

N°16 - BIENSÛR
santé

www.biensur-sante.com

BIENSÛR

santé

LE MAGAZINE GRATUIT DE LA PREVENTION

Ce magazine vous est
offert par votre
médecin

- > JEUX D'ARGENT EN LIGNE
QUI VA GAGNER DES MILLIONS ?
- > CERVEAU
DE DROITE ET DE GAUCHE
- > LA SANTÉ DANS L'ASSIETTE
VITAMINE, SYSTEME D
- > VACCINATION
À JOUR, TOUJOURS

ALLERGIES

La grande offensive de printemps

Avec la méningite C, il suffit d'une fois

Contre la méningite C, c'est Meningitec®



1 DOSE POUR TOUS, DE 1 À 24 ANS⁽¹⁾

Meningitec® est un vaccin remboursé et recommandé par les autorités de santé. Demandez conseil à votre médecin.

Le vaccin méningococcique conjugué de sérotype C protège contre les infections invasives à méningocoque de sérotype C et non contre celles liées aux méningocoques des autres sérotypes. La vaccination par le vaccin méningococcique conjugué de sérotype C est recommandée chez le sujet à partir de 12 mois et jusqu'à 24 ans révolus. Une seule dose de vaccin est nécessaire. L'obtention d'une couverture vaccinale rapidement élevée conditionne l'efficacité du programme de vaccination en permettant notamment de réduire la circulation de la bactérie et la protection des nourrissons non encore vaccinés.

Immunisation active pour la prévention des maladies invasives dues au méningocoque C⁽²⁾.

Ceci est un médicament. Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien. Lire attentivement la notice.

(1) Avis du Haut Conseil de la santé publique relatif à la vaccination par le vaccin méningococcique conjugué de sérotype C. Séances des 24 avril et 26 juin 2009.

<http://www.hcsp.fr/hcspi/explore.cgi/avisrapports?ae=avisrapports&menu=09&clef=141>

(2) RCP Meningitec®.

1 seule injection

Meningitec®

Vaccin méningococcique du sérotype C oligosidique conjugué (adsorbé)

★ EURO RSCG LIFE - MEN 09007 - Janvier 2010 - N° Visa GP n°0924G09W311 - Crédits Photos : Laurence Monnerel.

Wyeth
une société du groupe Pfizer



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

20 DOSSIER

Allergies : la grande offensive de printemps !

C'est la guerre. La guerre des pollens, des poussières, des acariens ou des poils de chat. Au printemps, ça mouche, ça tousse, ça chatouille et ça gratouille dans tout l'hexagone.

Ça gratouille ou ça chatouille ? 30% de Français souffrent ou ont souffert d'une allergie. Prévisions à cinq ans ? 50%. Ça promet...

Larme à l'œil et goutte au nez Comment remplacer utilement le calendrier des Postes par le calendrier des pollens.

Peau de chagrin Quand notre organisme entre en guerre avec les allergènes, il faut s'attendre à des dégâts collatéraux.

Les pieds dans le plat De plus en plus nombreuses, les allergies alimentaires se cachent dans notre assiette.

Mais où, exactement ?

Ecole : la guerre des boutons « Si j'aurais su, j'aurais pas venu » disait Petit Gibus dans le célèbre film d'Yves Robert. Il ne s'agissait pas de la cantine.

Animaux : 30 millions d'ennemis ? Que faire, lorsqu'on aime les animaux mais qu'on ne peut pas les sentir ?

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



CHEMIN
BIENSUR Santé vous est offert par votre médecin.
Lisez-le, emportez-Le !

4 EXPRESS

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



12 EPOQUE

- QUI VA GAGNER DES MILLIONS [D'ACCROS] ?
La prochaine légalisation des paris en ligne sur Internet
risque-t-elle de multiplier les comportements d'addiction ?



20 DOSSIER

Allergies : la grande offensive de printemps !

C'est la guerre. La guerre des pollens, des poussières, des acariens ou des poils de chat. Au printemps, ça mouche, ça tousse, ça chatouille et ça gratouille dans tout l'hexagone.

Ça gratouille ou ça chatouille ? 30% de Français souffrent ou ont souffert d'une allergie. Prévisions à cinq ans ? 50%. Ça promet...

Larme à l'œil et goutte au nez Comment remplacer utilement le calendrier des Postes par le calendrier des pollens.

Peau de chagrin Quand notre organisme entre en guerre avec les allergènes, il faut s'attendre à des dégâts collatéraux.

Les pieds dans le plat De plus en plus nombreuses, les allergies alimentaires se cachent dans notre assiette.

Mais où, exactement ?

Ecole : la guerre des boutons « Si j'aurais su, j'aurais pas venu » disait Petit Gibus dans le célèbre film d'Yves Robert. Il ne s'agissait pas de la cantine.

Animaux : 30 millions d'ennemis ? Que faire, lorsqu'on aime les animaux mais qu'on ne peut pas les sentir ?



34 EMOI,ETMOI

- VACCINATION : À JOUR, TOUJOURS ? Ne jetons pas le bébé avec l'eau du bain... ni la vaccination avec la grippe A (H1N1).



40 SOCIETE

- LE CERVEAU EST DE DROITE... ET DE GAUCHE 100 milliards de cellules. Il y a autant de neurones sous chaque crâne que d'étoiles dans la galaxie.



44 LASANTE DANS L'ASSIETTE

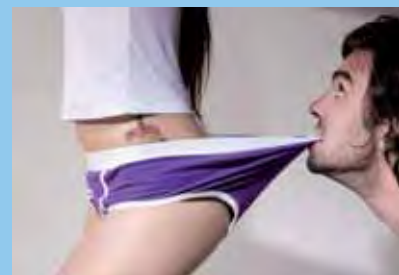
- VIAMINE D : SOUS LE SOLEIL, EXACTEMENT
Elle est le chouchou de l'année, on lui prête toutes les vertus nutritionnelles.



48 FAITES VOS JEUX

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





**Pilule amère
1 rapport pour
200 000 IVG**

L'IGAS dresse un bilan en demi-teinte dans un rapport consacré à l'IVG.

La Loi Veil a beau fêter ses 35 ans, l'accès à l'IVG n'a pourtant pas atteint l'âge de la maturité.

La France, championne de la natalité et de l'usage de la pilule... compte aussi un nombre d'IVG de plus en plus élevé, atteignant aujourd'hui 200 000.

Dans ce domaine, on n'est d'ailleurs pas à un paradoxe près. Exemple : le nombre d'établissements pratiquant l'IVG est passé de 729 en 2000 à 639 en 2006.

Du coup, les délais légaux d'intervention réduisent le choix des méthodes (par médicaments ou par voie chirurgicale). Autre exemple :

alors que les moyens contraceptifs n'ont jamais été si nombreux et accessibles, 72% des IVG sont réalisées sur des femmes sous contraception.

Il paraît qu'une grande campagne d'information est en préparation de puis des mois. L'accouchement nous semble un peu long.

**Diabète
Pousse
au crime ?**

Comme s'il ne suffisait pas de souffrir de diabète, l'hypoglycémie conduirait... à enfreindre la loi. C'est en tout cas ce que l'on découvre avec stupéfaction dans la dernière édition du journal "Diabetic Hypoglicemia" (www.hypodiab.com).

Le professeur Vincent Marks, une autorité concernant les aspects légistes de l'hypoglycémie, y examine comment la neuroglycopénie reliée à l'hypoglycémie peut induire des changements de comportement entraînant certaines personnes souffrant de diabète à enfreindre la loi.

"L'hypoglycémie a été reconnue comme une source de comportements inhabituels survenus dans certain cas de criminalité, quelques années après l'introduction de l'insuline dans le traitement du diabète" déclare le professeur Marks.

S'il faut faire la part des criminels de type 1 et de type 2 sur les bancs d'infamie... ▶

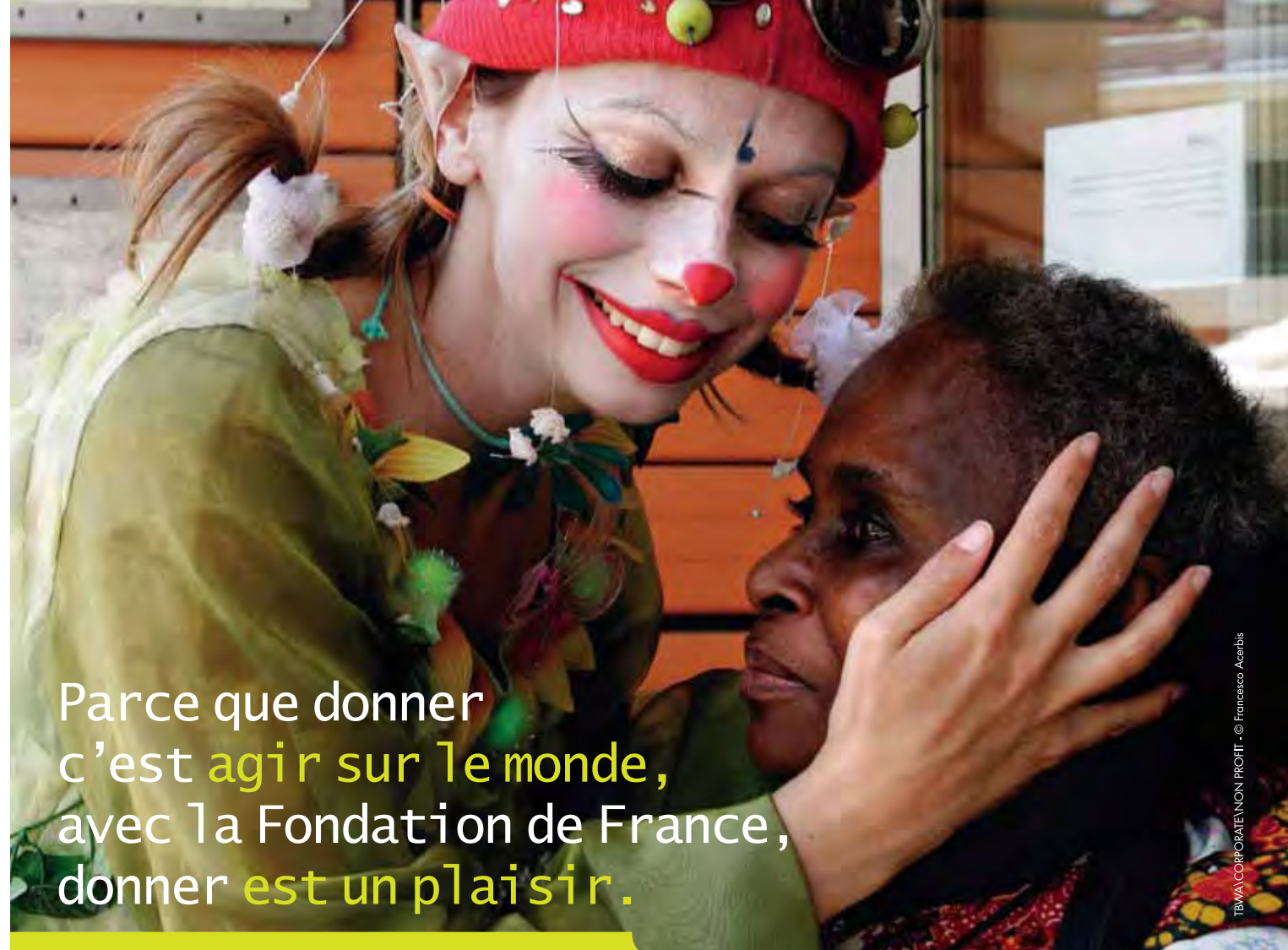


**Ah oui !
On a retrouvé le point G**

Début janvier, c'était l'accablement. Une étude, réalisée par les chercheurs britanniques du King's College de Londres apportait la preuve que le point G, zone érogène des femmes évoquée dès 1950 par le sexologue Ernest Gräfenberg n'existe pas.

Inutile de dire que des hurlements de déplaisir ont accompagné cette remise en cause fondamentale de la vie intime de milliards d'individus de toute obédience sexuelle. Un point d'orgue a semble-t-il été mis à la polémique au cours du "Congrès de Gynécologie, d'Andrologie et d'Oncologie Psychosomatique" (CGAOP).

Des gynécologues réputés se sont donc attachés à réduire en petites pièces l'étude britannique en avançant des arguments considérés comme de bon sens parmi lesquels on retiendra en résumer que "pour savoir si l'on a un point G, il faut déjà commencer par le chercher". Précieux conseil méthodologique. ▶



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

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



DONNONS, MAIS DONNONS BIEN.
www.fondationdefrance.org

TBWA/CORPORATE NON PROFIT - © Francesco Accabis



Avion La fin des gros porteurs ?

3 passagers d'avion sur 4 jugeraient normal de surtaxer les personnes obèses. Un peu gros non ? Lorsque les résultats d'un sondage de ce genre proviennent d'un site de voyage low cost en ligne, il est prudent de se montrer méfiant.

En l'occurrence, l'enquête rendue publique par Skyscanner est à prendre avec des pincettes. Pour la crédibilité des résultats bien sûr, mais surtout pour leurs relents nauséabonds.

Selon cette enquête effectuée auprès de 550 passagers, 76% des personnes interrogées appuient la surtaxe, contre 22% qui la désapprouvent. On se souvient qu'Air France avait dû démentir vouloir obliger les personnes en surpoids à payer un second siège dans ses avions.

Et si l'on exigeait plutôt des compagnies qu'elles adaptent la taille de leurs sièges sous peine de surtaxe ?



Hôpital, silence On crie à la maltraitance

La Haute Autorité de Santé a récemment rendu publics les résultats du rapport qu'elle a commandé à un cabinet spécialisé. Il décrit des situations de maltraitance « ordinaire » des patients et de leurs proches, également dite « institutionnelle » ou « passive » faite d'attentes interminables, d'entraves inexplicables, de manque d'écoute, d'information, de considération. La HAS prévoit la publication dans les prochains mois d'un guide consacré à la bientraitance. Les « usagers de la santé », c'est à dire nous tous, s'en réjouissent. ▶



Inégalités La pression monte

Des études épidémiologiques françaises ont fait état d'un risque accru de développer une hypertension artérielle dans les populations défavorisées.

Des chercheurs de l'Inserm ont examiné si des variations importantes de pression artérielle existaient entre individus selon leur propre catégorie sociale et les caractéristiques de leur lieu de résidence. On sait depuis longtemps que le surpoids affecte davantage les classes sociales les plus démunies. Quand le pouvoir d'achat baisse, la pression monte (dans les artères). ▶

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.**

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.

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

Tous les renseignements sur infoliterie.com



Maternité Trop de morts pour la vie

En France, le taux de mortalité maternelle est de 9,6 pour 100 000 naissances. 50% de ces décès sont évitables ou présumés tels car le plus souvent liés à des mesures thérapeutiques inappropriées. L'âge moyen des femmes décédées de mort maternelle est de 33,3 ans. Le risque de mort maternelle est trois fois plus élevé à 35-39 ans qu'à

20-24 ans, huit fois plus à 40-44 ans et 30 fois plus au-delà de 45 ans.

Il y a encore de sacrés progrès à réaliser pour ne plus mourir en donnant la vie !



Alzheimer Bientôt un mauvais souvenir ?

A 83 ans, le Professeur Etienne-Emile Baulieu est une publicité vivante de ses découvertes. Après la DHEA, qu'il prend chaque jour, le célèbre chercheur qui trouve nous livre aujourd'hui une nouvelle bombe scientifique. Il aurait mis en lumière l'interaction de deux protéines présentes dans le cerveau. L'une, la protéine Tau, s'altère avec l'âge et favorise notamment l'apparition de la maladie d'Alzheimer. L'autre, la protéine FKBP52 supprimerait l'activité de la protéine Tau, et empêcherait son rôle dans l'assemblage des microtubules.

In vitro pour l'instant, les chercheurs ont observé qu'une forte expression de FKBP52 empêche l'accumulation de protéine Tau dans les cellules nerveuses en cause dans de très nombreuses démences, généralement associées au vieillissement du cerveau.

C'était quoi Alzheimer ? ▶



Mamelles de la France Grignotage et biberonage

Franchement pas de quoi en faire un plat ! Le dernier Baromètre Santé que l'INPES vient de rendre public ne livre pas de scoop. Comme d'habitude, les optimistes en feront leur miel et les pessimistes, leur fiel.

Côté optimistes: nous grignotons de moins en moins, nous ne mettons plus systématiquement de sel sur la table, nous connaissons par cœur la ritournelle des 5 fruits et légumes quotidiens, nous consommons de moins en moins d'alcool.

Côté pessimistes, on ne prend pas de vrai petit déjeuner, on ne mange ni suffisamment de végétaux et fruits, ni assez de produits laitiers, on boit de plus en plus de sodas et près de la moitié d'entre nous ne se bougent pas les fesses. Bon appétit quand même. ▶



Gènes urinaires récidivantes, d'origine bactérienne



Cys-control®

LA JUSTE DOSE
POUR UNE AIDE EFFICACE

36 mg
PAC*
par jour

Cys-control®

est un complément alimentaire à base de jus de canneberge qui contribue à diminuer la fixation de certaines bactéries sur les parois des voies urinaires.



Avis de AFSSA (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments) en 2004 : "la canneberge contribue à diminuer la fixation de certaines bactéries E. Coli sur les parois des voies urinaires." Sous réserve d'apporter 36 mg de PAC*/jour.

Existe aussi en gélules et comprimés effervescents.

Disponible en pharmacie
*Proanthocyanidine

Arkopharma
La santé naturellement

www.cyscontrol.fr

CRANBERRY
(Vaccinium macrocarpon),
origine Amérique du Nord

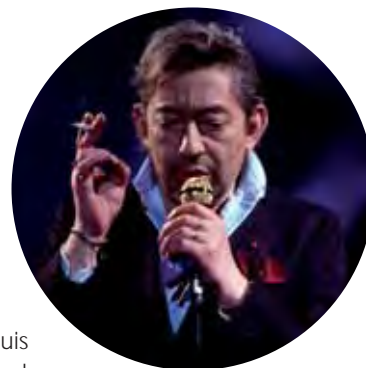


Galère
Métro, Boulot : Bobo !

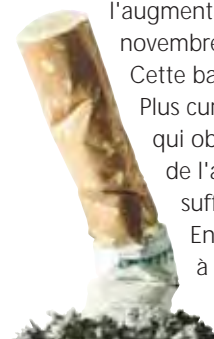
Une étude, menée par une équipe de psychologues, d'ergonomes et de sociologues du Cabinet Technologia confirme ce que tous les franciliens constatent depuis longtemps: les transports sont devenus une galère insupportable qui pèse désormais sur la vie de l'entreprise.

Côté salariés, on allonge le temps de travail, on réduit celui des pauses pour contourner les heures de pointe et côté employeurs, on privilégie le recrutement de proximité pour éviter au maximum les risques de retards ou d'absence en cas de grève. Le travail c'est la santé, la galère, c'est y aller...

Tabac
Baisse en trompe l'œil



C'est la déprime pour les industriels, les buralistes... et les défenseurs de la santé publique ! Avec une chute de plus de 4% par rapport à janvier 2009, le marché du tabac semble être reparti à la baisse depuis l'augmentation de 6% intervenue au mois de novembre dernier.



Cette baisse inquiète évidemment les fabricants et les débitants. Plus curieusement, elle ne rassure pas les spécialistes de la prévention qui observent que la consommation a repris de la vigueur tout au long de l'année dernière et qu'un saut de puce du prix du paquet ne peut suffire à inverser durablement la tendance. « Saut de puce » ? En réalité, chaque centime de fiscalité supplémentaire aboutit à une augmentation de près de 10 centimes du prix public. L'économie n'en est que plus sensible lorsqu'on arrête de fumer... ►

10 000 suicides par an
Plus belle la vie ?

Bien qu'ayant baissé de 20% en 25 ans, la mortalité par suicide demeure très élevée en France, avec plus de 10 000 décès par an.

La prévention du suicide a été identifiée comme priorité nationale de santé publique en 1997 et le premier programme de prévention a été lancé en 1998. Depuis l'an 2000, près de 20 millions d'euros ont été dépensés en région pour tenter de lutter contre ces passages à l'acte qui ne représentent qu'une petite partie des tentatives et une goutte d'eau dans l'océan des intentions... ►



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.

Légalisation des jeux d'argent et paris en ligne

Qui va gagner des millions [d'accros]?

La 19ème Coupe du Monde de Football qui démarre au mois de juin sera une première pour la France. C'est à cette occasion que jeu de ballon et jeu en ligne vont légalement se rencontrer. Et cette fois, Raymond Domenech n'y est pour rien. Encore que... CÉCILE SILVARIO

Voilà des lustres que, de l'autre côté de la Manche, les bookmakers organisent des paris sur tout et sur rien. Le Prince Charles quittera-t-il Camilla et à quelle heure ? Les rameurs du huit barré de Cambridge l'emporteront-ils sur ceux d'Oxford cette année ? Pleuvra-t-il beaucoup ou énormément pour l'ouverture des JO à Londres ?

Avec l'avènement d'Internet, partout en Europe - et plus seulement au cœur de la perfide Albion - à travers le vaste monde, les formes et le montant des paris en tout genre ont explosé.

Paris sportifs bien sûr, mais pas seulement. Les jeux d'argent ont amené sur la toile des centaines de millions d'internautes et pris dans leur toile des dizaines

de millions d'accros au poker, au black jack, aux loteries de tout poil...

La fin de l'exception française

La France faisait figure d'exception dans le domaine du jeu. Régi par une législation ultra-stricte, le jeu d'argent était exclusivement limité aux enceintes des casinos, du PMU et de la Française des Jeux, ces deux dernières institutions conservant le monopole des jeux en ligne dans leur secteur. Du moins des jeux en ligne légaux car, fin 2009, on estimait à plus de 3 millions le nombre de français jouant et pariant sur des sites de jeux d'argent, dont près de 65% sur des sites "illégaux".

La législation européenne, mais aussi la multiplication de sites ayant élu domicile social dans des paradis fiscaux off

shore, rendaient paraît-il intenable les positions gauloises, encerclées par les sirènes des jeux de hasard.

Pourtant, les arguments de prévention des comportements addictifs avancés depuis des années par les Pouvoirs publics et puissamment relayés par leurs porte-paroles de terrain - PMU et FDJ - ne manquaient pas d'une certaine pertinence. D'une certaine hypocrisie également car, malgré les précautions prises pour limiter le développement du jeu pathologique, celui-ci a connu une courbe ascendante, de facto exclusivement attribuable aux institutions officielles du secteur, y compris publiques.

Causes collectives ou individuelles ?

N'exagérons rien, répliquent les tenants du monopole ludique. Si les quelque 36 millions de personnes qui, en 2009, auront au moins une fois tenté leur chance auprès de la Française des Jeux ou du PMU étaient toutes accros, ça se saurait !

Les experts patentés du domaine semblent leur donner raison. A priori, on ne compterait à l'intérieur de l'hexa-



Les jeux sont faits

Française des Jeux (FDJ) 28,5 millions de joueurs, 2,82 euros de mise moyenne par semaine, 9,2 milliards de chiffre d'affaires (CA 2008).

Pari Mutuel Urbain (PMU) 6,5 millions de joueurs, 11 euros de mise moyenne, 9,3 milliards de CA

Casinos 197 établissements, 2,5 milliards de CA

Internet 3 millions de joueurs, 2,5 milliards de CA

Selon une enquête de l'AFP, les dépenses quotidiennes des Français dans les jeux d'argent sont passées en sept ans de 47,5 à 59,1 millions d'euros, malgré la crise économique. Où grâce à elle ? ▶

...

gone que 1 à 2% de joueurs « problématiques ou pathologiques », c'est-à-dire quand même entre 400 000 et 800 000 personnes !

Lorsque l'on sait que le nombre total de toxicomanes (hors tabac et alcool) est de moins de 300 000, on mesure l'ampleur du phénomène « jeu addictif » et l'urgente nécessité d'affiner des estimations dont l'amplitude (du simple au double) est inquiétante avant même la multiplication des jeux et paris en ligne !

Bien que l'existence de joueurs pathologiques ait été décrite dès 1929, la notion de jeu pathologique n'est apparue dans la littérature scientifique que vers la fin des années 1980. Le joueur excessif a tout d'abord été considéré comme présentant des troubles impulsifs, puis ces troubles ont été inclus progressivement dans le groupe des « addictions sans substances ».

Pour les sociologues, le jeu problématique et pathologique s'inscrit à la fois dans un contexte social, économique, historique et culturel global et dans un contexte spécifique au joueur. S'il peut être considéré comme un problème de



santé publique, le jeu pathologique a fondamentalement des causes sociales et entraîne des conséquences qui se situent dans ce champ.

Pathologique, mais presque...

Le concept de « jeu pathologique » a ainsi fait l'objet de nombreux débats scientifiques, idéologiques, conflits d'intérêts ou lobbying. Certains auteurs soulignent que considérer le jeu excessif comme une pathologie individuelle plutôt que comme un problème social, permettrait à l'État de se désengager d'une partie de ses responsabilités.

Alors, quand commence vraiment le « jeu pathologique » ? Selon les psychologues, le « joueur » n'est pas celui qui joue, mais celui qui re-joue. Nuance.

On s'en serait un peu douté, mais cela ne suffit pas à faire de lui un toxicomane invétéré : le joueur de Loto du samedi ou le turfiste dominical fréquentent rarement les centres de prise en charge des toxicomanies.

Curieusement, le « vrai » joueur pathologique a tendance à réfuter la part que prend le hasard... dans les jeux de hasard. Plus que tout joueur « normal », il va développer

...

Pas Net sur Le Net

Les dépendants au web, scotchés à leur ordinateur, se multiplient au rythme des courriels indésirables dans nos boîtes à lettre électronique. C'est dire... En réalité, la cyberdépendance inclut ou réunit la plupart des « addictions sans produit ».

Les « workaholics », ou « ergomanes » trouvent sur la toile, matière à entretenir leur boulimie de travail, à toute heure du jour et de la nuit. Et pour tenir le coup, nombre d'entre eux sont des consommateurs d'excitants, de uppers (cocaïne notamment).

Les obsessionnels de ce que certains appellent par dérision la « communication assistée par ordinateur » sont les grands consommateurs de groupes de discussion et de sites d'échanges en tout genre. Le web est d'ailleurs un véritable refuge pour les sexe accros (« sexualité assistée par ordinateur »...), donnant un accès quasi-illimité à leurs fantasmes les plus intimes, via des centaines de milliers de sites pornographiques.

Quant aux achats compulsifs, inutile de préciser que les sites de vente par correspondance leur sont grand ouverts. Il n'y a guère que les accros au sport qui ne verront pas sur le web de quoi satisfaire leurs besoins. Ils pourront quand même y commander des produits dopants !



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

...

des stratégies pour tenter de contrôler ce hasard, s'en faire un allié. Niant l'évidence et la loi des probabilités, il va souvent combiner l'élaboration de la « martingale » infail- lible et la mise en place d'un rituel immuable. Chez le joueur menacé, c'est la conviction intense qu'il va finir par gagner qui le rend le plus dépendant. C'est pour- quoi tous les jeux de hasard et d'argent ne se valent pas quant à leur dangerosité. C'est moins le jeu de hasard en tant que tel que le type de jeu qui doit retenir l'attention.

Loto père et Rapido d'enfer

D'un côté, le Loto : trois tirages par semaine après le diner, avant une bonne soirée TV. Une distraction de père de famille, choisie pour le rêve raisonnable d'une vie enfin délivrée des soucis d'argent ; de l'autre côté du ticket, le Rapido : un loto toutes les 5 minutes avec tirage au comptoir du bistrot et tournée garantie à la clé. Un gouffre à fi- nances pour gagne-petit qui dépense-gros.

Des exemples, côté courses ? Allons-y. D'une part, le tiercé : une escapade dans le monde sans grand risque du jeu de l'amour des chevaux et du hasard dans la troisième ; d'autre part, le pari « course par course » : à peu près autant d'occasions de parier sa chemise qu'il existe de courses pour la perdre, chaque jour sur tous les hippodromes de France et de Navarre.

Un tour, côté casino ? Ici, la roulette : un jeu d'initiés où « la mise » a aussi sens d'apparence, où le cérémonial fait partie du plaisir ; là, le bandit manchot : un jeu solitaire et mécanique où la répétition du geste est censée compenser les aléas de la chance.

Ce qui distingue le jeu dangereux de celui qui l'est moins, c'est son rythme. Plus rapide est celui-ci, plus nombreuses

Premiers perdants Les hommes et les jeunes

Toutes les enquêtes épidémiologiques en population générale montrent que les hommes sont les plus concernés par le jeu problématique. De même, les jeunes (adolescents et jeunes adultes) ont des prévalences de jeu problématique et pathologique plus élevées que les adultes. Ceci peut être mis en rapport avec un phénomène plus global de la fréquence des comportements à risque à ces âges. D'après les données d'une récente enquête en Grande-Bretagne, la prévalence du jeu problématique, qui est inférieure à 1% en population générale, s'élève à 15% chez les joueurs jouant presque tous les jours. ▶



sont les occasions de se persuader qu'on va gagner. En ou- bliant que les occasions de perdre augmentent dans les mêmes proportions.

L'impact d'un gros gain initial est par ailleurs un des fac- teurs classiques d'installation du jeu pathologique.

Joueurs, toxico : même galère

Il est admis aujourd'hui que la prise répétée de toute subs- tance psychoactive (drogue) dérégule le couple de neuro- transmetteurs qui permet de contrôler les réactions face à un

...

Le poker attire les full

DVD, émissions TV, sites Internet, machines électroniques... la folie du poker a quitté l'univers enfumé des arrières-salles des cercles de jeu pour flambeurs et a aujourd'hui gagné les arrières-cuisines pour joueurs d'occasion. Si parler de phénomène de société confine à l'abus de langage, il est néanmoins certain que la vague poker a bien déferlé sur la France depuis plusieurs mois et ne connaît pas de mouvement de reflux. Les joueurs professionnels, les vedettes du show business, comme les sociologues et les psychologues sont au moins d'accord sur un point : c'est sa variante, dite « Texas Hold'en » qui a fait d'un jeu de pur hasard (le poker « fermé » auquel on jouait jadis), un véritable jeu de stratégie et de finesse.

Il n'en reste pas moins que, Texas Hold'en ou pas, le poker reste un jeu d'argent et que ses accros y risquent leur chemise, qu'elle soit en soie ou en nylon... ▶



Alerte aux pollens

Stallergenes vous informe en cas d'alerte pollinique dans votre département

www.stallergenes.fr/pollens

Vous souffrez de rhinite allergique saisonnière
Vous connaissez les pollens responsables de votre allergie

▶ Inscrivez-vous aux alertes polliniques Stallergenes, et maîtrisez plus facilement votre allergie.

...

événement. Seule la prise de la drogue permet de reconstruire immédiatement et artificiellement ces neurones. Ce processus obtenu avec la cocaïne, la morphine, les amphétamines, le tabac ou l'alcool peut-il être obtenu par le jeu ? La réponse n'est pas évidente car la très grande majorité des joueurs pathologiques souffre de troubles associés. Il est donc possible que ces troubles, y compris la présence d'addictions au tabac et à l'alcool, rendent vulnérable le sujet, le jeu pathologique n'étant alors qu'une des expressions et non pas l'origine du phénomène addictif. Certains joueurs n'ayant aucun autre trouble associé, il n'est toutefois pas exclu que le simple fait de s'adonner au jeu puisse, comme le ferait une drogue, entraîner de telles modifications du fonctionnement du système nerveux central. Chez certaines personnes, le stress et l'anxiété engendrés par le jeu pourraient reproduire, en l'absence de produit, des activations neuronales analogues à celles obtenues avec des substances addictives.

Sur le Net, tout va vite

La véritable explosion que connaissent aujourd'hui les sites de jeu sur Internet montre bien que l'illusion de la

Jeu, une drogue en plus ?

Plus de 60% des joueurs pathologiques présentent une dépendance au tabac et près de 50% une dépendance à l'alcool. Les autres addictions (drogues illicites) précèdent généralement le début du jeu pathologique (surtout chez les hommes) ; les joueurs pathologiques ayant des antécédents de dépendance aux drogues présentent également une addiction au jeu plus sévère.

Les joueurs pathologiques montrent fréquemment des troubles psychiatriques associés : troubles de l'humeur, troubles anxieux ou de la personnalité. Ces troubles précèdent souvent le jeu pathologique et persistent après son arrêt.

Parallèlement, les personnes présentant des troubles liés à l'usage ou l'abus d'une substance ont un risque trois fois plus élevé que la population générale de développer un comportement de jeu pathologique. Ce risque est 2 fois plus important pour les sujets ayant un trouble de l'humeur (particulièrement en cas de trouble bipolaire) ou un trouble anxieux. ▶



virtualité dégagée par le web est un générateur puissant de dépendance. Disponibles en permanence, accessibles en quelques clics, simples d'utilisation... les quelques études menées sur les jeux de hasard et d'argent sur Internet rapportent que l'anonymat, l'accessibilité, la désinhibition et le confort sont susceptibles de favoriser les pratiques d'abus.

Un faible support social et un bas niveau socio-économique se trouvent corrélés avec la prévalence du jeu pathologique et du jeu problématique. D'après les études menées sur des joueurs pathologiques consultant des structures de soin spécialisées, la précocité du contact avec le jeu semble un facteur de gravité, comme pour les addictions à des substances psychoactives. Les personnes âgées semblent les plus vulnérables face aux loteries et machines à sous.

Ces facteurs de risque et de vulnérabilité apparaissent similaires à ceux relevés pour l'ensemble des conduites addictives.

Alors, fallait-il vraiment libérer les jeux d'argent sur Internet dans notre pays qui croyait, à tort, en être préservé ? Devions-nous au contraire nous aligner sur nos voisins et, en organisant les règles du jeu, limiter les occasions d'abus liés à l'illégalité ?

La France ne risque sans doute pas davantage que les autres pays de sombrer dans l'addiction au jeu. Elle ouvre pourtant une brèche dans le système de prévention qu'elle avait mis en place avec une efficacité certaine durant des années. Petit à petit, Internet dicte ses propres règles. Opportunité d'évolution ou entaille à notre spécificité ? Un sacré pari en tout cas. ▶

VIVONS MIEUX



Problèmes articulaires ? Soulagez-vous naturellement !

Avec l'âge, tout geste, même le plus simple, peut être pénible à effectuer au quotidien. Ne laissez pas cette fragilité articulaire s'aggraver avec le temps. Il existe aujourd'hui des méthodes douces pour vous soulager naturellement. EVA MONCEAU

Privilégiez les méthodes douces

Il est reconnu que les habitants des pays nordiques sont beaucoup moins sujets aux troubles articulaires que le reste de l'Europe. Leur secret : une alimentation basée sur la consommation de poissons gras tels que le hareng, le saumon ou bien la sardine connus pour leur richesse en actifs aux propriétés apaisantes et protectrices du cartilage. Sans changer votre alimentation, il vous est aujourd'hui possible de bénéficier de tous leurs bienfaits.

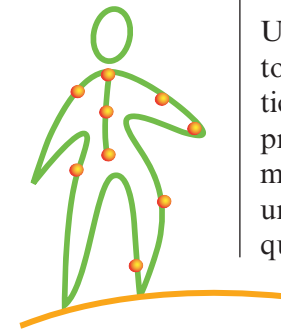
Avec Phytalgic, 3 semaines pour vous sentir mieux !

Le centre de recherche Phythea l'a très bien compris en concevant Phytalgic. Ce complément naturel concentre dans ses capsules de l'huile de poissons sauvages associée au zinc et à l'ortie pour lutter efficacement contre la fragilité articulaire. Pour vous soulager tout naturellement, il est conseillé de prendre 3 capsules par jour. Les premiers effets se

font, en général, sentir après 3 semaines d'utilisation. Du fait de sa parfaite tolérance, vous pouvez utiliser Phytalgic sur une longue période, en cas de troubles articulaires importants.

NOTRE AVIS

Un excellent produit qui tient toutes ses promesses : des articulations qui se dérouillent progressivement, un soulagement durable dans le temps, un confort de vie retrouvé en quelques semaines seulement !



En vente chez votre pharmacien
Code ACL : 782 257.3
Environ 16 € la boîte
Une conseillère à votre écoute
au 0800 302 308 (appel gratuit)
www.phytalgic.com

Nos conseils bien-être :

Pratiquez régulièrement de l'exercice afin de combattre les raideurs articulaires

Surveillez votre poids, car vos articulations sont les 1^{res} à supporter toute surcharge pondérale

Évitez les gestes brusques et faites attention à bien plier les jambes pour vous baisser. Vos articulations vous diront merci !

ALLERGIES

LA GRANDE OFFENSIVE DE PRINTEMPS!

DOSSIER COORDONNÉ PAR CATHERINE BARANTON

Décidément, la saison des nez qui coulent n'en finit jamais. Lorsque ce n'est pas un rhume sournois qui nous attaque au détour de l'hiver, c'est un commando de pollens kamikazes qui provoque nos défenses immunitaires dès les premiers beaux jours. Et comme si cette guérilla sans merci ne suffisait pas, les aliments, la pollution, les chats et les guêpes décident de s'en mêler.

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

INFORMATIONS

Association Asthme et Allergies
www.asthme-allergies.org

Association Française des Polyallergiques
www.polyallergiques.asso.fr

Association Française pour la Prévention des Allergies
www.afpral.asso.fr

Comité Français d'Observation des Allergies
www.comite-allergies.org

Comité Contre les Maladies Respiratoires
www.lesouffle.org

22 – ÇA MOUCHE, ÇA GRATTOUILLE OU ÇA CHATOUILLE ?
30% des Français souffrent ou ont souffert d'une allergie. Prévisions à 5 ans ? 50%. Après cela, allez encore leur parler des «beaux jours»!

24 – LARME À L'ŒIL ET GOUTTE AU NEZ
Vous pourriez bien avoir intérêt à vous servir de notre calendrier des pollens plutôt que de celui de la Poste. Et pas seulement pour éviter les petits chatons.

26 – PEAU DE CHAGRIN
Quand nos gentils lymphocytes entrent en guerre avec les méchants allergènes, il y a des dégâts collatéraux sur notre peau.

28 – LES PIEDS DANS LE PLAT
Du lait des œufs, des fruits de mer, des noix ou des cacahuètes... et des allergies alimentaires de plus en plus nombreuses cachées sous notre assiette.

30 – ECOLE, LA GUERRE DES BOUTONS
«Si j'aurais su, j'aurais pas venu» disait déjà l'écolier Petit Gibus dans le célèbre film d'Yves Robert en 1961. Mais ce n'était pas de la cantine qu'il parlait.

32 – 30 MILLIONS D'ENNEMIS ?
Que faire quand on aime les animaux... mais qu'on ne peut pas les sentir ?



Ah, les affreux beaux jours... Ça mouche, ça grattouille ou ça chatouille ?

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

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

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

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

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

A petites causes, grands effets

L'allergie est un état d'hypersensibilité face à des substances pourtant inoffensives. Nous allons mobiliser, pour combattre ces substances, des moyens totalement disproportionnés. On n'est même plus au niveau du marteau-piqueur pour écraser une mouche mais à celui de la bombe atomique ! Question dégâts collatéraux, on est servi. Si cette réaction excessive était exceptionnelle, on se ferait à l'idée. Mais elle va se reproduire systématiquement (et même avec davan-

tage de violence encore) à chaque fois que notre organisme se trouvera placé dans la même situation de pseudo-agression ! La réaction de défense devient pathologique.

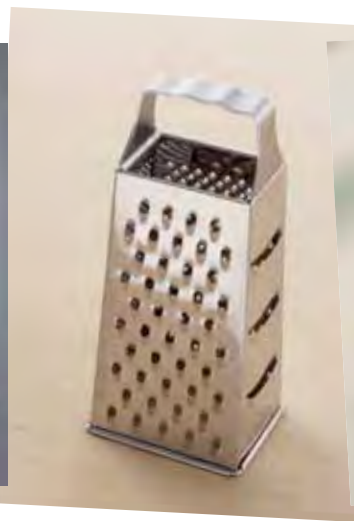
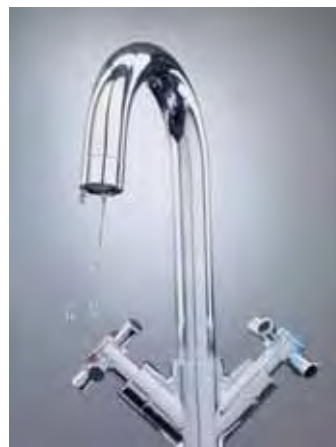
Le Docteur Folamour aurait-il pris le pouvoir sur notre raison immunitaire ? Les plus optimistes objectent que la manifestation allergique serait plutôt le signe que notre organisme se défend habituellement bien mais qu'il s'attaque en l'occurrence à un ennemi imaginaire. Immuno-Don Quichotte contre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

L'allergie est un mécanisme à deux temps. Lors de la première exposition, l'allergène, identifié à tort par l'organisme comme un adversaire (acarien, pollen, aliment, etc.) va déclencher une production d'anticorps particuliers répondant

La faute à l'hygiène ?

« L'hygiénisme » n'est pas la lutte obsessionnelle contre les microbes.

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



Si ce n'est toi...

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

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

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

En deux temps, trois mouvements

L'allergie « retardée » ne fait, quant à elle, pas intervenir d'anticorps. Elle correspond à la dermite ou « eczéma de contact ». Là encore, on assiste à un mécanisme en deux temps. Lors d'un premier contact, l'allergène traverse la peau et se fixe sur des cellules (appelées « cellules de Lagerhans »). Celles-ci accompagnent très aimablement l'allergène vers les ganglions lymphatiques où elles le présentent à d'autres cellules (appelées « lymphocytes »). C'est ici que l'organisme décidera du sort à donner à l'adversaire. Si la mobilisation est déclarée, la guerre éclatera en cas de nouveau contact et les lymphocytes afflueront vers la zone de combat allergique en y créant d'importantes lésions, généralement visibles entre 48 et 72 heures.

Immédiate ou retardée, l'allergie fait en tout cas de plus en plus de victimes. Cette année, on en comptera probablement entre 18 et 19 millions. Dans les 15 ans à venir, ce chiffre déjà impressionnant est appelé à exploser. Ça va moucher, ça va grattouiller, ça va chatouiller ! ▶

Tests Timbrés ou piqués ?

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

- Le prick-test (test épidermique) est la technique la plus utilisée pour les allergènes de l'environnement (acariens, pollens, poils d'animaux, moisissures, aliments...). Une goutte de chaque allergène est déposée sur l'avant-bras. Le médecin pique à travers la goutte : au bout de 20 minutes, on est fixé.
- Le patch-test (timbre) est simplement posé dans le dos. Il explore les manifestations cutanées, comme l'eczéma ou l'urticaire, et certaines conjonctivites dues à une réaction de contact (par exemple, lentilles, collyre...). Il faut attendre entre trente-six et soixante-douze heures pour avoir le résultat. ▶





Préparez vos mouchoirs ! Larme à l'œil et goutte au nez

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

Trouve-t-on l'explication de la multiplication des allergies respiratoires dans un bouleversement génétique ? Peu probable en si peu d'années. Doit-on alors mettre en cause la pollution de nos villes, l'apparition de nouveaux allergènes, dans les produits d'entretien notamment ? L'hypothèse environnementale est en tout cas de plus en plus évoquée.

Tout le monde le sait aujourd'hui, les simulations réalisées par les spécialistes du réchauffement climatique prévoient d'ici à la fin du XXIe siècle des hivers plus doux et des étés plus chauds sur nos régions. Ces conditions météorologiques favoriseraient ainsi des saisons polliniques à la fois plus précoces et plus longues.

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

Attention, pollens mutants

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

tion de la paroi de ce grain facilite leur libération. Les pollens pollués sont ainsi dotés d'un potentiel allergisant beaucoup plus élevé. Un exemple ? Dans les années 1900, un pied d'ambrosie produisait 5,5 g de pollen. Aujourd'hui, il en produit 10 g.

Si la quantité de CO2 dans l'atmosphère continue d'augmenter dans les mêmes proportions, chaque plante produi-

Pollens speed dating

De quoi éviter toute l'année les rendez-vous avec les pollens...

ARBRES

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

HERBACEES

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



rait sans forcer 20 g de pollen d'ici 100 ans. Dès lors, des personnes non allergiques aux taux polliniques actuels pourraient parfaitement le devenir d'ici quelques années... D'autant plus d'ailleurs que la pollution atmosphérique produit une kyrielle d'irritations, accroissant la sensibilité aux pollinoses. Des lendemains qui déchantent et qui pleurnichent se préparent !

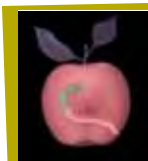
Sans avoir à nous projeter trop loin vers ce noir futur, et son lot de mutations en rafales, le présent devrait largement nous suffire. Aujourd'hui comme hier en effet, les causes d'allergies respiratoires restent sensiblement les mêmes. Sur le podium des champions de la larme à l'œil et de la goutte au nez : acariens, pollens, poils et squames de chat sont en cause neuf fois sur dix. Les pollens mis à part, leur concentration dans l'air ne semble pas plus élevée qu'autrefois. Vive la tradition donc, mais gare à la banalisation des petits tracas apparents. Si quelques éternuements ne doivent pas être pris au tragique, une rhinite peut facilement devenir chronique. Elle risque alors de se transformer en asthme. ▶

Home, sweet home ?

Les acariens sont de sales petites bestioles microscopiques qui se sentent chez nous comme chez elles. La preuve :

- Un gramme de poussière peut contenir 2 000 acariens.
- Un matelas peut contenir 2 millions d'acariens.
- Une femelle pond 20 à 80 œufs qui deviennent adultes au bout de 3 mois.

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



L'ennemi de l'intérieur

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, cette dernière apparaît désormais comme un réel motif de préoccupation pour 65% des allergiques. ▶

Rhinite, asthme : liaisons dangereuses

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

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





Urticaire,
dermatite,
eczéma

Peau de chagrin

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

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

De la piqûre d'ortie à l'œdème de Quincke
Urticaire, étymologiquement, signifie « ortie » (du latin « urtica ») et c'est pourquoi les réactions observées sont habituellement relativement proches de celles que provoque la piqûre de la célèbre mauvaise herbe irritante, c'est-à-dire pas véritablement dramatiques. Pourtant, même dans le cas de manifestations a priori peu spectaculaires, celles-ci doivent être surveillées de près car elles peuvent évoluer vers des formes plus graves en cas de nouvelles expositions à l'allergène en cause.

Cosmétiques, hypo ou pas ?

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

- Hypoallergénique signifie « qui diminue les risques d'allergie ». Ces produits ont été testés selon un protocole expérimental rigoureux (tests de sensibilisation), uniquement sur des volontaires ayant une peau sensible.
- Testé dermatologiquement signifie que des tests ont été réalisés sous le contrôle de dermatologues chez des volontaires de tout type de peau. ▶

Les risques du métier

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



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

Eczéma et eczéma... faut pas confondre

L'eczéma, forme très répandue d'allergie cutanée, peut présenter des réalités très différentes. Les plus fréquentes sont l'eczéma atopique du nourrisson et l'eczéma allergique de contact de l'adulte. L'eczéma atopique (ou dermatite atopique) est une maladie cutanée inflammatoire qui affecte le plus souvent les nourrissons. Cette maladie concernerait jusqu'à 12,5% des en-

fants selon la Société Française de Dermatologie, alors que le pourcentage de sujets atteints dépasserait à peine 2% chez les adultes ! Durant la première année, les lésions eczémateuses apparaissent principalement sur le visage et le cuir chevelu. Plus tard, comme chez les adultes, on les trouve au niveau des plis de liaison des membres (coudes, poignets, mains, creux des genoux, chevilles) et il n'est pas rare qu'à la suite de grattage, on assiste à une surinfection de la peau.

Pour régler le problème, plusieurs solutions coexistent. La désensibilisation - qui consiste à injecter de petites quantités de l'allergène sous la peau pour habituer peu à peu l'organisme à sa présence - et les médicaments, anti-histaminiques ou même corticoïdes.

80% des enfants victimes d'eczéma verront leurs lésions cutanées disparaître avant leur dixième anniversaire et ne sont nullement condamnés à passer de l'eczéma atopique du nourrisson à l'eczéma de contact de l'adulte. Il y a des cas où l'on est sacrément impatient que les enfants grandissent ! ▶



Lucite in the sky

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

Haro sur le henné !

L'usage ancestral du henné pour la coloration des cheveux et de la peau semblerait innocenter cette teinture végétale de toute suspicion d'allergie. Que nenni : considérés comme inoffensifs, indolores et de surcroît bon marché, les tatouages au henné ne sont pas sans risque. En réalité, c'est l'ajout d'un produit chimique destiné à en renforcer la teinte et la fixation sur la peau qui est en cause. Attention donc aux tatouages trop noirs ; la teinte normale doit varier du marron à l'orange... et disparaître sans laisser place à des boutons rouges ! ▶



Gluten, œufs, arachides, poissons, lait, noix... Les pieds dans le plat

En matière d'alimentation, tout augmente... même les allergies, dont le nombre aurait doublé en quatre ans. Pourquoi ?

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

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

Démêler le pourquoi du comment

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

Latex - aliments : sortez couverts



Les aliments présentant une réaction croisée avec le latex sont l'avocat, la banane, le kiwi et la châtaigne. Pour sortir couverts, consultons la carte. ▶

en lien avec les aliments ? Le monde scientifique et médical ne parle pas encore d'une seule voix. Pour certains, ce diagnostic fréquent provient tout simplement d'une vigilance accrue des professionnels de santé. Si cette vigilance ne peut être niée, l'explication est quand même un peu courte... Selon d'autres, c'est l'exposition précoce des nourrissons à une plus grande variété d'allergènes, voire une sensibilisation du fœtus durant la grossesse qui seraient en cause. Troisième explication, fréquemment avancée : les modifications de la capacité allergisante des aliments pendant leur transformation industrielle. En réalité, Une hypothèse semble revenir furieusement à la mode (l'Académie Nationale de Médecine vient même d'en refaire un discours officiel). Les contraintes sociales et économiques ont largement contribué à la désaffection croissante à l'égard de l'allaitement maternel. Or, le lait maternel, sans être l'aliment idéal du nourrisson (il peut contenir certains allergènes) contient incontestablement des facteurs de croissance qui facilitent la maturation de la muqueuse intestinale et des anticorps contribuant au développement de la barrière immunologique. Pas très « soixante-huitarde », cette ode au sein maternel ; mais une étude menée sur 1 000 nourrissons démontrait déjà en 1990 que l'introduction de plus de 4



aliments avant l'âge de 4 mois multipliait par 3 le risque d'apparition d'un eczéma !

Suspect n°1 : la mondialisation

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

L'industrie alimentaire fait souvent figure de bouc émissaire. En l'occurrence, la fabrication en énormes séries nécessite de faire appel à des ingrédients nombreux et parfois à des al-



L'allergie vieillit mal

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

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



lergènes d'autant plus dangereux qu'ils avancent masqués. Ce sont, soit des ingrédients protéiques (blanc d'œuf, poudre de lait, caséine, farine de lupin...), soit même des contaminations survenues lors des récoltes, du stockage, du conditionnement.

Ces « allergènes-snipers » qui se cachent derrière un packaging muet sont aujourd'hui rejoints par d'autres aliments, issus de la culture OGM, dont on commence à dire qu'ils pourraient bien être sources d'allergies alimentaires nouvelles. Ceux à qui le principe de précaution ne donne pas de boutons mettront sans doute rapidement les pieds dans le plat... ▶

Maux croisés

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

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



Allergènes Au hit des kids

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

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





ECOLE *La guerre des boutons*



« Si j'aurais su, j'aurais pas venu » disait l'écolier Petit Gibus dans le célèbre film d'Yves Robert en 1961. Ce n'était déjà pas de la cantine qu'il parlait.

Aujourd'hui, même allergique, Petit Gibus n'y connaîtrait pas la guerre des boutons.

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

Diagnostic en entrée

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

et le degré de sévérité de la maladie. Ça aide, mais ça ne suffit pas, loin s'en faut.

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

Selon qu'il s'agit ou non d'un self, que l'école dispose ou pas d'une cuisinière préparant les repas, que le prestataire extérieur éventuel puisse ou non fournir des menus adaptés, les enfants s'intégreront plus ou moins au système en place.

Avec en filigrane, le risque d'accident directement imputable au gestionnaire, le principe de précaution l'emportera toujours. Résultat, une politique de prudence absolue pourrait



conduire l'école à refuser l'admission de l'enfant allergique... encourageant ainsi les parents à ne pas déclarer cette allergie et à faire courir à leur progéniture des risques accrus !

Et quand c'est vraiment grave ?

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

Le panier repas constitué par les parents et consommé avec les autres enfants à la cantine constitue la meilleure solution. Elle est d'ailleurs la plupart du temps adoptée en cas d'allergie sévère, pour permettre de limiter les responsabilités légales des autorités et les conséquences psychologiques liées à l'exclusion de l'enfant de la collectivité. Pourtant, comme toujours, certains rivalisent d'ingéniosité dans l'interprétation du sacro-saint principe de précaution et découragent les parents en leur imposant de fournir - outre le repas complet - les

couverts, l'assiette, le verre et même l'eau du petit allergique. De quoi donner des boutons, effectivement. ►

Malade et comme les autres

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

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



Attention à la bulle domestique

A la maison, les parents peuvent avoir tendance à appliquer à toute la famille les restrictions qui s'imposent à l'enfant allergique, histoire d'estomper les différences et de gommer les interdits. En réalité, il est de loin préférable que chacun conserve ses propres habitudes alimentaires. A l'extérieur, l'enfant vivra d'autant plus facilement son régime qu'il n'y aura pas de rupture avec la vie domestique. ►





Ces animaux qu'on aime sans toujours pouvoir les sentir

30 millions d'ennemis ?

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

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

Adieu, veaux, vaches, cochons, couvées

Pour être juste, il n'est quand même pas question de désigner le chat comme victime expiatoire sur l'autel de l'allergie. Même s'il est difficile de ne pas le placer en tête de notre liste noire, on ne peut exclure les chiens, les hamsters, les oiseaux. Jusqu'aux poissons rouges qui se trouvent dans un mauvais cas. Pas à cause de leurs écailles... mais de la nourriture qu'on sert dans les aquariums.



Pas folle, la guêpe

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



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

Dans les minutes qui suivent le contact avec l'animal - quel qu'il soit - peuvent apparaître : écoulement nasal, rougeur des yeux, toux ou signes cutanés (eczéma, urticaire). Mais, des symptômes plus graves sont possibles : crise d'asthme, œdème de Quincke avec gonflement de la face et des voies respiratoires. En ce cas, des mesures d'éloignement s'imposent, malgré les drames affectifs qu'elles engendrent, sans garantie d'efficacité absolue car il n'est pas nécessaire de toucher directement l'animal pour être victime des symptômes. Les allergies peuvent en effet persister longtemps après le départ de l'animal (les substances allergisantes se nichent dans les vêtements, les coussins, les moquettes...). Petite lueur d'espoir : selon une étude publiée en 2008 dans le Journal of the American Medical Association, des contacts répétés et précoces avec des animaux de compagnie réduiraient le risque d'apparition d'asthme et d'allergies. Une conclusion qui contredit la thèse habituellement défendue. Prudence donc. ▶

Les Oscars de l'allergie...



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



Les stations thermales Eurothermes

AX-LES-THERMES ARIÈGE

- ✓ Thermalisme
 - Rhumatologie • O.R.L./ Voies Respiratoires
- ✓ Résidence Le Grand Tétras ***
- ✓ Bains du Coulobret
 - Remise en forme, beauté

CASTELJALOUX LOT-ET-GARONNE

- ✓ Thermalisme
 - Rhumatologie
- ✓ Résidence des Bains ***
- ✓ Bains de Casteljaloux
 - Remise en forme, beauté

ROCHEFORT-SUR-MER CHARENTE-MARITIME

- ✓ Thermalisme
 - Rhumatologie • Phlébologie
 - Dermatologie et affections bucco-linguales
- ✓ Hôtel des Remparts **

Vous pouvez aussi obtenir ces brochures :
 par téléphone : 05 59 11 10 90
 sur notre site : www.eurothermes.com
 par e-mail : agence@eurothermes.com

Ma santé, j'en prends soin.
 Pour moi, faire une cure thermale m'apporte un soulagement durable tout au long de l'année et m'aide à préserver mon capital santé.

Ma cure thermale



Les atouts d'une cure thermale

- les eaux thermales aux vertus reconnues,
- des soins adaptés et personnalisés sans effets secondaires,
- un séjour au grand air, un autre rythme de vie,
- un traitement de fond pour les affections chroniques,
- une parenthèse santé dans mon quotidien.

Vous aussi, découvrez le thermalisme

Je souhaite recevoir une documentation concernant la ou les stations indiquées

AX-LES-THERMES RH - ORL VR CASTELJALOUX RH ROCHEFORT-SUR-MER RH - PHL - DER/AMB

Nom Prénom

Adresse

Code postal | | | | Ville

Tél.

E-mail

Merci de renvoyer ce bulletin à :
 Eurothermes - BP 67535 - 1 rue Bonado - 64075 Pau cedex

Conformément à la loi "Informatique et Libertés" du 6/01/78 vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant.



Ne jetons pas le bébé avec l'eau du bain...
ni la vaccination avec la grippe H1N1

Vaccination A JOUR, TOUJOURS ?

D'accord, l'épisode de la Grippe A (H1N1) n'a pas vraiment servi la cause de la vaccination en général. Effet secondaire d'une communication mal ficelée ou dégât collatéral d'un principe de précaution mal appliqué ? Un beau raté en tout cas. DANIEL DELTA

On se souviendra longtemps de ces gymnases désespérément vides, puis insupportablement bondés, puis à nouveau désertés. On se rappellera ces injonctions à l'injection, ces messages tantôt catastrophistes (H1N1 serial killer) et tantôt lénifiants (simple « grippette »). Et l'on n'oubliera pas de sitôt que notre système de prévention rapprochée - formé de 55 000 médecins généralistes, de 2 500 pédiatres et de 22 000 pharmaciens - aura été négligemment laissé pour compte jusqu'à l'annonce du ressac de la vague épidémique.

Chaque année, des millions de vies épargnées

Quelles que soient les suites de cette malheureuse affaire du virus A-H1N1, l'image de la vaccination n'y aura pas gagné, pas plus d'ailleurs que la

conscience de sa protection. Au-delà des sommes et des énergies gaspillées, il s'agit probablement de l'échec le plus retentissant de la campagne.

Malgré le bon Docteur Jenner et la première vaccination contre la variole, malgré les travaux fondateurs d'une nouvelle médecine, réalisés par notre gloire nationale Louis Pasteur, cela fait quand même plus de deux siècles qu'il est périodiquement nécessaire de défendre l'idée même de la vaccination contre les vagues rémanentes de rumeurs les plus délirantes...

Les maladies infectieuses tuent encore plus de 17 millions de personnes par an dans le monde. Certes, la lutte contre ces fléaux passe à la fois par une amélioration des conditions d'hygiène, l'amélioration des outils diagnostics, les anti-infectieux et par la généralisation des vaccins. Ceux-ci ont permis

d'éradiquer ou de réduire l'incidence de nombreuses maladies.

Le diagnostic constitue une étape primordiale pour la lutte contre les maladies infectieuses. L'identification de l'agent en cause dans une maladie permet de proposer un traitement adapté, et plus cette étape sera précoce, plus le traitement sera efficace. L'amélioration des méthodes de diagnostic, en vue de les rendre plus fiables, plus rapides, plus faciles d'utilisation, fait partie des enjeux de la recherche sur les agents infectieux, surtout lorsqu'il s'agit de maladies pour lesquelles la mise en place d'un traitement précoce est cruciale.

De moins en moins automatiques...

Si l'on soigne de mieux en mieux et de plus en plus tôt, on assiste aussi à l'émergence ou à la réémergence de nouvelles maladies en liaison avec les changements de mode de vie et avec l'adaptation des microbes aux traitements mis au point à la fin du XXe siècle.

Cette faculté d'adaptation de nos charmants petits microbes à certains traitements pose évidemment un vrai problème de priorités. C'est pourquoi la prévention passe presque systématiquement désormais par la case vaccination, au détriment d'alternatives jugées moins fiables.



Un exemple désormais bien connu : celui des antibiotiques. Depuis plusieurs années, leur efficacité ne cesse de s'affaiblir devant la capacité des bactéries à muter et s'adapter au médicament censé les détruire. Certaines bactéries (staphylocoque doré, entérocoques, pneumocoques par exemple) ont développé des résistances multiples et il devient de plus en plus difficile de les combattre par la voie classique.

Le recours à de nouvelles armes anti-infectieuses est plus que jamais nécessaire et, clairement, les choix sont faits. La recherche sur les antibiotiques est quasiment à l'arrêt, alors que celle sur les vaccins est passée à la vitesse supersonique.

Coucou, me revoilà !

Pourtant, la vie d'un vaccin n'est pas un long fleuve tranquille. Pour être utilisé, il ne lui « suffit » pas d'obtenir une Autorisation de Mise sur le Marché. Encore faut-il qu'il soit d'abord recommandé par les instances sanitaires chargées de définir les politiques vaccinales. L'introduction d'un nouveau vaccin doit être précédée et suivie d'une surveillance épidémiologique

renforcée. L'AMM et les recommandations évoluent alors en fonction de ces données.

Les vaccins permettent d'éviter des maladies qui autrefois étaient fréquentes, comme le tétanos, la poliomyélite, la diphtérie, la coqueluche, la rougeole, la rubéole, les oreillons... Cependant, il faut sans relâche promouvoir la vaccination contre des maladies qui semblent avoir disparu de

notre pays. En effet, la plupart des agents infectieux à l'origine de ces maladies existent encore et demeurent une menace pour les personnes non protégées par la vaccination.

La présence de quelques cas peut suffire à déclencher une épidémie, si la majorité de la population n'est pas protégée. C'est ainsi que l'on a pu voir ces dernières années une progression des cas de coqueluche chez les adultes, du fait de la perte

...

Comment ça marche ?

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

Il existe en fait deux familles de vaccinations :

La vaccination thérapeutique stimule le système immunitaire pour favoriser la production d'anticorps. Là, on cherche à aider un organisme déjà infecté à se défendre contre la maladie en restaurant ses défenses naturelles. C'est cette technique qui, espère-t-on, pourra notamment aider à lutter contre le Sida et le cancer.

La vaccination préventive vise à stimuler les défenses naturelles de façon à bloquer l'apparition d'une maladie. C'est évidemment cette vaccination qui charge notre calendrier vaccinal : plus l'arme préventive est au point, plus elle est utilisée. ▀



...

progressive de l'immunité vaccinale, faute de rappel et de contact avec la maladie, devenue rare. Les adultes peuvent alors contaminer les très jeunes nourrissons non vaccinés. Cette situation a conduit à recommander une vaccination de rappel chez les adolescents de 11 à 13 ans et chez l'adulte.

De même, on a assisté à la résurgence de la rougeole, parce que la couverture vaccinale n'est pas suffisante. La protection contre la rougeole demeure d'ailleurs un message prioritaire de la Semaine européenne de la vaccination 2010.

60 vaccins disponibles en France

Il existe aujourd'hui environ une soixantaine de vaccins à la disposition de la population française. Parmi eux, trois vaccins récents, mis sur le



rus et vaccins contre la méningite) constituent, de l'avis de tous les scientifiques, des avancées importantes. Certains bénéficient désormais d'un remboursement par l'Assurance Maladie (cancer de l'utérus, méningite), d'autres non. La recommandation par le Haut Conseil de la Santé publique - et son corollaire, le remboursement par la Sécu - n'est pas seulement liée à l'efficacité du vaccin mais également à l'incidence de la maladie concernée et à l'étendue du champ d'action du vaccin.

Certains vaccins peuvent s'avérer très efficaces, être reconnus comme tels par le HCSP, et ne pas être remboursés. Ainsi, contre le rotavirus, pourtant responsable chaque année en France de 300 000 épisodes de diarrhées aiguës chez les enfants de moins de 5 ans.

...



Vaccination Fashion week 2010

Pour notre cahier de tendances 2010, nous sommes allés chercher les vaccinations distinguées par le LEEM (Les Entreprises du Médicament) dans son bilan des avancées thérapeutiques, présenté fin janvier.

Au palmarès des laboratoires eux-mêmes, on trouve donc :

- **Le vaccin contre la grippe A (H1N1).** En réalité 4 vaccins sortis de 4 laboratoires différents et témoignant effectivement de la grande réactivité de l'industrie...
- **Le vaccin anti-pneumococcique,** qui protège les enfants contre les 7 types de pneumocoques les plus fréquents (70 à 90% des pathologies). Les pneumocoques causent chaque année en France au moins 150 méningites, quelques milliers de septicémies, des dizaines de milliers de pneumonies, des centaines de milliers d'otites moyennes, ainsi hélas que plusieurs dizaines de décès chez des enfants âgés de moins de 5 ans.
- **Le vaccin contre les méningocoques.**

Trois vaccins contre la méningite viennent d'obtenir leur remboursement par l'Assurance Maladie à partir de cette année. Ces vaccins monovalents conjugués représentent une nouvelle génération de vaccins. Ils sont parfaitement identifiés par le système immunitaire des nourrissons dès l'âge de 2 mois. ▶

diphtérie

tétanos

poliomyélite

coqueluche

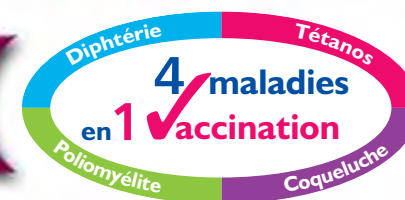


✓ Pour éviter de **CONTRACTER** ces maladies qui continuent de circuler dans le monde ⁽¹⁾

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

METTEZ À JOUR VOS VACCINATIONS

Avec la vaccination combinée, c'est simple.



Recommandations vaccinales

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

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE MÉDECIN

...

Dans son avis 2009, le HCSP rappelait que les deux vaccins oraux ayant reçu leur autorisation de mise sur le marché en France, ne protègent « que contre les infections digestives à rotavirus », celles-ci ne représentant « que 30 à 40% des gastro-entérites infectieuses ».

Vaccins et cancers : de vraies avancées

Vacciner contre le cancer, les cancers, ne relève déjà plus de la science fic-

Et pour la petite note...

Si les espoirs liés à la recherche sur un nouveau vaccin sont immenses, les investissements financiers, eux, sont colossaux : entre 500 et 800 millions d'euros, parfois en pure perte. Mais quand ça marche, Bingo ! D'autant qu'un vaccin, contrairement à un médicament, n'est pas génériquable... ▶



tion avec la prévention du cancer du col de l'utérus. Sachant qu'un cancer sur cinq serait d'origine infectieuse - donc susceptible d'être un jour « vaccinable », les espoirs dans ce domaine ne relèvent décidément plus de l'utopie.

Si chaque victoire remportée sur le cancer constitue une avancée significative dans l'histoire du progrès médical, bien d'autres maladies sont concernées par l'offensive vaccinale. Actuellement, près de 140 vaccins, tant préventifs que thérapeutiques, font l'objet

d'essais cliniques, couvrant un large éventail de pathologies (diabète, paludisme, hypertension, psoriasis...). Mais, il faut reconnaître que c'est la cancérologie, avec 2/3 des vaccins en phase ultime de développement, qui concentre les espoirs les plus tangibles de nouveaux vaccins. ▶



Vaccin ROR et autisme Rien à voir

Publié en 1998 dans le Lancet, l'article qui avait dénoncé l'existence d'un lien entre le vaccin ROR (rougeole-oreillons-rubéole) et l'apparition de cas d'autisme est définitivement taillé en pièces par la même publication. En mars 2004, le Lancet avait déjà publié un éditorial de rétractation partielle dans l'indifférence générale. Douze ans après la publication de l'étude au parfum de scandale, cette rétractation ferme et définitive devrait mettre un terme à la polémique. ▶

PRÉVENTION DU CANCER DU COL DE L'UTÉRUS

Julie 14 ans —
158 cm —

**VACCINATION
CONTRE LE CANCER
DU COL DE L'UTÉRUS,
C'EST À
14 ANS !**

9 ans

6 ans

4 ans
103 cm



DÉPISTAGE PAR FROTTIS DÈS 25 ANS**

LES 5 BONNES RAISONS DE FAIRE LE CHOIX DE LA PRÉVENTION

- 1▶ Le cancer du col de l'utérus n'est pas héréditaire. Toutes les femmes peuvent être concernées quel que soit leur âge⁽¹⁾.
- 2▶ Le cancer du col de l'utérus est provoqué par certains Papillomavirus Humains (HPV). Ces virus très répandus et très fréquents, peuvent se transmettre sans le savoir, dès l'adolescence⁽¹⁾.
- 3▶ Le cancer du col de l'utérus peut être évité dans la majorité des cas, grâce à des moyens de prévention dès l'âge de 14 ans.
- 4▶ La vaccination contre le cancer du col de l'utérus est recommandée pour toutes les jeunes filles de 14 ans, avant le risque d'exposition au papillomavirus⁽²⁾. Elle est inscrite en routine au calendrier vaccinal de l'adolescent⁽²⁾ comme les vaccinations contre la Diphtérie, le Tétanos, la Polio, la Coqueluche...
- 5▶ Même vaccinée, il reste indispensable de faire des frottis de dépistage réguliers toute sa vie, dès l'âge de 25 ans⁽³⁾. Vaccination et dépistage sont donc complémentaires pour une prévention optimale.

La meilleure façon d'agir c'est de commencer à en parler à son médecin !

⁽¹⁾ Bosch FX, de Sanjose S. Chapter 1: Human papillomavirus and cervical cancer-burden and assessment of causality. J Natl Cancer Inst Monogr 2003(31):3-13.
⁽²⁾ Calendrier vaccinal 2009 - BEH 16-17/ 20 avril 2009 www.invs.sante.fr/beh.
⁽³⁾ ANAES, 2004. Evaluation de l'intérêt de la recherche des papillomavirus humains dans le dépistage des lésions précancéreuses et cancéreuses du col de l'utérus.
 * La vaccination est recommandée pour les jeunes filles de 14 ans afin de les protéger avant qu'elles ne soient exposées au risque de l'infection HPV. La vaccination peut également être proposée en rattrapage aux jeunes filles et jeunes femmes âgées 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.
 ** Le frottis est recommandé de 25 à 65 ans tous les trois ans après 2 frottis normaux à 1 an d'intervalle.

PRISE DE TÊTE

Cerveau, de gauche et de droite !



100 milliards de cellules nerveuses, moins de 1,5 kg mais c'est du lourd !

Notre cerveau est décidément une machine super-sophistiquée... dont on aurait cependant confié le design à un maraîcher. CAROLINE DUPERRÉUX

Si l'on s'interroge parfois sur sa présence réelle dans les boîtes crâniennes de certains de nos contemporains, le cerveau est néanmoins un organe magique, d'une incroyable complexité, capable de provoquer et de gérer des sentiments, de la réflexion, des réflexes, de la mémoire et cent milliards d'autres choses encore.

Cent milliards, c'est le nombre approximatif de nos cellules nerveuses à la naissance : il y a autant de neurones sous chaque crâne que d'étoiles dans la galaxie. Voilà pour la poésie et le romantisme, mais il y a plus pragmatique dans le registre descriptif.

On ne va pas vous faire le coup de la boîte noire ou de l'ordinateur, mais il serait inconvenant de ne pas rappeler rapidement à quoi sert cet outil suréquipé qu'on appelle cerveau. D'accord, il a franchement l'aspect d'un chou-fleur, mais la comparaison s'arrête là. C'est en fait une sorte de tour de contrôle, tenue au courant en permanence des besoins de l'organisme et des ressources disponibles pour les satisfaire. Dans le but de parvenir à cette gestion automatisée, un véritable réseau câblé nous sillonne. Le cerveau et la moelle épinière forment le système nerveux avec ses centres de com-

mande, ses voies d'information.

Objectif : ne rien faire à moitié

Le cerveau est séparé en deux hémisphères chargés chacun de s'occuper d'un côté du corps et ces deux parties de nous-mêmes passionnent à elles seules le monde de la neurophysiologie tout entier. Depuis des lustres et sans doute pour quelques années encore...

Deux hémisphères, mais un seul cerveau ! S'il existe bien une spécialisation « horizontale », il n'y a pas séparation.



Au contraire : deux millions de fibres nerveuses assurent en permanence les connexions entre ces deux hémisphères. Parfois, ils travaillent à 100% ensemble (mouvements des yeux, sensations...), mais se partagent la tâche - et se compliquent aussi la vie - pour s'occuper du corps : côté

droit pour l'hémisphère gauche, côté gauche pour l'hémisphère droit...

On commence à comprendre : pour fermer les deux yeux, j'ai besoin de mon cerveau complet mais, si je veux bouger l'orteil gauche, c'est à mon hé-



Lecture Priorité à gauche...

La guerre scolaire fait toujours rage entre les tenants respectifs des méthodes globale et syllabique, quel que soit leur bord politique. Il s'agit encore d'une affaire d'hémisphères ! La méthode globale, consistant à reconnaître la forme des mots, fait appel prioritairement au cerveau droit, siège de l'intuition. A l'inverse, la méthode syllabique (le b+a = ba) s'appuie d'abord sur le cerveau gauche, rationnel et organisé, pour décortiquer les mots en syllabes et en lettres. ▶

misphère droit que je devrai m'adresser. Pour la main droite ? Voyez l'hémisphère gauche svp.

D'accord pour les paupières, les doigts de pied et les phalanges, mais qu'en est-il de la parole, de la pensée, des émotions ? La spécialisation de nos hémisphères est-elle à ce point poussée ? En réalité, nos deux moitiés de cerveau travaillent toujours en équipe, un peu comme dans une partie de double à Roland Garros. L'un en revers, l'autre en coup droit. Le premier à la volée, le second en fond de court.

Hémisphère gauche : Dominator

L'hémisphère gauche est celui que l'on connaît le mieux. Plus développé que son collègue de droite chez 90% des humains, il est aussi qualifié de « dominant ». Normal : c'est lui qui donne leur prééminence à la main droite et à ce côté du corps en général.

C'est l'hémisphère gauche qui, au sens littéral du terme, « prend la parole ». En fait, il met en mots ce que nous ressentons et nous permet de les exprimer verbalement.

Notre hémisphère gauche est rationnel, il adore la logique, les faits, les relations de cause à effet. A priori, on ne dirait pas de lui que c'est un rigolo : il cherche à trouver des explications à tout, il appelle les objets par leur nom et les classe par fonction, il construit des plans, avance bien en ordre. Ne nous laissons pas impressionner par cette description un peu critique de ce

cher hémisphère gauche et dominant car il faut savoir que, sans lui (hypothèse d'école !), notre vie serait impossible. Il est en effet compétent pour tout ce qui concerne le domaine du langage, de la pensée, de la parole, de la lecture, de l'écriture ou du calcul mais est aussi capable d'analyses très abstraites.

Le monde, chez Dominator, c'est le fond plutôt que la forme, le contenu plutôt que la représentation et le style. Sérieux comme un pape donc et, de surcroît, pas très patient : il supporte très mal les tâches répétitives et met en œuvre des stratégies déductives et logiques pour résoudre les problèmes qui se posent à lui. L'hémisphère gauche, c'est l'incarnation

...



...

de la raison, le bras séculier de la science. Respect.

Hémisphère droit : salut l'artiste !

Si on l'appelle encore « l'hémisphère silencieux », ce n'est vraiment pas parce qu'il est effacé et soumis à son siamois du côté gauche ! La raison en est que, simplement, l'hémisphère droit ne détient pas l'usage de la parole. Est-il muet pour autant ? Certes non, mais son mode d'expression lui est très personnel. L'hémisphère droit répugne à l'approche rationnelle qu'il abandonne volontiers à son collègue de gauche. Son domaine est celui de l'image et de l'intuition : il est le chou-chou des artistes et des musiciens (Beethoven « entendait » au fur et à mesure avec l'hémisphère droit la musique qu'il écrivait avec l'hémisphère gauche...).

Pas très doué pour les discours, notre ami le silencieux est en revanche un champion pour décoder le non-dit. Grâce à lui, chacun d'entre nous est capable de repérer et d'interpréter un mouvement des yeux, la musique d'une voix, la posture d'un corps, une odeur, une couleur.



**Gauchers
La tête à l'envers ?**

Les humains sont droitiers à 90%. Parmi les 10% restants, minorité agissante gauchère, les aires du langage sont quand même localisées dans l'hémisphère gauche, comme les droitiers. Contrarié ? ▶

Cet hémisphère hypersensible va véritablement « sentir » chez l'autre la peur,



la joie, le stress ou l'agressivité. Sait-on toujours pourquoi l'on ressent de l'attraction ou de la répulsion pour une per-

sonne ? Il semble que notre cerveau droit lui, le sache...

A-t-on toujours la même notion du temps ? Alors que notre cerveau gauche va diviser les journées en heures, les heures en minutes, les minutes en secondes et vérifier à tout bout de champ sur son horloge interne, notre cerveau droit, lui, va joyeusement gambader ailleurs. Pour lui, le temps n'est pas un cadran, c'est un moment, un souvenir, un cycle de saisons ! C'est le temps qui paraît long lorsqu'on s'ennuie ferme ou passe trop vite en bonne compagnie...

Tellement différents et si complémentaires. Après tout, nos hémisphères de gauche et de droite nous donnent une bonne leçon de vie. Pour qu'un couple fonctionne, il faut être deux... et ne jamais parler politique. ▶

**Hommes - Femmes
Cérébro-opposés**

Ce n'est un mystère pour personne, les hommes ne comprennent pas les femmes qui le leur rendent bien. Question de cerveau ? Restons prudents : question d'hémisphères... La femme est davantage portée sur le partage verbal et la communication, l'homme sur l'action et la compétition (à 9 ans, une fillette présente jusqu'à 18 mois d'avance verbale sur un garçon du même âge). D'autres signes ne trompent pas. Ainsi, la femme semble mieux orientée dans le temps grâce à son cerveau gauche, alors que l'homme et son cerveau droit seront plus à l'aise dans l'espace.

La lecture d'une carte routière est ainsi un passionnant sujet d'expérience pour les scientifiques et surtout un sempiternel sujet de dispute pour les couples. ▶



**La sclérose en plaques :
80 000 victimes
dont 2/3 sont des femmes**

La sclérose en plaques s'attaque à votre mobilité. La recherche s'attaque directement à la maladie.



**Envoyez
vos dons
à l'ARSEP**

(Association pour la Recherche sur la Sclérose en Plaques)

14, rue Jules Vanzuppe
94200 Ivry sur Seine
Tél. : 01 43 90 39 39

Ou paiement par carte bancaire sur www.arsep.org

L'association a été reconnue d'Utilité Publique par le décret du 13 décembre 1978. Membre fondateur de l'UNISEP



On lui prête toutes les vertus, elle est le chouchou de l'année

Vitamine D Sous le soleil exactement



Des générations entières d'enfants ont eu droit à leur cure hivernale d'huile de foie de morue. Un goût innommable, mais des vertus repérées dès le XIXe siècle et aujourd'hui portées au pinacle nutritionnel. A juste titre. CATHERINE GRETCHANOVSKY

La France de Zola est certes un peu loin et, pourtant, bon nombre de familles gardent encore en mémoire les ravages de maladies aujourd'hui devenues rarissimes : la polio, la tuberculose - quasiment éradiquées grâce à la vaccination - mais aussi le rachitisme.

Confinés dans les villes, privés de soleil, mal nourris, bon nombre d'enfants du début de l'ère industrielle ont souffert d'un mal étrange affectant leurs os, les rendant fragiles, les déformant même : le rachitisme. Si celui-ci perdure dans certaines régions du globe, il a presque totalement disparu chez nous. Les carences en vitamine D qui en étaient la cause sont devenues exceptionnelles chez nos enfants. Elles le sont moins chez les adultes et notamment chez les femmes ménopausées et les personnes âgées, menacées par l'ostéoporose.

La vitamine exceptionnelle

Précieuse, la vitamine D l'est à plus d'un titre. D'abord parce qu'elle est la seule vitamine que notre organisme soit capable de fabriquer : il suffit pour cela de lézarder un peu au soleil pour que notre peau la synthétise. Une vraie vitamine de fainéant !

Ensuite parce qu'il est très simple de la trouver dans son alimentation quotidienne : même sans suivre à la lettre les conseils du PNNS, on devrait donc, en principe, s'en tirer sans grands efforts.

Patatra. Plus la vitamine D fait l'objet d'attention de la part de la communauté scientifique, plus on s'aperçoit que la situation est moins rose que cela. Pas question de remettre en question ses bienfaits : au contraire, chaque jour ou presque amène son lot de résultats d'études qui l'encensent. Protection contre une multitude de cancers, prévention de la sclérose en plaques, de la polyarthrite rhumatoïde, des maladies cardio-vasculaires ou du psoriasis figurent parmi ses faits d'arme les plus remarquables. Des chercheurs nord-américains travaillent même sur l'hypothèse d'une action favorable de la vitamine D face à la grippe A (H1N1). On ne prête qu'aux riches...

En fait, c'est parce que l'on trouve à la vitamine D des vertus encore insoupçonnées il y a quelques années seulement que l'on prend conscience du déficit dont nous souffririons en la matière. Le sujet fait certes encore un peu polémique au sein du corps médical mais, près de 70% de la population française manqueraient de vitamine D et ne pourraient ainsi bénéficier réellement de toutes ses vertus protectrices.

Déficit n'est pas carence

La vraie querelle de spécialistes qui fait rage depuis plusieurs mois porte à la fois sur l'évaluation de l'apport optimal en vitamine D et sur la nécessité de recourir à une supplémentation si celui-ci est insuffisant.

Démonstration du débat, un peu surréaliste pour le citoyen de base : l'Agence française de sécurité sanitaire des



Que la force soit avec toi !

La vitamine D permet d'augmenter la capacité d'absorption du calcium et du phosphore par l'intestin. Elle favorise une minéralisation optimale des os, du cartilage et des dents. La vitamine D joue aussi un rôle dans la force musculaire. ▶

aliments (Afssa) préconise un apport de vitamine D de 5 microgrammes par jour pour les adultes ainsi que pour les enfants et adolescents de 4 à 19 ans ; de 10 microgrammes par jour chez les enfants de 1 à 3 ans, les personnes âgées et femmes enceintes ou qui allaitent. Vous n'avez rien compris ? Pas de problème car l'Afssa précise que la vitamine D ne constitue un nutriment indispensable que pour les sujets s'exposant très peu au soleil.

Un nombre croissant de chercheurs a pourtant tendance à préconiser une augmentation de ces apports recommandés. Et ils ne font pas toujours dans la nuance. Dès 2007, la Société canadienne du cancer était allée jusqu'à recommander, pour les adultes, un supplément de 40 microgrammes chaque jour : 8 fois plus que ce préconise l'Afssa chez nous !

La guerre très vitaminée à laquelle on assiste permet au moins, sinon de trancher, du moins de prendre conscience

de la différence sémantique existant entre déficit et carence... Déficit = risques limités. Carence = risques avérés.

Un os à ronger

Au-delà des rivalités de chapelles et des luttes intestines, il a au moins été démontré - sans aucun doute possible - que la vitamine D joue un rôle essentiel dans la construction osseuse. Pour les deux tiers environ, la vitamine D est synthétisée par l'organisme grâce à l'action du soleil sur la peau. Elle est véritablement stockée au niveau du foie, du muscle et

...

Chasse au trésor

Aliments	Vitamine D (en microgrammes)
Saumon, grillé ou poché - 100 g	15-26 µg
Thon rouge grillé - 100 g	23 µg
Huître - 100 g	20 µg
Hareng de l'Atlantique, mariné - 100 g	17 µg
Champignons noirs, séchés - 10 champignons (36 g)	15 µg
Saumon, fumé - 100 g	10 µg
Truite, grillé - 100 g	5-7 µg
Flétan, atlantique ou pacifique, grillé - 100 g	5 µg
Hareng de l'Atlantique, légèrement fumé et salé - 100 g	5 µg
Jaune d'œuf cru - 2-4 gros jaunes (80 g)	3 µg
Brochet, grillé - 100 g	3 µg
Lait de vache, 0% à 3,25% MG - 250 ml (1 tasse)	1-3 µg
Boisson de soya, enrichie - 250 ml (1 tasse)	2 µg
Boisson de riz, enrichie - 250 ml (1 tasse)	2 µg
Sole, grillée - 100 g	2 µg
Sardine de l'Atlantique, en conserve - 100 g	2 µg
Foie de bœuf, braisé ou sauté - 100 g	1 µg
Fromage suisse (emmental) - 50 g	1 µg

...

du tissu gras pour être utilisée au cours de l'hiver. Sa mission consiste alors à favoriser la capacité d'absorption du calcium et du phosphore par l'intestin.

Si l'on ne craignait pas de se mettre à dos tous les dermatologues de France et de Navarre, le conseil à donner serait simplissime : mettez-vous au soleil vingt minutes par jour aux alentours de midi pendant la belle saison et vous aurez fait le plein de vitamine D pour l'année.

Recommandation irresponsable face à l'inquiétante progression du nombre de cancers cutanés... et recommandation vaine à l'endroit des populations habitant les zones peu ensoleillées. Bienvenue chez les Ch'tis du Nord du Globe ! A contrario, plus la peau est noire, moins l'apport en vitamine D est important et plus l'exposition devrait alors également être prolongée. Mauvais plan.

Sans devoir réenfiler notre tee-shirt par-dessus une double couche de crème solaire, n'oublions donc pas que la vitamine D provient également de l'alimentation.

On la trouve dans les poissons de mer gras, la fameuse huile de foie de morue, le jaune d'œuf, mais aussi (bien qu'un peu moins) dans les abats, certains pâtés et champignons.

Trop, c'est trop

Aller à la plage ou manger du saumon ne fait guère cou-

rir de risque de surdosage, contrairement à une initiative de supplémentation sauvage, sans vraie raison médicale due à un déficit ou à une carence.



Des provisions pour l'hiver

La vitamine D est la seule vitamine qui soit fabriquée par l'organisme. Elle est synthétisée au niveau de la peau lors de l'exposition au soleil, stockée dans le foie, les muscles et le tissu gras. ▶

Le surdosage en vitamine D peut en effet provoquer des effets délétères plus ou moins importants, dus à une élévation du taux de calcium dans le sang et entraîner nausées, maux de tête, douleurs musculaires et osseuses, troubles du rythme cardiaque et problèmes rénaux. C'est le bon équilibre entre les taux de vitamines D et C qu'il faut donc rétablir - sous surveillance médicale - après examen sanguin.

En matière de vitamine et de santé, le système D est rarement le meilleur. ▶

D comme Histoire

C'est à Armand Trousseau que des générations d'enfants doivent d'avoir souffert le martyre - mais échappé au rachitisme - en absorbant chaque hiver de grandes cuillerées d'huile de foie de morue pour faire le plein de vitamine D. En 1865, ce grand médecin français en recommandait déjà la consommation dans son manuel de médecine clinique. Trousseau est également l'un des premiers (juste après le russe Sniadecki) à avoir observé que l'exposition au soleil protégeait les enfants du rachitisme. ▶



Acides Gras Essentiels...
Familles, je vous aime



On cherche tous à 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 contient des **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.



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



ADULTES

SUDOTRANQUILLO

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

SUDODIABOLO

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



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...

lactel

1.2.3 école

Pour devenir grand!



DDB - RCS LAVAL SIREN 402 751 086 - 03/10

1.2.3 école® accompagne les petits sur le chemin des grands.

Lactel invente 1.2.3 école® : une formule adaptée aux enfants de plus de 3 ans pour les aider à devenir grands. Une transition en douceur entre leur lait de croissance et le lait de vache avec des protéines pour les muscles, 6 vitamines sélectionnées pour la vitalité, du calcium et de la vitamine D qui aident à la croissance et la consolidation osseuse.



Et si vous laissez trainer une oreille dans la cour de récré ?
Venez vite découvrir la mini-série **Échos de Maman**
sur www.123ecole.fr.

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