude réalisée par l'université de Virginie, les adultes commenceraient à perdre une partie de leurs facultés mentales dès l'âge de... 27 ans alors qu'elles connaissent leur apogée à 22 ans. Les vieux, proches de la trentaine, peinent essentiellement sur les tests de raisonnement, de vitesse de réflexion et de visualisation dans l'espace. Inutile de s'attarder sur l'état lamentable des neurones quadragénaires et au-delà... ►



Œil sec ? Sensation de
sable dans les yeux ?
Fatigue oculaire ?
Troubles de la vision ?

Xeád™
VISION

Jour après jour, de nombreuses agressions...

Pollution, tabac, climatisation, exposition au soleil, travail sur ordinateur, autant d'attaques qui peuvent provoquer une réelle gêne : œil sec, fatigue oculaire.

...au fil des ans, un vieillissement oculaire inéluctable

Le stress oxydatif fragilise vos yeux et peut altérer leur fonctionnement.

Plus qu'une simple fatigue oculaire, toutes ces agressions favorisent l'apparition d'un **inconfort visuel** dont l'évolution peut conduire à des **altérations graves de la vision**, comme la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).

Et vous, protégez-vous vos yeux ?

Xeád Vision est un complexe exclusif formulé autour d'actifs d'origine naturelle :

Lutéine
Filtre la lumière bleue
(particulièrement agressive
pour les cellules
rétiniennes)
Antioxydants
Contribuent à limiter
le vieillissement oculaire

Oléo-distillat de maïs
Actif breveté exclusif issu
de la recherche des
Laboratoires Expanscience
Oméga 3
Aident à limiter la
sécheresse oculaire



Complément alimentaire
Vendu en pharmacie

**Vos Yeux
gardent
le rythme**

EXPANSIENCE
LABORATOIRES

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas - www.mangerbouger.fr

Pis-aller « Cow pox » ou « rat pox » ?

Le bon docteur Jenner avait découvert le vaccin contre la variole humaine grâce au « cow pox » la variante bovine de la maladie. Deux chercheurs du CNRS ont, de leur côté, identifié l'origine de lésions cutanées observées auprès d'une trentaine d'Européens, parmi lesquels vingt Français. Ces derniers ont contracté une infection virale liée à leur rat de compagnie. C'est la première fois qu'une transmission de ce type de virus, le cow pox, est décrite du rat domestique vers l'homme. Continuons à préférer l'élevage des vaches à celui des rats. Particulièrement en ville.



Pressés mais tranquilles Les jus de fruits en pleine forme



En 2008, le marché des jus de fruits et nectars n'a pas connu la crise en atteignant 1,579 milliard de litres vendus. Résultat, le chiffre d'affaires du secteur (hors Cafés Hôtels Restaurants - CHR) s'est établi à

1,722 milliard d'euros. La France se positionne au deuxième rang des pays européens les plus consommateurs, au coude à coude avec le Royaume-Uni, juste après l'Allemagne. ►

500 000 cobayes et souris NutriNet-Santé recrute

« Identifier des facteurs de risque ou de protection liés à la nutrition, pour les maladies qui sont devenues aujourd'hui des problèmes majeurs de santé publique, constitue une étape indispensable pour établir des recommandations nutritionnelles visant à prévenir ces maladies et à améliorer la santé des populations. » Tel est l'objectif ambitieux de l'étude NutriNet-Santé et voilà pourquoi les chercheurs ont besoin de recruter

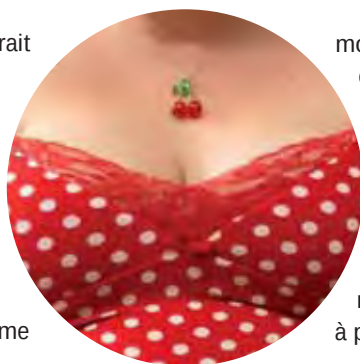


500 000 internautes qui, pendant 5 ans, accepteront de remplir chaque année un questionnaire lourd et, chaque mois, un questionnaire plus digeste.

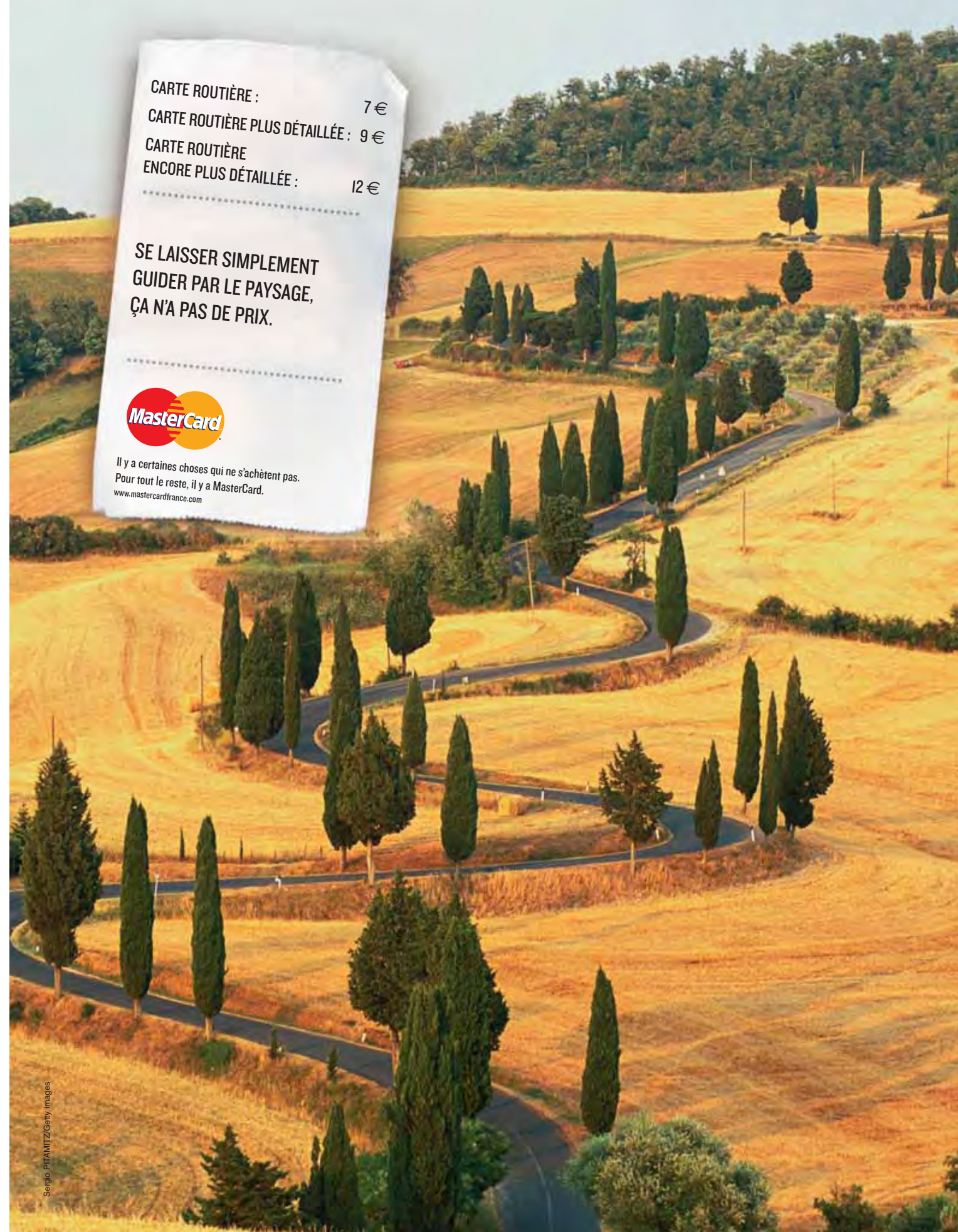
Plus fort que Facebook : www.etude-nutrinet-sante.fr. ►

On ne veut plus la voir La rougeole reprend des couleurs

Alors que la maladie devrait être éradiquée, la rougeole continue de sévir. Les enfants de 2 ans devraient tous avoir reçu deux doses de vaccin (la première entre le 9ème et le 12ème mois, la seconde entre le 13ème et le 24ème



mois). En France, 42 cas ont été signalés depuis le 1er janvier 2009 mais en Suisse, une épidémie a provoqué plus de 3 000 cas de rougeole depuis 2006. Doit-on se contenter de ne pas être les plus à plaindre ? ►



Epidémies, pandémies... rumeurs

Elles courent, elles courent

Vache folle ? Pas vue. SRAS ? Même pas mal. Grippe aviaire ? Envolée. Grippe A-H1N1 ? Pour l'instant plus de peur que de mal. Et une dernière question : les psychoses courent-elles plus vite que les viroses ?

A force de tenir à jour la chronique d'une mort collective annoncée... et jamais constatée, les autorités de santé n'ignorent pas que les alertes à la pandémie risquent de perdre de leur impact. Déjà mis à mal par les lobbies de tout bord, le « principe de précaution » - que l'on reprocherait évidemment de ne pas appliquer en cas de catastrophe - commence à ressembler à une corde effilochée. Peut-être parce que les ficelles de sa communication apparaissent un peu grosses et que les trompettes qui sonnent la mobilisation générale sont embouchées un peu vite.

Parapluie politique ou armure sanitaire ?

Grippe aviaire ou pas, il faut absolument tordre le cou à un canard : le principe de précaution n'est pas un principe de couardise. Cette posture de santé publique est loin d'être - seulement - un parapluie admi-

nistratif sous lequel se presseraient des armées de fonctionnaires apeurés. Grâce à elle, bien des catastrophes sanitaires ont pu être évitées... ou auraient pu l'être. Et, si l'on reproche parfois aux scientifiques de crier désormais un peu facilement au loup, rappelons-nous l'époque pas si lointaine où leur silence était aussi assourdissant que leur absence de doute était désespérante. L'affaire du sang contaminé ; celle de l'hormone de croissance... la précaution n'était certes pas encore érigée en principe... Deuxième cou de canard à tordre, celui de « la barrière des espèces » derrière laquelle nos sociétés se sont longtemps abritées comme derrière une

Ligne Maginot sanitaire. D'ailleurs avec la même efficacité.

L'Histoire nous enseigne que bon nombre de viroses humaines étaient, à l'origine des zoonoses, c'est à dire des maladies



animales. L'actualité nous apprend que, dans ce domaine, de nouveaux défis sont lancés en permanence aux systèmes de santé publique, aux médecins, aux vétérinaires, aux biologistes. Alors appelons-le « de précaution » ou « de prévention » mais gardons le principe, celui de ne pas risquer le tout pour le tout. ▀



australie - NW M&D - SAS au capital de 26 740 940€, 92130 Issy les Moulineaux, RCS Nanterre 479 463 044 - 2009
*Aide à l'élimination des toxines pour 1L de Contrex par jour dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. **Source : étude TNS Sofres sur 100 consommatrices régulières de Contrex, Juillet 08.

“Je ne bois pas d'eau, j'élimine*”

CONTEX AIDE À ÉLIMINER SELON 9 FEMMES SUR 10**

CE N'EST PAS DE L'EAU C'EST



Mon partenaire minceur



Bisphénol A et biberons Ça craint ou pas ?

Le bisphénol A rend-il les biberons de nos enfants dangereux ?
Le débat est vif et les dangers potentiels de cette substance chimique ne semblent pas être appréciés de la même manière d'un côté à l'autre de l'Atlantique.

Le débat enflammé qui domine depuis plusieurs mois le monde de la consommation et de la science porte sur une question effectivement inquiétante : l'utilisation du bisphénol A dans les biberons est-elle dangereuse ?

Le bisphénol A (BPA) est un produit chimique utilisé depuis de nombreuses années pour la fabrication de plastiques de type polycarbonate. Ceux-ci composent de nombreux récipients alimentaires, tels que les bonbonnes d'eau réutilisables, la vaisselle et les récipients de conservation.

Dangereux au Canada, inoffensif en France ?

Présent dans le revêtement intérieur des cannettes et des boîtes de conserves, utilisé dans les réseaux d'adduction d'eau potable, le bisphénol se trouve à peu près partout dans notre environnement quotidien. Partout, y compris justement dans les biberons en plastique, si pratiques à faire réchauffer au four micro-

ondes... mais qui constitueraient une menace pour la santé de nos enfants. Au Canada, cette substance a été interdite l'année dernière dans les biberons, sur la base d'études américaines montrant des atteintes possibles au cerveau,



à la prostate ou aux glandes mammaires. Aux Etats-Unis, les six plus gros fabricants ont pris la décision de ne plus commercialiser ce type de biberons.

En France, des scientifiques, des ONG de défense de l'environnement et des associations de malades ont lancé un « Réseau Environnement Santé » dont la première campagne a pour objet l'interdiction du bisphénol A. Pour l'heure, ils se heurtent à une fin de non-recevoir de la part des Pouvoirs publics qui s'appuient sur les résultats des études menées par l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments. L'AFSSA conclut à l'innocuité du bisphénol A, même en cas de choc thermique important. « Ces études sont confirmées par l'ensemble des grandes agences sanitaires », répond Roselyne Bachelot, citant notamment l'Autorité européenne de sécurité des aliments. Lorsque le fameux principe de précaution est évoqué, la Ministre y oppose sa définition : « Le principe de précaution ne s'applique qu'en l'absence d'études fiables. Là, les études fiables existent et concluent à l'innocuité des biberons fabriqués avec ce composé chimique. ».

« Le principe de précaution est un principe de raison », poursuit Roselyne Bachelot, « pas un principe d'émotion ». Même pas un peu ? ▀



Et vous, connaissez-vous la DMLA ?

Aujourd'hui, en France, près de 1 million de personnes de plus de 50 ans présentent une atteinte visuelle due à une Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age (DMLA).

Symptômes potentiellement évocateurs de la DMLA



Diminution de la sensibilité aux contrastes
D'abord vous pouvez avoir l'impression de manquer de lumière pour lire. Les images peuvent vous paraître plus ternes ou jaunies



Diminution de l'acuité visuelle
Vous pouvez également ressentir des difficultés à percevoir les détails. La baisse de l'acuité visuelle peut intervenir de manière rapide



Déformation des lignes droites
Vous pouvez aussi percevoir les lignes droites comme déformées ou ondulées



Apparition d'une tache sombre centrale
Enfin, vous pouvez percevoir une tache noire ou grise devant l'œil qui vous gêne pour distinguer les éléments

EN CAS D'APPARITION DE CES SYMPTÔMES, PARLEZ-EN À VOTRE OPHTALMOLOGISTE

Pour plus d'informations,

Appelez le **3213** et dites « DMLA »
(0,15 €/min TTC) **www.dmlainfo.fr**



SOLEIL

bon ou mauvais coup ?

On l'a attendu avec impatience et maintenant, il faudrait lui casser du sucre sur le dos ?... Tant pis pour le politiquement correct : allons-y, profitons du soleil ! Mais pour en profiter vraiment, ne faisons pas n'importe quoi... DANIEL DELTA

Chaque année, c'est la même rengaine : après nous avoir battu froid pendant de longs mois d'hiver et de printemps pourris, le soleil daigne enfin revenir pour réchauffer nos os et nos cœurs. Il faut se retenir à quatre mains pour ne pas céder aux trompeuses sirènes qui nous appellent sous les ardents rayons de notre astre préféré. Car sans un brin de raison et quelques protections, c'est la punition garantie. Et le rouge de la honte du galopin pris en faute le dispute alors au rouge du coup de soleil douloureux. L'addition ne serait pourtant pas bien terrible si elle se limitait à quelques désagréments passagers. Malheureusement, elle s'avère souvent beaucoup plus salée pour beaucoup d'entre nous.

Rayon soleil, tout le monde descend !

Ses défenseurs vous expliqueront que le soleil est excellent pour la santé puisqu'il permet de synthétiser la vita-

mine D, acteur de la fixation du calcium dans le corps, qu'il intervient favorablement sur l'équilibre psychique, le sommeil, l'humeur...

Bonne nouvelle, les défenseurs du soleil ont raison. Mauvaise nouvelle, ses inconditionnels ont tort. D'abord, parce qu'une exposition intense peut entraîner chez les adultes les plus solides, une insolation (symptômes : maux de tête, sensation de malaise) ou, plus grave que ce que suggère l'expression, un coup de chaleur (symptômes : troubles et pertes de conscience). Ensuite, parce que ce banal coup de soleil que beaucoup de citadins transplantés prennent pour les prémices naturelles d'un bronzage de vacances, est en fait un serial killer de la pire espèce !

Dès le retour des beaux jours, les autorités sanitaires actionnent désormais le signal d'alarme solaire : les cancers de la peau connaissent en effet une augmentation inquiétante, en grande partie due à des habitudes de surexposition. L'incidence du mélanome a triplé en vingt ans et représente aujourd'hui plus de 7 000 nouveaux cas chaque année !

Les « fashion victims » des années quatre-vingt, cuites et recuites au moule des fils de pub, l'apprennent aujourd'hui à leurs dépens. Les mesures de protection contre le soleil et la détection précoce sont les seules actions



Forts indices de culpabilité

De la même manière que l'échelle de Beaufort qualifie la force du vent, l'index UV exprime l'intensité du rayonnement UV et le risque qu'il représente pour la santé.

Recommandé par les Organisations Mondiales de la Santé et de la Météorologie, l'Index UV est communiqué généralement pour une tranche de 2 à 4 heures autour du midi solaire (14h env., heure française d'été).

La latitude, l'altitude, la date, l'heure, le niveau de la couche d'ozone, les nuages sont les principaux facteurs de variation de l'intensité du rayonnement UV émis par le soleil. ►

9+	UV	Extrême
8	UV	Très fort
7	UV	
6	UV	Elevé
5	UV	
4	UV	Modéré
3	UV	
2	UV	Faible
1	UV	



susceptibles de faire diminuer les risques, sans gâcher le plaisir. Allez, hop, revue de détail !

Les UV à l'index

Ce n'est pas pour dénoncer, mais quand même : nos malheurs viennent des rayons dont le soleil nous bombarde et qui n'ont pas tous le même effet sur notre peau.

Dans la famille des rayonnements électromagnétiques, on trouve d'abord les infrarouges (IR). Ils arrivent sur terre pratiquement sans obstacle, sont responsables en apportant de la chaleur, de l'augmentation de la température du corps. C'est à eux qu'il faut s'en prendre lorsque nos capacités de thermorégulation sont dépassées et qu'on souffre d'insolation, de coup de chaleur, voire de déshydratation !

La famille des rayons ultraviolets (UV), quant à elle, nous gêne. Non, vraiment, c'est trop !

Il y a d'abord la branche des cousins éloignés, les UVC (rayonnements dits courts), qu'on ne fréquentait presque pas jusqu'ici car ils étaient incapables de traverser la couche d'ozone. Celle-ci se réduisant de 4 à 6% tous les 10 ans, il n'est pas impossible qu'on fasse leur connaissance dans un avenir relativement proche...

Mieux connue, la branche des UVB (rayonnements dits moyens), plutôt à l'aise l'été et autour de midi, débordant d'énergie mais ne traversant ni le verre, ni le plastique. Sympathiques parce que ce sont eux les UVB qui nous donnent la teinte mate et bronzée qu'on aime tant et aident nos os à fixer le calcium qui les rend forts. Mais pas sympa du tout parce qu'ils sont aussi responsables de 90% des coups de soleil, des cancers cutanés, du vieillissement de la peau et de la cataracte. Heureusement, les UVB ont fait l'objet d'études très complètes et l'on sait parfaitement comment s'en protéger.

...

A vibrant, multi-colored rainbow arches across a clear blue sky. Below the rainbow, a lush green field stretches towards the horizon. In the foreground, a large, leafy tree stands prominently on the left side. The scene is bright and sunny, with the rainbow's colors appearing very vivid.

■ ■ ■

**Le CANCER peut frapper chacun
d'entre nous ! Aidez-nous à
SAUVER DES VIES...**

 **FONDATION
DE L'AVENIR**
Accélérateur de progrès médical
www.fondationdelavenir.org

FONDATION
DE L'AVENIR
Accélérateur de progrès médical

Signature

CPI IC08-50



Espace offert par le support. Crédit visuel : GraphicObsession. ■■■ mediaprisimgroup.com

Conformément à la Loi Informatique et Libertés, vous disposez à un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant. Vos coordonnées sont susceptibles d'être utilisées par d'autres organismes. Si vous ne le souhaitez pas, merci de cocher la case ci-contre. ☐

...

de peau, que peut se faire le choix d'une protection appropriée. La Sécurité Solaire (qui ne met pas encore en place des radars sur les plages comme le fait la Sécurité Routière sur les départementales) délivre en tout cas des recommandations simples et faciles à suivre.

Cancers en cabines

Parmi ces recommandations, on ne risque pas de trouver l'usage des UV artificiels, pourtant proposés par de plus en plus d'instituts de beauté, principalement en ville. Les spécialistes - une fois n'est pas coutume - sont même unanimes à les mettre en cause. De l'Organisation Mondiale de la Santé à l'Académie Nationale de Médecine, on rappelle le troublant parallèle existant entre l'utilisation croissante des « bancs de bronzage » et l'augmentation des cancers cutanés. Car les lampes à UV émettent des rayonnements (UVA notamment) particulièrement forts, plus puissants encore que le soleil de midi en plein été. Les personnes qui vont bronzer en cabine sont souvent celles qui s'exposent ensuite au soleil puisqu'elles cherchaient à y préparer leur peau... Résultat : elles reçoivent des doses massives d'UV avec une absolue bonne conscience ! Est-il plus judicieux de

...

Crèmes solaires : tartine anti-toast

Il faut être un consommateur ultra avisé pour pouvoir faire un véritable choix dans le flot d'informations délivrées par les fabricants et l'inflation du nombre des indices de protection proposés.

En réalité, il y a quatre grands niveaux de protection à prendre en compte :

PROTECTION FAIBLE (Facteur de Protection Solaire compris entre 6 et 14),

PROTECTION MOYENNE (FPS entre 15 et 29),

HAUTE PROTECTION (FPS de 30 à 59) et

TRÈS HAUTE PROTECTION (FPS à partir de 60).

Cette classification simplifiée tient compte d'au moins deux évidences : d'une part les indices inférieurs à 6 n'ont pas grand-chose à voir avec une protection solaire, d'autre part les indices supérieurs à 60 dépassent surtout les limites de l'efficacité prouvée...

Pour donner toute leur mesure, les produits solaires doivent, non seulement disposer de coefficients de protection UVA et UVB équilibrés, mais également être appliqués fréquemment et en quantité suffisante, sur toutes les parties du corps exposées.

Surtout, attention au faux sentiment de sécurité : les produits de protection solaire ne doivent pas être le prétexte à une exposition plus longue ! Et, s'ils sont majoritairement efficaces, cette efficacité concerne d'abord la prévention des coups de soleil. Pour la lutte contre les mélanomes, rien d'aussi sûr... ▶



CANCER DU COL DE L'UTERUS

5 clés pour vous protéger & vous & 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.qualipge.fr - Photos : DR

* 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.

COMMUNIQUÉ



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... »

Mars 2009 - FR 00107- Sanofi-Pasteur MSD

...

« préparer » sa peau en s'exposant aux UV naturels du soleil de printemps ? Boum : pas davantage. Si vous ne l'avez pas fait, bravo ! Vous auriez quand même risqué le coup de soleil cet été, tout en risquant en prime une surdose d'UV.

La seule pratique qui réconcilie à la fois les petits trucs du bon sens populaire et les conseils avisés du corps médical, consiste à y aller très progressivement Et de s'équiper d'un tee-shirt, d'un couvre-chef, de vraies lunettes solaires (verres anti-UV) sans oublier bien sûr, de s'enduire régulièrement de crème solaire.

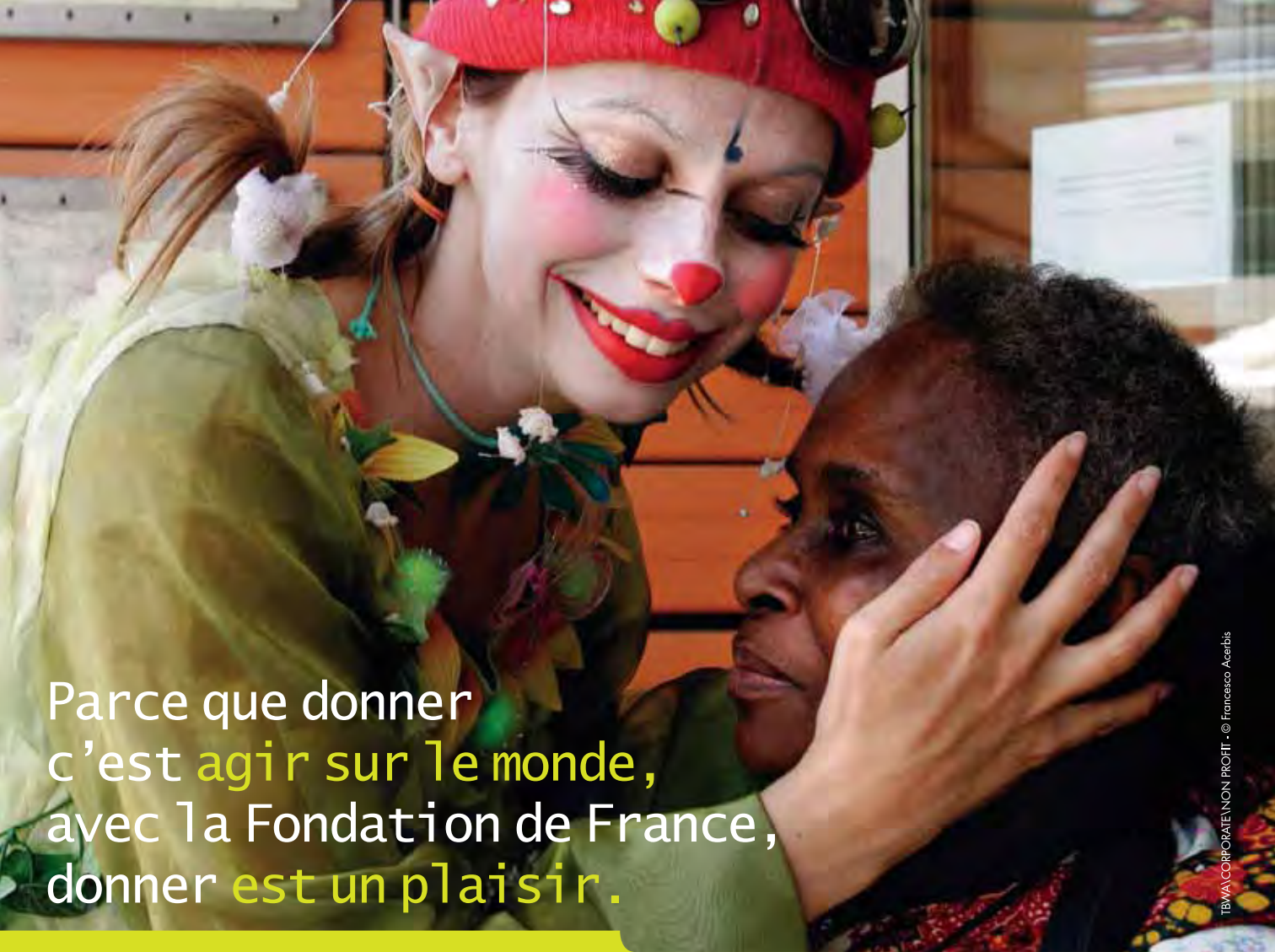
Bon, tout le monde est prévenu, alors vive le soleil ! ▶



Enfants :
quand ça grille, ça craint

- Avant la puberté, les défenses naturelles de l'organisme ne sont pas totalement opérationnelles. Protégez particulièrement la peau et les yeux des enfants. Tee shirt, casquette et lunettes de soleil obligatoires !
- Les enfants de moins d'un an ne doivent jamais rester en plein soleil. Même à l'ombre d'un parasol, protégez-les en les couvrant de vêtements légers.
- Les enfants sont plus vulnérables que les adultes face au soleil ! Entre 12 et 16 heures, incitez-les à faire la sieste et organisez des activités à l'ombre.
- Les expositions au soleil dans l'enfance augmentent considérablement le risque de cancer de la peau et créent des dommages aux yeux. Montrez-leur le bon exemple et expliquez-leur pourquoi et comment bien se protéger.
- Pour des raisons de santé, la loi française interdit l'utilisation des appareils de bronzage par les mineurs. Veillez à ce que vos ados la respectent !
- Si votre enfant part en colonie de vacances, vérifiez qu'il ait bien sa crème solaire et (sans jouer les parents poules...) que les moniteurs soient informés des risques du soleil. ▶

INFORMATIONS :
<http://www.e-cancer.fr>
<http://www.inpes.sante.fr>
<http://www.sante.gouv.fr>
<http://www.infosoleil.com>
<http://www.ligue-cancer.asso.fr>
<http://www.syndicatdermatos.org>
<http://www.meteo.fr>



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.

Quel type avez-vous dans la peau ?

ENFANTS			SENSIBLE !
Tous les enfants, avant l'âge de 15 ans, ont une peau			
ADULTES			
Quelle est la couleur naturelle de votre peau?	Quel type de bronzage obtenez vous facilement ?	Quel type de peau avez-vous ?	
Laiteuse	Aucun	Phototype I	SENSIBLE
Claire	Léger	Phototype II	
Mate	Moyen	Phototype III	NORMALE
Très mate	Foncé	Phototype IV	

DONNONS, MAIS DONNONS BIEN.
www.fondationdefrance.org



Vacances CHAUD - CHAUD - CHAUD L'ÉTÉ SERA CHAUD !

DOSSIER COORDONNÉ PAR CATHERINE BARANTON

Si, penser aux vacances c'est se demander comment slalomer entre grippe aviaire et grippe porcine, passer au travers du paludisme ou échapper aux affres de la turista, autant renoncer tout de suite ! Mais s'il s'agit de réunir les quelques conditions nécessaires pour profiter au mieux de ces moments si importants de notre année, ce n'est pas non plus la mer à boire. Evidemment, faire 50 km en voiture pour un farniente chez Tata Louissette ou 15 000 pour un trekking au bout du monde nécessitent un degré de préparation légèrement différent...

Informations

Ministère de la santé et des sports
www.sante.gouv.fr
Ministère des affaires étrangères
www.diplomatie.gouv.fr
Comité d'information médicale
www.cimed.org
Institut Pasteur
www.pasteur.fr
Organisation Mondiale de la Santé
www.who.int
Institut National de Veille Sanitaire
www.invs.sante.fr

22 _ ÉTÉ, CHARGEUR DE BATTERIE

L'été, lorsqu'on n'est pas écrasé de chaleur, on retrouve plus facilement optimisme et forme physique. Le baromètre monte? Notre moral aussi. On s'en fait moins et on en fait plus. Mine de rien.

24 _ CARNET DE VOYAGE... ET DE VACCINATION

Lorsqu'ils vérifient une dernière fois leurs bagages, les Indiana Jones estivaux consultent aussi leur carnet de vaccination. Sans vaccins préalables, certains pays risquent de s'avérer très, très inhospitaliers.

26 _ CHECK-LIST ANTI-GALÈRE

A peine remis du mal des transports, puis du décalage horaire des grands périple, c'est la turista qui nous agresse et une kyrielle d'autres maux qui nous menacent. Au secours !

30 _ CERTAINS L'AIMENT CHAUD

Des villes écrasées de chaleur, des corps qui souffrent, c'est la terrible canicule que l'on craint depuis celle de 2003. Mais, depuis cette date, les autorités ont un plan et nous des solutions pour ne pas subir.

32 _ GLOBE-TROTTER BABY

La grossesse ne constitue pas une contre-indication au voyage. L'enfance non plus. Il n'empêche que quelques précautions spécifiques s'imposent dans un cas comme dans l'autre.

On efface tout et on recommence

Été, chargeur de batterie

Pour la grande majorité de ceux qui ont la chance de partir se reposer (seulement 60% des Français aujourd'hui), la belle saison est vraiment l'occasion de recharger les accus. Alors, puisque notre santé en dépend, laissons-nous faire...

Il semble que l'on n'attende que cela toute l'année. Ciel bleu (azur), soleil (éclatant), chaleur (pas trop !) forment le triptyque vedette de l'humanité fatiguée. Même si l'on sait bien que tout le monde ne peut pas s'offrir le voyage de rêve sur une île paradisiaque, le dépaysement est dans la tête de chacun.

L'été, tout semble aller mieux : des journées à rallonge pour prendre son temps, une torpeur qui s'impose pour prendre la vie du bon côté, l'impression que l'on peut faire les milliers de folies que l'on n'aurait même pas évoquées deux mois auparavant. Finies les dépressions saisonnières qui frappent de l'automne jusqu'au bout du printemps : les vacances sont une thérapie efficace pourvu qu'elles se consomment à doses concentrées matin, midi et soir.

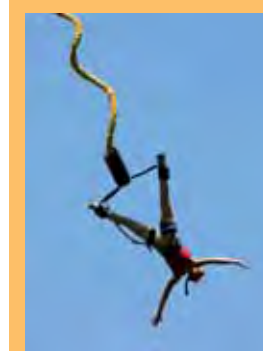
Bouge de là !

Bon, la vie n'est quand même pas un long fleuve tranquille et, s'il suffisait seulement d'attendre que le soleil brille pour être au top de la forme, nous aurions toutes et tous une patience d'ange... Le plus sûr est donc de donner



un petit coup de main au destin et de fournir, en cette saison d'été, les plus beaux efforts qui soient : ceux qui font plaisir en faisant du bien !

On a transhumé assis toute l'année pour aller d'un point à un autre en économisant des forces au maximum. A partir



Des hauts et des bas

Un peu de marche, d'accord, un peu de natation, très bien... mais attention aux extrêmes ! Les excursions et randonnées en altitude (supérieure à 3 000 mètres) ainsi que la pratique de la plongée sous-marine, doivent ainsi faire l'objet

d'un avis médical spécialisé avant le départ. Et d'une prudence particulière sur place. ►



de maintenant et au moins jusqu'à la rentrée, on bouge... et on arrête de se trouver des excuses en faisant semblant de confondre sport et activité physique.

Marcher, jouer avec les enfants, jardiner ou monter quelques étages sans ascenseur constituent une réponse suffisante la plupart du temps à nos exigences cardiovasculaires ou pondérales.

Dors mon p'tit Quinquin

Dort-on mieux en vacances que le reste de l'année ? Réponse, « oui ». Moins de stress, moins de fatigue, moins d'obligations aussi. Mais l'état de villégiature ne suffit pas toujours à récupérer un sommeil cassé par des mois d'insomnies et parfois aussi par les petites pilules contre le mal de vivre.

Pour les abonnés aux nuits blanches, les vacances permettent



Assurance tous risques

Si vous partez loin de chez vous, il est indispensable de souscrire un contrat d'assistance ainsi qu'une assurance avant de vous lancer dans l'aventure.

Les accidents (de la circulation ou non) représentent 30 % des causes de rapatriement sanitaire. ►



souvent de retrouver un rythme de vie plus apaisé et de reconstruire ainsi des cycles de sommeil entiers. Pas trop d'alcool, une activité diurne suffisante et des horaires de mise au lit à peu près raisonnables (évitons les noubas tous les soirs, mais ne nous contraignons pas à la méditation transcendante quotidienne...) permettent généralement de céder plus facilement à l'invitation de Morphée. Les oiseaux de nuit, night clubbers invétérés ou en manque de somnifères, auront quant à eux plus de mal à remettre leur sommeil à l'endroit.

Lorsqu'on a bien - ou mal - dormi, rien de mieux qu'un petit déjeuner. Alors, au risque de répéter une nouvelle fois les mêmes sempiternels conseils : où que vous soyez, ne le négligez pas. En revanche, reportez-vous page 26 de notre dossier : vous y trouverez les précautions à prendre pour éviter les dégâts collatéraux, à table ou ailleurs. ►

Le tour du monde en quelques injections

Carnet de voyage... et de vaccination

Les vaccinations, que l'on néglige si souvent dans le train-train de notre quotidien domestique, peuvent rendre nos destinations internationales inutilement aventureuses. En route pour un tour du monde des soucis évités avec le Haut Conseil de la Santé Publique.



Lorsque l'on veut voyager, il n'existe que deux catégories de vaccins : ceux que l'on doit faire dans tous les cas - destination lointaine ou pas - et ceux qui s'imposent en fonction des pays où l'on va séjourner.

Il faut donc d'abord entreprendre la mise à jour des vaccinations figurant dans le calendrier classique contre notamment **le tétanos** (contractable à la suite d'une banale blessure), **la poliomyélite** (endémique dans tous les pays en développement) et **la diphtérie** (très répandue sous les tropiques mais aussi dans la plupart des pays de l'ex-URSS...). La vaccination des adultes contre **la coqueluche** est indiquée à l'occasion du **rappel D.T.Polio** afin de prévenir la coqueluche des nourrissons, trop jeunes pour avoir reçu les trois doses de vaccin coquelucheux.

La vaccination contre la fièvre jaune est indispensable pour tout séjour dans une zone endémique intertropicale d'Afrique ou d'Amérique du Sud, même en l'absence d'obligation administrative.

! La vaccination n'est possible que dans un centre agréé et nécessite une injection au moins 10 jours avant le départ (mais elle est efficace 10 ans).

La vaccination contre l'encéphalite japonaise concerne les séjours dans une zone délimitée par le Pakistan à l'Ouest et les Philippines à l'Est.

! La vaccination n'est effectuée que dans un centre agréé. Prévoir un délai confortable car elle nécessite trois injections réparties sur un mois entier.

L'encéphalite à tiques est peu connue, mais active dans les zones rurales ou en forêt en Europe cen-

trale, orientale et du Nord, au printemps et en été.

! Trois injections très espacées sont nécessaires : 3 injections espacées d'un mois, puis deux autres aux mois 5 et 12...

La vaccination contre la méningite à méningocoque est exigée pour les personnes se rendant notamment aux pèlerinages de La Mecque et de Médine, en Arabie Saoudite.

! La vaccination doit dater de plus de 10 jours et de moins de trois ans au moment du départ

La vaccination contre l'hépatite A est recommandée en cas de séjour dans un pays où l'hygiène est précaire et particulièrement pour un voyageur porteur d'une maladie chronique du foie.

! Une injection deux semaines avant le départ, rappel 6 à 12 mois plus tard, durée de protection : 10 ans.

Le vaccin contre l'hépatite B n'a, hélas, pas bonne presse en France, malgré les recommandations du calendrier vaccinal. Outre celles-ci, la vaccination concerne les séjours fréquents ou

prolongés dans les pays à haut risque (Afrique et Asie).

! La vaccination nécessite deux injections espacées d'un mois avec rappel unique six mois après. En cas de départ rapide, il existe un protocole accéléré.

La fièvre typhoïde se contracte lors de séjours prolongés ou dans de mauvaises conditions dans certaines régions. Les zones à haut risque sont le Maghreb, le sous-continent indien, l'Asie du Sud-est et l'Amérique du Sud.

! Une injection à pratiquer 15 jours avant le départ pour une protection de trois ans.

Le choléra rappelle de vieux souvenirs d'épidémies meurtrières mais cette maladie n'affecte plus qu'exceptionnellement les voyageurs, même si elle est encore répandue dans la plupart des pays en développement.

! Le vaccin anticholérique n'est plus disponible en France mais le respect des mesures d'hy-

giène alimentaire et le lavage scrupuleux des mains constituent une prévention très efficace.

La rage a quasiment disparu en France mais sévit encore dans de nombreux pays (particulièrement en Asie et notamment en Inde). La vaccination reste donc recommandée, notamment pour les enfants dès l'âge de la marche. En cas d'exposition, la vaccination préventive ne dispense pas d'un traitement curatif.

! Trois injections à J0, J17, J21 ou J27 sont nécessaires. Rappel un an plus tard, durée de protection : 5 ans.

La grippe se conjugue désormais au pluriel. Mexicaine, aviaire, porcine ou autre, elle a fait irruption dans notre vie quotidienne largement en dehors de sa saison de prédilection, l'hiver ! Les centres de vaccination disposent en principe d'un stock de vaccins adaptés à la grippe « classique », mais cette année, les virus nous auront décidément joué un drôle de tour.

! Le vaccin anti-grippal « classique » adapté à l'hémisphère sud n'est disponible que dans les centres agréés. ►



Gare aux dégâts collatéraux !

CHECK-LIST ANTI-GALÈRE

Carnet de vaccination et passeport : en règle. Billets d'avion ou de train : en poche.
Valises : bouclées. Tout est prêt ? Sans vouloir jeter un froid, il est préférable de prendre encore quelques précautions si l'on ne veut pas que notre croisière de rêve se transforme en galère d'été...

Les départs en vacances sont traditionnellement l'occasion de dresser des check-lists à rallonge qui s'achèvent malgré tout par la sempiternelle et angoissante question : « Qu'est-ce qu'on a oublié ? ». En général, la réponse arrive toujours... dès qu'il est trop tard. Puisqu'il est encore temps, nous vous emmenons faire un petit tour des ennuis évitables. Moins agréable évidemment qu'un départ à l'aventure, mais beaucoup plus tranquillisant et reposant...

Mal de mer, de l'air ou de terre ?

Lorsque l'on évoque le mal des transports, on pense spontanément au mal de mer, au terrible roulis qui fait tan-

guer le cœur le mieux accroché. Mais, qu'il s'agisse du bateau, de la voiture ou de l'avion, la raison en est presque toujours la même et se situe au niveau de notre cerveau. Celui-ci cherche en permanence à se situer dans l'espace et utilise pour y parvenir, deux sources d'informations. L'une est fournie par le regard, l'autre par l'oreille interne. Sur un bateau, en voiture ou en avion, ces deux perceptions peuvent être perturbées et... c'est le drame...

Il ne suffit pas de chanter « il était un petit navire » pour se changer les idées sur l'eau. Le mal de mer est souvent violent, répétitif et, un bonheur n'arrive jamais seul, durable. Pour l'éviter ou en minimiser les effets, il n'y a pas grand-

Pharmacie ambulante

Il n'existe pas de trousse à pharmacie idéale car tout dépend de votre destination. La check-list sera sensiblement différente selon que vous vous rendez à Londres ou à New Delhi. Voici celle que BIEN SÛR Santé vous recommande si vous partez loin. Elle ne tient pas compte des médicaments que vous prenez habituellement ni des éventuels traitements antipaludéens.

- Sparadrap, coton, bandages, pansements, compresses stériles, petits ciseaux, pince à épiler
- Savon de Marseille, antiseptique, désinfectant à usage externe (sachets)
- Produit pour désinfecter, traiter ou conserver l'eau
- Antidiarrhéique, antispasmodique (douleurs), antiémétique (mal du voyage), antihistaminique (allergies)
- Crème solaire, larmes artificielles, collyre, crème répulsive et insecticides
- Antalgique, antipyrétique, thermomètre incassable ▶

chose à faire : le mieux est d'essayer de se placer au milieu du bateau, là où les effets mécaniques du tangage et du roulis sont les moins sensibles et à regarder au loin la ligne d'horizon (jamais les vagues ou le sillage). On peut aussi essayer de dormir car les efforts déployés par notre oreille interne pour nous situer dans l'espace se calment pendant le sommeil.

En réalité, s'agissant du mal de mer, le vrai remède est d'ordre médicamenteux. Votre médecin vous prescrira - en comprimés ou en patches - soit des hypnotiques légers, soit des anti-nauséeux qui vous aideront à tenir le cap avec dignité... D'une façon générale, respectez bien les précautions d'emploi car ces médicaments provoquent des états de somnolence et sont incompatibles avec la consommation d'alcool.



Il convient donc de les prendre au moment le plus judicieux (juste avant le départ et avant d'être malade...).

Moins violent est le mal des transports ressenti sur terre. Lorsqu'il n'est pas dû à un pilotage trop vif (on peut demander au conducteur d'adopter

une conduite plus souple), le malaise peut disparaître en accrochant le regard à un repère stable, loin devant soi (là encore, une légère médication peut s'avérer nécessaire et éviter bien des tracas).

Au milieu du ciel, le « mal de l'air » peut également frapper. Ses cibles privilégiées sont plus volontiers les femmes et les enfants. Les unes et les autres sont en effet sensibles aux vibrations imperceptibles générées par les moteurs et le fuselage. Le regard ne les percevant pas, c'est la discordance entre ces informations qui peut entraîner un malaise diffus, des vertiges et des vomissements.

Jet lag : décalage horaire

On le sait tous : notre organisme est calé sur l'alternance des cycles de jour et de nuit. Lorsque l'on saute les fuseaux horaires, tout se décale : cassé le sommeil, oubliée la bonne humeur. Fatigués, irritables on vit trois à quatre jours désagréables. Chacun y va de ses petits trucs mais les hommes d'affaires ou les sportifs professionnels en partagent un certain nombre. Le premier d'entre eux est de se mettre

...



Gripes L'hygiène pour seule arme

Les différentes alertes à la grippe, sonnées au cours de ces dernières années, auront - entre autres mérites - permis de remettre au premier plan le rôle de l'hygiène en matière de santé publique.

Se laver les mains, utiliser des mouchoirs jetables et même porter un masque constituent les gestes de base susceptibles de faire barrage à la circulation de la plupart des virus respiratoires.

Des comportements aujourd'hui parfaitement admis par tous... donc pratiqués. ▶



■ ■ ■

le plus vite possible à l'heure de la destination. On règle sa montre, bien sûr, mais on mange, on dort également aux horaires locaux pendant le voyage.

Ce petit jeu peut être dangereux car il ne faut pas se tromper se sens: si vous partez pour les Etats-Unis vous arriverez avec une horloge biologique réglée avec 6 heures d'avance et c'est à 17 heures que vous aurez sommeil (il sera alors 23 heures à Paris). Au contraire, en route vers l'Asie, vous verrez le temps se raccourcir. Pour être à l'heure locale, vous ajouterez le nombre de fuseaux traversés à l'heure de la Gaule. C'est le trajet le plus éprouvant pour l'organisme. Rassurez-vous : pour rentrer, ce sera exactement l'inverse...

Lorsque l'on a un pépin de santé, les voyages lointains ne sont pas toujours recommandés et l'avis du médecin traitant est alors plus qu'une précaution à prendre. C'est le cas pour la plupart des maladies chroniques dans lesquelles les conditions de transport (pression, air conditionné) peuvent présenter un enjeu vital (asthme sévère, maladie

cardiovasculaire...). Du porteur de lentilles de contact qui sera menacé de sécheresse oculaire au bout de 2 à 3 heures de vol (larmes artificielles et paire de lunettes à portée de main) au patient souffrant d'une maladie veineuse (bas de contention et promenades dans l'allée de rigueur), les mesures de prévention ne manquent pas...

Turista, la bien-nommée

Qu'on l'appelle « turista » ou « diarrhée du voyageur », on peut dire que le résultat est absolument le même : celles et ceux qui en sont atteints doivent organiser leur parcours en fonction de la localisation des toilettes !

Ce désagrément majeur survient généralement 3 à 5 jours après l'arrivée sur le lieu de vacances et disparaît spontanément, avec un deuxième pic de fréquence vers le 10ème jour. Si l'origine de la turista est multifactorielle (voyage itinérant, modification des habitudes alimentaires, âge...) la localisation de la région visitée est prépondérante. L'Amérique latine, l'Afrique et l'Asie du sud-est constituent ainsi des zones

à haut risque. La cause, elle, est essentiellement infectieuse avec une prédominance bactérienne (20% des turistas sont cependant d'origine virale ou parasitaire). La contamination s'effectue par ingestion d'aliments contaminés : fruits, crudités, poissons et fruits de mer, eau de boisson (les mains sales et les mouches sont des vecteurs importants de ces agents pathogènes).

Le traitement repose principalement sur la réhydratation (une boisson équilibrée + une alimentation riche en sucre), l'administration d'antiseptiques intestinaux, suivis éventuellement d'anti-diarrhéiques.

On connaît l'adage: mieux vaut prévenir que guérir et il suffit la plupart du temps de peler les fruits, d'éviter les crudités, de bien cuire les aliments et de ne boire que des boissons encapsulées. Si vous vous lavez régulièrement les mains, que vous évitez les glaçons à l'apéritif et que vous vous lavez les dents à l'eau minérale, les curiosités locales pourront alors prendre tout leur charme... ►

Traitements médicaux

Faites un nœud à votre mouchoir

Si vous prenez un traitement médicamenteux, pensez à partir avec votre prescription et une réserve suffisante. D'une part, les noms des produits changent parfois selon les pays, d'autre part tous ne sont pas disponibles partout (et il existe aujourd'hui un marché très actif de médicaments contrefaits...) ou n'existent pas sous forme pédiatrique. Certains traitements doivent impérativement être pris à heure fixe (par exemple au moment des repas). En cas de voyage lointain et de décalage horaire, demandez conseil à votre médecin. ►



Paludisme Gare aux moustiques !

On l'appelle paludisme chez nous et malaria ailleurs mais c'est la même maladie qui sévit, principalement dans les zones intertropicales et particulièrement en Afrique.

Deux millions de personnes meurent encore chaque année du paludisme dans le monde et 5 000 cas sont recensés en France annuellement

(dans la très grande majorité des cas, ce sont des voyageurs ayant séjourné longtemps en zone d'endémie sans prendre de précautions).

La maladie est transmise par un moustique du nom d'anophèle et ses premiers symptômes sont proches de ceux de la grippe: fièvre, mal de tête, embarras gastrique. Mais, la comparaison s'arrête là car le paludisme,

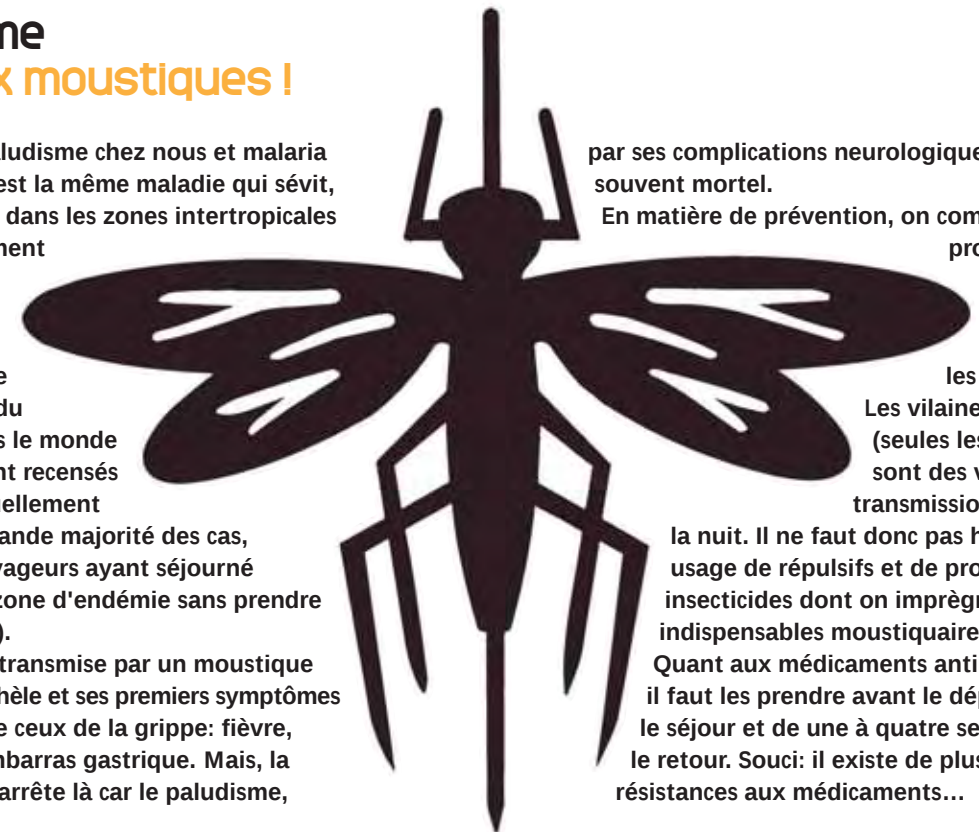
par ses complications neurologiques, s'avère souvent mortel.

En matière de prévention, on combinera la protection contre les piqûres de moustique anophèle et les médicaments.

Les vilaines anophèles (seules les femelles sont des vecteurs de transmission) vivent

la nuit. Il ne faut donc pas hésiter à faire usage de répulsifs et de produits insecticides dont on imprègne les indispensables moustiquaires.

Quant aux médicaments antipaludéens, il faut les prendre avant le départ, durant le séjour et de une à quatre semaines après le retour. Souci: il existe de plus en plus de résistances aux médicaments... ►



Thermomètre estival

Certains l'aiment chaud... mais pas trop

L'été, il fait chaud... Même dans les régions dites tempérées. Pour les plus fragiles d'entre nous, il s'agit de prendre assez de précautions pour ne pas en subir les conséquences.

De puis l'été 2003, on en aura entendu des appels à l'hydratation, des injonctions à fermer les volets le jour, à ouvrir les fenêtres la nuit, à se promener à la fraîche dans les centres commerciaux climatisés... Au-delà des effets directs de la canicule sur notre organisme, on subit également quelques dégâts collatéraux. Exemple : la pollution.

Les organismes souffrent, les médicaments aussi

On en parle évidemment beaucoup en France dès que les premières chaleurs écrasent nos villes, mais la pollution sévit partout dans le monde, d'Athènes (une place sur le podium) à Pékin (autre place sur le podium, retrouvée dès la fin des Jeux de 2008) et a des conséquences très concrètes et immédiates.

Les concentrations de polluants atmosphériques (notamment d'ozone ou de dioxyde de soufre) peuvent en effet entraîner toutes sortes de manifestations pathologiques sous forme de conjonctivites, rhinite, toux, essoufflements, voire

malaises, heureusement réversibles en quelques heures. Les fortes chaleurs peuvent également avoir des effets dont on parle moins, notamment sur les médicaments. Certains d'entre eux doivent être conservés entre +2 et +8°C. Quelle que soit la température extérieure, leur place est au réfrigérateur : en situation sédentaire et confortable, pas de souci. En revanche, s'il faut voyager avec ces médicaments, il faudra les transporter dans des conditions respectant la chaîne du froid (emballage isotherme réfrigéré).



Pour les autres types de médicaments, à conserver à une température inférieure à 25 ou 30°C, un dépassement ponctuel est sans conséquence. Il est cependant conseillé de les transporter dans un sac isotherme non réfrigéré : les températures relevées dans les coffres ou les habitacles de voiture sont particulièrement élevées l'été. Là où vous souffrez de la chaleur, vos médicaments souffrent aussi. ►

Chaleur d'enfer Suppo de Satan

Certaines formes pharmaceutiques sont sensibles aux élévations de température. C'est le cas de la plupart des crèmes... et de tous les suppositoires !

Outre le fait que leur utilisation devient pour le moins problématique, leur efficacité peut s'altérer considérablement. En règle générale d'ailleurs, tout produit dont l'apparence extérieure aura visiblement été modifiée ne doit pas être utilisé. ►



Buvez et pensez...

L'eau représente 70% de notre poids.

C'est un élément totalement indispensable au fonctionnement des cellules et au transport des nutriments dans notre organisme.

Une déshydratation, même mineure, n'est pas sans conséquence : on estime que pour une perte d'eau de 4%, les performances physiques et mentales peuvent chuter de 40%. ►



Les leçons de 2003

Avouons-le : depuis la canicule meurtrière de 2003, certains des conseils officiels destinés à nous protéger des grands accès de canicule pourraient aussi provoquer de grands accès de fou rire tant ils tombent sous le sens.

D'accord, cela peut parfois paraître un peu bête mais les chiffres montrent que c'est loin d'être le cas : ça marche. Cet été encore, les Pouvoirs publics mettent en place le plan anti-canicule qui s'affine année après année. ►



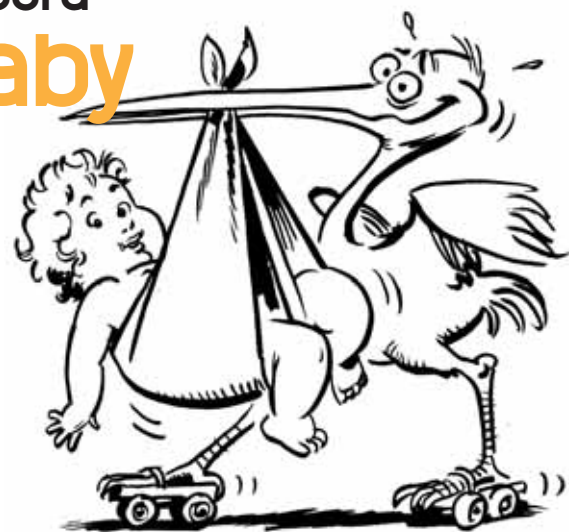


Les femmes et les enfants d'abord Globe-trotter baby

La grossesse n'est pas une maladie. L'âge non plus. A priori, on ne voit donc pas pourquoi on ne profiterait pas de l'occasion si un voyage se profilait. Avec un bébé pas tout à fait terminé ou à peine arrivé, il y a quand même des risques à ne pas prendre.

Il n'y a pas photo : être enceinte ne signifie pas rester cloîtrée chez soi en attendant la fin du neuvième mois, quelques jours ou semaines de dépaysement n'ayant jamais fait de mal à personne. Enceinte de moins de 6 mois et sans problème médical, le monde est à vous, ou presque, parce que même en pleine forme, votre état dicte quelques précautions de simple bon sens.

A partir du 6ème mois, il est plus que recommandé de demander conseil à votre médecin avant de vous mettre dans la peau d'un globe-trotter. Voiture, car et train deviennent



Ici l'ombre

Les bébés de moins de six mois ne doivent pas être exposés au soleil. Ce qui est vrai sous nos latitudes l'est davantage encore à proximité de l'équateur. Quel que soit le lieu, un coup de soleil sur un nourrisson est considéré comme un cas d'urgence médicale. ►

alors problématique et l'avion carrément interdit sur longues distances après 7 mois de grossesse (la majorité des compagnies exigent d'ailleurs un certificat médical récent si l'accouchement semble trop proche !).

Enfants du Bon Dieu et canards sauvages

Si l'enfant est arrivé avant les vacances, il devra quand même patienter un peu avant de vous accompagner en voyage. Les compagnies aériennes refusent le transport des nouveau-nés de moins de sept jours (on ne saurait leur en vouloir...), mais, de toute façon, âgé de moins d'un mois, un bébé ne doit pas voyager trop loin. Pour lui, voir du pays, c'est graviter autour de sa chambre à coucher et cela lui suffit amplement (à sa maman aussi, généralement). Pour qu'un enfant parte loin de son tout récent foyer, il est nécessaire que les vaccinations habituelles aient été faites (DTP, ROR, coqueluche, grippe) ainsi que celles nécessaires dans le pays où vous vous rendez. Vous devrez donc consulter impérativement le médecin deux, voire trois mois avant le départ. Cela permettra à bébé de vieillir un peu avant de s'envoler ! ►

Vaccin et grossesse Difficile cohabitation

D'une façon générale, les vaccins "vivants" sont contre-indiqués aux femmes enceintes.

Pas de voyages donc dans les zones à risque de fièvre jaune. Les vaccins "inactivés" sont, en principe, sans danger pour le fœtus mais ne sont pratiqués qu'après une évaluation rigoureuse du rapport risque / bénéfice. Les seuls vaccins autorisés sans restriction sont les vaccins contre le tétanos et la polio. ►



L'eau de votre liquide amniotique se renouvelle aussi avec l'eau que vous buvez.

Vous êtes enceinte, vous partagez déjà tout avec bébé. Ce que vous vivez et aussi l'eau que vous buvez. Composé à 90 % d'eau, votre liquide amniotique se renouvelle aussi avec l'eau que vous buvez. Son choix est aussi important pour votre bien-être que pour celui de bébé.

Cette eau, evian l'entoure de nombreux engagements :

- Intacte** : naturellement pure, evian est vierge de tout traitement de désinfection ou d'additif. Pour garantir sa qualité, evian va au-delà des exigences de la réglementation française et s'impose 300 contrôles par jour.
- Équilibrée en minéraux** : avec 80 mg de calcium, 26 mg de magnésium et seulement 12,6 mg de sulfates et 6,5 mg de sodium par litre, evian est parfaitement adaptée pour répondre à vos besoins d'hydratation, tous les jours de votre grossesse.
- Favorable à la santé** : un statut reconnu par l'Académie de Médecine depuis 1878.

EVIAN. LA SANTÉ PARTAGÉE ENTRE MAMAN ET BÉBÉ



Après une année sans bouger... Dur, dur le sport d'août



Lorsque l'on qualifie quelqu'un de sportif du dimanche, c'est rarement pour lui adresser un compliment. Que dire alors au sportif du mois d'août ? « Bravo ! »... s'il ne s'imaginer pas rattraper 52 semaines en 15 jours. CÉCILE SILVARIO

Comme c'est étrange ! L'envie impérieuse de refaire un peu d'exercice physique nous saisit chaque année à la même époque, au moment précis où nous troquons nos stricts costumes citadins pour de légères tenues estivales... Peau blanchâtre, abdos effondrés, fessiers en goutte d'huile, bruits de soufflet de forge au moindre effort : toutes les conditions sont réunies pour prêter spontanément une oreille attentive aux recommandations des rabat-joie de la santé publique.



Bouger, mais pour aller où ?

On nous le serine à longueur de messages sanitaires : « il faut bouger ! ». Bien sûr, mais pour faire quoi et pour aller où ? Se mettre ou se remettre au sport, alors que l'on a toute l'année cherché à ménager son pauvre petit corps, n'est pas une décision anodine. Et d'abord, pourquoi du « sport » ? Ce que nos autorités sanitaires et notre

fond de conscience nous recommandent est de pratiquer un « exercice physique », pas de nous imposer un programme d'entraînement olympique. Dès que la différence entre exercice physique et sport est établie et admise, on peut commencer à discuter... Programme-type d'exercice physique pour non-sportif convaincu en vacances : balade à pied dans la campagne, marché, jardinage, promenade sur la plage, baignade en mer et le soir, bonne séance de salsa. Pas trop dur ? Tout le monde a suivi ? Mine de rien, cette journée farniente représente le décuple des efforts physiques déployés en 24 heures pendant l'année de travail. Reproduite par le nombre de jours de vacances à notre disposition et les moins sportifs d'entre nous reprendront le collier avec le sentiment - avéré - d'avoir rechargé les accus et recouvré la forme.

Icône hâlée du Beach-volley

Les joueurs qui s'affrontent pendant des heures sur les terrains de volley-ball des plages de Royan ou d'Houlgate sont de très mauvais exemples pour les sportifs du mois d'août. Athlètes accomplis, ils pratiquent le



plus souvent cette discipline toute l'année et la période des vacances est pour eux une occasion d'oublier le championnat officiel en poursuivant l'entraînement. Pas question donc d'aller les défier sans risquer, au mieux la honte d'une raclée mémorable, au pire une blessure sérieuse (entorse, claquage...). Puisque vous avez sagement renoncé à devenir une icône hâlée du Beach-volley, il reste à votre disposition du classique et du sûr, praticable en outre tout le reste de l'année si le cœur vous en dit.



Natation : la vague estivale

A une petite encablure de la plage ou en piscine, nager reste le sport - estival ou pas - le plus recommandé. Sport d'endurance par excellence, la natation permet de cocher la plupart des cases dans la colonne des bénéfices : travail cardiovasculaire, travail respiratoire, entretien musculaire (dorsaux particulièrement). Il s'agit surtout d'une discipline non traumatisante pour les articulations, les tendons, les ligaments. Porté par l'eau, le corps ne subit plus son propre poids et chaque mouvement s'effectue en souplesse.

L'inconvénient de la natation est qu'il est préférable de... savoir nager pour en goûter les bénéfices. Rien n'interdit sinon de se tourner vers l'aquagym qui marie les vertus de la natation et de

la gymnastique en exploitant au mieux les avantages de l'apesanteur.

Vélo : ça roule rural, ça urge urbain

Toujours dans la série « je préserve mes articulations et je cultive mon souffle », le vélo autorise des efforts soutenus ou l'adoption d'un train de sénateur, en fonction de l'itinéraire et de la vivacité du pédaleur. C'est en tout cas un excellent entraîneur du système cardiaque et respiratoire. Pratiqué en détente pendant les vacances, il est appelé à se développer toute l'année dans nos grandes villes comme moyen de transport rapide à part entière. Le vélo : un moyen plutôt sympa de préparer la rentrée pendant les vacances !

Un pied devant l'autre

La marche est l'activité physique de reprise par excellence. Idéale pour se dérouiller en cas d'inactivité prolongée, redonner au cœur sa puissance et au souffle sa résistance, elle est praticable par - presque - tout le monde jusqu'à un âge avancé.

30 minutes de marche quotidiennes suffisent pour entretenir une forme physique minimale mais les adeptes de



No sport...

910 000 accidents de sport sont répertoriés chaque année avec une forte croissance dès le printemps. ►

la randonnée sont chaque année plus nombreux à parcourir nos campagnes et nos villes. Des mollets, des cuisses et des fessiers revigorés, une posture générale améliorée : la meilleure façon de marcher, c'est de mettre un pied devant l'autre et de recommencer. ►



S'y remettre et s'en remettre

- Si vous avez un lourd passif d'inactivité physique, passez d'abord chez votre médecin pour vous assurer qu'aucune contre-indication ne vous empêche de pratiquer. A partir de quarante ans, préférez un sport d'endurance.
- Mieux vaut privilégier la régularité. N'augmentez que progressivement l'intensité de vos efforts.
- Si vous êtes en surpoids, choisissez plutôt un sport « porté » (natation, vélo) pour éviter les traumatismes répétés suscités par exemple par la course ou le tennis.
- Evitez de vous agiter aux heures de canicule : votre système cardio-vasculaire souffre inutilement et s'altère au lieu de se renforcer (de toute façon, les muscles sont plus performants entre 16h00 et 19h00). ►



L'été, plus que jamais... C'est à boire qu'il nous faut !

Les Français ne boivent pas assez... En tout cas, selon le CREDOC, ils ne s'hydratent pas suffisamment. Et ce qui n'est qu'une gêne lorsqu'on ne bouge pas trop, devient un vrai risque lorsqu'on pratique un sport en plein été.

Que les « boit-sans-soif » se rassurent. Attendre sagement d'en ressentir le besoin avant de s'hydrater est un comportement largement partagé mais pas du tout raisonnable ! Tous les médecins, les diététiciens et les coachs sportifs le confirment : lorsque la sensation de soif apparaît, le corps a déjà perdu 1% de sa teneur en eau. Cela peut paraître ridiculement faible mais il faut savoir qu'un déficit hydrique de 2% suffit à entamer nos capacités. Baisse de vigilance, sensation de fatigue, diminution de la mémoire court-terme, augmentation des temps de réaction... tout ça pour un peu d'eau !

1,5 litre en parcours urbain

70% des adultes n'atteignent pas la recommandation d'1,5 litre de boissons par jour et, si on ne risque pas à tous les coups une lithiase (présence de calculs) ou une infection urinaire, si on ne souffre pas systématiquement d'hypertension, on prend au moins le risque de quelques désagréments facilement évitables... comme une constipation récidivante ! Sans beaucoup se remuer, notre organisme « consomme » déjà 2,5 litres d'eau. En cours d'exercice physique, les pertes hydriques peuvent alors s'ac-

croître considérablement, à la fois par la sudation et par l'expiration.



L'été, parce qu'il fait chaud, on peut utilement se prendre pour un champion, au moins dans notre programme d'hydratation car boire pendant l'effort est nécessaire mais pas suffisant. « Lors d'un effort prolongé, précise Véronique Rousseau, diététicienne - nutritionniste à l'INSEP et ancienne internationale de judo, les pertes hydriques sont souvent supérieures à la capacité d'absorption intestinale ».

Bon plan H₂O

Cet été, si vous jouez les champions, buvez comme eux...

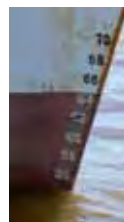
- Au réveil : 1 à 2 verres
- Petit déjeuner : thé ou café, jus de fruit
- Matinée : ½ litre réparti en petites gorgées
- Déjeuner : 2 à 3 verres
- Après-midi : ½ litre réparti en petites gorgées
- Soirée : 1 à 2 verres
- A l'effort : 150 ml répartis sur 15 minutes
- Choisissez une alimentation riche en eau (fruits, légumes, yaourts...)



En clair, trop boire pendant l'effort peut engendrer une certaine « gêne gastrique ». C'est pourquoi la répartition des prises hydriques est aussi importante que la quantité totale absorbée. ►

Pourquoi 1,5 litre d'eau par jour ?

Notre organisme perd quotidiennement environ 2,5 litres d'eau par les voies digestives, cutanées, respiratoires et rénales, alors que l'apport par les aliments représente moins d'un litre. Soustraction, conclusion : il manque 1,5 litre à récupérer par l'absorption de boissons. ►



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.

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.



0,50€
de réduction

À valoir sur l'achat d'un produit Teisseire 0 % de sucre (bidon 60 cl, bouteille 1 l ou sachet de dosettes). Offre valable jusqu'au 31/12/09.



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.

A propos du jeu
« Quel âge a votre cerveau ? »

Gymnastique médiatique

Il fallait s'y attendre : plus les maladies dégénératives du cerveau gagnent du terrain, plus le business du coaching cérébral grignote des parts de marché. Kawashima contre Alzheimer : match nul. Vraiment nul.

Elle est belle, l'histoire... Un médecin japonais fait largement savoir qu'il a mis au point un programme d'entraînement cérébral permettant à notre cerveau de rajeunir. Nintendo y consacre, à grand renfort de pub télé et de buzz Internet, un nouveau jeu vidéo pour sa console DS (« Quel âge a votre cerveau ? »). Top départ pour un succès planétaire et des mois de polémiques. Chacun y va de son reportage, de son témoignage, de son portrait du Docteur Kawashima / Mr Hyde, avec - toujours - la même question : le « programme d'entraînement cérébral » est-il un énorme attrape-gogo ou, au contraire, la méthode simple, ludique et imparable pour prévenir le vieillissement de notre cerveau, voire même pourquoi pas, lui donner un petit coup de gonflette ? Une sorte de « brain-building » naturel sans anabolisants pour neurones...

Rêver n'est pas jouer

Il aura fallu une enquête très sérieuse menée par quatre universitaires

français pour arriver à cette édifiante conclusion : « Quel âge à votre cerveau ? » serait un simple jeu « et rien de plus ». Quelques millions d'utilisateurs de la Nintendo DS en avaient déjà eu la vague intuition... »



Une efficacité surtout publicitaire

Aujourd'hui, tout le monde est d'accord pour reconnaître à la fameuse méthode un mérite essentiel : celui d'avoir beaucoup fait parler d'elle. Mais, soyons justes, celui aussi d'avoir permis de rappeler qu'un cerveau en bonne santé et régulièrement sollicité permet à son pro-

priétaire de profiter plus longtemps de ses capacités de mémoire, d'attention, de raisonnement, de déduction. La création du Docteur Kawashima a-t-elle donc justifié tant d'opprobre de la part de ses détracteurs ? Sans doute pas davantage que les louanges dont ses thuriféraires l'ont couverte... Le jeu commercialisé par Nintendo a-t-il allègrement chevauché les limites de la publicité mensongère en prétendant nous doter d'un cerveau plus jeune que nos artères ? Peut-être. Mais toute cette affaire aura probablement surtout montré que le cerveau des intellectuels est toujours aussi prompt à réagir lorsqu'on prétend faire progresser celui des autres... »

Docteur Kawashima Matière grise et billets verts

Depuis le succès mondial de son Programme d'Entraînement Cérébral et du jeu « Quel âge a votre cerveau ? », la fortune personnelle du désormais célèbre Docteur Kawashima est placée sous haute surveillance médiatique. Nintendo aurait proposé 22 millions de dollars au scientifique japonais en guise de royalties. Ryuta Kawashima déclare avoir tout simplement décliné l'offre, au grand dam de sa famille. »



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'informer et réserver 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.

On veut vivre sans souffrir ! La douleur en douceur



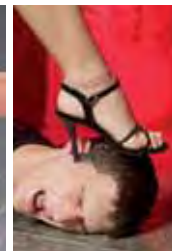
« Tu enfanteras dans la douleur », « il faut souffrir pour être belle ». Des saintes Ecritures au Café du Commerce, la souffrance a toujours été présentée comme une épreuve inévitable. Aujourd'hui, on a les moyens de dire Non. Alors, on dit Non ! CAROLINE EDAVID

Woody Allen, qui s'y connaît, affirme volontiers que « la seule façon d'être heureux, c'est d'aimer souffrir ». Au-delà de l'aimable mot d'auteur, c'est un implacable principe plaçant le malheur et la souffrance au cœur de l'existence qui s'exprime. Sorry Woody, mais les progrès de la science ont laissé en plan les philosophes de la Grèce antique ou du Manhattan new-wave et, aujourd'hui, ce qui est anormal - voire inhumain - c'est justement d'avoir mal.

Hélas, malgré une prise en charge de plus en plus efficace, malgré une évolution spectaculaire des mentalités, il est quand même encore fréquent que l'on se préoccupe davantage de la maladie que du malade...

Hou-hou, j'ai mal !

Lutter contre la douleur constitue pourtant une obligation qui fonde le droit des malades, reconnu par la loi du 4 mars 2002. C'est également cette obligation qui a déterminé les pouvoirs publics à mettre en place un Plan d'amélioration de la prise en charge de la douleur 2006-2010. S'il faut la combattre lorsqu'elle se prolonge



ou s'installe, il ne faut cependant pas perdre de vue que la douleur est d'abord un signal d'alarme qui sert à repérer une agression et permet de réagir contre elle.

Il y a plusieurs familles de douleurs qui ne se classent pas en fonction de leur intensité mais de leur spécificité. Par exemple, en cas de douleur provoquée par une blessure, un message est immédiatement envoyé au cerveau pour l'alerter (douleur « nociceptive »). La douleur peut aussi traduire une lésion du système nerveux lui-même (douleur « neuropathique »). Et on ne voudrait pas vous faire souffrir inutilement, mais il existe également d'authentiques douleurs, sans pour autant qu'il y ait lésion. Ce sont alors, soit des douleurs dont les mécanismes sont mal connus (douleurs « idiopathiques »), soit résultant de troubles psycho-pathologiques (douleurs « psychogènes »).

Femmes douillettes et hommes lavettes ?

La très officielle et reconnue Société Française d'Etude et de Traitement de la Douleur (SFETD) a livré, il y a presque deux ans déjà, un



sacré scoop en matière de douleur et d'idée reçue : les femmes ont plus souvent mal que les hommes...

Attention, machistes revanchards, cela ne signifie pas qu'elles sont « douillettes », mais qu'elles sont effectivement plus fréquemment exposées que les hommes à la douleur. Cette différence, liée au genre (et pas au caractère !) commence à émerger dès l'adolescence et se poursuit ensuite dans la vie adulte. La SFETD met en évidence une fréquence, une intensité et une durée des douleurs plus élevées chez les femmes que chez les hommes. C'est le cas par exemple pour les céphalées de tension, la migraine, les douleurs musculo-squelettiques.

Les femmes font en outre probablement preuve de davantage d'honnêteté - ou du moins de spontanéité - dans l'expression de leur douleur.

« Douillettes » ou pas, les femmes sont exposées à des douleurs auxquelles la simple appartenance à leur sexe les condamne inévitablement. Passons sur la migraine qui, sans être une maladie hormonale, les concerne très majoritairement (les trois-quarts des migraineux sont... des migraineuses) mais il est aussi des douleurs que les hommes ne connaîtront

à le croire trop souvent, uniquement les soins qui sont dispensés lorsque tout a été tenté et qu'il faut accompagner une personne vers sa mort. Plus largement, les soins palliatifs visent bien sûr à soulager la douleur physique, mais également à apaiser la souffrance morale de la personne malade et à soutenir son entourage.

La Fondation de France, dont on connaît le rôle d'éclaireur social depuis 40 ans, s'est engagée dans le combat pour les soins palliatifs dès le début des années quatre-vingt.

jamais : celles de l'accouchement par exemple.

Les soins palliatifs sont d'abord des soins

Avec la fièvre et la fatigue, la douleur est un des premiers motifs de consultation médicale en France. On pourrait égrener à l'infini les chiffres qui justifient la priorité que le traitement de la douleur réclame, notamment dans le domaine si important - mais si mal nommé - des « soins palliatifs ».

Ceux-ci ne sont pas, comme on continue



Soins palliatifs On souffre encore du manque d'info

La Fondation de France vient de réaliser avec l'institut Ipsos une étude qui montre à la fois que l'opinion des Français vis-à-vis des soins palliatifs est en train de se transformer et que leur niveau d'information demeure insuffisant. Les débats d'actualité qui se sont ouverts au cours de ces derniers mois ont semble-t-il favorisé la réflexion autour de la fin de vie et une meilleure compréhension du rôle des soins palliatifs (89% des Français estiment aujourd'hui qu'il s'agit d'une réponse nécessaire à la souffrance des personnes gravement malades ou en fin de vie). En revanche, 48% pensent encore que tout le monde ne peut pas avoir accès aux soins palliatifs et 33% seulement s'estiment bien informés sur le sujet (conditions d'accès, contenu des soins, modalités de remboursement...). Conclusion : c'est encore du manque d'information que l'on souffre le plus. ►

Non seulement elle est la seule fondation à avoir mené une action volontariste dans le domaine des soins palliatifs en France mais elle a très largement contribué à la mise en



depuis 2005, une nouvelle loi (loi Léonetti) a fait évoluer les pratiques de prise en charge des malades et des personnes en fin de vie, dont les droits se trouvent considérablement renforcés. La Fondation de France ne se satisfait pas de ces avancées, toutes remarquables qu'elles soient et, cette année encore, elle met en place un programme visant à

place des politiques publiques dans ce domaine. Depuis exactement 10 ans, la loi reconnaît l'importance des soins palliatifs, permet le financement de réseaux de soins, la formation de bénévoles et,

la fois à développer « l'offre » de soins palliatifs (notamment en réduisant les inégalités territoriales) mais également à faire évoluer les mentalités (en diffusant plus largement « une culture palliative »).

Besoin d'en parler ? 0811 020 300

Le 0811 020 300 (numéro Azur) est un service téléphonique national d'information, d'orientation et d'écoute sur toutes les questions relatives aux soins palliatifs et à la fin de la vie. La ligne, ouverte du lundi au samedi, de 8h30 à 19h30, apporte une aide pratique, psychologique, sociale et juridique. ►

Les lignes semblent bouger dans l'univers de la prise en charge de la douleur. L'une d'elles a sans conteste déjà été dépassée, celle de la résignation. Il en reste beaucoup d'autres pour ceux auxquels le temps de la souffrance paraît si long. ►

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.fdf.org



COMMUNIQUÉ

ASSEZ D'ÉTERNUER ET D'ÉTOUFFER ! ACARIENS, JE VOUS AURAI

C'est au début du siècle dernier que des chercheurs ont mis en évidence la relation existant entre l'apparition de certains asthmes et la présence d'acariens dans la poussière de maison. Par la suite, grâce aux tests cutanés, l'association d'une sensibilisation aux acariens avec des symptômes d'allergie respiratoire a pu être démontrée. Les acariens sont présents dans toutes les régions humides du globe où 30 % environ de la population générale y serait sensibilisée. La sensibilisation aux acariens est retrouvée fréquemment dans trois maladies : la dermatite atopique, la rhinite allergique persistante et l'asthme allergique.¹

D'où viennent les acariens ?

Les acariens sont des cousins microscopiques des araignées, d'où leur aspect sympathique quand on les regarde au microscope ! En effet à l'état adulte, les acariens ont un corps globuleux avec quatre paires de pattes articulées et poilues à leur extrémité.¹

Où vivent les acariens ?

Plus particulièrement dans l'environnement domestique pourvu qu'il soit humide et chaud : matelas, moquettes, chaises, canapés, vêtements, jouets en peluche.¹ Une température de 25° et 70 à 80 % d'humidité relative étant les conditions optimales de développement, des variations de température dans les différentes parties de l'habitat peuvent modifier les taux de reproduction et de développement des acariens : ils se développent par exemple plus lentement dans les tapis sur sols froids que dans les matelas et les sofas.¹ On peut trouver jusqu'à 10 000 acariens par gramme de poussière, alors qu'il en suffit de 100 pour induire une sensibilisation et de 500 pour provoquer l'apparition des symptômes.¹ On sait maintenant que ce sont le corps et les rejets de l'acarien (surtout excréments mais aussi salive, sécrétions glandulaires) qui sont allergisants.¹

Des symptômes plutôt respiratoires

Asthme et rhinite sont les principaux symptômes, mais des conjonctivites peuvent également être observées. Certains indices peuvent orienter le diagnostic du médecin vers les acariens, comme l'influence positive de séjours en altitude ou à l'hôpital, ou inversement, l'apparition des symptômes lors d'activités ménagères en particulier autour de la literie.¹

Le plus souvent les symptômes s'expriment toute l'année, avec parfois des recrudescences saisonnières à la fin de l'été ou au début de l'automne, qui correspondent à des variations du taux d'humidité et/ou de température (chauffage).¹

Traitements

Il existe 3 niveaux de traitement : les mesures préventives anti-acariens, dites mesures d'éviction (housse d'oreiller et de matelas, aérosols anti-acariens...) ; les traitements symptomatiques de la rhinite et l'asthme ; le traitement de la cause : la désensibilisation aux acariens.¹ Aussi bien dans la rhinite que dans l'asthme, de nombreux travaux ont montré l'efficacité de la désensibilisation, sur les symptômes, sur la consommation de médicaments symptomatiques^{2,3}, sur la prévention de nouvelles sensibilisations chez des enfants monosensibilisés aux acariens, ainsi que sur la prévention de l'aggravation de la rhinite allergique en asthme.⁴

La désensibilisation sublinguale : la voie moderne

La désensibilisation a considérablement évolué ces dernières années. Grâce aux progrès réalisés, notamment en galénique, votre médecin allergologue peut aujourd'hui vous proposer la désensibilisation par voie sublinguale, c'est-à-dire avec des gouttes sous la langue.⁵ Cette méthode moderne de désensibilisation est recommandée dans la rhinite allergique aux acariens, elle améliore l'asthme aux acariens chez l'enfant², son efficacité se maintient plusieurs années après l'arrêt du traitement.⁴

En conclusion, devant des symptômes présents toute l'année même fluctuants, n'hésitez pas à consulter votre médecin. Soyez observant des traitements qu'il vous prescrit, respectez les règles d'éviction et faites-lui confiance s'il vous renvoie vers un allergologue pour une prise en charge par désensibilisation.

1. Pauli G, Bessot JC, de Blay F. Acariens et blattes. In Traité d'allergologie Vervloet D et Magnan A. Ed. Médecine-Sciences Flammarion 2003 ; 37 : 489-502. 2. Magnan A, Romanet S, Boniface S, Vervloet D. Immunothérapie spécifique. In Traité d'allergologie Vervloet D et Magnan A. Ed. Médecine-Sciences Flammarion 2003 ; 67 : 957-968. 3. Abramson MJ, Puy RM, Weiner JM. Allergen immunotherapy for asthma. Cochrane Database Syst Rev. 2003 ; (4) : CD001186. 4. Di Rienzo V, Marcucci F, Puccinelli P et al. Long lasting effect of sublingual immunotherapy in children with asthma due to house dust mite : a 10-year prospective study. Clin Exp Allergy 2003 ; 33(2) : 206-10. 5. Pham-Thi N. Immunothérapie spécifique : des nouveautés. Revue française d'allergologie et d'immunologie clinique. 2007 ; 47 : S 72-79.

Cuisine d'été et santé de fer

On ne s'en rend pas forcément compte mais, l'été, notre appétit diminue. La chaleur et le soleil nous incitent naturellement à manger moins et plus léger. Pour une fois qu'on peut suivre notre instinct ! CATHERINE GRETCHANOVSKY



Au cas où certain(e)s d'entre nous seraient un peu préoccupé(e)s par leur ligne, l'été est une période rêvée pour retrouver la forme sans se prendre la tête et les hanches. Il faut dire que la belle saison se donne un mal fou pour nous aider. D'abord parce que l'on a naturellement un peu moins d'appétit lorsqu'il fait chaud et que l'on se tourne plus spontanément vers les jus, les salades, les fruits et les crudités que vers les plats en sauce. S'il y a une saison bénie pour les fruits et légumes frais, c'est bien l'été. A condition que leur cours au marché du coin n'atteigne pas celui du baril de pétrole sur le marché de Rotterdam, pêches, fraises, melons, pastèques, cerises, abricots, tomates, carottes... sont à la disposition de nos envies sur tous les étals estivaux.

Pêche à la ligne...

On est resté fâché avec le poissonnier tout l'hiver ? L'heure de la réconciliation est arrivée ! Dans le domaine de la gastronomie piscicole, tout est bon à prendre et chaque poisson a son genre de beauté. Il y a les poissons « gras » qu'il faut consommer autant pour leur saveur que pour leur apport en acides gras oméga 3, essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Saumon sauvage, hareng, maquereau, anchois ou sardine en sont riches (le thon également mais il contient hélas aussi du mercure). Les poissons « maigres », quant à eux, portent bien leur promesse : avec eux, c'est pédale douce sur les lipides, l'idéal

en période de pêche à la ligne... Non seulement ils sont délicieux, mais on a, en l'espèce, l'embarras du choix. Dans l'ordre croissant de leur faible apport calorique, en voici une petite liste gourmande : lotte (65 kcal), merlan (69 kcal),

Cholestérol Mieux l'été que l'hiver

D'après une étude américaine, parue dans *Archives of Internal Medicine*, les personnes présentant un taux de cholestérol élevé, tout particulièrement les femmes, seraient plus affectées par les fluctuations saisonnières. Le taux de cholestérol aurait tendance à augmenter au cours des périodes automnale et hivernale pour ensuite diminuer pendant la saison estivale. Une raison de plus pour préférer l'été !



seiche/calamar (73 kcal), colin d'Alaska/lieu noir (74 kcal), cabillaud (76 kcal), églefin (77 kcal), morue (79 kcal), limande (80 kcal), colin/merlu (80 kcal), brochet (82 kcal), sole (83 kcal), sandre 83 (kcal), carrelet/plie (86 kcal), raie (89 kcal)...

Salades à gogo

Vous préférez la viande ? Libre à vous. Sans laisser totalement de côté les viandes rouges dont l'apport en fer notamment ne doit pas être négligé, privilégiez cependant les viandes blanches, volailles ou lapin. Et, pour les accompagner, choisissez une bonne salade composée. Même lorsqu'on n'a pas une imagination débordante, leur réalisation est d'autant plus agréable que tous les mélanges sont possibles. Salade de pâtes ou de riz, de pommes de terre, taboulé avec légumes verts, rouges ou blancs... seront tout à la fois une bonne source de fibres, de sels minéraux, de vitamines et de sucres lents. Côté cuisson, l'été est sans conteste la saison des barbecues mais, c'est bien connu, il pleut toujours le jour du barbecue... Alors, si l'on trouve refuge à l'intérieur, évitons le plus possible les fritures. Lourds et gras, les aliments frits perdent leurs bienfaits naturels. Les viandes et poissons grillés, en papillotes, en brochettes, pochés, à la va-



Fruit OU légume ?

Tous les fruits sont des légumes... mais tous les légumes ne sont pas des fruits !
Explication :
Le fruit est l'organe comestible des plantes à fleurs, qui contient les graines et succède à la fleur.
Le légume est la partie d'une plante potagère qui se consomme : le fruit, la graine, la fleur, la tige, le bulbe, la feuille, le tubercule, le germe ou la racine de la plante.
Exemple : la tomate est un... fruit. Bravo ! Et le melon aussi, c'est mon dernier mot Jean-Pierre.

...

peur, rôtis au four ou cuits dans une poêle avec un minimum de matière grasse offrent suffisamment de possibilités pour que la fête ne soit pas gâchée par une averse ou un orage... et constituent autant de modes de cuisson qui conservent leur goût et leurs bienfaits aux aliments.

Epices à tout-va

Viandes, poissons ou œufs, même délicieux au naturel, gagnent à être assaisonnés. Les herbes aromatiques et les épices s'invitent volontiers dans les plats et évitent d'avoir la main lourde sur le sel... Thym, laurier, ail, fines herbes, menthe, persil, cerfeuil, romarin, cannelle, muscade, coriandre, moutarde, curry, safran, clous de girofle... rehaussent le goût, donnent de la couleur et attirent le soleil sur les tables. Les épices donnent soif ? Al-lons-y doucement sur le rosé et buvons de l'eau pour bien hydrater notre organisme et supporter la chaleur.



Plège à moral

50 g de chips = 300 kcal,
1 beignet = 390 kcal,
1 gaufre chocolat/chantilly = 500 kcal,
1 banana split = 450 kcal...
Et tout ça, quasi uniquement sous forme de graisse et de sucre... ►



En dehors des repas, on a tendance à étancher les petites soifs à coups de boissons sucrées. Non seulement il n'y a pas plus efficace que l'eau pure pour se rafraîchir mais le sucre, qui fait grossir, aiguise aussi l'appétit. Alors, poissons, viandes blanches, salades, fruits, légumes, eau ou boisson light : en vacances et au soleil, ce n'est quand même pas la mer à boire ! ►

Barbecue
Cancérigène ou pas ?

L'été, c'est la saison des barbecues et, comme chaque année, la même interrogation revient : ce mode de cuisson est-il cancérigène ? Rassurons-nous, pas question de se priver de nos côtelettes, merguez, chipolatas, saucisses, côtes de bœuf ou brochettes ! La cuisson au barbecue donne effectivement naissance à des composés toxiques baptisés « hydrocarbures aromatiques ». Ceux-ci sont suspectés d'être cancérigènes à des doses qui n'ont pas grand-chose à voir avec celles auxquelles nous sommes exposés à l'occasion de nos barbecues de vacances ou de week-end ! Pour appliquer à la fois le principe de précaution et celui de gastronomie, il est simplement préférable de ne pas consommer les parties noircies et carbonisées des aliments. Plus sûr et plus agréable encore, il suffit d'accompagner les grillades d'un bon plat de légumes dont les fibres élimineront à elles seules la toxicité potentielle des hydrocarbures aromatiques. ►



Planta Fin Culinesse...
Spécial cuisine, spécial famille !



COMMUNIQUÉ

Une margarine liquide pour une cuisine équilibrée et savoureuse chaque jour. Pratique à utiliser et à doser grâce à son format bouteille, Planta Fin Culinesse va vous changer la vie !

Quelle maman n'a pas la préoccupation quotidienne de préparer à toute sa famille des plats à la fois savoureux et équilibrés ? Et quelle maman ne rêve pas du produit idéal qui, d'un geste, permet toutes les formes de cuisson ?

Planta Fin Culinesse contient des **Acides Gras Essentiels** qui jouent un rôle déterminant dans notre équilibre alimentaire. Ils sont dits « essentiels » parce que notre corps en a besoin mais ne peut pas les fabriquer lui-même, et c'est donc dans notre alimentation que nous devons aller les puiser. Et si notre corps en a besoin dès le plus jeune âge c'est parce que ces **Acides Gras Essentiels** sont indispensables au fonctionnement et au développement des cellules de l'organisme.

Et puis on le sait, saisir et mijoter de tendres émincés de poulet, cuire à feux doux une ratatouille gourmande, rôtir une volaille ou encore préparer un bon gâteau suppose d'utiliser une matière grasse capable de servir toutes les formes de cuisson. C'est pour cela que Planta Fin Culinesse

est **votre alliée au quotidien**. Spécialement conçue pour la cuisine, elle s'adapte à chaque occasion.

Avec Planta Fin Culinesse, la cuisine n'est pas une corvée, c'est un plaisir ! Si **pratique** à utiliser et à doser grâce à son format bouteille, Planta Fin Culinesse est en plus garantie **sans éclaboussures** ! Autant de bonnes raisons pour trouver place dans toutes les cuisines familiales... et mettre les hommes aux cuisines ! ►

Bon à savoir

- ✓ Source d'Acides Gras Essentiels
 - ✓ Idéale pour saisir, dorer, rôtir ou même faire de la pâtisserie
 - ✓ Pratique grâce à son format bouteille, et garantie sans éclaboussures !
- A retrouver au rayon frais.
Pour des idées de recettes, rendez-vous sur www.plantafin.fr



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



ADULTES

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

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



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

ADULTES

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



TENA Lady, pour profiter de la vie en toutes circonstances !

1 femme sur 3 après 35 ans est
concernée par les fuites urinaires.
Il est indispensable de **choisir**
une protection adaptée.

Le protège-slip
TENA Lady Ultra Mini
est très **discret** et
vraiment **efficace**.

Vous restez **féminine**,
plus **fraîche** et
plus **sûre de vous**.



TENA Lady
Etre libre, être soi

Essayez GRATUITEMENT TENA Lady Ultra Mini

Pour recevoir en toute discrétion des **échantillons**, des **bons de réduction** et des **livrets d'information**, renvoyez ce coupon complété sous enveloppe affranchie au tarif en vigueur à :
Offre TENA – BP 30001 – 77213 Avon Cedex

☐ Mlle ☐ Mme ☐ M.

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____

Ville : _____

Pays : _____

Tél. : _____

☐ Oui, je souhaite recevoir des informations TENA par e-mail

E-mail :@.....

Date de naissance : _____

TENA à votre écoute :

Par téléphone
N° Indigo 0 820 074 467

Sur internet
www.parlonsen.fr

Une seule offre par foyer, réservée à la France Métropolitaine. Conformément à la loi sur l'Informatique et Liberté du 06/01/78, vous disposez d'un droit de retrait, de suppression et de rectification des données vous concernant. Par notre intermédiaire, votre adresse pourra être transmise à des tiers. Si vous ne le souhaitez pas, écrivez-nous à : Service Consommateurs TENA - TSA 60 004 - 16 904 Angoulême Cedex 9. Si vous ne souhaitez pas recevoir ces informations, il vous suffit de cocher la case ci-contre. ☐

Coca-Cola light,
c'est vraiment le goût que j'aime !

SANS SUCRES
Sans
Calorie



Coca-Cola
light®

Vraiment moi-même

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