

BIENSÛR santé

LE MAGAZINE GRATUIT DE LA PREVENTION

- > SANTÉ
SYSTÈME GRIPPÉ
- > MÉDECINE
PEUT-ON PRÉDIRE L'AVENIR ?
- > ASSIETTE
Y A BON OMÉGA



HIVER A VOS MARQUES,
PRÊTS, PARTEZ !

Eau et minéraux : le réflexe santé

Boire régulièrement, c'est un geste quotidien essentiel à notre santé. Certaines eaux apportent plus de minéraux, alors faites le bon choix !

Les minéraux garants de notre équilibre au quotidien

L'eau est indispensable à la vie, la recommandation de santé publique est de boire entre 1L et 1,5L d'eau par jour.

Notre corps élimine, chaque jour, de l'eau et des minéraux essentiels à notre organisme. Pour compenser ces pertes, il est conseillé de boire **une eau riche en minéraux**, mais toutes ne se valent pas ! Certaines eaux très minéralisées comme **Vichy Célestins, St-Yorre, Rozana ou Courmayeur** sont particulièrement adaptées, elles contiennent **plus de 2 200 mg par litre de minéraux**. Ceux-ci sont nécessaires à notre bien-être et apportent **chacun des bienfaits naturels spécifiques**.



Choisissez l'eau qu'il vous faut !

Envie de Beauté ?

Buvez Vichy Célestins : **exceptionnellement riche en minéraux**, elle est idéale pour une hydratation optimale et un teint éclatant de santé.

MINÉRAUX : 3 325 mg/L

Envie de Forme ?

Choisissez St-Yorre, c'est **la plus riche en bicarbonates⁽¹⁾** et en minéraux, donc la plus active pour une meilleure digestion⁽²⁾ et une meilleure réhydratation⁽³⁾.

BICARBONATES : 4 368 mg/L

Envie de Bien-être ?

Découvrez Rozana, c'est l'eau **la plus riche en magnésium⁽¹⁾** : un coup de pouce naturel pour vous aider à lutter contre la fatigue.

MAGNÉSIUM : 160 mg/L

Envie de Minceur ?

Courmayeur est l'eau **la plus riche en calcium⁽¹⁾**, un apport indispensable en cas de régime. Également riche en sulfates qui accélèrent en douceur le transit intestinal⁽⁴⁾.

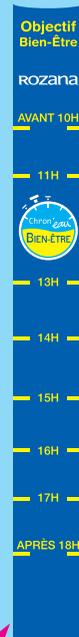
CALCIUM : 579 mg/L



Pratique : la réglette pour boire mieux

Après avoir choisi l'eau la mieux adaptée à votre organisme, vous pouvez, à l'aide d'une réglette à placer sur votre bouteille, visualiser heure par heure la quantité d'eau à boire. Alimenté en eau et en bons minéraux, votre corps fonctionne de manière optimale tout au long de la journée.

Commandez gratuitement votre réglette sur : www.cestlheuredeboire.com



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

4 EXPRESS

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



10 LONGUEVUE

- Diabète, un problème de poids.



12 SOCIÉTÉ

- IL FAUT SAUVER LE SOLDAT SÉCU Notre système de santé est-il grippé ? Diagnostic et traitement de choc au programme.
- J'SUIS PAS MALADE, MAIS J'ME SOIGNE Médicaments en libre-service, responsabilisation des assurés. C'est où, trop loin ?



20 DOSSIER

Spécial entrée dans l'hiver

Chaque hiver, c'est la même histoire : il fait froid, il fait moche. Cette année est comme les autres, grippe A (H1N1) en prime.

Atchoum à tous les étages En ces périodes troublées par les virus respiratoires, quelques précautions préventives s'imposent.

Hibernatus contre gymnasticus Un combat à l'issue incertaine oppose Hibernatus à Gymnasticus. Choisissez votre camp.

Dans calorice, il y a chaleur Pas une raison pour tout laisser aller.

Dormez, je le veux ! Pour les marmottes, c'est la saison rêvée. Pas forcément pour nous, pauvres humains.

Calor & frigo Froid dehors, chaud dedans. Les chocs thermiques mettent notre organisme à rude épreuve.



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

PUBLICITÉ
 Directeurs associés :
 Albane Sauvage : 06 60 97 12 98 - as@mmregie.com
 Philippe Morel : 06 83 03 26 27 - pm@mmregie.com
 Directrice 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 Development
 01 46 03 53 13 - ecb.development@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 : 4ème trimestre 2009
 Copyright 2009 BIENSÛR Santé Editions.

Directeur de la publication : Jacques Draussin

ÉDITIONS **BIENSÛR**
 www.biensur-sante.com



34 ÉPOQUE

- DYS À LA DOUZAINÉ Dyslexie, dysorthographe, dyspraxie... quand ça dysfonctionne, c'est pas la joie.
- AUTISME: VIVEMENT DEMAIN Il n'y a pas un mais des autismes. Et pas une mais des questions toujours sans réponse.



40 ÉMOI, ETMOI

- MIEUX VAUT PRÉDIRE QUE GUÉRIR ? On parvient aujourd'hui à prévoir les risques grâce à la génétique. A quoi sert donc la prévention... ?



44 LASANTÉ DANS L'ASSIETTE

- Y A BON, OMÉGA Les Oméga 3 sont les vedettes de l'année. Bons pour le cœur, bons numéros à jouer gagnants tous les jours.



48 FAITES VOS JEUX

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





Peau d'âme Trop pas cool l'acné

Ils sont 6 à 7 millions, ont entre 14 et 20 ans pour la plupart et souffrent comme des âmes damnées de leurs sacrés boutons d'acné. Ceux-ci leur gâchent la vie et peuvent parfois s'avérer plus graves qu'on ne le pense. Trop souvent réglées par les parents avec le fataliste « ça leur passera » et par les ados eux-mêmes avec des camouflages de fortune et de grands moments de solitude, les acnés sévères doivent plutôt être traitées par un médecin que par la patience. Aujourd'hui, des traitements efficaces existent, de moins en moins lourds (une seule prise quotidienne) pour favoriser l'observance. « Ça leur passera » plus vite et mieux quand « ça » sera traité correctement.

Gros héritiers Familles, je vous hais



Il existe des familles d'obèses et toutes ne sont pourtant pas des mangeuses compulsives de chips à la mayonnaise. La carte génétique de l'obésité sévère, mise au point cette année par une équipe

du CNRS et de l'INSERM démontre que cinq gènes joueraient même un rôle majeur dans la susceptibilité à l'obésité pour 70% des cas observés. ▶



Les chiffres de la Sécurité routière ont beau baisser, les accidents liés à l'état de santé de leurs auteurs reposent indéfiniment le problème du droit à la conduite de certains malades. Cette question est pourtant déjà tranchée puisqu'existe une liste

Conduite à risque Points pathologiques

de douze « altérations fonctionnelles » (une par point sur le permis ?) incompatibles avec l'obtention ou le maintien du permis de conduire. Outre la dépendance à l'alcool et aux drogues, on note avec satisfaction que figure sur la liste noire le blépharospasme incoercible qui n'est autre que la fermeture permanente et incontrôlable des paupières. Sage décision effectivement. ▶

Même pas peur Pique, épique, etc.



Inutile de raconter des histoires. Personne n'aime les piqûres. Dans le cadre du 238^{ème} congrès de la Société américaine de chimie Mark Prausnitz, chercheur à l'Institut technologique de

Géorgie (États-Unis), a présenté un petit patch tapissé de micro-aiguilles totalement indolores qu'il espère voir sur le marché au cours des prochaines années. Voilà qui mérite un prix Nobel, pour le moins. ▶

Une vie sans gluten, avec Auchan

Trouver chaque jour, facilement et au meilleur prix, les bons produits de remplacement : si vous êtes intolérant au gluten ou si l'un de vos proches souffre de cette affection, vous savez ce que cela représente. Auchan a pensé à vous et lance sous sa marque « Mieux Vivre » une gamme spécifique, large et économique.



Des produits de qualité pour tous, tous les jours

Traquer le gluten dans tous les recoins de son alimentation, c'est un casse-tête permanent ! Pour vous enlever ce souci, Auchan propose un vaste choix de farines, pains, pâtes, biscuits, mais aussi de plats cuisinés et de produits gourmands. Quant aux enfants, ils ne sont pas oubliés : barres chocolatées et céréales sont au menu. Continuer à vivre normalement, préparer de bons repas, sans gluten, c'est possible !

Des produits moins chers et disponibles sans changer ses habitudes

La disponibilité de tous ces produits dans votre hypermarché vous permet de ne pas multiplier les lieux et les modes d'achat : les courses ne sont plus un calvaire. Avec Auchan, on se simplifie la vie et on oublie,

un instant, l'intolérance au gluten. Et ce qu'il y a d'excellent dans les produits « Mieux Vivre sans gluten » d'Auchan, c'est leur prix ! Le pain sans gluten peut coûter jusqu'à 4 fois moins cher que dans les circuits spécialisés et les produits préparés sont toujours abordables : les produits n'étant pas tous remboursés à 100% - quand ils sont remboursés ! -, le régime est plus facile à avaler quand les prix sont plus doux.

Infos et conseils

Pour tout renseignement sur l'intolérance au gluten, sur le bon régime à suivre, sur le remboursement des produits, connectez-vous au site de l'AFDIAG (Association Française Des Intolérants Au Gluten) www.afdiag.org.

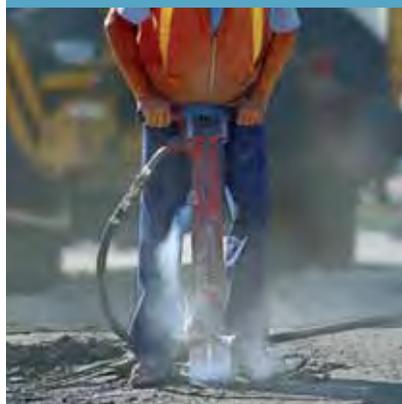


« Mieux Vivre » sans gluten :
une gamme à découvrir
dans vos magasins Auchan
ou sur auchan.fr



Dur dur d'oreille AGI-SON veut se faire entendre

Pour la 6ème année consécutive, AGI-SON, association interprofessionnelle du spectacle vivant, mène une campagne nationale de sensibilisation aux risques auditifs liés à l'écoute et à la pratique de la musique. Son constat : 1 jeune sur 4 aurait un déficit reconnu comme pathologique tandis que 70% des musiciens pratiquant des musiques amplifiées souffriraient de traumatismes auditifs. La campagne comprend distribution de dépliants d'information et de bouchons d'oreilles à l'occasion de concerts et de festivals. Histoire de bien se faire entendre.



Cœur en or En quête de mobilisation

La Fédération Française de cardiologie est déjà l'un des principaux financeurs de la recherche en France et voudrait aller encore plus loin. En organisant le « Donocœur » jusqu'au 9 novembre, elle a cherché à s'en donner les moyens, mais aussi à resensibiliser à l'importance vitale de l'urgence cardiaque. Il faut dire



que la part des Français souhaitant être formés aux gestes qui sauvent a baissé par rapport à 2007 (61% vs 66%), tombant même à 54% chez les plus de 50 ans pourtant les premiers concernés. Un comble... ▶

Mieux vaut tôt que jamais Prématurés en hausse

Conséquence inattendue du recul de l'âge de la grossesse, plus de 60 000 bébés naissent de manière prématurée en France, soit environ 8%



des naissances en 2009 (vs 5,4% en 1995). Conclusion, quand il se fait tard, mieux vaut tôt que jamais. ▶

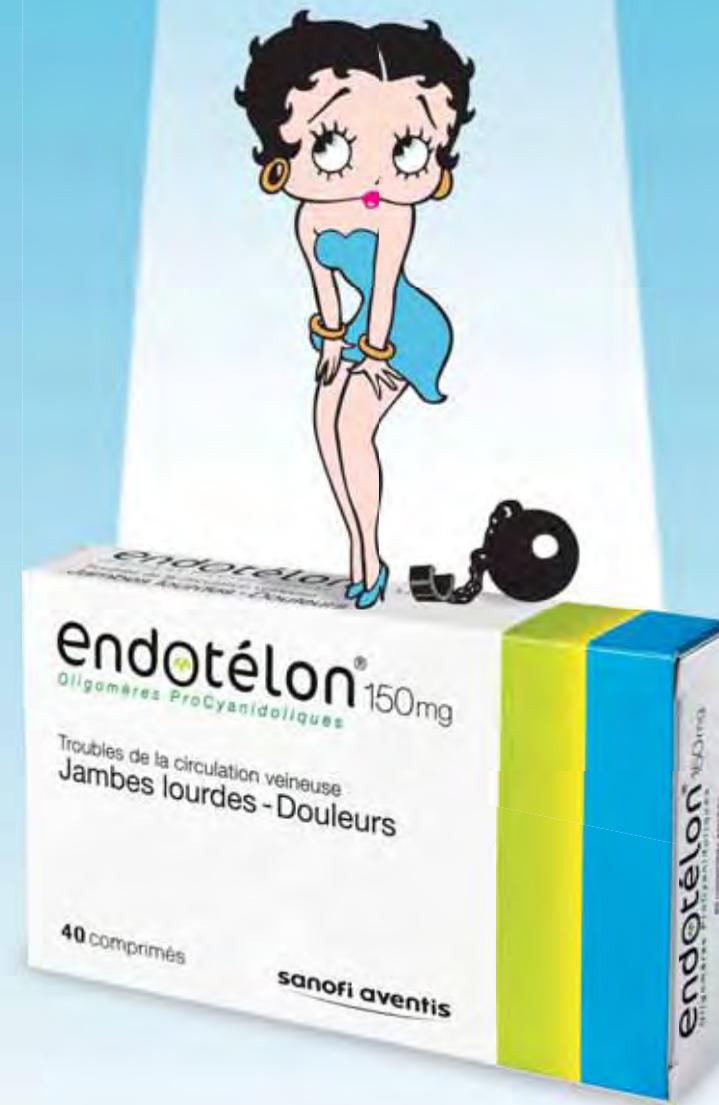
Malbouffe Un plat d'idées reçues

On ne peut pas dire que les colloques scientifiques soient habituellement réjouissants. Pourtant, celui qui s'est tenu à l'automne à l'initiative de l'Observatoire Cniel des Habitudes Alimentaires (Ocha) a rempli d'allégresse tous les ennemis des idées reçues en matière d'alimentation des adolescents. Non, les 12 - 19 ans ne sont pas les adeptes exclusifs du fast-food, du street-food et autre malbouffe ! Oui, on peut parler de culture



alimentaire plurielle et oui, une éducation prioritairement alimentaire (expérimenter) est préférable à une éducation strictement nutritionnelle (apprendre) !
Rafraichissant. ▶

Libérons-nous des jambes lourdes.



Existe également en boîte de 20 comprimés.

Troubles de la circulation veineuse Jambes lourdes - Douleurs

endotélon® 150mg

Oligomères ProCyanidoliques

Ceci est un médicament. Lire attentivement la notice. Le principe actif, les oligomères procyanidoliques, est extrait de pépins de raisins. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Visa GP 0651G08V310.

Disponible exclusivement en pharmacie.



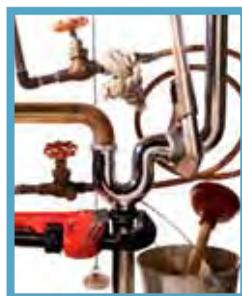
La vérité toute nue Couverture médicale

Chez le médecin, 17,5% des patients ne se déshabillent pas parce qu'ils sont mal à l'aise, 53,2% parce qu'ils pensent que ce n'est pas nécessaire...
Voici quelques-unes des statistiques obtenues suite à une étude insolite, menée par le docteur Anne Bry-Griviau, dans le cadre de sa thèse sur "Le déshabillage du patient au cours des consultations de médecine générale". Vérité toute nue et diagnostic sans fard.

Coup de sang L'âge de nos artères

A l'heure où près de 40% des Français de plus de 35 ans sont amenés à prendre un traitement quotidien à vie pour soigner leur hypertension artérielle, un excès de cholestérol ou un diabète, certains peuvent, à juste titre, s'interroger sur l'intérêt réel de ces traitements, alors qu'ils ne se sentent pas particulièrement malades ou à risque de faire un accident

cardiovasculaire. C'est pourquoi le Comité Français de Lutte contre l'Hypertension (CFLHTA) lance, le 15 décembre 2009, une campagne de sensibilisation sur le thème « Hypertendus, connaissez-vous l'âge de vos artères ? ». Attention au coup de sang. ▶



Maladies rares Pas de plan sur la comète

On avait craint que le Plan national maladies rares ne soit pas reconduit. On avait tort car c'est le professeur Gil Tchernia qui en prendra la présidence de 2010 à 2014. 3 millions de Français atteints d'une affection rare ou orpheline savent qu'il ne s'agit pas d'un plan sur la comète. Pour eux, comme pour leurs proches, il s'agit de garder les pieds mis sur terre grâce à la première édition. ▶

Conférence de citoyens Hôpital, mon amour !

Dans le cadre de la Conférence de Citoyens organisée à l'initiative du laboratoire GlaxoSmithKline, l'Ifop a réalisé une étude sur le thème « quelle perception les Français ont-ils de l'hôpital ». Malgré certains clivages générationnels, l'hôpital bénéficie d'une bonne image.
• 60% des Français se rendent à l'hôpital pour bénéficier des technologies et du matériel de pointe

- 64% n'ont pas peur de l'hôpital, 30% n'en ont même pas peur « du tout »
- 82% des personnes sont satisfaites de leur hospitalisation
- pour 78% des Français, les affections nosocomiales constituent le risque le plus important.

On comprend pourquoi toucher à l'hôpital, c'est prendre un gros risque politique... ▶



DIABÈTE prévenir aujourd'hui pour bien vivre demain



Le diabète de type 2, ou non insulino-dépendant, est typiquement une maladie liée au mode de vie occidental actuel. Maladie d'aujourd'hui, et si l'on n'y prend garde, maladie de demain. Heureusement, quelques règles simples permettent de prévenir l'apparition de ce diabète qui tend à apparaître chez des personnes de plus en plus jeune.

POURQUOI ? COMMENT ?

Si plus de 2 millions d'adultes en France sont traités pour un diabète de type 2, les pédiatres s'inquiètent depuis quelques années de son émergence chez les enfants. Quelle que soit la population touchée, c'est l'évolution de notre mode de vie qui provoque cette maladie sournoise et sérieuse.
En deux mots - et nous le savons tous -, nous mangeons trop et nous bougeons moins. Non seulement la quantité d'aliments que nous ingérons est trop importante et apporte trop de graisse mais en plus, ces aliments sont souvent mal choisis et pas assez variés pour rester en bonne santé.
Force est de constater que plus de 80 % des patients diabétiques sont obèses ou en surpoids. Sont plus exposées les personnes qui présentent des antécédents familiaux de diabète ou les personnes qui accumulent l'excès de graisse au niveau de l'abdomen plutôt que sur les hanches et les cuisses.

PRÉVENIR C'EST AGIR !

On le voit bien, la prévention relève du bon sens et d'une hygiène de vie simple et peu contraignante. L'alimentation ? Elle sera saine et variée. On diminuera le sucre, les matières grasses et le sel ; on préférera les légumes et les aliments riches en fibre.

En outre, on s'assurera de se maintenir à son poids idéal. Quant à l'activité, seulement 30 minutes d'exercice quotidien simple, comme la marche soutenue, la danse, le vélo ou la natation, suffisent. Ainsi marcher régulièrement au moins 30 minutes par jour réduit le risque de diabète de type 2 de 35 à 40 % !

Enfin, un dépistage régulier après 45 ans est important chez les personnes qui présentent des facteurs de risque. Plus la maladie sera détectée tôt, mieux seront évitées les complications qui font la gravité du diabète.



Pour toute information
sur le diabète

www.accu-chek.fr

Un pancréas qui marche moins bien et une insuline qui agit mal

Dans le diabète dit non insulino-dépendant, deux anomalies sont responsables de l'hyperglycémie (l'excès de sucre dans le sang) :

- le pancréas fabrique toujours de l'insuline mais pas assez par rapport au taux de glycémie ;
- de plus, cette insuline agit mal ou insuffisamment - on dit qu'il y a insulino-résistance -.

Pour le diabète de type 2, l'autosurveillance doit être prescrite par le médecin au cas par cas en fonction de la demande du patient, et s'inscrire dans une stratégie bien réfléchie. L'autosurveillance passive ne débouchant pas sur des décisions thérapeutiques (meilleure observance, adaptation des doses) n'est pas justifiée.

ACCUCHEK®

Quand le système est grippé, c'est la France qui éternue

Il faut sauver le soldat Sécu

Donc, notre système de santé, hier le meilleur au monde, ne serait plus aujourd'hui qu'une mécanique... grippée ! Mais doit-on vraiment jeter aux orties ce qui a été - et demeure - une référence internationale dans le domaine de la protection sociale ?

DANIEL DELTA

L'histoire du verre à moitié plein et celle du verre à moitié vide, tout le monde connaît. Depuis des lustres, elle sert à faire la part des optimistes et des pessimistes. Mais, entre le camp de ceux qui se contentent toujours de peu et le parti de ceux qui s'inquiètent parfois d'un rien... On n'a pas vraiment envie de trancher ! C'est vrai, les défenseurs du système de santé « à la Française » se rangent plutôt du côté de l'optimisme et font d'abord valoir des arguments qui dépassent largement les aspects purement techniques ou comptables. Pour eux, ce sont les valeurs de solidarité, d'égalité d'accès aux soins qui doivent continuer à primer. Les autres, qui constatent que le contenu du verre est si-phonné à la vitesse grand V, pensent que l'hémorragie financière ne peut être stoppée qu'en bouleversant profondément une organisation désormais inadaptée. Pour ces derniers, c'est précisément le déséquilibre du système qui met en jeu la justice et la qualité des soins. Bref, sur l'objectif, tout le monde est d'accord. Sur les moyens à mettre en œuvre... c'est une autre affaire !

Si notre système de santé - comme d'ailleurs l'ensemble de l'architecture de notre protection sociale - date de l'immédiat après-guerre, il est l'héritier d'une longue histoire (le plus ancien établissement hospitalier serait l'Hôtel-Dieu de Paris, créé en l'an 650 !). L'Assurance Maladie est l'une des quatre branches de la Sécurité sociale (qui devrait en compter cinq prochainement). Sa gestion est paritaire, prise en charge donc par des organismes composés pour moitié de représentants des employeurs et des salariés.

Retraite d'office pour le Sapeur Camembert

Si l'Assurance Maladie couvre aujourd'hui la quasi-totalité de la population, c'est qu'elle a été divisée en plusieurs régimes : le régime général, celui de quatre personnes sur cinq, finance environ 75% des dépenses de santé ; le régime agricole (géré par la Mutualité Sociale Agricole) couvre à la fois les exploitants et les salariés agricoles ; le régime social des indépendants assure les artisans, les commerçants, les industriels et les professions libérales. Et puis, il y a également les fameux « régimes spéciaux »

Médecin traitant = cheville ouvrière

Le médecin traitant est le praticien que tout assuré social - à partir de seize ans - doit désormais choisir pour entrer dans le « parcours de soins » (et ne pas risquer des remboursements plus bas). C'est lui qui, si le besoin s'en fait sentir, vous oriente vers d'autres médecins, spécialistes ou pas, participe à l'élaboration des protocoles, fait la synthèse des soins prodigués et l'insère dans votre dossier médical. Un vrai travail de responsabilité et de coordination. ▶



parmi lesquels on va certes trouver les marins, les mineurs, les agents de la SNCF, de la RATP, d'EDF et GDF, mais aussi les ministres du culte, les députés et les sénateurs qui ne prêchent donc pas toujours pour leur paroisse...

Modèle révolu ou référence absolue ? Notre Sécu est sans doute malade, mais aucun d'entre nous n' imagine que sa santé soit limitée à une ligne dans un bilan comptable. A l'inverse, personne non plus pour encourager la gestion façon Sapeur Camembert consistant à creuser un trou pour en boucher un autre. On sait que la période s'annonce délicate et que, de plus en plus, la prévention devrait pouvoir prendre sa place dans un véritable parcours de santé, plus que dans un strict parcours de soins.

Avec un déficit qualifié « d'abysse », l'Assurance Maladie et plus largement l'ensemble du système de soins français naviguent dans la tourmente des Quarantièmes rugissants sanitaires. Le problème est en tout cas posé sans fioritures : comment garder son âme au financement de la santé ?

Assurance santé : complémentaire... donc essentielle !

Aujourd'hui, tout le monde le sait : si l'Assurance Maladie prend encore en charge nos dépenses de santé dans un certain nombre de situations, la tendance est nettement de laisser à notre charge une partie des frais. Et, en matière de remboursements, le complément devient vite essentiel.

Ne faisons pas toujours confiance aux adages : un bon calcul vaut parfois mieux qu'un petit dessin et



Médicaments Vignettes à gogo

A chaque boîte de médicaments, sa vignette. Attention aux couleurs : elles valent de l'or !

- La vignette blanche barrée concerne les médicaments reconnus comme irremplaçables et coûteux. Elle signifie remboursement à 100%.
- La vignette blanche correspond à un taux de remboursement de 65% et s'applique à la plupart des médicaments courants.
- La vignette bleue est apposée sur les médicaments dont le « service médical rendu » n'a pas été reconnu comme majeur. Le remboursement est dans ce cas de 35%, voire désormais 15%.

Les médicaments prescrits dans le cadre d'une Affection de Longue Durée (ALD) sont remboursés à 100% (vignette blanche et vignette bleue) ▶

Lorsque vous additionnez des frais tels que séjours hospitaliers, visites chez le médecin, médicaments et soins en tous genres, vous comprenez pourquoi, sans assurance complémentaire, vous risquez fort d'être victime d'un grave collapsus du portefeuille...

Le plus fréquemment aujourd'hui, l'assurance complémentaire est souscrite à titre collectif, par le biais de l'entreprise, la cotisation pouvant alors être partagée par l'employeur et le salarié. Lorsque ce n'est pas, ou plus, le cas (retraite, chômage...) il est évidemment possible de souscrire à titre individuel, mais le coût en devient souvent impossible à assumer. C'est pourquoi la Couverture Maladie Universelle (CMU) est censée permettre aux personnes en difficulté (par exemple aux allocataires des minima sociaux) de continuer à bénéficier de soins de

...

qualité. Aujourd'hui, la CMU couvre environ 4,5 millions de personnes au plafond de ressources bas (621€ mensuels pour une personne seule).

Tarif, fais-moi peur !

Les économistes distingués (ils le sont tous !) adorent nous rappeler que « si la santé n'a pas de prix, elle a un coût », histoire de bien faire entrer dans les têtes que chaque individu malade aujourd'hui commence à revenir atrocement cher à la collectivité des bien portants du moment...



Pour l'heure, notre Sécurité sociale continue vaillamment à assurer le remboursement d'une partie importante de nos frais médicaux. Mais aujourd'hui, entre le parcours de soins coordonnés et le hors piste sanitaire, entre ce qui est pris en charge, ce qui ne l'est pas, ou moins, le secteur 1, le secteur 2, on perd un peu le Nord. Et ce ne sont pas

les différentes « contributions » désormais demandées aux assurés qui permettent d'éclairer la route : 1 euro par ci,



0.50 centimes par là, un forfait - hospitalier à 18 euros/jour, un ticket de moins en moins modérateur...

D'abord, la base : la consultation. Dans le cadre du désormais classique parcours de soins coordonnés (passez obligatoirement par la case médecin traitant), vous continuez à bénéficier d'un taux de remboursement de 70% par l'Assurance Maladie. 50% seulement si vous êtes en dehors des clous (pas de médecin traitant ou consultation d'un spécialiste à votre seule initiative).

Halte au feu !

Apparemment c'est simple, mais apparemment seulement car les tarifs pratiqués par les médecins et le montant qui sert de base de remboursement varient en fonction de la

...

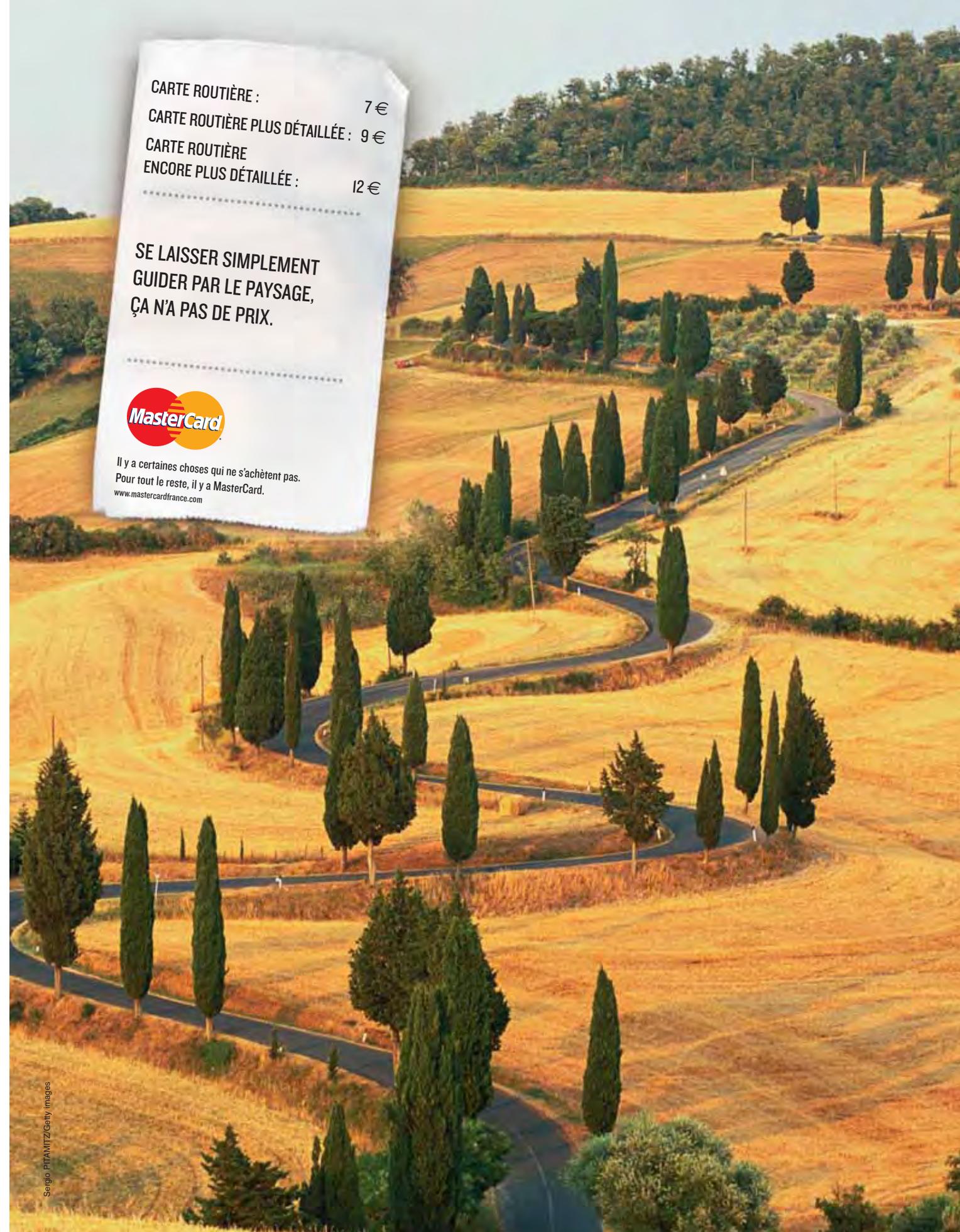
Complémentaires sous le capot Solex ou Ferrari ?

Mutuelles, sociétés d'assurance ou institutions de prévoyance proposent des contrats intervenant en complément des prestations de la Sécurité sociale. En général, différents niveaux de couverture sont proposés :

- Une couverture de base, ne prenant en charge que le ticket modérateur (la part que ne rembourse pas la Sécurité sociale).
- Une couverture plus étendue, allant au-delà des dépenses courantes ou des soins de base, offrant par exemple de meilleures prestations en cas d'hospitalisation.

- Une couverture supérieure, couvrant les dépassements d'honoraires, offrant une meilleure prise en charge des prothèses dentaires, des lunettes, des cures...

Les tarifs pratiqués varient évidemment selon le nombre et le niveau des prestations proposées, mais aussi de l'âge, de l'état de santé et, éventuellement du lieu de résidence de l'assuré (régions à couverture médicale faible, ou surreprésentées en secteur 2...) ▶



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

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



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

Sergio PITAMITZ/Getty Images

...

discipline du praticien (généraliste ou spécialiste) et de son secteur d'activité (secteur 1 ou secteur 2). Dans le secteur 1, on pratique le tarif d'honoraires conventionnel (le tarif sécu), dans le secteur 2, les honoraires sont libres. Et on voudrait ajouter à ce casse-tête tarifaire un autre secteur,



dit « optionnel ». Halte au feu !

Il faudrait une encyclopédie pour aborder toutes les subtilités de la santé côté porte-monnaie. Mais il est certain que la fréquence des consultations médicales n'en constitue plus l'aspect majeur (315 millions chaque année quand même...). Aujourd'hui, les frais liés aux traitements et aux médicaments représentent le

gros des dépenses de santé « de ville », qu'elles soient ou non remboursées (1 000€ par personne et par an) et le recours systématique aux médicaments génériques, voire à l'automédication, ne suffisent pas à ralentir l'hémorragie. Quand bien même ce serait le cas, les frais liés à l'optique et au dentaire sont devenus une préoccupation majeure pour des citoyens en général raisonnables et responsables, qui voient s'emballer les montures et flamber les couronnes largement au-dessus de leurs têtes et de leurs moyens. ▶



Remboursements Toujours moins

Pour déterminer si un médicament mérite d'être remboursé et dans quelles proportions, la Haute autorité de santé prend en compte plusieurs facteurs : la nature de l'affection traitée et le degré de gravité, l'efficacité du médicament et le rapport bénéfices/risques, les alternatives thérapeutiques. Lorsqu'elle juge que le service médical rendu est insuffisant, le couperet tombe. ▶



Et pour la petite note...

Nos dépenses courantes de santé, remboursées ou non, ont représenté l'an dernier 215 milliards d'euros, en progression de 3,9% en un an. La France consacre ainsi 11% de son PIB à la santé, alors que ce pourcentage atteint 16% aux Etats-Unis. La Suisse se situe au même niveau que la France, juste devant l'Allemagne, la Belgique et le Canada (entre 10 et 11%), tandis que le Royaume Uni et le Japon ne consacrent qu'environ 8% du PIB à la santé. ▶

COMMUNIQUÉ



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

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

D'où viennent les acariens ?

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

Où vivent les acariens ?

Plus particulièrement dans l'environnement domestique pourvu qu'il soit humide et chaud : matelas, moquettes, chaises, canapés, vêtements, jouets en peluche.¹

Une température de 25° et 70 à 80 % d'humidité relative étant les conditions optimales de développement, des variations de température dans les différentes parties de l'habitat peuvent modifier les taux de reproduction et de développement des acariens : ils se développent par exemple plus lentement dans les tapis sur sols froids que dans les matelas et les sofas.¹

On peut trouver jusqu'à 10 000 acariens par gramme de poussière, alors qu'il en suffit de 100 pour induire une sensibilisation et de 500 pour provoquer l'apparition des symptômes.¹

On sait maintenant que ce sont le corps et les rejets de l'acarien (surtout excréments mais aussi salive, sécrétions glandulaires) qui sont allergisants.¹

Des symptômes plutôt respiratoires

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

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

Traitements

Il existe 3 niveaux de traitement : les mesures préventives anti-acariens, dites mesures d'éviction (housse d'oreiller et de matelas, aérosols anti-acariens...); les traitements symptomatiques de la rhinite et l'asthme ; le traitement de la cause : la désensibilisation aux acariens.¹

Aussi bien dans la rhinite que dans l'asthme, de nombreux travaux ont montré l'efficacité de la désensibilisation, sur les symptômes, sur la consommation de médicaments symptomatiques^{2,3}, sur la prévention de nouvelles sensibilisations chez des enfants monosensibilisés aux acariens, ainsi que sur la prévention de l'aggravation de la rhinite allergique en asthme.⁴

La désensibilisation sublinguale : la voie moderne

La désensibilisation a considérablement évolué ces dernières années.

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

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

1. Pauli G, Bessot JC, de Blay F. Acariens et blattes. In Traité d'allergologie Vervloet D et Magnan A. Ed. Médecine-Sciences Flammarion 2003 ; 37 : 489-502. 2. Magnan A, Romanet S, Boniface S, Vervloet D. Immunothérapie spécifique. In Traité d'allergologie Vervloet D et Magnan A. Ed. Médecine-Sciences Flammarion 2003 ; 67 : 957-968. 3. Abramson MJ, Puy RM, Weiner JM. Allergen immunotherapy for asthma. Cochrane Database Syst Rev. 2003 ; (4) : CD001186. 4. Di Rienzo V, Marcucci F, Puccinelli P et al. Long lasting effect of sublingual immunotherapy in children with asthma due to house dust mite : a 10-year prospective study. Clin Exp Allergy 2003 ; 33(2) : 206-10. 5. Pham-Thi N. Immunothérapie spécifique : des nouveautés. Revue française d'allergologie et d'immunologie clinique. 2007 ; 47 : S 72-579.



Automédication J'suis pas malade... Mais je me soigne



Avec un déficit de 9,5 milliards d'euros en 2009 et des prévisions 2010 catastrophiques pour l'Assurance Maladie, l'encouragement à l'automédication est parfois présenté comme l'une des solutions à l'explosion des dépenses de santé. Pas si simple.

Bon an mal an, il se vend environ 3 milliards de médicaments en France, l'équivalent de 30 milliards d'euros. Comme par hasard, pile poil le montant du déficit prévisionnel de la Sécurité sociale pour 2010... Les correspondances de chiffres sont souvent sources d'erreurs de calcul et, en l'occurrence, la bourde serait de taille. D'abord parce que l'Assurance Maladie n'est qu'une branche de la sécu. Ensuite, parce que le gros des dépenses de l'Assurance Maladie est logiquement généré par l'Hôpital, mais encore parce que la part des médicaments non remboursés dans le budget des ménages augmente sensiblement chaque année. Les déremboursements complets de médicaments au « service médical rendu insuffisant », ceux délivrés « sur prescription médicale facultative » et ceux qui ne sont pas remboursables du tout



L'automédication en hausse

Selon une enquête réalisée pour le compte de l'AFIPA (Association Française de l'Industrie Pharmaceutique pour une Automédication Responsable), 44% d'entre nous achètent entre 1 et 3 médicaments sans ordonnance par an et 75% les réutilisent pour une pathologie similaire. ▶

Médicaments en libre accès C'est pas gagné

Alors que 250 médicaments non remboursables sont - théoriquement - désormais disponibles en libre accès dans les officines, il semble que les pharmaciens se fassent encore tirer l'oreille pour les mettre en place. Un peu moins de la moitié d'entre eux ont sauté le pas depuis le décret du 30 juin 2008. ▶



représentent déjà aujourd'hui la coquette somme de 2 milliards d'euros avec une forte tendance à l'ascension. De là à imaginer que l'encouragement à l'automédication constituerait une solution miracle au trou de la sécu, il n'y a pas loin de la coupe (de ciguë) aux lèvres...

Du patient au consommateur

Pourquoi, sous l'influence par exemple du premier mal de tête venu, un être humain normalement constitué devrait-il quitter son statut de citoyen-consommateur responsable pour celui de patient décérébré ? Telle est la question posée par les tenants de l'automédication. Effectivement, la consultation systématique du médecin relève davantage de l'hypocondrie que du sens commun. Un embarras gastrique post-fiesta, un banal rhume certifié non H1N1 ne réclament pas (à condition toutefois de ne pas s'installer) un diagnostic d'homme de l'art et une thérapeutique hautement sophistiquée. Avec le conseil éventuel du pharmacien, la chose se règle sans risque pour le patient et sans dommage pour la sécu. De là à jouer le Docteur Maboul parce qu'on s'est débarrassé un jour d'une migraine avec deux comprimés de paracétamol, il y a évidemment un pas qu'il ne faut pas franchir. C'est cela être responsable, non ? ▶



MAUX DE GORGE ?



avec
Hexaspray®
BICLOTYMOL

SOULAGEZ
RAPIDEMENT
VOS MAUX
DE GORGE !

HEXASPRAY® SOULAGE EFFICACEMENT LE MAL DE GORGE

HEXASPRAY® EST UN MÉDICAMENT.

CE MÉDICAMENT EST INDICÉ DANS LE TRAITEMENT LOCAL D'APPOINT DES MAUX DE GORGE PEU INTENSES ET SANS FIÈVRE.

NE PAS UTILISER AVANT 30 MOIS.
CONTIENT DU BICLOTYMOL.
DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN. LIRE ATTENTIVEMENT LA NOTICE.
SI LES SYMPTÔMES PERSISTENT, CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN.



**BOUCHARA
RECORDATI**
LABORATOIRES

HIVER

A vos marques, prêts, partez !

DOSSIER COORDONNÉ PAR CATHERINE BARANTON

Si le baromètre climatique demeure hélas bloqué sur « Réchauffement », le froid qui s'abat sur notre planète personnelle dès l'approche de l'hiver a, non seulement un effet violent sur l'organisme, mais aussi des conséquences non négligeables sur le moral. Alors, puisqu'il faudra faire avec les frimas, profitons-en pour préparer notre printemps.

22 – **IL EST LOIN, LE BOUT DU TUNNEL ?**
Mauvaise saison ? En tout cas, l'hiver n'est pas la plus agréable à traverser, ni pour le corps, ni pour l'esprit.

24 – **ATCHOUM À TOUS LES ÉTAGES**
Il y a les bobos d'hiver et les vrais maux de l'hiver. Un petit tri sélectif s'impose.

27 – **HIBERNATUS VS GYMNASTICUS**
Dans cette joute saisonnière sans merci, pas d'ex aequo.

28 – **DANS CALORIE, IL Y A CHALEUR**
Nourrir la machine, d'accord, mais attention au surrégime.

30 – **DORMEZ, JE LE VEUX !**
Jour - nuit, nuit - jour, veille - sommeil - veille. Beau principe mais hélas, les humains ne sont pas des animaux comme les autres.

32 – **CALOR & FRIGO**
Trop chaud dedans, trop froid dehors. Il faut amortir les chocs thermiques.



ça jette un froid

HIVER Il est loin le bout du tunnel ?

Allez, inutile de faire semblant : l'hiver, c'est la haute saison du raplapla.

L'entrée y est difficile, la sortie plus encore... La température baisse ?

Raison de plus pour ne pas laisser descendre moral et forme au-dessous de zéro.

Là bas, tout près du pôle, c'est la nuit qui s'est installée. D'octobre à mars, pas de soleil ; de midi à minuit, pas ou presque pas de lumière... Il est toujours utile de se rappeler que, au cœur de nos grandes cités bâties en climat tempéré, nous subissons finalement bien mollement les attaques hivernales.

Même avec des jours réduits à la portion congrue et des nuits longues comme des jours sans pain, on survit finalement plutôt bien. Certes, le moral tombe facilement dans nos chaussettes de laine et on croirait que les microbes et les virus ont groupé tous leurs rendez-vous de l'année sur trois mois de calendrier. Comme l'année dernière, comme l'année prochaine, on va donc faire avec.



Dépression saisonnière ou dépression tout court ?

Le froid, le manque de luminosité, bref l'hiver, provoquent parfois un type de dépression liée à la saison. Cette forme (rare) de dépression est généralement baptisée « Désordre Affectif Saisonnier » qui commence et finit à la même époque tous les ans.

Le DAS d'automne/hiver est le célèbre « petit coup de moins bien » ressenti à l'approche de l'hiver. Avec un temps de soleil et de lumière qui diminue un peu plus chaque jour, le cerveau ne produit plus assez de sérotonine, ce neurotransmetteur qui nous maintient en éveil.

Si les enfants sont également sensibles aux variations de luminosité, le désordre affectif saisonnier fait

généralement sa première apparition chez les adultes et est plus fréquent chez les femmes que chez les hommes. Pour lutter contre le déficit de lumière qui bouscule notre équilibre naturel en nous donnant l'impression de vivre nos journées en pleine nuit, la luminothérapie s'avère être une méthode très efficace. Son succès est en tout cas considérable. Pour les voyageurs internationaux soumis au jet lag et à toutes les victimes du général Hiver, il s'agit d'exposer son visage à une lumière blanche de haute intensité rappelant celle du soleil pour aider à recalibrer son horloge biologique.

Luminothérapie : l'été en hiver

Le traitement commence généralement par des sessions de 10 à 15 minutes quotidiennes mais, en cas de résultat médiocre, le temps d'exposition peut passer à 30 ou 45 minutes. Les plus jeunes réagissent à la luminothérapie en quelques jours seulement, mais, pour d'autres cela peut prendre davantage de temps. Si les symptômes persistent, il faut alors augmenter le nombre de sessions de luminothérapie à 2 par jour. Quoiqu'il en soit, il est généralement conseillé de ne pas interrompre le traitement et de garder



Trop injuste !

A vous dégoûter de surveiller votre ligne et de prendre rendez-vous chez l'esthéticienne : les sujets gras ou très velus (et on peut cumuler !) conservent mieux leur chaleur naturelle. De plus, leur tolérance au froid est supérieure à celle des sujets minces et glabres... ▶



le rythme jusqu'à ce que le soleil de printemps prenne le relais naturellement.

L'hiver, ce n'est quand même pas seulement une longue déprime soignée à coup de lumière blanche, voire de petites pilules de concentré de bonne humeur. Beaucoup d'entre nous - et heureusement - le traversent sans trop de bobos : entre 77 et 82 fois en moyenne si l'on en croit les chiffres de l'espérance de vie !

Il n'empêche que la mauvaise saison nous fragilise et que l'inactivité physique, une alimentation plus grasse et moins variée qu'aux beaux jours préparent en nous un terrain favorable aux maladies de l'hiver. Parmi elles, les maladies respiratoires sont à la fois les plus banales et les plus menaçantes.

La combinaison de l'explosion de la grippe saisonnière et de la grippe A (H1N1) fera de cette année l'année de tous les dangers pour la santé publique. Alors, plus on abordera cette période délicate en bonne forme, plus on mettra de notre côté les atouts pour bien en sortir. ▶

Froid, A corps défendant

Notre corps se défend plutôt mieux que notre cerveau contre le froid. Les mécanismes biologiques activés permettent, soit une augmentation de notre production de chaleur, soit un renforcement de notre isolation thermique.

• Pour augmenter sa production de chaleur, il suffit de bouger : au repos, un homme de 70 kg dégage une puissance de 80 à 100 watts, entièrement convertis en chaleur. A effort maximum, le même homme dégagera une puissance de 1 000 watts, dont 800 transformés en chaleur. On peut aussi se contenter de frissonner, mais l'efficacité du « frisson thermique » est moindre (400 watts quand même !) et ne peut pas dépasser 3 heures.



• Le renforcement de notre isolation thermique est naturellement obtenu par des modifications de la circulation sanguine dans la peau et le tissu cellulaire sous-cutané. La chaleur est principalement produite par l'activité des organes et des muscles et s'écoule vers la

peau grâce à la circulation sanguine. Sous l'effet du froid, la circulation périphérique peut se réduire considérablement (vasoconstriction des vaisseaux sanguins) pour maintenir suffisamment de chaleur dans les parties centrales et vitales du corps. Le débit de sang, qui est de 20 ml par minute, peut alors se réduire jusqu'à 1 ml par minute. Mais, à ce stade, on peut considérer qu'on est plutôt mal parti... ▶

En attendant les « Saints de glace »

Chaque année, c'est la même rengaine : Mamert, Pancrace et Servais jettent un froid quand on croit s'être débarrassé de l'hiver. Ce sont les « Saints de glace » qui sonnent la fin des gelées et le triomphe définitif des beaux jours. Saint Mamert, Saint Pancrace et Saint Servais, que les agriculteurs célébraient respectivement les 11, 12 et 13 mai, ont été remplacés en 1960 par Sainte Estelle, Saint Achille et Sainte Rolande. Non seulement ces saints de substitution sont moins exotiques que leurs prédécesseurs mais le réchauffement climatique a déjà largement changé la donne : ainsi, en moyenne, les derniers jours (et surtout les dernières nuits) de gel se produisent désormais deux semaines plus tôt qu'il y a vingt ans. 15 jours d'hiver garantis en moins, c'est déjà ça. ▶





Grippe(s),
angines,
sinusites,
rhumes,
bronchiolites

Atchoum à tous les étages

Au menu, on a les gripes, les angines, les rhumes, les bronchiolites ou les sinusites à répétition. Fromage et dessert. Franchement, pas très appétissant... Raison de plus pour mettre les pieds dans le plat !

Depuis la - fausse - alerte de grippe aviaire en 2006, les Pouvoirs publics ont introduit, dans la lutte contre les maladies respiratoires, une dimension qu'on ne s'attendait plus à y trouver : la promotion de l'hygiène quotidienne. Se laver les mains, soigneusement et plusieurs fois par jour, éternuer avec un mouchoir devant la bouche, le mettre à la poubelle après chaque usage, porter un masque lorsque l'on est malade sont des gestes d'une telle simplicité qu'on a peine à croire à leur efficacité. Et pourtant, les Français semblaient - au début de la circulation du virus A (H1N1) - y prêter bien davantage de crédit qu'à la vaccination.

Vaccinés contre l'intégrisme ?

« Incohérent, irrationnel, criminel » s'époumonait le camp intégriste de la santé publique, adorateur exclusif du dieu vaccin. « Tout le contraire » rétorquait le camp modéré de

la même santé publique auquel les faits donnent aujourd'hui en grande partie raison.

Si la solution vaccinale demeure en effet une arme de destruction massive reconnue, la « frappe chirurgicale » consti-



Les enfants, plus enrhumés que leurs parents

Une fois dans l'organisme, les virus sont pris en charge par le système immunitaire qui se souviendra d'eux et développera la stratégie de combat adaptée s'ils ont la mauvaise idée de revenir. La mémoire immunitaire n'est, faute d'expérience, pas autant développée chez les enfants qui sont alors plus souvent sujets au rhume que leurs parents. Ajoutons à cela les affres de la vie en collectivité et on comprend pourquoi ils deviennent des proies faciles pour les virus et les bactéries en tout genre. ▶

tuée par les comportements de prévention individuels et quotidiens n'en représente pas moins une option intéressante dans la guerre contre le virus. Au cas où celui-ci muterait, les réflexes d'hygiène resteraient durablement efficaces. Pas le vaccin...

Combien de gripes, A(H1N1) ou pas, comptabiliserait-on au terme de cet hiver 2009/2010 ? Impossible à prévoir. Ce que l'on sait en revanche, c'est que les autres maladies de saison ne feront pas relâche, même si davantage de mesures préventives pourraient bien en réduire la fréquence. Parmi elles, deux tristes vedettes font des ravages : la bronchiolite chez les tout-petits et le rhume... chez le tout-venant.

Une plâtée de bronchiolite

Chaque année, à partir du mois de novembre et jusqu'en février, l'épidémie de bronchiolite sévit. Et chaque année avec un peu plus de vigueur. En 2008, elle aura affecté plus de 460 000 nourrissons de moins de deux ans.

La bronchiolite est une forme de bronchite réservée aux tout-petits, très handicapante pour les enfants... et pour leurs parents. Les premiers toussent beaucoup, sont très gênés pour respirer et pour manger pendant une à deux semaines. Les seconds dorment peu, s'inquiètent énormément, même si les formes sévères de la maladie ne se rencontrent que dans 5% des cas (surtout chez les bébés de moins de trois mois).

La surveillance, l'hydratation et la kinésithérapie respiratoire constituent l'essentiel du traitement. Le kinésithérapeute aide l'enfant à désencombrer ses bronches et évalue son état respiratoire. En fonction de l'évolution, il juge de la fréquence des séances ou de la nécessité d'une nouvelle consultation médicale.

Plus impressionnante que véritablement grave, la bronchiolite circule à la vitesse grand V dans les collectivités



Quand le rhume tourne mal

Un rhume n'est pas grave et ne nécessite généralement pas de consultation. Pourtant, s'il persiste au-delà de deux semaines, des complications peuvent se déclarer : sinusite, pharyngite, bronchite ou pneumonie. Quel programme ! ▶

enfantines où nos chers petits ne font pas que découvrir la socialisation...

Une tournée de rhume

Un, deux, trois rhumes durant l'hiver. Bien rare en tout cas que l'on passe au travers. Il nous fait parler comme Donald, en moins drôle et nous traîner comme Dingo, en moins rapide. Du mois de novembre jusqu'au printemps, circulent environ 200 virus différents qui peuvent nous affubler d'un « rhume » plus ou moins sévère. C'est d'ailleurs le nombre élevé de ces virus qui empêche notre système immunitaire de bloquer uniformément leurs attaques.

Le traitement médicamenteux du rhume est principalement destiné à guérir... les symptômes du rhume : congestion nasale, maux de gorge et de tête. Ces symptômes peuvent être





...

sévères et amener alors à consulter son médecin : une solution toujours préférable - quoi qu'on en dise - à une automédication compulsive qui peut s'avérer plus dangereuse que le mal. La pharmacopée disponible est, effectivement, généralement disponible sans prescription... ce qui signifie, ni qu'elle soit inefficace ni qu'elle soit sans danger.

On peut utiliser, dès les premiers symptômes, des sprays nasaux qui vont s'attaquer aux nez qui coulent et aux gorges un peu prises. Attention : il faut impérativement respecter la posologie car, appliqués en excès, ces vasoconstricteurs peuvent provoquer... des rhumes chroniques !

Autres médicaments disponibles pour voir le jour à travers ses yeux gonflés, les antihistaminiques qui limiteront les écoulements et le paracétamol qui traitera les maux de tête et les accès de fièvre souvent associés au rhume.

Pour traiter les irritations et réhydrater les muqueuses, une pommade nasale pourra s'avérer utile.

Si le rhume ne semble pas trop sévère et que vous êtes adepte des méthodes naturelles, vous pouvez choisir de pratiquer quelques inhalations, par exemple à base d'eucalyptus, très efficaces pour décongestionner une tête qui ressemble à une courgette, ou encore de pratiquer des gargarismes qui

apaiseront votre gorge. Quelques gouttes de solution saline dans le nez, des fruits et des légumes riches en vitamine C et on devrait s'en tirer une fois de plus... ▶

Rhinite, asthme : liaisons dangereuses

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

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



Allergies, Pas de trêve hivernale

Les allergies aux pollens sont les vedettes médiatiques traditionnelles des articles printaniers mais ce sont bien les allergies aux acariens qui tiennent le haut du classement annuel des nez qui coulent.

Les acariens sont de sales petites bestioles microscopiques qui adorent nos maisons bien chauffées et mal aérées l'hiver. La preuve :

- Un gramme de poussière peut contenir 2 000 acariens.
- Un matelas peut contenir 2 millions d'acariens



- Une femelle pond 20 à 80 œufs qui deviennent adultes au bout de 3 mois.

Les acariens sont responsables de 75% des allergies respiratoires et une simple rhinite allergique peut s'aggraver, voire se transformer en asthme. Il faut donc impérativement soulager les symptômes (traitement médicamenteux), établir un diagnostic rigoureux (direction cabinet médical), entamer une désensibilisation (supprimer la cause). ▶

Le grand match va durer trois mois

Hibernatus contre Gymnasticus

On avait commencé au printemps pour se préparer à l'été. On s'était juré de continuer à bouger à la rentrée... Patatras, l'hiver arrive : finies les balades au soleil, terminé le jardinage sportif, adieu les bonnes résolutions. Allez, allez, on se reprend !



Bouge de là

Pour bien suivre les conseils des grands manitous de la forme, il vaut mieux savoir décoder leur langage.

- **Activité physique** : tous les mouvements du corps qui occasionnent une dépense d'énergie (marcher dans la rue, disputer une partie de squash, attraper son chien pour le brosser).
- **Exercice** : mouvements structurés et planifiés, destinés spécifiquement à améliorer la forme et la santé (abdominaux, assouplissements...).
- **Sport** : activité physique de loisir ou de compétition, obéissant à un objectif déterminé et encadré par des règles - existantes ou autoproclamées - (jogging, football, cyclisme...).

Comme par hasard, dès les premiers frimas, on n'entend plus guère les ayatollahs du sport - culte. Les prosélytes du « cours toujours » semblent s'être endormis, comme en hibernation. Manque de clients ? Baisse de conviction ? A peine quelques conseils bien ciblés à l'intention des vacanciers skieurs pour leur éviter de se froisser un muscle à leur premier planté de bâton...

Rassurons-nous : les gourous du fitness reviendront avec les beaux jours, d'autant plus énervants que leurs arguments ne sont pas forcément dénués de fondement.

« Ces bottes sont faites pour marcher »

On ne le dirait pas toujours mais l'Homme - donc la femme - est fait pour bouger. D'accord, la chasse est une activité légèrement plus complexe à mener en jungle urbaine qu'en forêt sauvage ; mais on dépense quand même moins d'énergie à pousser un caddy qu'à chasser le cervidé...

Résultat, on grossit, on meurt de maladies cardiovasculaires par dizaines de milliers chaque année, le diabète se répand comme une traînée de poudre, le cholestérol bouche nos artères et notre avenir, on déprime à qui-mieux-mieux.

C'est trop triste. Et c'est trop bête parce que, si l'on ne fait plus guère l'effort de faire un effort, nous n'en sommes pas totalement responsables. Ceux qui nous ont rabâché pendant des années qu'aucun bénéfice physique n'était possible sans

s'astreindre à une discipline d'enfer étaient de fieffés menteurs. Désormais, les conseils sont plus soft (et, du coup, ne nous laissent plus guère d'excuses de ne pas les suivre). Il s'agit de marcher une trentaine de minutes par jour d'un train plus décidé que celui d'un sénateur, de sortir prendre l'air avec ses enfants au lieu de se lamenter de les trouver en permanence devant la télé, de pratiquer quelques étirements le matin et/ou le soir, voire à l'occasion de faire un peu de ménage. Bref, que de l'accessible et de l'agréable... Sauf pour le ménage, on est d'accord ! ▶





Dans calorie, il y a chaleur...

Lorsqu'il fait froid, l'époque des régimes hypocaloriques n'est surtout pas de mise (d'ailleurs, l'est-elle jamais ?). Mais, manger, même un peu plus qu'en été, cela ne signifie pas qu'il faille se gaver !



Attention, l'avalanche des régimes de printemps n'attend qu'un léger signe de réchauffement. Comme chaque année, il va bientôt falloir ré-avalier des tonnes de bobards et de calembredaines destinés à nous faire perdre les quelques kilos hivernaux censés peser sur notre santé. En attendant, il est aujourd'hui parfaitement admis que notre alimentation joue un rôle important sur notre état général et notre résistance aux vilains microbes qui guettent la moindre de nos faiblesses. Alors, mangeons ! Mais quoi ?

Demandez le programme

Quand on se lève et qu'il fait encore nuit, on n'a pas toujours une fin de loup. Résultat, même si tout le monde sait aujourd'hui que c'est une bêtise, on fait l'impasse sur

ce qui est sans doute le repas de la journée le plus important. « Sauter » le petit dej, c'est, à coup sûr ressentir un coup de barre en milieu de matinée avec, au choix, une belle perte d'efficacité dans ses tâches quotidiennes ou un grignotage pré-déjeunatoire peu propice au maintien de la ligne.

Ensuite, vous connaissez le programme : à chaque repas, des fruits et des légumes qu'on a tendance à moins consommer l'hiver que l'été alors que notre corps en a un besoin impérieux. On va trouver facilement notre dose quotidienne de vitamine C dans de très nombreux aliments (agrumes, persil, cresson, choux de Bruxelles...) et nos réserves en fer dans les abats, la viande rouge, les lentilles... mais aussi - chic ! - le chocolat (près d'un quart des femmes souffrent d'un déficit en fer).

Quant au magnésium, il est vital au fonctionnement de l'organisme (transmission de l'influx nerveux, fabrication des protéines, régulation du rythme cardiaque...). On le trouve

naturellement dans les produits laitiers, les céréales, les légumes, les fruits et certaines eaux minérales.

Toujours plus fort

Presque autant que les Oméga 3 et 6 qui, habilement associés, renforcent les défenses immunitaires, prébiotiques et probiotiques se partagent les faveurs des nutritionnistes et des médias. Les prébiotiques (fibres alimentaires présentes dans de nombreux végétaux) fortifient notamment la flore intestinale. Une étude publiée en 2005 dans Clinical Nutrition indique par ailleurs que la prise de bactéries probiotiques pendant au moins trois mois abrège significativement (près de deux jours) la durée des épisodes de rhume et des syndromes pseudo-grippaux, réduit également la sévérité des symptômes. Elle est pas belle la vie en hiver ? ▶



A boire, à boire !

On nous en a rebattu les oreilles tout l'été, chaque fois que la température est montée au dessus des fameuses normales saisonnières. Mais bien s'hydrater, c'est essentiel, y compris au cœur de l'hiver. Froid ou pas, notre organisme « consomme » en moyenne 2,5 litres d'eau par les voies digestives, cutanées, respiratoires et rénales, alors que l'apport par les aliments représente moins d'un litre. Soustraction, conclusion : il manque 1,5 litre à récupérer par l'absorption de boissons. ▶

Dans mon cabas d'hiver

Magnésium Produits laitiers, fruits et légumes, céréales...

Oméga 3 Noix et huile de noix, huile de colza, poissons gras (saumon, anchois, sardine, hareng, maquereau)

Oméga 6 Huiles de colza, de noix, de pépin de raisin...

Prébiotiques Avoine, sarrasin, orge, pommes de terre...

Probiotiques Produits laitiers fermentés renfermant des bactéries lactiques

Protéines Viandes, poissons, œufs... (origine animale) ; céréales, légumineuses, soja, lentilles... (origine végétale)

Sélénium Noix, huîtres, thon en conserve, abats, hareng...

Vitamine C Kiwis, goyaves, poivrons, brocolis...
Vitamine D Poissons, champignons...
Zinc Huîtres, fruits de mer, foie de veau, germe de blé... ▶



Calorie ou calorie ?

Attention, on ne confond pas... Il y a la calorie, avec un petit c, unité de mesure de quantité de chaleur et la Calorie, avec un grand C, unité de mesure de la valeur énergétique des aliments (1 Calorie = 1 000 calories). Ouf, on a eu chaud. ▶



Frais, en conserves, surgelés

Les chercheurs de l'INRA sont formels. Contrairement à un préjugé bien établi, la mise en conserve ou la congélation permettent de préserver un maximum de nutriments et de vitamines des fruits et légumes. Il n'y a plus de saison ! ▶



L'appel de la couette

Dormez, je le veux !!



« Dormir plus pour travailler plus »... Voilà un slogan qui fleure bon la réconciliation entre l'appel de la couette et la mobilisation laborieuse. Même les experts en santé publique sont d'accord. C'est dire !

Les chiffres vous endorment ? Profitez-en, au chapitre Sommeil comme en matière de n'importe quelle activité humaine, il en existe à foison. Hélas, ceux-ci inciteraient plutôt à la vigilance car figurez-vous que nous dormons de moins en moins et le lent grignotage du temps de couette auquel nous assistons commence à inquiéter nos dévouées nounous de l'autorité sanitaire.

En semaine, la durée moyenne de sommeil est passée au-dessous de la barre des 7 heures chez les adultes. Précisément 6h 58 vs 7h 50 le week-end selon le très soporifique Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) qui a découpé les Français en petites tranches. Un tiers d'entre eux (principalement les plus de



Dormir, c'est grandir

Pendant le sommeil, le corps produit des hormones, dont l'hormone de croissance. Celle-ci est surtout sécrétée lors de la phase de sommeil profond.

L'hormone de croissance est non seulement indispensable au bon développement de la croissance de l'enfant, mais également indispensable à une bonne santé physique chez l'adulte. Dormir, c'est grandir un peu.

Même quand on n'est plus petit. ▶

35 ans) dorment 6 heures ou moins en semaine et 17% pas davantage le samedi et le dimanche !

Je dors, donc je suis

Les modifications de notre rythme de vie ont été telles qu'en cinquante ans seulement, la réduction du temps quotidien de sommeil a été d'environ 1h 30. Sur une année, le déficit de sommeil est donc de... plus d'un mois et demi par rapport à nos besoins ! Rien que d'y penser, on retournerait volontiers se coucher.

Les chercheurs ont, depuis belle lurette, démontré l'intérêt d'un sommeil réparateur, notamment dans le cadre du travail. Avant et après les heures de bureau bien sûr... mais aussi pendant car il a été démontré qu'une courte sieste de 15 à 20 minutes suffit à maintenir la vigilance pour le reste de la journée. Dormir plus pour travailler plus... un rêve (pour certains).

Cette activité éminemment réparatrice nous est d'ailleurs utile pour à peu près toutes les tâches que nous accomplissons dès que nous sommes en phase éveillée. N'en déplaise aux grands gourous de la productivité, il n'y a pas que le boulot dans la vie et le manque de sommeil provoque bien d'autres catastrophes que la baisse du cash flow opérationnel ou la détérioration du résultat avant impôt. Ne pas dormir suffisamment, c'est multiplier de façon significative les risques d'obésité et de diabète, mais aussi d'affections cardiovasculaires, d'anxiété et de dépression.

Mauvais cycle et cercle vicieux

On connaît la réputation des Français en matière de surconsommation de tranquillisants et de somnifères. Certes, elle n'est pas totalement usurpée (pas de raison que notre capacité à dormir soit différente de celle de nos congénères

étrangers), mais elle n'est pas non plus dénuée de fondement (dormir mal c'est vivre - très - mal).

S'il est parfois utile d'avoir recours à des aides médicamenteuses pour passer un cap difficile, il est évidemment indispensable de consulter son médecin. Combien de « tiens, essaye ça, tu vas dormir comme un bébé » transforment des amis sincères en casseurs de sommeil !

Dormir, c'est réussir une alchimie fragile nécessitant plusieurs phases à enchaîner en douceur pour que le sommeil soit ressenti comme réparateur. Au cours d'une nuit, 3 à 5



Moteur à explosion

En position allongée, les différents organes de la gorge - lurette, voile du palais - se relâchent et se détendent. Ces éléments souples et mobiles se mettent à vibrer lors de l'inspiration, voire également à l'expiration. Ça y est, on ronfle...

Un adulte sur trois est un ronfleur. Son portrait robot ? Plutôt un homme mûr, en surcharge pondérale, fumeur, consommateur d'alcool. On n'est pas obligé de cumuler ni de se laisser faire car il existe aujourd'hui tout un arsenal thérapeutique anti-ronflement. ▶

Dormir quand on ne veut pas

Près de 12 000 Français souffrent d'un mal étrange et forcément très handicapant : la narcolepsie. Les personnes qui en sont atteintes subissent des accès d'endormissement irrésistibles et soudains, durant parfois 20 à 30 minutes. ▶



cycles de sommeil peuvent ainsi se succéder... quand tout va bien. L'insomniaque aura souvent l'impression de ne pas « avoir fermé l'œil de la nuit » en ratant une ou plusieurs marches de cette délicate échelle de Morphée.

Chacun y va volontiers de son petit conseil pour aider son prochain à éviter les nuits blanches. Tous sont sans aucun doute excellents mais, si l'on ne devait retenir que les principaux :

Pas de tabac, pas d'alcool et un dîner léger pour ne pas être perturbé par son système respiratoire ou digestif, une chambre à 19° pour faciliter la baisse nécessaire de la température du corps, de l'obscurité pour déclencher la sécrétion de mélatonine, sympathique hormone du sommeil.

Lorsque l'on ajoute à cet inventaire lénifiant qu'il est généralement conseillé de se lever et se coucher tous les jours à la même heure, d'aller au lit dès les premiers bâillements, de ne pas faire de sport après 20h 00... on comprend que chercher à dormir n'est décidément pas un boulot de tout repos. ▶

Plongée en apnée

On dort profondément et soudain, on s'arrête de respirer pendant quelques secondes et, cela, plusieurs fois par heure. Résultat, une succession de micro-réveils et une mauvaise vascularisation du cerveau qui gênent la récupération. L'apnée du sommeil touche principalement les personnes en surpoids et, plus généralement encore, les ronfleurs. Elle est en tout cas à prendre très au sérieux car elle est principalement associée à des risques cardiovasculaires et doit amener à consulter. ▶





Dans le même bateau Calor & frigo

Entre fashion victims, prêtes à tout endurer pour ne jamais être délookées et j'men-foutistes militant(e)s, habillé(e)s comme des sacs, quel que soit le temps, il ya sans doute un moyen terme. Après tout, il y a bien des demi-saisons.

L'ennemi de notre corps est moins le froid que les variations de température car c'est le grand écart hivernal permanent qui stresse l'organisme et la peau, affaiblit nos défenses naturelles mobilisées pour s'adapter à une situation sans cesse changeante.

L'idéal, au risque d'aller contre quelques idées reçues, est... d'empiler ses vêtements en deux ou trois couches successives, dont on se débarrassera ou que l'on réenfilera selon la température ambiante. On évite ainsi au maximum la transpiration, le pire ennemi de notre équilibre thermique lorsqu'on est habillé.

Merci les sportifs !

En période de froid, l'humidité de notre propre corps suffit à nous glacer les sangs : autrement dit, plus on a chaud, plus on aura froid !

Empiler, empiler, certes, mais pas n'importe comment et, surtout, pas n'importe quoi ! Il faut par exemple impérativement éviter les tee-shirts en coton ou en soie qui gardent la sueur collée à la peau. Il existe aujourd'hui des matières synthétiques conçues pour évacuer l'humidité. La plupart des équipements sportifs ont d'ailleurs adopté ces fibres high-tech (Tactel, Coolmax et autres...).

Monoxyde de carbone : danger

L'année dernière, les appareils de chauffage ou de production d'eau chaude défectueux ont encore été responsables de près de 4 200 intoxications au monoxyde de carbone et d'une bonne centaine de décès. La priorité reste évidemment l'entretien des matériels mais la cerise sur le gâteau, c'est l'aération au moins 10 minutes par jour (le choix entre se faire étrangler par la taxe carbone ou asphyxier par l'oxyde de carbone...). ▶



Question ligne, on vous fait confiance, mais n'oublions quand même pas que les vêtements empilés doivent eux-mêmes respirer. Il faut que l'air, qui a une très faible conductivité thermique puisse circuler facilement entre les différentes couches. C'est le principe du double vitrage... le vitrage en moins ! ▶

Quand la bise fut venue

On entend souvent les présentateurs météo nous parler de « sensation de froid » lorsqu'une bise sournoise est annoncée et qu'on ne connaît que la température sous abri.

Le petit tableau ci-dessous montre que la « sensation de froid » n'est pas qu'une sensation...

Température sous abri	Avec vent de 30km/h	Avec vent de 60km/h	Avec vent de 90km/h
0°	-8°	-15°	-18°
-10°	-21°	-30°	-34°
-20°	-34°	-44°	-49°
-30°	-46°	-50°	-65°



Ne laissez pas un gros rhume vous mettre à plat.

S'occuper des enfants, mener de front vie professionnelle et vie familiale... La journée n'est jamais assez longue... Raison de plus pour ne pas laisser un rhume vous rendre le quotidien encore plus difficile.



À quoi bon subir ?

Des éternuements en rafales ou un nez qui coule vous empêchent de lire la petite histoire du soir à vos enfants ? Vous avez l'impression d'avoir la tête « dans le coton » alors que vous vous êtes couché tôt la veille ?

Savez-vous que vous pourriez soulager tous ces désagréments causés par le rhume ? En effet, il existe une solution pour l'empêcher de prendre le dessus.

Pour réagir : vite Coryzalia

Pris dès les premiers symptômes, ce médicament homéopathique agit sur les diverses manifestations du rhume : écoulement nasal, obstruction, éternuements et larmolement, et cela, sans provoquer de somnolence.

Résultat : soulagé, vous effectuez de nouveau vos tâches quotidiennes sans gêne.

Coryzalia, un anti-rhume pratique

- ▶ Traite tous les symptômes du rhume, sans provoquer de somnolence.
- ▶ Forme très pratique : des comprimés à sucer, à prendre et à emporter partout, car ils se glissent facilement dans une poche ou dans un sac.
- ▶ Médicament homéopathique à partir de 6 ans.



Médicament homéopathique traditionnellement utilisé dans le traitement du rhume et des rhinites. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Pas avant 6 ans. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.

Les bons conseils anti-rhume

- Lavez-vous régulièrement les mains surtout après avoir éternué.
- Préférez les mouchoirs en papier aux mouchoirs en tissu, afin d'éviter une re-contamination.
- Lavez-vous fréquemment et soigneusement le nez : avec du sérum physiologique ou des solutions à base d'eau de mer.
- Chauffez modérément : une température de 18° maximum dans les chambres et 20° maximum dans les autres pièces.
- Humidifiez l'air à l'aide d'humidificateurs répartis dans la maison et contenant quelques gouttes d'huiles essentielles (eucalyptus, romarin, pin...).
- Aérez : n'hésitez pas à ouvrir vos fenêtres, même par temps froid.
- Fuyez les endroits enfumés.

**Dyslexie,
dysorthographe,
dyscalculie...**

Dys à la douzaine

Dyslexie, dysorthographe, dyscalculie, dysphasie, dyspraxie... Lorsqu'on additionne les dys, on cumule aussi les difficultés. Et pas seulement à l'âge scolaire car les troubles du langage et des apprentissages continuent souvent d'affecter les adultes. CAROLINE DUPERREUX

Les experts les définissent comme des « troubles spécifiques du langage et des apprentissages ». Mais, les familles et tous ceux qui en souffrent n'ont pas de mots assez forts pour décrire à quel point ces difficultés peuvent leur gâcher la vie dans une société si peu tolérante vis-à-vis du handicap, quel qu'il soit. Il semble exister tant de « dys » qu'on se demande pourquoi il est question de « troubles spécifiques » et pas globalement d'une « maladie des dys ». Regroupement qui serait commode sans doute, mais totalement irréaliste car chacun de ces troubles touche un sec-

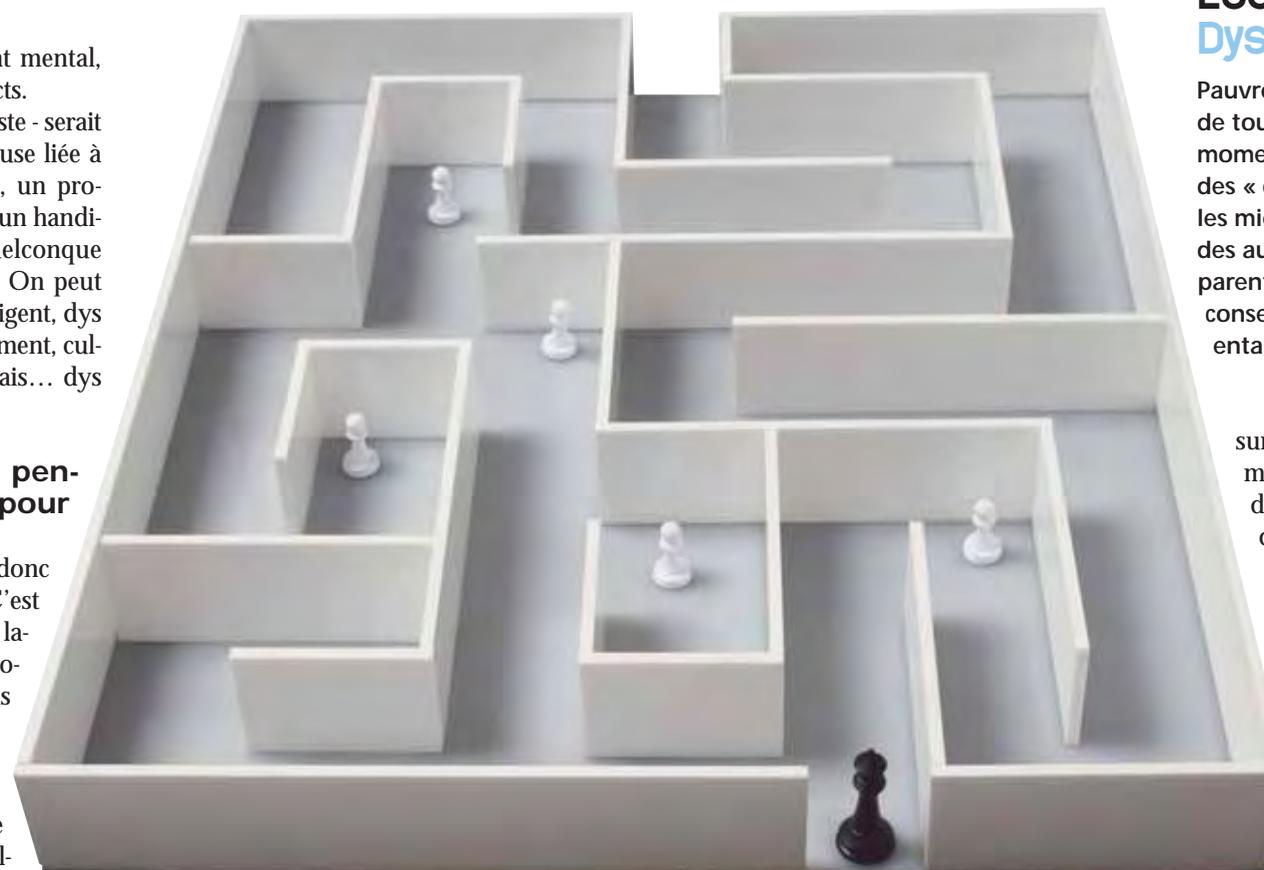


teur isolé du fonctionnement mental, les autres secteurs étant intacts. Tout aussi pratique - et irréaliste - serait l'évocation a priori d'une cause liée à une déficience intellectuelle, un problème psycho-pathologique, un handicap sensoriel, voire un quelconque isolement social ou culturel. On peut évidemment être dys et intelligent, dys et sain d'esprit, dys et socialement, culturellement bien entouré, mais... dys quand même !

Une journée pour y penser... toute l'année pour l'oublier ?

Pour parler des dys, il faut donc parler de chaque dys... C'est sans doute la raison pour laquelle des fédérations d'associations ont organisé au mois d'octobre - et pour la troisième année consécutive - la « journée nationale des dys ». Une bien courte journée au regard du long calvaire vécu par des centaines de milliers de familles avant d'obtenir un diagnostic approprié : trop d'a priori, trop d'idées fausses qui persistent et empêchent une prise en charge précoce. Mais, le contexte bouge. Les associations commencent à obtenir des résul-

tats, en matière de dépistage et de prise en charge comme en termes de communication. Les chercheurs, de leur côté, explorent mieux cet univers perturbé de l'apprentissage et des acquisitions. Des définitions sont éta-



Ecole Dys + dys = zéro

Pauvre école et pauvres instits... Ils sont bien souvent rendus responsables de tous les maux de notre société. En l'occurrence, s'il est un lieu et un moment de l'apprentissage de la vie qui permettent de repérer l'existence des « dys », c'est pourtant bien l'école. Les instituteurs sont évidemment les mieux placés pour repérer les symptômes de la dyslexie et de la plupart des autres troubles spécifiques ou associés. Généralement, ils font part aux parents des difficultés d'apprentissage dont semble souffrir l'enfant et leur conseillent de consulter un orthophoniste qui réalisera un premier bilan et entamera si besoin est la rééducation. ▶

survoler en commençant par zoomer sur la superstar incontestée des difficultés d'apprentissage : la dyslexie.

Dyslexie : les maux pour le dire

Généralement, la dyslexie se manifeste après le début de l'apprentissage de la lecture au CP. L'enfant ne parvient pas à maîtriser le rapport entre les lettres ou groupes de lettres et les sons de la parole.

La dyslexie se caractérise ainsi par une difficulté à lire de façon correcte et fluide, à décoder et comprendre un texte. Ce trouble d'apprentissage se double d'autres difficultés encore : mémorisation, mise en ordre, orientation dans le temps et dans l'espace, atten-

tion, etc. Le dyslexique, sans cesse dans l'effort pour lutter contre son handicap, apparaît ainsi pour tout arranger lent et fatigable.

Pas de déficit intellectuel ou sensoriel, pas de pathologie psychiatrique ou neurologique, pas de conditions pédagogiques anormales qui apporteraient une explication commode et rationnelle à ce trouble d'apprentissage. Alors quoi ? Si les recherches progressent plutôt vite dans le domaine, elles ne sont pas encore parvenues à maturité.

L'hypothèse majoritairement admise pour la dyslexie est une anomalie du développement de certaines aires cérébrales. Depuis le début des années 2000, de nombreuses publications scientifiques ont cependant proposé d'autres pistes, dont celle de facteurs

...

génétiques qui agiraient en lien avec de très nombreux autres facteurs environnementaux (biologiques, linguistiques, socio-éducatifs, psychologiques...).

Les chiffres et les lettres

La dysorthographe est aujourd'hui essentiellement étudiée chez les enfants atteints de dyslexie. Si certaines dysorthographies pourraient ne pas être associées à un trouble spécifique de la lecture, la littérature scientifique n'en a pas encore rendu compte. L'INSERM, qui a publié

en 2008 une expertise collective sur les troubles des acquisitions scolaires, suggère fortement de promouvoir de nouvelles études. On ne dispose d'ailleurs d'aucune réelle indication sur la prévalence de la dysorthographe (n'en déplaise à notre excellent confrère François de Closets...).

Quant aux enfants atteints de dyscalculie, ils ont une mauvaise appréciation de la notion de dénombrement et sont alors incapables d'acquiescer le socle sur lequel reposeront tous les

principes arithmétiques ultérieurs. Si l'on ajoute à cela des difficultés énormes de mémorisation des tables d'addition et de multiplication, on mesure leur calvaire quotidien lors de la période d'apprentissage !

De la parole au geste

La dysphasie est un trouble spécifique du développement du langage oral. Plus ou moins sévère, elle peut se caractériser par des paroles indistinctes, des troubles

de la syntaxe, un discours peu ou mal construit, une compréhension partielle du langage oral. On voit des enfants qui parlent mal, tard et dont les troubles retentissent inévitablement sur les apprentissages scolaires classiques, dans lesquels le langage demeure le levier majeur de la transmission du savoir.

La dyspraxie est, elle, souvent qualifiée de « handicap invisible ». Caractérisée par un trouble de l'organisation du geste, elle n'est pas toujours repérée en tant que telle car ses manifestations sont souvent banalisées et mal comprises, mises sur le compte, au mieux



Qui contacter ?

- APAJH (Fédération des associations pour adultes et jeunes handicapés) www.apajh.org
- FLA (Fédération française des troubles du langage et des apprentissages) www.federation-fla.asso.fr

de la paresse, au pire d'un handicap intellectuel ! Pourtant, écrire pour un dyspraxique représente un effort hors du commun. Entièrement concentré sur le geste de l'écriture, il ne peut en même temps concevoir, organiser, développer, synthétiser et, bien entendu, prêter la moindre attention à l'orthographe...

Alors, les dys, combien de divisions ? Beaucoup, beaucoup plus qu'on ne le croit généralement puisque l'on considère qu'environ 6 à 8% d'entre nous seraient concernés par ces « troubles spécifiques du langage et des apprentissages ». Au minimum, 4 millions de personnes touchées dont 600 000 sévèrement. ▀

Orthophoniste Capitaine d'équipe[s]

Après qu'une dys a été diagnostiquée, la prise en charge individuelle est systématiquement proposée. Effectuée par l'orthophoniste, véritable colonne vertébrale du système, la rééducation comprend un nombre de séances aussi fréquent que la sévérité des troubles le nécessite.

Si l'orthophoniste est au centre du dispositif de diagnostic et de prise en charge, la participation de bien d'autres spécialistes s'avère souvent nécessaire. En pratique, plus le déficit est sévère, plus sa prise en charge devra être pluridisciplinaire et nécessitera un lien fort entre l'équipe soignante et l'équipe éducative. ▀



W & GIE ©



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
0810 111 101

chercher pour guérir
prévenir pour protéger
accompagner pour aider



pour la vie

AUTISME Vivement demain

Si les « dys » demeurent des handicaps sérieux mais surmontables, voire guérissables, ce que l'on nomme à juste titre « les troubles envahissants du développement » sont d'autant plus douloureux que leur origine est toujours mal connue et leur traitement à peine balbutiant.

Toute une génération conserve, dans un coin de mémoire, le rôle interprété il y a vingt ans par Dustin Hofmann dans le film « Rain Man » ; celui d'un être totalement incapable de communiquer avec son entourage mais génial mathématicien. Cette incapacité à échanger - donner et recevoir - est commune à tous les autistes. Les facultés intellectuelles exceptionnelles ne sont en revanche la marque que d'une seule forme d'autisme, induisant un handicap social plus léger.

La plupart des spécialistes préfèrent en l'occurrence parler d'autisme en em-

ployant le pluriel, tant les différents signes de la maladie peuvent présenter une sévérité variable. Cette diversité rend d'ailleurs parfois le diagnostic délicat et retarde d'autant la prise en charge effective des enfants.



La piste génétique
Les mécanismes biologiques, génétiques, psychiatriques pouvant être à l'origine de l'autisme sont encore très mal connus, même s'il est admis que,

dans 10 à 25% des cas, l'autisme est associé à des maladies génétiques. La Fondation de France, qui a mis en place il y a dix ans un très ambitieux

Troubles envahissants

Il y aurait en France, entre 300 000 et 500 000 personnes atteintes de troubles envahissants du développement (TED), dont l'autisme fait partie. 5 000 à 8 000 petits autistes supplémentaires repérés chaque année avant l'âge de 3 ans (80% sont des garçons). ▶

programme de soutien à la recherche, organisait au mois d'octobre un colloque passionnant qui a permis de faire le point sur le sujet. Les plus grands experts français et européens, s'ils ont fait preuve de grande modestie, ont aussi démontré que la querelle très vive qui opposait chercheurs et cliniciens appartient désormais au passé et que les progrès réalisés depuis quelques années sont spectaculaires.

La recherche et le traitement de l'autisme réunissent désormais toutes les disciplines concernées par le développement de l'enfant : psychiatrie, neurologie, pédiatrie, génétique, sciences cognitives et épidémiologie. Ceux qui, hier, se livraient une guerre féroce appellent aujourd'hui à la paix des braves. Vivement demain... ▶

Autisme pluriel

Il n'y a pas un, mais des autismes :

- Les formes les plus sévères se caractérisent par une absence totale de communication, une attitude agressive.
- Le syndrome de Kanner concerne des personnes présentant des troubles modérés du comportement et de la communication

- Les autismes « de haut niveau » (syndrome d'Asperger) sont accompagnés de facultés hors-normes, souvent liées aux sciences ou à l'informatique (Dustin Hofmann dans « Rain Man »). ▶



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

© 2009, The Coca-Cola Company. Coca-Cola light, la bouteille Contour, le ruban dynamique et Vraiment moi-même sont des marques déposées de The Coca-Cola Company. Coca-Cola Services France, SAS au capital de 60 000 €. 404 421 083 RCS Nanterre.

SANS SUCRES
Sans Calorie



Coca-Cola
light

Vraiment moi-même

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

Médecine prédictive contre voyance scientifique

Mieux vaut prédire que guérir ?

Attention : terrain glissant... Les progrès spectaculaires réalisés dans le domaine de la génétique incitent parfois à penser que presque toutes nos maladies sont prévisibles, donc potentiellement évitables. Mais, Madame Irma n'est pas encore Docteur Irma. CATHERINE GRETCHANOVSKY

Depuis près de vingt ans, les résultats obtenus en matière de connaissance du génome humain ont spectaculairement fait progresser notre compréhension des mécanismes de la maladie.

La communauté scientifique - en communiquant sur ses recherches -, les médias - en valorisant leurs succès - ont fait naître une immense espérance, poussée parfois à des limites insensées, celles de l'immortalité. Si notre héroïne nationale, Jeanne Calment (fauchée en pleine force de l'âge à 123 ans en 1997), est toujours détentrice du record mondial de longévité, c'est évidemment parce que celle-ci était inscrite dans ses



gènes... Et tout aussi évidemment parce qu'elle a eu la chance inouïe de passer à travers un bon paquet de maladies contre lesquelles elle n'était en réalité pas plus protégée que vous ou moi. Aux dernières nouvelles, la carte chance ne figure pas au Monopoly de notre patrimoine génétique ; ce qui ne l'empêche pas de jouer un rôle significatif dans notre durée de vie personnelle.

L'œuf ou la poule, c'est la même chose

Ne mégotons pas : l'espèce humaine compte autour de 25 000 gènes qui pilotent en permanence 600 milliards de cellules formant elles-mêmes 200 tissus différents. Comme si les choses n'étaient pas assez compliquées, la plupart de ces gènes existent sous plusieurs formes et permettent, mine de rien, d'assurer la diversité biologique et les capacités d'adaptation évolutive de l'espèce. Autant dire qu'entre une diversité des formes « normale » et une diversité « anormale », la frontière est souvent mince. C'est pourtant là que pourra se trouver l'origine ou l'un des facteurs déclencheurs d'une pathologie. Résumé des épisodes précédents : la sur-



venue de toutes les maladies est susceptible d'être plus ou moins directement liée à un ou plusieurs gènes mais il n'y a que très peu de maladies dont le cours est placé sous contrôle génétique strict. Généralement, c'est l'interaction entre plusieurs gènes, l'intervention de facteurs environnementaux et l'histoire biologique propre à chaque individu qui vont être déterminantes. La connaissance du code génétique ne suffit donc pas et la séquence d'un gène ne décrit pas davantage son fonctionnement. Pas trop déçus ?

Prévenir, mais de quoi ?

Quelle peut être la valeur prédictive d'un gène lorsqu'on prend en compte la multiplicité des origines ou des facteurs déclencheurs de la maladie ? En réalité, pas bien forte et de toute façon limitée à un certain nombre de situations où la prédiction jouera effectivement un rôle majeur (maladies héréditaires, anomalies génétiques...).

Même à l'intérieur d'une même famille, l'expression et les conséquences d'une maladie causée par la présence d'un gène muté peuvent être radicalement différentes. Développer un cancer du sein à 30 ans ou à 75 ans, ce n'est pas tout à fait pareil ! En revanche, renforcer la surveillance, encourager au dépistage constituent les mesures les plus



Mères et bébés à risque

L'amniocentèse est proposée systématiquement aux futures mères de plus de 38 ans et aux femmes dont la grossesse est considérée à risque, soit à cause d'antécédents familiaux, soit parce que les résultats des marqueurs sériques ou de l'échographie indiquent une anomalie.

L'étude des cellules fœtales permet, d'une part, la recherche d'anomalies chromosomiques (syndrome de Turner, trisomie 21) grâce à l'établissement de la carte chromosomique du fœtus (caryotype) et, d'autre part, la recherche de certaines affections héréditaires grâce à l'étude de l'ADN. L'étude du liquide amniotique, quant à elle, permet de doser plusieurs éléments dont l'existence peut traduire certaines pathologies fœtales. ▶

sures... Après tout, cela ne relève-t-il pas de la prévention la plus classique ? Aujourd'hui, la situation est pour le moins paradoxale car une partie de la science semble avoir pris une longueur d'avance sur les scientifiques. Ainsi, les tests génétiques à visée prédictive ne débouchent-ils quasiment jamais sur une préconisation à visée thérapeutique. A quoi bon prédire un risque si l'on n'a aucun moyen de l'éviter ? Le vieil adage qui nous rappelle que « la peur





Là où il y a gêne...

Une maladie génétique est due à la déficience d'un ou de plusieurs gènes transmis à la descendance. Elle dépend, soit d'un gène dominant (il suffit d'un seul parent porteur pour que la maladie puisse s'exprimer), soit d'un gène récessif (en ce cas, les deux parents doivent être porteurs pour le transmettre à leur descendance). ▶

... n'évite pas le danger » est donc plus que jamais d'actualité.

Ethique en stock

Le législateur ne pouvait pas rester en dehors de ces débats et le code génétique individuel se heurte parfois frontalement désormais au code civil commun. La loi sur la bioéthique constitue une particularité marquante de notre arsenal législatif. Elle est, si l'on ose dire, programmée pour être révisée quasiment en temps réel, au rythme du progrès de la science dont les répercussions sur les règles du jeu collectives sont de plus en plus évidentes.

Un exemple ? Les tests de paternité dont la commercialisation est largement banalisée sur Internet et qui, sous des prétextes de pragmatisme et de justice (suis-je vraiment le père de mon enfant ?) jettent en pleine lumière des conflits sociétaux et personnels gravissimes. Quel père pourra être un homme qui a demandé à vérifier qu'il était réellement le géniteur de l'enfant à naître... ou, selon la réponse, à ne pas naître ?

La pilule contraceptive et l'IVG du siècle passé passent déjà pour de la roupie de sanzonnet éthique face aux enjeux qui s'affirment désormais. Dans le milieu scientifique, il y a consensus pour admettre qu'il sera très prochainement possible de dessiner la carte génétique complète d'un embryon d'une ou deux semaines. Outre la détermination du sexe et des maladies génétiques graves - presque du train-train - on repèrera avec certitude d'autres caractéristiques comme la couleur des yeux et des cheveux, la taille probable à l'âge adulte, le degré de sensibilité à telle ou telle maladie repérée dans la famille de la mère et du père.

Ethique en toc

Le résultat d'une telle offre de choix scientifique vers l'enfant parfait porte un nom, quelles que

soient les motivations humanistes dont on l'habille, c'est l'eugénisme. Claude Allègre, dans son dernier livre (*La science est le défi du XXIe siècle*) se montre plus convaincant sur le sujet que sur celui du réchauffement climatique. Il envisage le cas de figure parfaitement plausible dans lequel on réalise in vitro dix fécondations d'ovules d'une femme avec dix spermatozoïdes d'un homme. Les embryons commencent à se développer et on entreprend sur chacun une analyse génétique. L'un aura peut-être les yeux bleus, un autre marron. Un troisième pourra être brun aux yeux bleus mais sera porteur d'un gène prédisposant à la maladie de Parkinson. Sur simple décision du couple, on pourra choisir l'enfant « parfait », correspondant aux attentes précises des parents, quitte à risquer un procès si le résultat devait ne pas être conforme à la commande...

Les plus pessimistes (les plus réalistes ?) envisagent une société au choix permanent. Imaginons d'ajouter la technique de sélection par la génétique aux CV des candidats à un poste dans une entreprise et notre univers deviendra invivable. « Il restera toujours l'amour », direz-vous, incorrigible romantique... Même pas. Vous ne trouverez le partenaire idéal sur meetic.fr qu'à condition de joindre votre code ADN à votre photo. Et si on cultivait notre gène de la révolte ? ▶



La tentation du tri sélectif

C'est Jacques Testart, éminent biologiste, qui prononçait cette mise en garde il y a quelques mois chez nos confrères du Monde Diplomatique : décelés chez l'embryon, les facteurs de risque génétiques « sanctionnent un droit à la vie d'autant plus fragile que beaucoup d'embryons sont disponibles quand seulement un ou deux enfants sont désirés. C'est le petit nombre relatif (environ 5) des embryons obtenus à l'issue de la fécondation in vitro qui empêche encore le diagnostic génétique préimplantatoire de répondre aux angoisses (ou aux désirs) des parents et aux « besoins » de la santé publique (on notera cependant que le tri des embryons pour risque de strabisme vient d'être autorisé en Grande-Bretagne...). Dès que la production d'ovules par dizaines sera maîtrisée, le DPI (Diagnostic génétique préimplantatoire) pourra répondre au vieux rêve eugénique des « bonnes naissances » tout en se conformant aux nouveaux standards de la bioéthique (consentement éclairé, promesse médicale de santé, absence de violence aux personnes...) ». ▶



NutriCook®

L'autocuiseur nouvelle génération

Avec la gamme **NUTRITION GOURMANDE**, issue du croisement fertile entre la demande des professionnels de santé et l'expertise technologique de SEB, les nutritionnistes ont étudié les conditions de cuisson - durée et température - de chaque type d'ingrédient pour une préservation optimale des nutriments et de leurs qualités organoleptiques.



✦ **Une cuisson "sur mesure" :** la température et le temps de cuisson sont adaptés à chaque type d'aliment. 4 programmes de cuisson pour une préservation optimale des nutriments.

- Légumes**  Jusqu'à 2 fois plus de vitamine C préservée*
- Poissons**  Jusqu'à 25 % en plus d'Oméga 3 préservés*
- Féculents**  Glucides à assimilation plus lente*
- Viandess**  Cuisson plus rapide à teneur équivalente en vitamine B6**

Des fonctionnalités intelligentes

- ✦ **Un panier vapeur totalement innovant** pour éviter aux aliments le phénomène d'oxydation et de lessivage des vitamines et minéraux.
- ✦ **Un minuteur intelligent** pour un résultat parfait et un pilotage automatique de la cuisson, notamment la fin de cuisson en vapeur douce.

✦ **Une grande diversité alimentaire.** Un livre de 60 recettes pour des préparations encore plus variées et gourmandes.



* Par rapport à une cuisson classique ** Par rapport à une cuisson au four

Conception : Atlantic Samié - Création graphique : Conographie.com

Et si changer d'ustensiles était pour vous le 1^{er} moyen, simple et efficace, de changer d'habitudes alimentaires ?

Pour bien se nourrir, il faut plus+ que de bons ingrédients



ActiFry



VitaCuisine



VitaFruit



NUTRITION GOURMANDE de SEB®

www.nutrition-gourmande.fr

Acides gras super stars

Y A BON, OMÉGA !



Un nom qu'enverrait n'importe quel produit au marketing bien ciselé, de réels atouts pour la santé et un surf spectaculaire sur le nutritionnellement correct. Décidément, les oméga ont tout bon. CATHERINE GRETCHANOVSKY

Si vous avez échappé au cours de ces dernières années à l'éloge des oméga, c'est sans doute que vous avez vécu en ermite, hors du monde et de ses turpitudes. Car à ce stade d'engouement, ce n'est plus une vague fashion qui déferle, c'est un tsunami... Si le phénomène est puissant, il aura pourtant mis un bon bout de temps à se déclencher et l'attrait récent que nous inspirent les frères jumeaux des acides gras essentiels, oméga 3 et oméga 6, ne doit en réalité rien à la mode. Sans transformer votre magazine préféré en historien des lipides, la saga des oméga mérite quand même d'être évoquée. Une tranche de culture digeste, ça ne se refuse pas.

Sur la trace des oméga

Nos amis les oméga n'ont pas toujours été des vedettes de l'abondance alimentaire et de la consommation débridée.

En 1930, alors que la grande dépression économique commence à produire son onde de choc et que se nourrir - même mal - devient une préoccupation quotidienne, deux scientifiques américains, Burr et Evans, vont pourtant faire la découverte qui nous bouleverse tant aujourd'hui... Certaines graisses, bien spécifiques, sont indispensables à la vie et le corps ne sait pas les fabriquer. Nos deux découvreurs les nomment alors Vitamines F mais il s'agit bien des acides gras essentiels oméga 3 et oméga 6.

Beaucoup plus tard, en 1958, le professeur Ancel Keys, accompagné d'une équipe internationale, se lance dans une véritable enquête au long cours. Pendant plus de 10 ans, ces scientifiques vont observer les modes de vie et d'alimentation de milliers de personnes à travers le vaste monde.

Esquimaux à volonté

Dès 1970, la formidable longévité des paysans de l'île de Crète est clairement attribuée à leur régime alimentaire (le fameux « régime crétois » !). Son originalité tient presque

entièrement à ses nombreuses sources d'oméga 3. Œufs, pourpier, huile de noix, poissons, viande d'oie, de lapin, escargots, etc. en fournissent il est vrai abondamment.

Bien loin de la Crète et de sa douceur climatique, les rudes Esquimaux du Groenland font également preuve d'une résistance exceptionnelle aux maladies cardiovasculaires.

Un moment évoqué, le facteur génétique est rapidement abandonné (les Esquimaux émigrés à Copenhague meurent autant d'infarctus que le Danois moyen) et c'est la piste du poisson qui s'avère être la bonne.

Les Esquimaux en consomment en effet une

quantité conséquente. Bonne pioche : les vertus cardioprotectrices des oméga 3 contenus dans les graisses animales du poisson et du phoque sont démontrées.

Deux scientifiques japonais vont, de leur côté, s'intéresser à l'archipel d'Okinawa, qui compte un nombre de centaines inhabituel. Là encore, le faible taux de maladies cardio-

On ne prête qu'aux riches

Les oméga 3 sont les acides gras essentiels les plus bénéfiques pour l'organisme, particulièrement en matière de protection cardiovasculaire.

Les aliments les plus riches en oméga 3 sont l'huile de noix, les noix, l'huile de colza, les poissons gras (saumon, anchois, sardine, hareng, maquereau).

Les oméga 6 aident à réduire le mauvais cholestérol (LDL). On les trouve dans l'huile de colza, de noix, de pépin de raisin. ▶



vasculaires se combine avec une consommation élevée de poisson et de plusieurs sources naturelles d'oméga 3.

A la recherche du temps perdu

La fin du siècle dernier voit se mener une brassée d'études scientifiques qui, toutes, confirment les nombreuses observations et les hypothèses mises en avant par ces différents chercheurs. En augmentant, grâce aux



Grossesse et acides gras

Dans la famille acides gras polyinsaturés (AGPI), je demande oméga 3 et oméga 6. Ces deux AGPI semblent jouer un rôle important durant la grossesse. Le premier pour le développement du cerveau et la vision du fœtus. Le second pour la croissance du bébé. Chez la femme enceinte, les besoins en oméga 3 augmentent de 40%. ▶



Séparer le bon gras de l'ivraie

Les lipides, communément appelés matières grasses, sont divisés selon leur structure moléculaire en 3 types d'acides gras :

- les acides gras saturés (Ouah, les mauvaises graisses !)
- les acides gras mono-insaturés (Oh, les bonnes graisses !)
- les acides gras polyinsaturés (Bingo !), dont font partie oméga 3 et oméga 6. ▶



Habitudes alimentaires Où et quoi

En France, les habitudes alimentaires régionales sont fortement ancrées. L'utilisation des matières grasses en est un exemple marquant : les habitants du Nord et de l'Ouest consomment davantage de beurre, tandis que ceux du Sud et de l'Est privilégient les huiles. D'autres caractéristiques sont à noter : les habitants du Nord consomment davantage de pommes de terre et d'aliments sucrés, ceux du Sud davantage de légumes. Entre l'Est et l'Ouest, les différences concernent plutôt les produits laitiers (laits, produits laitiers frais et entremets à l'Ouest, et fromages à l'Est).
Source : AFSSA 2009

huiles animales ou végétales, l'apport en oméga 3 chez des sujets à risques cardiaques, le taux d'infarctus et la mortalité cardiovasculaire diminuent de façon significative. On croyait soudaine et donc suspecte la consécration des oméga 3 sur l'autel nutritionnel. En réalité, il aura fallu plus de cinquante années pour passer de leur découverte à la démonstration de leurs vertus. Et vingt années supplémentaires pour que les preuves scientifiques sortent des



laboratoires pour gagner les rayons de la grande distribution. Aujourd'hui, bon nombre d'études sont encore en cours de réalisation ou d'analyse. Certaines d'entre elles ont mis en évidence des effets bénéfiques allant bien au-delà de la protection cardiovasculaire. Attention quand même de ne pas confondre efficacité et panacée. Mais ne nous plaignons pas non plus que la mariée soit trop belle.



Les Français au pas carencé

Le Programme National Nutrition-Santé (PNNS) a révélé dès 2001 l'importance des oméga 3 dans l'alimentation quotidienne. L'apport quotidien nécessaire a été évalué à 2 grammes environ alors que nous n'en consommons que

la moitié. Bonne nouvelle, il est plus facile de respecter les recommandations du PNNS en matière d'oméga 3 qu'en matière de fruits et légumes. Ca ne remplace pas, mais c'est déjà ça...



Plus d'oméga 3, moins de dépression ?

Des chercheurs de l'Inserm ont récemment montré qu'un taux sanguin élevé d'un acide gras oméga 3 appelé EPA (acide eicosapentaénoïque), est associé à une moindre fréquence des symptômes dépressifs chez les personnes âgées. Les résultats de cette étude, incluant plus de 1 300 personnes ont été publiés en mai 2008 dans l'American Journal of Clinical Nutrition.

Planta Fin Oméga 3 Faites le plein d'Oméga 3 en famille !



On cherche tous à prendre soin de sa famille et lui apporter ce qu'il y a de meilleur. Planta Fin Oméga 3 à chaque repas, c'est une façon simple et délicieuse d'allier bon goût et équilibre nutritionnel.

Tout le monde le sait aujourd'hui : les Oméga 3 contribuent à l'équilibre nutritionnel et à la santé de toute la famille. Les Oméga 3 font en effet partie de la famille des Acides Gras Essentiels. Ces acides gras sont dits essentiels car ils sont indispensables à l'organisme dès le plus jeune âge mais notre corps ne sait pas les fabriquer lui-même. C'est donc dans notre alimentation que nous devons absolument aller les puiser, chaque jour.



faisant plaisir ! - les conseils des nutritionnistes qui recommandent une consommation quotidienne de 2g d'Oméga 3*.

Pour parfaire son apport nutritionnel, **Planta Fin Oméga 3** contient des vitamines D et E. Et son bon goût frais fera frémir les papilles des petits comme des grands, en tartine, en cuisson et même en pâtisserie !

Planta Fin Oméga 3 à chaque repas, c'est s'offrir un allié de choix pour être en forme toute la journée, et suivre - en se

Autant de bonnes raisons pour trouver place à toutes les tables familiales.

(* Source : Etude SU VI MAX et rapport de l'AFSSA sur les Oméga 3.



Bon à savoir

Deux tartines de Planta Fin Oméga 3, soit une portion de 20 grammes, représentent 30% de ces apports en Oméga 3 recommandés par les nutritionnistes. Pour plus d'informations et pour trouver des idées de recettes, rendez-vous sur www.plantafin.fr

Sudolettres sans ordonnance

Vous en avez assez des chiffres ? Nous aussi ! Essayez de remplir ces grilles de sudoku où les chiffres de 1 à 9 ont été remplacés par des lettres de l'alphabet de A à I. Même principe, même difficulté ?... Pas si sûr.



Carré JUNIORS

Avec les 4 premières lettres de l'alphabet, les juniors ont aussi leurs Sudolettres. Et rien n'interdit aux parents de s'y essayer.



	D			A				D			
C		D	A			B			C		
B		C									C
			B		C		D			D	A

ADULTES

SUDOTRANQUILLO

	G			A	I	D		H
I	H	F	D	B				
	A	E			H	B	C	
B					E	A	H	C
	E			G	B			D
	D		I	H	A	E	B	G
			H	I				F
H	F		A			I		B

SUDODIABOLO

F		D						B
					E		C	
A	I							
	C			H				D
		G	I					
			E	B	G			C
					C		B	
	H					F		
E	A				H		G	



Solution des jeux : page 50

Pour trouver les
réponses
à vos
questions santé



Facile!

Découvrez le nouveau site

www.santepratique.fr

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



Sudolettres sans ordonnance



Carré JUNIORS



A	D	B	C	A	B	D	C	D	A	C	B
C	B	D	A	C	D	B	A	B	C	A	D
B	A	C	D	D	A	C	B	A	D	B	C
D	C	A	B	B	C	A	D	C	B	D	A

ADULTES

SUDOTRANQUILLO

C	G	B	E	A	I	D	F	H
I	H	F	D	B	C	G	A	E
D	A	E	G	F	H	B	C	I
B	I	G	F	D	E	A	H	C
A	E	H	C	G	B	F	I	D
F	D	C	I	H	A	E	B	G
E	B	A	H	I	D	C	G	F
H	F	D	A	C	G	I	E	B
G	C	I	B	E	F	H	D	A

SUDODIABOLO

F	E	D	C	G	A	I	H	B
G	B	H	D	I	E	A	C	F
A	I	C	H	F	B	D	E	G
B	C	E	A	H	F	G	I	D
H	F	G	I	C	D	B	A	E
I	D	A	E	B	G	H	F	C
D	G	I	F	A	C	E	B	H
C	H	B	G	E	I	F	D	A
E	A	F	B	D	H	C	G	I



En dépit des progrès réalisés ces dernières années, les traitements utilisés pour tous les types de cancers (ORL, sein, col de l'utérus, etc.) engendrent des manifestations cutanées parfois sévères et toujours invalidantes qui peuvent être prises en charge et soulagées par une cure thermique à La Roche-Posay.

Soigner sa peau après le cancer

Pensez cure thermique



Des **soins thermaux** pour une « reconstruction cutanée »,

Des **soins de support** pour une prise en charge globale



Une « EAU DE VELOURS »

apaisante et anti-inflammatoire

Cure de 3 semaines

- Encadrée par un dermatologue,
- Prescrite par le cancérologue ou le médecin traitant sans demande d'entente préalable (formulaire cerfa n°11139*02)
- Prise en charge par la Sécurité Sociale.
- A réaliser dès la fin des traitements, en phase de rémission.
- Possibilité de cure courte, non prise en charge.

Indications de cure & bénéfiques

Suites de chirurgie

- Accélération de la cicatrisation
- Amélioration des cicatrices pathologiques : hypertrophiques ou rétractiles
- Amélioration du lymphoedème du bras ou des jambes

Suites de radiothérapie

- Prévention et traitement des radiodermites et ses symptômes : xérose, érythème, kératoses, télangiectasies, brûlure et inflammation
- Amélioration de la souplesse cutanée et revitalisation de la peau.

Suites de chimiothérapie

- Amélioration de la sécheresse persistante de la peau et des muqueuses
- Réduction des effets cutanés indésirables des traitements de chimiothérapie oraux et sous perfusion

Renseignements et réservations :

SOCIETE THERMALE DE LA ROCHE POSAY
4 cours Pasteur—86270 La Roche Posay
Tél. 05 49 19 49 49—Fax. 05 49 19 49 48

www.thermes-laroche-posay.fr
thermes@la-roche-posay.info



RETROUVEZ LE PROGRAMME POUR MIEUX PASSER L'HIVER

sur www.actimel.fr

Programme de conseils d'alimentation variée et équilibrée et d'hygiène de vie



ACTIMEL PARTICIPE À RENFORCER LES DÉFENSES
NATURELLES DE L'ORGANISME ET VOUS AIDE
À ÊTRE PLUS RÉSISTANT CET HIVER



Comme Actimel, soutenez **L'Institut Pasteur** dans ses recherches sur le système immunitaire

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