

BIENSÛR

LE MAGAZINE GRATUIT DE LA PREVENTION

SÛR

santé

> OREILLE EN COIN

À BON ENTENDEUR...

> PEAU DE CHAGRIN

LE SOLEIL EST UN FAUX JETON

> BÉBÉ SUR ORDONNANCE

MAMAN, PAPA, DOCTEUR ET MOI

> À TABLE !

LE P'TIT DEJ EST SERVI

RÉGIMES

La saison des tortures





STOP AUX FESSES ROUGES !



La douceur de génération en génération en génération...

En application 1 à 3 fois par jour sur la zone irritée pendant 3 jours maximum.

Ceci est un médicament. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Contient de la vitamine A. Visa GP n° 0158G10X112

sanofi aventis
L'essentiel c'est la santé.



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

BIEN SUR Santé vous est offert par votre médecin. Lisez-le, emportez-Le !

4 EXPRESS

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



10 LONGUEVUE

- JAMBES LOURDES. Question de veine.



12 EPOQUE

- RAYON SOLEIL, TOUT LE MONDE DESCEND ! En nous colorant le derme, il nous fait aussi parfois la peau.
- CONTREFAÇON SANS FAÇON Certains médicaments ne circulent plus sous le manteau, mais sur la toile.



20 DOSSIER

Régimes : la saison des tortures

Vous cherchez un régime-miracle ? Vous ne le trouverez pas chez nous.

La France en surrégime... Le grand retour des grosses erreurs.

Miracles au menu, échec à la carte Les pieds dans le plat.

Tous ensemble, tous ! Tout le monde s'y colle pour notre bien : médecins, industriels, Pouvoirs publics...

Je mange pas, je me soigne Entre aliments et médicaments, ils prétendent à la fois nous nourrir et nous guérir.

Qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui ? Petit hit parade des aliments qui font notre quotidien.

Frappe chirurgicale... Quand la table à manger devient table d'opération.



BIENSÛR santé®

REDACTION

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

PUBLICITE

Directeurs associés :
Albane Sauvage : 06 60 97 12 98 - as@mmregie.com
Philippe Morel : 06 83 03 26 27 - pm@mmregie.com
Directrice de la publicité :
Laurence Lansac : 01 47 56 93 13 - 06 80 32 73 54
laurence@mmregie.com
Marques & Médias Régie
92 - 98, boulevard Victor Hugo 92110 CLICHY

DIFFUSION

Mélanie Duval : melanie.duval@ids-sante.fr
IDS Santé - 1a, rue André - BP 50259 60500 CHANTILLY

IMPRESSION

Nevada Nimifi
30, allée de la Recherche 1070 Bruxelles
Agent pour la France : ECB Development
01 46 03 53 13 - ecb.development@wanadoo.fr

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

Directeur de la publication : Jacques Draussin

ÉDITIONS
BIENSÛR
www.biensur-sante.com



34 EMOI, ETMOI

- QUOI, QU'EST-CE QUE J'ENTENDS ? 4 millions de Français ont un problème d'audition, parfois congénital.



40 SOCIETE

- MAMAN, PAPA, DOCTEUR ET MOI L'aide médicale à la procréation, ce n'est pas l'assurance bébé !



44 LASANTE DANS L'ASSIETTE

- LE P'TIT DEJ EST SERVI Premier repas de la journée et souvent le seul pris en famille.



48 FAITES VOS JEUX

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





Le plein de nicotine Tabac à rouler

Les chercheurs de l'université Thomas Jefferson de Philadelphie en sont persuadés : le tabac serait une plante potentiellement énergétique car capable de fournir une grande quantité d'huile et de sucre, plus facilement que d'autres récoltes. Alors que les biocarburants à base de maïs ou de soja font l'objet de critiques parce qu'ils sont d'origine alimentaire, le tabac ne présenterait que des avantages. De leur côté, les planteurs américains sont évidemment prêts à mettre le paquet.

Budget de la Sécu Mieux que si c'était pire

Le déficit du régime général de la Sécurité sociale s'est établi à 20,2 milliards d'euros en 2009, soit 3,2 milliards de moins que prévu. Pour 2010, la loi de financement de la Sécurité sociale prévoit que le déficit du régime général atteindra 30,5 milliards d'euros. En 2008, ce déficit n'était « que » de 10,2 milliards d'euros, soit 3 fois moins. Pas de quoi pavoiser. ▶



Rayon [plutôt] frais Bas prix, bas de gamme ?

Selon le Conseil National de l'Alimentation (CNA), les produits premiers prix ou vendus dans le circuit hard discount ont une qualité nutritionnelle comparable à celle des produits de marque. Il semble quand même que quelques failles apparaissent dans l'analyse des experts. Exemple : le CNA ne fait aucune différence entre des lipides provenant d'huile de palme ou d'huile de colza... Aujourd'hui, il est bien le seul à ne pas s'en préoccuper. ▶



Tout augmente... 8 millions de pauvres en France



L'étude de l'INSEE ne porte que sur l'année 2007, c'est-à-dire avant le déclenchement de la crise et il est plus que probable que les prochaines indications de l'institut, portant sur 2008 et disponibles en juillet, confirmeront la tendance à l'aggravation. En filigrane de ces statistiques se dessinent des situations dramatiques en termes de conditions de vie et on sait que les problèmes de santé se posent avec d'autant plus d'acuité qu'ils concernent des populations défavorisées. ▶

Boire mieux



Eau et minéraux : le réflexe santé

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

Les minéraux garants de notre équilibre au quotidien

L'eau est indispensable à la vie, la recommandation de santé publique est de boire entre 1L et 1,5L d'eau par jour. Notre corps élimine, chaque jour, de l'eau et des minéraux essentiels à notre organisme. Pour compenser ces pertes, il est conseillé de boire une eau riche en minéraux. Les eaux **n°1 en minéraux** sont particulièrement adaptées : Rozana, Courmayeur, St-Yorre ou Vichy Célestins, par exemple, contiennent **plus de 2200 mg par litre de minéraux** qui apportent chacun **des bienfaits naturels spécifiques**. À vous de choisir votre eau parmi les eaux n°1 en minéraux.

Choisissez l'eau **n°1** qu'il vous faut !



Envie de Bien-être ?

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



Envie de Forme ?

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



Envie de Minceur ?

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



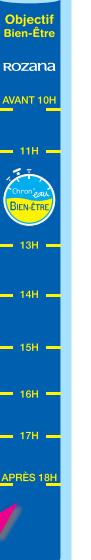
Envie de se sentir bien ?

Buvez Vichy Célestins : **exceptionnellement riche en minéraux**, elle est idéale pour une hydratation optimale⁽⁴⁾, une bonne digestion⁽²⁾ et un teint éclatant de santé.

Pratique : la réglette pour boire mieux

Pour visualiser heure par heure la quantité d'eau à boire. Alimenté en eau et en bons minéraux, votre corps fonctionne de manière optimale tout au long de la journée.

Commandez gratuitement votre réglette sur : www.cestleheuredeboire.com



PubliStory/Photos : D.R.

* Parmi les eaux de grande consommation vendues en grandes surfaces. ⁽¹⁾ Étude Heizer « Digestive Diseases and Sciences » ⁽²⁾ Étude en laboratoire - CHU Bichat - Paris ⁽³⁾ Étude sur des sportifs - Hôpital Cochin - Paris ⁽⁴⁾ Étude laboratoire cosmétique 2008



Une partie veille, l'autre pas Notre cerveau ne dort que d'un œil

Un tiers de notre vie est consacrée au sommeil, temps pendant lequel notre cerveau est paraît-il « au repos ». Nombreuses sont les données concernant le fonctionnement du cerveau lors de l'état de sommeil lent. En revanche, on en sait beaucoup moins sur la dynamique de l'activité cérébrale associée au passage de l'état de veille à l'état de sommeil. Le thalamus s'avère être la première zone du cerveau à s'endormir tandis que beaucoup de sites corticaux montrent un retard dans le ralentissement de leur activité. Ce retard peut atteindre jusqu'à une vingtaine de minutes et être très variable pour la même zone corticale enregistrée chez différents patients. Si notre cerveau s'endort par morceaux, son réveil, lui, arrive tout d'un bloc. Tous les matins, vraiment ?

Fête des mères Rendez-vous à 30 ans



En 2009, l'âge moyen des femmes qui ont accouché (1er enfant ou pas) s'élève à 30 ans. Pourtant, ce retard à l'allumage maternel n'affecte pas le niveau de la natalité: la France a affiché, en 2008 et en 2009, un taux de fécondité de 1,99 et 1,98 enfant par femme, ce qui la place en tête des pays de l'Europe des Vingt-Sept. On commence plus tard, mais quand le signal est donné, on enchaîne ! ▶



Mise en boîte L'automédication en pole position

Les informations que vient de fournir l'association regroupant les industriels du médicament d'automédication rendent le sourire aux pharmaciens qui en gardent le monopole de la distribution.

Selon l'AFIPA, près de 15% des médicaments vendus en France en 2009 étaient des médicaments d'automédication, pour un chiffre d'affaires en légère progression de 0,6%. Une enquête, confiée par ailleurs à l'Université parisienne Pierre et Marie Curie montre que 53% des Français ont recours à l'automédication entre 1 et 4 fois par an, encouragés en cela par l'organisation en libre-accès des pharmacies pour ce type de produits. ▶

Maigre consolation Mangez gras !

Peut-être faudra-t-il bientôt retirer une partie des avertissements figurant obligatoirement au pied des publicités des produits agro-alimentaires. Manger "moins gras" n'est plus une si ardente obligation si l'on en croit les dernières recommandations de l'AFSSA en termes d'Apports Nutritionnels Conseillés (ANC). Pour la première fois, l'AFSSA recommande "de diversifier les apports en graisse végétale et animale pour respecter l'équilibre des apports entre les différents acides gras". Conclusion : fin de l'anathème et mangeons de tout, ni trop, ni trop peu. ▶



Pas assez prescrits, plus assez substitués Les génériques pris en grippe

Depuis 2003, les pharmaciens substituaient à tour de bras les médicaments génériques aux médicaments princeps prescrits par les médecins. Pour la première fois l'an dernier, le taux de substitution dans les officines hexagonales a reculé de 75% à 72% si l'on en croit les derniers chiffres du Gemme, le syndicat des génériqueurs. Les médecins, de leur côté, jurent leurs grands dieux qu'ils adorent les génériques (c'est l'opinion de 62% d'entre eux), mais ils sont encore 4 sur 5 à trouver plus simple de prescrire un nom de marque. Les génériques sont-ils en train d'être pris en grippe ? ▶



Gènes urinaires récurrentes, 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 l'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
*Proanthocyanidines

Arkopharma
La santé naturellement

www.cyscontrol.fr

CRANBERRY
(Vaccinium macrocarpon),
origine Amérique du Nord



Pilule La revanche de 68

Le British Medical Journal - encore lui ! - révèle que les femmes prenant la pilule contraceptive depuis la fin des années 60 ont vécu plus longtemps que celles qui n'avaient jamais été sous pilule. L'étude publiée par le BMJ a été menée pendant 4 décennies auprès de plus de 46.000 femmes.

"De nombreuses femmes seront sans doute rassurées par nos résultats", estime l'auteur principal de l'étude. Pas sûr : les médecins ne savent pas exactement pourquoi la pilule réduirait la mortalité. Ils reconnaissent d'ailleurs que les dangers et avantages de la pilule contraceptive peuvent varier d'un pays à l'autre, en fonction de son mode d'utilisation et de l'état de santé général particulier à chaque patiente.

Bref, on conseillerait volontiers aux chercheurs de continuer à chercher...



Tout dans la tête Plus de Zen, moins de bobo

Des chercheurs de l'Université de Montréal auraient établi que la pratique de la méditation Zen peut renforcer la région centrale du cerveau qui régule la douleur. L'auteur principal de cette étude, Joshua A. Grant souligne que « les postures souvent douloureuses associées à la méditation Zen pourraient contribuer à l'épaississement du cortex et à une meilleure tolérance de la douleur ».

Moins de douleur, moins d'analgésiques... les responsables de la Sécu se prennent à méditer. ▶

Médecins sans frontières européennes Plombier polonais, médecin roumain

On compterait plus de 1 000 médecins roumains installés en France depuis 2007. Dans nos campagnes où le désert médical gagne chaque jour du terrain, ce pourrait être une bénédiction mais des difficultés d'intégration, dues à l'obstacle de la langue, fragilisent les installations de cabinets.

On se souvient qu'il y a une dizaine d'années, une grande opération de recrutement d'infirmières avait été menée chez nos voisins espagnols pour satisfaire aux besoins de nos hôpitaux. Peu d'entre elles avaient finalement fait carrière en France.

Pas de plombier polonais, pas d'infirmière espagnole, pas de médecin roumain... et pas beaucoup d'Europe au bout du compte. ▶



Sexe senior Les hommes tiennent la corde

Difficile de livrer ce scoop macho, mais une étude que vient de publier le British Medical Journal le confirme : après 55 ans, les hommes ont encore 15 années « d'espérance de vie sexuelle » (l'expression n'est pas celle des scientifiques...) contre un peu plus de 10 ans pour les femmes.



Mesdames, consolez-vous: si 4 hommes sur 10 dans la tranche d'âge 75 - 85 ans se déclarent encore actifs (vs 2 femmes... cherchez l'erreur), l'espérance de vie tout court leur reste très défavorable : 84,5 ans pour elles, 77 ans pour eux. Juste retour de bâton... ▶

Et vous, que faites-vous après le repas ?

Impliqué dans la recherche scientifique sur l'hygiène bucco-dentaire depuis plus de 20 ans, et constatant une consommation importante de chewing-gum sans sucres après la prise d'aliments, Freedent s'est intéressé au moment de l'après-repas.

Aperçu des conclusions d'une étude inédite*.

Le chewing-gum sans sucres après le repas a prouvé ses effets bénéfiques sur la santé bucco-dentaire : nettoyage mécanique, maintien du pH de la bouche, ... Mais est-ce seulement pour cela que les gens mâchent ? Valérie Adt**, psychosociologue, tente de répondre en explorant le moment de l'après-repas.

hors domicile, les gestes d'hygiène dentaire après le déjeuner sont faibles, faute de temps, mais également du fait du regard des autres. Se brosser les dents est un geste jugé intime, associé à la salle de bains, peu au bureau.

L'après-repas : le passage du « off » au « on »

Que l'on y voit une pause « sieste », là où d'autres y voient une pause dynamique, le moment de l'après-repas est avant tout vécu comme un moment de transition, notamment après le déjeuner entre détente et reprise de l'activité. Selon Valérie Adt, on peut parler de passage du « off » au « on ».

La bouche, un sas entre l'intime et le monde extérieur

Interface entre soi et les autres, la bouche joue un rôle primordial dans la relation à autrui. En effet, le retour à la vie sociale passe le plus souvent par des prises de parole qui nécessitent une certaine confiance en soi. Chacun souhaite projeter une image agréable, et qui dit dents propres et haleine fraîche dit rapports harmonieux ! On s'aperçoit néanmoins que,

Le chewing-gum, un facilitateur dans la relation aux autres

L'enquête a révélé qu'après le repas, le chewing-gum peut favoriser la reprise de l'activité de plusieurs façons. Il nettoie la bouche et permet d'être prêt au face à face d'un point de vue physique et psychologique puisqu'il masque ce qui touche de trop près à l'intime (odeur des

aliments consommés pendant le repas par exemple). Un geste d'hygiène facile, puisqu'il n'est pas considéré comme tel. De plus, le chewing-gum sans sucres aide à mettre fin à une pause en marquant la transition et en aidant à se re-concentrer. Un bon allié donc dans le passage du « off » au « on » après le repas ! ▶

Oui à la blancheur !

Pourquoi ne pas joindre l'utile à l'agréable ? Bouche propre mais aussi dents blanches ! Et qui mieux qu'un chewing-gum blancheur, après le repas, peut vous aider à préserver la blancheur naturelle de vos dents ? Un sourire impeccable est perçu comme un allié dans la relation sociale. Le sourire est un témoin du bien-être tandis que les dents blanches participent à véhiculer une image positive de soi.



*Réalisation de 20 entretiens qualitatifs in situ - étude menée en janvier 2010.

** Valérie Adt est psychosociologue au Centre Edgar Morin, laboratoire spécialisé en sciences humaines, sous la tutelle de l'EHESS et du CRNS.

Jambes lourdes ou pas ?

Question de veine

Plus de dix millions de Français (pour 57%, des femmes) se plaignent d'avoir « des jambes lourdes ». En réalité, une souffrance veineuse à ne pas traiter... à la légère.

Dix millions de personnes, c'est dans la population adulte près d'une personne sur cinq. Un sacré phénomène de masse qui ne semble pas perturber les autorités de santé.

Insuffisamment prises en compte, les maladies veineuses sont encore moins bien prises en charge par la sécu. Leur traitement dans les formes courantes, est considéré comme « de confort » et, à ce titre quasiment plus remboursé.



Gonflements et impatiences

Évolutives, les maladies veineuses entraînent pourtant, en l'absence de soins, des conséquences médicales, douloureuses et invalidantes dans la vie quotidienne. Certaines formes aiguës des maladies veineuses peuvent également devenir graves, parfois mortelles (chaque année, 300 000 à 350 000 phlébites, 100 000 cas d'embolies pulmonaires).

Fort heureusement, la situation n'est généralement pas aussi dramatique. Le plus souvent, la lourdeur est d'abord gênante, ressentie dans les deux jambes et de manière presque symétrique. Elle s'accompagne le soir de gonflement au niveau des pieds et des chevilles, disparaissant le matin. Les « impatiences » (ou fourmillements) sont également caractéristiques de cette insuffisance veineuse. Outre la période de la retraite, des mo-

ments de la vie sont particulièrement propices à la survenue ou à la déclaration d'une maladie veineuse : moments en principe heureux à l'occasion d'une grossesse (10 à 20% des femmes présentent un risque de maladie veineuse dès leur première grossesse), moments directement liés à la vie de travail (40% des salariés sont atteints de maladies veineuses des membres inférieurs, dont 83% de femmes). Plus que les professions elles-

mêmes, ce sont les conditions de travail qui sont susceptibles de déclencher ou aggraver l'insuffisance veineuse ; station

debout ou assise prolongée, piétinement, port de charges lourdes, exposition à une température ambiante élevée...

Sports à choisir

- **La marche.** 45 minutes par jour, mais à un rythme soutenu, c'est le sport idéal pour favoriser le retour veineux et franchement pas compliqué !

- **La natation (ou l'aquagym).** Les mouvements sont faciles et la pression exercée par l'eau sur les veines est bénéfique.

- **Le cyclisme.** Dans la rue, sur la route ou en appartement, ça roule.

- **La gym.** Pas de flip flap arrière ou de saut périlleux : du doux pour bien bouger et se remuscler.

- **Le jogging.** Oui, mais avec des chaussures qui amortissent bien les chocs pour éviter de traumatiser les veines ; bitume à éviter.

Sports à fuir

Les sports violents, avec des sauts ou des efforts brutaux, comme le tennis, le volley, le hand ou le basket, la boxe, le sprint... ▶

debout ou assise prolongée, piétinement, port de charges lourdes, exposition à une température ambiante élevée...

On dispose aujourd'hui d'un arsenal de traitements considérés comme efficaces par les malades et leurs médecins pour soulager les symptômes (crèmes et gels), soigner la pathologie et empêcher son évolution (bas de compression ou de contention, médicaments veinotoniques). Ce n'est pas l'avis de la Haute Autorité de Santé qui a décidé que les veinotoniques dont les Français consommaient environ 60 millions de boîtes par an, ne devaient plus être remboursés pour cause de Service Médical Rendu insuffisant. ▶



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

Bon ou mauvais coup ?

Rayon soleil, tout le monde descend

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

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

Sun lights pour fashion victims

Ses défenseurs vous expliqueront que le soleil est excellent pour la santé puisqu'il permet de synthétiser la vitamine D, acteur de la fixation du calcium dans le corps, qu'il intervient favorablement sur l'équilibre psychique, le sommeil, l'humeur... Bonne nouvelle, les défenseurs du soleil ont raison. Mauvaise nouvelle, ses incondtionnels ont tort. D'abord, parce qu'une exposition intense peut entraîner chez les adultes les plus solides, une insolation (symptômes : maux de tête, sensation de malaise) ou, plus grave que ce que suggère



l'expression, un coup de chaleur (symptômes : troubles et pertes de conscience). Ensuite, parce que ce banal coup de soleil que beaucoup de citadins transplantés prennent pour les prémices naturelles d'un bronzage de vacances, est en fait un serial killer de la pire espèce ! Dès le retour des beaux jours, les autorités sanitaires actionnent désormais le signal d'alarme solaire : les cancers de la peau connaissent en effet une augmentation inquiétante, en grande partie due à des habitudes de surexposition. L'incidence du mélanome double tous les dix ans et aura représenté plus de 7 000 nouveaux cas en 2009 ! Les « fashion victims » des années quatre-vingt, cuites et recuites au moule des fils de pub, l'apprennent aujourd'hui à leurs dépens. Les mesures de protection contre le soleil et

la détection précoce sont les seules actions susceptibles de faire diminuer les risques, sans gâcher le plaisir. Allez, hop, revue de détail !

Les UV à l'index

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



Dans la famille des rayons ultraviolets (UV), on trouve la branche des UVA. Très présents tout au long de l'année et à toute heure, ils pénètrent la couche cornée jusqu'au derme et ne sont arrêtés ni par le verre ni par le plastique. Leurs effets n'incitent guère à les fréquenter : vieillissement cutané (rides, taches brunâtres), allergies solaires. Pas cool les cousins ! Chez les UVB, plutôt à l'aise l'été et autour de midi, on déborde d'énergie. Sympathiques, ce sont eux qui nous don-

Forts indices de culpabilité

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

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



Soleil : mode d'emploi



...

nent la teinte mate et bronzée qu'on aime tant et aident nos os à fixer le calcium qui les rend forts. Mais pas sympa du tout parce qu'ils sont aussi responsables de 90% des coups de soleil, des cancers cutanés, du vieillissement de la peau et de la cataracte. Heureusement, les UVB ont fait l'objet d'études très complètes et l'on sait parfaitement aujourd'hui comment s'en protéger.



Ola, Senior Météo

L'indice du rayonnement UV est un outil mis au point en 1997 par l'Organisation Mondiale de la Santé. Les paramètres pris en compte dans le calcul de cet indice sont : l'intensité du rayonnement solaire, l'épaisseur de la couche d'ozone, les conditions atmosphériques, le lieu et le moment de la journée.

Plus la valeur de l'indice est élevée, plus la probabilité de lésions cutanées est grande. L'index UV est indiqué en France par Météo France et systématiquement mentionné dans les bulletins météorologiques diffusés par les médias. C'est en fonction de l'Index UV, et naturellement du type de peau, que peut se faire le choix d'une protection appropriée. La Sécurité Solaire (qui ne met pas encore en place des radars sur les plages comme le fait la Sécurité Routière sur les autoroutes) délivre en tout cas des recommandations simples et faciles à suivre.

Cancers en cabines

Parmi ces recommandations, on ne risque pas de trouver l'usage des UV artificiels, pourtant proposés par de plus en plus d'instituts de beauté, principalement en ville. Car les lampes à UV émettent des rayonnements (UVA notamment) particulièrement forts, plus puissants encore que le soleil de midi en plein été. Les personnes qui vont bronzer en ca-



...

Quel type avez-vous dans la peau ?

ENFANTS

Tous les enfants, avant l'âge de 15 ans, ont une peau **SENSIBLE !**

ADULTES

Quelle est la couleur naturelle de votre peau ?	Quel type de bronzage obtenez vous facilement ?	Quel type de peau avez-vous ?	
Laitieuse	Aucun	Phototype I	SENSIBLE
Claire	Léger	Phototype II	
Mate	Moyen	Phototype III	NORMALE
Très mate	Foncé	Phototype IV	

Surmenage ? Fatigue ? Stress ?



Se recharger en magnésium, c'est nécessaire. Bien l'assimiler, c'est essentiel !

Surmenage, fatigue, stress... notre corps peut nous signaler un manque de magnésium. Or un simple apport en magnésium ne suffit pas à recharger complètement l'organisme. Elaboré par des médecins, MAGNESIUM 300+ est plus qu'un simple magnésium.

Avec sa formule unique, Magnésium 300+ va plus loin en procurant :

Le juste dosage : 300 mg de magnésium pour couvrir 100 % des AJR* tout en offrant une bonne tolérance digestive.

+ Des vitamines B pour favoriser l'assimilation du magnésium dans les cellules.

+ Des antioxydants (sélénium & vitamine E) pour aider à fixer le magnésium dans les cellules.

Magnésium 300+, plus qu'un simple magnésium.

*Apports Journaliers Recommandés



Compléments alimentaires. Pour plus d'informations, se reporter à l'emballage et à la notice du produit.

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

Photo ALTO/Jupiterimages

...

bine sont souvent celles qui s'exposent ensuite au soleil puisqu'elles cherchaient à y préparer leur peau...

Résultat : elles reçoivent des doses massives d'UV avec une absolue bonne conscience !

Alors ? Est-il plus judicieux de "préparer" sa peau en s'exposant aux UV naturels du soleil de printemps ? Boum : pas davantage. Si vous ne l'avez pas encore fait, bravo ! Vous auriez quand même risqué le coup de soleil cet été, avec surdose d'UV en prime.

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

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



Crèmes solaires : tartine anti-toast

Il y a quatre grands niveaux de protection à prendre en compte :
Protection faible (Facteur de Protection Solaire compris entre 6 et 10),

Protection moyenne (FPS entre 15 et 25),

Haute protection (FPS entre 30 et 50)

Très haute protection (FPS 50 et +). ▶



Enfants : quand ça grille, ça craint

Avant la puberté, les défenses naturelles de l'organisme ne sont pas totalement opérationnelles. Protégez particulièrement la peau et les yeux des enfants. Teeshirt, casquette, lunettes de soleil et crème solaire obligatoires ! ▶

Informations :

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



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.

Médicaments : les faux débarquent en vrai

Contrefaçon sans façon

Des lunettes, des montres, des sacs ou des vêtements. C'est généralement à ce type de produits que l'on associe la contrefaçon... pas aux médicaments ! Il va falloir revoir nos classiques.

Chaque année depuis 13 ans, à la veille de l'été, les grandes marques et les gouvernements organisent une journée mondiale anti-contrefaçon. Jusque là, il s'agissait davantage d'éviter aux touristes naïfs de rapporter dans leurs bagages des chemisettes aux crocodiles suspects ou de pseudo-montres pour quinquagénaires bling-bling. Désormais, il faut aussi les dissuader de soigner leurs pannes sexuelles avec des médoc en toc.



Médoc en toc

Aujourd'hui, la contrefaçon ne se décline plus seulement en produits de luxe et il y a quelques lustres déjà que les services de douanes internationaux font aussi bien la chasse aux faux carburateurs de voiture qu'aux flacons de fragrances usurpées.

Les médicaments pouvaient-ils échapper au mouvement général de la contrefaçon mondialisée ? Bien sûr que non. Mais l'ampleur et l'accélération du phénomène rendent perplexes les observateurs les plus avertis. L'industrie pharmaceutique chiffre à 10,5 milliards de dollars le marché des médicaments contrefaits (donc également son manque à gagner...). La France, tout en n'étant pas un îlot de vertu au milieu d'un océan de vice, est curieusement encore relativement protégée de cette vague de faux.

Nécessité ou confort

Selon Philippe Lamoureux, Directeur Général du LEEM (Les Entreprises du Médicament), notre

Internet bidon.com

De toute évidence, Internet constitue la plus importante source d'approvisionnement en contrefaçons de tout genre, y compris pour les médicaments. Une enquête, commanditée par le Laboratoire Pfizer a révélé au début de l'année qu'un internaute européen sur cinq reconnaîtrait avoir déjà acheté des médicaments sans les ordonnances nécessaires auprès de sources illicites. ▶



pays doit en grande partie sa spécificité à la qualité de son système de santé et, surtout, au niveau de remboursement des soins.

Dans les pays émergents, où la couverture maladie est faible, voire inexistante, le prix des médicaments est exorbitant. On évoque alors une « contrefaçon de nécessité », avec un risque pour la santé évident car totalement non-maitrisable. En France, on parle plutôt de « contrefaçon de confort », avec des produits de type stimulants sexuels, plantes ou élixirs anti-vieillesse, potentiellement dangereux mais plus souvent inefficaces. Dans l'immense majorité des cas, les traitements dûment prescrits sont alors très légalement délivrés dans des pharmacies ayant pignon sur rue.

Des remboursements élevés pour conserver un haut niveau de santé et combattre ainsi la contrefaçon... Voilà un argument pro-sécu authentique ! ▶



Manger moins ?

Adoptez la Silhouette Active attitude !

Pas de pain, pas de desserts, pas de plats en sauce, certaines n'arrêtent pas de slalomer entre les tentations. D'autres au contraire font de chaque repas un plaisir et mangent de tout mais moins qu'avant. Leur secret : une petite brique rose qui a plus d'un tour dans sa paille.

Le goûter des enfants, c'était l'épreuve

4 heures, l'heure du crime alimentaire ! Impossible de ne pas craquer sur leurs gâteaux. Maintenant en prenant une brique de Silhouette Active le matin et l'après-midi je déjeune et dîne plus léger et suis calée au goûter. Même ma mère a vu les résultats et m'a demandé mon secret.



Sauter des repas ne me servait à rien, au contraire

Mon truc : faire l'impasse sur le déjeuner ! Du coup, je me jetais sur la nourriture deux fois plus au dîner. Et puis, j'ai vu ma collègue siroter Silhouette Active, la boisson lactée qui aide vraiment à manger moins* au repas suivant. Avec elle, le bonheur est dans la brique et le plaisir de la table aussi.



Enfin je n'ai plus besoin de dessert

Avant, je ne laissais pas une miette et je me sentais lourde en sortant de table. Ma fille m'a confié qu'avec Silhouette Active, sa faim avait bien diminué.

* Grâce à son principe actif

** Etudes menées sur le principe actif de Silhouette Active : AA Burns et coll. Int J Obes 2000, 24, 1419-1425 / AA Burns et coll. Int J Obes, 2001, 25 1487-1496 / AA Burns et coll. EUR J Clin Nutr 2002, 56, 368-377 / K. Diepvens et Coll. Physiol Physiol Behav, 2008, 95 (1-2) 114-117 / CM Logan et coll. Eur J Clin Nutr 2006, 1-11
Candia SA au capital de 167 569 287,50 € RCS Lyon B352 014 955

Une brique et au repas suivant je ne prends pas de dessert. C'est tout bon pour moi.

Conseils nutrition :

- ✓ Eviter de consommer en excès et notamment à jeun ou entre les repas des aliments riches en sucres simples...
- ✓ Porter attention à la composition du petit déjeuner...
- ✓ Manger lentement, mâcher longuement...
- ✓ Se mettre à table à des horaires relativement réguliers et éviter de sauter un repas...

Pour en savoir plus,
www.silhouette-active.fr

Silhouette Active : la brique qui aide à manger moins*

Grâce à son principe actif, Silhouette Active, qui agit en 4 h à 8 h, vous permet de réduire votre prise alimentaire* d'environ 20 % en calories au repas suivant**. Par exemple, si vous prenez une brique le matin au petit-déjeuner vous aurez moins faim au déjeuner ! Manger moins* : avec Silhouette Active le pari est gagné !



A consommer dans le cadre d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique normale.

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. www.mangerbouger.fr

Au secours, ils sont de retour !

RÉGIMES LA SAISON DES TORTURES

DOSSIER COORDONNÉ PAR CATHERINE BARANTON

Avec le retour des beaux jours, on célèbre chaque année une saison supplémentaire. Mais c'est souvent une saison de tortures qui ne profite guère qu'à quelques margoulin's dont la fortune grossit au rythme où leurs victimes seraient censées mincir.

Vous cherchiez un régime ?

Vous ne le trouverez pas dans ce dossier, à dévorer bien sûr sans modération.

22 _ LA FRANCE EN SURRÉGIME
Comme chaque année, le grand retour des grosses erreurs.

24 _ MIRACLES AU MENU, ÉCHECS À LA CARTE
Les pieds dans le plat.

26 _ TOUS ENSEMBLE, TOUS ENSEMBLE, TOUS !
Décidément, tout le monde veut notre bien. Emouvant...

28 _ JE NE MANGE PAS : JE ME SOIGNE...
Aliments ou médicaments ? Ils prétendent à la fois nous nourrir et nous guérir.

30 _ QU'EST-CE QU'ON MANGE AUJOURD'HUI ?
En direct de nos placards et de nos frigos.

32 _ GUERRE AU GRAS : FRAPPE CHIRURGICALE
Un recours de poids dans l'arsenal anti-obésité.



Le grand retour des grosses erreurs

La France en surrégime



Il n'y a pas que les séries télé qui se déclinent en « saisons ».

Dès les premiers beaux jours, les nouveaux régimes aminçissants font leur apparition et s'ajoutent aux anciens. Saisons 1, 2, 3, 4... un petit (mauvais) goût de déjà vu.

D'un côté, des Pouvoirs publics qui fustigent, à juste titre, des tendances au surpoids annonciatrices d'une société d'obèses et de malades. De l'autre, les mêmes autorités qui s'attaquent, aussi justement, aux chantres de la maigreur excessive, voire de l'anorexie.

Pas trop maigre, pas trop grosse... une sacrée fenêtre de tir s'ouvre aux grands gourous du culte de la minceur qui prêchent indifféremment leurs cures sado-maso ou leurs régimes sans peine.

L'image pèse lourd dans la balance

Cette année encore, pas de doute : des centaines de milliers de fashion victims vont rêver de fondre comme neige au soleil avant que n'expire le dernier délai du premier jour de plage. C'est tentant : comment ne pas préférer l'image d'une attirante naïade en string à celle d'un échantillon de charcuterie corse... ? Pour tous les escrocs de la taille mannequin, on peut dire que c'est du gâteau.

Il n'est pas si simple que cela de définir le surpoids ; du moins chacun peut-il en avoir une idée très personnelle. Est-ce l'aspect de notre silhouette, ces quelques bourrelets disgracieux qui nous gagnent souvent à partir d'un « certain âge », ou la froide analyse de notre Indice de Masse Corporelle (voir en-

cadre « bilan pondéral : lourd passif ») ? Quelle que soit la définition, la première des réponses n'est assurément pas de se lancer à l'aveuglette dans un régime qui, nous le verrons plus loin, peut comporter davantage d'inconvénients ou de risques à long terme que de bénéfices immédiats.

Séparer le bon gras de l'ivraie ?

Les inconditionnels du poids de forme ne l'ont pas vue venir... Au milieu d'un unanimité touchant, pourfendeur de mauvaise graisse, une étude réalisée par deux chercheurs américains vient de remettre en cause bien des certitudes, au risque d'ailleurs de générer quelques effets pervers au pays des populations « over sized », voire au-delà.

Les Dr Rogers Unger et Philipp E. Scherer, tous deux exerçant à l'Université de Dallas (Texas), ont en effet publié les résultats de leurs hérétiques travaux dans la livraison du mois de mars de « Trends in Endocrinology and Metabolism ».

Pourquoi hérétiques ? Parce que ces deux scientifiques reconnus y développent la thèse que la surcharge pondérale, loin d'avoir les effets néfastes que le monde entier lui attribuait jusque là... pourrait au contraire s'avérer positive, qu'elle aurait même durablement des effets protecteurs pour l'organisme !

Explication : les lipides, molécules indispensables à la vie, deviennent hautement toxiques si elles sont ingérées en trop grandes quantités. En réaction, l'organisme développerait alors une stratégie de défense en dérivant ces molécules vers un tissu



adipeux en construction, protégeant ainsi le reste du corps. La prise de poids et ses conséquences négatives ne sont pas mises en doute, mais cette prise de poids constituerait, pendant plusieurs années, un mécanisme protecteur. CQFD...

Obésité : symptôme ou syndrome ?

Evidemment, les travaux de nos deux scientifiques texans sèment un peu la panique chez tous ceux qui mesurent chaque jour les dégâts liés à une alimentation déséquilibrée et à son corolaire, la prise de poids. A juste titre d'ailleurs car l'étude ne conclut évidemment pas à recommander l'obésité comme gage de bonne santé ! De façon sensée, elle invite à faire la part entre un symptôme visible (surpoids ou obésité) et une cause du syndrome métabolique, prédisposant au diabète de type 2 et à une kyrielle de maladies cardiovasculaires.

Il n'en reste pas moins que, premiers symptômes ou causes majeures, le surpoids et l'obésité demeurent largement impliqués dans la progression inquiétante de la morbidité associée au déséquilibre alimentaire.

Aux USA, où officient les auteurs de l'étude évoquée, les 2/3 des adultes sont aujourd'hui en surpoids ! Chez nous, où l'on vante volontiers le « french paradox », la proportion de personnes obèses est passée de 5,5% en 1992 à 12,4% en 2006 et 14,5% l'an dernier...

Gros menteurs !

On en apprend de belles dans le très officiel Bulletin Epidémiologique Hebdomadaire, publication de l'INVS ! En France, la surveillance de la prévalence du surpoids et de l'obésité repose en grande partie sur des enquêtes déclaratives et il paraît que lorsque l'on nous interroge sur notre poids et notre taille... nous trichons. En tout cas nous nous dirions moins lourds et plus grands que nous ne le sommes en réalité. Gros menteurs, oui !



En admettant que le surpoids puisse protéger plusieurs années de l'apparition du fameux syndrome métabolique, cette protection n'est que provisoire et l'on peut affirmer, sans agressivité aucune envers le Texas et ses chercheurs les plus méritants, qu'en prévenant les causes de la malbouffe, on évitera d'autant mieux l'apparition de ses premiers symptômes... fussent-ils - un temps - protecteurs. On évitera peut-être aussi chaque année de partir à la recherche du régime miraculeux venant à bout sans effort de nos petits kilos excédentaires. ▀

Déclat à régime

Selon une étude Ipsos réalisée pour le compte du laboratoire GSK, 43,3% des Français « concernés par la perte de poids » démarrent un régime quand leurs vêtements sont trop petits, 19,8% le font en janvier après les fêtes de fin d'année, 17,7% avant les vacances, 13,6% en septembre après l'été et 11,2% après une grossesse. ▀



Bilan pondéral Lourd passif ?

Un mètre de couturière, un pèse-personne et une calculatrice suffisent à rassembler les premières données d'un bilan pondéral.

Le tour de taille n'est pas seulement un critère de jugement pour concours de beauté.

Il permet de donner l'alerte lorsqu'il dépasse 88 cm pour les femmes et 102 cm pour les hommes. L'Indice de Masse Corporelle (IMC) mesure le rapport entre le poids et la taille. Il s'obtient en divisant votre poids par votre taille multipliée par elle-même. Par exemple, si vous pesez 60 kg pour 1,65 m, votre IMC est de 22,05 (60 : 2,72 = 22,05).

Chez l'adulte, on considère qu'un IMC compris entre 18,5 et 25 indique une situation normale. Au-dessous, il y a maigreur excessive. Entre 25 et 30, c'est le surpoids. Au-delà de 30, on parle d'obésité et à partir de 40 d'obésité massive. ▀





Les pieds dans le plat

Régimes au menu, échecs à la carte

Bizarre quand même ce lien entre le baromètre qui grimpe sur Beau et notre corps qui reste sur Gros. C'est la saison où régimes et pilules miracles nous tombent sur la tête. Sale temps en perspective pour nos organismes.

D'accord, l'hiver a été long, le printemps pas aussi beau que prévu et nos bonnes résolutions de début d'année sont comme nous. Elles ont pris un peu de bouteille. Même s'il est plus facile de le dire que de le pratiquer, la première action à tenter (et à conserver) est d'adopter le plus possible de bonnes habitudes alimentaires. Qu'est-ce que ça veut dire ? Surtout pas de se priver mais, au contraire de diversifier et de varier son alimentation.

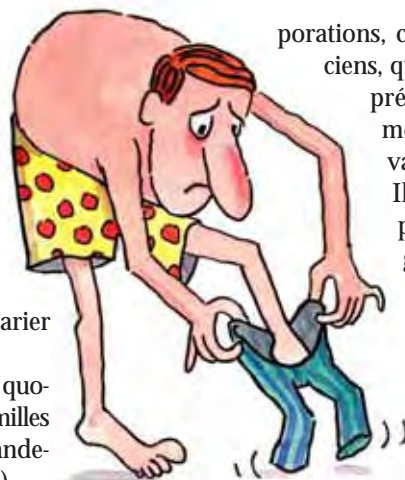
Diversifier, cela consiste « simplement » à puiser quotidiennement dans chacune des cinq grandes familles d'aliments (pain-féculents, fruits-légumes, viande-poisson-œufs, produits laitiers, matières grasses).

Variation, cela revient à essayer de manger chaque jour des aliments différents, issus de ces familles (pourquoi toujours des pommes de terre, sans cesse des haricots, une banane, sempiternellement un steak, systématiquement un yaourt nature ?).

De tout un peu ou un peu de tout ?

Diversifier et varier, c'est aussi prendre en compte une donnée de base de la nutrition : aucun aliment n'est en soi mauvais pour notre organisme ou suffisant pour assurer son bon fonctionnement (manger « équilibré », ce n'est pas simplement respecter la dose célèbre de cinq fruits et légumes toutes les 24 heures).

Si tout cela ne fonctionne pas vraiment, si vous sentez que votre maillot de bain se rétrécit au rythme du temps qui vous sépare encore de l'été, parlez-en à votre médecin qui vous conseillera plus efficacement que la plupart des inventeurs de régimes fleurissant à chaque nouveau printemps. N'oublions surtout pas non plus qu'il existe de nobles cor-



porations, celles des nutritionnistes et des diététiciens, qui présentent l'immense avantage de se préoccuper de vous et... de travailler même en dehors des périodes pré-estivales.

Ils vous éviteront de tomber dans les pièges que tendent la plupart des régimes. Premier danger, celui des carences provoquées par bon nombre d'entre eux, entraînées par un effet de réduction de la masse musculaire ou d'eau dans le corps. En supprimant totalement certains aliments, voire certaines familles entières d'aliments, on parvient provisoirement à une perte de poids. D'ailleurs, toute alimentation restrictive ou exclusivement axée sur une famille d'aliments finit par entraîner une perte de poids, soit par simple lassitude (toujours manger la même chose, c'est finir par moins en manger), soit par réaction du corps au déséquilibre alimentaire.

Des bas, des hauts et du yo-yo

Ne nous voilons pas la face : nous avons toutes et tous entendu parler du régime spectaculaire efficace, pas fatigant, pas cher. Nos ami(e)s l'ont essayé : ça marche ! Hélas, s'il n'existe pas de statistiques incontestables sur le sujet, on peut affirmer sans grands risques de se tromper que la probabilité est grande, non seulement de



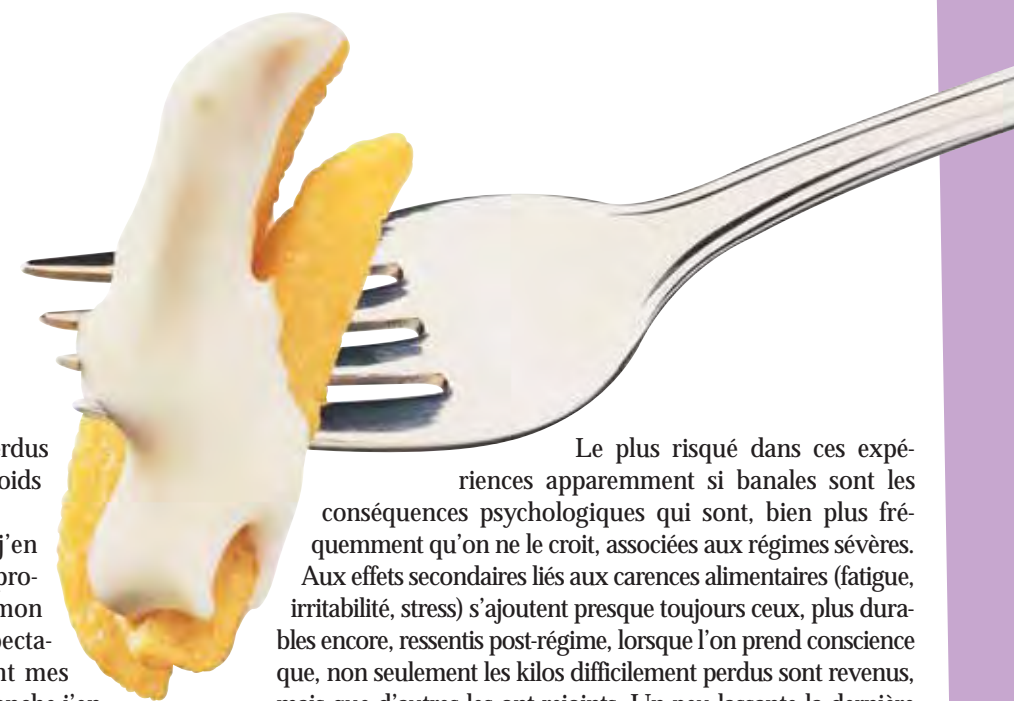
repandre très rapidement les kilos perdus mais de subir en prime une prise de poids supplémentaire.

Je perds trois kilos en quinze jours, j'en reprends quatre en deux mois : quel programme ! Et, cerise sur le gâteau, mon prochain régime sera encore plus spectaculaire : je perdrai plus difficilement mes trois kilos en trois semaines... en revanche j'en reprendrai cinq en deux mois. Et ainsi de suite, régime après régime.

Stars déchues Miami vice...

Chaque année on en invente de nouveaux - tous miracles - et, chaque année, ils s'avèrent aussi inefficaces que dangereux. Mais, parmi les régimes à la vie dure, on trouve de vraies vedettes qui passent parfois de la rubrique Nutrition à celle des faits divers.

Des exemples ? En voici. **Le régime Atkins**, du nom de son inventeur au début des années soixante-dix, consistait grossièrement à consommer sans restriction des matières grasses et des protéines mais à bannir totalement les glucides. Il a très vite gagné le surnom prometteur de « passeport pour l'infarctus ». Un autre ? **Le régime Miami** qui comprend trois phases distinctes : dans la première, on supprime les glucides, dans la deuxième on les réintroduit uniquement sous forme de céréales, de fruits et de légumes et dans la troisième, on recherche l'équilibre alimentaire... Seule la troisième phase est efficace si l'éducation nutritionnelle est de bonne qualité !



Le plus risqué dans ces expériences apparemment si banales sont les conséquences psychologiques qui sont, bien plus fréquemment qu'on ne le croit, associées aux régimes sévères. Aux effets secondaires liés aux carences alimentaires (fatigue, irritabilité, stress) s'ajoutent presque toujours ceux, plus durables encore, ressentis post-régime, lorsque l'on prend conscience que, non seulement les kilos difficilement perdus sont revenus, mais que d'autres les ont rejoints. Un peu lassante la dernière saison de la série « je perds du poids » et la mise en scène de plus en plus lourde... Vivement l'été quand même !



Vous en demandez encore ? D'accord, voici le célèbre **régime Mayo** qui réapparaît cycliquement depuis les années quarante. Vous prenez un seul aliment que vous consommez exclusivement pendant deux semaines (œuf, tomate, viande...).

Amalgamation garantie en raison de la fonte des muscles, carences assurées en calcium, épuisement certain avant la fin de la première semaine. D'autres régimes s'avèrent dangereux lorsqu'ils ne sont pas pratiqués sous surveillance médicale étroite (ex : régime protéiné). Les plus efficaces pour perdre du poids sans risque et durablement restent les régimes fondés principalement sur l'acquisition de bonnes pratiques alimentaires et dont le suivi, l'encadrement et le soutien font partie intégrante de la réussite. Pour la plupart des autres (et pour tous les régimes dits « express »), plongez le nez dans votre assiette et fermez les oreilles !



Union sacrée autour du grand combat pro-nutrition...

TOUS ENSEMBLE, TOUS ENSEMBLE, TOUS !

C'est comme un doux rêve. Tout le monde s'y colle : distributeurs, industriels, villes, collectivités, administrations s'engagent dans le combat pour le « mieux manger ». L'avènement de l'assiette militante ?

Il ne viendrait désormais plus à l'idée d'un responsable politique de faire l'impasse sur le chapitre Ecologie dans ses discours ou son programme. De même, plus une seule grande entreprise ne se permettrait aujourd'hui de diffuser un rapport annuel d'activité sans lui adjoindre son supplément dûment estampillé « Développement durable ».

La certitude que le combat en faveur de la nutrition a rejoint le camp des causes incontournables et politiquement correctes se forge à la vitesse de la lumière. Sous la bannière des Croisés du PNNS, ou en référence à ses saintes écritures, les documents d'information nutritionnelle se multiplient comme des petits pains, les programmes d'action concertée se mijotent dans les cantines. Villes, entreprises, associations



de tout poil s'agitent comme si elles avaient reçu leur feuille de route après l'appel à la mobilisation générale.

Avant la plage ou après le réveillon ?

On serait bien mal venu de se plaindre de la soudaine passion que la nutrition provoque dans notre pays. Durant des années et des années, les seules rares occasions qui s'offraient à la sensibilisation aux bases nutritionnelles étaient impitoyablement et immédiatement balayées par les indéracinables régimes anti-bourrelets d'avant plage ou les sempiternels conseils anti-gueule de bois d'après réveillon. Avouons que, même si le chapitre Vénus en maillot n'est pas clos, il a été complété par une véritable approche de santé, une politique nutritionnelle au sens propre.

En réalité, on croule sous les initiatives. Depuis deux ans, la Ministre de la Santé a signé en grandes pompes des « engagements nutritionnels » avec des villes, les plus grands groupes industriels de l'agroalimentaire et les principaux acteurs de la grande distribution.

Les acteurs économiques aux fourneaux

Que les villes se jettent dans le grand bain nutritionnel est une excellente démonstration de l'implication citoyenne que nécessite le traitement des grandes causes de santé publique. Que les entreprises de l'agroalimentaire et de la distribution décident, non pas de leur emboîter le pas mais quasiment de leur damer le pion est plus surprenant. Car ces géants de l'économie ont, non seulement accepté avec humilité de décorer tous leurs outils publicitaires avec des avertissements sanitaires au look pas très attrayant, mais de révolutionner véritablement leur approche, leur discours et parfois la composition même de

leurs produits dans le secteur alimentaire. Celui-ci s'engage ainsi à ne plus diffuser ses spots télévisés aux heures où l'on sait les enfants seuls devant le petit écran. Celui-là recompose entièrement sa gamme de produits en marque propre, les « grands Satan » de la restauration rapide règlent leur compte aux acides gras trans. Bref, il y a tant d'initiatives que l'on se demande comment les instances un peu solennelles et lourdes chargées d'attribuer le sésame PNNS vont pouvoir répondre à toutes les sollicitations qui leur sont faites.

Cette révolution des palais prouve au moins une chose : si les exigences des consommateurs rejoignent les préoccupations de santé publique, on arrive toujours à trouver des terrains d'entente avec les acteurs économiques. Lorsque la loi de l'offre et de la demande tranche en faveur de l'intérêt commun, il n'y a pas lieu de se plaindre ! ▶



Engagez-vous, reengagez-vous...

17 entreprises du secteur de l'agroalimentaire ou de la distribution ont à ce jour signé un « engagement nutritionnel » avec le Ministère de la Santé dans le cadre du Plan National Nutrition Santé. Si ces groupes font figure de pionniers, ils font aussi un peu figure de martyres car les contraintes qu'ils s'engagent à respecter sont fortes (voire même excessives). Le label PNNS est sans doute l'un des plus exigeants dans l'univers des marques. A tel point d'ailleurs que bon nombre d'enseignes ont décidé de construire leur propre programme en franc-tireur. On ne s'en offusquera pas : aujourd'hui, pas un acteur du secteur ne peut se permettre d'ignorer les nouvelles normes nutritionnelles, notamment dans les rayons des premiers prix dont la qualité doit impérativement correspondre au niveau d'exigence du marché. ▶





Aliments qui guérissent, médicaments qui nourrissent

Je mange pas, je me soigne !

« An apple a day leaves the doctor away » : le séculaire dicton anglais qu'on peut traduire par « Une pomme chaque jour évite le docteur toujours » serait aujourd'hui impitoyablement classé parmi les allégations santé mensongères et durement sanctionné. N'est pas aliment santé qui veut !

Le principe est simple : d'un côté, il y a les aliments, dont la vocation première n'est pas de soigner. De l'autre, il y a les médicaments dont c'est précisément la fonction. A priori, donc, pas d'ambiguïté, mais dans les faits, il n'en va pas de même.

Tout le monde le sait depuis longtemps : nos comportements nutritionnels ont un impact direct sur notre santé. Certains

aliments ou familles d'aliments ont d'ailleurs des vertus que la science reconnaît formellement. Et que les responsables de santé publique promeuvent avec enthousiasme : nos fameux cinq fruits et légumes à absorber quotidiennement en sont une parfaite illustration.

De là à mélanger les genres, il y a un pas que bon nombre de profiteurs ont voulu franchir un peu trop allègrement en exploitant par exemple le terme « d'aliment », subtil néologisme né de la contraction d'aliment et de médicament.

La vague nutritionnelle est si forte depuis le début des années quatre-vingt, que le législateur a eu bien des difficultés à en contrôler l'usage. Il faut dire que le marché des aliments santé, c'est-à-dire ceux qui revendiquent un bénéfice sur une fonction de l'organisme, est estimé à 35 milliards d'euros dans le monde en 2009, avec une croissance moyenne de 5 % à 7 % par an.

1 produit alimentaire = 1 argument santé ?

Foisonnement de docteurs miracles, de produits enrichis à la poudre de perlimpinpin, de régimes minceur à base d'extraits de n'importe quoi. C'est un peu la rançon du succès remporté par la politique de santé publique qui a trouvé dans le marketing des producteurs, des industriels et des distributeurs, un allié dont l'empressement est parfois un peu suspect...

Les professionnels de l'alimentation acceptent aujourd'hui d'autant mieux les contraintes dont on les accable qu'ils ont depuis belle lurette compris que les consommateurs sont

devenus ultrasensibles aux motivations de bien-être. On estime d'ailleurs qu'aujourd'hui, un produit alimentaire sur quatre est lancé sur le marché grâce à un argument santé.

La folie de la santé est-elle pour autant de la folie furieuse ?

Loin de là. En France, le consommateur a le privilège de ne pas être considéré comme un gogo absolu et ce qu'il peut lire sur l'étiquette ne rime pas avec sornette.

Alors qu'aux Etats-Unis ou au Japon vous pouvez acheter des boissons censées prévenir le



cancer ou des chewing-gums réputés combattre le rhume, vous ne trouverez à l'Hyper de votre coin que des produits présentant des allégations dûment vérifiées et autorisées.

Même s'il y a un peu d'hypocrisie dans l'air et sur les packagings, on n'essayera pas de vous faire acheter des vessies pour des lanternes. Ne pas être pris pour un imbécile est sans doute la première allégation revendiquée par les consommateurs. ▀

Vous avez dit « allégation » ?



Le règlement européen distingue désormais 3 types d'allégations autorisées sur les emballages de produits alimentaires :

- **Les allégations nutritionnelles.** Elles mentionnent simplement la présence, l'absence ou le niveau d'un nutriment dans un aliment (« sans sucre ajouté », « riche en fibres »...)

- **Les allégations fonctionnelles.** Elles décrivent ou mentionnent le rôle d'un nutriment. Pour les allégations « génériques », l'existence de preuves scientifiques généralement admises suffit (« Le calcium peut contribuer à améliorer la densité osseuse »).

Les allégations « nouvelles » doivent au contraire s'appuyer sur des preuves scientifiques récemment établies (« Contient des acides gras essentiels nécessaires pour bien grandir »).

- **Les allégations relatives à la réduction d'un risque de maladie, ou au développement et à la santé des enfants.** Elles doivent s'appuyer sur des publications et des preuves solides concernant le produit. Exemple : « Le DHA (oméga 3) contribue au développement visuel des nourrissons. » ▀



Sur le podium des aliments santé

Probiotiques : objectif retour à l'ordre

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants qui agissent sur le côlon. Il s'agit de ferments lactiques qui aident à la digestion des fibres, peuvent stimuler le système immunitaire et aident à rééquilibrer la flore intestinale.

Oméga 3 : le cœur à carreau

Les Oméga 3 sont des acides gras essentiels, uniquement disponibles dans l'alimentation (notre organisme n'en produit pas). Présents dans les huiles de colza, de soja ou de noix, mais également dans les poissons gras (saumon, maquereau, sardine...), ils enrichissent aujourd'hui bon nombre de yaourts, de laits, d'œufs ou de margarines et aident notamment à prévenir les maladies cardio-vasculaires.

Stérols et stanols végétaux : tartines anti-cholestérol

Les stérols et stanols végétaux, que l'on trouve habituellement dans le soja, le colza et le sésame, viennent aujourd'hui enrichir bon nombre de margarines, de laits et de yaourts. Ils bloquent l'assimilation dans l'intestin d'une partie du mauvais cholestérol et sont un allié non négligeable des régimes alimentaires prescrits dans le cadre d'un excès de cholestérol LDL. ▀





NutriNet Santé, en direct de nos placards et nos frigos

Qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui ?

Il y a un an, était lancée une étude gargantuesque, portant sur nos comportements alimentaires et leurs relations avec la santé. 500 000 « nutrinautes » acceptant d'ouvrir leur garde-manger pendant cinq ans : voilà de quoi nourrir les connaissances épidémiologiques.

Le Professeur Serge Hercberg est un homme redoutable. Entre autres méfaits, il était déjà l'auteur et le coordinateur du mythique PNNS (Plan National Nutrition Santé) qui nous enjoint à chaque coin de pub de « manger bouger » et de nous convertir au moins gras, moins salé, moins sucré. Prêcher en faveur d'une consommation idéale de 5 fruits et légumes par jour ne lui suffisant pas, le Directeur de l'Unité de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle a décidé le 11 mai 2009, de s'inviter à la table de 500 000 citoyens pour tout savoir de leurs comportements alimentaires quotidiens.

Questionnaires : c'est du lourd

NutriNet-Santé, énorme étude épidémiologique s'est fixé comme objectif de recruter, sur 5 ans, des internautes de plus de 18 ans. Les « Nutrinautes » acceptent de répondre, sur le



site www.etude-nutrinet-sante.fr, à des questionnaires concernant leur alimentation, leur activité physique, leurs poids et taille, leur état nutritionnel et de multiples déterminants des comportements alimentaires (au total, 2 heures sur les 3 premières semaines). Les Nutrinautes reçoivent ensuite, chaque mois, un courriel les invitant à remplir d'éventuels questionnaires complémentaires (20 minutes par mois). Et on dira que les Français ne s'intéressent pas à leur santé ! Si les informations croisant la nutrition et la santé nécessitent plusieurs années de surveillance avant d'en tirer des conclusions, des résultats concernant les comportements alimentaires et l'état nutritionnel des 50 000 premiers sujets inclus sont déjà disponibles.

L'analyse de plus de 90 000 journées alimentaires renseignées permet de montrer d'importantes disparités régionales. En matière d'identité nationale, on aurait tenu là un vrai sujet de débat...

Régions : pas de grand chelem nutritionnel

On constate une nette séparation Nord-Sud pour les fruits et légumes, une France du beurre et une France de l'huile (notamment de l'huile d'olive).

Les régions du Nord et de l'Est de la France sont caractérisées par des apports alimentaires moins favorables à un bon équilibre nutritionnel. Ces différences s'expliquent, bien sûr,

par des traditions régionales de consommation, mais également par des facteurs socio-économiques. Au niveau national, la consommation de fruits et légumes est d'ailleurs 40% plus élevée chez les cadres supérieurs que chez les ouvriers et les employés. D'une façon générale, elle est 50% plus élevée dans les familles à plus hauts revenus par rapport aux plus faibles... De même, la consommation de poisson est plus élevée chez les cadres et les plus

hauts revenus, à l'inverse des consommations de viande, de charcuterie et pommes de terre. NutriNet confirme déjà, à grande échelle, que les comportements nutritionnels s'avèrent d'autant plus favorables à la santé qu'on a les moyens financiers de les mettre en œuvre. Certaines informations ne mettent décidément pas en appétit. ▶



Le tour de France de nos cabas

Du Nord au Sud et de l'Est à l'Ouest, nos retours de courses n'ont vraiment pas les mêmes couleurs. Inventaire de nos cabas régionaux par rapport aux moyennes hexagonales :

- **Fruits (frais)** : consommations les plus faibles en Nord-Pas de Calais (-20%) et en Picardie (-18%) ; les plus élevées en Auvergne (+15%), en Languedoc-Roussillon (+9%), et en PACA (+9%) ;
- **Légumes (frais)** : consommations les plus faibles en Nord-Pas de Calais (-15%), en Basse-Normandie (-9%), en Lorraine (-9%) et en Picardie (-9%) ; les plus élevées en PACA (+8%), en Languedoc-Roussillon (+8%)
- **Pommes de terre** : consommations les plus élevées en Nord-Pas de Calais (+43%), en Picardie (+32%) et en Bretagne (+27%) ; les plus faibles en PACA (-21%) et en Languedoc-Roussillon (-17%)
- **Poisson** : consommations les plus élevées en Aquitaine (+14%), en Ile-de-France (+13%), en Languedoc-Roussillon (+11%) et en Bretagne (+10%) ; les plus faibles en Lorraine (-23%), en Alsace (-20%), en Nord-Pas de Calais (-20%) et en Picardie (-16%)
- **Fruits de mer** : consommations les plus élevées en Bretagne (+107%), en Pays de la Loire (+48%) ; les plus faibles en Bourgogne (-46%) et en Lorraine (-45%)



- **Beurre** : consommations les plus élevées en Basse-Normandie (+22%), en Pays de la Loire (+20%) et en Bretagne (+19%) ; les plus faibles en Aquitaine (-13%), en Franche-Comté (-12%), en Languedoc-Roussillon (-11%) et en PACA (-10%)
- **Huile** : consommations les plus élevées en Languedoc-Roussillon (+22%), en PACA (+17%) ; les plus faibles en Pays de la Loire (-18%) et en Bretagne (-16%). Pour l'huile d'olive, les extrêmes vont de +91% en PACA et +53% en Languedoc-Roussillon à -40% en Picardie et -36% en Basse Normandie
- **Margarine** : consommations les plus élevées en Nord-Pas de Calais (+40%) et en Basse Normandie (+39%) ; les plus faibles en Midi-Pyrénées (-33%) et en PACA (-28%)
- **Fromages** : consommations les plus élevées en Auvergne (+24%) ; les plus faibles en Bretagne (-17%)
- **Charcuteries** : consommations les plus élevées en Auvergne (+31%), en Alsace (+19%) et en Champagne-Ardenne (+18%) ; les plus faibles en Poitou-Charentes (-11%) et en Ile-de-France (-11%). ▶

Obésité Grosses différences...

Les régions les plus touchées par l'obésité sont le Nord-Pas de Calais (18%), la Lorraine (17%) et la Picardie (17%).

Les régions les moins touchées sont la région Midi-Pyrénées (7%), l'Aquitaine (8%), la Bretagne (9%), le Limousin (9%) et la région PACA (10%). ▶



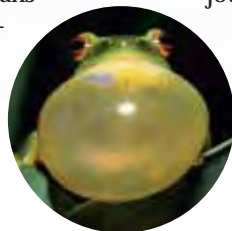


GUERRE AU GRAS ! FRAPPE CHIRURGICALE

Quand on a tout essayé, ou presque, il est de plus en plus fréquent de se voir prescrire une solution plus radicale pour échapper à l'obésité. La table est alors d'opération.

Le fait même que la Haute Autorité de Santé ait tout récemment réalisé une brochure d'information sur la chirurgie de l'obésité (téléchargeable sur www.has-sante.fr) démontre que cette approche a désormais fait son entrée dans l'arsenal thérapeutique.

Encore faut-il s'entendre sur ce qu'est l'obésité et dans quels cas elle peut justifier une intervention chirurgicale. Le corps médical considère généralement qu'une obésité est sévère lorsque l'Indice de Masse Corporelle dépasse 35 (voir encadré p.23) et massive lorsque cet IMC atteint 40. On est loin des petits soucis de surpoids et des bourrelets disgracieux...



Agir, et agir vite

A ce stade, le risque de santé encouru est important - éventuellement vital - et il est nécessaire d'agir en faisant appel, selon les circonstances, à deux grands types de techniques chirurgicales.

> On trouve d'abord les techniques qui réduisent la taille de l'estomac :

- La pose d'un anneau gastrique ajustable qui diminue le volume de l'estomac et ralentit le passage des aliments, sans perturber leur digestion.
- La suppression d'une partie de l'estomac (environ les 2/3) et, notamment, la partie contenant les cellules qui sécrètent l'hormone stimulant l'appétit (ghréline).

> On trouve ensuite les techniques mixtes qui réduisent à la fois la taille de l'estomac et diminuent l'assimilation des aliments par l'organisme :

- La pose d'un bypass gastrique, sorte de court-circuit d'une partie de l'estomac et de l'intestin (aucun organe n'est enlevé). Les aliments vont directement dans la partie moyenne de l'intestin grêle et sont donc assimilés en moindres quantités.

- La dérivation biliopancréatique, technique complexe qui permet de limiter la quantité d'aliments ingérés et l'assimilation de ces aliments par l'intestin (réservée aux patients avec IMC ≥ 50).

Toutes ces techniques fonctionnent parfaitement aujourd'hui. Attention cependant : la chirurgie bariatrique ne permet pas, à elle seule, de perdre du poids et de le stabiliser dans le temps. Elle n'est efficace qu'à condition de modifier ses habitudes alimentaires, d'augmenter son activité physique et d'être suivi médicalement, à vie. Mais, bon sang, ça vaut la peine ! ▶

Et après ?

Les différentes techniques chirurgicales permettent une perte de poids rapide, parfois spectaculaire mais ce résultat n'est possible durablement que s'il existe une large prise en charge des patients. « Pour être efficace, l'acte opératoire doit systématiquement être précédé et suivi d'un accompagnement très sérieux des patients » explique le Dr Dominique Branche, l'un des meilleurs spécialistes français de chirurgie bariatrique. Au sein du tout nouvel Hôpital privé de Marne-la-Vallée, près de Paris, il a ainsi réuni une équipe pluridisciplinaire (nutritionnistes, psychologues...) qui veille avec lui au suivi des patients. L'intégration de la prévention et des soins dans un même programme... on en rêvait, certains le font. ▶



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

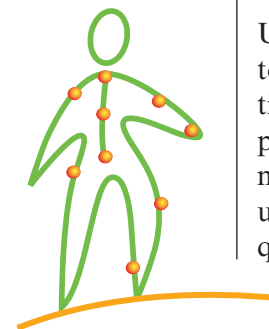
Privilégiez les méthodes douces

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 !

L'oreille

en coin Quoi, qu'est-ce que j'entends ?



Entendre ce qu'on nous dit, c'est déjà tisser du lien social. Or, 4 millions de Français de tout âge souffrent d'un trouble de l'audition et courent un vrai risque de marginalisation. Si l'on tendait un peu l'oreille ? CAROLINE DRAUSSIN

Pourquoi un homme politique croit-il toujours utile de préciser qu'il « entend » les revendications qu'on lui adresse ? Pas pour nous rassurer sur le bon fonctionnement de son système auditif mais pour nous dire que ses capacités d'écoute se doublent d'une réelle faculté de compréhension.

Le lien entre la perception d'un son et l'interprétation par le cerveau, fût-il celui d'un politicien, suffit déjà à démontrer que ce sens, parmi les cinq que nous sommes supposés posséder, revêt une importance particulière dans la qualité de nos relations sociales.

Si les « malcompréhensibles » ne sont pas obligatoirement des malentendants,

notre société normée a souvent tendance à croire en revanche que les malentendants ont aussi du mal à bien comprendre. Drôle d'idée que de confondre une oreille et un cerveau...

Grand-mère, pourquoi as-tu de grandes oreilles ?

On ne va pas chipoter, mais, pour bien faire, il faudrait distinguer entre l'ouïe et l'audition, entre le sens et sa fonction. On ne se simplifierait pas la tâche parce que nous sommes devant un mécanisme d'autant plus complexe que la nature nous a dotés de deux oreilles. Pas pour disposer d'une

espèce de roue de secours auditive mais pour percevoir les sons en stéréophonie. Faisons donc simple (si l'on peut dire...) ; pour entendre, plusieurs événements doivent s'enchaîner :

D'abord, les sons - sous forme d'ondes qui se propagent dans l'air - pénètrent à l'intérieur du conduit auditif et mettent le tympan en vibration.

Des osselets aux noms évocateurs (marteau, enclume, étrier), transmettent la vibration et l'amplifient jusqu'à l'oreille interne. C'est là que les oto-rhino-laryngologistes et les spécialistes de la méca-

nique des fluides se régalaient car l'oreille interne contient un liquide spé-

cialement destiné à recevoir les vibrations sonores.

Celles-ci se transforment en une espèce de vague qui va aller chatouiller de jolis petits cils, lovés dans un organe en forme de coquille d'escargot, la cochlée. Tout cela est alors transformé en influx nerveux et l'information sonore est conduite, via le nerf auditif, jusqu'au cerveau qui la décrypte.

Et dire qu'il aura fallu plus de deux minutes pour achever la lecture de ce parcours pourtant accompli en seulement quelques millièmes de seconde... Cela dépasse l'entendement.

Hypo, hyper, etc.

Il n'est pas étonnant que le moindre incident perturbe la délicate transformation d'une simple vibration de l'air en information parfaitement décodée, analysée, interprétée par le cerveau.

Trois principaux types d'atteintes au-

Plus ou moins sourd ?

Pour déterminer le degré de surdité d'une personne, on se base sur les résultats de la meilleure oreille (celle qui a le moins de perte d'audition). En-dessous de 20 dB, il n'y a pas de perte de l'audition. Au-dessus de 120 dB, on parle de cophose : aucun son ne peut être perçu sans appareillage. ▶

ditives peuvent alors être en cause : l'hypoacousie, l'hyperacousie et les acouphènes.

L'hypoacousie est une baisse de l'audition. Comme la presbytie, elle apparaît de façon naturelle avec la cinquantaine. La personne atteinte peut avoir la sen-

sation que ses interlocuteurs sont loin, mal comprendre ce qu'on lui dit.

A l'inverse, l'hyperacousie est l'impression que les bruits sont trop forts. Cette perception erronée des sons s'accompagne de souffrances auditives.

Enfin, les acouphènes sont des sifflements,



Signe avec moi

La surdité n'est pas qu'une déficience de l'oreille. Certains sourds se battent pour faire reconnaître leur culture et insistent pour que nous les nommions les Sourds, avec une majuscule. Cette culture passe notamment par la langue des signes. Il s'agit d'une langue à part entière avec son organisation lexicale propre. Elle se compose d'une combinaison de configurations manuelles, de mouvements et d'expressions faciales. En France, 119 000 personnes pratiquent la LSF (Langue des Signes Française). ▶

...

bourdonnements, grésillements que l'on entend sans aucune stimulation auditive. Les surdités sont classées selon différents critères : la localisation de la déficience, le degré de perte auditive et l'origine du trouble.

Les professionnels distinguent les surdités de perception (atteinte de l'oreille interne ou du nerf auditif) et les surdités de transmission (oreille moyenne déficiente).

Le degré de surdité permet de les hiérarchiser selon leur gravité : légère, moyenne, sévère et profonde. Pour cela, on utilise généralement les décibels (dB) pour calculer la perte auditive.

l'audition ont moins de 55 ans. Lorsqu'elle touche les enfants avant 3 ans, on parle de surdité prélinguale. Il y a alors de graves conséquences sur le développement de la parole et du lien social.

Oreilles au berceau

En France, la surdité affecte chaque année près d'un millier de nouveau-nés avec, dans 80% des cas, une origine génétique.

La question de la communication avec l'entourage se pose évidemment avec force. Les parents, souvent en situation



Avez-vous L'oreille absolue ?

Etre capable de reconnaître exactement une note sans aucune référence et la nommer, voire la chanter, c'est avoir l'oreille absolue. Longtemps niée scientifiquement, elle est aujourd'hui identifiée et reconnue par le monde médical. ▶

portant est de choisir une langue commune aux parents et à l'enfant avant qu'il ait cinq ans.



Enfin, l'origine du trouble peut être environnementale ou génétique. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, la surdité concerne toutes les tranches d'âge. 40% des personnes souffrant de trouble de

de détresse après l'annonce du handicap, doivent en effet faire un choix cornélien : celui de la communication orale ou gestuelle.

Peu importe, répond en substance la HAS (Haute Autorité de Santé) : l'im-

90% des enfants sourds ont des parents entendants. Ces derniers font alors souvent le choix de l'oralisme, soutenus notamment par les promesses nouvelles de la médecine.

Depuis un peu plus d'une dizaine d'années, une machine a été mise au point pour remplacer l'organe défaillant : c'est l'implant cochléaire. Il s'agit de multiples électrodes, introduites chirurgicalement dans la tête de l'enfant, qui viennent stimuler la zone auditive du cerveau. L'audition devient ainsi le seul des cinq sens à pouvoir être « réparé ».

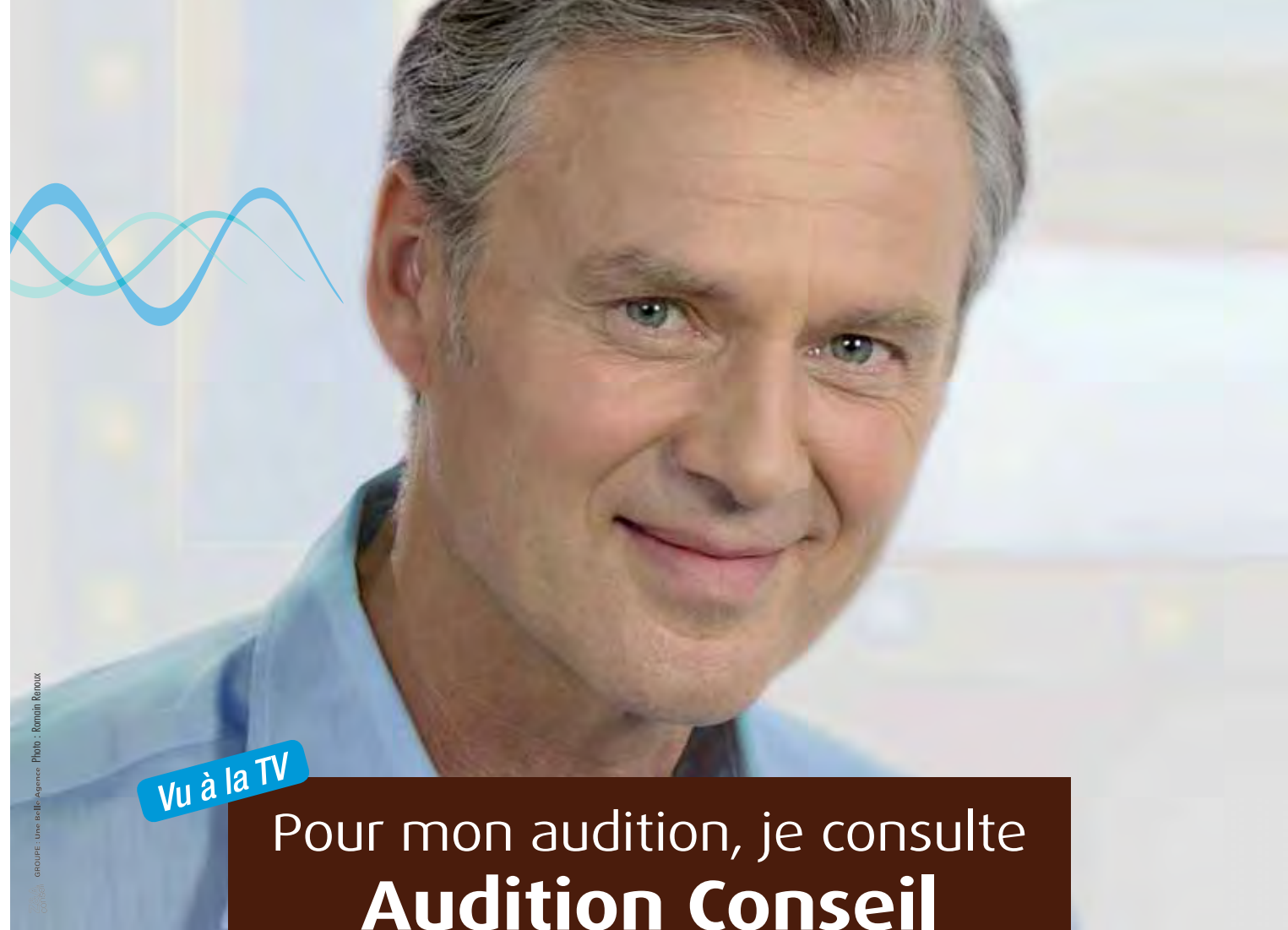
Comme souvent lorsqu'il s'agit du bébé, il faut agir vite. Les médecins préconisent une implantation avant l'âge de trois ans. Or, le dépistage est jugé encore trop tardif : actuellement, le diagnostic des surdités

...

Les pro de l'audio

- Le médecin ORL : spécialiste de l'examen et du traitement médical ou chirurgical du nez, de la gorge ou de l'oreille, il établit le diagnostic et prescrit éventuellement le port d'aides auditives.
- L'audioprothésiste : procède au choix, à l'adaptation, à la délivrance, au contrôle de l'aide auditive et à l'éducation prothétique de la personne appareillée.

- L'orthophoniste : assume la responsabilité de la prévention, de l'évaluation, du traitement et de l'étude scientifique des déficiences et des troubles de la communication. ▶



Vu à la TV

Pour mon audition, je consulte
Audition Conseil

le spécialiste reconnu de la correction auditive

Vous souhaitez améliorer votre audition ? Vous recherchez des solutions efficaces, discrètes et esthétiques ? Ces solutions existent. Alors n'attendez pas et venez découvrir, dans l'un des 270 centres Audition Conseil, la nouvelle génération des aides auditives numériques. Les spécialistes Audition Conseil s'engagent à vos côtés pour rechercher la solution la mieux adaptée à vos besoins et vous aider à retrouver le bonheur de mieux entendre.



Mieux entendre vous va si bien !

Pour connaître le spécialiste AUDITION CONSEIL le plus proche de chez vous
tél. 0826 303 404 (0,15€/min) www.auditionconseil.fr

...

congénitales se fait en moyenne après deux ans.

Otite et déficit

En France, certaines maternités effectuent un diagnostic précoce deux jours seulement après la naissance (Marseille, Paris Ouest, Lyon, Lille, Bordeaux et Toulouse). Que l'audition soit testée à la maternité permet de garantir l'égalité des soins. Encore faut-il que l'inquiétude liée à une surdité possible ou avérée n'engendre pas un trouble du lien précoce.

Il y a, d'un côté, les déficiences qui touchent les organes de l'audition et, de l'autre, les troubles de l'audition passagers : chez l'enfant de plus de 3 ans, la principale cause de déficit auditif est l'otite séreuse. Elle se caractérise par la présence de liquide inflammatoire dans l'oreille moyenne. Il faut y penser pour un enfant régulièrement enrhumé ou qui respire par la bouche. Bien que réversible et bénigne, une perte de l'audition de 20 dB peut avoir des conséquences sur la compréhension et donc l'apprentissage de l'enfant. Au moindre doute, un spécialiste peut être consulté. Il utilisera des tests non douloureux, non invasifs et adaptés à l'âge de l'enfant.

Ados à fond

Chacun d'entre nous a, à la naissance, son propre capital auditif et nous n'entendons pas tous avec la même qualité. Quelles que soient ces disparités, l'oreille

Enfants Il faut prêter l'oreille

En raison de l'existence de surdités d'apparition secondaire, on doit être vigilant sur les réactions auditives et le développement du langage du petit enfant. Son audition doit être testée si :

- À 9 mois il ne redouble pas les syllabes
- À 14 mois il ne dit pas « papa » ou « maman » et ne répond pas à son prénom
- À 2 ans il n'associe pas deux mots, ne montre pas des parties du corps lorsqu'on lui demande
- À 3 ans il n'est pas compréhensible (ou est compréhensible seulement par ses parents). ▶



commence à vieillir... dès l'âge de 20 ans, certains comportements pouvant en outre considérablement accélérer les phénomènes naturels.

Exemples dont on nous rebat les oreilles, mais parfaitement justes, les baladeurs MP3 poussés à fond, les concerts et les boîtes à la sono surpuissante font des ravages.

Un jeune sur quatre a un déficit auditif reconnu et bon nombre d'ados ne se protègent pas, par méconnaissance des risques ou par goût des situations fortes. L'audition est le plus fragile des sens : les cellules ciliées de l'oreille moyenne ne se régénèrent pas. Pour en prendre soin, il faut respecter trois règles qui vont permettre de garantir un plaisir prolongé :

- contrôler le niveau sonore du baladeur, de la télévision et de la chaîne Hi-Fi (à partir de 87 dB, le risque croît avec la durée d'exposition),

- se protéger avec des bouchons d'oreille si des douleurs sont ressenties en boîte ou à un concert et si des acouphènes sont apparus lors de soirées précédentes,
- consulter un ORL au moindre doute, comme nous allons voir un ophtalmo pour faire vérifier notre vue.

Mou du genou, dur de la feuille

Passée la cinquantaine, tout comme la presbytie, la presbycusie peut commencer à se faire sentir. Au-delà de 60 ans, une personne sur deux a une perte auditive mais seulement 30% d'entre elles ont conscience d'une gêne. Alors que certains rechignent à porter des lunettes pour voir de près, d'autres refusent de porter un appareil auditif. Mais contrairement à la vision, dont on peut contrôler l'acuité immédiatement en déchiffrant un texte ou une suite de lettres, il n'y a pas de référence pour savoir que l'on entend mal. Le signe le plus sûr de la presbycusie est la difficulté à comprendre la parole en situation de groupe ou lorsque la personne qui vous parle est dans une autre pièce.

Lorsque la malentendance est avérée, l'appareillage peut être efficace. Sans être trop précoce, il doit être décidé suffisamment tôt : il évitera l'isolement. En outre, plus le cerveau est jeune, plus il est malléable. Un appareillage rapide sera alors plus efficace et les sons « oubliés » pendant la privation sonore seront plus rapidement retrouvés. A bon entendeur... ▶



Acouphène quand tu nous tiens

2,5 millions de personnes en sont atteints.

Les acouphènes se manifestent par la perception de sons d'intensités variables (bourdonnements, sifflements, grésillements...) en l'absence de toute stimulation sonore. L'acouphène apparaît essentiellement après 60 ans mais parfois aussi spontanément ou après un stress, une dépression... Il est souvent consécutif à une exposition

au bruit. Une majorité de patients n'est pas affectée mais 25% en gardent un handicap considérable, quelquefois insupportable. Il existe des techniques pour atténuer l'impression des acouphènes. ▶



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.

Des grossesses de plus en plus tardives,
un recours à la science de plus en plus fréquent

Maman, papa, docteur et moi

Aujourd'hui, l'âge moyen des femmes qui accouchent de leur premier enfant atteint 30 ans. L'horloge biologique est pourtant réglée sur la même heure qu'hier et l'aide médicale à la procréation ne permet pas toujours de remonter le temps. CAROLINE DUPERREUX

Avec 821.000 naissances en 2009 et un taux de fécondité frôlant les deux enfants par femme, la France conserve sa couronne de championne d'Europe des bébés. La dernière enquête de l'INSEE souligne bien un très léger tassement par rapport à 2008, mais les Françaises restent loin devant la moyenne constatée chez nos voisins européens.

Si l'on met donc au monde avec toujours autant d'enthousiasme, les règles du jeu ont singulièrement changé. Les conditions de vie, d'emploi et sans doute aussi une meilleure maîtrise de la contraception contribuent à retarder l'âge de la première maternité. Pour la première fois cette année, la barrière symbolique des 30 ans de l'âge

moyen des femmes à l'accouchement a été franchie et 22% des nouveau-nés faisaient connaissance avec une mère de plus de 35 ans !

L'horloge biologique ne sonne pas plus tard

Méfions-nous des statistiques et des moyennes, avertissent en chœur sociologues et épidémiologistes. En l'occurrence, leur voix est celle de la sagesse car, malgré un taux de fécondité favorable, si l'on conçoit plus tardivement les enfants on prend aussi le risque de rencontrer plus de difficultés... et avoir moins de temps pour les surmonter. Horloge biologique oblige.



Fécondité nationale ne rime donc pas toujours avec fertilité individuelle et on estime qu'un couple sur sept est désormais confronté à un problème pour démarrer une grossesse (un couple sur dix-huit suit un traitement pour y parvenir).

On commence à parler d'infertilité lorsqu'un an voire deux ans s'écoulent après l'arrêt de la contraception et que l'enfant n'est toujours pas annoncé, malgré des relations sexuelles régulières. Trois fois sur dix, le blocage provient d'une infertilité féminine et, deux fois sur dix, d'une infertilité masculine. Celle-ci est encore considérée comme taboue, alors même que sa fréquence est en constante augmentation.

Lorsque l'enfant décidément ne paraît pas, il faut se résoudre à entamer un processus pas toujours agréable psychologiquement, mais nécessaire pour établir un premier état des lieux. De toute évidence, une période pas facile à vivre qui devra amener les candidats parents à se mettre d'accord au préalable sur une question fondamentale : jusqu'où sont-ils prêts à aller... avant de renoncer à avoir un enfant grâce à la médecine ?



Les difficultés à vivre cette période, si elles sont réelles, ne doivent pourtant pas faire oublier l'essentiel : chaque année, l'Assistance Médicale à la Procréation (AMP) permet la naissance de 20 000 bébés que leurs parents n'attendaient plus, avant de faire appel à cette spécialité.

Bébés de l'amour et de la science

En matière de fécondation artificielle, il existe des techniques spécifiques, utilisées en fonction des motifs de stérilité de l'un ou/et l'autre des partenaires. L'**insémination artificielle** est proposée au couple lorsqu'il fait face à des problèmes d'infertilité inexpliqués ou lorsque la femme est atteinte d'une anomalie du col de l'utérus.

La **fécondation in vitro** est indiquée

lorsque le sperme est de mauvaise qualité ou que la femme souffre d'une anomalie empêchant la rencontre des spermatozoïdes et de l'ovocyte, par exemple une anomalie au niveau des trompes.

Si l'homme présente une infertilité sévère, on propose au couple une fécondation in vitro avec microinjection d'un spermatozoïde dans l'ovocyte (ICSI). Un spermatozoïde unique est alors rigoureusement sélectionné parmi 75 millions de concurrents et transféré directement dans un ovocyte. « L'embryon de culture » ainsi obtenu est ensuite implanté dans l'utérus.

Le couple peut encore faire appel au **don de spermatozoïdes** lorsque l'homme n'en produit pas (ou est porteur d'une maladie transmissible) ou au **don d'ovocytes** lorsque la femme n'a

Mères porteuses Procréation par procréation

Certaines femmes, privées d'utérus mais pas d'ovulation, ne peuvent développer elles-mêmes une grossesse et confient à une autre femme le soin de porter leur enfant. En France, les lois de bioéthique s'y opposent toujours, même si quelques non-lieu ont été prononcés et si les mentalités évoluent doucement. On estime en tout cas entre 200 à 400 le nombre de couples français qui, chaque année, demandent à une femme de porter leur bébé à l'étranger. ▶



Infertilité et Sécu Remboursée, mais limitée

Depuis mars 2005, un décret a réduit la prise en charge des traitements d'infertilité. Cette mesure n'autorise aujourd'hui le remboursement que de quatre FIV ou ICSI et de six inséminations. Aucun remboursement n'est possible après 43 ans. En cas de pronostic médical favorable, on peut obtenir une dérogation, mais, rien d'automatique... ▶



Spermatozoïdes Au rapport !

Pas toujours facile à placer dans un diner en ville, mais bon à savoir :

- Le nombre moyen de spermatozoïdes par millilitre est passé de 120 millions en 1938 à 74 millions aujourd'hui.
- On reconnaît un sperme « normal » lorsque chaque millilitre contient au minimum 20 millions de spermatozoïdes et que plus de la moitié d'entre eux sont mobiles.
- On parle d'oligospermie lorsque les spermatozoïdes sont en nombre insuffisant et d'azoospermie lorsqu'il n'y en a pas du tout. ▶

...

pas d'ovaires ou d'ovocytes fonctionnels (ou est atteinte d'une maladie héréditaire grave).

Beaucoup plus difficile après 40 ans

Ces techniques connaissent des taux de réussite variables, pour des raisons qui relèvent des causes

de la stérilité (le père, la mère, les deux...) et de l'âge de la mère.

Globalement, les meilleurs résultats sont ainsi obtenus dans le cadre d'une ICSI (50% des 20 000 naissances annuelles par AMP). Mais les chiffres sont parfois trompeurs : s'ils sont plus favorables,



c'est principalement parce que cette technique est surtout utilisée en cas de stérilité du père et que les femmes traitées avec succès sont généralement plus jeunes et plus fertiles...

Pour parler froidement, l'évaluation faite après six tentatives de FIV (soit deux à trois ans de traitement) montre

que la moitié des femmes de moins de 35 ans donnent finalement naissance à un enfant. Le score dégringole à 8% seulement, passés 40 ans. On mesure l'importance du facteur temps dès qu'il s'agit d'envisager l'assistance médicale à la procréation ! ▶

Homoparentalité Loin d'être gagné...



En France, la procréation médicalement assistée est réservée aux hétérosexuels (couple en âge de procréer, marié ou en mesure de justifier de deux ans de vie commune).

La seule solution - légale - qui paraît donc s'offrir aux couples homo désirant avoir un enfant est l'adoption. Beau principe, mais, la réalité montre que l'obtention de l'agrément préalable est un obstacle encore insurmontable.

L'homoparentalité socialement assumée n'est pas pour demain... ▶

Ô temps, suspends ton vol...

On ne badine pas avec l'amour (des statistiques) :

- La probabilité mensuelle d'obtenir naturellement une grossesse est de 25% si la femme a 25 ans, de 12% si elle a 35 ans et seulement de 6% à 42 ans.

- 60% des couples dont la femme est âgée de 25 ans et ayant des rapports réguliers auront conçu naturellement au bout de 6 mois, 80% au bout d'un an et 90% au bout de 2 ans.

- Ces chiffres sont à diviser par deux pour un âge féminin de 35 ans et par 4 à 42 ans. Contrairement à une idée fort répandue, l'âge masculin sur les chances de conception est important. Ainsi, si 78% des hommes conçoivent dans les 6 mois lorsqu'ils sont âgés de moins de 25 ans, ils ne sont plus que 58% à le faire au-delà de 35 ans.

A 60 ans, ils devraient se méfier des amis de leur femme. ▶

Pour en savoir plus
www.agence-biomédecine.fr
www.dondespermatozoides.fr
www.dondovocytes.fr
 N° d'appel gratuit : 0800 541 541



“Depuis que je prends **ALL-BRAN®**, j'ai pu reprendre le yoga.”



Aujourd'hui, j'ai une vie plus active. Les céréales All-Bran® m'ont aidée à me libérer des petits désagréments intérieurs parce qu'elles sont riches en fibres qui participent au bon fonctionnement du système digestif.* Comme moi, essayez All-Bran® : ressentez un nouveau bien-être et vivez pleinement.

All-Bran® Libérez-vous !

* Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. © 2010 © Kellogg Company - Kellogg's P.A. S.A.S., au capital de 6.124.000 €, RCS Bobigny B 682 000 831

Irremplaçable p'tit dej

Petit mais COSTAUD !

La presse ne vous parle que de catastrophes et d'échecs en tout genre ? Aujourd'hui, Bien Sûr Santé vous offre un train qui arrive à l'heure. Celui du p'tit dej. Accrochez les wagons et savourez. CATHERINE GRETCHANOVSKY

Les méchantes langues qui nous cassent les pieds et nous sapent le moral nutritionnel repasseront après le petit déjeuner. Car ce moment magique qui nous aide à lever les paupières pour regarder en face les dures réalités de la vie quotidienne est aussi une bonne tranche de bonheur partagé. Partagé par tout un peuple avec près de 90% de pratiquants réguliers en France, partagé au sein de millions de familles dont le « p'tit dej » est souvent le seul repas pris en commun.

Tout le monde il est beau, tout le monde il est gentil ? N'exagérons rien mais il en va de la nutrition comme de bon nombre d'autres sujets : la répétition d'informations fausses ou approximatives suffit souvent à supplanter une vérité.

En l'occurrence, on n'a que l'embarras du choix et cela commence tôt le matin puisque l'une des idées reçues le plus solidement ancrées est que les Français - tous âges confondus - sauteraient volontiers le petit déjeuner.

Tartines et consensus

Au fil des années, les enquêtes sont formelles. Celles du CREDOC, côté observation de notre

société ou de l'AFSSA, côté étude de nos consommations alimentaires individuelles : le premier repas de la journée s'est véritablement institutionnalisé, quelle que soit la tranche d'âge étudiée.

La part des enfants de 3 à 10 ans « prenant sept petits déjeuners par semaine » (avouons qu'il est difficile de faire mieux...) est aujourd'hui de 87%.

Chez les pré-ados de 11 à 14 ans, dont le caractère rebelle ne s'éveille apparemment pas aux aurores, la part des petits déjeuners réguliers est passée en cinq ans de 65% à 71%.

C'est chez les jeunes de 15 à 17 ans que l'on fait franchement la tête à son bol avec 50% seulement de petits déjeuners réguliers...

Il faut bien que jeunesse se passe et, plus on avance en âge, plus d'ailleurs on devient un pratiquant régulier de l'office matinal ! La proportion de petits déjeuners remonte ainsi à 61% chez les

Yes my dear

Si le petit déjeuner « continental » reste largement le préféré des adultes, le modèle anglo-saxon (avec céréales et fruits ou jus de fruits) s'est beaucoup développé auprès des enfants. 56% consomment aujourd'hui des céréales, mais pas systématiquement : 12% tous les jours, 28% une fois dans la semaine. ▶



18 - 34 ans, pour atteindre 92% chez les 35 - 54 ans et même culminer à 96% chez les 55 - 79 ans !

Non contents d'étudier ce que nous avalons au petit déjeuner, nos amis du CREDOC et de l'AFSSA s'intéressent de surcroît aux conditions dans lesquelles nous l'avalons. Ce premier repas de la journée en est également le premier repère. Aussi, les codes sont-ils très établis et chaque matin semble répéter un véritable rituel. Première constatation, la quasi-totalité des petits déjeuners sont pris à domicile : 96% pour les enfants, 95% pour les adolescents et 97% pour les adultes.

L'heure c'est l'heure !

Même si, comme on l'a vu elles sont très minoritaires, les prises hors domicile sont quand même plus fréquentes chez les 13-19 ans, notamment chez les adolescentes pour lesquelles 7% des petits déjeuners ne sont pas pris à la maison. C'est à Paris que l'on petit déjeune le plus souvent hors du domicile (10% des petits déjeuners des adolescents et 7% de ceux des adultes).

Les ouvriers et tous ceux qui débutent très tôt leur journée de travail, sont aussi ceux qui déjeunent le plus hors du domicile. Bien obligés, leurs enfants suivent alors le mouvement.

En semaine, les horaires du petit déjeuner sont très concentrés, plus de 70% étant pris avant 9 heures. Les horaires des enfants sont les plus ritualisés puisque 26% d'entre eux sont pris entre 7h30 et 8 heures en raison des horaires homogènes d'ouverture des écoles.

Le weekend, le petit déjeuner est pris un peu plus tardivement, surtout chez les adolescents chez qui seulement 29% des petits déjeuners sont absorbés avant 9 heures. Dans la majorité des cas, le petit déjeuner est pris 4 heures au moins avant le repas suivant. D'où l'importance de cette première prise alimentaire dont on comprend qu'elle doit être copieuse pour tenir le coup toute la matinée.

Tous ensemble, tous ensemble, tous...

Si le petit déjeuner reste aussi formel, c'est sans doute du fait de son importance d'un point de vue nutritionnel, mais aussi social. Il revêt un enjeu particulier pour le maintien du lien familial puisqu'il est souvent le seul repas pris en commun dans les familles où les deux parents travaillent. Ainsi, 80% des enfants prennent



leur petit déjeuner accompagnés. Les adolescents prennent majoritairement (51%) leur petit déjeuner seuls, en raison d'horaires décalés par rapport aux adultes.

Plus on est âgé et plus les petits déjeuners sont pris solitairement, et cela d'autant plus qu'on est du sexe masculin (21% des garçons de 3 à 12 ans, 58% des adolescents). Prendre son petit déjeuner seul est également plus fréquent en milieu urbain : c'est le cas de 58% des adultes parisiens. Maintenant que nous avons pu répondre à l'angoissante question « comment petit déjeune-tu ? », empressons-nous



...

de répondre à la plus essentielle, nutritionnellement parlant : que diable mange-t-on le matin au réveil ?

Si nous avons levé quelques idées reçues, force est de reconnaître que le cliché du Français trempant sa tartine dans un bol de café est toujours d'actualité puisque 93% des petits déjeuners contiennent des boissons chaudes, 54% sont composés d'une tartine, 41% contiennent du beurre et 27% de la confiture ou du miel.

Recalés au contrôle continu !

Au contrôle continu du petit déjeuner, les notes ne sont malgré tout pas toutes au-dessus de la moyenne, loin s'en faut. A l'examen du jury Plan National Nutrition Santé, c'est même un festival de recalés !

Côté enfants, seuls 16% des petits déjeuners contiennent les trois composantes recommandées : au moins un produit céréalier, un produit laitier et un fruit ou jus de fruit.

Il faut dire que, chez les adultes, on ne donne pas vraiment le bon exemple. Le petit déjeuner aux normes idéales ne représente que 11% de l'ensemble. Pire encore : les petits déjeuners composés d'une seule boisson chaude constituent 15% des prises : peut-on encore parler de « petit déjeuner », eu égard à la faiblesse des apports énergétiques ? Ce n'est pas pour dénoncer... mais ce sont d'abord les hommes qui,



La grande histoire du petit déjeuner

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



en se contentant d'une seule boisson chaude sans lait (15% contre 8% chez les femmes) désespèrent les nutritionnistes et les acculent quasiment au suicide quand, acceptant (pour 16% d'entre eux) d'avaler quelque chose, ils choisissent alors des viennoiseries.

Ne nous laissons pas atteindre par ces quelques nuages qui demeurent dans un ciel nutritionnel désormais quand même plus dégagé en début de matinée. C'est vrai, il faudra fournir encore quelques efforts mais, s'agissant de petit déjeuner, quoi de plus normal qu'il nous reste un peu de pain sur la planche ? ▶

même plus dégagé en début de matinée. C'est vrai, il faudra fournir encore quelques efforts mais, s'agissant de petit déjeuner, quoi de plus normal qu'il nous reste un peu de pain sur la planche ? ▶

Collation du matin L'école est finie

C'est Pierre Mendès-France, président du Conseil, qui avait institué le verre de lait servi aux enfants en 1954 pour lutter contre le déficit en calcium. Les autorités sanitaires déconseillent aujourd'hui la collation du matin à l'école. A midi, les enfants qui ont mangé à 10h00 n'auraient plus faim et se rattraperaient sur le goûter et le dîner. Raison de plus pour prendre un solide petit déjeuner le matin. ▶

Acides Gras Essentiels... Grandir, on y prend goût

Grandir, pour un enfant, ce n'est pas seulement prendre des centimètres : c'est aussi construire les fondations d'une santé solide. Les Acides Gras Essentiels de Planta Fin y contribuent chaque jour.

On le sait aujourd'hui : nos comportements alimentaires influencent notre bien-être quotidien et notre santé à long terme.

De bonnes habitudes, prises dès le plus jeune âge, sont donc non seulement de bons réflexes qui seront souvent conservés à l'âge adulte, mais qui participent chaque jour au développement harmonieux de nos enfants.

Les Acides Gras Essentiels contenus dans Planta Fin jouent ainsi un rôle important dans l'équilibre alimentaire. Ils sont dits « essentiels » parce que le corps ne peut les fabriquer lui-même et c'est dans notre alimentation que nous devons aller les puiser quotidiennement. Les Acides Gras Essentiels **sont indispensables au fonctionnement et au développement des cellules de l'or-**



ganisme de nos enfants. Grâce à sa recette associant 3 huiles végétales, Planta Fin est une réponse simple, pratique et délicieuse aux besoins de toute la famille.

Avec son goût délicieux Planta Fin se déguste sur une belle tranche de pain; c'est l'occasion de s'amuser en famille et créer des tartines rigolottes: retrouvez plein d'idées sur www.plantafin.fr.

Planta Fin est également idéal pour la cuisson de tous vos plats. et même pour la pâtisserie. Vous ferez plaisir à vos enfants tout en leur apportant les Acides Gras Essentiels nécessaires pour bien grandir. Autant de bonnes raisons pour trouver Planta Fin à toutes les tables familiales. ▶

Le saviez-vous ?

Associées à une alimentation équilibrée et une bonne hygiène de vie, 2 portions (20g) de Planta Fin par jour apportent des Acides Gras Essentiels (AGE) nécessaires à la croissance et au développement normaux des enfants.

La quantité d'AGE requise est de 2g d'Oméga 3 et 10g d'Oméga 6 par jour. 10g de Planta Fin contient 1,4g d'Acides Gras Essentiels ▶

Pour plus d'informations et des idées de recettes, rendez-vous sur www.plantafin.fr



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.

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



ADULTES

SUDOTRANQUILLO

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

SUDODIABOLO

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



Solution des jeux : page 50

Pour trouver les
réponses
à vos
questions santé



Facile!

Découvrez le nouveau site

www.santepratique.fr

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



Sudolettres sans ordonnance

Carré JUNIORS

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

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

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



ADULTES

SUDOTRANQUILLO

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

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

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

SUDODIABOLO

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

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

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

FRONTLINE Combo® Spot-On Composition qualitative et quantitative FRONTLINE Combo Spot-On Chat Fipronil 50 mg, (S)-méthoprène 60,0 mg, Butylhydroxyanisole (E320) 0,10 mg, Butylhydroxytoluène (E321) 0,05 mg, Excipient OSP 1 pipette 0,5 mL, FRONTLINE Combo Spot-On Chien S Fipronil 67 mg, (S)-méthoprène 60,3 mg, Butylhydroxyanisole (E320) 0,13 mg, Butylhydroxytoluène (E321) 0,07 mg, Excipient OSP 1 pipette de 0,67 mL, FRONTLINE Combo Spot-On Chien M Fipronil 134 mg, (S)-méthoprène 120,6 mg, Butylhydroxyanisole (E320) 0,27 mg, Butylhydroxytoluène (E321) 0,13 mg, Excipient OSP 1 pipette de 1,34 mL, FRONTLINE Combo Spot-On Chien L Fipronil 268 mg, (S)-méthoprène 241,2 mg, Butylhydroxyanisole (E320) 0,54 mg, Butylhydroxytoluène (E321) 0,27 mg, Excipient OSP 1 pipette de 2,68 mL, FRONTLINE Combo Spot-On Chien XL Fipronil 402 mg, (S)-méthoprène 361,8 mg, Butylhydroxyanisole (E320) 0,80 mg, Butylhydroxytoluène (E321) 0,40 mg, Excipient OSP 1 pipette de 4,02 mL. **Forme pharmaceutique** Solution pour spot-on. **Solution claire ambrée.** **Indications d'utilisation** A utiliser contre les infestations par les puces seules ou les infestations mixtes par les puces et tiques et/ou les poux broyeurs. Chez les chiens Elimination des puces (*Ctenocephalides spp.*). L'efficacité insecticide contre les nouvelles infestations par les puces adultes persiste pendant 8 semaines. Prévention de la multiplication des puces par inhibition du développement des œufs (activité ovicide) et des larves et pupes (activité larvicide) issues des œufs pondus par les puces adultes pendant 8 semaines après application. Elimination des tiques (*Ixodes ricinus*, *Dermacentor variabilis*, *Rhipicephalus sanguineus*). Le produit a une efficacité acaricide contre les tiques qui persiste jusqu'à 4 semaines. Elimination des poux broyeurs (*Trichodectes canis*). Chez les chats Elimination des puces (*Ctenocephalides spp.*). L'efficacité insecticide contre les nouvelles infestations par les puces adultes persiste pendant 4 semaines. Prévention de la multiplication des puces par inhibition du développement des œufs (activité ovicide) et des larves et pupes (activité larvicide) issues des œufs pondus par les puces adultes pendant 6 semaines après application. Elimination des tiques (*Ixodes ricinus*, *Dermacentor variabilis*, *Rhipicephalus sanguineus*). Le produit a une efficacité acaricide contre les tiques qui persiste selon les données expérimentales jusqu'à 2 semaines. Elimination des poux broyeurs (*Felicola subrostratus*). Le médicament peut être intégré dans un programme de traitement de la Dermatite par Allergie aux Piqures de Puces (DAPP). **Posologie** Chats : la dose minimale recommandée est de 5 mg de fipronil et 6 mg de (S)-méthoprène par kg de poids corporel, en une application cutanée. Chiens : la dose minimale recommandée est de 6,7 mg de fipronil et 6 mg de (S)-méthoprène par kg de poids corporel, en une application cutanée. Chien de 2 à 10 kg : une pipette de FRONTLINE Combo Spot-On Chien S par animal (0,67 mL), Chiens de 10 à 20 kg : une pipette de FRONTLINE Combo Spot-On Chien M par animal (1,34 mL), Chiens de 20 à 40 kg : une pipette de FRONTLINE Combo Spot-On Chien L par animal (2,68 mL), Chiens de plus de 40 kg : une pipette de FRONTLINE Combo Spot-On Chien XL par animal (4,02 mL). En l'absence de données de tolérance, le minimum d'intervalle de traitement est de 4 semaines. **Contre-indications** En l'absence de données disponibles, ne pas traiter les chatons de moins de 8 semaines ou pesant moins de 1 kg ; ne pas traiter les chiots de moins de 8 semaines ou pesant moins de 2 kg. Ne pas utiliser chez les animaux malades par exemple (maladies systémiques, fièvre) ou convalescents. Ne pas utiliser chez les lapins, car des effets secondaires parfois létaux peuvent avoir lieu. FRONTLINE Combo Spot-On Chien : ce produit a été spécialement développé pour les chiens. Ne pas utiliser chez le chat car cela peut conduire à un surdosage. **Effets indésirables** Chez les chats Parmi les effets secondaires très rarement suspectés, des réactions cutanées transitoires au niveau du site d'application (desquamation, perte de poils, démangeaison, rougeur localisées) ainsi que des démangeaisons ou une perte de poils généralisées ont été rapportés. Une salivation excessive, des signes nerveux réversibles (augmentation de la sensibilité à la stimulation, abaissement, autres signes nerveux) ou des vomissements ont aussi été observés après utilisation. En cas de léchage, une brève période de salivation excessive due principalement à la nature de l'excipient peut être observée. Ne pas surdoser. Chez les chiens Parmi les effets secondaires très rarement suspectés, des réactions cutanées transitoires au niveau du site d'application (décoloration de la peau, perte de poils, démangeaison, rougeur localisées) ainsi que des démangeaisons ou une perte de poils généralisées ont été rapportés. Une salivation excessive, des signes nerveux réversibles (augmentation de la sensibilité à la stimulation, abaissement, autres signes nerveux) ou des vomissements ont aussi été observés après utilisation. En cas de léchage, une brève période de salivation excessive due principalement à la nature de l'excipient peut être observée. Ne pas surdoser. **Temps d'attente** Sans objet. **Titulaire de l'autorisation de mise sur le marché** Merial - 29, avenue Tony Garnier - F-69007 LYON. **Présentations** FRONTLINE Combo Spot-On Chat Plaquelette thermoformée de 1 pipette à embout sécable de 0,5 mL FRN/3148431 0/2003. Boîte de 1 plaquelette thermoformée de 3 pipettes à embout sécable de 0,5 mL FRN/3148431 0/2003. Boîte de 2 plaquelettes thermoformées de 3 pipettes à embout sécable de 0,5 mL FRN/3148431 0/2003. FRONTLINE Combo Spot-On Chien S Plaquelette thermoformée de 1 pipette à embout sécable de 0,67 mL FRN/7563476 4/2003. Boîte de 1 plaquelette thermoformée de 3 pipettes à embout sécable de 0,67 mL FRN/7563476 4/2003. Boîte de 2 plaquelettes thermoformées de 3 pipettes à embout sécable de 0,67 mL FRN/7563476 4/2003. FRONTLINE Combo Spot-On Chien M Plaquelette thermoformée de 1 pipette à embout sécable de 1,34 mL FRN/7563368 8/2003. Boîte de 1 plaquelette thermoformée de 3 pipettes à embout sécable de 1,34 mL FRN/7563368 8/2003. Boîte de 2 plaquelettes thermoformées de 3 pipettes à embout sécable de 1,34 mL FRN/7563368 8/2003. FRONTLINE Combo Spot-On Chien L Plaquelette thermoformée de 1 pipette à embout sécable de 2,68 mL FRN/2879019 8/2003. Boîte de 1 plaquelette thermoformée de 3 pipettes à embout sécable de 2,68 mL FRN/2879019 8/2003. Boîte de 2 plaquelettes thermoformées de 3 pipettes à embout sécable de 2,68 mL FRN/2879019 8/2003. FRONTLINE Combo Spot-On Chien XL Plaquelette thermoformée de 1 pipette à embout sécable de 4,02 mL FRN/8787746 7/2003. Boîte de 1 plaquelette thermoformée de 3 pipettes à embout sécable de 4,02 mL FRN/8787746 7/2003. Boîte de 2 plaquelettes thermoformées de 3 pipettes à embout sécable de 4,02 mL FRN/8787746 7/2003. Date A.M.M. 23/01/03. Toutes les présentations peuvent ne pas être commercialisées. **Classement du médicament en matière de délivrance** Usage vétérinaire.



PUCES & TIQUES

Protégez-le aussi fort que vous l'aimez

Grâce à ses deux principes actifs, FRONTLINE Combo® vous apporte des semaines de protection contre les puces et les tiques en une seule application.



Élimine durablement les puces et les tiques sur l'animal.



Évite le développement de nouvelles puces dans l'habitat.





30% de sucres en moins⁽¹⁾

Grâce à l'édulcorant d'origine naturelle, extrait de la plante **STEVIA**



ça me laisse sans bulles...

T'as toujours aussi bon goût !



30% de sucres en moins⁽¹⁾

Grâce à l'édulcorant d'origine naturelle, extrait de la plante STEVIA



TROPICAL

www.fanta.fr

sans conservateurs

aux arômes naturels



Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé.
www.mangerbouger.fr

©2010, The Coca-Cola Company. Fanta still est une marque déposée de The Coca-Cola Company, Coca-Cola Services France - SAS au capital de 50 000 euros - 404 421 083 RCS Nanterre.
(1) : Par rapport à la plupart des boissons rafraichissantes sucrées.