

N°15 - BIENSÛR
santé

www.biensur-sante.com

Ce magazine vous est
offert par votre
médecin

BIENSÛR

LE MAGAZINE GRATUIT DE LA PREVENTION

santé

> ENVIRONNEMENT

MALADE MAIS PAS
COUPABLE !

> ANTI - CANCER

LE BON PLAN

> SOCIÉTÉ

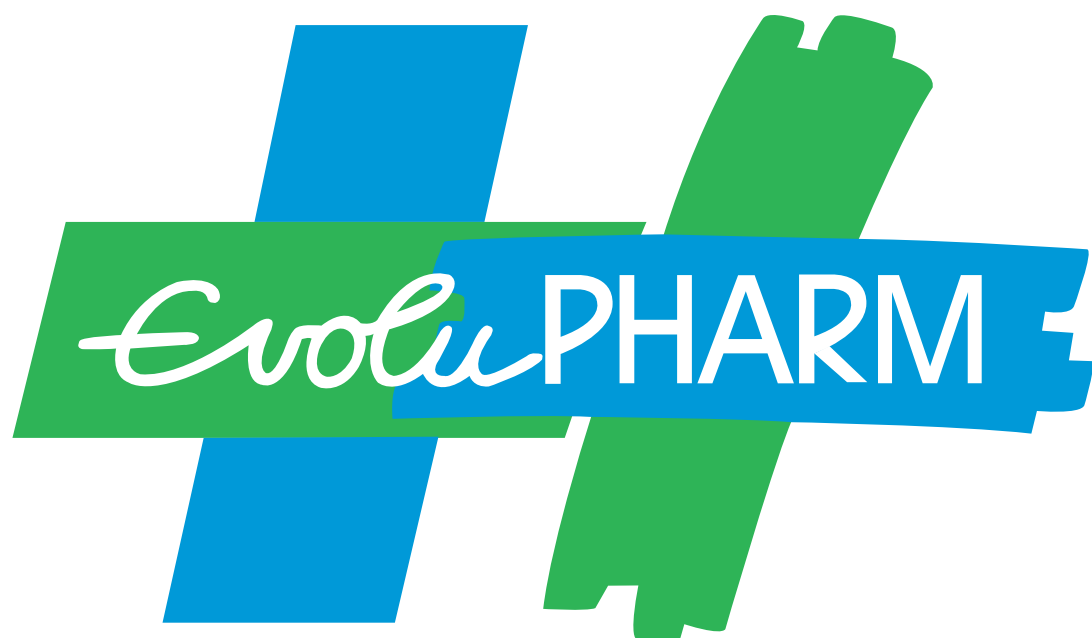
CHERCHE CHERCHEURS
QUI TROUVENT

> NUTRITION

POUR QUI L'ADDITION ?

10 bonnes résolutions santé
tenables en 20**10**

La marque des pharmaciens
au prix le plus juste.



EvoluPharm, c'est un laboratoire de pharmaciens
qui développe ses propres "marques distributeur",
soit plus de 300 produits de pharmacie et de parapharmacie
disponibles dans plus de 2 000 officines en France.

www.evolupharm.fr



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

4 LONGUEVUE

- Grippe A, plan B et plainte contre X



6 EXPRESS

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



12 EPOQUE

- MALADE MAIS PAS COUPABLE Peut-on vraiment
mettre tous nos maux sur le dos de l'environnement ?
- NANO - TECHNO - BOBO La technologie de
l'infiniment petit pourrait bien se révéler infiniment
dangereuse. Polémique en vue...



20 DOSSIER

10 bonnes résolutions tenables en 2010

A quoi servent les bonnes résolutions s'il faut les abandonner dès qu'on
les a prises ? En 2010, choisissez les vôtres... et, avec nous, tenez-les.

Mieux vaut tard... Demain, j'arrête. Cette année, je m'y mets... Allez, c'est la bonne !

Mieux dans son assiette Un petit dej chaque jour et essayer de manger de tout, un peu.
Ça doit être faisable, non ?

Mieux bouger On danse, on marche, on joue avec les enfants, mais on bouge de là.

Mieux sous la couette Réveillons-nous : on dort de moins en moins.

Mieux vaut prévenir... Vaccinations, dépistage, parcours de soin : à nous de jouer.



BIENSUR santé®

REDACTION

Directeur de la Rédaction : Jacques Draussin
Jacques.draussin@biensur-sante.com
Rédacteurs : Catherine Baranton, Daniel Delta, Caroline
Duperreux, Catherine Gretchanovsky, Cécile Silvario
magazine@biensur-sante.com
Maquette : Bertrand Rossignol : 03 44 56 55 96
rossignol.graphique@orange.fr
Photos : Corbis

PUBLICITE

Directeurs associés :
Albane Sauvage : 06 60 97 12 98 - as@mmregie.com
Philippe Morel : 06 83 03 26 27 - pm@mmregie.com
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

BIENSUR Santé est édité par BIENSUR Santé Editions
SARL de presse au capital de 2 000 €
144, avenue Charles de Gaulle 92200 Neuilly sur Seine
ISSN : 1964-4663
Dépôt légal : 1er trimestre 2010
Copyright 2010 BIENSUR Santé Editions.

Directeur de la publication : Jacques Draussin

ÉDITIONS
BIENSUR
santé
www.biensur-sante.com



34 EMOI,ETMOI

- ANTI-CANCER : LE BON PLAN ? Après le plan Chirac,
le plan Sarko. Cette fois, les malades et les familles
veulent s'y retrouver.



40 SOCIETE

- CHERCHE CHERCHEURS QUI TROUVENT Sidaction contre
Téléthon, associations contre associations, fondations
contre fondations ?



44 LASANTÉDANSL'ASSIETTE

- POUR QUI L'ADDITION ? Et si, avant de recevoir l'addition
de nos comportements alimentaires, on commençait par
lire le mode d'emploi ?



48 FAITESVOSJEUX

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





Chauds les marrons Grippe A, plan B et plainte contre X

Rarement la gestion d'une question de santé publique aura provoqué autant d'interrogations que celle de la grippe A H1N1. Et autant de réponses désagréables...

JACQUES DRAUSSIN

La lutte contre la pandémie de grippe A aura-t-elle été bien ou mal gérée par nos autorités de santé ? Sans doute est-il trop tôt pour se prononcer car on est loin d'en avoir terminé avec le virus (et, après tout, le principe de précaution doit pouvoir s'appliquer aussi aux commentateurs de la vie sociale...).

majeurs - l'échec du plan antigrippe A est retentissant.

Communication : zéro pointé
La communication d'abord : elle a sonné la mobilisation générale avant même que la menace ne revête une quelconque réalité. Et elle a suivi un

clarations contradictoires de hauts « responsables » politiques et d'experts revanchards ou à la botte. Résultat : une pagaille monstre et un sentiment d'inorganisation en total décalage avec la montée en puissance de la perception du risque.



Usage du système de santé : zéro absolu

La France compte 57 000 généralistes et 2 700 pédiatres qui, chaque jour peuvent vacciner plus d'1 million de patients qu'ils connaissent en outre individuellement (ils sont leur médecin traitant). 22 000 pharmacies maillent le territoire national et sont capables de délivrer autant de doses de vaccin qu'il est nécessaire grâce aux grossistes répartiteurs qui les livrent quasi-quotidiennement. Aucun de ces deux piliers fondateurs de notre système de santé, acteurs majeurs de « prévention rapprochée » n'aura été sollicité à temps pour participer à ce nécessaire combat contre la pandémie de grippe A dans lequel ils n'auront même pas constitué un plan B. De quoi porter plainte contre X ?

Ce qui, en revanche, est certain, c'est que ce nouvel avatar sanitaire aura confirmé deux postulats. Le premier : la communication fait partie intégrante des stratégies de santé publique ; le second : il est toujours préférable de s'appuyer sur l'existant pour agir vite, y compris pour mettre en œuvre des mesures exceptionnelles. Si l'on ne considère que ces deux points - mais reconnaissons qu'ils sont

calendrier totalement incohérent avec l'évolution de la menace (première conférence de presse d'alerte de la Ministre de la Santé : 26 avril 2009. Première réponse vaccinale pour le public : 12 novembre, soit 6 mois et demi plus tard !). D'emblée dramatisante, la communication a de plus perdu toute crédibilité en s'empêtrant dans des explications vaseuses à propos du nombre et du prix des vaccins commandés, sans même évoquer les dé-

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

Auchan
Vivons mieux. Vivons moins cher.

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

Mise en boîte Parlez-vous générique ?



Jusqu'ici, seuls les pharmaciens étaient mis à contribution pour délivrer en priorité des médicaments génériques. A partir de cette année, non seulement votre médecin sera tenu de les prescrire mais les laboratoires seront également « incités » à les produire (aujourd'hui, moins de 50% des médicaments de marque sont disponibles en version générique). Personne n'a vraiment compris comment cette révolution allait se mettre en place mais elle est censée économiser 900 millions d'euros à la Sécu en 2010. La nature a horreur du vide. Dans le domaine législatif, elle n'a décidément rien à craindre. ▶



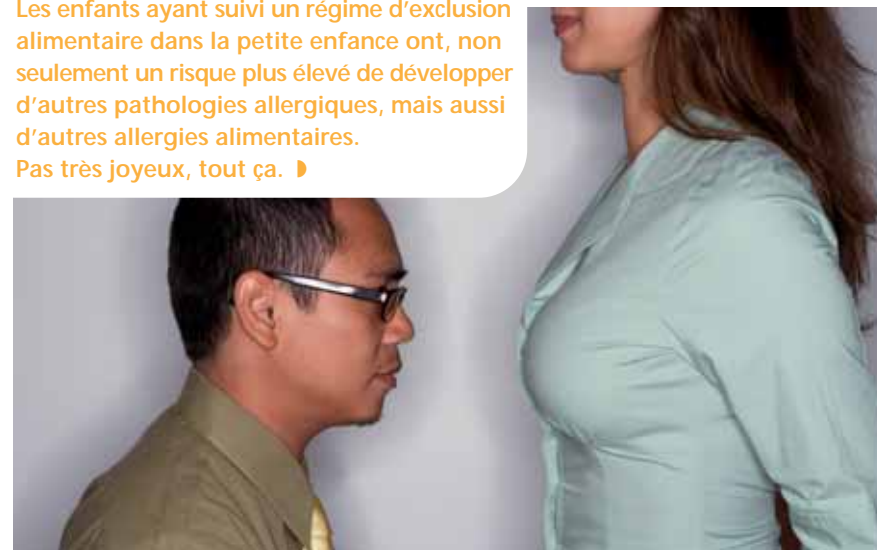
Prise de tête Le monde est fou

On savait déjà que le monde marchait sur la tête, pas forcément qu'il la perdait à ce rythme. Selon le rapport publié par Alzheimer's disease International (ADI), le nombre de personnes souffrant de démence atteindra 35 millions cette année et ce chiffre va probablement doubler tous les 20 ans pour friser les 116 millions d'ici à 2050. Un monde certes de plus en plus fou mais aussi de nouvelles données émanant de pays jusqu'ici peu ou pas pris en compte dans les calculs. Bref, il faut savoir raison garder.

Intolérance Petit allergique deviendra grand

L'allergie de la petite enfance au lait de vache, à l'œuf et au blé guérit fréquemment. Mais l'histoire allergique de ces enfants ne s'arrête hélas pas là. C'est ce que confirme une étude menée dans 30 écoles de Kyoto, au Japon, chez 13 215 enfants âgés de 7 à 15 ans. Même si plus de 80% de ces enfants étaient devenus, à l'âge scolaire, tolérants aux aliments concernés, les prévalences de l'asthme, de la dermatite, de la rhinite et de la conjonctivite allergiques étaient significativement plus élevées parmi ces écoliers.

Les enfants ayant suivi un régime d'exclusion alimentaire dans la petite enfance ont, non seulement un risque plus élevé de développer d'autres pathologies allergiques, mais aussi d'autres allergies alimentaires. Pas très joyeux, tout ça. ▶



LES TEMPÉRATURES BAISSENT, PAS LE MORAL ! Tous les bons plans pour passer un hiver serein.



L'hiver, immuable synonyme de rhume, fatigue, mauvaise mine et baisse de moral ? Pas si sûr ! News, produits, astuces... Votre magazine prend soin de vous et se met en quatre pour faire de l'hiver une saison un peu plus douce et sereine. C'est parti !

Astuce n°1 RECHARGEZ VOS BATTERIES !

Ce conseil sera sans doute votre préféré : Dormir ! Froid, changements de température, infections ou microbes, en hiver, notre organisme est soumis à rude épreuve ! Avec un minimum de 8h, en privilégiant le sommeil avant minuit, vos nuits seront réellement réparatrices, et les journées seront plus faciles !



Astuce n°4 PASSEZ AU RÉVEIL SURVITAMINÉ !

Pas facile d'émerger lors de ces sombres et froides matinées d'hiver. Pour vous faciliter la tâche, dès le saut du lit, préparez-vous un grand verre d'eau (chaude ou froide) mélangée à un demi jus de citron. Véritable concentré de vitamine C, cette potion énergétique réveillera rapidement votre organisme. La journée peut enfin commencer !



Astuce n°2 CHANGEZ D'ATMOSPHÈRE !

Quand on sait qu'il fait 10°C à l'extérieur, on n'a pas le réflexe d'ouvrir ses fenêtres pour aérer son intérieur. Pourtant, c'est durant l'hiver que ce geste contribue le plus à lutter contre les microbes ou les acariens. En renouvelant l'air de votre intérieur avec une température inférieure à 19°C, vous éliminez d'avantage de bactéries. Vous pouvez enfin respirer !

Astuce n°3

ALLUMEZ LA LUMIÈRE !

Vous n'avez pas le moral ? Mettez un peu de lumière pour stimuler votre cerveau. Vous pouvez troquer votre radio réveil « vintage » contre un simulateur d'aube imitant le lever du soleil, ou encore, au travail, déplacer votre bureau près des fenêtres. Ces méthodes aideront votre horloge biologique à se remettre en phase et vous verrez vite la différence !



Astuce n°5 BOUGEZ-VOUS !

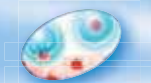
Monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur, se rendre au bureau à pied ou en vélo... Nous connaissons tous ces petits exercices aussi faciles que bénéfiques, mais nous ne les faisons pas toujours et c'est bien dommage ! En une demi-heure seulement, notre réseau sanguin élimine plus rapidement les toxines contenues dans l'organisme. Alors cette fois, on s'y met pour de bon !

NOUVEAU SPRAY NASAL VICKS PREMIÈRE DÉFENSE, L'INDISPENSABLE DE L'HIVER !

Cet hiver, **Vicks Première Défense** sera dans tous les sacs à main. Ce tout nouveau spray nasal aux **extraits dérivés de plantes** vous aidera à neutraliser le rhume avant que celui-ci ne vous neutralise. Sa technologie innovante lui permet d'agir de manière mécanique, de façon locale, précisément là où l'infection commence. Dès que les premiers symptômes se font sentir, picotements, irritation de la gorge, nez qui coule, n'attendez pas !

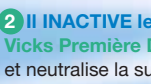
Avec une **formule brevetée issue de 4 années de recherche**, c'est sûr, Vicks Première Défense, sera votre allier pour un hiver serein.

VICKS PREMIÈRE DÉFENSE agit contre le rhume en 3 étapes :



1 II ENCAPSULE le virus

Le micro-gel HPMC, forme une barrière protectrice dans la cavité nasale et encapsule les virus s'y développant. Le gel empêche alors les virus d'infecter les cellules du corps.



2 II INACTIVE le virus

Vicks Première Défense spray nasal est un gel acide qui abaisse le niveau de pH dans la cavité nasale et neutralise la surinfection virale.



3 II ELIMINE le virus

Vicks Première Défense spray nasal, augmente la sécrétion du mucus naturel et aide ainsi le corps à éliminer le virus par voies naturelles (destruction dans l'estomac ou mouchage).



Ceci est un spray pour irrigation nasale/ dispositif médical. Pas avant 12 ans. Pour plus d'informations lire attentivement la notice. Pour en savoir plus sur le Rhume et obtenir des astuces pour l'éviter cet hiver, rendez-vous sur le site www.marredurhume.fr



La santé c'est capital ICS sans ISF

L'OMS avait eu bien du mal à donner une définition de la santé, c'est fait depuis 1986. Aujourd'hui, un groupe d'experts réuni par le laboratoire Pfizer a livré le résultat de ses travaux en créant un Indicateur Capital Santé (ICS) : non seulement on sait de quoi on parle quand on parle de santé, mais on sait comment la mesurer et la gérer. L'ICS prend en compte l'ensemble des données caractérisant le capital de santé de tout individu, qu'elles soient biologiques, sociologiques ou encore environnementales. Intégré dans une plateforme Internet (www.indicateur-capital-sante.com), l'outil utilise 100 questions avec des réponses et des conseils personnalisés à suivre au quotidien pour améliorer la gestion de son capital santé. Un capital qui ne risque pas d'être frappé d'ISF : merci l'ICS !

Antibiotiques Surveillance rapprochée

Tout le monde le sait aujourd'hui : l'abus d'antibiotiques favorise l'acquisition et la dissémination de souches de bactéries résistantes. C'est pourquoi l'Institut de veille sanitaire et les 5 Centres de



coordination de la lutte contre les infections nosocomiales ont décidé la création en 2010 d'une nouvelle surveillance nationale qui permettra d'offrir à chaque hôpital la possibilité d'analyser ses propres consommations d'antibiotiques et de les comparer à celles des autres, afin d'optimiser ses pratiques de prescription. Les antibiotiques, c'est pas automatique mais la surveillance, c'est systématique. Mieux qu'un slogan : une politique. ▶

A cheval sur les principes Précaution n'est pas prévention



La vaccination généralisée contre la grippe H1N1 relève-t-elle de la précaution ou de la prévention ?

Question de point de vue et question de principe car les deux termes ne relèvent pas de la même logique. « L'Office parlementaire d'évaluation des choix scientifiques et technologiques », a tenté d'établir un bilan du fameux « principe de précaution », quatre ans après son inscription dans la Constitution française. Une seule conclusion avérée : au lieu de rassurer les populations, le principe de précaution a plutôt favorisé l'émotion, l'irrationalité et la peur. Comme dit la cousine Berthe, qui a des principes, « la peur n'écarte pas le danger ». ▶



Substantifique moelle L'Asie ne fait pas de vieux os

Alors que le nombre de fractures du col du fémur a tendance à se stabiliser dans les pays occidentaux, il a été multiplié par 2 à 3 en 30 ans dans la plupart des pays asiatiques. La principale raison en est... l'augmentation spectaculaire de l'espérance de vie dans des pays comme la Chine ou l'Inde. La fracture du col du fémur ne survenant qu'à partir de 70-75 ans, encore faut-il en effet atteindre cet âge pour risquer d'être victime de fractures ! Or si l'espérance de vie est de 84 ans pour les femmes en France, elle n'est encore que de 65 ans en Inde, 63 ans au Cambodge et atteint, depuis peu, 75 ans en Chine. Les experts s'accordent pour dire qu'à ce rythme, plus de la moitié de toutes les fractures liées à l'ostéoporose (col du fémur et fractures vertébrales) surviendront en Asie d'ici à 2050. Comme l'aurait peut-être dit Confucius, « Pour faire de vieux os, pensez aux produits laitiers ». ▶



VICKS Toux Sèche Miel Sirop Adulte



L'EFFICACITÉ D'UN MÉDICAMENT

LES BIENFAITS DE LA NATURE



Le meilleur de VICKS



Vicks 0,133 pour cent adultes toux sèche miel. Ce produit est un médicament (contient de l'alcool), lire attentivement la notice. Ne pas utiliser avant 15 ans. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Visa GP n° 0487G09W211.

Procter & Gamble Pharmaceuticals France SAS
572020642 RCS Nanterre. Division Grand Public Vicks



Nutrition Avec tous nos compléments

La loi Hôpital, Patients, Santé et Territoires a confié à l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa) « la mise en œuvre du système de vigilance sur les nouveaux aliments, les compléments alimentaires, les aliments qui font l'objet d'adjonction de substances à but nutritionnel ou physiologique ainsi que sur les produits destinés à une alimentation particulière ». L'Agence débute cette mission par une phase pilote sur la vigilance des compléments alimentaires. On devrait enfin quitter l'univers du fantôme pour identifier clairement les effets indésirables liés à leur consommation. Compliments.

Choisir, c'est renoncer Ma préférence à moi

Comment nos choix se déterminent-ils ? Des chercheurs du Centre de Recherche de l'Institut du Cerveau et de la Moelle épinière (Inserm) et de l'Hôpital Pitié-Salpêtrière ont trouvé. Certaines zones cérébrales s'activeraient de façon à influencer nos choix. Les chercheurs estiment que l'activation automatique de ces zones pourrait alors déterminer nos comportements sans que nous en ayons conscience. Big brother, go home ! ▶



Feuilleton obésité et surpoids Ça c'est du lourd

Certes, chaque épisode de l'interminable feuilleton « obésité et surpoids » devient plus lassant que « Plus belle la vie » mais, comme pour la série TV, il est difficile de passer sous silence le phénomène de société... La 5ème édition de l'enquête ObEpi-Roche situe désormais la fréquence de l'obésité à 14,5% de la population adulte, contre 8,5% il y a 12 ans. A la même époque, la prévalence de l'obésité sévère (IMC > 35) était de 1,5% : elle est aujourd'hui de 3,9%. Effectivement un peu lourd à digérer. ▶



VACCINATION CONTRE LE CANCER DU COL DE L'UTÉRUS,

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



www.gardasil.fr

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

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

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

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

Santé et environnement

Responsable mais pas coupable



Le lien entre l'environnement et certaines maladies ne fait aujourd'hui plus guère de doute. Mais, la place des pollutions auxquelles nous sommes involontairement exposés est-elle aussi importante que cela sur l'échelle des risques pour la santé ? CÉCILE SILVARIO

Si elle rappelle la dramatique affaire du sang contaminé, il y a 25 ans, l'expression « responsable mais pas coupable » est pourtant d'une absolue justesse. Dans un contexte heureusement tout différent, elle s'applique parfaitement au rapport ambigu existant entre le

rôle exercé par l'environnement sur notre état de santé et celui que nous y jouons nous-mêmes, dans nos comportements quotidiens.

L'enjeu environnemental est curieusement devenu un argument brandi avec la même conviction, aussi bien par les intégristes naturopathes que par les libertaires sanitaires. Dans un camp comme dans l'autre, on ne se préoccupe guère du sens commun...

Le discours convenu des anti-tabac

A quoi bon arrêter de fumer, arguent les résistants mégoteurs, si la pollution au dioxyde d'azote empoisonne le cœur engorgé de nos cités et nos noirs poumons urbains ? Question d'une évidente mauvaise foi mais à laquelle on aurait tort de n'appliquer que des réponses préformatées.

Il est vrai que les villes du XXI^e siècle regorgent du dioxyde d'azote rejeté par les millions de moteurs diesels qui les sillonnent. Considéré comme l'un des indicateurs majeurs de pollution atmosphérique, le dioxyde d'azote est un gaz oxydant puissant, qui pénètre facilement dans les poumons. Il provoque des irritations et des inflammations de l'appareil respiratoire qui rendent bien dérisoire le discours convenu des « ayatabac » pourchassant les fumeurs sur les quais de gare à ciel ouvert ou les terrasses de bistrot en plein air !

Respirer n'est pas une partie de plaisir

La mauvaise foi n'ayant pas de limite, mieux vaut laisser aux fumeurs militants leurs certitudes commodes et signaler aux accros moins activistes que la fumée du tabac s'attaque avec une efficacité incomparable au système respiratoire. Un petit chiffre pour la démonstration ? Allons-y : 85% des 28 000 cas annuels de cancer du poumon se déclarent chez des fumeurs... Voilà qui replace le gaz d'échappement à sa juste place, loin derrière la cigarette.

Il n'empêche que cette remise à niveau ne doit pas aboutir au manichéisme navrant du tout blanc ou du tout noir. Respirer n'est pas toujours une partie de plaisir. Chaque jour, un adulte inhale 10 000 à 20 000 litres d'air en fonction de sa morphologie, de ses activités. Outre les gaz vitaux qui représentent environ 99% de sa composition, cet air peut également contenir des polluants d'origine naturelle ou provenant des activités humaines (production d'énergie, industrie, agriculture, transports...). Et c'est ce petit 1% là qui crée 100% de nos tracasseries sanitaires et environnementales.

Je sais que je ne sais rien

Brave Socrate. Si son très philosophique « Je sais que je ne sais rien » était plus souvent adopté par nos experts universels, ce serait déjà quelque chose ! C'est en tout cas le

Trio perdant

• Ozone

L'ozone est un polluant photochimique qui se forme dans l'air sous l'effet du rayonnement solaire (UV) par des réactions chimiques entre polluants dits primaires.

• Dioxyde d'azote

Le NO₂ est un oxydant puissant. Il pénètre dans les voies aériennes inférieures notamment les bronchioles.

• Particules

L'effet des particules dépend de leur taille. Les particules les plus grosses se déposent sur la muqueuse de l'oropharynx et sont dégluties, la voie de pénétration principale est donc digestive. Les particules fines se déposent sur l'arbre trachéo-bronchique et vont atteindre les alvéoles pulmonaires. ▶



parti que semble défendre notre très officiel Institut de Veille Sanitaire (InVS) qui explique modestement que l'impact de la pollution atmosphérique est particulièrement difficile à appréhender pour au moins cinq raisons majeures.

La première raison est la complexité même de cette pollution, formée d'un grand nombre de polluants qui, de plus, réagissent entre eux pour former des polluants secondaires. Plus on est de fous...

La deuxième raison est liée à l'exposition à la pollution : elle dépend des lieux fréquentés par l'individu mais aussi des activités qu'il y accomplit. Pas exposé, pas malade. Troisième difficulté relevée par l'InVS, le rapport individu / collectivité : même si les risques individuels



...

sont faibles, les impacts peuvent s'avérer importants à l'échelle d'une population. Un exemple au hasard : la grippe A. Avant dernier point, l'état de santé et les antécédents pathologiques de chacun vont modifier les sensibilités individuelles à la pollution atmosphérique. Les plus fragiles seront les plus touchés.

Enfin, les maladies repérées étant souvent multifactorielles, la pollution n'est qu'une des causes qui contribuent à leur apparition. L'effet boule de neige...

Tout de suite ou maintenant ?

Comme rien n'est simple et que tout se complique, les effets de la pollution atmosphérique se répartissent en deux groupes, celui des effets à court terme et celui - vous l'aviez deviné ! - des effets à long terme.

D'un côté, des manifestations cliniques, fonctionnelles ou biologiques aiguës, survenant dans des délais brefs (de quelques heures à quelques semaines) après exposition ; de l'autre, le développement de processus au long cours pouvant amener à la maladie, voire au décès.

La pollution atmosphérique peut être à l'origine de la survenue de symptômes respiratoires (toux, hypersécrétion nasale, expectoration chronique, essoufflement). Le tristement célèbre ozone, est aussi un facteur majorant le nombre de crises d'asthme et d'allergies.

Mais, les effets de la pollution atmosphérique ne se limitent pas aux pathologies respiratoires. Celle-ci peut également participer à la genèse de pathologies cardio-vasculaires (infarctus du myocarde, angine de poitrine ou troubles du rythme cardiaque) et d'irritations nasales, des yeux et de la gorge.

Péril en la demeure

On croit être à l'abri dans son petit Sam'Suffit douillet, home sweet home, et c'est tout le contraire qui se produit.



Pollution sans reproduction

Les résultats des études disponibles à ce jour suggèrent que la pollution atmosphérique pourrait agir sur les différentes étapes de la reproduction humaine (de la formation des gamètes à la naissance). Des liens sont ainsi observés avec la fertilité, la croissance du fœtus, les naissances avant terme mais également certaines malformations congénitales. ▶

Si l'on respirait mal dehors, on étouffe dedans. L'Académie Nationale de Médecine le rappelait encore récemment dans une communication publique : « En termes de risques, l'exposition domestique cumule les polluants de l'air extérieur et ceux propres à l'habitat en nombre élevé et dangerosité variable, pour une durée d'exposition représentant 80% du temps (NDLR : le temps que l'on passe chez soi) ». Comme souvent, avec les alertes sanitaires, on reste sur sa faim : « Les études épidémiologiques sont encore trop rares



pour dresser un bilan sanitaire, à l'exception des allergènes, de la fumée de tabac, du radon et de l'amiante. ▶

...

Auto flagellation Pire dedans que dehors

C'est dans le flux de circulation en agglomération et surtout à l'intérieur de l'habitacle des véhicules que les niveaux de dioxyde d'azote les plus importants sont relevés (de 100 à plus de 500 g/m³). Ces niveaux peuvent tout à fait induire des effets toxiques sur le système respiratoire, en particulier pour les populations sensibles (asthmatiques notamment). ▶



AU SECOURS, LA NATURE S'ÉVEILLE... MON ALLERGIE AUSSI

On parle actuellement beaucoup d'écologie et de défense de l'environnement. Mais on pourrait aussi parler de défense contre l'environnement, en particulier végétal. En effet pour beaucoup d'entre nous dits allergiques, le corps se défend - par l'intermédiaire de son système immunitaire - contre des substances présentes dans son environnement naturel : les pollens.¹ Cette réaction de rejet se traduit par des symptômes qui peuvent être très importants et très gênants : nez qui coule, nez bouché, éternuements, gorge ou yeux irrités.² Pour s'en débarrasser il faut d'abord identifier les pollens responsables, puis suivre une désensibilisation dirigée contre eux afin d'augmenter le seuil de tolérance de l'organisme.³

D'où viennent les pollens ?

Il y a trois sources de pollens dans la nature : les arbres, les graminées, et les herbacées. Quand ils arrivent à maturité, les grains de pollen sont libérés dans l'atmosphère sous forme partiellement déshydratée. Le transport est assuré par le vent pour 20% des pollens, mais aussi par l'eau, les insectes, et quelquefois par des animaux comme les chauves-souris ou les oiseaux.¹

Ce sont les pollens diffusés par le vent qui provoquent les allergies respiratoires car ce sont les plus nombreux dans l'air.¹

Quand viennent les pollens ?

Aux trois sources naturelles de pollens correspondent trois saisons polliniques. La saison des arbres s'étend du tout début de l'année jusqu'au début du printemps. Celle des graminées du milieu du printemps au début de l'été - classiquement appelée saison du « rhume des foins ». La saison des herbacées quant à elle, couvre l'été et le début de l'automne.¹

La rhinite allergique : fréquente et pourtant sous-évaluée

Dans les pays occidentaux, plus d'un individu sur quatre souffrirait de rhinite allergique, soit plus de 500 millions de personnes ! Elle est, comme l'ensemble des maladies allergiques, en augmentation constante.²

Elle altère la qualité de vie, compromet l'apprentissage scolaire et la productivité professionnelle. Son impact économique est important car la rhinite est souvent sous-diagnostiquée et sous-traitée.²

Les symptômes de la rhinite allergique dépassent le cadre du nez. Larmolements, douleur des sinus, mal de gorge, toux, gêne respiratoire, tous ces symptômes peuvent être présents et pourtant ils sont souvent sous-estimés.⁴

De plus, on retrouve, associés à la rhinite allergique, de l'asthme chez une personne sur trois, de l'anxiété une fois sur cinq, et plus rarement de la sinusite.⁴

Peut-on guérir de la rhinite allergique ?

La désensibilisation est le seul traitement qui agit sur la cause de la maladie allergique car elle permet de rééduquer le système immunitaire. Elle s'adresse aux personnes souffrant de rhinite allergique modérée à sévère, pour lesquelles les traitements symptomatiques s'avèrent insuffisants. Elle a considérablement évolué ces dernières années, grâce à l'amélioration de la standardisation des extraits allergéniques⁵, ainsi qu'à d'immenses progrès réalisés en galénique.

La voie sublinguale est désormais largement utilisée, elle consiste à déposer une solution sous la langue.³ Cette méthode moderne de désensibilisation a démontré son efficacité. Elle permet d'obtenir la réduction, voire la disparition totale des symptômes de l'allergie, ainsi que la diminution ou l'arrêt de la consommation des médicaments symptomatiques.

Enfin, la désensibilisation contribue à diminuer ou à prévenir le risque de survenue de nouvelles allergies ainsi que l'apparition d'un asthme.³

En conclusion, parlez de vos symptômes à votre médecin, n'hésitez pas à envisager une désensibilisation avec un allergologue et soyez observant des traitements qui vous sont prescrits. Vous pourrez alors profiter pleinement de la nature épanouie.

1. Thibaudon M. et al. Pneumallergènes polliniques. Dans traité d'allergologie. Ed. Médecine Science Flammarion. 2003 ; 33 : 409-40. 2. Editorial : La rhinite allergique et son impact sur l'asthme (ARIA 2008). Revue française d'allergologie et d'immunologie clinique. 2008 ; 48 : 376-79. 3. N. Pham-Thi. Immunothérapie spécifique : des nouveautés. Revue française d'allergologie et d'immunologie clinique. 2007 ; 47 : S 72-S79. 4. Bousquet J. et al. Enquête sur le poids de la rhinite allergique en France. Revue française d'allergologie et d'immunologie clinique. 2008 ; 48 : 382-89. 5. Guerin L. et al. Standardisation des produits allergènes. Dans traité d'allergologie. Ed. Médecine Science Flammarion. 2003 ; 33 : 409-40.

...

Les allergènes qu'on croyait réservés aux rhinites printanières, le tabagisme qu'on pensait relégué sur le trottoir, le radon dont tout le monde ignore l'existence et l'amiante, prétendument confinée dans les vieux bâtiments publics et les usines de grand papa... Excusez du peu !

Le nombre et la variété des polluants d'origine intérieure sont très supérieurs à ceux que l'on contrôle dans l'air extérieur ; ils sont d'autant plus difficiles à dénombrer qu'en dehors de ceux déjà connus - résultant par exemple de la cuisson des aliments, ou d'un chauffage d'appoint souvent mal contrôlé - on assiste à l'utilisation intensive d'une floraison de produits de nettoyage à usage domestique voire même de pesticides. Entre le formaldéhyde que l'on trouve aussi bien dans le bois que dans les plastiques, le benzène et ses homologues supérieurs nichés dans les colles, les nettoyants ou la peinture qu'on vient d'utiliser pour la chambre de bébé, les éthers de glycol généreusement répandus par les produits pour vitre, le liquide vaisselle... on risque autant le gros coup de déprime que l'allergie sévère !

Des acariens par millions

Ah, les allergies ! 30% d'entre nous en souffrent déjà et les prévisions s'avèrent plutôt pessimistes pour les prochaines années puisque ce taux pourrait monter à 50%.

Si l'actualité médiatique des allergies respiratoires s'éveille plutôt au printemps, l'hiver est pourtant une saison particulièrement propice à leur floraison et le home sweet home le lieu privilégié de leur éclosion.

A la somme des polluants dont le nom seul suffit à nous terroriser, il faut ajouter une petite bestiole familière de notre poussière domestique, l'acarien. Avec ses armées de congénères, il colonise littéralement nos matelas et nos moquettes et cause quotidiennement des centaines de milliers de crise d'asthme et de rhinites d'origine allergique.

L'acarien de base serait-il un mutant dont la reproduction s'accélérerait au rythme de notre vie citadine ? Les spécia-

Français, si tu savais...

A l'initiative du Centre Français d'Observation des Allergies respiratoires (CFOA), l'institut CSA vient de rendre les conclusions d'une enquête destinée à mesurer notre perception des liens entre environnement intérieur et état de santé. Si quelques solides idées reçues perdurent dans la part respective de la pollution extérieure et de la pollution intérieure sur nos allergies, la pollution intérieure apparaît désormais comme un réel motif de préoccupation pour 65% des allergiques. Pourtant, parmi les sources de pollution intérieure, la principale cause - les acariens - est encore la moins bien perçue. ▶



listes opposent au moins à cette question un non catégorique et rassurant. En revanche, ils signalent quelques effets pervers de notre grand combat pour les économies d'énergie. Aujourd'hui, l'amélioration de l'isolation des bâtiments conduit parfois à un état de confinement plus profitable à la santé de nos porte-monnaie qu'à celle de nos poumons. En l'occurrence s'il y a bien un domaine où nous pouvons vraiment agir, c'est celui de notre cadre de vie le plus intime : faire la guerre aux acariens sur leur propre terrain, consulter son médecin en cas d'allergie et entreprendre un traitement de désensibilisation, aujourd'hui parfaitement efficace et simple. Finalement, être responsable, c'est ça. ▶



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

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

Wanted : Acariens Appel au meurtre

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 2000 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). ▶



DONNONS, MAIS DONNONS BIEN.
www.fondationdefrance.org





L'infiniment petit est-il infiniment dangereux ?

Nano - techno - bobo

Lorsque la science progresse à pas de géant, c'est souvent grâce à l'infiniment petit. Avec les nanotechnologies, ce sont des atomes et des molécules que l'on manipule, à tous les sens du verbe. Certains trouvent le risque disproportionné.

Il y avait eu la révolution industrielle au XIXe siècle et la révolution de la microélectronique au XXe. La révolution de ce nouveau siècle sera, de l'avis général, celle des nanotechnologies. Qu'est-ce encore que ces bestioles dont personne n'avait vraiment entendu parler jusqu'au Grenelle de l'Environnement et qui mobilise depuis le 15 octobre des armées de fonctionnaires, de chercheurs et accessoirement de citoyens dans le cadre d'un vaste débat public (fin des hostilités le 24 février prochain) ?

Potentiel ? Enorme. Risque ? Idem

Très officiellement, « les nanotechnologies sont un ensemble de techniques, processus et produits qui visent la réalisation, l'étude et la manipulation, à l'échelle des atomes et molécules, de structures, systèmes ou objets dont la taille typique est inférieure à 100 nanomètres ». Ça ne vous dit rien ? Rassurez-vous, tout est normal, on se situe là à l'interface de la biologie, de la chimie, de la physique, de la science des matériaux et de l'informatique.

Pour les promoteurs de ces technologies, les potentiels sont énormes et concernent - outre les technologies de l'information et de la communication, la microélectronique et l'informatique ou le militaire - au premier chef les technologies médicales.

Chirurgie, implants bioactifs, neuroprothèses, puces à ADN, tests génétiques, détecteurs de phénomènes pathologiques, thérapies, etc. constituent des candidats évidents aux bénéfices des nano en tout genre. Mais ils sont loin d'être les seuls : les industries cosmétiques sont déjà

entrées dans la course, marquées à la culotte par celles du textile.

Alors, la vie est belle ? Pas tant que cela car l'orientation des recherches et leurs applications potentielles sont loin de faire l'unanimité. Beaucoup d'observateurs prédisent d'ailleurs que la polémique naissante autour des risques de cette technologie apparemment si universelle va rapidement enfler pour quitter l'univers scientifique feutré de l'infiniment petit et rejoindre celui des scandales planétaires.

Les toxicologues s'interrogent en particulier sur l'impact des nanoparticules produites en masse qui pourraient se répandre dans l'environnement.

Aujourd'hui, au niveau mondial, on trouve déjà des nanoparticules dans plus de 550 produits de consommation courante, sans étiquetage particulier : crèmes solaires, cosmétiques, produits d'entretien, farts de skis, textiles, carburants, peintures, pneus, encre pour imprimantes et même certains aliments. Bon appétit. ▶



Combien ?

D'ici à 2015, le marché mondial des nanotechnologies représentera un chiffre d'affaires estimé à 1 000 milliards de dollars (selon l'appel à projets de 2005, du Programme National en Nanosciences et Nanotechnologies). Conséquences pour la santé non chiffrées. ▶



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 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.

LABORATOIRES
BOIRON
www.boiron.fr

2010

10 bonnes résolutions tenables cette année

DOSSIER COORDONNÉ PAR CATHERINE BARANTON

Si on ne prend pas de bonnes résolutions à l'aube d'une nouvelle année, quand le fera-t-on ? Mais s'il s'agit de les abandonner, à quoi bon ? Pour 2010, BSS vous propose 10 décisions favorables à votre santé et 10 bonnes raisons pour vous aider à réussir. Qui d'autre que nous peut vous souhaiter bonne santé en 2010 avec autant de sincérité ?

22 _ MIEUX VAUT TARD QUE JAMAIS

Demain, j'arrête. Cette année, je m'y mets... Allez, cette fois, c'est la bonne.

24 _ MIEUX DANS SON ASSIETTE

Un petit dej chaque jour et essayer de manger de tout, un peu. Ça doit être faisable, non ?

27 _ MIEUX BOUGER

Allez, on danse, on marche, on joue avec les enfants mais on bouge de là.

28 _ MIEUX SOUS LA COUETTE

Réveillons-nous : on dort de moins en moins.

30 _ MIEUX VAUT PRÉVENIR

Vaccinations, dépistage, parcours de soin : à nous de jouer.

Mieux vaut tard que jamais

On connaît la chanson : les bonnes résolutions, comme les promesses, n'engagent que ceux qui les écoutent. Demain, on mange équilibré, on se couche tôt, on ne fume plus... Au fait, quand est-ce que l'on rase gratis ?

Une nouvelle année, c'est très pratique. Elle permet d'effacer tout ce qu'on a pu légitimement se reprocher au cours de la dernière, voire des précédentes, et de formuler avec aplomb tout ce qu'on rêverait d'accomplir à partir de dorénavant et jusqu'à désormais. Et lorsque le chiffre est symbolique, ce que l'on projette pour les douze mois suivants l'est tout autant. 2010 entre dans la catégorie des années symboliques, comme toutes les dizaines (vérifiez les archives astrologiques d'Elisabeth Tessier). D'accord, on est loin dans ce domaine du mythique « An 2000 » avec son cortège de fantômes de science fiction, ses bugs informatiques fantômes, ses éclipses annonciatrices de fin du monde et sa collectionnite aiguë d'objets millésimés. Il y a pourtant de fortes probabilités pour que cette nouvelle année connaisse, elle aussi, son petit tsunami de résolutions en tout genre. Et pourquoi pas ?

Le cimetière des bonnes résolutions

Demain, j'arrête. Cette année, je m'y mets... On va voir ce qu'on va voir ! C'est tout vu : 9 fois sur 10, on continue de plus belle à faire ce que l'on avait juré d'arrêter et, évidemment, on arrête pitoyablement ce que l'on avait promis de faire. Dans le pire des cas dès le lendemain du réveillon ; dans le meilleur, à l'issue des quelques semaines qui suivent. Est-ce vraiment le lieu pour le dire (tant pis !) mais la santé est le plus fréquent cimetière à bonnes résolutions de nos sociétés humaines depuis des millénaires. Quoi de plus étrange pourtant puisqu'il s'agit avant tout de prendre soin de soi ? Nos bonnes résolutions sont en effet principalement égoïstes. Entre le désir de se maintenir en forme pendant douze mois et celui, par exemple, d'être un peu plus sympa avec sa belle-mère, la hiérarchie des priorités est vite établie. Ne concernant que nous, nos auto-engagements ne dépendent aussi que de nous. C'est le souci car, hélas, il ne suffit pas de vouloir pour pouvoir, même si le passage par l'étape volonté est une condition sine qua non de réussite.

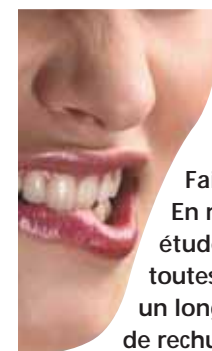
Reprenons : j'ai donc - sans remords pour ma belle-mère - décidé de me faire du bien et je vérifie rapidement que cela exige un effort, nécessite des contraintes, oblige à une concentration totalement hors de proportion avec l'enjeu que je m'étais fixé. Au lieu d'être plus heureuse ou heureux, je suis deux fois plus perturbé(e) qu'avant. Fin de l'expérience et rendez-vous au prochain réveillon, à la prochaine décennie ou au troisième millénaire.

Faire ce dont on a vraiment envie

On vient de toucher du doigt le grand drame de la prévention. Un peu d'information suffit à éveiller les consciences et une bonne dose de conviction à emporter la décision. Mais le plus compliqué est encore à faire : il faut passer à l'acte et - surtout, surtout - persévérer. « C'est très facile d'arrêter de fumer, disait Oscar Wilde, moi j'arrête 20 fois par jour ». Mort à 46 ans, ce génial auteur - pourtant fils de médecin - aura sans doute un peu trop différé la date de sa décision mais il ya gros à parier que ses hypothétiques vraies tentatives d'arrêt définitif se seraient soldées par des échecs.

Ceintures et bretelles Régimes d'enfer

L'étude Obepi-Roche 2009, situe la fréquence actuelle de l'obésité en France à 14.5% de la population adulte, soit près de 6,5 millions de personnes obèses. Des chiffres inquiétants mais qui masquent deux réalités : la prévalence du surpoids reste relativement stable à 31.9%. L'obésité étant associée à une augmentation du recours aux traitements pour hypertension artérielle, dyslipidémies, diabète, en particulier dans la population sénior. ▶



Stop tabac La première fois n'est pas la meilleure

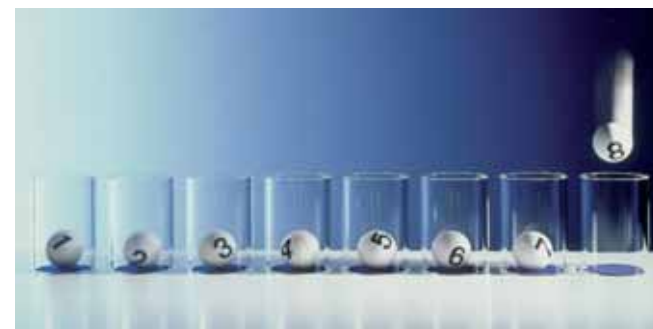
Faisons-nous mal, parlons d'échecs ! En matière de tabagisme ce ne sont pas les études qui manquent et celles-ci montrent toutes que l'arrêt du tabac est majoritairement un long processus, semé d'embûches et de rechutes.

En moyenne, les fumeurs réguliers déclarent avoir déjà fait 8,6 arrêts d'au moins une semaine. Les arrêts de moins d'un an représentent 73,8% des cas. Parmi ceux-ci, les tentatives durent le plus souvent moins d'un mois (28,5%). Courage, même Lucky Lucke a réussi ! ▶

Les grands manitous de la prévention le savent depuis longtemps maintenant : en matière de santé particulièrement, il ne suffit pas de vouloir modifier ses comportements pour y parvenir. D'abord parce qu'il faut être capable de le faire, physiquement et mentalement, mais aussi parce que l'envie est en l'occurrence un moteur bien plus puissant que la volonté.

Parler de « bonne résolution », c'est déjà user d'un peu de condescendance, suggérer que l'objectif est vain et l'effort à fournir finalement guère digne d'intérêt. Débarrassée de son adjectif gentillet, la résolution exprime soudain tout son sens, celui de prendre, après réflexion, une décision, d'affirmer une détermination.

Combien de régimes amaigrissants se croira-t-on encore obligé de subir, saison après saison, parce qu'on n'a pas pu trouver ce fameux « équilibre alimentaire » cet espèce de Graal nutritionnel à la quête duquel on se lance chaque année ? Combien de salles de gymnastique ressembleront encore cette année à des amphitheatres de fac de droit, désertés



trois mois après l'enthousiasme de la rentrée ? Comme d'habitude : beaucoup, beaucoup trop. Cultivons donc notre envie, elle est le plus sûr atout de la réussite. La raison ne serait alors que le signe triste du renoncement ? N'exagérons rien mais, il est vrai qu'à la rédaction de BIEN SÛR Santé, on préfère avoir envie que de se faire une raison.

Il vous reste encore 9 occasions pour vous en apercevoir dans ce dossier. Si vous en avez envie ! ▶



Activité physique Qu'il est doux de ne rien faire...

Ah, qu'il est doux de ne rien faire quand tout s'agite autour de vous ! Comme à l'Opéra comique, les Françaises et les Français chantent souvent les louanges de l'inactivité

physique quand les icônes du body-fitness en prêchent les vertus. Parmi toutes les bonnes ou mauvaises raisons invoquées, l'une mérite quand même une attention particulière : 30% des non-pratiquants n'aiment tout simplement pas le sport. Imparable. ▶

Plus de p'tit dej et moins de n'importe quoi **Mieux dans notre assiette**



« On est foutu on mange trop » nous susurrerait déjà l'ami Souchon en 1978... Plus de trente ans après, son « Papa Mambo » n'a pas pris une ride. Mais nous, quelques kilos. Évitable.

Il faut reconnaître que les aimables mises en garde et les gentilles recommandations du Plan National Nutrition Santé tournant en boucle dans les messages de prévention commencent à nous taper sur les nerfs... La ritournelle des cinq fruits et légumes quotidiens va d'ailleurs bientôt fêter ses dix ans dans nos têtes sans avoir vraiment connu le passage à l'acte espéré. Echec classique des objectifs trop difficiles à atteindre ? Echec typique des bonnes résolutions prises sans tenir compte de la réalité de la vraie vie ? Gardons-nous quand même d'être trop sévères avec cet insupportable morceau de PNNS. Il aura au moins permis deux vraies prises de conscience : pour nous autres, malheureux citoyens-consommateurs, celle que nous sommes loin de satisfaire aux minima nutritionnels et que nous avons vraiment intérêt à faire un peu bouger les lignes (notamment pour préserver la nôtre) ; pour les autorités de santé publique, celle qu'il est vain de croire que l'information suffit à transformer les comportements et qu'un petit coup de pouce sur l'accessibilité à ces produits (trop chers !) devra sans doute être envisagé pour que le message soit efficace...

Tous les jours, un bon p'tit déj

Ca vient doucement, mais ça vient ! Au fil des années, le petit déjeuner s'est véritablement institutionnalisé, quel que soit notre âge. Ainsi, la part des enfants de 3 à 12 ans attaquant chaque journée de la semaine devant un bol garni est aujourd'hui de 91%. Certes, on préférerait 100%, mais cela tend vers l'unanimité ! Les ados, en revanche, commencent probablement à faire leur mauvaise tête dès l'aurore puisque, chez eux, la part des petits déjeuners réguliers est passée en cinq ans de 65% à 54%. En ne voulant « trop pas ressembler à des gosses », ils font « genre pas adultes » aussi car leurs aînés de plus de 20 ans sont à nouveau 9 sur 10 à pratiquer le p'tit dej quotidien. Alors, si le p'tit dej est un sport national, où est le problème ? Réponse : dans la composition de ce repas car là, on est en

core loin du compte. Côté enfants, seuls 16% des petits déjeuners contiennent les trois composantes recommandées : au moins un produit céréalier, un produit laitier et un fruit ou jus de fruit. Il faut dire que nous ne leur donnons pas vraiment l'exemple avec 11% des adultes dans les clous. Pis encore : les petits déjeuners composés d'une seule boisson chaude constituent 15% des prises (deux fois plus souvent chez les hommes que chez les femmes). En 2010, assez barguigné : c'est p'tit dej pour tout le monde. Non seulement il y a un vrai bénéfice nutritionnel immédiat (pas de coup de barre et de grignotage dans la matinée, pas de ruée féroce sur le repas de midi englouti à toute vitesse), mais il s'agit souvent du seul repas de la journée pris



Petit déjeuner, Mais grande histoire

L'histoire du petit déjeuner tel que nous le connaissons aujourd'hui commence au XVIIIe siècle avec la diffusion de l'usage du café et du café au lait accompagné de pain. Le terme de « petit déjeuner » (déjeuner = rompre le jeûne) apparaît lui-même au XIXe siècle lorsque se met en place l'organisation actuelle des rythmes de prises alimentaires en trois repas. ▶

en commun dans les familles où les deux parents travaillent. Alors, quelques instants de douceur dans un monde de brutes, ça ne se refuse pas.

Manger un peu de tout

Manger équilibré, c'est manger de tout. De tout... un peu. Précision qui a son importance mais qui suffit à montrer que l'effort à produire n'est pas forcément considérable. Sauf que, par goût, par nécessité, par conviction religieuse, par tranches de vie aussi, nous avons toutes et tous une façon personnelle de nous nourrir et tendance à laisser parfois de côté certains aliments. Comment, alors, manger « équilibré » ? L'année commence bien : la plupart du temps, il est extrêmement simple de remplacer un aliment par un autre de la même famille. Des exemples ? Allons-y. Au rebuté de la viande rouge on proposera de la viande blanche mais aussi des volailles, des œufs et du poisson qui fourniront les protéines nécessaires sans aucun problème. Au fatigué des pâtes, on donnera du riz, du maïs et du pain pour répondre du tac au tac, féculent pour féculent. Au dégoûté du lait, on le proposera mélangé à d'autres aliments, dans des plats salés (gratins, flans de légumes) ou sucrés (crèmes, puddings), sous forme de fromages et de yaourts pour assurer les apports en calcium. Le mode de préparation suffit souvent à réintégrer dans la catégorie des « j'aime », des aliments qu'on avait tendance



Fruits et légumes, Haïte à la dictature !



Comme il n'est pas à la portée de tous de respecter la sacro-sainte table des cinq, il est toujours intéressant de savoir que les fruits et les légumes tant vantés présentent le même intérêt nutritionnel frais, en conserve ou surgelés et qu'on ne sera pas considéré comme hérétique si l'on favorise les fruits aux dépens des légumes ou vice versa. De même, il n'est pas encore interdit de privilégier tels légumes ou tels fruits que nous préférons, même si la diversité est souhaitable. En matière nutritionnelle, la stratégie du mieux que rien est toujours plus efficace que la dictature du tout, tout de suite. Non mais ! ▶

à reléguer dans celle des « j'aime pas ». Ainsi, à l'ennemi du cru, on proposera du cuit - à la vapeur, au four, au grill, nature ou accompagné de sauces, épicé ou pas ! Tout est possible (presque), même de se passer de toute une famille d'aliments, grâce à la complémentarité (par exemple, aliments céréaliers + légumes secs pour remplacer en partie viandes, poissons et œufs ; eaux minérales riches en calcium et pauvres en sodium pour compenser le manque de produits laitiers, etc.). Manger de tout sans manger de tout... ça c'est fort ! ▶



Dur dur de se remuer ?

Mieux bouger, c'est pas sorcier

L'époque de la chasse au diplodocus est un peu passée de mode, mais l'Homo sapiens d'aujourd'hui (espèce à laquelle appartient également la gente féminine) reste programmé pour bouger. La nature est parfois facétieuse.

Quand on a la chance d'avoir l'usage de ses deux bras, de ses deux jambes et de posséder tout l'attirail musculaire, tendineux, nerveux et squelettique qui va généralement avec, il est un peu dommage de ne pas entretenir ce précieux capital.

Les Français, que l'on sait plutôt sportifs cathodiques non-pratiquants ne parviennent pourtant pas à s'avouer leur tendance lourde à l'inactivité physique.

Lourde est d'ailleurs l'adjectif approprié car, avec 30% de la population désormais considérée comme en surpoids, notre hexagone se situe aux frontières de la rupture de ses coutures identitaires. Le « french paradox » qui consacrait, il y a vingt ans à peine, la conjugaison harmonieuse entre bonne chère et santé de fer, a disparu dans les replis de notre histoire.

Aujourd'hui, ce qui bouge le plus chez nous semble être la triste comptabilité des désastres sanitaires dont la progression apparaît inéluctable. Si l'on en croit nos distingués préventeurs (et pourquoi ne les croirait-on pas ?), la sédentarité constitue même une cause sérieuse d'immobilité éternelle... L'inactivité physique est en effet désormais établie comme un facteur de risque majeur dans le développement des ma-

ladies cardiovasculaires et cérébrovasculaires (deux fois plus de risques pour un inactif que pour un actif). Bouger raisonnablement sa carcasse tous les jours permettrait même de prévenir la survenue de certains cancers (réduction jusqu'à 60% pour le cancer du côlon !) et de contrarier l'apparition des diabètes de type 2 (non insulino-dépendants).

No sport !

"No sport !" Winston Churchill confiait volontiers ce secret à ceux qui s'étonnaient de le voir encore tenir debout malgré une consommation effrénée de cigares et d'alcools en tout genre.



Sans aller jusqu'à ces extrémités (c'est heureux...), on peut au moins faire plaisir à tous les adversaires des jeux de ballon, réfractaires aux foulées de jogging ou allergiques aux shorts de gym. Atteindre le niveau d'activité physique recommandé par nos experts en prévention n'est en effet pas sorcier.

Accrochez-vous à vos baskets... il

suffit de pratiquer l'équivalent de 30 minutes de marche un peu soutenue tous les jours pour entrer dans la catégorie « bons élèves ». La plupart d'entre nous remplissent déjà ces conditions à leur corps défendant, simplement en allant et en revenant du travail, dans les couloirs du métro ou pour attraper l'autobus. Et quand ce n'est pas le cas, aller promener le chien, chahuter avec les enfants (ou le contraire,

ou les deux), monter et descendre quelques marches ne semblent pas constituer des obstacles totalement insurmontables.

Le contrat de non-sédentarité est d'autant plus facile à remplir quotidiennement que sont apparus ces dernières années des jeux « actifs », comme ceux proposés par Nintendo avec sa désormais célèbre console Wii fit ou des coachs virtuels sur Internet permettant de pratiquer des exercices devant son écran, y compris au bureau (exemple : GymStill.com, testé par la rédaction !).

Malgré la modestie de l'objectif et l'arsenal de moyens naturellement à notre portée, il semble pourtant que 41,5% des hommes et 50,1% des femmes âgés de 35 à 60 ans n'atteignent pas le seuil d'activité recommandé (étude SU.VI.MAX). D'où l'inquiétude officielle...

Choisir sans se précipiter

Si l'on quitte l'univers de l'activité physique pour se diriger résolument vers celui du sport, il est préférable de prendre un peu de temps pour bien choisir ce qui nous demandera quelques efforts à ne pas traiter à la légère.

Le premier des sports praticables chez soi, bien au chaud cet hiver et pour 0€ nécessite seulement un tapis de sol et l'assimilation de quelques principes de base disponibles sur le Net pour se forger des abdo-fessiers d'enfer sans se démonter une vertèbre. 15 à 20 minutes par jour suffisent, mais il faut de la constance et la solitude n'est en l'occurrence pas une alliée solide...

Mieux vaut se poser la question de son tempérament pour trouver le sport qui nous correspond vraiment.

J'aime me défouler ? Alors je choisirai les sprints, les sauts, les arts martiaux... en tout cas des dis-



Bouge de là !

16,9% des 12 à 75 ans déclarent ne pratiquer aucune activité physique et 17,4% de la même tranche d'âge en pratiquent bien une, mais moins de 30 minutes par jour (source INPES - Baromètre Santé Nutrition). ▶



ciplines intenses permettant de dépenser un maximum d'énergie en un minimum de temps.

J'aime varier le rythme ? Je me dirigerai vers le vélo, le tennis, les sports collectifs et toutes les activités exigeant un effort d'endurance entrecoupé de séquences soutenues.

J'aime la régularité et l'endurance ? Alors je préférerai la course à pied sur longue distance, la natation, la randonnée, le roller...

Encore une question à se poser avant de choisir, celle de la simplicité et de la technicité de la discipline envisagée. Certains sports nécessitent de nombreuses heures d'entraînement avant d'être gratifiants et le découragement est un tue-le-sport encore plus puissant que l'ennui. Allez hop, maintenant on bouge ! ▶

La France en short Musclor aux abonnés absents

Officiellement, la France sportive compte 26,5 millions de pratiquants réguliers. Sur une population de 64 millions, il reste un peu de réserve sur le banc de touche... ▶



Passage obligé

par la case médecin



Pour pratiquer sans risque une activité physique, il y a un point de passage préalable, celui du médecin. Obligatoire lorsqu'il s'agit de s'inscrire dans un club et bénéficier d'une assurance, l'examen médical est plus que recommandé pour toutes celles et ceux qui souhaitent reprendre une activité physique régulière après quelques années d'abstinence et incontournable pour les 40 ans et plus. ▶

Un mois et demi de sommeil à rattraper cette année **Mieux sous la couette, pour notre bien...**

Notre sommeil se dégrade. On s'en doutait, mais on ne s'en inquiétait pas assez. Alors, en 2010, lançons depuis notre lit douillet ce plaidoyer pro-dodo : réveillons-nous, il faut dormir plus !

Au lieu de compter les moutons, prenons plutôt les derniers chiffres de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance. Certes, ils n'incitent guère à s'abandonner dans les bras de Morphée mais plutôt à agir sans tarder car, Françaises, Français, nous dormons de moins en moins longtemps et de moins en moins bien. Les chiffres, les voici. Il faut reconnaître qu'ils sont impressionnants : en 50 ans, nous avons tout bonnement perdu 1h 20 de sommeil quotidien et un adulte moyen dort aujourd'hui moins de 7 heures en semaine (très précisément 6h 58 contre 7h 50 le week-end).

Mettre tous les atouts de son côté

Lorsque se préparer à dormir devient une obsession, il y a gros à parier que l'insomnie vous attend déjà sous la couette. C'est pourquoi l'inventaire des bonnes pratiques, scrupuleusement dressé par notre organisme de référence (www.institut-sommeil-vigilance.org), ne doit en aucun cas



être considéré comme une check-list à pointer chaque soir avant de se mettre au lit.

La plupart du temps, il s'agit de comportements de simple bon sens, mais pas toujours aussi faciles à mettre en œuvre quand notre existence traverse des périodes moins joyeuses ou moins stables que celles décrites dans le monde merveilleux des Bisounours de la prévention.

Il faut reconnaître que les conseils de préparation au sommeil sont parfois un peu naïfs... mais tous ont prouvé leur efficacité !

Exemple : adopter le plus possible des horaires réguliers. Se coucher et se lever tous les jours à la même heure permet de synchroniser le rythme veille - sommeil.

Plus simple : éviter les excitants après 15 heures (café, thé, cola mais aussi vitamine C... et, bien sûr, tabac et alcool), dîner légèrement, au moins deux heures avant le coucher et privilégier les aliments à base de glucides lents (pommes de terre, riz, pain, pâtes), qui favorisent le sommeil en régulant les apports tout au long de la nuit.

Parfaitement faisable : maintenir une température dans la chambre aux alentours de 18°C, prendre soin de sa literie et la changer régulièrement (« comme on fait son lit, on se couche » signifie simplement « à mauvais lit, mauvaise nuit »).



La lourde dette à Morphée

Les chiffres de la dette nationale de sommeil ...

- Sur 1 journée, 1 heure 20 minutes de sommeil rogné
- Sur 1 semaine, l'équivalent d'1 nuit de sommeil en moins
- Sur 1 année, plus d'1 mois et demi de sommeil volé
- Après 40 ans de vie active, il va donc nous manquer 5 ans de sommeil. Heureusement, arrivé à l'âge de la retraite, on aura quand même passé... plus de 21 ans à dormir ! ▶

Enfantin : faire l'obscurité dans la chambre (l'hormone du sommeil, la mélatonine, est sécrétée dans l'obscurité) et se réserver une période de calme 30 minutes avant d'aller au lit. Mais le vrai truc, celui qui marche presque à tous les coups est vraiment bête comme chou. Pour bien s'endormir, il suffit la plupart du temps d'aller se coucher dès les premiers signaux du sommeil !

Bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent et clignent sont autant de signes témoignant qu'il est temps d'aller dormir. Il est vain de chercher à les anticiper, mais une fois ces signaux ressentis, mieux vaut ne pas tarder à se coucher car l'envie de dormir passe en moins d'un quart d'heure pour ne revenir qu'au cycle prochain (soit 90 minutes plus tard).

En parler à son médecin

Si, malgré tous vos efforts et la mise en œuvre d'un rituel du coucher digne de la Cour du Roi Soleil, les « mauvaises nuits » deviennent trop fréquentes, il est important d'en faire part à votre médecin généraliste. Son rôle est primordial dans la prise en charge des troubles du sommeil.



Une journée pour de meilleures nuits

La Journée nationale du Sommeil sera organisée cette année le vendredi 19 mars. Dommage, le samedi, on aurait pu dormir plus longtemps... ▶

Apnées du sommeil Mauvaise inspiration

Chez les ronfleurs, les muscles qui contrôlent la langue et le voile du palais ont tendance à trop se relâcher. Les voies aériennes peuvent alors se fermer complètement, empêchant la respiration et provoquant des apnées. Ces arrêts respiratoires répétés génèrent jusqu'à des centaines de micro-réveils chaque nuit et sont à l'origine d'une grande fatigue durant la journée. Une fatigue dont l'origine n'est pas toujours bien repérée : 3,2% d'entre nous disent souffrir d'apnées du sommeil alors que les spécialistes estiment que la réalité est vraisemblablement de 10%. ▶



Les troubles du sommeil peuvent être liés à des pathologies organiques, sans que l'on en soit pour autant conscient (apnées, mouvements périodiques des jambes, agitation nocturne). C'est le rôle du médecin que de dépister ces symptômes parfois très évocateurs, parfois banals et peu significatifs en dehors de leur contexte, comme des maux de tête le matin ou une tendance excessive à s'endormir en début d'après-midi (ou au volant...).

Votre généraliste pourra être amené à demander des explorations complémentaires auprès de médecins spécialistes. Car il existe désormais de véritables « médecins du sommeil » (pneumologues, ORL, neurologues, psychiatres, pédiatres, médecins généralistes...) ayant reçu une formation complémentaire, ainsi que des structures pouvant prendre en charge des pathologies, hélas longtemps traitées uniquement à grand renfort de médicaments. Bref, même en cas de troubles du sommeil, on peut dormir tranquille. ▶

Vaccinations, dépistages et bon sens

Mieux vaut prévenir que guérir



Primaire, secondaire et tertiaire. Ce ne sont, ni les étapes d'évolution de l'espèce humaine à travers les âges, ni le niveau éventuel de notre QI. Juste les trois stades de la prévention. Et pour une fois, on adorera rester toute sa vie au niveau primaire !



Qu'on se rassure, votre magazine préféré (c'est vrai ? Merci !) n'a pas sombré dans le camp des intégristes du sanitaire correct mais nos dernières résolutions tenables en 2010 se devaient d'être accompagnées de quelques explications préalables.

Vaccination, sans hésitation

Faut-il vraiment revenir sur la grippe A H1N1 pour démontrer que la vaccination s'est une fois de plus affirmée comme l'arme de santé publique par excellence ? Une campagne aussi mal gérée, une communication aussi erratique n'auront pas réussi à décourager des millions de Français, prêts à patienter des heures pour un acte praticable en 30 secondes. Et des milliers de médecins traitants s'interrogent encore aujourd'hui sur les choix curieux qui les ont d'abord confinés dans leur cabinet lorsque les patients, eux, poireautaient au seuil de gymnases et de salles communales surpeuplées.

Cette sacrée grippe A aura-t-elle au moins mis en évidence les bénéfices de la vaccination en général ? Il est encore un peu tôt pour le dire mais on peut le souhaiter car, depuis les grands précurseurs que furent Edward Jenner et Louis Pasteur, ce sont des dizaines de millions de vies qui auront été préservées...

Pourtant, certaines maladies demeurent actives alors qu'une vaccination généralisée permettrait de les éradiquer. Exemple, la rougeole qui semblait enfin être en voie d'extinction et qui a repris des couleurs depuis deux ans (40 cas déclarés en 2006, plus de 600 en 2008 et des hypothèses fondées de plusieurs milliers en réalité...). Autre exemple de maladie qu'on pensait, elle, disparue depuis les années quatre-vingt : la coqueluche, aujourd'hui en recrudescence et qui touche désormais les adultes.

Comme on le fait naturellement pour ses enfants, un petit point vaccination chaque année permet de rester parfaitement à jour, notamment pour vérifier qu'on n'a pas laissé

passer le délai de 10 ans (à partir de 16 ans) pour le rappel Diphtérie - Tétanos - Polio et Coqueluche (recommandée pour tous les futurs parents). Et, pour la grippe... c'est vous qui voyez !

Oui au dépistage

Depuis plusieurs années déjà, les Pouvoirs publics ont mis en place des campagnes de dépistage systématique pour les cancers les plus fréquents et pour lesquels le pronostic est très favorable lorsqu'ils sont traités précocement. C'est le cas pour le dépistage du cancer du sein, systématiquement proposé tous les deux ans aux femmes à partir de la cinquantaine (jusqu'à 74 ans) depuis 2004 et celui du cancer colorectal pour lequel un dépistage généralisé a été tenté pour la première fois cette année, auprès de la population des 50 - 74 ans, hommes et femmes.

Disons-le tout net : alors même que le dépistage précoce de ces deux cancers permet des pronostics extrêmement favorables, seules 52,5% des femmes concernées avaient accepté l'an dernier de procéder à la mammographie gratuite.

Vaccins Comment ça marche ?

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

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



VIH Vers un dépistage généralisé ?

La Haute autorité de santé (HAS) a créé la surprise au début de l'automne, en préconisant un dépistage du VIH sur toute la population française de 15 à 70 ans pour pallier les insuffisances de la politique actuelle. La HAS estime qu'un quart des quelque 160 000 séropositifs en France ignorent qu'ils sont infectés. La France est au deuxième rang mondial en termes de tests pratiqués (5 millions en 2007) mais le dépistage est presque exclusivement lié à la prise de risque ou à des épisodes particuliers de la vie, comme la grossesse. ▸



Quant au test de dépistage du cancer colorectal, nécessitant une manipulation peu agréable et donnant des résultats peu fiables (la présence de sang dans les selles ne signifie pas qu'il y ait cancer), on imagine qu'il aura provoqué moins encore de passage à l'acte préventif. Malgré des actions de sensibilisation et d'information fortes, un intérêt démontré dans le pronostic d'un traitement précoce en cas d'examen positif. Les experts en marketing social connaissent bien ce phénomène : lorsqu'on a l'impression que tout va bien - ou pas trop mal - on se résout difficilement à se mettre en position d'apprendre une mauvaise nouvelle. Résultat, on tempore, on saisit toutes les raisons pour différer l'épreuve, on prend un risque en refusant de l'affronter.

Dans un tout autre domaine, celui du Sida, on rencontre exactement le même socle de blocage. Pourquoi une femme ou un homme ayant eu une relation sexuelle non-protégée hésitent-ils encore face au test VIH, alors que les centres de dépistage sont anonymes et gratuits, que les premiers tests sont aujourd'hui réalisables 15 jours seulement après le rap-

...

port à risque ? Par peur de savoir, peur de voir sa vie basculer, ses rapports aux autres bouleversés, peur de ne pas supporter. On avait dit « résolutions tenables ». Le dépistage en est-il une ? On peut toujours promettre d'essayer...

Reprendre ce qu'on a raté en 2009

Arrivée au terme de cette petite liste de résolutions tenables en 2010, la rédaction de BIEN SÛR Santé qui s'est, comme vous et plus souvent qu'à son tour, déjà engagée dans des voies sans issue, s'est rassemblée sur au moins deux conclusions majeures à ses débats passés.

Première conclusion : il est vain de croire que l'on peut forcer sa nature ou ses habitudes sur tous les fronts à la fois. Alors, faites une liste des résolutions que vous jugez absolument prioritaires et éliminez celles pour lesquelles vous avez un doute. Puis celles dont vous savez déjà que

vous ne pourrez pas les tenir (en étant honnête, cela fait un certain ménage...). Concentrez-vous sur celle(s) qui reste(nt) et allez-y à fond.

Deuxième conclusion : repérez la « bonne résolution » que vous répétez chaque année sans pouvoir la tenir et analysez sereinement les vraies raisons de vos échecs successifs (mêmes causes, mêmes effets ou circonstances différentes à chaque fois ?). Cherchez ce qui pourrait vous faire réussir en 2010 et si vous trouvez, mordez dedans comme un pitbull. Cette fois-ci est la bonne.

Dernier petit conseil : repassez par la case N°1, avoir envie ! ▶



Dépistage du cancer du sein Les femmes hésitent encore

Pour la période 2007-2008, environ 4,5 millions de femmes ont répondu présentes à la campagne de dépistage organisé du cancer du sein. La participation au programme, généralisé à l'ensemble du territoire en 2004 est en constante augmentation mais il faut reconnaître que l'on

part de loin et que le chemin qui reste à accomplir est encore long. Certaines régions révèlent même des taux de participation qui ne s'élèvent qu'à 40%, comme l'Île de France ou la Corse. Le département de Paris se caractérise par le plus faible taux avec 21% de participation. ▶



BIEN DORMIR, C'EST MIEUX VIVRE !

Le sommeil est devenu une préoccupation de santé publique tant il influence l'ensemble de nos activités, personnelles et professionnelles. Insomnies, maux de dos, problèmes allergiques, irritabilité ? Une bonne literie est, à coup sûr, le premier remède...

- **Renouvelez votre literie au moins tous les 10 ans.**
- **Pour bien la choisir, prenez le temps de vous allonger !**
- **Pour plus de confort, optez pour une dimension largeur 160 cm.**
- **N'oubliez pas de changer votre sommier pour un confort optimal et pour garantir une bonne ventilation et hygiène.**

Source : étude épidémiologique "Literie et Santé", TNS Healthcare, juillet 2007.

25

C'est le nombre d'années que nous passons à dormir en moyenne !

54%

de personnes se plaignent de troubles du sommeil !

92%

des Français estiment qu'avoir un bon lit est important pour la santé.

94%

des français pensent qu'un bon lit joue sur la qualité du sommeil.

Lutte contre le(s) cancer(s) Cette fois, le bon plan ?

De l'avis général, le premier Plan Cancer, malgré son statut de « grand chantier présidentiel », n'avait pas été une absolue réussite. Le nouveau plan, qui doit se déployer jusqu'en 2013, sera-t-il le bon ? Il semble en tout cas mieux parti... DANIEL DELTA

Toutes les études d'opinion le confirment, la lutte contre le cancer - les cancers - constitue une priorité absolue de santé pour une écrasante majorité d'entre nous. Quoi de plus normal ? Malgré des avancées scientifiques phénoménales, qui permettent aujourd'hui de guérir près d'un cancer sur deux, 320 000 nouveaux cas sont encore apparus en 2009, plongeant dans l'angoisse les malades eux-mêmes et leur entourage.

Cette priorité est-elle également celle des Pouvoirs publics ? Incontestablement oui. Après Jacques Chirac qui avait initié « son » Plan Cancer entre 2003 et 2007, c'est Nicolas Sarkozy qui a dévoilé le sien au mois de novembre dernier.

Plan sur la comète

On ne peut pas dire que l'ambiance était à l'optimisme car ce Plan Cancer II a été dévoilé dans un contexte de bilan pour le moins négatif concernant le premier du genre.

Cour des Comptes en tête, les évaluateurs de ce qui était censé être un « grand chantier présidentiel » n'ont pas été tendres. Sur les 70 mesures prévues, seules 1/3 d'entre elles auraient été effectivement réalisées, 1/3 incomplètement et 1/3... pas du tout. Parmi les échecs retentissants, la lutte contre les cancers professionnels et ceux liés à l'alcool, la systématisation du dépistage du cancer du sein et l'absence totale de système d'évaluation du Plan lui-même. Oups...

Autant dire que le Plan II - et celui qui le portait sur les fonts baptismaux - étaient attendus au coin du bois. Sans doute instruit par les insuffisances du Plan I et peut-être plus inspiré, le Professeur Jean-Pierre Grünfeld - responsable et coordonateur du travail - a semble-t-il réussi la performance de fédérer - cette fois en sa faveur - la plupart des acteurs du secteur. Globalement, des associations de patients aux laboratoires de recherche, on s'accorde à trouver au nouveau Plan Cancer

version rupture, des ambitions, des atouts et des moyens à côté desquels le Plan précédent version plan-plan était passé.

A vos rangs, fixe !

Les plans d'action, dans le domaine délicat de la politique, prennent vite des accents militaires. On parle feuille de route, mobilisation, force de frappe, bref, plan de bataille. Résultat, le document final est organisé bien en rang, les cheveux coupés ras et semble avancer au pas cadencé. Réglé comme un défilé de 14 juillet.

Avec les troupes qui défilent, on prend volontiers le rythme : 5 axes - tête droite - 30 mesures - à gauche, gauche - 118 actions - un, deux ! Mais l'ensemble est cohérent, chacun est à sa place et avance dans la même direction.

Si l'on s'en tient aux 5 axes annoncés, 4 ne constituent pas vraiment une surprise (recherche, observation, soins, prévention), le 5ème représente en revanche le chaînon manquant dans le plan Chirac de 2003 : la vie des patients pendant et après le cancer. Revue de détail au cœur du Plan Sarkozy, concocté en réalité par le professeur Jean-Pierre Grünfeld.



Le rapport Grünfeld a fort opportunément inscrit comme une priorité la réduction des inégalités de santé face au cancer.

Recherche : fondamentale et appliquée

La recherche se place au cœur de cette problématique en permettant une collaboration pluridisciplinaire entre des spécialistes en biologie, en génétique, en immunologie, de l'environnement, en toxicologie, des cliniciens, sociologues, économistes, associations de patients, etc. La compréhension de ces inégalités doit permettre d'apporter des réponses adaptées et efficaces en cohérence avec les autres volets du Plan cancer.

L'un des grands enjeux actuels de la recherche sur le cancer porte en effet sur l'équilibre entre le soutien important à la recherche fondamentale, génératrice de progrès souvent impré-

dictibles, et une recherche appliquée dont l'objectif est d'aboutir rapidement à des médicaments ou techniques ayant des conséquences sur le traitement des patients.

LES NOUVEAUTÉS

Renforcer les moyens de la recherche pluridisciplinaire

- **Labelliser 5 sites de recherche pluridisciplinaire en cancérologie.**

- **Augmenter de 50% la participation des malades aux essais cliniques.**

Caractériser les risques environnementaux et comportementaux.

- **Consacrer plus de 15% du budget de recherche mobilisé par le Plan à l'analyse des risques environnementaux et comportementaux.**

- **Contribuer au séquençage complet du génome des 5 cancers les plus fréquents.**

Observer, pour mieux comprendre

Disposer de données récentes, fiables et comparables sur le nombre et la caractérisation des cancers, être capable d'analyser les signaux faibles, élargir notre champ de connaissances au-delà de la maladie, aux malades, aux moyens mis en œuvre et aux représentations sociales apparaît indispensable au déploiement d'un Plan cancer.

L'enjeu est triple : le système d'observation des cancers est l'un des outils essentiels d'orientation des politiques publiques,



de suivi et d'évaluation du plan. C'est aussi sur le système de surveillance des cancers que repose notre capacité de détection des risques émergents, cruciale dans un contexte de dissémination des nouveaux produits et technologies. Enfin, la structuration des données existantes sur le cancer et la cancérologie et leur large publication sont le corollaire de la prise en compte des besoins d'information de la population et de l'évolution de l'image du cancer.

LES NOUVEAUTÉS

Produire et communiquer annuellement des informations sur le cancer et sur la cancérologie.

- **Produire chaque année une analyse de la répartition des cancers sur tout le territoire.**





des risques et de proposer les dépistages nécessaires (individuels ou dans le cadre du dépistage organisé).

LES NOUVEAUTÉS
Lutter contre les inégalités d'accès et de recours aux dépistages.
• Augmenter de 15% la participation de l'ensemble de la population aux dépistages organisés.

Personnaliser le parcours de soins

Le plan 2009-2013 s'attache à améliorer le parcours de soins des personnes atteintes par le cancer, qui manque trop souvent encore de continuité entre l'hôpital et le domicile. Une vraie coordination est aujourd'hui nécessaire pour éviter des sentiments de rupture ou d'abandon, pour mieux accompagner les malades durant leur traitement et préparer avec eux la période de l'après cancer. Le médecin

...
Prévenir pour ne pas avoir à guérir

On le sait aujourd'hui, il est possible d'agir pour diminuer l'incidence de certains cancers, par la réduction ou l'élimination des expositions aux facteurs de risque. Il est aussi possible d'en diminuer la gravité, de faire baisser la mortalité et d'améliorer la qua-

lité ou la durée de vie par le repérage de facteurs de susceptibilité, le dépistage ou le diagnostic précoce. Les professionnels de santé de première ligne, en particulier les médecins traitants, sont le plus à même de réaliser efficacement le repérage des expositions aux risques de cancers, de recommander les moyens de réduction



Standing ovation associative ?

Le plan concocté par le Professeur Jean-Pierre Grünfeld (hôpital Necker à Paris) semble contenter tout le milieu associatif. Parmi les enthousiastes raisonnés, la Ligue contre le Cancer, acteur historique

du secteur qui aura connu une autre satisfaction, celle de publier dans le dernier numéro de son magazine Vivre une interview exclusive du Président de la République ! ▶

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

...

traitant est le référent médical légitime pour coordonner les soins à domicile, aux côtés des autres professionnels de santé de proximité que sont les infirmiers libéraux, les pharmaciens et les acteurs des réseaux de santé.



Un égal accès aux traitements et à l'innovation constitue également une priorité ainsi que le développement de certaines prises en charge très spécialisées pour les cancers rares et les cancers chez les enfants et les adolescents. Il faudra également mieux répondre aux questions et au suivi des personnes atteintes de prédispositions génétiques aux cancers.

Dans tous les cas, l'information donnée aux patients devrait en outre être for-

tement développée. Une nécessité absolue dans le domaine du cancer.

LES NOUVEAUTÉS

Personnaliser la prise en charge des malades et renforcer le rôle du médecin traitant.

- Faire bénéficier 80% des patients d'un Programme Personnalisé de Soins.

Il y a une vie après le cancer

Le cancer est souvent vécu par les malades comme une rupture physique et morale et peut aboutir à la remise en cause de la vie sociale. L'accompagnement constitue un élément essentiel de la qualité de vie des malades tout au long de leur parcours de soins, dès l'annonce de la maladie, pendant le cancer et dans la vie après le cancer. Il est important de prévoir une coordination de tous les acteurs du secteur sanitaire (hospitaliers et ambulatoires), du secteur médico-social (soins infirmiers à domicile, aides-soignantes, aides-ménagères, portage de repas à domicile...) et du secteur social (prises en charge financières, administratives, professionnelles, familiales...), pour permettre à la personne et à son en-



tourage d'être dans la situation la meilleure possible à tout moment de l'évolution de la maladie.

Les personnes en rémission ou guéries doivent pouvoir poursuivre leurs projets de vie après le cancer grâce à une réinsertion facilitée dans le monde professionnel, un accès amélioré aux prêts et aux assurances mais également un suivi personnalisé et continu.

On attendait que cette période de l'après cancer soit enfin prise en compte. Il s'agit peut-être de l'innovation majeure de ce Plan dans lequel beaucoup d'espéros sont investis. ▶

LES NOUVEAUTÉS

Développer une prise en charge sociale personnalisée et accompagner l'après cancer.

- Faire bénéficier 50% des patients d'un Programme personnalisé de l'après cancer.



Le plan à plat

Les dépenses nouvelles prévues pour toute la durée du Plan atteindront près de 733 millions d'euros, dont plus de la moitié seront consacrés aux soins et 6,5% au chapitre Vivre pendant et après un cancer. ▶

Avec la Croix-Rouge française



Croix-Rouge française 2009

Vos mains peuvent sauver une vie

Chacun peut être amené à porter secours à une victime. Connaître les bons gestes en cas d'accident, c'est augmenter les chances de survie d'une personne. Ces gestes ne s'improvisent pas. En vous inscrivant à une formation aux premiers secours à la Croix-Rouge française, vous pouvez les acquérir.

Pour connaître la formation la plus proche de chez vous : www.croix-rouge.fr



Pour qu'il y ait découverte, il faut qu'il y ait recherche...

Cherche chercheurs qui trouvent

« Des chercheurs qui cherchent, on en trouve, mais des chercheurs qui trouvent, on en cherche »... Trait d'esprit vachard signé Pierre Desproges ? Coluche ? Pas du tout : Charles de Gaulle. Mais, aujourd'hui, quels chercheurs cherche-t-on ? Et pour trouver quoi ? CAROLINE DUPERREUX

La France de 2010 n'a plus grand-chose à voir avec celle des années soixante. Et pas seulement parce que l'usage du lave-linge, de la télévision, de la voiture ou du téléphone s'est banalisé au rythme effréné des révolutions technologiques.

Bon nombre d'historiens estiment que les découvertes scientifiques et médicales ont été plus importantes en 50 ans que celles réalisées depuis le début de l'humanité, il y a 50 000 ans ! Greffes d'organes, cellules souches, naissance de la thérapie génique, traitement des cancers, du Sida...

N'en déplaise au Général, on a beaucoup cherché et beaucoup, beaucoup trouvé.

Causes toujours

L'année 2009 n'aura sans doute pas été la plus faste pour l'image de la recherche médicale. Non point qu'elle ait le moins

du monde démerité, au contraire. Elle n'aura simplement pas été glorieuse pour certains de ses acteurs dont les prises de position, à quelques semaines du Nouvel an, ont déstabilisé une partie des donateurs. Au chapitre des déclarations « inopportunes », celles de Pierre Bergé sur l'action du Téléthon aura constitué une sorte de record. Record d'injustice car l'Association Française contre les Myopathies compte sans doute parmi les organismes caritatifs les plus contrôlés de France ; record d'incohérence aussi car en contestant son utilité à une cause populaire, le président du Sidaction a réussi le tour de force d'affaiblir encore celle, tout aussi légitime, qu'il défend depuis 15 ans.

La confrontation des causes, ou plutôt celle de leur financement, fait rage chaque année à la même époque. Dans les pires conditions, la sortie de Pierre Bergé aura au moins permis de reposer le problème des moyens alloués à la recherche médicale, des rôles respectifs de l'Etat et des citoyens dans ce dispositif.

Ding, dingue don

Que l'un des deux pans essentiels du financement de la recherche vienne à s'écrouler et c'est l'équilibre fragile du dispositif qui est rompu. Si l'Etat se désengage, si les règles de fonctionnement des organismes publics et d'attribution des dotations budgétaires se radicalisent, c'est toute la politique de recherche qui se fragilise. Que les dons privés, les donations et les legs qui assurent la mise en œuvre - et la pérennité - de programmes de recherche essentiels se raréfient et c'est la fin annoncée, faute de moyens, de l'action d'équipes de scientifiques hyper pointus.

Pardon, Général, mais ce sont des chercheurs qui cherchent que l'on risquerait alors d'avoir du mal à trouver... Les deux sources budgétaires, publiques et privées, apparaissent comme indispensables. Ainsi, grâce à un financement du Téléthon, des équipes de l'Inserm, organisme pourtant 100% public, ont annoncé fin 2009 avoir totalement reconstitué l'ensemble d'un épiderme à partir de cellules souches embryonnaires humaines (une alternative thérapeutique aux grands brûlés et aux patients atteints de maladies géné-

tiques affectant la peau). Une sacrée démonstration du bénéfice collectif de recherches ciblées.

Généraliste contre spécialiste ?

Peu à peu, le fossé qui existait entre organismes publics et privés tend à se combler. Au risque parfois d'ailleurs de provoquer quelques confusions de genre contre lesquelles les plus grandes institutions luttent de leur mieux. A l'Institut Pasteur, par exemple, dans le saint des saints de la recherche biomédicale qui a abrité nombre d'illustres scientifiques (dont les découvreurs du

virus du Sida, Prix Nobel 2008), la part de financement direct par l'Etat dépasse à peine les 25%. D'où les campagnes Pasteurdon d'appel à la générosité qui permettent de rappeler en passant que l'Institut au nom illustre n'est pas un organisme public.

Dans le vaste univers de l'intérêt général, les acteurs ne manquent pas. En l'occurrence, leur profusion est parfois source de confusion pour les simples citoyens que nous sommes. Quelle cause mérite d'être soutenue et, corollaire immédiat, à qui donner pour être certain que la somme versée sera efficacement utilisée ?

Atypique, dans un paysage de plus en plus encombré par le « fund raising » et périodiquement chahuté, la Fondation de France apparaît au fil des années comme un îlot de sérénité. Avec quarante bougies d'anniversaire soufflées en 2009 (voir notre encadré « 40 ans d'humanité ») elle fait toujours preuve d'une singulière modernité en réussissant l'alliance entre la défense de la philanthropie et l'exigence de l'efficacité.

Lutter contre les grandes pathologies

Les difficultés rencontrées pour recueillir des dons ont logiquement amené bon nombre d'organismes, soit à se consacrer totalement à une cause (la Ligue contre le cancer, Sidaction, la Fédération de cardiologie...), soit à adopter une approche exclusive comme le soutien à la recherche (ARC, Fondation pour la Recherche Médicale...). La Fondation de France est sans doute la seule institution à demeurer un trait d'union entre les donateurs et les besoins sans cesse en évolution de notre société. Elle abrite et conseille plus de 650 fondations qui agissent dans les trois grands domaines d'intervention prioritaires qu'elle s'est fixés : le soutien aux personnes vulnérables...

Les Français sont généreux

Est-ce un trait de notre identité nationale ? Souhaitons-le en tout cas car les Français sont généreux. Ils donnent bon an mal an plus de 3 milliards d'euros (dont 1,7 déclarés à Bercy) au bénéfice de causes qui leur sont chères : aide aux personnes en difficulté, recherche médicale, enfance en danger... Un chiffre en forte progression : 500 millions d'euros de plus en cinq ans. Les récentes polémiques sur l'utilisation des fonds orientent en tout cas logiquement les choix vers les organismes les plus sûrs en matière de gestion. ▀



...

rables, le respect et la mise en valeur de l'environnement et le développement de la connaissance.

Pour ce seul dernier pan d'action, la recherche médicale revêt une importance toute particulière pour la Fondation de France. D'abord parce qu'il s'agit pour elle d'une préoccupation historique, les donateurs manifestant depuis sa création un intérêt jamais démenti pour les avancées de la médecine. Ensuite parce que l'évolution des soutiens à la recherche médicale et les progrès enregistrés dans certaines disciplines induisent une évolution des programmes mis en œuvre.

Souhaits des donateurs et nécessités de la recherche

La Fondation de France consacre une part importante des moyens qui lui sont confiés au soutien de recherches de haut niveau et à la formation de jeunes chercheurs.

Chaque année, des comités réunissant chacun les meilleurs experts dans leur domaine déterminent les axes d'intervention précis qui font ensuite l'objet d'appels



d'offres. Cette règle permet, en répondant à la fois aux préoccupations des donateurs et aux nécessités de la recherche de garantir la pertinence et l'efficacité des programmes financés. Pour exemple, trois directions ont été définies en 2009 :

- Poursuite de l'action déjà engagée sur les problèmes majeurs de santé publique (cancer, maladies cardiovasculaires, maladies de l'œil, sida)
- Essor des sciences du développement et du vieillissement (développement de l'enfant, autisme, maladie de Parkinson).

- Impact de l'environnement sur la santé humaine (nouvelles thématiques dans le prolongement des programmes cancer). La recherche, dont on dit périodiquement - et parfois à juste titre - qu'elle est menacée reste donc bien vivante. La collaboration des cerveaux est une tendance plus rassurante que leur fuite et nombre d'organismes et d'institutions œuvrent quotidiennement pour que cette réalité perdure, malgré sa fragilité. Alors des chercheurs qui cherchent et qui trouvent, en 2010, on en trouve si l'on en cherche ! ▶

**Fondation de France
40 ans d'humanité**

La Fondation de France a soufflé en 2009 ses quarante bougies d'indépendance et de philanthropie. Depuis 1969, elle est de toutes les grandes causes d'intérêt général : solidarité, enfance, santé, recherche médicale, culture, environnement. Reconnue d'utilité publique, la Fondation de France ne reçoit cependant aucune subvention de l'Etat et distribue annuellement ses 6 600 prix, bourses et subventions uniquement grâce à la générosité de ses donateurs. Des bougies oui, mais pas de gâteau... alors si vous décidez de faire un don, adressez-le à : Fondation de France, 40 avenue Hoche 75008 PARIS Ou connectez-vous à www.fondationdefrance.org



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*
- Viandes** 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 : Canographie.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



Nutrition service compris Pour qui l'addition?

Entre glucides, lipides, protéines, vitamines, oligoéléments et autres nutriments, on navigue à l'aveuglette. Du coup, on nous fait avaler n'importe quoi, bobards compris. Et si, avant de payer aveuglément l'addition de nos comportements alimentaires, on commençait par regarder le menu ? CATHERINE GRETCHANOVSKY

Pour commencer, mettons les pieds dans le plat : bien se nourrir est cher. Il suffit de faire ses courses pour comprendre, par exemple, que la désormais légendaire portion quotidienne de 5 fruits ou légumes n'est pas si facile à se procurer, surtout en plein hiver !

Diversifier son alimentation sans y sacrifier la qualité ou son portefeuille relève parfois, sinon de l'exploit, du moins du casse-tête. Entre les « moins gras, moins salé, moins sucré » des spots gouvernementaux, les ukases des nutri-intégristes et la conscience que chacun d'entre nous a aujourd'hui de l'intérêt d'une assiette équilibrée, il est difficile de ne pas tourner en bourrique.

La nutrition est devenue une réelle préoccupation... d'abord parce qu'on ne connaît pas les règles du jeu. Entre préoccupation et obsession, il y a comme une différence que la rime ne doit pas masquer.

Alors, pour la plupart d'entre nous, il suffit de digérer quelques informations de base permettant rapidement de privilégier dans notre alimentation et notre mode de vie les éléments protecteurs et d'en éliminer, si possible, ceux qui constituent des facteurs de risque.

Le principe de base est en effet simple comme bonjour : fonctionnement, croissance, et bonne santé de notre organisme dépendent en grande partie de l'apport quotidien en « nutriments » que nous procurent les aliments.



Macronutriments : les costauds font la loi

Les protéines sont les bâtisseuses de notre organisme. Elles permettent de construire et d'entretenir le corps, les muscles et le cerveau, de renouveler les tissus.

- D'origine animale, elles sont contenues dans la viande, le poisson, les œufs, mais aussi dans les laitages. Elles apportent beaucoup d'acides aminés.
- D'origine végétale, elles sont contenues dans les céréales, le soja et les légumes secs, tels que lentilles, pois

cassés, haricots secs. Elles sont riches en fibres, vitamines et minéraux.

Les deux types de protéines - animales et végétales - sont complémentaires et absolument indispensables à tous les êtres vivants complexes (mammifères, oiseaux, poissons) et pas seulement à l'Homme.

Les glucides sont mieux connus sous

le nom de... sucres et

apportent rapidement

l'énergie

nécessaire

aux muscles

et au cerveau. C'est le

carburant de base de toutes les cellules du

corps.

- Les sucres dits « rapides » sont assimilés en 45 minutes par l'organisme et on les trouve dans les produits à goût sucré : sucres, pâtisseries, sodas, fruits.

- Les sucres dits « lents » nécessitent plusieurs heures pour être assimilés. On les trouve dans les féculents, céréales, pommes de terre, légumes secs. Les sportifs - grands consommateurs de pâtes ! - connaissent leur intérêt lorsqu'il s'agit de puiser dans les réserves.

Les lipides sont les matières grasses (« acides gras ») que l'on trouve dans notre alimentation sous deux formes :

- les graisses visibles (beurre, huile, crème...)
- les graisses cachées (viande fromage, sauce...)

Les lipides sont à la fois une réserve d'énergie et le constituant des cellules du corps. Elles favorisent également l'absorption de certaines vitamines.

Avec les macronutriments (protéines, glucides, lipides), nous faisons le plein d'énergie, indispensable pour se développer et pour effectuer chaque geste de la journée. La quantité quotidienne d'énergie nécessaire dépend de notre sexe, de notre âge et de notre niveau d'activité. Les nutritionnistes mesurent cette quantité en kilocalories (Kcal), ce qui leur

Antioxydants Pour une santé de fer

Ce sont des vitamines (carotène, vitamine C, vitamine E) ou des oligoéléments (sélénium, zinc) qui protègent les structures biologiques des vaisseaux sanguins du cœur, du cristallin et des tissus nerveux, notamment du cerveau. Les antioxydants permettent ainsi de ralentir le vieillissement cellulaire et, sans doute, de jouer un rôle dans la prévention de certaines maladies, telles que les maladies cardiovasculaires ou les cancers. ▀



...

permet de vérifier la cohérence entre les besoins du corps et l'apport alimentaire quotidien (à titre purement indicatif et pour un niveau d'activité moyen, un enfant de 3 ans aura besoin de 1 300 à 1 500 Kcal, un adolescent de 3 000 Kcal, une femme de 2 000 Kcal et un homme de 2 700 Kcal). Lorsque l'apport en calories est supérieur aux dépenses énergétiques de notre organisme, le résultat est à peu près systématique : on prend du poids.

**Micronutriments :
vieille famille
recomposée**

Il n'y a quand même pas que les calories, dans la vie alimentaire ! Il y a aussi ce que nous apportent les micronutriments, c'est à dire les vitamines, les sels minéraux et les oligo-éléments. **Les vitamines** sont des molécules qui favorisent des réactions chimiques permettant à notre organisme de fonctionner. Plus notre alimentation sera variée, plus les besoins de notre corps (qui ne fabrique aucune vitamine) seront satisfaits.



Tous les aliments, qu'ils soient frais, en conserve ou surgelés apportent des vitamines.

Les oligoéléments (fer, fluor, zinc, cuivre, iode), sont présents en très faible quantité dans l'organisme mais lui sont indispensables. Ainsi, on trouvera le fer nécessaire à la constitution de l'hémoglobine du sang et des muscles dans les légumes verts et la viande.

Les sels minéraux, que l'on trouve en plus grande quantité dans l'organisme, se puisent facilement dans une alimentation variée. Le calcium, qui renforce les os et joue un rôle dans la contraction musculaire, se trouve dans le fromage et les produits laitiers, les œufs, le poisson gras, les fruits de mer et l'eau.

Après ces quelques révisions ou révélations, reste à attaquer la nouvelle année du bon pied avec une carte nutritionnelle refaite à neuf. L'addition pourrait s'en trouver allégée à la sortie de l'hiver. ▶

**Acides gras, mais essentiels
L'alpha des Oméga**

La grande famille de nutriments à laquelle appartiennent les Oméga est celle des lipides, c'est-à-dire des matières grasses. Mais, ce n'est pas un hasard si Oméga 3 et Oméga 6 sont appelés « acides gras essentiels ». Notre organisme est en effet incapable de les synthétiser et ils doivent être apportés par l'alimentation. On nous en rebat les oreilles à longueur de spots publicitaires... à juste titre : leurs propriétés sont vraiment bénéfiques. Les Oméga 3 possèdent de nombreuses vertus pour le système cardiovasculaire. On les trouve principalement dans l'huile de colza ou de soja et le poisson des mers froides (saumon, thon sardine, hareng...). Quant aux Oméga 6, qui permettent de diminuer le taux de mauvais cholestérol, on les trouve notamment dans l'huile de tournesol, de noix, de maïs, de sésame... ▶

Acides Gras Essentiels...
Familles, je vous aime



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

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



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

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

Le saviez-vous ?

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



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



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

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.



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



ADULTES

SUDOTRANQUILLO

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

SUDODIABOLO

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

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

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

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

ADULTES

SUDOTRANQUILLO

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

SUDODIABOLO

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



Choisissez vos produits à partir de 5€ !

VALÉRIANE - AUBÉPINE - PASSIFLORE BIO
Pour des nuits paisibles et réparatrices
Synergie de 3 plantes Bio reconnues pour leurs vertus relaxantes et tranquillisantes, pour favoriser l'endormissement et limiter les réveils nocturnes. Retrouvez une meilleure qualité de sommeil !
Cure d'1 mois 60 comprimés
13,90€ 5€⁵⁰

GELÉE ROYALE BIO
Reconstituant et stimulant de l'état général. 1 gélule de gelée royale lyophilisée Bio correspond à 100 mg de gelée royale fraîche.
Cure de 20 jours 2 boîtes de 50 gélules
25,80€ 5€
(prix unitaire catalogue 12,90€)

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

70% d'économie dans cet exemple
Gelée Royale BIO (x2) 25,80€ 5€
+ Ginseng tonique BIO 14€ 5€
+ Concentré détox BIO 13,90€ 5€
+ Concentré tonus BIO 13,90€ 5€
+ Soin anti-âge Cosmétique BIO GRATUIT
+ Frais d'envoi 5€ 0€
soit **20€** seulement !
au lieu de **72,60€**

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

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

HUILE D'ARGAN BIO
Trésor de beauté revitalisant et régénérant !
Gorgée d'acides gras essentiels oméga 6 et de tocophérols (vitamine E), antioxydants recommandés pour prévenir le dessèchement prématuré de la peau, cette huile d'Argan pure du Maroc combat le vieillissement cutané naturel. Véritable ciment cellulaire, elle permet de redonner à la peau tout son éclat.
Cure de 15 jours Flacon pompe de 50 ml
16,90€ 7€⁵⁰

VOTRE CADEAU Cosmétique BIO
SANS PARABEN
Certifié par Ecocert
GRATUIT

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

CONCENTRÉ TONUS BIO
Cocktail énergisant et revitalisant de 6 actifs naturels bio aux vertus tonifiantes et stimulantes : la Gelée Royale, le Ginseng, le Guarana, le Gingembre, le Maté et le Pollen. Réputés pour leur richesse en nutriments essentiels, ces actifs permettent de lutter contre la fatigue passagère et de renforcer vos défenses naturelles !
Cure de 20 jours Flacon de 200 ml
13,90€ 5€

MINCIFINE® CAPTURE GRAISSES BIO
Votre alliée minceur à base de NeOpuntia®, un actif breveté, d'origine naturelle, élaboré à partir du nopal. Il se compose de fibres capables de capturer les graisses ingérées durant les repas trop riches et de les éliminer naturellement. Efficacité prouvée !
Cure de 15 jours 28 comprimés
13,90€ 5€⁵⁰

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

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

Par internet
 Paiement sécurisé

www.fleurancenature.fr

Allez sur
OFFRE DÉCOUVERTE
et tapez votre code 8121



Par courrier
Fleurance Nature
Route d'Agen - BP. 30 546
32505 Fleurance
Cedex

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

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

Par internet
 Paiement sécurisé
 (paiement par chèque possible)

OFFRE DÉCOUVERTE*

Cette offre ne vous engage à aucun achat ultérieur

NOM DU PRODUIT	RÉF.	QTÉ	PRIX	TOTAL
Valériane - Aubépine - Passiflore BIO	59 260		5,50 €	
Gelée Royale BIO (x2)	03 560		5 €	
Mincifine® jour et nuit	13 277		5 €	
Ginseng tonique BIO	14 118		5 €	
Concentré Détox BIO	17 112		5 €	
Huile d'Argan BIO	24 154		7,50 €	
Complexe articulations	59 237		7,50 €	
Concentré tonus BIO	03 133		5 €	
Mincifine® Capture graisses BIO	59 263		5,50 €	

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

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

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

TOTAL A REGLER

Vous recevrez votre colis dans un délai moyen de 5 jours ouvrés après réception de votre commande et dans un délai limite de 10 jours.

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

La santé c'est
tous les jours, bien sûr.

Alors, BIENSÛR Santé
c'est **tous les jours** aussi.

www.biensur-sante.com

Désormais, tous les jours, retrouvez les informations,
les dossiers, les conseils, les coups de cœur et les
coups de griffe de la rédaction.

biensur-sante.com

LA GRIFFE BIENSÛR^{santé}
SUR LE NET