

BIENSÛR *santé*

LE MAGAZINE GRATUIT DE LA PREVENTION

VACANCES ÊTRE ET AVOIR L'ÉTÉ

> VAMOS A LA PLAYA

AMOURS D'ÉTÉ, AMOURS D'ADO

> AÏE AÏE OUILLE

DUR, LE SPORT D'AOÛT

> FRUITS & LÉGUMES

MAINTENANT OU JAMAIS



Libérons-nous des jambes lourdes.



Troubles de la circulation veineuse
Jambes lourdes - Douleurs

endotelon® 150 mg
Oligomères ProCyanidoliques

Ceci est un médicament. Lire attentivement la notice. Le principe actif, les oligomères procyanidoliques, est extrait de pépins de raisins. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.
Visa GP N° 0400G10X112.
Disponible exclusivement en pharmacie.

sanofi aventis
L'innovation à l'usage de la santé

© 2008 King Features Syndicate, Inc./Fleischer Studios, Inc. TM Heavent Holdings, Inc./Fleischer Studios, Inc. 242203 - 04/10

CHEMIN



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

- BILAN DU PNNS Admis dans la classe supérieure.



12 ÉMOI, ÉTMOI

- AMOURS D'ÉTÉ, AMOURS D'ADO On les croit encore bébés, ils le sont beaucoup moins. On les pense déjà adultes... ils ne le sont pas du tout.



20 DOSSIER

Vacances : être et avoir l'été

Même si, heureusement, on n'est pas sans cesse menacé de gripes, de malaria ou de turista, quelques précautions ne peuvent pas faire de mal...

Été, on efface tout et on recommence Saison du baromètre physique au plus haut et du moral au plus beau. Ça fait du bien !

Ailleurs et vaccinés Il ne faut pas confondre courses aux trésors et courses aux ennuis. Vaccination pour tout le monde.

Check-list anti-gaière Petit inventaire façon Dr. Schweitzer (ça change de Prévert).

Globe-trotter baby Les voyages forment la jeunesse... sauf si l'on commence trop tôt.

Certains l'aiment chaud Même lorsqu'on supporte la chaleur, point trop n'en faut.



BIENSÛR santé©

Directeur de la Rédaction : Jacques Draussin
Jacques.draussin@biensur-sante.com

REDACTION

Catherine Baranton, Daniel Delta, Caroline Duperreux,
Catherine Gretchanovsky, Cécile Silvrio
magazine@biensur-sante.com

Maquette : Bertrand Rossignol : 03 44 56 55 96
rossignol.graphique@orange.fr

Photos : Corbis

PUBLICITE

Directeurs associés :

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

Directrice de la publicité :

Laurence Lansac : 01 47 56 93 13 - 06 80 32 73 54
laurence@mmregie.com

Marques & Médias Régie

92 - 98, boulevard Victor Hugo 92110 CLICHY

DIFFUSION

Mélanie Duval : melanie.duval@ids-sante.fr

IDS Santé - 1a, rue André - BP 50259 60500 CHANTILLY

IMPRESSION

Nevada Nimifi

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

BIENSUR Santé est édité par BIENSUR Santé Editions

SARL de presse au capital de 2 000 €
144, avenue Charles de Gaulle 92200 Neuilly sur Seine
ISSN : 1964-4663

Dépôt légal : 3ème trimestre 2010
Copyright 2010 BIENSUR Santé Editions.

Directeur de la publication : Jacques Draussin

EDITIONS
BIENSÛR
santé

www.biensur-sante.com



34 EPOQUE

- DUR, DUR LE SPORT D'AOÛT Comment se bouger sans se casser ? Une deux, suivez le rythme.
- C'EST À BOIRE QU'IL NOUS FAUT 1 litre, 1,5 litre, plus d'eau encore ? L'été, on ne boit pas tout notre saoul.



40 SOCIETE

- BEAUCOUP DE MONDE TOUT SEUL...
4 000 000 de personnes vivent toute l'année dans l'isolement.



44 LASANTÉDANSL'ASSIETTE

- FRUITS & LÉGUMES : MAINTENANT OU JAMAIS L'été, cinq par jour, c'est plus facile !



48 FAITESVOSJEUX

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





Tabagisme débridé Le retour des rebelles

Ah, ces jeunes...! Alors que l'interdiction de fumer dans les lieux publics, alliée au prix du tabac, laissait penser que l'on assisterait chez eux à une baisse de la consommation... C'est exactement le contraire qui se produit. Selon une enquête réalisée (comme chaque année) par "Paris sans tabac", les jeunes fumeurs seraient 2 fois plus nombreux qu'en 2007. En réalité, personne ne comprend vraiment les raisons de ce revirement, inversement proportionnel à la tendance constatée chez leurs aînés. L'explication est peut-être là : les jeunes voient dans le tabac une bonne façon de passer pour des rebelles et se réjouir de voir les adultes s'alarmer de leurs comportements. Quitte à déclarer qu'ils sont fumeurs alors que c'est même pas vrai. Voyous !

Bien vu Top-braille : l'œil qui parle

C'est un appareil de poche, permettant la lecture instantanée en braille ou en vocal de n'importe quel texte imprimé, qui a remporté le Concours Lépine 2010. Le "Top-braille", boîtier à lecture optique, transcrit en braille pour les aveugles et mal voyants tout document écrit, livre, revue ou notice de médicaments. Il est également doté d'une fonction audio pour transformer le texte en son.

L'innovation de M. Raoul Parienti a été choisie à l'unanimité par les 47 membres du jury. Le Concours Lépine, ce n'est pas que du folklore. ►



Beau débit de lait Le Bisphénol A, c'est fini

Les députés ont décidé de suivre les sénateurs qui avaient déjà voté au mois de mars l'interdiction du bisphénol A dans les biberons.

C'est curieusement dans le cadre du projet de loi Grenelle 2, que cette disposition a été prise entre deux polémiques sur les énergies renouvelables et la taxe carbone. ►

Régimes anti-cancer David contre David

Le docteur David Servan-Schreiber atteignait à peine le statut envié de gourou nutritionnel à grands coups de plans-media et de recettes anti-cancer (publiées chez Robert Laffont) que le professeur David Khayat lui vole aujourd'hui dans les plumes éditoriales (chez Odile Jacob) en mettant en doute à peu près tout ce que son estimable confrère affirme en matière de prévention des cancers par l'alimentation. La pertinence de ces conseils de prévention n'a d'égale que la cohérence de ceux qui les prodiguent... ►



Le plus beau résultat du *L.reuteri*^{*}
le sourire de votre bébé.



Pour plus d'information, parlez-en à votre pédiatre
et visitez le site internet www.lreuteri.fr



C'est énorme ! Alli fait du gras

Alli, c'est du lourd. La « pilule anti-obésité » est devenue, dès sa première année de diffusion, un phénomène de société et une référence commerciale à sa mesure : énorme.

Rappelons que le médicament est vendu sans ordonnance en officine, qu'il est « réservé » aux adultes présentant un Indice de Masse Corporelle supérieur à 28. Malgré des effets secondaires socialement handicapants (diarrhées liées à l'élimination des excédents lipidiques), Alli est un incontestable blockbuster : n°6 des médicaments d'automédication en France avec 543 000 boîtes vendues en moins de 8 mois l'année dernière... et 27,2 millions d'euros digérés par son fabricant, GSK.



Alzheimer - Parkinson Même combat ?

Les protéines des maladies neurodégénératives, telles que Parkinson et Alzheimer ont une unité structurelle commune.

C'est ce que viennent de découvrir des

chercheurs du CNRS en collaboration avec deux scientifiques du National Institute of Health (Etats-Unis).

Ce point commun devrait permettre de mieux diagnostiquer le risque de développer ces maladies mais aussi de concevoir des inhibiteurs à but thérapeutique. ►



Widget anti-allergies Pollens sans surprise

Le Réseau National de Surveillance Aérobiologique (RNSA) et Stallergènes viennent de mettre à disposition des

allergiques un « widget » d'alertes polliniques personnalisées.

L'outil permet d'accéder directement et simplement à des informations et à des services depuis son ordinateur ou son smartphone. Les millions de victimes de rhinite allergique peuvent ainsi être prévenues des attaques de pollens auxquels elles sont sensibles et de s'en prémunir.

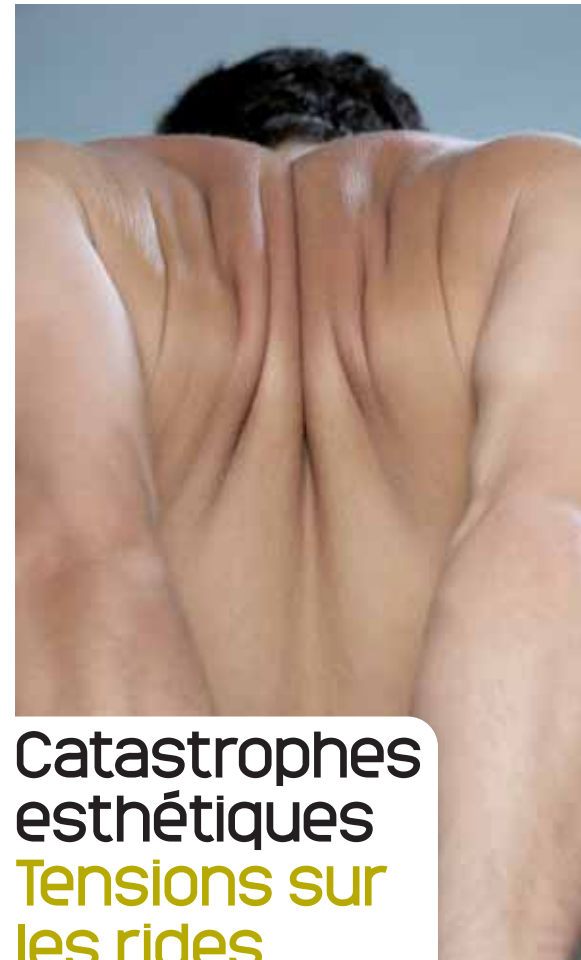
Quand l'environnement numérique protège du naturel...

<http://pollens.fr/widget> ou <http://pollens.fr/widget/iphone> . ►

Bug après bug Souris et bêtes d'angoisse

Une étude américaine, réalisée par le Chief Marketing Officer Council, met en avant l'existence d'un "syndrome du stress informatique". Elle ne fait guère que confirmer ce que tous les utilisateurs d'ordinateurs savent bien : autant l'informatique est capable de nous faciliter la vie... autant elle est capable de nous la pourrir lorsqu'il y a des bugs au programme !

Sur le panel de 1 000 personnes interrogées par le CMOC, 64% affirment que leur ordinateur « a déjà été source d'angoisse ou d'anxiété ». C'est rassurant de ne plus se sentir tout seul mais ça fait peur de savoir qu'on est aussi nombreux... ►



Catastrophes esthétiques Tensions sur les rides

Le marché est en constant développement. Entre 2003 et 2008, les produits injectables de comblement des rides ont représenté un volume de vente en France de plus de 3 000 000 de seringues, soit 600 000 seringues par an. Environ 80 produits sont commercialisés par 25 fabricants.

Leur caractère « invasif » implique de potentielles complications et leur large utilisation chez des personnes non malades nécessite par conséquent une surveillance particulière par les autorités sanitaires en termes de contrôle du marché et de vigilance.

Afin d'encadrer et d'informer au mieux sur l'utilisation de ces produits, l'Afssaps a élaboré des recommandations destinées aux professionnels de santé et aux patients. Elles rappellent les précautions à prendre avant, pendant et après l'injection.

Avant toute tentative de coup de jeune, RdV sur le site de l'Afssaps : www.afssaps.fr ►

Gènes urinaires récidivantes, d'origine bactérienne



Cys-control®

LA JUSTE DOSE
POUR UNE AIDE EFFICACE

36 mg
PAC*
par jour

Cys-control®

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



Avis de 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



**Les femmes
pas mieux que
les hommes
Le cerveau est
mono-tâche**

Les petits génies qui prétendent pouvoir faire 36 choses à la fois sont des vantards ! Comment le cerveau parvient-il à intégrer les différents buts que nous nous fixons ? Dans quelle partie du bulbe ces informations sont-elles "traitées" ? Combien d'objectifs simultanés le cerveau est-il capable d'enregistrer ? Autant de questions auxquelles les neurosciences s'efforcent de répondre depuis de nombreuses années. Dans une étude publiée par la revue Science, des chercheurs de l'Inserm et de l'Ecole normale supérieure montrent que, au-delà de deux buts, le cerveau humain ne semble plus en mesure de coordonner. Et on connaît toutes et tous une foule de gens pour lesquels 1, c'est déjà trop...

Tu t'es vu quand t'abuses ? L'Europe anti-alcool anti-jeunes

89% des européens souhaitent que l'alcool soit interdit aux moins de 18 ans dans toute l'Union. C'est en tout cas la conclusion d'un sondage publié par Eurobaromètre, le département d'analyse de l'opinion publique de la Commission européenne.

Il n'existe pourtant pas d'harmonisation entre les Vingt-sept sur ce sujet... Sur ce sujet non plus diront les mauvaises langues. Les jeunes, en l'occurrence, ne s'en plaignent pas. ►



Sectes

Les pieds dans le plat

Pour la première fois cette année, la Miviludes (Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires) a abordé l'action de certains gourous de la nutrition, responsables de comportements alimentaires dangereux, voire mortels.

Dans le collimateur notamment, les tenants du jeûne extrême qui combinent l'effort physique intense et la privation totale de nourriture et les pseudo-médecins qui prônent l'arrêt des traitements allopathiques au profit de régimes alimentaires saugrenus (mais surtout au profit de leur compte en banque). ►



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
SUR LE NET santé

Bilan du Plan National Nutrition Santé (PNNS)

Admis dans la classe supérieure

Il n'est pas inscrit au tableau d'honneur, mais il a quand même mérité les encouragements pour la constance de son travail. Le bilan du PNNS est globalement positif.

Il nous arrive d'être critiques vis-à-vis de lui, voire même de le moquer un peu, mais force est de reconnaître que le bilan du Plan National Nutrition Santé (PNNS) 2005 - 2010 est loin d'être négatif.

Pourtant, afin sans doute de jouer la carte de la transparence totale (principe de précaution politique oblige), notre Ministre de la Santé a cru devoir demander parallèlement un rapport sur ce programme à l'Inspection Générale des Affaires Sociales (qui est au monde sanitaire ce que la police des polices est à la maréchaussée). L'IGAS, puisqu'on l'y sollicitait, a du coup tant relevé de manques ou de quasi-échecs au PNNS que l'on aurait presque envie de le défendre. D'ailleurs, c'est ce que nous allons faire, chiffres en mains...

On mange moins gras, on est moins gros !

D'après une enquête de l'AFSSA (Agence française de sécurité

sanitaire des aliments), la consommation de fruits et légumes a augmenté de 10% chez les adultes entre 1998 et 2006. Ceux qui en consomment au moins cinq par jour ont même progressé de 16%.

La consommation d'aliments sucrés a parallèlement baissé de 11% chez les adultes et de 15% chez les enfants âgés de 3 à 14 ans. Sur cette même période, les adultes ont réduit leurs apports en sel de plus de 5%, de 8,1g à 7,7g par jour. Les enfants et les adolescents



ont fait de même, dans des proportions encore plus importantes.

La proportion de surpoids et d'obésité chez l'enfant est d'ailleurs passée de 18 à 16% entre 2000 et 2007. Selon une étude de l'InVS (Institut de veille sanitaire) réalisée sur ces deux années, la proportion d'enfants obèses chez les 7-9 ans, par exemple, a reculé de 3,8% à 2,8%. Elle est pas belle la vie ?

Et les industriels alors ?

Le PNNS cherche à encourager les grandes entreprises alimentaires à améliorer la qualité de leurs produits. 18 d'entre elles ont signé une "charte d'engagement volontaire de progrès nutritionnel".

Selon l'Observatoire de la qualité de l'alimentation (OQALI), 20% des boissons rafraîchissantes sans alcool ont été améliorées dans ce cadre, ainsi que 12% des biscuits et pâtisseries et 10% des biscuits salés. Cela représente une baisse de 0,4% des sucres et de 0,2% des lipides par personne et par jour.



Jambes lourdes ?



Pour vos jambes, Ginkor Fort, c'est le confort

Pour traiter : Jambes lourdes - Douleurs de jambes - Sensations pénibles au coucher. Médicament préconisé dans les troubles de la circulation veineuse. Lire attentivement la notice. Disponible en pharmacie. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.

LABORATOIRES
TONIPHARM

Sea, sex, sun & teen agers

Amours d'été, am ours d'ados

Cette année, la petite fille et le petit garçon qu'on inscrivait au Club Mickey de la plage ont décidé que ce n'était plus de leur âge.

Les activités qui les passionnent sont d'un autre ordre...

Ah, les premières amours d'été ! CAROLINE DUPERREUX

Soit on a la mémoire courte, soit au contraire elle est trop aiguisée... En tout cas, les premiers émois amoureux de nos ados en vacances demeurent une source inépuisable d'inquiétude : trop de questions sans réponse ou trop de réponses à, finalement, peu de questions.

Parent, c'est un métier compliqué, même pendant les vacances, période pendant laquelle la vie quotidienne n'est plus réglée comme du papier à musique, fût-elle de heavy-metal. Du coup, chaque jour est un nouveau test de résistance : retour au bercail à 2 heures du matin, lever à midi, zéro coup de main aux tâches ménagères, soupe à la grimace, explosion record du forfait téléphonique... L'été paradisiaque tourne à la villégiature d'enfer et,

en pleine force de l'âge, au sommet de sa forme d'adulte, on a le sentiment d'être soudain devenu un vieux crouton malcomprenant.

Adolescence : dépression et anticyclone

L'adolescence, ce n'est ni simple à définir, ni simple à étudier (et, paraît-il, parfois pas simple non plus à vivre). Si l'on compte sur le Petit Larousse pour nous aider à savoir de quoi il s'agit, c'est un moment de solitude qui nous attend : « Période de la vie entre la puberté et l'âge adulte ». On sent que les académiciens ont un peu perdu de vue ce petit fragment de leur éternité... En réalité, le concept même d'adolescence est une réalité relativement récente. Nos glorieux anciens devaient sans doute passer de l'enfance à la maturité sans période intermédiaire car on n'en entend pas parler avant la fin du XIXe siècle (et encore, dans des termes qui feraient cette fois passer nos pauvres académiciens pour des aventuriers de la sémantique).

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

Ce désordre, cette crise, ne sont pas seulement le fruit d'une noble maturation intellectuelle. Elles sont aussi

- peut-être surtout - le fruit d'une transformation physiologique, une sorte de mutation qui expulse l'ado de son enveloppe d'enfant, le soumet à des poussées hormonales soudaines, lui inflige un rythme de croissance spectaculaire.

Trop gros, trop maigre, trop grand, trop petit

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

Trop gros, trop maigre, trop grand, trop petit : trop moche... C'est là que les ennuis commencent réellement et que la vraie vie s'éloigne des statistiques.

Mal dans leur enveloppe, beaucoup d'ados s'abritent sous des couches de vêtements informes, préférant mourir de chaud à la plage que de risquer la honte de montrer un morceau de peau. Il n'en reste pas moins que la vision d'autres corps, moins complexés et plus dénudés, ne les laisse évidemment pas indifférents. L'attraction sexuelle,

dopée par des phéromones par brassées, suffit souvent à franchir le pas et à s'apercevoir que son propre corps suscite également chez l'autre quelque intérêt...

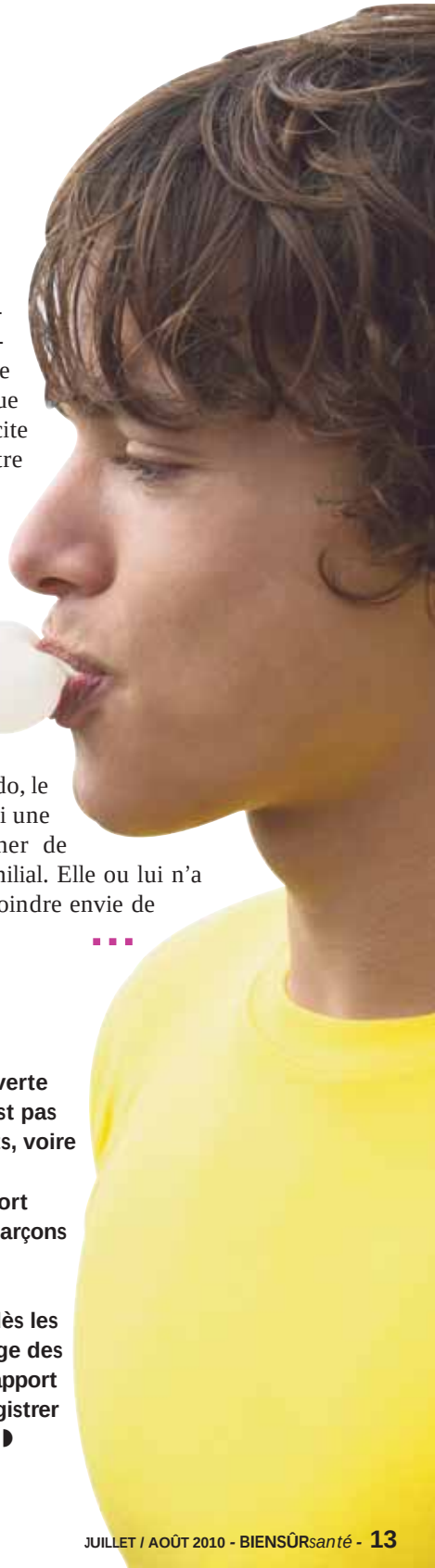
Jetons un voile pudique sur la suite, plus ou moins aboutie, des événements. Reste maintenant à gérer une situation inédite des relations parents/enfants : en parler ou pas ? Pour l'ado, le premier amour est aussi une occasion de se détacher de l'emprise du cocon familial. Elle ou lui n'a généralement pas la moindre envie de

...

1ère fois Aujourd'hui comme hier

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

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



...

partager son secret avec ses parents qui, eux, hésitent plus ou moins consciemment entre protection et projection. L'empêcher de « faire des bêtises » et de souffrir, mais aussi revivre avec nostalgie des émotions, des sentiments vécus il y a - trop - longtemps.

Bébé Cadum ou baby couple ?

Lorsque leur fille ou leur fils commence à « fréquenter », comme on disait jadis, les parents s'aperçoivent généralement que les discussions liées à la sexualité n'ont pas été si fréquentes que cela. L'information de base a-t-elle été vraiment apportée en amont ? Si cela n'est pas le cas, rien n'est pire que de sauter sur l'occasion du premier flirt pour aborder frontalement le sujet, surtout si la situation est



censée ne pas être connue par la famille. Il faut alors tenter d'inciter l'ado à aborder lui-même le sujet, répondre à ses sollicitations plutôt que de les lui suggérer. Moment délicat et acrobaties diplomatiques garantis.

Même si le sujet de l'information sexuelle est à peu près réglé, se pose celui de l'intégration de la « liaison » officialisée dans la vie quotidienne de la famille. Accueillir la petite copine ou le petit copain à la table des vacances, soit. De là à enchaîner le dîner et le petit déjeuner, il y a un pas sur lequel on doit méditer avant franchissement.



Accessoire... essentiel Pas de vacances pour le préservatif

Si la très grande majorité des ados déclarant avoir une vie sexuelle affirment la main sur le cœur utiliser systématiquement le préservatif, on sait que la situation n'est pas aussi simple que cela et que les vacances, en faisant oublier les contraintes habituelles, sont responsables d'un certain relâchement.

Le préservatif, synonyme de lutte contre le Sida pour la génération précédente et un peu laissé pour compte aujourd'hui des campagnes de prévention gouvernementales, demeure le premier rempart à toutes les infections sexuellement transmissibles. ►



Club des poètes Puberté une affaire de gène ?

La puberté correspond à l'activation de la fonction, dite hypothalamohypophysaire (on a droit à deux essais pour le lire), qui aboutit au développement complet des caractères sexuels, à l'acquisition de la taille définitive, de la fonction de reproduction et de la fertilité.

La GnRH (gonadotropin releasing hormone) contrôle la synthèse et la libération de 2 hormones hypophysaires (LH et FSH) responsables de la production des hormones sexuelles ovariennes et testiculaires.

Compliqué ? Dites-vous que la puberté au quotidien est bien plus difficile à comprendre... Courage ! ►



A chacun d'apprécier s'il est ou non souhaitable de favoriser à domicile la vie sexuelle des ados car tout dépend du modus vivendi déjà établi avec eux (et éventuellement avec la fratrie), de la liberté de ton existant ou non sur des sujets relevant toujours de l'intime. Le seul écueil que la plupart des psys - et des parents expérimentés - recommandent d'éviter est celui de la constitution de « bébé-couples » à domicile, confortablement dépendants de papa-maman et brisant l'organisation d'une vie familiale aux caractéristiques plus classiques que tribales. Tout amour d'été ne se termine pas obligatoirement par un drame ou un mariage (attention, on peut cumuler...). Alors, bonnes vacances ! ►

14
ans

Prévention du cancer du col de l'utérus

PUBLICITÉ

Une année importante pour votre fille !

Si vous êtes maman d'une adolescente, vous savez sans doute que l'année de ses 14 ans est un rendez-vous important : celui de la vaccination contre le cancer du col de l'utérus. Témoignages et explications.



YASMINE ET DOUNIA

Dounia, 45 ans, infirmière,
mère de Yasmine, 14 ans

“ Pouvoir se protéger contre ce cancer est une chance.

Tous les 3 ans, je n'oublie pas de faire mon frottis de dépistage, c'est important... Dans nos pays, on a la chance de pouvoir se faire vacciner et je veux que ma fille en profite. J'en ai parlé avec ma gynécologue qui a insisté sur l'importance de faire vacciner Yasmine à 14 ans, et qu'à partir de 25 ans elle n'oublie pas, comme moi, de faire ses frottis régulièrement. »

Jade, 14 ans, en seconde

“ Une collègue de ma mère a eu un cancer du col de l'utérus.

Ma mère était sensibilisée au problème... Quand elle a entendu parler de la vaccination, elle s'est renseignée. Elle a pris rendez-vous chez notre médecin : c'est elle qui a abordé le sujet. Tant mieux ! A 14 ans, je ne me sentais pas concernée... Mais je viens de finir cette vaccination qui se fait en 3 temps et je suis contente d'être vaccinée. »



JADE

Christophe, 40 ans, professeur de français
père de Marion, 14 ans

“ Cette vaccination est recommandée, comme celles de l'enfance.

J'ai fait vacciner mes enfants contre la polio, la coqueluche, la tuberculose, le tétanos... sans me poser de question : ce sont des mesures de prévention nécessaires... La vaccination contre le cancer du col de l'utérus en fait partie. Je n'oublie jamais de faire porter les dates des vaccinations sur le carnet de santé. C'est le seul moyen de savoir si mes enfants sont à jour ! »



CHRISTOPHE ET MARION

A SAVOIR...

→ Pourquoi faire vacciner ma fille ? Parce que

la vaccination peut la protéger contre certains Papillomavirus Humains (ou HPV) à l'origine de la majorité des cancers du col de l'utérus. D'autant que les HPV sont des virus fréquents et contagieux.

→ A quel âge ? 14 ans est l'âge recommandé afin de protéger votre fille avant l'exposition au risque d'infection. De 15 à 23 ans, un rattrapage est possible sous certaines conditions*.

→ Et le dépistage par frottis ? La vaccination contre le HPV peut prévenir jusqu'à 70% des cancers du col de l'utérus et donc ne supprime pas tous les risques. C'est pourquoi, même vaccinées, toutes les femmes, dès 25 ans, doivent pratiquer des frottis de dépistage réguliers*.

→ Plus d'infos ? Parlez-en avec votre médecin.

*Calendrier vaccinal 2009 - BEH 16-17/ 20 avril 2009. www.invs.sante.fr/beh (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 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). ** ANAES 2004. Le frottis est recommandé de 25 à 65 ans tous les trois ans après 2 frottis normaux à un an d'intervalle.

■ 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

Notre corps élimine, chaque jour, de
l'eau et des minéraux essentiels à notre
organisme. Pour compenser ces pertes,
notre meilleur allié, c'est une eau riche en
minéraux **et question minéraux toutes
les eaux ne se valent pas !**



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

Les eaux **n°1 en minéraux** sont particu-
lièrement adaptées : Rozana, Courmayeur,
St-Yorre ou Vichy Célestins, par exemple,
contiennent **plus de 2 200 mg par litre
de minéraux** qui apportent chacun des
bienfaits naturels spécifiques. Ils agissent
concrètement chaque jour sur notre orga-
nisme au niveau de la digestion, du fonction-
nement neuromusculaire, du renforcement
des os ou encore de la lutte contre la fatigue.
**À vous de choisir votre eau en fonction
de vos besoins parmi les eaux n°1 en
minéraux.**



Mode d'emploi pour boire mieux

L'Hydratation Fractionnée est une
méthode innovante qui a pour but
d'optimiser votre prise hydrique. Après
avoir choisi l'eau la mieux adaptée à votre
organisme, vous pouvez, à l'aide d'une réglette à
placer sur votre bouteille, visualiser heure par heure
la quantité d'eau à boire. Ainsi alimenté en eau et en
bons minéraux, votre corps fonctionne de manière
optimale tout au long de la journée.

Commandez gratuitement votre réglette
sur : www.cestlheuredeboire.com



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 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⁽¹⁾.



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 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.



* 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 de haut niveau – Hôpital Cochin – Paris ⁽⁴⁾ Étude laboratoire cosmétique 2008



Marque des rebelles ou des fashion victims ?
Piercing et tatoo sont dans le même bateau

Jadis, c’était le signe des voyous, des taulards, des marins ou des filles de mauvaise vie. Aujourd’hui, afficher un piercing au nombril ou un tatouage en haut des fesses relève de la branchitude de base...

À la fin des années quatre-vingt, les vigies de la santé publique commençaient à s’inquiéter de voir fleurir des piercings ailleurs que dans le lobe des oreilles des jeunes filles et des tatouages sur d’autres bras que ceux des blousons noirs de la bande au grand Gilles. Aujourd’hui, ces accessoires de mode intégrés sont à tel point répandus que celles et ceux qui ne sont passés ni par la case piercing, ni par la case tatoo seraient presque pris pour des originaux.

Ce qui est tatoué est à toi

La bien pensance sanitaire a eu beau s’alarmer en cœur avec la plupart des parents, ceux-ci désarmés devant tant de mauvais goût, celle-là alarmée par les risques d’infection, rien n’y a fait et les bijoux se sont incrustés dans les narines, les tétons et les nombrils au rythme où les motifs tribaux, abstraits ou [très] figuratifs envahissaient les épaules, les chevilles ou les reins d’ados en quête d’identité. Rien de bien menaçant pour les grands équilibres sociaux dans cette affaire mais un vrai risque infectieux que le législateur a mis plusieurs années à prendre en compte. Jusqu’à mars 2009 et la publication d’un décret relatif aux



Avant 18 ans
Demande à tes parents



Tatouages et piercings ne peuvent pas être effectués sur une personne mineure "sans le consentement écrit d'une personne titulaire de l'autorité parentale ou de son tuteur".



bonnes pratiques d’hygiène et de salubrité, rien n’était vraiment prévu pour encadrer « le perçage corporel, le tatouage par effraction et le maquillage permanent » et à peu près n’importe qui pouvait s’arroger le droit de pratiquer ces mini-interventions de chirurgie esthétique. Autant dire que les conditions d’hygiène prêtaient parfois le flanc à la critique...

Désormais, les studios de piercing et de tatouage doivent obtenir un agrément qui prend en compte l’aménagement des locaux, l’équipement matériel et le traitement des déchets. Les professionnels suivent une formation sur les règles d’hygiène et de salubrité, les produits utilisés étant, quant à eux, infiniment mieux contrôlés.



Mesures d’hygiène
On ne rigole pas

Entre autres obligations, les professionnels du tatouage et du piercing doivent informer leurs clients des gestes d’hygiène à respecter. Attention, il y a de vrais risques d’infection.

Tatouages provisoires
Définitivement non

Les encres utilisées pour les tatouages provisoires provoquent bon nombre d’allergies cutanées. C’est une substance ajoutée au henné (le paraphénylène diamine) qui en est responsable.



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

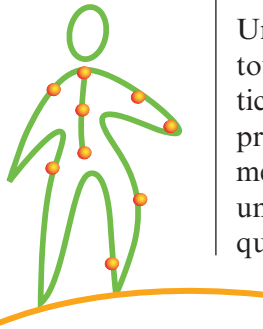
Privilégiez les méthodes douces

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 !

VACANCES

ÊTRE ET AVOIR L'ÉTÉ

DOSSIER COORDONNÉ PAR CATHERINE BARANTON

Sans être une aventure extravagante, partir en vacances exige de prendre quelques précautions, que l'on aille seul au bout du monde ou en famille chez Tata Louissette à 80 km de chez soi. Figurez-vous que ce ne sont pas toujours les mêmes... Entre les vaccinations recommandées, les recettes anti-turista, les trucs contre le mal des transports, l'activité physique retrouvée ou les lunettes de soleil adaptées, il y a comme une check-list à tenir. Cet été, le dossier de BIEN SÛR Santé est un dossier trousse de secours et sac de plage...

INFORMATIONS

Ministère de la santé et des sports
www.sante.gouv.fr

Ministère des affaires étrangères
www.diplomatie.gouv.fr

Comité d'information médicale
www.cimed.org

Institut Pasteur
www.pasteur.fr

Organisation Mondiale de la Santé
www.who.int

Institut National de Veille Sanitaire
<http://www.invs.sante.fr>

22 – ON EFFACE TOUT ET ON RECOMMENCE

Le baromètre monte? Notre moral aussi. L'été, comme par miracle, on s'en fait moins et on en fait plus. Mine de rien.

24 – AILLEURS ET VACCINÉS

Lorsqu'ils vérifient une dernière fois leurs bagages, les Indiana Jones estivaux consultent aussi leur carnet de vaccination. Aventuriers, pas têtes brûlées !

26 – CHECK-LIST ANTI-GALÈRES

A peine remis du mal des transports, c'est la turista qui nous agresse et une kyrielle d'autres maux qui nous menacent. Au secours !

30 – LES FEMMES ET LES ENFANTS D'ABORD

La grossesse ne constitue pas une contre-indication au voyage. L'enfance non plus. Quelques précautions de base s'imposent quand même.

32 – GARDONS LA TÊTE FROIDE

Des villes écrasées de chaleur, des corps qui souffrent, c'est la canicule. Mais, depuis 2003, les autorités ont un plan et nous des astuces.





C'est l'été : changement de logiciel On efface tout et on recommence



RTT, jours fériés, ponts, fêtes carillonnées... rien ne semble pouvoir remplacer les vacances d'été. Pour la grande majorité de ceux qui ont la chance de partir se reposer (65% des Français aujourd'hui), la belle saison est vraiment l'occasion de recharger les accus. Profitons-en le mieux possible.

Il semble que l'on n'attende que cela toute l'année. Ciel bleu (azur), soleil (éclatant), chaleur (pas trop!) forment le triptyque vedette de l'humanité fatiguée. Même si l'on sait bien que tout le monde ne peut pas s'offrir le voyage de rêve sur une île paradisiaque, le dépaysement est dans la tête de chacun.

L'été, tout semble aller mieux : des journées à rallonge pour prendre tout son temps, une torpeur qui s'impose pour prendre la vie du bon côté, l'impression que l'on peut faire les milliers de folies que l'on n'aurait même pas évoquées deux mois auparavant. Même les salles d'attente des cabinets médicaux semblent changer de visiteurs. Finies les dépressions saisonnières qui frappent l'hiver jusqu'au bout du printemps. Adieu les rhumes, les gripes et leurs miasmes : les vacances sont une thérapeutique efficace pourvu qu'elles se consomment à doses concentrées matin, midi et soir.

De l'air !

Bon, la vie n'est quand même pas un long fleuve tranquille et, s'il suffisait seulement d'attendre que le soleil brille pour être au top de la forme, nous aurions toutes et tous une patience d'ange... Le plus sûr est donc de donner un petit

coup de main au destin et de fournir en cette saison d'été, les plus beaux efforts qui soient, ceux qui font plaisir en faisant du bien !

On a voyagé assis toute l'année pour aller d'un point à un autre en économisant des forces au maximum. A partir de maintenant et au moins jusqu'à la rentrée, on bouge.

Marcher, jouer avec les enfants, jardiner ou monter quelques étages sans ascenseur constituent une réponse suffisante la plupart du temps à nos exigences cardiovasculaires ou pondérales. L'essentiel est, en l'occurrence, de trouver le bon rythme. Mieux vaut des séances courtes mais régulières que des séances exténuantes de temps en temps. Et le principe est valable où que l'on soit,



sur le bitume au pied de son immeuble ou sur les plages blanches du Pacifique...

Lunettes noires et nuits blanches

Dort-on mieux en vacances que le reste de l'année ? Réponse, "oui". Moins de stress, moins de fatigue, moins d'obligations aussi. Mais l'état de villégiature ne suffit pas toujours à récupérer un sommeil cassé par des mois d'insomnies et parfois aussi par les petites pilules contre le mal de vivre.

Pour les abonnés aux nuits blanches, les vacances permettent souvent de retrouver un rythme de vie plus

apaisé et de reconstruire ainsi des cycles de sommeil entiers. Pas trop d'alcool, une activité diurne suffisante et des horaires de mise au lit à peu près raisonnables (évitons les noubas tous les soirs, mais ne nous contrainçons pas à la

méditation transcendante quotidienne...) permettent généralement de céder plus facilement à l'invitation de Morphée. Les oiseaux de nuit, night-clubbers invétérés ou en manque de somnifères, auront quant à eux plus de mal à remettre leur sommeil à l'endroit.

Lorsqu'on a bien - ou mal - dormi, rien de mieux qu'un petit déjeuner. Alors, au risque de répéter une nouvelle fois les mêmes sempiternels conseils : où que vous soyez, ne le négligez pas. En revanche, reportez-vous page 26 de notre dossier : vous y trouverez les précautions à prendre pour éviter les dégâts collatéraux, à table ou ailleurs. ►

L'été, on assure

Si vous partez loin de chez vous, il est indispensable de souscrire un contrat d'assistance ainsi qu'une assurance avant de vous lancer dans l'aventure.

Les accidents (de la circulation ou non) représentent 30% des causes de rapatriement sanitaire... et de vacances gâchées à 100%. ►



Pas trop vite, pas trop haut, pas trop fort

« Citius, altius, fortius » (plus vite, plus haut, plus fort), c'est la devise des Jeux Olympiques, pas des vacances.

Un peu de marche, d'accord, un peu de natation, très bien... mais attention aux extrêmes ! Les excursions et randonnées en altitude (supérieure à 3 000 mètres) ainsi que la pratique de la plongée sous-marine, doivent ainsi impérativement faire l'objet d'un avis médical spécialisé avant le départ. Et d'une prudence particulière sur place. ►





Pure obligation
ou simple précaution

Ailleurs et vaccinés

Partir loin de chez soi ne mérite plus aujourd'hui de figurer au rang des exploits à la Indiana Jones. Mais, des vaccinations négligées peuvent rendre nos destinations internationales inutilement aventureuses. Notre guide pour ce tour du monde : le Haut Conseil de la Santé Publique. Rien que ça !

Lorsque l'on veut voyager, il n'existe que deux catégories de vaccins : ceux que l'on doit faire, quelle que soit sa destination, lointaine ou pas et ceux qui s'imposent en fonction des pays où l'on va séjourner. Pour tous - qu'importe le périple ou le pays choisi - il faut contrôler la mise à jour des vaccinations figurant dans le calendrier classique contre notamment le tétanos (contractable à la suite d'une banale blessure), la poliomyélite (endémique dans tous les pays en développement) et la diphtérie (très répandue sous les tropiques mais aussi dans la plupart des pays de l'ex URSS...). La vaccination des adultes contre la coqueluche est indiquée à l'occasion du rappel D.T.Polio afin de prévenir la coqueluche des nourrissons, trop jeunes pour avoir reçu les trois doses de vaccin coquelucheux.

Tout dépend où l'on va

Certaines vaccinations doivent être envisagées en fonction de la situation épidémiologique de la zone visitée.

La vaccination contre la fièvre jaune est indispensable pour tout séjour dans une zone endémique intertropicale d'Afrique ou d'Amérique du Sud, même en l'absence d'obligation administrative. Elle est possible pour les enfants dès l'âge de 9 mois mais est fortement déconseillée aux femmes enceintes, pendant toute la durée de la grossesse.

Attention, la vaccination n'est possible que dans un centre agréé et nécessite une injection au moins 10 jours avant le départ (mais elle est efficace 10 ans).

La vaccination contre l'encéphalite japonaise concerne les séjours dans une zone délimitée par le Pakistan à l'Ouest et les Philippines à l'Est. Elle est possible chez les enfants dès l'âge de 1 an.

Attention, la vaccination n'est possible que dans un centre agréé. Prévoir un délai confortable car elle nécessite trois injections réparties sur un mois entier.

L'encéphalite à tiques est peu connue, mais active dans les zones rurales ou en forêt en Europe centrale, orientale et du Nord, au printemps et en été. Il existe depuis peu une présentation enfant.

Attention, trois injections très espacées sont nécessaires : 3 injections espacées d'un mois, puis deux autres aux mois 5 et 12...

La vaccination contre la méningite à méningocoque est exigée pour les personnes se rendant notamment aux pèlerinages de La Mecque et de Médine, en Arabie Saoudite. Elle est possible dès l'âge de 2 ans.



Attention, la vaccination doit dater de plus de 10 jours et de moins de trois ans au moment du départ

Tout dépend comment on y va

Souvent, ce sont les conditions de séjour qui vont imposer le type de vaccinations pratiquées.



La fièvre typhoïde se contracte lors de séjours prolongés ou dans de mauvaises conditions dans certaines régions. Les zones à haut risque sont le Maghreb, le sous-continent indien, l'Asie du Sud-est et l'Amérique du Sud. Vaccination possible à partir de l'âge de 2 ans.

Attention, une injection à pratiquer 15 jours avant le départ pour une protection de trois ans.

La vaccination contre l'hépatite A est recommandée en cas de séjour dans un pays où l'hygiène est précaire et particulièrement pour un voyageur porteur d'une maladie chronique du foie. Elle peut être pratiquée à partir de l'âge de 1 an.

Attention, une injection deux semaines avant le départ, rappel 6 à 12 mois plus tard, durée de protection : 10 ans.

Le vaccin contre l'hépatite B n'a, hélas, pas bonne presse en France, malgré les recommandations du calendrier vaccinal. Outre celles-ci, la vaccination concerne les séjours fréquents ou prolongés dans les pays à haut risque (Afrique et Asie). Il existe une présentation enfant.

Attention, la vaccination nécessite deux injections espacées d'un mois avec rappel unique six mois après. En cas de départ rapide, il existe un protocole accéléré.

La rage a quasiment disparu en France mais sévit encore dans de nombreux pays (particulièrement en Asie et notamment en Inde). Elle reste donc recommandée, pour les voyageurs dont le séjour est prolongé ou aventureux et en situation d'isolement dans un pays à haut risque (notamment pour les enfants dès l'âge de la marche).

Attention, trois injections à J0, J17, J21 ou J27 sont nécessaires. Rappel un an plus tard, durée de protection : 5 ans.

La grippe nous fait presque hésiter à parler de principe de précaution à son sujet... mais, principalement dans le cadre d'un voyage en groupe, la vaccination est toujours recommandée. Les centres de vaccination disposent d'un stock de vaccin anti-grippe, même en dehors de la période habituelle d'octobre à décembre.

Attention, le vaccin adapté à l'hémisphère sud n'est disponible que dans les centres agréés.





Objectif : partir en forme et revenir entier

Check-list anti-galère



Carnet de vaccination et passeport : en règle. Billets d'avion ou de train : en poche. Valises : bouclées. Tout est prêt ? Sans vouloir jeter un froid, il est préférable de procéder à quelques vérifications si l'on ne veut pas que notre croisière de rêve se transforme en galère d'été...

Les départs en vacances sont traditionnellement l'occasion de dresser des check-lists à rallonge qui s'achèvent malgré tout par la sempiternelle et angoissante question : "Qu'est-ce qu'on a oublié?". En général, la réponse arrive toujours... dès qu'il est trop tard. Puisqu'il est encore temps, nous vous emmenons faire un petit tour des ennuis évitables. Moins agréable évidemment qu'un départ à l'aventure, mais beaucoup plus tranquillisant et reposant...

Transports : on voit le mal partout

Lorsque l'on évoque le mal des transports, on pense spontanément au mal de mer, au terrible roulis qui fait tanguer le cœur le mieux accroché. Mais, qu'il s'agisse du bateau, de la voiture ou de l'avion, la raison en est presque toujours la même et se situe au niveau de notre cerveau. Celui-ci cherche en permanence à se situer dans l'espace et utilise pour y parvenir, deux sources d'informa-



tions. L'une est fournie par le regard, l'autre par l'oreille interne. Sur un bateau, en voiture ou en avion, ces deux perceptions peuvent être perturbées et... c'est le drame...

Il ne suffit pas de chanter "il était un petit navire" pour se changer les idées sur l'eau. Le mal de mer est souvent violent, répétitif et, un bonheur n'arrive jamais seul, durable. Pour l'éviter ou en minimiser les effets, il n'y a pas grand-chose à faire : le mieux est d'essayer de se placer au milieu du bateau, là où les effets mécaniques du tangage et du roulis sont les moins sensibles et à regarder au loin la ligne d'horizon (jamais les vagues ou le sillage). On peut aussi essayer de dormir car les efforts déployés par notre oreille interne pour nous situer dans l'espace se calment pendant le sommeil.

En réalité, s'agissant du mal de mer, le vrai remède est d'ordre médicamenteux. Votre médecin vous prescrira - en comprimés ou en patches - soit des hypnotiques légers, soit des



Paludisme Gare aux moustiques

On l'appelle paludisme chez nous et malaria ailleurs mais c'est la

même maladie qui sévit, principalement dans les zones intertropicales et particulièrement en Afrique.

Deux millions de personnes meurent encore chaque année du paludisme dans le monde. La maladie est transmise par un moustique (l'anophèle) et ses premiers symptômes sont proches de ceux de la grippe : fièvre, mal de tête, embarras gastrique. Mais, la comparaison

s'arrête là car le paludisme, par ses complications neurologiques, peut être mortel.

Les anophèles vivent la nuit. Il ne faut donc pas hésiter à faire usage de répulsifs et de produits insecticides dont on imprègne les indispensables moustiquaires. Pas très écolo, d'accord, mais il faut ce qu'il faut...

Quant aux médicaments antipaludéens, il faut les prendre avant le départ, durant le séjour et de une à quatre semaines après le retour. Souci : il existe de plus en plus de résistances aux médicaments... ►



anti-nauséeux qui vous aideront à tenir le cap avec dignité... D'une façon générale, respectez bien les précautions d'emploi car ces médicaments provoquent des états de somnolence et sont incompatibles avec la consommation d'alcool. Il convient donc de les prendre au moment le plus judicieux (juste avant le départ et avant d'être malade...).

Les pieds sur terre, la tête dans les étoiles

Moins violent est le mal des transports ressenti sur terre. Lorsqu'il n'est pas dû à un pilotage trop vif (on peut demander au conducteur d'adopter une conduite plus souple), le malaise peut disparaître en accrochant le regard à un repère stable, loin devant soi (là encore, une légère médication peut s'avérer nécessaire et éviter bien des tracas).

Pharmacie ambulante

Il n'existe pas de trousse à pharmacie idéale car tout dépend de votre destination. La check-list sera sensiblement différente selon que vous vous rendez à Londres ou à New Delhi. Voici celle que BIEN SÛR Santé vous recommande

- si vous partez loin. Elle ne tient pas compte des médicaments que vous prenez habituellement ni des éventuels traitements antipaludéens.
- Sparadrap, coton, bandages, pansements, compresses stériles, petits ciseaux, pince à épiler
- Savon de Marseille, antiseptique, désinfectant à usage externe (sachets)
- Produit pour désinfecter, traiter ou conserver l'eau
- Antidiarrhéique, antispasmodique (douleurs), antiémétique (mal du voyage), antihistaminique (allergies)
- Crème solaire, larmes artificielles, collyre, crème répulsive et insecticides
- Antalgique, antipyrétique, thermomètre incassable ►



Au milieu du ciel, le "mal de l'air" peut également frapper. Ses cibles privilégiées sont plus volontiers les femmes et les enfants. Les unes et les autres sont en effet sensibles aux vibrations imperceptibles générées par les moteurs et le fuselage. Le regard ne les percevant pas, c'est la discordance entre ces informations qui peut entraîner un malaise diffus, des vertiges et des vomissements.

Décalage horaire

On le sait tous : notre organisme est calé sur l'alternance des cycles de jour et de nuit. Lorsque l'on saute les fuseaux horaires, tout se décale : cassé le sommeil, oubliée la bonne humeur. Fatigués, irritables on vit trois à quatre jours désagréables. Chacun y va de ses petits trucs mais les



hommes d'affaires ou les sportifs professionnels en partagent un certain nombre. Le premier d'entre eux est de se mettre le plus vite possible à l'heure de la destination. On règle sa montre, bien sûr, mais on mange, on dort également aux horaires locaux pendant le voyage.

Ce petit jeu peut être dangereux car il ne faut pas se tromper de sens : si vous partez pour les Etats-Unis vous arriverez avec une horloge biologique réglée avec 6 heures d'avance et vous tomberez de sommeil à 20 heures (il sera alors 2 heures du matin à Paris).

Au contraire, en route vers l'Asie, vous verrez le temps se raccourcir. Pour être à l'heure locale, vous ajouterez le nombre de fuseaux traversés à l'heure de la Gaule (3 heures du matin à Tokyo mais 20 heures à Paris). C'est le trajet le plus éprouvant pour l'organisme. Rassurez-vous: pour rentrer, ce sera exactement l'inverse...

Lorsque l'on a un pépin de santé, les voyages lointains ne sont pas toujours recommandés et l'avis du médecin traitant

Complètement dengue

Si les moustiques sont le premier vecteur de transmission du paludisme, ces charmantes bestioles sont également responsables des épidémies de dengue et de chikungunya qui ont défrayé la chronique sanitaire ces dernières années.

Dengue et chikungunya sont des maladies infectieuses, présentes dans les régions tropicales et qui sévissent régulièrement dans les départements et territoires français d'outre-mer. Les symptômes sont proches de ceux de la grippe ou du paludisme. Les mesures de prévention individuelle sont assez limitées : vêtements longs et clairs, lotions répulsives tôt le matin et en fin de journée, moustiquaire imprégnée de répulsifs la nuit ou pour la sieste. ►



est alors plus qu'une précaution à prendre. C'est le cas pour la plupart des maladies chroniques dans lesquelles les conditions de transport (pression, air conditionné) peuvent représenter un enjeu vital (asthme sévère, maladie cardiovasculaire...). Du porteur de lentilles de contact qui sera menacé de sécheresse oculaire au bout de 2 à 3 heures de vol (larmes artificielles et paire de lunettes à portée de main) au patient souffrant d'une maladie veineuse (bas de contention et promenades dans l'allée de rigueur), les mesures de prévention ne manquent pas...

Turista, comme son nom l'indique

Qu'on l'appelle "turista" ou "diarrhée du voyageur", on peut dire que le résultat est absolument le même : celles et ceux



Si l'origine de la turista est multifactorielle (voyage itinérant, modification des habitudes alimentaires, âge...) la localisation de la région visitée est prépondérante. L'Amérique latine, l'Afrique et l'Asie du sud-est constituent ainsi des zones à haut risque. La cause, elle, est essentiellement infectieuse avec une prédominance bactérienne (20% des turistas sont cependant d'origine virale ou parasitaire). La contamination s'effectue par ingestion d'aliments contaminés : fruits, crudités, poissons et fruits de mer, eau de boisson (les mains sales et les mouches sont des vecteurs importants de ces agents pathogènes).

Le traitement repose principalement sur la réhydratation (boisson + alimentation riche en sucre), l'administration d'antiseptiques intestinaux, suivis éventuellement d'anti-diarrhéiques.

On connaît l'adage : mieux vaut prévenir que guérir et il suffit la plupart du temps de peler les fruits, d'éviter les crudités, de bien cuire les aliments et de ne boire que des bois-

qui en sont atteints doivent organiser leur parcours en fonction de la localisation des toilettes !

Ce désagrément majeur survient généralement 3 à 5 jours après l'arrivée sur le lieu de vacances et disparaît spontanément, avec un deuxième pic de fréquence vers le 10ème jour.

Il fait chaud ? Sortez couvert !

Ici, là bas, ailleurs, plus loin encore, en vacances ou pas, l'usage du préservatif s'impose. Le rappeler sans cesse devient un peu lourd. Tant pis, continuez à faire passer le message, ça vaut la peine. ►



sons encapsulées. Si vous vous lavez régulièrement les mains, que vous évitez les glaçons à l'apéritif et que vous vous lavez les dents à l'eau minérale en bouteille (non ouverte), les curiosités locales conserveront tout leur charme... ►

Traitements médicaux Pas de vacances pour les ordonnances

Si vous prenez un traitement médicamenteux, pensez à partir avec votre prescription et une réserve suffisante. D'une part les noms des produits changent parfois selon les pays, d'autre part tous ne sont pas disponibles partout (et il existe aujourd'hui un marché très actif de médicaments contrefaits...) ou n'existent pas sous forme pédiatrique. Certains traitements doivent impérativement être pris à



heure fixe (par exemple au moment des repas). En cas de voyage lointain et de décalage horaire, demandez conseil à votre médecin. ►





Globe-trotter baby

Les femmes et les enfants d'abord

La grossesse n'est pas une maladie. L'âge non plus. A priori, on ne voit donc pas pourquoi on ne profiterait pas de l'occasion si un voyage se profilait. Avec un bébé pas tout à fait terminé ou à peine arrivé, il y a quand même des risques à ne pas prendre.

Il n'y a pas photo : être enceinte ne signifie pas rester cloîtrée chez soi en attendant la fin du neuvième mois, quelques jours ou semaines de dépaysement n'ayant jamais fait de mal à personne. Un constat d'autant plus juste que, sans problèmes particuliers, la plupart des femmes qui travaillent mènent également à terme leurs activités professionnelles jusqu'au délai légal, 6 semaines avant l'accouchement. Vérifiant ainsi l'adage - imaginaire hélas... - selon lequel "Qui peut travailler peut se reposer", des milliers de femmes vont donc circuler cet été de par le vaste monde ou sillonner notre douce France avec le plus charmant des excédents de bagage...

Moins de 6 mois ou plus?

Enceinte de moins de 6 mois et sans problème médical, le monde est à vous, ou presque, parce que même en pleine

forme, votre état dicte quelques précautions de simple bon sens.

Vous vous épanouirez certainement davantage dans des contrées où le soleil ne frappe pas trop fort. Les futures mamans souffrent généralement de la chaleur et seront plus à l'aise au bord de la mer où elles pourront d'ailleurs pratiquer le sport de prédilection de la femme enceinte, la natation.

Une fois choisi votre lieu de villégiature, encore faut-il le rallier avec un moyen de transport adapté. Si votre destination est lointaine, la seule solution est l'avion. A bord, essayez d'adopter la position la plus confortable possible, demandez un siège côté allée (ou mieux encore, devant les issues de secours) pour pouvoir étendre vos jambes et les dégourdir régulièrement en marchant.

Le premier trimestre de grossesse fait parfois souffrir de nausées lorsque l'on est à terre. En avion, cette sensibilité aura tendance à augmenter, surtout si vous prenez des boissons gazeuses qui favorisent les ballonnements intestinaux.

Rester assis, c'est fatigant !

Toujours à moins de 6 mois de grossesse, et toujours sans problème médical avéré, vous avez, sans difficultés, la possibilité d'adopter le train ou la voiture pour voyager. Le train est sans doute la solution la plus confortable : pas de secousses liées à la circulation ou d'erreurs d'itinéraire, de la place pour les jambes, une allée pour marcher jusqu'à la voi-

ture bar... Mais, si vous devez vous coltiner 50 kg de bagages au départ et à l'arrivée, oubliez !

Vous partez en voiture ? Vous pouvez évidemment conduire ou vous faire conduire : le luxe ! N'oubliez quand même pas que la position assise est fatigante et que vous devrez vous arrêter régulièrement pour vous détendre (idem si vous voyagez en car mais les arrêts sont alors systématiques toutes les deux heures pour permettre aux chauffeurs de se reposer). Quant au bateau, prenez-le entre Marseille et Ajaccio ou entre Calais et Douvres mais n'entamez pas un nouvel épisode de "La croisière s'amuse" dans les Caraïbes. Ce ne serait pas bien raisonnable.



Enfants du Bon-dieu et canards sauvages

Ce qui ne serait pas raisonnable du tout, c'est de partir loin... de tout, sauf de la date de votre accouchement. A partir du 6ème mois, il est plus que recommandé

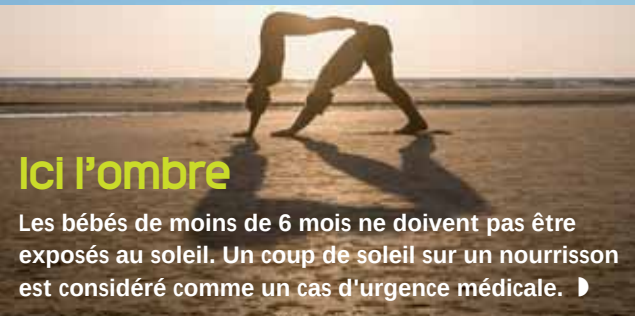
de demander conseil à votre médecin avant de vous mettre dans la peau d'un globe-trotter. Voiture, car et train devien-



nent alors problématiques et l'avion carrément interdit sur longues distances après 7 mois de grossesse (un certificat médical récent est généralement exigé lorsque le terme semble trop proche!).

Si l'enfant est arrivé avant les vacances, il devra patienter un peu avant de vous accompagner en voyage. Les compagnies aériennes refusent le transport des nouveau-nés de moins de sept jours (on ne saurait leur en vouloir...), mais, de toute façon, âgé de moins d'un mois, un bébé ne doit pas voyager trop loin. Pour lui, voir du pays, c'est graviter autour de sa chambre à coucher et cela lui suffit amplement (à sa maman aussi, généralement).

Plus âgés, les enfants seront ravis de partir avec vous. Et vous, ravies de connaître les joies des affections courantes qu'ils ne manqueront pas de contracter pour pimenter votre séjour. ►



Ici l'ombre

Les bébés de moins de 6 mois ne doivent pas être exposés au soleil. Un coup de soleil sur un nourrisson est considéré comme un cas d'urgence médicale. ►



Vaccin et grossesse Difficile cohabitation

D'une façon générale, les vaccins "vivants" sont contre-indiqués aux femmes enceintes. Pas de voyages donc dans les zones à risque de fièvre jaune. Les vaccins "inactivés" sont, en principe, sans danger pour le fœtus mais ne sont pratiqués qu'après une évaluation rigoureuse du rapport risque / bénéfice. Les seuls vaccins autorisés sans restriction sont les vaccins contre le tétanos et la polio. ►



Grosse chaleur Gardons la tête froide



L'été, il fait chaud... Même dans les régions dites tempérées. L'hécatombe due à la canicule de 2003 reste gravée dans les mémoires et les Pouvoirs publics en ont, depuis, tiré la leçon. Reste que la bonne gestion de ces périodes de grosse chaleur dépend plus de nous-mêmes que de l'Etat.

Avouons-le : certains des conseils officiels destinés à nous protéger des grands accès de canicule pourraient aussi provoquer de grands accès de fou rire tant ils tombent sous le sens. Depuis l'été 2003, on en aura entendu des appels à l'hydratation, des injonctions à fermer les volets le jour, à ouvrir les fenêtres la nuit, à se promener à la fraîche dans les centres commerciaux climatisés... Et ce qui est vrai dans nos villes l'est également loin de chez nous.

Même les médicaments ont chaud

On en parle évidemment beaucoup en France dès que les premières chaleurs écrasent nos villes, mais la pollution sévit partout dans le monde. Les concentrations de polluants atmosphériques (notamment d'ozone ou de dioxyde de soufre) peuvent en effet entraîner toutes sortes de manifestations pathologiques sous forme de conjonctivites, rhinite, toux, essoufflements, voire malaises, heureusement réversibles en quelques heures. Il existe une sensibilité individuelle à la pollution photochimique mais on sait que les populations les plus sensibles restent les enfants, les personnes âgées, celles souffrant d'une



pathologie respiratoire ou cardiovasculaire. Pour elles, la combinaison des effets de la pollution et de la canicule se potentialisent. Les fortes chaleurs peuvent également avoir des effets dont on parle moins, notamment sur les médicaments.

Certains d'entre eux doivent être conservés entre +2 et +8°C. Quelle que soit la température extérieure, leur place est au réfrigérateur : en situation sédentaire et confortable, pas de souci. En revanche, s'il faut voyager avec ces médicaments, il faudra les transporter dans des conditions respectant la chaîne du froid (emballage isotherme réfrigéré). Pour les autres types de médicaments, à conserver à une température inférieure à 25 ou 30°C, un dépassement ponctuel est sans conséquence. Il est cependant conseillé de les transporter dans un sac isotherme non réfrigéré : là où vous souffrez de la chaleur, vos médicaments souffrent aussi. ►

Buvez et pensez...

L'eau est un élément indispensable au fonctionnement des cellules et au transport des nutriments dans notre organisme. Une déshydratation, même mineure, n'est pas sans conséquence : pour une perte d'eau de 4%, les performances physiques et mentales peuvent chuter de 40%. ►



Chaleur d'enfer Suppo de Satan

Certaines formes pharmaceutiques sont sensibles aux élévations de température. C'est le cas de la plupart des crèmes... et de tous les suppositoires ! Outre le fait

que leur efficacité peut s'altérer, leur utilisation s'avère pour le moins problématique... ►

Vacciner les adultes... pour protéger* les nourrissons

Jusqu'à l'âge de 6 mois*, un nourrisson n'est pas protégé contre la coqueluche. Il ne peut donc compter que sur la vaccination de son entourage pour l'éviter.

1 La coqueluche est bien présente en France...

Non, la coqueluche n'est pas une maladie rare ! Aujourd'hui, cette maladie respiratoire très contagieuse toucherait chaque année en France environ 400 000 adultes⁽¹⁾, et peut être grave chez le nourrisson non encore vacciné.

La vaccination contre la coqueluche effectuée dans l'enfance ne nous protège pas pour la vie. En l'absence de rappel vaccinal, on n'est plus protégé... Et à l'âge où l'on devient parents ou grand-parents, nous pouvons la contracter et la transmettre aux plus petits.

2 La coqueluche peut être grave pour le nourrisson

Elle peut en effet entraîner chez le nourrisson des difficultés respiratoires et des complications neurologiques et pulmonaires pouvant nécessiter une hospitalisation.

Dans 77% des cas⁽²⁾, le nourrisson est contaminé par un membre de sa famille proche et ses parents sont les premiers vecteurs de la coqueluche.

Pourquoi le nourrisson est-il si vulnérable ? Il ne sera protégé qu'après avoir reçu les 3 doses de la « primo-vaccination » recommandées à 2, 3 et 4 mois. Avant d'avoir reçu ces 3 doses, il est donc très vulnérable* et peut être contaminé par son entourage.

Le Haut Conseil de la santé publique recommande le rattrapage coquelucheux chez l'adulte n'ayant pas reçu de vaccination contre la coqueluche au cours des dix dernières années, notamment à l'occasion du rappel décennal Diphtérie-Tétanos-Polio de 26-28 ans, avec le vaccin quadrivalent dTPCa (Diphtérie, Tétanos, Poliomyélite, Coqueluche). **Le délai entre une vaccination dTPCa et dTP (Diphtérie, Tétanos, Poliomyélite) peut être ramené à 2 ans pour :** les adultes ayant un projet parental, l'entourage familial adulte de la femme enceinte (y compris l'adulte en charge du nourrisson jusqu'à l'âge de 6 mois), la mère juste après l'accouchement. Ne pas administrer plus d'une dose de vaccin quadrivalent dTPCa (Diphtérie, Tétanos, Poliomyélite, Coqueluche) chez l'adulte. D'après le calendrier vaccinal 2010, BEH N°14-15 du 22/04/2010. www.invs.sante.fr/beh

*Les nourrissons n'ayant pas reçu les 3 injections de la primo-vaccination, recommandées à 2, 3 et 4 mois ne sont pas protégés contre la coqueluche. Le rappel à 16-18 mois est également nécessaire pour une protection complète contre la coqueluche.

⁽¹⁾ Gilbert S, et al. Données en faveur d'une infection à Bordetella pertussis chez des adultes présentant une toux persistante dans une région française, où le taux de couverture pour le vaccin à germe entier est très élevé. JID 2002 ; 186 : 415-418. ⁽²⁾ Wendelboe AM et al. Transmission of Bordetella pertussis to young infants. Pediatr Infect Dis J 2007;26(4):293-299. ⁽³⁾ de La Roque F et AL. Enquête sur le statut vaccinal des parents de jeunes nourrissons. Arch pédiatr 2007; 14 : 17472-76.

La vaccination de l'entourage est la seule façon de protéger les nourrissons non encore vaccinés contre la coqueluche. Or, 2 % seulement des jeunes parents sont vaccinés contre cette maladie⁽³⁾ !



3 Le rappel vaccinal à l'âge adulte est indispensable pour protéger le nourrisson*

Pour tous les adultes, il est recommandé de se faire vacciner contre la coqueluche. Cette vaccination de l'adulte est combinée à celles de la diphtérie, du tétanos et de la poliomyélite. C'est donc aussi l'occasion de mettre à jour sa vaccination contre ces 4 maladies en 1 injection.

Il est recommandé de vous faire vacciner :

→ **Si vous envisagez d'avoir un enfant :** pour le couple, c'est le moment idéal. Le vaccin ne pourra pas être administré à la femme enceinte.

→ **Pour la maman :** le plus tôt possible après l'accouchement (cette vaccination est compatible avec l'allaitement).

→ **Pour le papa :** dès que la grossesse est connue, s'il n'a pas été vacciné auparavant.

→ **Grands-parents :** il est recommandé que tous les membres de la famille en contact avec un nourrisson se fassent vacciner, sans oublier leurs nounous bien sûr.

→ **Faites passer ce message autour de vous surtout si vous êtes enceinte.**

Vous ne savez pas où vous en êtes avec vos rappels de vaccination ? Parlez-en à votre médecin, il saura vous conseiller.

Quand on n'a pas bougé pendant un an...

Dur, dur le sport d'août

Lorsque l'on qualifie quelqu'un de sportif du dimanche, c'est rarement pour lui adresser un compliment. Que dire alors au sportif du mois d'août ? « Bravo ! »... s'il ne s'imagine pas rattraper en 15 jours 52 semaines sans bouger. CÉCILE SILVARIO

Comme c'est étrange ! L'envie impérieuse de refaire un peu d'exercice physique nous saisit chaque année à la même époque, au moment précis où nous troquons nos stricts costumes citadins pour de légères tenues estivales... Peau blanchâtre, abdos effondrés, fessiers en goutte d'huile, bruits de soufflet de forge au moindre effort : toutes les conditions sont réunies pour prêter spontanément une oreille attentive aux recommandations des rabat-joie de la santé publique.

Bouger, mais pour aller où ?

On nous le serine à longueur de messages sanitaires : « il faut bouger ! ».



Bien sûr, mais pour faire quoi et pour aller où ? Se mettre ou se remettre au sport, alors que l'on a toute l'année cherché à ménager son pauvre petit corps, n'est pas une décision anodine. Et d'abord, pourquoi du « sport » ?

Ce que nos autorités sanitaires et notre fond de conscience nous recommandent est de pratiquer un « exercice physique », pas de nous imposer un programme d'entraînement olympique. Dès que la différence entre exercice physique et sport est établie et admise, on peut commencer à discuter... Programme-type d'exercice physique pour non-sportif convaincu en vacances : marché, jardinage, balade à pied dans la campagne ou petit tour sur la plage, baignade en mer et le soir, bonne séance de salsa.

Pas trop dur ? Tout le monde a suivi ? Mine de rien, cette journée farniente représente le décuple des efforts physiques déployés en 24 heures pendant l'année de travail. Reproduite par le nombre de jours de vacances à notre disposition et les moins sportifs d'entre nous reprendront le collier avec le



sentiment - justifié - d'avoir rechargé les accus et recouvré la forme.

Icône hâlée du beach-volley

Les joueurs qui s'affrontent pendant des heures sur les terrains de volleyball des plages de Royan ou d'Houlgate sont de très mauvais exemples pour les sportifs du mois d'août. Athlètes accomplis, ils pratiquent le



No sport...

910 000 accidents de sport sont répertoriés chaque année avec une forte croissance dès le printemps. ►

plus souvent cette discipline toute l'année et

la période des vacances est pour eux une occasion d'oublier le championnat officiel en poursuivant l'entraînement. Pas question donc d'aller les défier sans risquer, au mieux une raclée mémorable, au pire une blessure sérieuse (entorse, claquage...).

Puisque vous avez sagement renoncé à devenir une icône hâlée du beach-volley, il reste à votre disposition du classique et du sûr, praticable en outre tout le reste de l'année si le cœur vous en dit.

Natation : la vague estivale

A une petite encablure de la plage ou en piscine, nager reste le sport - estival ou pas - le plus recommandé. Sport d'endurance par excellence, la natation permet de cocher la plupart des cases dans la colonne des bénéfices : travail cardio-vasculaire, travail respiratoire, entretien musculaire (dorsaux particulièrement).

Il s'agit surtout d'une discipline non traumatisante pour les articulations, les tendons, les ligaments. Porté par l'eau, le corps ne subit plus son propre poids et chaque mouvement s'effectue en souplesse. L'inconvénient de la natation est qu'il est préférable de... savoir nager pour en goûter les bénéfices. Rien n'interdit

sinon de se tourner vers l'aquagym qui marie les vertus de la natation et de la gymnastique en exploitant au mieux les avantages de l'apesanteur.

Vélo : ça roule rural, ça urge urbain

Toujours dans la série « je préserve mes articulations et je cultive mon

...

Sport, activité physique ou exercice ?

Les Français ne font pas assez de sport ? Ils ne font surtout pas assez d'activité ou d'exercice physique. La différence ? La voici, (presque) officiellement.

• **Activité physique** : Tous les mouvements du corps qui aboutissent à une dépense d'énergie.

• **Sport** : Activité physique qui implique des situations de compétition déterminées par des règles.

• **Exercice** : Mouvements structurés et planifiés destinés à améliorer la forme, la santé... ou les performances. ►



...

souffle », le vélo autorise des efforts soutenus ou l'adoption d'un train de sénateur, en fonction de l'itinéraire et de la vivacité du pédaleur. C'est en tout cas un excellent entraîneur du système cardiaque et respiratoire. Pratique en détente pendant les vacances, il est appelé à se développer toute l'année dans nos grandes villes comme moyen de transport rapide à part entière. Le vélo : un moyen plutôt sympa de préparer la rentrée pendant les vacances !



Un pied devant l'autre

La marche est l'activité physique de reprise par excellence. Idéale pour se dérouiller en cas d'inactivité prolongée, redonner au cœur sa puissance et au souffle sa résistance, elle est praticable par - presque - tout le monde jusqu'à un âge avancé. 30 minutes de marche quotidiennes suffisent pour entretenir une forme physique minimale mais les adeptes de la randonnée sont chaque année plus nombreux à parcourir nos cam-

S'y remettre et s'en remettre

- Si vous avez un lourd passif d'inactivité physique, passez d'abord chez votre médecin pour vous assurer qu'aucune contre-indication ne vous empêche de pratiquer. A partir de quarante ans, préférez un sport d'endurance.
- Mieux vaut privilégier la régularité. N'augmentez que progressivement l'intensité de vos efforts.
- Si vous êtes en surpoids, choisissez plutôt un sport « porté » (natation, vélo) pour éviter les traumatismes répétés suscités par exemple par la course ou le tennis.
- Evitez de vous agiter aux heures de canicule : votre système cardiovasculaire souffre inutilement et s'altère au lieu de se renforcer (de toute façon, les muscles sont plus performants entre 16h00 et 19h00). ▶



pagnes et nos villes. Des mollets, des cuisses et des fessiers revigorés, une posture générale améliorée : la meil-

leure façon de marcher, c'est de mettre un pied devant l'autre et de recommencer. ▶



CHAQUE ANNÉE EN FRANCE, L'ÉQUIVALENT D'UNE VILLE DE PLUS DE 60 000 HABITANTS PART EN FUMÉE. A CAUSE DU TABAC.

cnct

comité national contre le tabagisme

www.cnct.fr



3 verres ça va, 1 verre... Bonjour les dégâts C'est à boire qu'il nous faut !

Les Français ne boivent pas assez... Disons plutôt qu'ils ne s'hydratent pas suffisamment. Et ce qui n'est qu'une gêne lorsqu'on ne bouge pas trop, devient un vrai risque lorsqu'on pratique un sport en plein été.

Finalement, les « boit-sans-soif » sont des sages ! Attendre, avant de s'hydrater, d'en ressentir le besoin est un comportement largement partagé mais pas du tout raisonnable ! Tous les médecins, les diététiciens et les coachs sportifs le confirment : lorsque la sensation de soif apparaît, le corps a déjà perdu 1% de sa teneur en eau. Cela peut paraître ridiculement faible mais il faut savoir qu'un déficit hydrique de 2% suffit à entamer nos capacités. Baisse de vigilance, sensation de fatigue, diminution de la mémoire court-terme, augmentation des temps de réaction... tout ça pour un peu d'eau !

1,5 litre en vitesse de croisière

70% des adultes n'atteignent pas la recommandation d'1,5 litre de boissons

Pourquoi 1,5 litre d'eau par jour ?

Notre organisme perd quotidiennement environ 2,5 litres d'eau par les voies digestives, cutanées, respiratoires et rénales, alors que l'apport par les aliments représente moins d'un litre. Soustraction, conclusion, H₂O CQFD : il manque 1,5 litre à récupérer par l'absorption de boissons. ►

Bon plan H₂O

Cet été, si vous bougez comme des champions, buvez comme eux...

- **Au réveil** : 1 verre d'eau
- **Petit déjeuner** : thé ou café, jus de fruit
- **Matinée** : ½ litre d'eau à petites gorgées
- **Déjeuner** : 2 à 3 verres
- **Après-midi** : ½ litre à petites gorgées
- **Soirée** : 1 à 2 verres

Le conseil du coach :

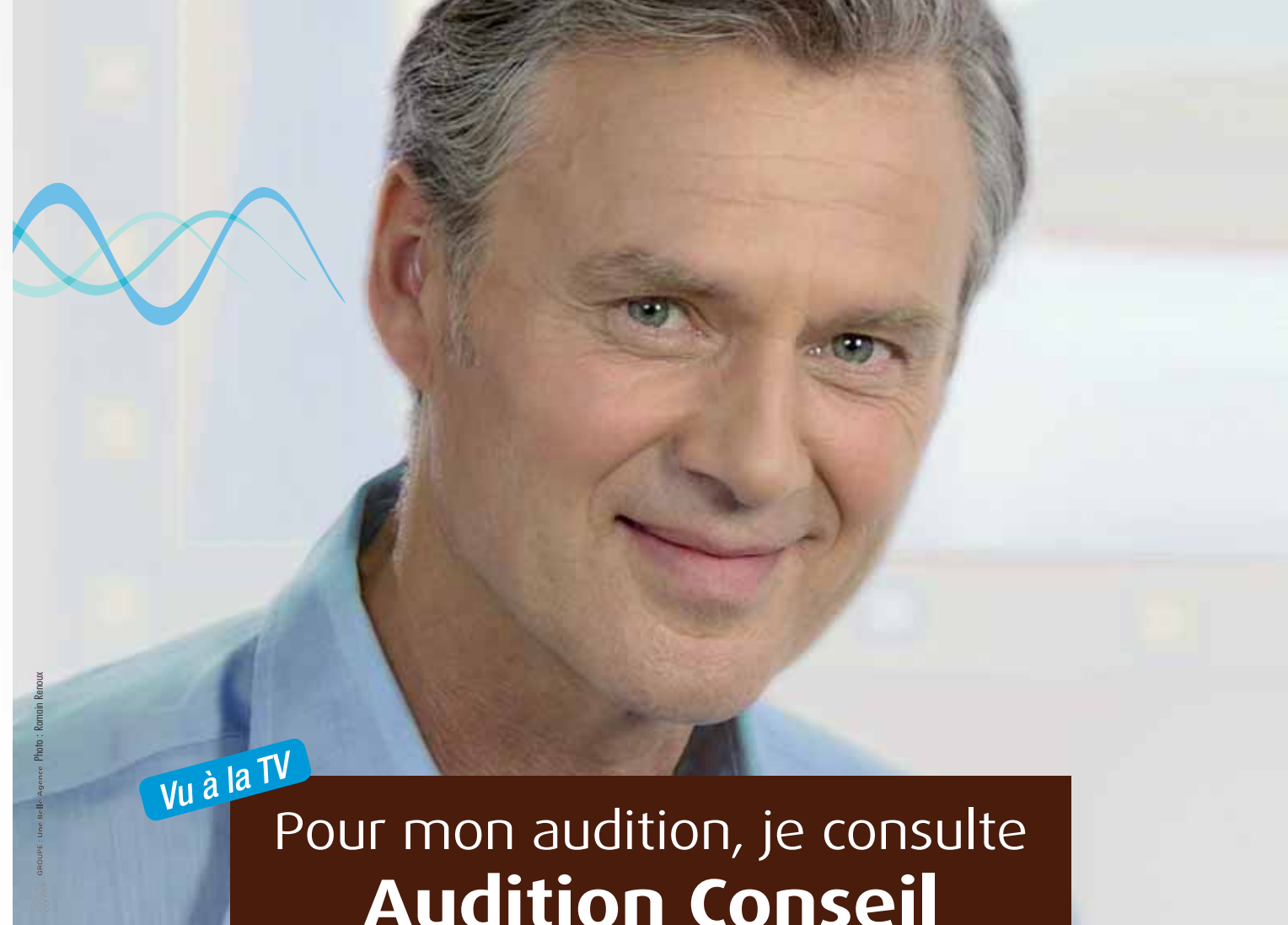
- **Pendant l'effort, essayez de boire très régulièrement (à peu près 15 cl répartis sur 15 minutes)**
- **Privilégiez une alimentation riche en eau (fruits, légumes, yaourts...)** ►



(sans alcool) par jour et, si on ne risque pas à tous les coups une lithiase (présence de calculs) ou une infection urinaire, si on ne souffre pas systématiquement d'hypertension, on prend au moins le risque de quelques désagréments facilement évitables... comme une constipation récidivante ! Sans beaucoup se remuer, notre organisme « consomme » déjà 2,5 litres d'eau. En cours d'exercice physique, les pertes hydriques peuvent alors s'accroître considérablement, à la fois par la sudation et par l'expiration.



L'été, parce qu'il fait chaud, on peut utilement se prendre pour un champion, au moins dans notre programme d'hydratation car boire pendant l'effort est nécessaire mais pas suffisant. Parfois même, lors d'un effort prolongé, les pertes hydriques dépassent notre capacité d'absorption intestinale. En clair, trop boire pendant l'effort peut engendrer une certaine « gêne gastrique ». C'est pourquoi la répartition des prises hydriques est aussi importante que la quantité totale absorbée. Tchou, tchin. ►



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**

4 000 000 de personnes vivent aujourd'hui dans l'isolement

Beaucoup de monde tout seul...

En 2003, on avait découvert, en pleine canicule estivale, que la solitude existait - et pas seulement pendant les vacances. Aujourd'hui, une grande enquête de la Fondation de France fait le point sur la question mais... aussi sur les réponses.

C'est vrai, il y a des périodes où l'on a envie de déconnecter, de faire une croix sur ses soucis et de partir - enfin - profiter du soleil et du farniente. Mais c'est curieusement aussi à ces occasions d'évasion collective que l'on prend conscience de la solitude dans laquelle beaucoup sont enfermés. Beaucoup ? C'est peu de le dire. Les résultats de l'enquête que la Fondation de France a rendus publics quelques jours à peine avant les premiers grands départs en vacances sont,



de ce point de vue, édifiants.

Un individu sur dix est seul, un sur quatre risque de l'être

Etre seul ou se sentir seul sont deux situations évidemment préoccupantes mais qui reflètent des réalités très différentes. Lorsque la Fondation de France parle d'isolement « objectif », il s'agit de personnes déclarant avoir des relations personnelles (cadre familial, amical, professionnel, associatif ou autre) moins de deux à trois fois par an, voire... ja-

mais. Un Français sur dix est dans ce cas. Plus de 4 millions de personnes ! Derrière ces chiffres déjà désincarnés de l'isolement, se cachent d'autres chiffres encore : ceux des individus en situation de risque d'exclusion sociale. Près d'un quart d'entre nous ne dépendent que d'un seul réseau relationnel (familial, professionnel...), un fil fragile qui peut se rompre à tout moment et conduire à cet implacable « isolement objectif ». L'étude de la Fondation de France vient confirmer de façon spectaculaire ce dont chacun se doutait déjà mais que la crise vient amplifier : la diversification des réseaux qui nous protègent de l'exclusion sociale est en grande partie liée

à notre situation économique. Développer son cercle amical, participer à la vie associative semblent devenir de véritables gageures au fur et à mesure que l'on s'approche du seuil de pauvreté : les personnes dont le revenu mensuel est inférieur à 1 000 € ont quatre fois plus de risques de se trouver en situation d'isolement que celles bénéficiant de revenus supérieurs à 4 500 €.

Les coups durs font les coups de mou

La vie n'est pas un long fleuve tranquille : ses remous et ses tourbillons entraînent souvent vers le fond ceux qui passent par-dessus bord. Les coups de tabac que l'on essuie sont des classiques



du genre : divorce, déménagement, décès, licenciement, maladie, handicap... Et rien n'interdit de cumuler ! C'est d'ailleurs l'addition des situations défavorables qui favorise et accélère l'exclusion dans des catégories de po-

pulation que l'on n'aurait pas spontanément rangées parmi les plus menacées. L'isolement, que l'on associe souvent - et avec raison - au grand âge, n'en est cependant pas l'apanage. Loin s'en faut car le phénomène touche désormais

...

La Fondation des fondations

Avec 2 000 projets soutenus chaque année, la Fondation de France agit aussi bien dans le domaine de la recherche médicale la plus pointue que dans celui de l'action collective la plus modeste en apparence. L'étendue de son champ de compétences et les principes qui guident chacune de ses interventions en font une institution unique. L'exception française a parfois du bon ! Reconnue d'utilité publique, la Fondation de France ne reçoit cependant aucune subvention de l'Etat et distribue annuellement ses 6 600 prix, bourses et subventions uniquement grâce à la générosité de ses donateurs. Alors, pour faire un don, adressez-le à : Fondation de France, 40 avenue Hoche 75008 PARIS Ou connectez-vous à : www.fondationdefrance.org ►



...

9% des 40 - 49 ans. Parmi les 4 millions de personnes en « situation objective d'isolement », 25% ont même moins de 40 ans (50% moins de 60 ans). L'isolement est d'autant plus difficilement vécu qu'il survient précocement. Ses victimes se désignent souvent alors comme responsables de la situation. Elles se jugent incapables d'intéresser les autres, de capter leur attention. Avec le temps, elles s'estiment « inutiles » : difficile alors de remonter la pente et de retisser le lien social.



Solidarité : la mobilisation se renforce

Est-ce, comme le prétendent les méchantes langues, parce que les Français estiment pouvoir un jour se trouver dans cette situation qu'ils manifestent intérêt et solidarité envers les per-



sonnes isolées ? Les résultats de l'étude sembleraient montrer au contraire qu'ils prennent aujourd'hui la mesure d'un phénomène dont l'ampleur concerne même ceux qui n'en sont pas du tout menacés. 73% des personnes interrogées par l'institut TMO jugent que la population dans son ensemble n'est pas assez attentive à la solitude de ses concitoyens et se montrent très critiques à l'égard des Pouvoirs publics, estimant qu'ils ne sont pas suffisamment mobilisés sur le sujet.



Martine Gruère
Fondation de France

Small is beautiful

Aider les plus vulnérables, c'est aujourd'hui le but de bon nombre d'associations. C'est la raison d'être de la Fondation de France qui, depuis plus de quatre décennies a développé une approche originale. Celle-ci consiste à soutenir des initiatives collectives visant au bien-être de personnes en difficulté et à leur entourage. Cette inclusion de l'environnement social dans bon nombre de programmes de la FdF constitue en quelque sorte sa marque de fabrique. Martine Gruère, Responsable des programmes Solidarité, ne manque pas d'exemples pour en témoigner. Dans la lutte contre l'isolement, la Fondation a ainsi

permis la multiplication d'initiatives très locales comme des « cafés sociaux », permettant à des associations de proposer à la fois des points de ralliement et des activités très diverses au cœur de lieux conviviaux et non connotés « sociaux ». Financés par les programmes Solidarité, une kyrielle de programmes axés sur l'habitat des personnes âgées (hébergement d'étudiants, création de réseaux de « voisins » pour recréer des contacts, etc.), l'intégration des handicapés (adapter l'environnement « ordinaire » plutôt que de créer des ghettos spécialisés...), la « co-construction » pour accéder à la propriété (travailler collectivement à la construction de logements individuels...).

Small is beautiful dit-on outre-Manche. Lorsque le nombre fait masse, on est d'accord ! ▶



Parallèlement, et dans les mêmes proportions (7 Français sur 10), le rôle des associations et des fondations est très largement reconnu, leur implication et leur action étant saluées à juste titre. L'étude réalisée par l'institut TMO est évidemment riche d'enseignements pour tous et remet en perspective l'état réel de notre société avec l'idée que nous nous en faisons. Pour la Fondation de France, il s'agit aussi d'en tirer des conclusions en termes de programmes et d'actions, d'affiner des stratégies, de mieux apprécier ou réorienter les réponses apportées. Recréer des liens sociaux est l'objectif poursuivi par la « Fondation des fondations » à travers les 2 000 projets qu'elle soutient depuis 40 ans. Tous ont la particularité d'être des projets collectifs et de toujours faire jouer un rôle actif à chacun de ceux qui en bénéficient. ▶

PUBLICITÉ

Pourquoi laisser les brûlures d'estomac gâcher ces bons moments ?

**Vous avez souvent des brûlures d'estomac ?
Vous en avez assez de les subir au quotidien ?**

En France, 3,8 Millions de personnes souffrent de ce problème au moins 1 fois par semaine. Les brûlures d'estomac sont généralement considérées comme un problème mineur ; pourtant si vous faites partie de ces millions de personnes vous savez que ce n'est pas le cas.

Nouveau

Les brûlures d'estomac fréquentes sont gênantes en particulier la nuit car elles entraînent alors des troubles du sommeil. Elles sont donc un facteur de fatigue avec des répercussions sur la qualité de vie (vie familiale, sociale et professionnelle).

Elles vous empêchent également de profiter pleinement de vos activités sociales et de certains aliments ou boissons.

Nouveau ! Pantoloc Control® vous libère de l'inquiétude des brûlures d'estomac

Son mode d'action lui confère une efficacité particulière. Il agit en diminuant directement la quantité d'acide produit par les cellules de la paroi de l'estomac évitant ainsi l'excès d'acidité dans l'estomac.

1 seul comprimé par jour peut alors vous procurer un soulagement complet de vos symptômes le jour comme la nuit. Il est conseillé de prendre 1 comprimé par jour pendant 2 à 3 jours consécutifs.

Si les symptômes persistent après 2 semaines de traitement continu, consultez votre médecin. Dans tous les cas, ne dépassez pas 4 semaines de traitement sans avis médical.

www.pantoloc-control.fr

Pantoloc Control® est un médicament indiqué dans le traitement à court terme des symptômes du reflux gastro-oesophagien chez l'adulte de plus de 18 ans. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Ce médicament n'est pas destiné à apporter un soulagement immédiat. Si les symptômes persistent, consultez un médecin. Ne pas utiliser chez la femme enceinte. Visa GP N° 0554G10X212.

Soulagement des brûlures d'estomac jour et nuit

Fruits & légumes

C'est maintenant ou jamais !

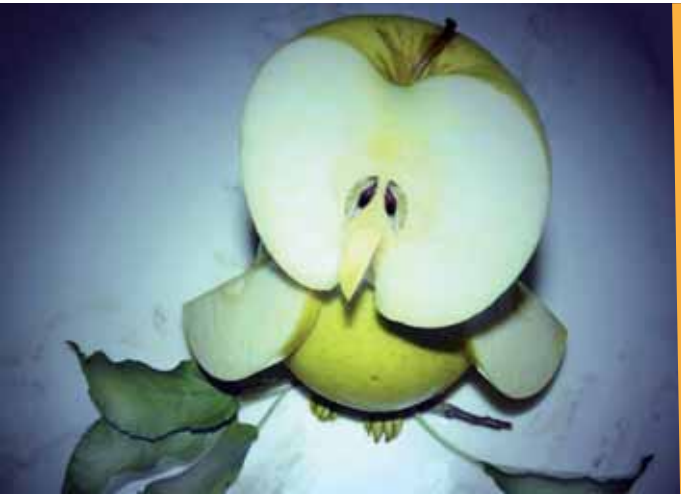
D'accord, d'accord, tout le monde le sait : cinq par jour. Tout le monde le sait, mais qui le fait ? Les cinq fruits et légumes que nos autorités sanitaires nous recommandent de consommer quotidiennement sont encore loin d'être la règle. Même en été ?

CATHERINE GRETCHANOVSKY

Lorsque les enjeux de santé publique rejoignent les enjeux économiques, s'exprime généralement ce que l'on appelle une "volonté politique". On l'aura remarqué, depuis quelques années, le PNNS (Plan National Nutrition Santé) et la PAC (Politique Agricole Commune), ont conjugué leurs sigles et leurs efforts pour nous pousser à une consommation importante et régulière de fruits et de légumes. Cette consommation est quasiment devenue une priorité nationale, une idée fixe, une obsession sanitaire.



Il y a plus grave et, surtout, moins agréable pour que l'on s'en plaigne. On ne s'en plaindra donc pas, sauf pour constater que les incitations raisonnables à manger sainement s'accompagnent, hélas, également de flambées des



Fruit ou légume ?

Le fruit est l'organe comestible des plantes à fleurs, qui contient les graines et succède à la fleur.
Le légume est la partie d'une plante potagère qui se consomme : le fruit, la graine, la fleur, la tige, le bulbe, la feuille, le tubercule, le germe ou la racine de la plante.
Conclusion n°1 : tous les fruits sont des légumes, mais tous les légumes ne sont pas des fruits.
Conclusion n°2 : vous allez pouvoir briller dans les dîners avec ce mini-quizz :

- La tomate, fruit ou légume ? Fruit
- Le melon ? Fruit aussi.



Et contre les cancers ? A boire et à manger...

Selon une étude menée par l'EPIC (*European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition*), la consommation régulière de 5 fruits et légumes par jour n'aurait finalement qu'un effet anti-cancer limité. Après analyse pendant 9 ans de l'alimentation de 500 000 hommes et femmes, âgés de 45 à 65 ans, ils ont constaté

qu'une supplémentation de 2 fruits ou légumes par jour ne réduisait le risque de cancer que de 2,6% chez les hommes et de 2,3% chez les femmes. Seul vrai point positif, cette consommation accrue de fruits et légumes semble avoir un effet protecteur plus important chez les personnes fumeuses ou consommant beaucoup d'alcool. Une information pas facile à exploiter en termes de prévention. ▀

prix irraisonnées, diminuant sensiblement la portée des messages sanitaires dans la vraie vie de tous les jours...

Les racines du mal

Lorsque le cours de l'abricot ou du melon au marché du coin semble s'aligner sur celui du baril de pétrole à Rotterdam, on hésite légitimement à faire le plein et on s'éloigne irrémédiablement des 400 grammes quotidiens recommandés. Alors que la saison estivale nous inciterait plutôt aux digressions poétiques, c'est l'implacable vérité des chiffres qui impose sa loi. Et pas seulement sur les étiquettes des maraîchers. Ainsi, il semble que la proportion d'adultes dégustant - vraiment - chaque jour la quantité optimale de fruits et de légumes recommandée oscille entre 10 et 15%. C'est peu, et d'autant plus préoccupant que subsistent par ailleurs de fortes disparités au sein de la population. Des disparités socio-écono-

miques, mais aussi d'âge puisque la consommation de fruits et de légumes atteint un maximum entre 55 et 65 ans, alors que les achats chutent vertigineusement chez toutes les générations plus récentes, nées à partir du début des années soixante. Conclusion, tout semble annoncer une stagnation, voire une baisse durable, de la consommation...

Et pourtant, c'est bon !

On l'a déjà tellement dit, on l'a déjà tellement entendu, vu ou lu qu'il est presque indécent de le rappeler... Tant pis, allons-y : manger des fruits et des légumes, de préférence chaque jour et pas en doses homéopathiques, est vraiment



...

bénéfique. Pour ne pas en rester au stade de l'incantation, on avance en général trois arguments qui font le miel du monde sanitaire :

- Une contribution aux apports en micronutriments (vitamines, sels minéraux, oligo-éléments), nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.
- Un effet protecteur contre les grandes pathologies chroniques que sont les maladies cardiovasculaires, neurodégénératives et métaboliques (diabète), voire les cancers (mais ce point est aujourd'hui contesté).
- Un contenu énergétique faible, point essentiel dans un contexte de développement rapide du surpoids et de l'obésité.

Les fruits et les légumes sont consommables, avec les mêmes avantages, sous toutes les formes possibles, frais, ap-



portés, en conserve, surgelés... Les produits transformés assurent une bonne préservation des teneurs en micronutriments dont les niveaux initiaux s'avèrent même souvent supérieurs, en raison d'une récolte effectuée à plus grande maturité (et parce que les produits "frais"

subissent souvent un stockage de plusieurs jours). Mais, entre voler cinq cerises dans le plat et les faire décongeler, il est vrai que le plaisir n'est pas le même. Allez, cet été, mangez-les ces fameux cinq fruits et légumes ! ▶



Légumes et barbecue Marions-les

L'été, c'est la saison des barbecues et, comme chaque été, la terrible et angoissante question revient : mes merguez, chipolatas et autres saucisses, côtelettes et brochettes sont-elles cancérigènes ? Réponse, comme chaque été : non... mais. Non, pas plus qu'en cas de fritures ou de rôtissages.

Non... mais, parce qu'effectivement la cuisson au barbecue donne naissance à des composés toxiques dénommés "hydrocarbures aromatiques" et, en particulier, à du benzopyrène.



Le top 5 fruité de l'été

- Ils sont beaux, ils sont bons mes fruits ! L'été, il y a les incontournables des marchés. 5 ex-æquo.
- **L'abricot.** Riche en provitamine A, il aide à prévenir le vieillissement de la peau et son carotène naturel favorise votre bronzage. Il est peu calorique.
 - **La fraise.** C'est une championne de la vitamine C (100 g de fraises = 50% des apports journaliers recommandés). Rafraichissante car gorgée d'eau (90%), elle est aussi pauvre en calories (sans sucre en poudre !).
 - **La tomate.** Elle contient une substance protectrice (lycopène) qu'elle libère dès qu'on l'accompagne d'un filet d'huile d'olive, est composée de 65% d'eau, ne délivre que 15 calories.
 - **Le melon.** Comme l'abricot, il est riche en provitamine A et en carotène. Le melon permet aussi un apport en acide folique (recommandé aux femmes enceintes) et en potassium, régulateur de tension artérielle.
 - **Le raisin.** Le raisin contient des polyphénols, aux vertus cardiovasculaires et des flavonoïdes, antioxydant notoire. Attention aux calories : le raisin en compte 72 pour 100 g. ▶

Les hydrocarbures aromatiques sont certes suspectés d'être cancérigènes, mais certainement pas si vous vous régalez de barbecues seulement pendant vos quelques semaines de vacances ou en week-end. Pour joindre la précaution à l'agréable, évitez simplement de consommer les parties noircies et carbonisées des aliments et accompagnez vos grillades d'un bon

plat de légumes dont les fibres suffisent à éliminer la toxicité potentielle des hydrocarbures aromatiques. ▶

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.



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



ADULTES

SUDOTRANQUILLO

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

SUDODIABOLO

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



Solution des jeux : page 50

www.santepratique.fr

Quand on aime un site,
on a envie d'en parler !



1^{ER} SITE AU SERVICE DE LA RELATION MÉDECIN-PATIENT

- Élaboré par des médecins, des pharmaciens et des experts de l'éducation santé
- Certifié HON
- Développé en partenariat avec les associations de patients (AFD, France Alzheimer, ARC, Asthme et Allergies, ARSEP...)
- Conçu pour aider les médecins et accompagner les patients avant, pendant et après la consultation

santepratique-pro.fr
le site réservé aux
professionnels de santé



santepratique.fr
le site santé pour
le grand-public

IDS Santé
Les médias de l'éducation santé

Sudolettres sans ordonnance



Carré JUNIORS



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

ADULTES

SUDOTRANQUILLO

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

SUDODIABOLO

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



LE DIABÈTE

Une maladie
silencieuse

en constante augmentation,
dont les complications
peuvent devenir très graves.

3 millions de personnes en
sont atteintes en France.
500 000 l'ignorent encore.



**Qu'attendez-vous
pour vous informer ?**

www.afd.asso.fr

Association



Française

des **D**iabétiques

Depuis 1938, l'Association Française
des Diabétiques (AFD) :

- Accompagne, défend et informe
les personnes diabétiques,
- Soutient la recherche médicale,
- Exerce une mission de prévention.

Association Française des Diabétiques
88 rue de la Roquette - 75544 Paris Cedex 11
Tél. : 01 40 09 24 25

**DÉCOUVREZ LA REVUE
D'INFORMATION SUR LE DIABÈTE**

équilibre
Bien vivre son diabète

BULLETIN A COMPLÉTER ET A RETOURNER A :

AFD - Abonnements - 88, rue de la Roquette 75544 Paris Cedex 11

- ☐ **Oui**, je profite de l'offre d'abonnement pour 1 an soit 6 n°
au tarif de **28 €** au lieu de 36 €
- ☐ **Oui**, je profite de l'offre d'abonnement pour 2 ans soit 12 n°
au tarif de **48 €** au lieu de 72 €
- ☐ **Oui**, je veux recevoir un fac-similé d'Equilibre pour découvrir la revue
- ☐ Mme ☐ Mlle ☐ M. Nom :
- Prénom :
- Adresse :
- Code Postal : Ville :
- Tél. : Email :

Je choisis de régler mon abonnement par : ☐ Chèque bancaire
☐ Chèque postal à l'ordre de l'Association Française des Diabétiques ou par :
☐ CB ☐ Visa ☐ Mastercard N° :

Date d'expiration :
N° de cryptogramme :

Le n° de cryptogramme correspond aux
trois derniers chiffres apparaissant
sur le panneau signature au verso de
votre carte bancaire.

Date et signature obligatoire

Informations nominatives : Les informations recueillies par l'AFD relatives à l'adhérent et à l'abonné bénéficient de la protection de la loi Informatique et Libertés n°78-17 du 6 janvier 1978. Elles pourront donner lieu à l'exercice du droit individuel d'accès, de rectification ou d'opposition par courrier auprès de l'AFD (88, rue de la Roquette, 75544 Paris cedex 11) dans les conditions prévues par la délibération CNIL n°80-10 du 1^{er} avril 1980. Par ailleurs, l'AFD et le réseau d'associations fédérées se réserve le droit d'utiliser et/ou de communiquer les informations concernant l'adhérent à des instituts de sondage, d'étude de marché et/ou à des personnes physiques ou morales, sociétés, ou associations partenaires dans le cadre d'opérations. Si vous ne le souhaitez pas, cochez la case ☐



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 !



www.fanta.fr

sans conservateurs

aux arômes naturels



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