

- > HYGIENE  
OPÉRATION MAINS PROPRES
- > D'JEUNES  
ÇA BAIGNE OU ÇA CRAINT ?
- > LOOK  
TOUT BEAU MA BELLE

# MINEURS, MAJEURS... ET VACCINÉS

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](http://www.mangerbouger.fr)



Magazine gratuit mis à disposition du public dans les cabinets médicaux et les lieux de santé. Ce numéro a été tiré à 300 000 exemplaires.  
[www.biensur-sante.com](http://www.biensur-sante.com)

## 20 DOSSIER

### Spécial vaccination

Il ne faudrait pas que la grippe A nous fasse oublier tous les autres vaccins. Prêts pour un petit rappel ?

**Vive la révolution !** Une révolution qui sauve des millions de vies, ça change...

**Votre calendrier vaccinal 2009/2010** Quatre pages détachables pour ne rien oublier et rester à jour. Toujours.

**La grande course** 99% des virus nous sont encore inconnus : de beaux jours à venir pour la vaccination ?

**Vraies avancées contre faux espoirs** Les deux tiers des vaccins en essais thérapeutiques concernent le cancer. Et ça bouge presque tous les jours !

#### BIENSÛR santé®

##### REDACTION

Directeur de la Rédaction : Jacques Draussin  
Jacques.draussin@biensur-sante.com  
Rédacteurs : Catherine Baranton, Daniel Delta, Caroline Duperreux, Catherine Gretchanovsky, Cécile Silvario  
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 : 3ème trimestre 2009  
Copyright 2009 BIENSÛR Santé Editions.

Directeur de la publication : Jacques Draussin

ÉDITIONS  
**BIENSÛR**  
[www.biensur-sante.com](http://www.biensur-sante.com)



## 4 LONGUEVUE

• LA SANTÉ, VUE PAR LE BON CÔTÉ DE LA LORGNETTE  
Grippes, de A à A

## 6 EXPRESS

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



## 12 SOCIÉTÉ

• VIRUS : OPÉRATION MAINS PROPRES  
L'hygiène serait-elle la meilleure arme anti-virus ?



## 20 DOSSIER

### Spécial vaccination

Il ne faudrait pas que la grippe A nous fasse oublier tous les autres vaccins. Prêts pour un petit rappel ?

**Vive la révolution !** Une révolution qui sauve des millions de vies, ça change...

**Votre calendrier vaccinal 2009/2010** Quatre pages détachables pour ne rien oublier et rester à jour. Toujours.

**La grande course** 99% des virus nous sont encore inconnus : de beaux jours à venir pour la vaccination ?

**Vraies avancées contre faux espoirs** Les deux tiers des vaccins en essais thérapeutiques concernent le cancer. Et ça bouge presque tous les jours !

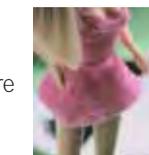


## 34 ÉPOQUE

• D'JEUNES : ÇA BAIGNE OU ÇA CRAINT ? Globalement, ça va plutôt bien, mais quand ça va mal, ça va très mal.

## 40 ÉMOI, ETMOI

• TOUT BEAU MA BELLE. C'est quoi la perfection en matière de proportions ?



## 44 LASANTÉ DANS L'ASSIETTE

• PETITS PLATS ET GRANDS PRINCIPES. A chaque rentrée son lot de bonnes résolutions. Cette année aussi ?



## 48 FAITES VOS JEUX

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



# Grippes De A à A



Qu'on l'ait qualifiée « d'espagnole » en 1918, « d'asiatique » en 1957, « de Hong Kong » en 1968 ou - un temps - de « mexicaine » cette année, la pandémie grippale est une vieille connaissance.

Dont on se passerait volontiers. JACQUES DRAUSSIN

Evidemment, si l'on se plonge dans l'histoire des grippes qui nous ont aimablement accompagnés depuis quelques millénaires, il n'y a pas de quoi se réjouir. Quelle que soit l'époque, ce ne sont que noirs récits, hécatombes planétaires et désolation humanitaire. Au XIXe siècle, les chroniques parisiennes relatent des épidémies en 1817, 1830, 1837 créant de véritables ravages. Au cours de l'hiver 1890, c'est une pandémie qui frappe 40% de la population mondiale. Un simple round d'observation pourtant, en attendant la terrible grippe espagnole qui fit, en 1918 - 1919, au bas mot 40 millions de morts, soit quatre à cinq fois plus que la Première Guerre mondiale !

## “ Les gestes de chacun font la santé de tous ”

La mobilisation n'est certes pas la guerre mais lorsqu'on se rappelle



que cette évidence a été proférée par un Raymond Poincaré mal inspiré le... 1<sup>er</sup> août 1914, on ne peut que se persuader que la mobilisation décrétée contre la grippe A (H1N1) sonne aussi la montée au front.

Ni grippette insignifiante, ni catastrophe sanitaire, l'épidémie annoncée chez nous pour cet automne

ou l'hiver prochain est à prendre pour ce qu'elle est : une infection virale qui ne doit, ni être traitée par-dessus la jambe, ni susciter un blocage du pays. Doit-on rappeler

que la grippe saisonnière frappe chaque année entre 2 et 7 millions de personnes en France sans qu'on y craigne la fin du monde ? Les vaccins en prévention pour les

plus fragiles ou les plus menacés, un médicament antiviral en traitement pour les cas qui le justifient et les gestes-barrières pour tous (lavage des mains, usage de mouchoirs jetables, masques) constituent un arsenal collectif suffisamment puissant pour venir à bout de cette grippe qui aura sans doute davantage fait parler d'elle avant d'apparaître qu'au plus fort de la contagion. Et les médecins - généralistes notamment - n'auront jamais autant justifié leur qualité de pivot du système de santé... ▶

## Grippe A (H1N1) Plaidoyer pour changement de nom

D'accord, d'accord : grippe « mexicaine » c'était injuste et grippe « porcine » ce n'était pas tout à fait vrai. Alors, A (H1N1), cela sonnait plus neutre, moins anxiogène. Mais sait-on quelle était la souche de la terrible « grippe espagnole » de 1918, la grippe aux millions de morts ? ...A (H1N1) : comme celle qu'on nous annonce !

Mexicaine ou porcine, on préférerait finalement... ▶



Information grippe A (H1N1)  
0825 302 302  
[www.pandemie-grippale.gouv.fr](http://www.pandemie-grippale.gouv.fr)

hydralin.  
apaisa<sup>®</sup> ENFANT

Solution Apaisante au Nymphéa Blanc

*Faites une fleur  
à son hygiène intime*



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

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

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



L'intime douceur



Bayer HealthCare  
Consumer Care

Là où il y a gène...  
Un p'tit R de famille

Fils, frère, cousine, grand-père, tante... Pour la première fois, une équipe de chercheurs du CNRS a évalué notre capacité à détecter un lien familial. Le coefficient de parenté « r » correspond à la probabilité qu'un même gène se retrouve chez deux individus de même famille. Il est, par exemple, égal à 1 pour deux « vrais jumeaux », à 1/2 entre parents et enfants, à 1/4 entre petits-enfants et grands-parents. L'étude révèle que plus « r » est élevé, plus détecter le lien de parenté est fréquent. L'air de rien, on s'en doutait quand même un peu, non ?



Cancer  
Cellules faux-jeton



Les scientifiques postulent depuis le début du XXème siècle que notre système immunitaire reconnaît comme anormales les cellules cancéreuses dès leur production par notre organisme puis les éliminerait. Or, l'équipe menée par David Klatzmann, professeur à l'UPMC, vient de révéler au contraire

que, dans les tout premiers jours du développement d'un cancer, notre système immunitaire considère les cellules cancéreuses, non pas comme des cellules anormales à éliminer, mais comme des cellules de notre organisme à protéger. On ne se méfia jamais assez de ses amis... ▶



Des dons, dis donc !  
Substantifique moelle

Le don de moelle osseuse permet de sauver des malades atteints de leucémies, mais aussi d'autres affections du sang moins bien connues. Depuis le début des années 2000, le nombre de greffes réalisées grâce à des donneurs étrangers à la famille des malades est en augmentation. Le registre français des volontaires au don de moelle osseuse compte pourtant seulement 165 000 inscrits. Pour augmenter les chances de compatibilité - donc de greffes - il faudrait en compter au minimum 240 000. ▶

Le compte est bon  
Ameli soigne ses clics

« Mon compte sur ameli.fr ». Ce service permet de visualiser en temps réel et en quelques clics seulement le détail de ses remboursements de soins et paiements

d'indemnités journalières, ainsi que ses informations personnelles (Caisse d'assurance maladie, coordonnées du médecin traitant...). ▶



Pharméa  
Prend votre santé à cœur



Parce qu'aujourd'hui encore les maladies cardiovasculaires sont la 1<sup>ère</sup> cause de mortalité dans le monde, parce qu'adopter une bonne hygiène de vie reste l'une des meilleures mesures préventives, Pharméa et votre pharmacien\* profitent de la Journée Mondiale du Cœur le 27 septembre pour vous offrir le livret "A tout âge, je protège mon cœur".\*\*

Petits et grands, apprenez à prendre soin de votre cœur avec le livret Pharméa !

Rendez-vous en pharmacie pour découvrir l'ensemble de la gamme Pharméa\*\*\* : tensiomètres, thermomètres, tests de grossesse et d'ovulation.



\* Dans les pharmacies participant à l'opération.  
\*\* Offre valable jusqu'à épuisement des stocks.



© Avril 2009, CCP Pharméa SAS - 898 898 201 RCS Bourgoin-Jallieu - \* Usage de ces appareils en respectant les modalités de votre médecin.



### Avec sparadrap Des enfants aux petits soins

Depuis 1993, l'association Sparadrap informe et prépare les enfants (leurs parents aussi) aux soins, aux examens de santé, aux hospitalisations. Elle favorise une meilleure prise en charge de la douleur et valorise le rôle et la place des parents quand l'enfant est malade ou hospitalisé. Aujourd'hui, le site de l'association fait peu neuve. Accessible à tous - vraiment à tous - il a été repensé pour guider facilement et concrètement toute personne concernée par la santé de l'enfant. [www.sparadrap.org](http://www.sparadrap.org).

## Papa, maman, docteur Natalité médicalement assistée

Selon une étude internationale coordonnée par l'INSERM et publiée dans la revue Human Reproduction, la procréation médicalement assistée (PMA) est à l'origine chaque année dans le monde d'environ 219 000 à 246 000

enfants. Entre 2000 et 2002, le nombre de recours à l'aide médicale à la procréation a augmenté de plus de 25 %.



### 68, c'est bien fini Pilule new age

Depuis l'apparition de la première contraception orale dans les années 1960, la pilule a connu autant de générations que les femmes qui l'ont utilisée ! Aujourd'hui, un nouveau pas vient d'être franchi avec la mise sur le



comme une petite révolution.

marché d'une pilule où l'estrogène naturel remplace enfin l'éthinylestradiol, utilisé depuis près de 50 ans. Olaira, c'est le nom de la nouvelle venue, s'annonce déjà

## A bloc au bloc Check-list chirurgicale

On croyait candidement qu'elle était déjà de rigueur... Pas du tout : la check-list à suivre à l'occasion d'une opération chirurgicale vient seulement d'être définie par la Haute Autorité de Santé ! Cette check-list reprend 10 points essentiels devant être



vérifiés pour toute intervention, avant l'anesthésie, avant et après l'opération : de la vérification de l'identité du patient à sa prise en charge postopératoire. Et il faudra attendre le 1er janvier 2010 pour que cette mesure soit obligatoire. Si vous pouvez attendre...

diphtérie

tétanos

poliomyélite

coqueluche



# NE SOYEZ PAS À RISQUE !

✓ Pour éviter de **CONTRACTER** ces maladies qui continuent de circuler dans le monde <sup>(1)</sup>

✓ Pour éviter de **TRANSMETTRE** la coqueluche aux nourrissons chez qui elle peut être fatale <sup>(1)</sup>

## METTEZ À JOUR VOS VACCINATIONS

Avec la vaccination combinée, c'est simple.



### Recommandations vaccinales

**Recommandations générales de vaccination contre la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite et la coqueluche chez l'adulte.** Un rappel tous les 10 ans est recommandé avec un vaccin combiné diphtérie (d), tétanos (T), poliomyélite (P). Une dose lui sera substituée par le vaccin combiné dTP + coqueluche (ca) en l'absence de vaccination contre la coqueluche depuis 10 ans. Ne pas administrer plus d'une dose de vaccin quadrivalent dTPca chez l'adulte. Ne pas administrer à la femme enceinte. D'après le calendrier vaccinal 2009, BEH N°16-17 du 20/04/2009 [www.invs.sante.fr/beh](http://www.invs.sante.fr/beh)

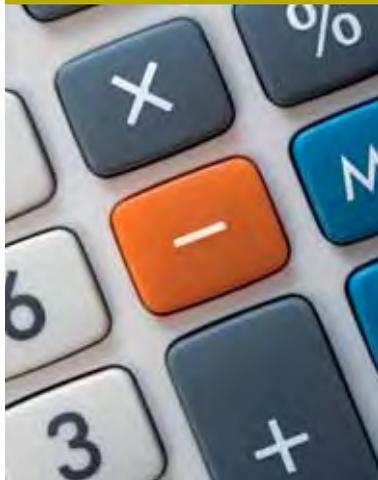
**DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE MÉDECIN**

<sup>(1)</sup> Planète vaccination. Livret d'accompagnement de l'exposition. INPES 313-07458-B. <http://www.inpes.sante.fr>

**IMC**

**Trop gros pour être honnête**

La taille au carré divisée par le poids : l'Indice de Masse Corporelle (IMC) est devenu le calcul le plus couru par toutes celles et ceux qui craignent l'inflation adipeuse. Au-dessus de 25, c'est le surpoids et au-dessus de 30, l'obésité. Simple... et même simpliste. D'où l'énerverment de plus en plus bruyant de bon nombre de professionnels de santé qui souhaiteraient qu'on cesse de faire de l'IMC une référence universelle. Exemple : perdre du poids - donc réduire son IMC - parce qu'on a suivi un régime qui fait en réalité perdre du muscle est d'une absolue bêtise. S'il faut comparer son QI avec son IMC...



**Du bio du bon du bidon ?**

Les scientifiques appellent ça une méta-analyse et le commun des mortels une méga-bombe... C'est en tout cas l'effet qu'ont produit en plein mois d'août les résultats du rapport de la Food Standards Agency sur la nourriture biologique, compilant 55 études pertinentes.



A en croire l'agence britannique, la qualité

nutritive des aliments issus de l'agriculture biologique ne serait en rien supérieure à celle des aliments provenant de l'agriculture traditionnelle. La différence la plus notable entre bio et non-bio résiderait donc d'abord dans un écart de

prix entre 25 et 35%. Un peu dur à avaler. ▶

**VIH**

**Pandémie familiale**



Un rapport de l'Onusida, programme de l'Organisation mondiale des Nations-Unies, estime que cinquante millions de

femmes asiatiques risquent de contracter le virus du Sida avec leur partenaire habituel. Aujourd'hui, 90 % des 1,7 million de femmes infectées par le VIH en Asie l'ont été par leur mari ou leur partenaire habituel. Faut-il remplacer le célèbre conseil de prévention, « Sortez couverts » par « Rentrez couverts » ? Pas drôle. ▶

**Pauvre terre Planète à la fête...**

Le mercredi 23 septembre, notre bonne vieille terre célèbre - dans l'indifférence générale - un triste premier anniversaire. Il s'agit du jour de 2008 où, selon le Global Footprint Network, la population humaine a épuisé les ressources produites par la biosphère. Depuis, nous allons au-delà de la biocapacité de notre planète. Et les calculs montrent que, si l'ensemble de la population humaine adoptait

aujourd'hui le mode de vie des Européens et des Américains, on devrait disposer en surface de quatre à cinq planètes Terre. Il y a des anniversaires dont on se passerait volontiers. ▶



W & A ©



CHERCHEURS  
BENEVOLES  
DONATEURS  
MALADES

**FACE AU CANCER, ON EST PLUS FORTS ENSEMBLE.**

C'est parce que derrière Bastien il y a le soutien de plus de 740 000 adhérents, de milliers de bénévoles et de chercheurs, qu'il est plus fort face à la maladie. Chaque année en France, 2 000 nouveaux cas de cancer sont diagnostiqués chez les adolescents. Fragilisés et isolés, ils ont besoin d'une prise en charge spécifique sur le plan thérapeutique ou psychologique. La Ligue soutient donc un programme qu'elle a créé pour eux. Vous aussi, agissez et rejoignez la Ligue en tant que donateur ou bénévole.

[www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net)  
08 10 111 101

chercher pour guérir  
prévenir pour protéger  
accompagner pour aider



pour la vie

# Hygiène, l'arme anti-virus ? OPÉRATION MAINS PROPRES

Avec l'apparition des nouveaux virus respiratoires, H5N1, H1N1 ou autres, l'hygiène est devenue une arme essentielle des politiques de santé publique. La prévention est bien propre sur elle. DANIEL DELTA

C'est notre réputation à l'étranger. Non seulement les Français sont râleurs mais ils sont aussi les champions toutes catégories du cra-cra. A vue de nez - mais aussi selon des études moins pifométriques - ce n'est quand même plus tout à fait la réalité. Un signe ? L'an dernier, 100% des foyers français ont acheté au moins une fois des produits pour se laver. Une nouvelle qui fleure bon la rupture avec les clichés ! Cette belle unanimité se fendille pourtant dès lors que l'on envisage la chose sous l'angle des comportements quotidiens. Ainsi, 90% de nos compatriotes ne se lavent pas les mains avant de passer à table et, chez ceux qui respectent l'étape lavabo, 25% n'utilisent jamais le savon...



En ces périodes troublées par la prolifération de virus hautement pathogènes, on serait tenté d'imaginer que le spectre des pandémies grippales contribuerait à installer les gestes essentiels d'hygiène. Pour les grands

Manitou du marketing social, rien n'est moins sûr : face à un danger collectif considéré comme grave,

## Infections nosocomiales : l'hygiène en première ligne

Les infections nosocomiales sont des infections contractées dans un établissement de santé. Un énorme travail a été engagé, notamment dans les hôpitaux, pour en réduire le nombre. En tête des actions prioritaires en direction du personnel soignant : l'hygiène des mains entre chaque soin et le port de gants. Ça commence à venir... ▶



les gestes individuels les plus simples ne peuvent être perçus comme vraiment efficaces.

## Grippes, bronchite, bronchiolite : tiercé perdant

Exemple : qui peut prétendre éternuer systématiquement dans un mouchoir jetable ? Pas grand monde et guère davantage pour se laver les mains à chaque fois que les circonstances l'exigeraient (c'est-à-dire entre 15 et 20 fois par jour...).



Pourtant, ces petits gestes apparemment insignifiants permettraient à eux seuls de faire barrage à la circulation de la plupart des virus respiratoires qui, chaque année, font plus de dégâts qu'on ne l'imagine.

## Cé-cé-cé-Cérumen

Un Français sur deux se nettoie les oreilles tous les jours avec des bâtonnets ouatés... et c'est beaucoup trop souvent ! Ceux qui pensent bien faire en croyant ainsi éviter la formation du fameux bouchon de cérumen ont en réalité tout faux ! Celui-ci se forme justement après une utilisation trop répétée et inappropriée des bâtonnets en question. Utilisés deux à trois fois par semaine, des atomiseurs à base d'eau de mer permettent d'évacuer le trop plein de cérumen. Les bâtonnets servent, quant à eux, exclusivement au nettoyage des pavillons de l'oreille. ▶



...

Le rôle de l'hygiène en matière de santé publique est d'autant plus important que - on l'aura aisément remarqué - nous vivons de plus en plus en collectivité. Métro, boulot et même dodo sont autant d'occasions de transmettre ou d'attraper les rhumes, gripes, bronchites et bronchiolites qui font la mode automne-hiver de nos maladies saisonnières.

Ni aviaire, ni porcine, notre bonne vieille grippe « traditionnelle » frappe, selon les années, entre 2 et 7 millions de personnes en France avec, à la clé, plusieurs milliers de décès. La bronchiolite, maladie particulièrement répandue chez les petits enfants



Si l'usage du verre à pied pendant le repas ne pose pas de souci, celui du verre à dents immédiatement après est pourtant beaucoup moins systématique.

Alors que les autorités sanitaires et les industriels de l'hygiène bucco-dentaire rivalisent de programmes pédago-

aura touché 460 000 nourrissons l'année dernière : 30% d'entre eux !

Qui a pleinement conscience que le seul lavage des mains ou l'utilisation de mouchoirs jetables pourraient à eux seuls générer d'importantes économies de souffrances... et d'argent ?

**Verres à dents contre verres à pied**

D'accord, le constat ne s'impose pas forcément comme une évidence, mais l'hygiène gagne quand même chaque jour du terrain. Plus souvent pour des motivations d'intégration sociale que sanitaires, mais il ne faut pas non plus jouer les difficiles !

giques et de publicités préventives, les progrès dans le domaine ne sont pas fulgurants. 1,8 brosse par tête utilisée en 2008 contre 1,3 en 2000.

A cette vitesse, il faudra attendre plus de 40 ans pour parvenir au rythme recommandé de 4 brosses annuelles. Cela promet encore de beaux jours aux caries, sauf si la grande mode des dents émaillées people au blanc étincelant continue sa



...

**Poire de douche et écran plat**

En 1960, 29% des foyers disposaient d'une baignoire ou d'une douche. Ils étaient 48% en 1968, 85% en 1990 et, on peut dire aujourd'hui que le taux d'équipement en salles de bains est à peu près équivalent à celui des postes de TV, proche de 100%.

Encourageant, certes et pourtant : seulement 50% des Français se lavent entièrement plusieurs fois par semaine... mais regardent la télé tous les jours. Le lavage de cerveau semblerait plus systématique que celui du corps. ▶



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 1 L 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\*”

CONTREX AIDE À ÉLIMINER SELON 9 FEMMES SUR 10\*\*

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



Mon partenaire minceur

...

percée : la principale chance de l'hygiène relève en partie du marketing de la beauté...

### L'hygiène de vie et la vraie vie

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



Mais, avoir une bonne hygiène de vie, qu'est-ce que cela signifie ? Est-ce vraiment la vie rêvée des intégristes de la santé ? Une vie sans excès ni à-coups, tout entière faite d'exercice physique doux et régulier, d'alimentation saine et diversifiée, de vie familiale et sociale harmonieuse ? Pas de gras, pas de tracas, pas de tabac, au lit à 21 heures et rendez-vous dans cent ans ? Quelle tristesse ! Dans la vraie vie, ça n'arrive jamais et nous passerons toujours plus de temps à entamer notre beau capital santé

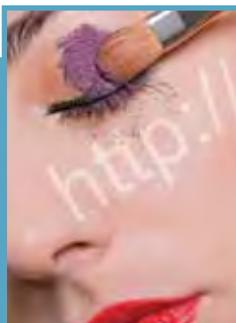


### Quand se laver rendait malade...

On raille aujourd'hui la profonde réticence qu'exprimait Louis XIV devant les bains. Les historiens ne sont d'ailleurs pas certains que le Roi Soleil en ait pris deux dans toute sa vie... Il faut dire que les médecins du XVII<sup>e</sup> siècle recommandaient la modération, de peur qu'une toilette trop fréquente n'affaiblisse l'organisme... On préférait alors la toilette sèche, « l'essuiement », à l'eau claire. Et on s'aspergeait de parfum pour donner le change. ▶

### Internet et peau nette

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



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

## GASTRO-ENTÉRITES À ROTAVIRUS

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

Ne laissez pas le rotavirus perturber ces moments là.

Plus d'informations sur : [www.prevenir-la-gastro-enterite.fr](http://www.prevenir-la-gastro-enterite.fr)



### La vaccination<sup>▲</sup> buvable existe, PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN

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

Le CSHPF, section des maladies transmissibles, tout en prenant acte que le vaccin a démontré une bonne efficacité à titre individuel, constate au regard de l'épidémiologie, que le mode de prise en charge en France des diarrhées de l'enfant doit encore être amélioré. De ce fait, le CSHPF recommande : • Dans un premier temps : de différer la recommandation de la vaccination anti-rotavirus systématique pour les nourrissons de moins de six mois ; - de mettre en oeuvre des actions nécessaires à une prise en charge optimale des gastroentérites aiguës, dont le financement devra être prévu, et qui pourra être intégrée le cas échéant dans un plan « maladies infectieuses » ; - de mettre en oeuvre un programme de suivi de ces actions et une étude prospective de suivi de l'évolution des pratiques concernant la prise en charge des gastroentérites aiguës et la réhydratation orale ; - d'harmoniser les pratiques sur la réhydratation orale et la prise en charge d'une gastroentérite aiguë chez le nourrisson ; - de diffuser ensuite ces recommandations de bonnes pratiques auprès des pédiatres, des médecins généralistes et des pharmaciens ; - d'informer les parents et les professionnels s'occupant de nourrissons sur la conduite à tenir en cas de diarrhée et sur comment mener à bien une réhydratation orale et une réalimentation dans les premières heures ; - d'améliorer l'accueil et les circuits dans les services d'Urgences et les conditions d'hospitalisation afin de limiter le risque de transmission et les infections nosocomiales ; - d'améliorer les conditions d'accueil et le temps d'attente des nourrissons dans les salles d'attente des médecins libéraux ; - de développer la recherche, notamment sur les mesures complémentaires à la vaccination et les pratiques professionnelles en matière de prise en charge de la déshydratation ; • Dans un second temps : De réévaluer cet avis après deux ans, temps nécessaire pour : - mettre en oeuvre rapidement une évaluation précise des actions destinées à améliorer la prise en charge des gastro-entérites aiguës et la réhydratation orale des nourrissons. Ces actions devront être soutenues officiellement par la DGS, la SFP et le groupe de gastroentérologie qui lui est affilié, les principaux groupes représentant les médecins généralistes ; - avoir un recul suffisant sur les effets indésirables éventuels d'une vaccination de masse telle qu'elle est proposée dans certains pays (Etats-Unis, Venezuela, Panama, Brésil et plus près de nous en Autriche) ; - avoir des données sur l'évolution de l'écologie des rotavirus à la suite de la mise en place de la vaccination universelle ; - mettre en place, en France, un réseau de surveillance opérationnel des invaginations intestinales aiguës et une surveillance virologique épidémiologique (détaillée par biologie moléculaire) des souches circulantes et de leur évolution annuelle(2).

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



## Danse avec les poux

# Prise de tête

Caillou, chou, genou, hibou, joujou et pou prennent tous un x au pluriel. Mais un seul nous prend vraiment la tête dès la rentrée scolaire. Et chaque année, ça recommence.

Lorsqu'une tête lui revient, le pou s'y installe confortablement. Il aime l'atmosphère chaude du cuir chevelu qui fait office de garde-manger. Solidement accroché aux cheveux de son hôte, il va y faire sa courte existence car le pou ne vit guère plus d'un mois. Dans ce laps de temps, il aura pondu une bonne centaine d'œufs - des lentes - qui deviendront à leur tour des bébés poux en pleine forme au bout d'à peine dix jours...



Deuxième principe de l'école de guerre de la pédiculose : il faut choisir le bon produit et respecter scrupuleusement son mode d'emploi. La vague bio et le développement de la résistance des poux aux insecticides se sont conjugués pour laisser la place désormais à des produits plus naturels, huiles essentielles ou lotions à base de diméticone, moins agressifs que jadis et beaucoup plus efficaces. Conclusion, sans haine mais résolue : mort aux poux ! Sans exception. ▶

### Le guide du pou-routard

Le pou aime son petit confort mais n'est pas casanier. Au contraire, il voyage même volontiers et, s'il trouve une autre tête accueillante, il changera sans problème de lieu de villégiature. Avec les enfants, les occasions de déménager ne manquent pas.

Pour se débarrasser des poux, il faut leur livrer une guerre méthodique et respecter quelques règles stratégiques communes à tous les corps de troupes.

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

### Poux des riches et poux des pauvres

Le pou n'a pas une conscience politique très claire et s'attaque avec une absolue absence d'esprit de classe à toutes les catégories sociales et à tous les types de chevelures (raides, bouclées, brunes, blondes, etc.). Seul véritable élément de ségrégation : le coût du traitement, au bout du compte non négligeable... ▶



### La grande lessive

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

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



### VACCINATION CONTRE LE CANCER DU COL DE L'UTÉRUS,

les lésions précancéreuses génitales (du col, de la vulve et du vagin) et les verrues génitales, liés aux Papillomavirus Humains de types 6, 11, 16 et 18.

**GARDASIL®**  
Vaccin Papillomavirus Humain  
Types 6, 11, 16, 18  
Recombinant, adsorbé

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

Aujourd'hui, nous pouvons les protéger du cancer du col de l'utérus dû aux HPV 16 et 18. Ne laissons pas passer cette chance.

GARDASIL®, vaccin quadrivalent, peut prévenir 70 % des cancers du col de l'utérus. Il reste indispensable de faire des frottis de dépistage réguliers à partir de 25 ans, selon les recommandations de l'ANAES\*. GARDASIL® est un médicament. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin et à votre pharmacien.

#### Recommandations vaccinales

La vaccination contre les infections à papillomavirus humains est recommandée à toutes les jeunes filles âgées de 14 ans, afin de les protéger avant qu'elles ne soient exposées au risque d'infection à HPV. Le schéma vaccinal comprend, pour le vaccin quadrivalent, trois injections administrées à 0, 2 et 6 mois (respectant un intervalle de deux mois entre la première et la deuxième injection, et un intervalle de quatre mois entre la deuxième et la troisième injection). Le CTV/HCSF, dans l'avis du 14 décembre 2007, recommande, dans l'état actuel des connaissances, préférentiellement le vaccin quadrivalent (6, 11, 16, 18) par rapport au vaccin bivalent (16, 18). Une mesure de rattrapage est prévue et le vaccin est également proposé aux jeunes filles et jeunes femmes de 15 à 23 ans qui n'auraient pas eu de rapports sexuels ou, au plus tard, dans l'année suivant le début de leur vie sexuelle. Cette mesure de rattrapage pourrait être proposée à l'occasion d'une primo-prescription de contraception, d'un recours à une pilule du lendemain ou lors d'une consultation pour tout autre motif. Remarque : la vaccination contre les infections à papillomavirus ne se substitue pas au dépistage des lésions précancéreuses et cancéreuses du col de l'utérus par le frottis cervico-utérin, y compris chez les femmes vaccinées, mais vient renforcer les mesures de prévention. A partir de 25 ans, toutes les jeunes femmes vaccinées ou non vaccinées doivent continuer à bénéficier du dépistage selon les recommandations en vigueur. Ce vaccin n'est pas efficace en prévention d'environ 30 % des cancers du col de l'utérus. (BEH N°16-17 du 22 avril 2008, [www.invs.sante.fr/BEH/2008/16\\_17/beh\\_16\\_17\\_2008.pdf](http://www.invs.sante.fr/BEH/2008/16_17/beh_16_17_2008.pdf))

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

## MINEURS, MAJEURS...

# ET VACCINÉS

DOSSIER COORDONNÉ PAR CATHERINE BARANTON

On râle parce que le calendrier vaccinal ressemble à un agenda de ministre. Mais on tremble si les vaccins contre les nombreuses formes de grippe qui nous assaillent prennent du retard. La rentrée, c'est de toute façon le moment idéal pour faire le point. Alors, prêts pour un petit rappel vaccinal ? C'est parti.

Pour en savoir plus

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

### 22 \_ VIVE LA RÉVOLUTION

Depuis 200 ans, la vaccination, c'est la révolution permanente. Une révolution qui sauve des millions de vie chaque année. Ça change.

### 25 \_ CAHIER SPÉCIAL ET CALENDRIER VACCINAL

Quatre pages détachables avec le dernier calendrier vaccinal pour ne rien oublier et rester à jour, toujours. Un repère indispensable pour les enfants... et leurs parents.

### 29 \_ LA GRANDE COURSE

99% des virus nous sont encore inconnus. Existera-t-il un vaccin contre chacun d'eux ? Peu probable, mais la course est lancée.

### 32 \_ VRAIES AVANCÉES CONTRE FAUX ESPOIRS

137 vaccins font aujourd'hui l'objet d'essais thérapeutiques. Pour les deux-tiers, c'est la lutte contre le cancer qui tient la corde.



## La vaccination dans tous ses états

# VIVE LA RÉVOLUTION !

La vaccination est à ce point entrée dans notre vie quotidienne que l'on s'étonnerait presque de ne pas disposer désormais d'un vaccin capable de combattre toutes les maladies... Et pourquoi pas ?

Une révolution qui sauve des vies au lieu d'en faucher... le fait est suffisamment rare pour être rappelé de temps en temps. Et lorsque ces vies se comptent chaque année par dizaines de millions, on frise le devoir de mémoire !

La vaccination aura véritablement bouleversé la pratique de la médecine en la propulsant dans l'ère moderne. Depuis le bon docteur Jenner qui, en 1798, entra dans l'histoire en pratiquant la première vaccination contre la variole et notre héros national Louis Pasteur qui fit de la méthode un élément essentiel de l'arsenal thérapeutique et préventif dont nous disposons aujourd'hui, c'est à une révolution permanente que nous assistons.

### La variole : seule maladie éradiquée

En à peine plus de deux cents ans, l'humanité est passée d'une seule maladie vaccinable à plusieurs dizaines. La vac-

ination est ainsi capable de prévenir 25 maladies infectieuses et de combattre, à un coût modique, des affections endémiques ou encore actives dans certains pays (diphtérie, tétanos, coqueluche, hépatite B...).

Malgré les progrès fulgurants de la science, malgré des politiques de santé publique de plus en plus efficaces... une seule maladie aura pourtant véritablement disparu : la variole, première à avoir fait l'objet d'un vaccin ! Heureusement, bon nombre d'affections n'existent plus qu'à l'état sporadique et certaines sont désormais curables.

Tout ne va, hélas, pas pour le mieux dans le meilleur des mondes. L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) ne dresse pas un tableau très optimiste de la situation sanitaire sur notre belle planète. On peut même dire qu'à côté des conclusions de l'institution internationale, les films de Yann

Arthus-Bertrand passeraient presque pour d'aimables bluettes. Si l'on en croit sa Directrice générale, Margaret Chan, une nouvelle maladie ferait son apparition chaque année, « ce qui ne s'est jamais vu dans l'histoire ». Effectivement, la comptabilité des risques sanitaires est bien tenue à Genève puisque trente-neuf nouveaux agents pathogènes, dont le virus du Sida, les virus des fièvres hémorragiques d'Ebola et de Marbourg, ou encore le SRAS ont été identifiés depuis 1967. Sans parler évidemment des rafales de variantes dont les différents virus grippaux semblent vouloir nous accabler depuis peu...

### Risque : le zéro et l'infini...

Les gripes nous en font la démonstration éclatante : comment limiter la circulation des virus alors que, chaque année, les seules compagnies aériennes transportent plus de deux milliards de passagers ?

Les nouveaux risques que l'on semble découvrir presque d'heure en heure incluent d'ailleurs, non seulement des épi-

### Vaccin idéal Faut pas rêver !

Le vaccin idéal n'existe pas et n'existera, hélas, probablement jamais. Dommage, car on l'aurait aimé administrable en une seule fois, de préférence sans contrainte (voie orale, nasale, patch...). On l'aurait surtout aimé tellement multivalent qu'il nous aurait protégés contre toutes les maladies transmissibles. Au dernier recensement, une bonne centaine... ▶

démies, mais également des maladies d'origine alimentaire, des accidents ou des attaques chimiques, biologiques et nucléaires, la pollution industrielle et les changements climatiques. Ouf, n'en jetez plus, la cour est pleine !





Voilà, comment d'alerte sanitaire en mobilisation écologique, on passe d'un état de béatitude coupable devant la puissance de la science à un état de panique absolue devant ses évidentes limites.

Voilà aussi pourquoi la même OMS qui prédit parfois le pire, organise quand même toujours les règles pour l'éviter... Le nouveau « Règlement Sanitaire International », théoriquement applicable à ses 193 Etats membres, définit par exemple la manière dont les pays doivent désormais évaluer et notifier à l'organisation les urgences de santé publique de portée internationale.



## Mondialisation : le danger est aussi le remède

Le partage des connaissances médicales et de la technologie entre pays riches et pays pauvres est devenu un impératif absolu, mais un impératif qui est encore loin d'avoir été traduit dans les faits. Les peuples qui en auraient le

plus besoin sont toujours les laissés pour compte et commencent à entrer en résistance. Ainsi, en décembre 2006, l'Indonésie avait un temps suspendu la transmission d'échantillons du virus de la grippe aviaire. Pourquoi ? Parce que les pays démunis fournissent gratuitement des virus aux laboratoires occidentaux... des virus qui servent

à fabriquer des vaccins qu'ils n'auront plus tard pas les moyens d'acheter.

Même si l'actualité semble parfois nous y conduire, il serait dangereux de réduire la politique de santé à la politique vaccinale. La quasi-totalité des responsables sanitaires en font cependant aujourd'hui un pan essentiel de leur stratégie. Ils font valoir à juste titre qu'une vaccination à grande échelle permet de réduire l'incidence de la maladie, non seulement dans la population vaccinée, mais également dans celle qui ne le serait pas, tout simplement parce qu'on aura freiné et réduit la circulation du germe.

Il y a de fortes chances pour que cette logique préventive l'emporte cet hiver pour triompher des différents virus grippeux qui semblent vouloir venir taquiner nos systèmes de défense de santé publique. ▶

## Comment ça marche ?

L'objectif de la vaccination est de permettre au corps de provoquer une protection ciblée contre un agent infectieux bien déterminé.

Il existe en fait deux familles de vaccination :

- La vaccination thérapeutique, qui stimule le système immunitaire pour favoriser la production d'anticorps et éliminer la maladie.
- La vaccination préventive, qui stimule les défenses naturelles pour bloquer l'apparition de la maladie. ▶



## Retour vers le futur

56 vaccins ou conjugaisons de vaccins sont aujourd'hui à la disposition de la population française. Le résultat de 200 ans de recherche.

- 1796 - Variole (Edward Jenner)
- 1879 - Choléra
- 1882 - Rage (Louis Pasteur)
- 1890 - Tétanos et diphtérie
- 1897 - Peste
- 1926 - Coqueluche
- 1927 - Tuberculose
- 1932 - Fièvre jaune
- 1945 - Grippe
- 1952 - Poliomyélite
- 1964 - Rougeole
- 1967 - Oreillons



- 1970 - Rubéole
  - 1974 - Varicelle
  - 1978 - Méningite
  - 1981 - Hépatite B
  - 1985 - Méningite bactérienne (*Haemophilus influenzae* type B)
  - 1992 - Hépatite A
  - 1998 - Maladie de Lyme
  - 1999 - Méningite à méningocoque C
  - 2000 - Infections à pneumocoques
  - 2004 - Cancer du col de l'utérus
- Source : LEEM 2009

# BIENSÛR

## LE MAGAZINE GRATUIT DE LA PREVENTION

# santé

## A CONSERVER votre calendrier vaccinal 2009 / 2010



# Vaccination, où en êtes-vous ?

## CALENDRIER VACCINAL 2009 SIMPLIFIÉ

ÂGE	BCG	DIPHTÉRIE TÉTANOS POLIOMYÉLITE	COQUELUCHE	Hib <i>Haemophilus influenzae</i> de type b	HÉPATITE B	PNEUMOCOQUE	ROUGEOLE OREILLONS RUBÉOLE	PAPILLOMAVIRUS HUMAIN (HPV)	GRIPPE
Naissance									
2 mois									
3 mois									
4 mois									
12 mois									
16 - 18 mois									
24 mois									
6 ans									
11 - 13 ans									
14 ans									
16 - 18 ans									
26 - 28 ans									
36 - 65 ans									
> 65 ans									

Pour acquérir une immunité de base, plusieurs injections sont souvent nécessaires (par exemple, trois injections à un mois d'intervalle avec rappel un an après). Par la suite, l'immunité doit être entretenue par la pratique de rappels réguliers définis dans le calendrier vaccinal afin de maintenir une protection suffisante et durable.

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

### VACCINATION DANS CERTAINES CONDITIONS

#### BCG

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

#### DIPHTÉRIE - TÉTANOS - POLIOMYÉLITE

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

#### COQUELUCHE

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



#### HÉPATITE B

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

#### PNEUMOCOQUE

La vaccination est recommandée pour tous les nourrissons à 2, 4 et 12 mois. Pour les prématurés et les nourrissons à haut risque, une dose supplémentaire est nécessaire à 3 mois. Au-delà de 24 mois, cette vaccination est recommandée pour les enfants et les adultes à risque.

#### ROUGEOLE - OREILLONS - RUBÉOLE

La vaccination est recommandée dès l'âge de 9 mois pour les enfants vivant en collectivité et à 12 mois pour tous les autres enfants avec une deuxième dose au moins un mois plus tard et, au plus tard, à 24 mois. Les enfants de plus de 2 ans et jusqu'à 16 ans doivent avoir reçu deux doses de vaccin à un mois d'intervalle. Un rattrapage avec une dose est proposé aux adolescents et adultes non vaccinés jusqu'à 28 ans. Un vaccin contre la rubéole seule est recommandé pour toutes les femmes non vaccinées et en âge d'avoir des enfants.

#### PAPILLOMAVIRUS

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

#### GRIPPE

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



# Le tout neuf de 2009

Le calendrier vaccinal apporte cette année encore quelques nouveautés à côté desquelles il est prudent de ne pas passer.

## Hépatite A

Les recommandations nouvelles visent à limiter l'importation de virus en provenance des pays de haute incidence :

- Vaccination des enfants originaires des pays de haute endémicité et susceptibles d'y retourner.
- Vaccination autour des cas en milieu familial et dans les communautés vivant dans des conditions d'hygiène précaire.

## Hépatite B

Il existe désormais une volonté affichée de relancer la vaccination contre l'hépatite B et d'améliorer une couverture vaccinale préoccupante. Après le remboursement du vaccin hexavalent, deux nouvelles mesures devraient y contribuer :

- Le prolongement (jusqu'à 15 ans révolus) de l'âge du rattrapage et la possibilité d'utiliser dans ce contexte un schéma vaccinal simplifié à deux doses.

## Pneumocoque chez le nourrisson

Le schéma de la vaccination contre le pneumocoque chez le nourrisson a été simplifié par la suppression d'une dose en primo-vaccination (désormais, 2 doses en primo-vaccination à 2 et 4 mois et une 3ème dose de rappel, incontournable, à 12 mois).

Ces dernières mesures témoignent de la volonté d'améliorer l'acceptabilité de la vaccination en simplifiant le calendrier vaccinal et en réduisant le nombre d'injections. ▶

## Rougeole : alerte orange

La rougeole semblait être en voie d'extinction (une quarantaine de cas déclarés en 2006 et 2007). En fait, près de 600 cas ont été notifiés en 2008 et tout laisse à penser que la réalité avoisine plusieurs milliers.

Faute de parvenir à un taux de couverture vaccinale de 95%, la France a, au fil des années, accumulé un réservoir de centaines de milliers de sujets qui ont échappé à la fois à la vaccination... et à la maladie. Ces « malgré eux » peuvent donc aujourd'hui contracter - et transmettre - la rougeole à un âge où le risque de complications est élevé.

L'enjeu demeure plus que jamais de parvenir à améliorer la couverture vaccinale des nourrissons à l'âge de 2 ans, laquelle semble stagner autour de 87%. ▶



## Coqueluche : à nouveau d'actualité

Alors qu'on croyait la maladie disparue depuis le milieu des années 80, elle est en recrudescence et touche maintenant les adultes, principaux contamineurs des nourrissons.

La coqueluche peut être éprouvante chez l'adulte car elle se caractérise par une toux prolongée (durant souvent plusieurs semaines) et très pénible, avec de violentes quintes, notamment la nuit.

Chez les tout-petits, non ou incomplètement vaccinés, la coqueluche est particulièrement redoutée des équipes médicales car elle peut être fatale. Chaque année, plusieurs décès de nourrissons sont dus à la coqueluche, alors même qu'ils auraient pu être évités par la vaccination de leurs aînés.

La coqueluche étant une maladie très contagieuse, la revaccination des adultes est essentielle : les autorités de santé françaises ont de ce fait recommandé un rappel vaccinal à tous les adultes n'ayant pas eu de rappel coqueluche au cours des 10 dernières années. ▶



# Vaccins contre virus

## La grande course



Des virus dont on n'avait jamais entendu parler avant semblent se multiplier... Sous ce déferlement apparent, trois questions se posent : le nombre des virus augmente-t-il vraiment, est-ce dangereux et la vaccination reste-t-elle la solution d'avenir ?

Si les virus et leur propagation ne datent pas d'hier (à peu près l'âge de l'apparition de la vie sur terre...), l'étude des nouveaux virus ou « virus émergents » est, elle, beaucoup plus récente et explique pour bonne part le retard de quelques millions d'années pris par l'homme sur ces guerriers de l'infiniment petit.

Il a en effet fallu attendre les années cinquante pour que les autorités sanitaires mettent en place des réseaux de surveillance internationaux. Résultat : plus de 600 nouveaux virus répertoriés...

Si l'on annonçait aujourd'hui la découverte de 600 nouveaux virus, un vent de panique de force 10 soufflerait probablement sur la société tout entière. A l'époque pourtant, la nouvelle n'a pas soulevé les passions. « Orphelins », pour la plupart, ces nouveaux virus n'étaient associés à aucune pa-

thologie connue. C'est la raison pour laquelle personne ne s'en est véritablement ému jusqu'en 1981, avec l'apparition des premiers cas de sida, aux Etats-Unis puis en Europe. La prise de conscience n'en a été que plus douloureuse.

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

### 1 virus découvert pour 100 existants

Depuis, les techniques d'analyses biologiques et moléculaires ont permis d'immenses progrès dans le domaine de la surveillance et du diagnostic. Des progrès qui donnent parfois le vertige. Entre la conclusion des travaux de Louis Pasteur sur la rage en 1885 et 1986, soit un siècle, les biologistes avaient identifié et décrit 1 700 virus. Moins de 20 ans plus tard, en 2004, le Comité international de taxonomie des virus en recensait... 6 247 ! Et l'on estime aujourd'hui

...





...  
que ce nombre n'équivaut peut-être qu'à 1% de l'ensemble. Les inquiets qui pensent voir apparaître un virus nouveau à chaque journal télévisé, sont donc sans doute encore bien loin du compte...

Même si, de toute évidence, la « virosphère » reste largement à explorer, on a cependant engrangé quelques certitudes, parmi lesquelles celle qu'il ne faut pas confondre virus émergent et virus... émergent.

Les spécialistes de la virologie font ainsi la part des virus découverts grâce à une « émergence de connaissance » dans le secteur de la biologie, et les virus « véritablement émergents » comme le sont celui du sida ou des fièvres hémorragiques. Comme le sont aussi ceux des épidémies de gripes, qu'elles soient saisonnières ou pas...

## Mutants ou nouveaux ?

Le vocabulaire est parfois plus trompeur encore en virologie que dans d'autres domaines. Si aucun virus ne peut être généré spontanément (il n'y a pas à proprement parler de « nouveau » virus), on parle cependant de virus « d'évolution nouvelle » qui, par mutations ou recombinaisons entre des virus existants, peuvent engendrer des souches plus

virulentes. Il suffit parfois que les conditions dans lesquelles ils ont existé pendant des millions d'années soient modifiées et perturbent les écosystèmes, favorisant la transmission de l'animal à l'homme puis la transmission d'homme à homme.

Quelles que soient les précautions de vocabulaire, les faits sont là : au cours des trois dernières décennies, trente-cinq nouvelles maladies, dites « émergentes », ont été recensées. Vingt-six sont d'origine virale et, si elles ne sont pas toutes des tueurs en série potentiels, il est au moins prudent de chercher à s'en prémunir.

## Grippe H1N1 : premier dilemme vaccinal du siècle

La vaccination demeure la solution la plus sûre et la plus efficace... à condition évidemment d'avoir les moyens et le temps de la développer. C'est très précisément la difficulté à

laquelle se heurtent les autorités avec la grippe A (H1N1). Alors qu'aucun vaccin ne peut être produit en quantités suffisantes pour juguler la vague pandémique annoncée pour l'automne dans l'hémisphère Nord, la question même de l'efficacité du vaccin face à un virus potentiellement mutant n'est pas encore réglée.

Attendre avant de fabriquer le vaccin, c'est prendre le risque de ne pouvoir l'administrer massivement qu'à partir d'avril 2010, donc d'arriver largement après la bataille décisive.

Précipiter sa production, c'est prendre le risque de tout miser sur un vaccin peu efficace, voire inadapté à la situation. Enfin, mobiliser toutes les capacités de l'industrie pharmaceutique sur la fabrication du vaccin contre la grippe H1N1 qui n'a pas démontré ses risques en termes de mortalité, c'est peut-être aussi mettre en péril la production du vaccin contre la grippe saisonnière. Or, on sait déjà qu'elle touchera, comme chaque année, entre 2 et

5 millions de personnes en France, tuant, comme chaque année, 2 000 à 5 000 malades...

Pas facile la santé publique ! Rarement en tout cas la vaccination aura été placée au cœur d'une situation où chaque choix devra être passé au crible d'une grille bénéfique / risque à - très - forts enjeux. ▶

## Nouveaux virus Nouveaux vaccins ?

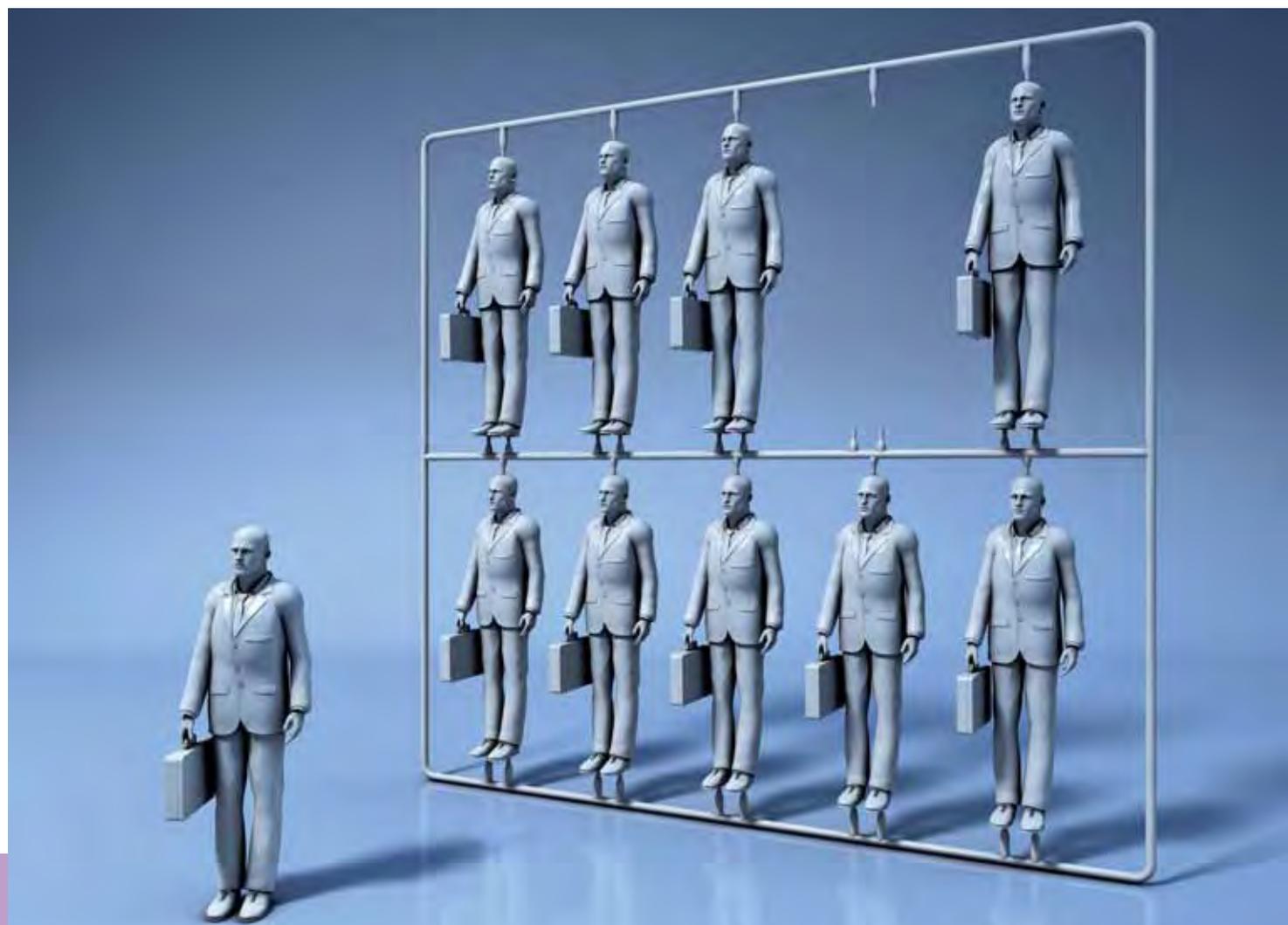


99% des virus existant sur terre nous sont probablement encore inconnus. Si l'on ajoute au temps nécessaire à la découverte d'un nouveau virus celui de l'invention du vaccin correspondant et celui encore de sa fabrication massive, il reste du boulot pour quelques millénaires. ▶



## Virus, Kézako ?

Virus, qui signifie « poison » en latin donne une idée du rôle que ce minuscule parasite joue dans notre organisme... Les virus sont des entités constituées d'un acide nucléique (ADN ou ARN) et de protéines. Omniprésents à la surface de la terre, on les trouve dans l'air, dans l'eau, au sol et chez tous les éléments vivants, de la bactérie à l'Homme. ▶



## Grippe A (H1N1) Un vaccin pour les enfants ?

Pourquoi faut-il deux sortes de vaccin : un pour les adultes, avec des adjuvants pour renforcer son efficacité et un autre, sans ces compléments, réservé aux enfants ?

La communauté scientifique estime que l'ajout d'adjuvants est déconseillé pour les enfants, celui-ci pouvant avoir un effet néfaste sur leur système immunitaire en cours de développement. ▶



## Vaccination et cancers Vraies avancées contre faux espoirs

Les cancers vaincus grâce au vaccin ? Sans y être parvenue, loin s'en faut, la recherche paraît parfois tutoyer cet espoir. Les progrès en matière de vaccination y sont spectaculaires. Mais pas miraculeux.

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



### Enjeu et règle du jeu

Si les espoirs liés à un nouveau vaccin sont immenses, les investissements financiers, eux, sont colossaux : entre 500 et 800 millions d'euros par vaccin. Parfois hélas en pure perte... ▶

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

### Mieux vaut guérir... quand on n'a pas pu prévenir !

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

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

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

Si, bien entendu, chaque victoire remportée sur le cancer constitue une avancée significative dans l'histoire

### Ça progresse vraiment...

Les chercheurs semblent désormais franchir des étapes décisives dans l'élaboration de vaccins thérapeutiques contre des cancers aussi fréquents et redoutés que ceux du poumon, de la prostate, du sein... Fin mai, la dernière édition du Congrès annuel de l'American Society of Clinical Oncology (ASCO) a présenté les résultats d'études cliniques particulièrement encourageants concernant le traitement de cancers lymphatiques et de la peau. Ca bouge dans le bon sens ! ▶



1100CERV150 - décembre 2008 - © Laboratoire GlaxoSmithKline - Visa GP n° 08932081410. Cervarix® est une marque déposée du groupe GlaxoSmithKline



Avec le vaccin Cervarix®, j'ai décidé de me protéger contre le cancer du col de l'utérus dû aux HPV 16 et 18.

Cervarix® est un médicament, lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien. Il est indiqué dans la prévention des lésions précancéreuses et du cancer du col de l'utérus, contre les types 16 et 18 du virus HPV.

- La vaccination contre les papillomavirus est recommandée pour les jeunes filles de 14 ans et en rattrapage pour les jeunes filles de 15 à 23 ans sous réserve que la vaccination ait lieu au plus tard dans l'année suivant le début de l'activité sexuelle.
- Le vaccin ne couvre que 2 des virus cancérogènes qui sont à l'origine de seulement 70 % des cancers du col de l'utérus, c'est pourquoi il est indispensable de faire des frottis cervico-vaginaux de dépistage réguliers.
- Il existe deux vaccins, un quadrivalent (6, 11, 16 et 18) et un bivalent (16 et 18) efficaces dans la prévention du cancer du col de l'utérus. Le vaccin bivalent ne protège pas contre les condylomes.
- Le Haut Conseil de la Santé Publique recommande d'utiliser préférentiellement le vaccin quadrivalent par rapport au vaccin bivalent. [www.invs.sante.fr/beh/default.htm](http://www.invs.sante.fr/beh/default.htm) BEH du 22/04/2008 n° 16-17.

VACCIN BIVALENT  
**Cervarix®**

Vaccin Papillomavirus Humain types 16 et 18  
(Recombinant, avec adjuvant, adsorbé)

## Comment se portent vraiment les jeunes

# ÇA BAIGNE OU ÇA CRAINT ?

On entend tout et son contraire.

Les d'jeunes sont-ils en aussi bonne santé que les études épidémiologiques nous encouragent à le croire ou menacés des pires turpitudes, comme les enquêtes de consommation de drogue et d'alcool nous le font parfois craindre ?

CAROLINE DUPERREUX

Les vraies bonnes nouvelles sont suffisamment rares pour ne pas hésiter à les diffuser... Les ados français se portent majoritairement bien et le disent d'ailleurs volontiers. L'an dernier, le « Baromètre bien-être » réalisé par l'institut Ipsos révélait que la perception des parents vis à vis de leurs enfants est inversement proportionnelle à la perception que les jeunes ont d'eux-mêmes. Les adultes penseraient ainsi, à 72%, que leurs rejetons sont mal dans leur peau... Tout faux : c'est exactement la proportion de ceux qui s'estiment satisfaits de leur sort ! Dans un pays où l'espérance de vie dépasse 84 ans pour les femmes et 77 ans pour les hommes, le fait d'être plutôt en forme entre 12 et 25 ans ne relève quand même pas du scoop absolu. Même les inconditionnels des bonnes nouvelles devront donc prendre un peu sur eux et accepter, sans trop râler, que quelques nuances plus grises s'introduisent dans ce tableau pastel de la jeunesse triomphante.

### Ado : l'être mutant du XXIe siècle

L'adolescence, ce n'est ni simple à définir, ni simple à étudier (et, paraît-il,

parfois pas simple non plus à vivre). Si l'on compte sur le Petit Larousse pour nous aider à savoir de quoi il s'agit, c'est un moment de solitude qui nous attend : « Période de la vie entre la puberté et l'âge adulte ». On sent que les académiciens ont un peu perdu de vue ce petit fragment de leur éternité...

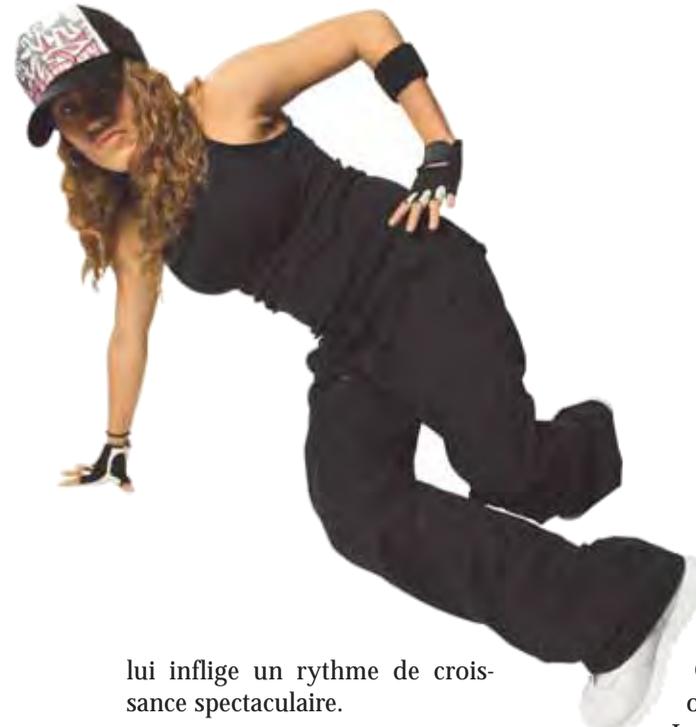
En réalité, le concept même d'adolescence est une réalité relativement récente. Nos glorieux anciens devaient sans doute passer de l'enfance à la maturité sans période intermédiaire car on n'en entend pas parler avant la fin du XIXe siècle (et encore, dans des termes qui feraient cette fois passer nos



pauvres académiciens pour des aventuriers de la sémantique).

Aujourd'hui, si les définitions ne manquent pas, elles se rejoignent toutes sur un point : l'adolescence est une période de transition. L'enfance - qu'on la quitte avec hâte ou nostalgie - et l'âge adulte - qu'on le rejoint avec impatience ou anxiété - se bousculent au portillon de la vie et créent un certain désordre, communément appelé « crise de l'adolescence ».

Ce désordre, cette crise, ne sont pas seulement le fruit d'une noble maturation intellectuelle. Ils sont aussi - peut-être surtout - le fruit d'une transformation physiologique, une sorte de mutation qui expulse l'ado de son enveloppe d'enfant, le soumet à des poussées hormonales soudaines,



lui inflige un rythme de croissance spectaculaire.

### Qui suis-je, où vais-je et ma tête où la fourre-je ?

Quasiment du jour au lendemain, on ne se ressemble plus et l'image que renvoie le miroir n'est pas forcément celle que l'on rêvait, qu'on soit fille, garçon, ou encore incertain.

Trop gros, trop maigre, trop grand, trop petit : trop moche... C'est là que les ennuis commencent réellement et que la vraie vie s'éloigne des statistiques. Comment (m') expliquer que j'aime mes parents et que je ne peux pas les supporter ? Comment concilier mon exigence de me faire remarquer par la terre entière et mon besoin de disparaître dans une tribu ? Comment, pourquoi, qui, quoi ?

Que des questions et pas ou peu de réponses...

Les ados vont bien : la preuve, ils ne sont pas malades et meurent peu. L'énoncé même de ce constat suffit à démontrer sa stupidité. Fort heureusement, il y a belle lurette que

les pouvoirs publics, les institutions sociales et les éducateurs de tout acabit ont compris qu'il y aurait danger à se satisfaire d'une situation pas si rose que cela.

L'an dernier, Roselyne Bachelot a officiellement mis en œuvre un Plan Santé

### Pas d'ado chez le médecin

Sauf évidemment lorsqu'ils sont atteints de maladies chroniques, les ados consultent peu les médecins. Quasiment jamais pour une visite systématique et en moyenne deux fois par an dans des contextes particuliers : urgence, traumatologie aiguë, demande de certificat pour la pratique d'un sport, gynécologie pour les filles... ▀

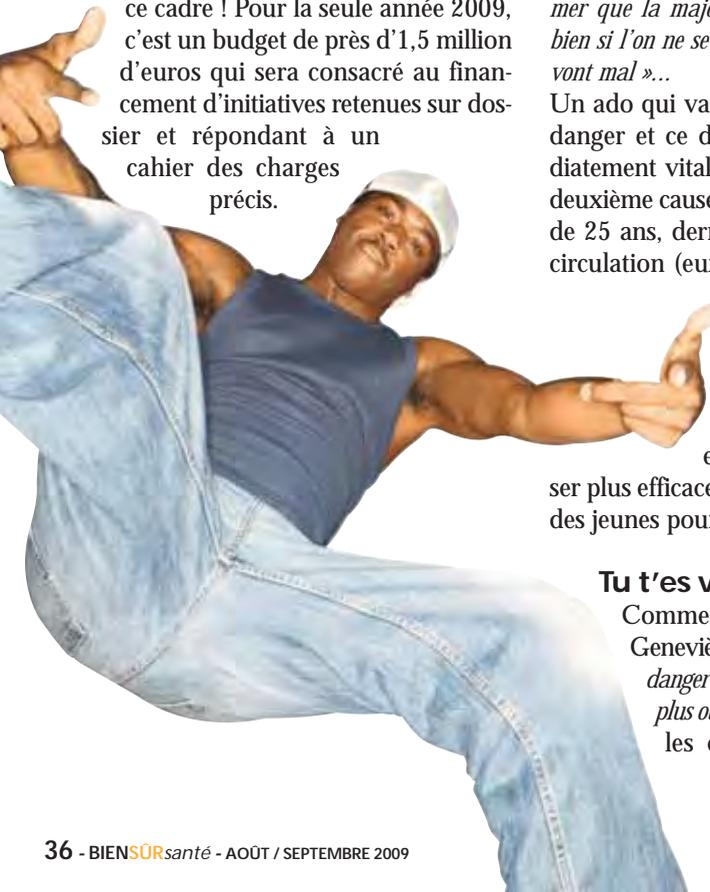


...

des Jeunes, destiné notamment à répondre au développement des comportements à risque chez les 15 - 25 ans et à lutter contre la diffusion d'habitudes alimentaires déséquilibrées. Si ce plan permet la mise en œuvre d'actions nouvelles et facilite parfois leur prise en charge par l'Etat, il met d'abord en évidence l'énorme travail fourni par les mouvements associatifs et sociaux sans lesquels la promotion de la santé « de terrain » demeurerait au stade de simple vœu pieux...

**Quand ils vont mal, ils vont très mal...**

Parmi les organisations qui n'ont pas attendu de blanc-seing ministériel pour agir, la Fondation de France fait figure à la fois de précurseur et de locomotive. Depuis 1995, la « Fondation des fondations » met en œuvre son propre programme Santé des jeunes et a déjà soutenu quelque 1 620 projets dans ce cadre ! Pour la seule année 2009, c'est un budget de près d'1,5 million d'euros qui sera consacré au financement d'initiatives retenues sur dossier et répondant à un cahier des charges précis.



**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.fondationdedeurope.org](http://www.fondationdedeurope.org)



Geneviève Noël, responsable du Programme à la Fondation de France, l'affirme haut et clair : l'effort à poursuivre dans ce domaine ne doit pas se relâcher. Pour elle, la période de l'adolescence est plus que jamais une période à haut risque. « *Cela n'a aucun sens d'affirmer que la majorité des jeunes se portent bien si l'on ne se préoccupe pas de ceux qui vont mal* »...

Un ado qui va mal se met souvent en danger et ce danger peut être immédiatement vital. Ainsi, le suicide est la deuxième cause de mortalité des moins de 25 ans, derrière les accidents de la circulation (eux-mêmes fréquemment consécutifs à une prise de risque...). Ceux qui réchappent de leur geste sont souvent récidivistes et il est nécessaire d'organiser plus efficacement la prise en charge des jeunes pour leur venir en aide.

**Tu t'es vu quand t'as bu ?**

Comme le souligne encore Geneviève Noël, « *Mettre sa vie en danger peut revêtir bien des formes, plus ou moins conscientes* ». Parmi les conduites à risque les

plus courantes chez les ados, on trouve bien entendu la consommation excessive d'alcool (13% des jeunes boivent de l'alcool au moins 10 fois par mois) et le désormais tristement célèbre « binge drinking » consistant à boire jusqu'à la défonce, à l'inconscience mais aussi hélas jusqu'au coma éthylique.



Le slogan phare des années quatre-vingt-dix, « Tu t'es vu quand t'as bu ? » semble aujourd'hui un peu dépassé et ce qui était alors un avatar de consommation excessive, un reproche qu'on pouvait se faire à soi-même et à sa gueule de bois, est aujourd'hui une recherche systématique. Se « mettre minable », expression désormais consacrée, est presque devenu un sujet de fierté. Compliqué...

...

# Avec l'Envol donnons des vacances aux enfants malades

ELUÈRE & ASSOCIÉS

« J'ai vraiment oublié que j'étais différent le temps de mes vacances »

Depuis 1978, L'ENVOLE a accueilli plus de 6000 enfants et adolescents. Tous atteints de maladies chroniques, ils découvrent dans le domaine d'Echouboulains de vraies vacances. Avec la sécurité d'une surveillance médicale constante et d'accompagnateurs bénévoles, ils s'épanouissent dans une vie collective fraternelle. Cette aventure leur permet de vivre leur maladie avec plus de force et ils reprennent confiance dans leur corps, leur avenir et les autres.

**Je fais un don pour offrir des vacances à des enfants malades :**

Par chèque bancaire, à l'ordre de L'ENVOLE. Adresse : Château de Boulains - 77830 Echouboulains - Par un don en ligne sur le site [www.lenvol.asso.fr](http://www.lenvol.asso.fr)

Nom, Prénom . . . . . Adresse . . . . .

Téléphone . . . . . Email . . . . .

**DÉDUCTIONS FISCALES** Pour les personnes imposables, les dons comme les cotisations sont déductibles de l'impôt à hauteur de 66% dans la limite de 20% du revenu imposable

**Pour un don de 50 €, vous ne payez que 16,66 €. Vous recevrez un reçu fiscal à cet effet.**

Nous vous remercions de votre soutien. L'ENVOLE est une association reconnue d'utilité publique habilitée à recevoir les legs et donations exonérés de droit de succession. Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de suppression et de rectification aux données personnelles vous concernant, en vous adressant au siège social de l'association.

...

L'alcool a, du moins chez les ados, un peu dévié de son statut de « drogue sociale ». S'il est plus que jamais d'abord consommé en groupe, l'objectif semble maintenant de s'isoler du monde et des autres le plus rapidement possible...

LA drogue sociale, en ce début de XXI<sup>e</sup> siècle, est incontestablement le cannabis, expérimenté par plus de la moitié des jeunes de 18 ans, 1 sur 3 parmi ceux âgés de 15 à 19 ans. Tous ne sont évidemment pas des consommateurs réguliers (ne confondons pas expérimentation et consommation) mais le phénomène de multi-toxicomanie (alcool + cannabis + éventuellement autres substances) semble quand même se développer depuis quelques années, au rythme de la banalisation de « la fumette », du coup nettement moins sympathique.

### Désordres alimentaires

A une période de transformation profonde du corps, il n'est pas rare de rencontrer quelques comportements excessifs en matière d'alimentation. Du garçon affamé 24h/24 à la fille en régime permanent, les exemples sont quotidiens, mais heureusement provisoires et, la plupart du temps, sans conséquences graves.



## Sur le carnet de vaccination Zéro pointé

Pas de miracle, à cause d'un mauvais suivi sur le plan médical, les ados sont également sous-vaccinés, avec des rappels trop souvent oubliés et des possibilités de rattrapage négligées. Cette situation est à l'origine d'une résurgence de maladies infectieuses, telles que la coqueluche ou la rougeole et d'une mauvaise protection des adolescents vis à vis de l'hépatite B et des papillomavirus, ces derniers étant à l'origine de certains cancers du col de l'utérus. Depuis la rentrée, un guide pratique spécial vaccination des ados a été largement diffusé auprès des médecins (reste à inciter les ados à aller se faire vacciner !). Toutes les informations de ce guide sont également consultables sur le site [www.adovac.fr](http://www.adovac.fr).

En revanche, quelques conduites alimentaires témoignent d'un trouble plus profond. L'anorexie mentale et la boulimie (qui touchent principalement des adolescentes ou de jeunes adultes) sont à l'origine de nombreuses complications psychiques et somatiques et, à long terme, de séquelles graves. Les rares services spécialisés dans le traitement de ces maladies proposent des délais de prise en charge très importants. Dans certaines régions, il en résulte des inégalités flagrantes et des carences de soin dramatiques.

En matière d'alimentation, tous les excès ne sont pas aussi violents mais il est certain que les problèmes de surpoids et

d'obésité installés à l'adolescence vont en s'aggravant au cours de la vie adulte.

« Bougez », conseillent les messages sanitaires en bas des barres chocolatées qui font grossir... Pas si facile, notamment pour les filles des cités chez lesquelles la pratique sportive est parfois culturellement difficile à installer. Parmi les projets soutenus par la Fondation de France, une initiative à la fois maline et peu onéreuse : au lieu d'essayer de mettre au sport « traditionnel » de jeunes ados en surpoids, il a suffi d'organiser des cours de hip-hop pour combiner l'utile à l'agréable.

Yeah man, allez les d'jeunes, on va s'en sortir ! ▶

## Amour Toujours ou déjà ?

Contrairement à une idée bien ancrée, la découverte de l'amour physique des ados d'aujourd'hui n'est pas beaucoup plus précoce que celle de leurs parents, voire de leurs grands parents.

En un demi-siècle, l'âge moyen du premier rapport sexuel est passé de 18,8 ans à 17,2 ans pour les garçons et de 20,6 à 17,6 ans pour les filles. Ce relatif rééquilibrage entre sexes ne s'est pas opéré brusquement. En fait, le mouvement a débuté dès les années 60, donc avant Mai 68 et la diffusion large des moyens de contraception. Puis, l'âge du premier rapport s'est stabilisé avec l'arrivée du Sida, avant d'enregistrer une nouvelle tendance à la baisse depuis 2000.

Plus surprenant, compte tenu des progrès de l'accès à la contraception et de la généralisation de l'usage du préservatif est le maintien du nombre élevé des IVG.

Chez les jeunes filles scolarisées de 15 à 25 ans, 5% de celles qui ont des rapports sexuels n'utilisent aucun moyen contraceptif. Près d'une sur cinq de celles qui ont eu un rapport sexuel ont déjà eu recours à la pilule du lendemain et une sur vingt à une IVG. ▶



# GymStill.com

VOTRE COACH SPORTIF SUR INTERNET

Facile

La forme et la ligne sans perdre de temps, assise devant votre ordinateur, 24H/24, 7J/7, en seulement 7 minutes par jour.

Sérieux

Un programme conçu et recommandé par le corps médical.

Efficace

Des séances pour chaque partie du corps et des résultats visibles en 3 semaines et garantis par l'utilisation quotidienne.



### Comment ça marche ?

- ➔ Chaque jour 1 séance de 7 minutes qui travaille la **MÉMOIRE DU MUSCLE**.
- ➔ Vous n'avez rien à faire, c'est votre ordinateur qui vous rappellera votre séance quotidienne et les **BONNES POSTURES**.
- ➔ Chaque mercredi, un **CONSEIL DU KINÉ** dans votre boîte mail pour prendre de bonnes habitudes !



Abonnez-vous pour seulement 9,90€/mois !

Voir prix des différents abonnements sur le site

### PROMOTION !

Avec votre magazine BienSûr Santé, bénéficiez de **30% de réduction** sur la formule 6 mois à 9,90€/mois au lieu de 14,90€ avec le code promo **BIENSURSANTE\***

\* Offre valable jusqu'au 31/12/09. Vous serez prélevé mensuellement de 9,90€ TTC pendant 6 mois. Au-delà, votre abonnement sera renouvelé automatiquement mensuellement au prix de l'abonnement "formule 6 mois" soit 14,90€ TTC par mois. Voir la rubrique Conditions Générales de Vente pour plus de détails sur le site [www.gymstill.com](http://www.gymstill.com).

[www.gymstill.com](http://www.gymstill.com) LA FORME ET LA LIGNE SANS STRESS

# Officiel : nous sommes des chefs-d'œuvre... **Tout beau ma belle !**

Vous, Madame, êtes le sosie de Monica Bellucci et vous, Monsieur, celui de George Clooney. En tout cas, si ce n'est pas vrai, il ne s'en faut pas de beaucoup : explications. Millimétrées. CÉCILE SILVARIO

**C**e cher Léonard de Vinci, avant de devenir héros de best-seller controversé, a révolutionné son siècle... et les cinq suivants. Le XXIe n'en est qu'à ses premiers va-gissements, mais il s'inspire encore du Génie florentin. Entre le parachute, le sous-marin, l'hélicoptère et La Joconde, on s'extasiera probablement encore longtemps sur le célébrissime « Homme de Vitruve », si idéalement inscrit à la fois dans un cercle et dans un carré. Pour bien décoder da Vinci, il faut savoir que les grecs anciens considéraient le cercle comme le symbole même de l'harmonie du monde, de la perfection, le carré représentant, à travers ses qua-

tre côtés, les points cardinaux, les saisons, les éléments... Bref, le corps humain - notre corps - bâti selon des lois mathématiques rigoureuses, serait parfait de la tête aux pieds. Mon œil !

## Comme le nez au milieu de la figure

On a beau aimer Léonard de Vinci et avoir entièrement confiance en son sens artistico-scientifico-visionnaire, il peut arriver qu'au détour d'un miroir, au petit lever, on se mette à douter de la perfection absolue de notre anatomie. Certes, il est aisé d'admettre que l'es-pèce humaine est à peu près constituée

sur le même modèle et que notre nez, s'il ne se trouve pas pile poil au milieu de la figure, n'en est pas éloigné de dix mètres. De là à se prendre pour le canon de la beauté, il y a un pas...

Inutile donc d'aller exhumer dans d'improbables souvenirs le fameux « nombre d'or » quasiment mythique pour des générations entières d'étudiants en architecture comme en arts plastiques (pour les pervers nostalgiques et les curieux,

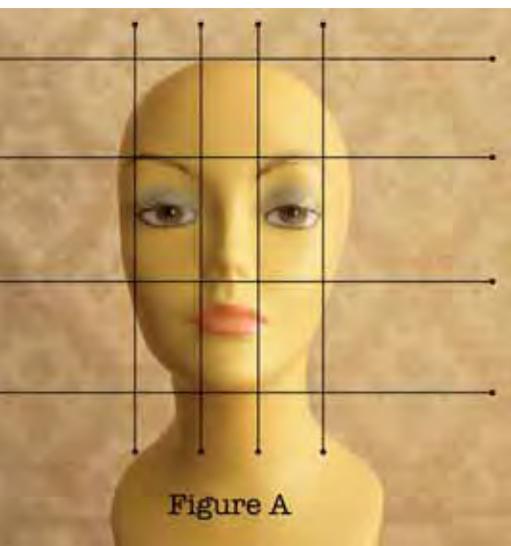
## Les mesures qui s'imposent

Voici, rapidement brossé ci-dessous, votre portrait fidèle. La perfection même : félicitations pour vos proportions harmonieuses !

- De la base du cou à la racine des cheveux : 1/6e de la hauteur totale du corps (1/8e pour la tête seule)
- Du sternum au sommet du crâne : 1/4 de la hauteur totale

Le visage est divisé en 3 tiers :

- Le premier tiers va de la base du menton à la base du nez
- Le deuxième tiers court de la base du nez à la ligne du sourcil
- Le troisième tiers est uniquement constitué du front ▶



phi = 1,618)... Il correspond au résultat d'un rapport de proportion parfait. Alors, on oublie ! Depuis l'Homme de Vitruve, beaucoup d'eau a coulé sous les ponts et davantage encore de mascara sur les joues, mais jamais sans doute les sociétés humaines n'ont consacré plus de temps qu'aujourd'hui à améliorer le corps, à corriger l'apparence physique.

Combien d'émissions de « relooking » ou de « télécoaching » nous assèment-elles quasi quotidiennement leurs normes liberticides ? Combien de mannequins anorexiques faudra-t-il encore soigner pour que

la dictature du paraître laisse place à un... régime plus souple ?

## Je m'aime, moi non plus

Plaire aux autres, c'est s'aimer soi-même. Un constat social plus qu'une réflexion philosophique et une illustration parfaite des résultats parfois incroyables des enquêtes de l'Observatoire des Consommateurs Français (OCF). On y apprend par exemple que

le piercing concerne aujourd'hui une adolescente sur trois, que 41% des femmes (50% des jeunes mères !) admettent qu'elles aimeraient bien « se faire conseiller par des professionnels sur leur façon de s'habiller, sur les couleurs qui leur vont ». Moins spectaculaire, mais plus préoccupante, est la proportion de candidates potentielles ou déclarées au bistouri esthétique : 15% des femmes.



...

♦ ♦ ♦

A l'opposé, les « défauts » ou les entorses à la norme se transforment parfois en occasions de contestation et l'on rencontre de plus en plus fréquemment des personnes en surpoids revendiquer aujourd'hui leurs formes généreuses.

Il n'empêche que lorsque l'on compare le poids et la taille réels des individus avec le poids et la taille rêvés par les mêmes, l'écart est saisissant. Et si l'on se risque à la même opération au sujet de l'âge, c'est d'un fossé qu'il s'agit !

### Problème de façade ?

L'âge idéal exprimé est systématiquement au-dessous de l'âge réel. L'âge « parfait » se situerait ainsi à 30 ans dès lors qu'on en a atteint 40, le compteur restant ensuite bloqué à 45 ans si l'on a dépassé l'âge de la retraite.

52% des personnes interrogées pour l'OCF trouvaient « ridicules » les gens qui veulent à tout prix paraître plus jeunes qu'ils ne le sont. Contradiction ? Peut-être, mais il est probable qu'on estime d'abord ridicule celui ou celle dont les efforts déployés pour paraître plus jeune sont finalement plus visibles que les effets de l'âge. Car, paraître



« vraiment » plus jeune est une quête largement partagée, même si seulement 50% des femmes de moins de 45 ans avouent utiliser déjà des produits anti-rides et anti-âge.

Les femmes, les femmes... Et les hommes dans tout ça ? Celui de Vitruve était parfait : pour les autres, à vous de voir ! ▶



### Beauté et plastique...

Le nombre des interventions de chirurgie esthétique augmente chaque année de 10%, et concerne aujourd'hui environ 250 000 personnes (près de 700 opérations par jour). 6% des Françaises auraient déjà eu recours à la chirurgie esthétique. ▶

### Pouce, pied etc.

Le corps humain a longtemps servi de référence et d'unité de mesure. Avant le mètre étalon, il fallait bien se débrouiller...

**Le pouce** est une unité de mesure datant du Moyen-âge. Sa dimension a beaucoup varié mais aujourd'hui, le pouce anglais vaut 2,54 cm. Si le pouce fleure bon l'ancien temps, il est pourtant utilisé dans les technologies les plus modernes (la taille d'un écran d'ordinateur est toujours donnée en pouces).

**Le pied** a beaucoup varié selon les époques mais, là encore, ce sont les anglo-saxons qui ont imposé leurs mesures. Sachez donc que le pied anglais mesure définitivement 30,48cm.

**Main, paume, doigt, coudée...** Ce sont, en France, les mensurations du roi qui étaient utilisées (avant que Louis XVI ne soit légèrement raccourci évidemment). Ainsi, on achetait du tissu « à la coudée » : du centre du corps humain à l'extrémité de la main, le bras étendu. Soit un peu plus de 90 cm ou encore « du bout de nez d'Henri 1er à son petit doigt ». ▶



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

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



**DONNONS, MAIS DONNONS BIEN.**  
[www.fondationdefrance.org](http://www.fondationdefrance.org)

# Rentrée à volonté

## Petits plats et grands principes



Un brin de beau temps, une goutte d'insouciance, un soupçon de sport, une pincée de salade tout l'été et une grosse poignée de bonnes résolutions pour notre assiette de rentrée. Comme l'année dernière... ? CATHERINE GRETCHANOVSKY

C'est dur, mais reconnaissons-le : chaque année, après les vacances d'été, on se promet de garder la forme d'une tête bien reposée et de préserver les formes d'un corps bien rééquilibré... Et puis la vie, la vraie, reprend son cours oppressant, stressant, désarmant. Envolés les grands principes, explosées les bonnes résolutions de rentrée, abandonnés les fruits, les légumes et tout le saint-frusquin nutritionnel... Allez, allez, hop, hop, on se reprend ; on ne cède pas au blues post-estival !

### Oublions tout !

« La culture, c'est ce qui reste à l'esprit quand on a tout oublié ». Sans vouloir chagriner Edouard Herriot, auteur présumé de ce célèbre aphorisme, on pourrait aussi facilement l'appliquer à la diététique quotidienne qu'à l'épreuve de dissertation du baccalauréat.

Avec la somme de préceptes qu'il lui faut désormais digérer pour satisfaire aux appétits du très honorable Plan National Nutrition Santé, l'équilibre de son repas semble être devenu aussi difficile à atteindre pour l'Homme du XXIème siècle que le Graal le fut jadis pour les Chevaliers de la Table ronde...

Pourtant, à bien y regarder, l'objectif est loin d'être hors de portée et les repères nutritionnels ne sortent pas forcément de notre champ de vision quotidien.

### Fruits et légumes : quand c'est plus c'est mieux

Certes, personne n'a jamais vraiment compris ce que pouvaient représenter ces cinq portions quotidiennes censées

### NutriNet-Santé recrute Cobayes avec souris

Identifier des facteurs de risque ou de protection liés à la nutrition pour établir des recommandations nutritionnelles : tel est l'objectif de l'étude NutriNet-Santé. Pour y parvenir, ses promoteurs ont décidé de recruter pas moins de 500 000 internautes qui, pendant 5 ans, accepteront de remplir chaque année un questionnaire lourd et, chaque mois, un questionnaire plus digeste. Encore plus fort que Facebook : [www.etude-nutrinet-sante.fr](http://www.etude-nutrinet-sante.fr).

nous éviter les pires tracas et faire descendre en flèche les facteurs de risque de cancers. Mais tout le monde a, en revanche, bien saisi que notre consommation était de toute évidence trop basse. L'énormité même de l'objectif nous a convaincus qu'un effort était nécessaire et, à l'usage, pas si pénible que cela à produire. Résultat, près de la moitié d'entre nous (en fait, 43%) avaleraient bien quotidiennement leurs cinq portions. Aux autres, on conseille simplement d'essayer d'en systématiser la consommation dans la journée. Avec le p'tit dej : un jus de fruit, avec le repas de midi : une purée de légumes, en coupe-faim dans la journée : encore un fruit, au dîner : rebelote. Peu importe que l'on soit un jour à 350 grammes de fruits et légumes et 400 le lendemain. Pour peu que les parts ne versent pas dans le symbolique (un petit pois, ça ne compte pas pour une portion...), l'essentiel est la régularité de leur consommation.

### Féculeux : le grand retour

Sur les fruits et légumes, on se sentait bien un peu coupables de temps en temps, mais, au rayon des féculents, on se croyait irréprochables : pas de pain, pas trop de pâtes, du riz avec modération. Des modèles ! Eh bien, patatras, on avait tout faux : des féculents, on n'en mange pas suffisamment non plus... Eux aussi, il faudrait en consommer à chaque repas (finalement pour être en paix avec les règles nutri-

### Régimes d'enfer Détox ou intox ?

Le must du hype, le top du branchouille bo-bo pour accélérer l'évacuation de nos toxines urbaines, aujourd'hui Darling-Chérie, c'est le « régime détox ». En pratique, il s'agit par exemple de s'alimenter avec un seul fruit ou un seul légume tout au long de la journée. Plus le fruit ou le légume est drainant (riche en eau et sels minéraux), plus c'est « détox »... En réalité, privé de protéines, ce que l'on perd dans ce genre de cure, c'est d'abord de l'eau et des muscles. Nutritionnistes et endocrinologues rappellent à juste titre que nous avons un foie qui se charge très bien d'éliminer les toxines pourvu qu'on lui facilite un peu la tâche en ne mangeant pas trop gras, en buvant suffisamment d'eau et en bougeant notre corps pour transpirer un peu. Pas très hype, c'est vrai, mais efficace... ▸



...

tionnelles, il faut un sacré appétit !). Riz, blé, pâtes, lentilles, haricots, pois, pommes de terre, maïs aussi pain blanc, complet, aux céréales... Tout cela est bourré de sucres lents et de fibres.

### Beau débit de lait

Les laitages (lait, yaourts, fromages...) contiennent notamment le calcium, indispensable pour former des os de bonne qualité pendant l'enfance et pour les conserver solides le plus longtemps possible. Figurez-vous qu'il est recommandé d'en consommer... tous les jours, si, si. En passant, tordons le cou à un canard : le lait n'est pas gras ! Le lait entier (que presque tout le monde a d'ailleurs abandonné aujourd'hui au profit du 1/2 écrémé) ne contient que 3% de lipides. Ce n'est donc pas lui qui fera exploser l'aiguille de la balance... Au programme de nos vacances, il y avait le farniente. Au programme de notre rentrée, les ennuis habituels. Inutile

d'y ajouter ceux de notre alimentation. Fruits, légumes, féculents, produits laitiers tous les jours. En alternance, de la viande (rouge, blanche), du poisson (gras, maigre) et des œufs (sur le plat, en omelette, à la coque...). Faisable, non ?



### Réhabilitation sans condition Amis de la mie

Il était tombé en disgrâce pendant des années. Accusé de faire grossir, de déséquilibrer notre alimentation, rangé au rayon des mal-aimés de la diététique. Et le voilà qui revient, tout auréolé d'une nouvelle gloire, arrachant des sanglots d'émotion de la gorge de ceux qui l'avaient vilipendé si longtemps ! Porte-étendard de la famille des féculents réhabilités, le pain est de retour et, avec lui, tout plein de qualités dont voici quelques lchettes :

- Un des meilleurs profils glucidiques parmi les aliments céréaliers.
- Un aliment pauvre en lipides.
- Une teneur remarquable en protéines végétales.

### Orthorexie L'ultra-sain ultra-malsain

L'anorexie et la boulimie sont des troubles graves mais aujourd'hui bien connus. On sait moins que manger trop sain (du moins en avoir l'obsession) peut aussi mener à de graves problèmes de santé ! Cette maladie, baptisée « orthorexie » (du grec « orthos », qui signifie juste, et « orexis », appétit), est pourtant en nette augmentation.

Les orthorexiques refusent d'ingérer des aliments qui leur semblent mauvais ou malsains. Ils retirent progressivement de leur régime alimentaire le sucre, puis les produits laitiers, la viande rouge et enfin les hydrates de carbone, se privant ainsi de nombreux nutriments essentiels au corps. Vous avez quand même peu de risques d'accueillir un orthorexique à votre table, il craint les choix alimentaires des autres et n'a quasiment plus de vie sociale...



## Acides Gras Essentiels... Familles, je vous aime



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

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



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

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

### Le saviez-vous ?

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



\* Référence : Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, base pour un homme adulte consommant 2 200 kcal/ jour.



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

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



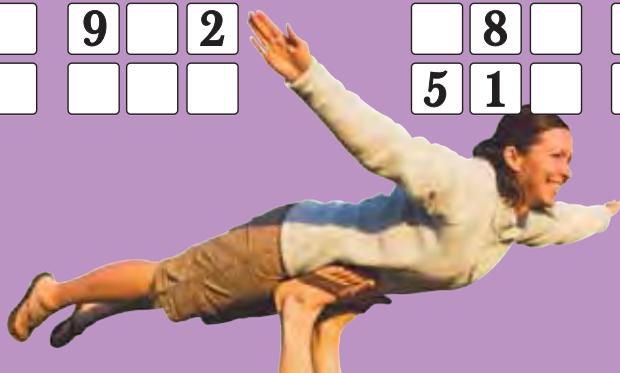
## ADULTES

FACILE

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

DIFFICILE

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



Solution des jeux : page 50

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



# Facile!

Découvrez le nouveau site

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

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



# 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

### FACILE

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

### DIFFICILE

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



Pour leur première nuit, elle lui a offert l'Hépatite B

FAITES LE TEST  
PARLEZ-EN  
À VOTRE MÉDECIN

L'hépatite B touche 300 000 personnes en France dont la moitié l'ignore. Elle peut provoquer cirrhose ou cancer du foie.<sup>1</sup>



avec le soutien de Bristol-Myers Squibb [www.hepbinfo.fr](http://www.hepbinfo.fr)

<sup>1</sup> Meffre et AL. Prévalence des hépatites B et C en France. InVS, CETAF, Assurance maladie, mars 2007 - 114p

