

N°19 - SEPTEMBRE / OCTOBRE 2010

Ce magazine vous est
offert par votre
médecin

BIENSÛR^{santé}

LE MAGAZINE GRATUIT DE LA PRÉVENTION

> HYGIÈNE

LA PRÉVENTION
BIEN PROPRE SUR ELLE

> ŒIL POUR ŒIL

TU T'ES VU QUAND T'AS VU ?

> QUESTION PIÈGE

COMMENT ÇA VA
À L'ÉCOLE ?



PAS D'HÉSITATION,
VACCINATION !

www.biensur-sante.com

À DÉTACHER, LE CALENDRIER VACCINAL DE TOUTE LA FAMILLE

UN GESTE POUR VOTRE PEAU, UN GESTE POUR L'ENVIRONNEMENT.

COMMUNIQUÉ

Et si vous essayiez le
nouveau gel douche
Sanex zéro% ?

La caution de European Eco-label :

La formule douce et biodégradable de Sanex zéro% utilise jusqu'à deux fois moins d'ingrédients qu'un gel douche classique.

Sanex zéro% a été approuvé par l'**European Eco-label**. Il répond à des normes de respect de l'environnement et de performance.



1. Incidence minimale sur les écosystèmes aquatiques.
2. Répond à des exigences strictes en matière de biodégradabilité.
3. Réduit les déchets d'emballage.

Les ingrédients que Sanex zéro% n'utilise pas :

"Parabènes, phtalates, colorants, phénoxyéthanol", autant d'ingrédients chimiques dont vous vous méfiez peut-être. Pour vous rassurer, Sanex zéro% ne les utilise pas dans sa formulation.

0%

parabènes
phénoxyéthanol
phtalates
colorants

Un geste pour la peau !

Sanex zéro% contient seulement les ingrédients essentiels pour une peau propre, saine et hydratée.

Sanex zéro% contient de l'acide lactique, qui lutte naturellement contre les bactéries, tout en protégeant activement l'équilibre du pH de la peau.



Sanex zéro% existe pour les Peaux Normales, Peaux Sèches, et depuis mai 2010 en version **sans parfum**, pour les peaux sensibles ou allergiques.

Un geste pour l'environnement !



Sanex zéro% existe également en recharge familiale de 500 ml. C'est 73% de déchet plastique en moins qu'une bouteille de 500 ml. Son bouchon permet un stockage en toute sécurité.

Pratique, écologique et économique, la recharge vous permet de faire un geste malin !

En ce moment, chaque produit
SANEX ZERO% acheté
= **1m² de rivage
nettoyé**

dans le cadre des Initiatives Océanes*

En soutenant les Initiatives Océanes, grande opération de sensibilisation et de nettoyage des plages, rivières et lacs en France et en Europe, SANEX traduit concrètement son engagement pour l'environnement.

**Vous aussi, vous pouvez
participer à notre mobilisation :
pour chaque produit acheté
nous nous engageons à
financer le nettoyage de 1m²
de rivages en plus !**

* Pour plus d'informations,
rendez-vous sur www.sanexzero.fr

Sara Lee HBC SAS France - RCS Bobigny 708 202 718 - © éthikentité



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

BIENSÛR 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

- GRIPPE A : LE VACCIN ET L'EAU DU BAIN Ne sacrifions pas le vaccin contre la grippe saisonnière sur l'autel de la grippe A !



12 SOCIÉTÉ

- LA PRÉVENTION, BIEN PROPRE SUR ELLE L'hygiène n'est plus seulement une règle de vie sociale, mais aussi un impératif de santé publique.
- POUX : LA PRISE DE TÊTE Bijou, caillou, chou, genou, hibou, joujou... et on ne risque pas d'oublier le pou.



20 DOSSIER

Pas d'hésitation, vaccination

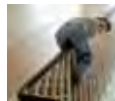
Etre à jour des vaccinations de toute la petite famille, ce n'est pas si compliqué que ça. En tout cas, avec ce dossier de rentrée, c'est presque un jeu d'enfant.

Révolution permanente Depuis son invention par les Chinois au XIème siècle, la vaccination a bien souvent changé de visage.

Calendrier vaccinal Un cahier spécial pour ne rien oublier et rester à jour, toujours.

Comment ça marche ? Quand on s'intéresse à sa santé, on se pose des questions. Les voici, avec nos réponses.

On a raison d'y croire Les progrès de la recherche vaccinale sont spectaculaires et on n'est sans doute pas au bout de nos surprises.



BIENSÛR santé®

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

REDACTION
Catherine Baranton, Daniel Delta, Caroline Duperreux,
Catherine Gretchanovsky, Cécile Silvario
magazine@biensur-sante.com
Maquette : Bertrand Rossignol
rossignol.graphique@orange.fr
Photos : Corbis

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

DIFFUSION
ADREXO - 103, rue Charles Michels 93200 Saint-Denis

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

BIENSÛR Santé est édité par BIENSÛR Santé Editions
SARL de presse au capital de 2 000 €
144, avenue Charles de Gaulle 92200 Neuilly sur Seine
ISSN : 1964-4663
Dépôt légal : 3ème trimestre 2010
Copyright 2010 BIENSÛR Santé Editions.

Directeur de la publication : Jacques Draussin

ÉDITIONS
BIENSÛR
www.biensur-sante.com



Mise en distribution moyenne
certifiée : 299 275 exemplaires.

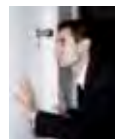
34 EMOI, ET MOI

- COMMENT ÇA VA L'ÉCOLE ? Question piège par excellence, surtout quand c'est l'enfant qui ne va pas bien...



40 ÉPOQUE

- TU T'ES VU QUAND T'AS VU ? De nos cinq sens, la vue est sans doute celui qui nous informe le mieux sur notre environnement.



44 LASANTÉ DANS L'ASSIETTE

- RENTRÉE À VOLONTÉ ! Après l'été, on peut essayer de garder de bonnes habitudes alimentaires. Non ?



48 FAITES VOS JEUX

- GRILLES DE SUDOKU
Nous, on remplace les chiffres par les lettres.



Cancer Trahis par notre haleine !

On pourra - peut-être - bientôt dépister un cancer du poumon, du sein, des intestins ou de la prostate aussi simplement - et quasiment avec la même technique - qu'on détecte une alcoolémie trop élevée... En soufflant dans un ballon.

Selon une étude publiée cet été par The British Journal of Cancer, un test de l'haleine, réagissant à des composants chimiques émis par les cellules cancéreuses, a été expérimenté avec succès auprès de 170 volontaires. Le professeur israélien Abraham Kuten, de l'institut Technologique Technion auquel on doit ces travaux, affirme que son « nez électronique » peut non seulement distinguer une haleine saine d'une haleine maligne, mais également différentes haleines en fonction du type de cancer. ►



Hop'Toys Le droit de jouer

Partis du constat qu'aucune société en France ne proposait de jouets répondant aux besoins spécifiques des enfants porteurs de handicap, deux éducateurs spécialisés ont décidé d'unir leurs compétences pour imaginer une structure au nom optimiste : Hop'Toys. Pour les enfants handicapés comme pour tous les autres, le jeu est un levier de développement majeur. Ils ont désormais des outils adaptés et cela valait bien ce petit coup de pub - coup de cœur de la rédaction !
www.hoptoys.fr

Alcool : come back pour Outox Tu t'es vu quand t'as bu ?

Presque chaque année, une boisson censée limiter les effets de la consommation excessive d'alcool débarque sur le marché. Cette année n'a pas échappé à la tradition. Dès son lancement, la dernière en date, baptisée Outox, a évidemment mis en avant des allégations flatteuses - et immédiatement contestées - pour ce breuvage aux vertus prétendument anti-alcoolémiques. Pour tous ceux qui ont deux sous de jugeote, cela revient à dire : « buvez sans craindre la maréchaussée et la gueule de bois ». Plus honnête que de faire croire qu'il s'agit d'une entreprise de prévention de l'alcoolisme, non ? ►



Rond de serviette On table sur la tradition

Si l'on en croit la vaste étude menée par l'Institut national de la recherche agronomique (Inra) à la demande du ministère de l'Agriculture, le « modèle » français, avec ses trois repas par jour, ses repas à trois plats, leurs horaires et le temps passé à table, reste stable et concerne... 9 Français sur 10 ! Il a tout de même subi des évolutions au cours du dernier siècle. Ainsi, les chercheurs constatent une augmentation de la proportion des lipides (les graisses) et une baisse de celle des glucides (les sucres) tandis que la consommation d'aliments traditionnels comme le pain, les pâtes ou les pommes de terre diminue. ►



Jambes fatiguées et pesantes ?

Des solutions naturelles
existent pourquoi s'en priver...



VITIVEN® ARKOGÉLULES

ACTIFS
100%
NATURELS

La totalité des actifs naturels de la feuille de Vigne rouge pour favoriser une bonne circulation.

Boîte de 45 gélules : ACL 478 717.8
Boîte de 150 gélules : ACL 477 816.2

SANS
PARABÈNES

VITIVEN® GEL

GEL FRAÎCHEUR INTENSE

est un gel de massage à texture non grasse, à base de plantes actives et de menthol qui procure une agréable sensation de froid tonique et un soulagement immédiat.

Tube de 150 ml : ACL 479 820.7

Existe aussi en version sans menthol avec VITIVEN Gel Circulation

Tube de 150 ml : ACL 479 819.9



ARKOFLUIDE JAMBES LÉGÈRES

Sans édulcorant, sans conservateur, sans alcool, ce produit allie naturalité et rigueur scientifique pour diminuer la sensation de jambes lourdes.

Boîte de 20 ampoules : ACL 421 520.0



NOTRE CONSEIL 24H

le matin

ARKOFLUIDE JAMBES LÉGÈRES
1 ampoule



pendant la journée

VITIVEN ARKOGÉLULES
1 gélule matin, midi et soir



le soir

VITIVEN GEL FRAÎCHEUR INTENSE
en massage

Compléments alimentaires et gels vendus en pharmacie et parapharmacie.
Pour plus d'informations : www.arkopharma.fr

Arkopharma
La santé naturellement

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR
ET PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. www.mangerbouger.fr



Oups, ça réveille... Petit somme au volant

La somnolence au volant est la première cause d'accident sur les autoroutes (1 sur 3), largement devant l'alcool (1 sur 6) et la vitesse (1 sur 10).

Pour nous en faire prendre conscience, un reporter de la rédaction de L'Argus de l'Automobile, bardé d'électrodes et d'appareils enregistreurs, s'est prêté à une expérience unique et assez effrayante. Bien qu'il ait respecté toutes les recommandations d'usage pour lutter contre la somnolence au volant (pause toutes les deux heures, déjeuner léger, etc.), le conducteur a dormi 11 minutes durant son trajet Paris-Nice (930 km), sans évidemment s'en apercevoir ! Autrement dit, il a parcouru un total de 24 km, à une vitesse moyenne de 130km/h, en état de somnolence. Ses 11 minutes d'absence se décomposent en 8 séquences variant de 30 secondes à... 2 mn 30. Vive le train !



Régime mortel Les bananes étaient cancérigènes

Une étude épidémiologique, publiée en ligne par le Journal of Clinical Oncology, conclut que l'exposition au chlordécone augmente de manière significative le risque de cancer de la prostate.

Utilisé comme pesticide contre un charançon qui s'attaque aux bananiers, le chlordécone a pourtant été utilisé massivement en Martinique et en Guadeloupe entre 1973 et 1993. Lancé en 2008 un « plan chlordécone » vise à limiter la contamination des populations par la voie alimentaire. En effet, le pesticide est toujours présent dans l'eau et persistant dans les sols. Selon des chercheurs de l'INRA, il pourrait d'ailleurs l'être jusqu'en 2700 ! ▶



Virades de l'espoir En finir avec la mucoviscidose



On connaît bien maintenant la manifestation qu'organise chaque année l'association Vaincre la mucoviscidose, intitulée « les virades de l'espoir ». Son but : sensibiliser le grand public à cette maladie génétique mortelle qui détruit les poumons et financer la recherche.

Cette année (le 26 septembre), les virades de l'espoir sont incarnées par deux jeunes ambassadeurs - Oriane et Kevin - mais, derrière eux, ce sont 6 000 malades, 2 millions de Français « porteurs sains » du gène de la maladie, des milliers de bénévoles, de soignants et de chercheurs qui comptent sur nous.

www.vaincrelamuco.org ▶

Sport en chambre Je dors, donc je cours

Quel est le lien entre les conditions de couchage et de sommeil des sportifs et leurs performances (également sportives) ? Pour y répondre, l'Association pour la Promotion de la Lingerie, en collaboration avec le Centre du Sommeil de l'Hôtel-Dieu de Paris, se penche en particulier sur le sommeil des navigateurs.

En équipant les couchettes du monocoque du navigateur Jean-Pierre Dick pendant la prochaine Route du Rhum, l'APL cherche à vérifier si l'emploi d'une literie adaptée à la compétition peut aider les navigateurs à optimiser la qualité de leur sommeil et leurs performances en mer. Des conclusions que l'on étudiera volontiers depuis le plancher des vaches. ▶

De l'air ! Respirer, une affaire de gènes



Comment les mammifères se préparent-ils, in utero, pour modifier radicalement leur respiration au moment de leur naissance, passant brutalement du milieu aquatique à la vie aérienne ? Des chercheurs du CNRS ont identifié un gène indispensable à la respiration et, par conséquent, à la survie à la naissance. Leurs travaux, qui viennent d'être publiés dans The Journal of Neuroscience, ouvrent des perspectives pour mieux comprendre les troubles de la respiration chez l'homme depuis les apnées du sommeil jusqu'à la mort subite du nourrisson. ▶

Aïe, aïe, ouille Le Di-Antalvic condamné à mort

Le Di-Antalvic, c'est fini. Les médicaments anti-douleur contenant du DXP (dextropropoxyphène), ne seront plus disponibles sur le marché dès l'année prochaine. Le dextropropoxyphène peut en effet s'accumuler dans l'organisme et provoquer une intoxication, en particulier chez les personnes atteintes d'insuffisance rénale et chez les patients âgés.

L'Afssaps avait déjà annoncé la couleur l'année dernière en décrétant un retrait progressif de ces médicaments, avant le retrait définitif préconisé par l'Agence européenne du médicament (EMA), mais elle n'était pas favorable à cette décision radicale à laquelle elle a cependant dû se plier. ▶



Vache folle et corrida Pas de viande et de lait clonés



Les députés européens ont appliqué le principe de précaution préventif en interdisant - avant que le problème ne se pose concrètement - la commercialisation de viande ou de lait issus d'animaux clonés.

Ceux qui pensaient que, pour une fois, le Parlement pourrait s'exprimer à l'unanimité se sont pourtant trompés :

seuls 23 pays sur 27 se déclarent fermement contre ce projet insensé utilisant la descendance d'animaux clonés. Deux Etats y seraient même très favorables : le Royaume-Uni et l'Espagne. ▶

Vite fait bien fait Fast food : on y prend son temps

L'étude que vient de réaliser le Professeur Jean-Pierre Corbeau pour une chaîne de restauration rapide nous oblige à ravalier quelques idées reçues...

Les 760 personnes interrogées par le sociologue sont en tout cas loin de correspondre aux clichés habituellement mis en avant pour dénoncer la "malbouffe".

Ainsi, 75% des clients viennent en famille ou entre amis et prennent en moyenne 30 à 35 minutes pour consommer leur repas dans la semaine. Plus de temps qu'ils n'en accordent à la restauration self-service.

8% des 15 - 25 ans ne fréquentent jamais les "hamburger restaurants", 24% les fréquentent une fois par mois, 36% une fois par semaine, 26% deux fois par semaine et 6% plus de 3 fois par semaine. Etonnant, non ?





Abîmes Le trou de la Sécu au sommet

Les abîmes de l'Assurance Maladie ne sont pas encore atteints. La descente aux enfers continue... 20 milliards en 2009, 27 milliards en 2010... C'est beaucoup, beaucoup plus que le pauvre petit déficit de 10 milliards accusé l'an dernier par la branche Retraite et qui nous vaut pourtant le psychodrame que l'on sait. Les dépenses maladie augmentent plutôt modérément mais les recettes - chômage oblige - chutent, elles, vertigineusement. Les marges de manœuvre sont quasi-insignifiantes puisque la prise en charge des patients souffrant d'affections de longue durée (diabète, cancer...) représente plus des 2/3 des dépenses et 90% de leur progression. Le nombre de ces « bénéficiaires » qui ont le mauvais goût de mourir plus tard augmente mécaniquement de 4% par an. Le trou de la sécu atteint donc... des sommets de gravité.

Médecine Etudes newlook

Cette rentrée 2010 voit la mise en place de la première année commune des études de santé qui accueillera désormais l'ensemble des étudiants en médecine, odontologie, sages-femmes et pharmacie.

Cette réforme, très attendue, vise à lutter contre le taux d'échec énorme constaté au concours de fin de première année. Il s'agit d'éviter le choix « par défaut » qu'effectuaient près de 50.000 étudiants recalés en médecine, en leur offrant des « passerelles sortantes » vers d'autres disciplines. ►

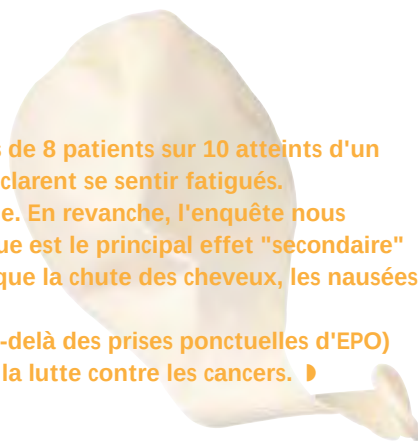


Chimio Grosse fatigue

Selon une étude réalisée par l'IFOP, près de 8 patients sur 10 atteints d'un cancer et soignés par chimiothérapie déclarent se sentir fatigués.

Rien de surprenant dans cette statistique. En revanche, l'enquête nous apprend que 37% estiment que la fatigue est le principal effet "secondaire" de leur traitement, plus gênant encore que la chute des cheveux, les nausées ou les douleurs.

Sans doute la lutte contre la fatigue (au-delà des prises ponctuelles d'EPO) constitue-t-elle un des défis majeurs de la lutte contre les cancers. ►



Tabagisme Le prix fort pour les femmes

Alors que la mortalité par cancer du poumon a quasiment diminué de moitié chez les hommes, en 15 ans, elle a été multipliée par quatre chez les femmes de 40 ans.

Les explications ne manquent pas à cette situation apparemment contradictoire. La plupart des observateurs avisés estiment que les femmes paient là un effet retard : celui de leur entrée en tabagisme, très récente si on la compare à celle des hommes mais qui n'a cessé de gagner du terrain depuis le début des années 50 et a véritablement flambé à partir des années 70. Voilà une conquête sociale dont on se passerait volontiers... ►



DIFFICULTÉS RESPIRATOIRES RÉCURRENTES : ET SI C'ÉTAIT UNE RHINITE ALLERGIQUE SÉVÈRE ?

Aujourd'hui, un Français sur quatre souffre d'une allergie respiratoire¹. Au sein de la population souffrant de ces pathologies, 15 % sont atteints de rhinite allergique sévère. Au-delà des symptômes handicapants au quotidien, la rhinite allergique sévère peut entraîner un risque important pour la santé. Non prise en charge, elle provoque le développement d'autres allergies et se transforme en asthme dans 40 % des cas².

Le point sur la rhinite allergique sévère

La rhinite allergique est une inflammation des voies aériennes supérieures (gorge, nez) et des yeux. Elle provient d'une réaction anormale du système immunitaire au contact d'allergènes tels que les pollens, les acariens ou les phanères (poils d'animaux). Des facteurs comme la pollution atmosphérique et le tabagisme contribuent par ailleurs à l'aggraver. Dans 15 % des cas, elle est qualifiée de sévère en raison de son fort impact sur la qualité de vie. Les patients qui en sont atteints ne constatent pas d'amélioration malgré le recours aux traitements médicamenteux habituels.

La seule réponse qui traite durablement la maladie

L'immunothérapie allergénique, appelée également désensibilisation, est aujourd'hui le seul traitement qui permet de réduire significativement et durablement les symptômes de la rhinite allergique sévère. En accoutumant progressivement l'organisme aux allergènes auxquels il réagit, le traitement permet d'obtenir la réduction, voire la disparition complète des symptômes. Prescrite par un médecin allergologue, l'immunothérapie allergénique s'adresse à tout adulte ou enfant âgé de plus de 5 ans.

L'impact de la maladie au quotidien

Outre les symptômes ressentis au quotidien (éternuements fréquents, obstruction nasale, démangeaisons...), la rhinite allergique sévère engendre des conséquences telles que des troubles du sommeil, de l'humeur et de la concentration. Elle compromet notamment l'apprentissage scolaire et la productivité professionnelle³. Les personnes souffrant de rhinite allergique sévère subissent donc directement l'impact de leur maladie dans leur vie sociale et professionnelle.

1. Haulon M, Durbat JM. Onset and 10th anniversary of allergic rhinitis in France. Eur Respir J 2004; 24: 756-758.
2. Haulon M, Durbat JM, and the experts on Allergic Rhinitis (ICAR) Update. A collaboration with the World Health Organization (WHO) and Allergic Rhinitis (ICAR) Update. J Allergy Clin Immunol 2004; 114: 1402-1407.



3 questions au professeur Demoly, pneumo-allergologue au CHRU Arnaud de Villeneuve, à Montpellier

Comment reconnaît-on la rhinite allergique sévère ?

Qu'elle soit intermittente (notamment saisonnière) ou persistante (chronique), la rhinite allergique sévère se distingue avant tout par la dégradation de la qualité de vie qu'elle entraîne chez les malades et sa résistance aux traitements habituels. Elle exige une prise en charge particulière et un suivi médical par un allergologue.

Peut-on prévenir son apparition et son développement ?

La rhinite allergique sévère s'aggrave avec l'âge. Or, la plupart des allergies sont déterminées très tôt dès la petite enfance. Il est donc déterminant de se montrer attentif à l'apparition des symptômes le plus tôt possible, en particulier dans les familles allergiques, pour réduire l'exposition aux allergènes, prévenir la dégradation en asthme et en d'autres formes d'allergie. Il est indispensable de réaliser un diagnostic précis et d'identifier les allergènes en cause.

Quelles sont les solutions pour faire face à la rhinite allergique sévère ?

En premier lieu, il faut traiter les symptômes. Mais, cela s'avère insuffisant dans les cas de rhinite allergique sévère. Pour enrayer la maladie elle-même, nous recourons à l'immunothérapie allergénique qui permet de rééduquer l'organisme du patient afin qu'il tolère l'allergène. Majoritairement prescrite chez l'adulte, cette forme de traitement permet de prévenir l'apparition d'épisodes allergiques, ce qui contribue à la disparition de la maladie en d'autres formes d'allergie ou en asthme.



Grippe A

Le vaccin avec l'eau du bain ?

Que signifie l'expression « Jeter le bébé avec l'eau du bain » ? Perdre l'essentiel en cherchant seulement à se débarrasser de ce qui gêne... JACQUES DRAUSSIN

Parce que la « pandémie » de grippe A-H1N1 aura aussi mal été gérée par l'OMS que par notre administration de la Santé, le risque d'assister cette année à un reflux de la vaccination contre la grippe saisonnière - et donc singulièrement à une augmentation de la mortalité - commence à inquiéter. Mais, qui, à la veille de cet hiver 2010 / 2011, oserait tirer le premier la sonnette d'alarme ? Les experts ? Ils se sont avérés moins crédibles encore qu'une prévision astrologique d'Elisabeth Tessier. L'Organisation Mondiale de la Santé ? Décrétant la guerre virologique, elle a fait donner la Grosse Bertha là où la frappe chirurgicale s'imposait. Les Etats ? Ils ont, particulièrement en France, radoté la leçon sanitaire apprise par cœur en son temps lors de la [fausse] alerte grippe aviaire.

Vaccin H1N1 : on solde et on liquide
La Commission d'enquête sénatoriale, dont le rapport rendu cet été est d'une

parfaite cruauté envers les Pouvoirs publics français, pointe ainsi la raison majeure de leur obstination dans l'erreur : en quelques semaines, on est passé « d'une pandémie redoutée à une pandémie attendue ».



Et, semble-t-il, attendue presque impatiemment compte tenu des investissements financiers consentis pour acquérir 94 millions de doses et de « l'organisation » mise en place pour assurer la campagne de vaccination de masse. Pas de recours aux médecins généralistes, moins catastrophistes que les au-

torités de santé, pas d'appel aux pharmaciens, en raison du conditionnement des vaccins et des modalités de distribution, réquisition de professionnels de santé, de locaux collectifs, de personnels municipaux.

Même après négociation avec les laboratoires producteurs du vaccin anti H1N1, les stocks demeurent monstrueusement importants. On tentera donc de les écouler cette année en proposant en réalité deux vaccins : le premier, trivalent, inclura des souches de grippe saisonnière et une souche H1N1, le second, monovalent, proté-

geant contre la seule grippe H1N1. Vidons l'eau du bain et concentrons-nous sur le bébé. En cette rentrée 2010, on peut enfin redonner le conseil de bon sens que l'épisode pandémique avait hélas fait disparaître des bréviaires préventifs en matière de vaccination : parlez-en à votre médecin... ▮



★ BETC Euro RSCG Bkima SAS - RCS Villefranche Tarare 301374924

Parce que c'est en vous que votre bébé puise ce dont il a besoin.

LABORATOIRE Gallia GROSSESSE
Complément alimentaire

Besoins nutritionnels spécifiques de la femme enceinte pour répondre aux besoins de son futur bébé

Nutrient	femme adulte	femme enceinte
Vit B9	0%	+30%
Fer	0%	+120%
DHA	0%	+150%

En France, près de la moitié des femmes en âge d'avoir un enfant présentent un déficit en vitamine B9*, essentielle car elle contribue au bon développement des tissus durant la grossesse.
* PNNS

Le Laboratoire Gallia a élaboré le complément alimentaire **Gallia Grossesse**.

Une formule unique qui complète vos apports nutritionnels et aide à vous protéger d'éventuels déficits.

- Vitamine B9
- Fer et Oméga 3 (DHA)
- 14 autres vitamines et minéraux

Disponible en pharmacie.
www.laboratoire-gallia.com

A la fois barrière anti-virus et laissez-passer social

L'hygiène est bien propre sur elle

Dans notre société aseptisée où chaque microbe est traqué, chaque bactérie impitoyablement pourchassée, l'hygiène n'est plus seulement une règle de vie sociale. Elle est devenue un impératif de santé publique. CÉCILE SILVARIO

Des collègues de bureau qu'on adore... mais qu'on aimerait tant ne pas sentir, des transports - Ô combien - en commun qui nous agressent les narines, des remugles, des relents, des pestilences... bref, des odeurs gâcheuses de vie, c'est hélas notre lot quotidien. Longtemps considérés comme les champions toutes catégories du cra-cra, les Français - si on les en croit - seraient presque devenus des icônes de la propreté vertueuse. D'accord, le constat ne s'impose pas forcément comme une évidence, mais l'hygiène salvatrice gagne chaque jour du terrain sur l'hexagone pouilleux. Les odeurs corporelles deviennent, au fil branché du temps moderne, des fragrances taboues et le témoignage de sociabilité le plus basique du premier citoyen venu est aujourd'hui de les combattre avec les armes les plus performantes, quel qu'en soit le coût.

La grippe A avait du bon...

L'an dernier, les foyers français dans leur totalité ont acheté au moins une fois des produits pour se laver. Cette

belle unanimité se fendille pourtant dès lors que l'on envisage leur fréquence d'utilisation.

Même si elle commence à dater, l'étude menée en 2007 dans des chaînes de restauration rapide indiquait que 90% de nos compatriotes ne se lavaient pas les mains avant de passer à table et, chez ceux qui respectaient l'étape lavabo, 25% n'utilisaient jamais le savon...

Comme toute expérience a ses côtés positifs, la grippe A-H1N1 avait été l'occasion de vérifier une certaine prise de conscience dans l'esprit de nos concitoyens. Si l'on en croit les enquêtes rendues publiques il y a tout juste un an par l'INPES, il s'agissait même d'une révolution des mentalités.

Pas besoin d'aller fouiller bien loin dans nos archives pour retrouver ces résultats, assésés sans réserve par l'instance de prévention nationale dans l'un des dossiers d'information remis à la presse... mais dont on doute un peu aujourd'hui. Selon l'INPES, en septembre 2009, « La quasi-totalité des personnes interrogées (98%) déclare se laver les mains " systématiquement " ou " souvent " après être allée aux toilettes. 96% pour faire la cuisine et 92% pour s'occuper d'un bébé de moins de six mois ».

Curieusement, alors que 47% des personnes interrogées déclaraient « se laver les mains entre cinq et dix fois par jour, 31% entre dix et vingt fois et 12% plus de vingt fois », elles n'étaient plus que deux tiers (63%) à le faire après avoir pris les transports en commun et moins de la moitié (45%) après s'être mouché (15% seulement de manière systématique).

Verre à pied contre verre à dents

Entre le déclaratif et la réalité des comportements humains, c'est très certainement en matière d'hygiène que



Foyer de pollution Les bons virus « faits maison »

Faut-il accuser l'environnement ou la génétique ? Pour ce qui concerne les virus respiratoires, les bactéries et les champignons, point besoin de prédisposition génétique : on trouve tout chez soi. Pour les éviter, aérez les pièces, lavez-vous les mains avant de manipuler la nourriture ou de vous occuper des enfants et commencez à porter un masque si vous êtes malade. On a beau tout partager dans la famille... ▶



l'écart le plus important demeure. Passons sur le lavage des mains. Qu'en est-il donc des autres habitudes d'hygiène ? Si l'usage du verre à pied pendant le repas ne pose pas de souci, celui du verre à dents est, là encore, beaucoup moins systématique. Alors que les autorités sanitaires et les industriels de l'hygiène bucco-dentaire rivali-

...

Cosmétiques en stock

Si tous les foyers français achètent de quoi se laver, ils ne sont que 84% à acheter des shampoings (pourtant, il y a seulement 4% de chauves...) et 69% à utiliser un déodorant (a priori, les 31% restants prennent tous le métro...).

En termes budgétaires, les dépenses annuelles de nos compatriotes représentent près de 230€ par foyer, tous produits confondus (hygiène corporelle, soins du corps et du visage, maquillages, capillaires...). ▶

...

sent de programmes pédagogiques et de publicités préventives, les progrès dans le domaine ne sont pas fulgurants. 1,8 brosse à dents par tête utilisée en 2009 contre 1,3 en 2000. A cette vitesse, il faudra attendre l'an de grâce 2050 pour parvenir à peu près au rythme recommandé de 4 brosses annuelles. Cela laisse de la marge aux caries, sauf si la grande mode des dents émaillées au blanc étincelant continue sa percée : la principale chance de l'hygiène pourrait bien finalement relever du marketing de la beauté et non de celui de la santé. Quelle leçon de modestie pour tous les chantres de la prévention intégriste...

A l'eau canard !

« Ah, qu'on est bien quand on est dans son bain » de statistiques. Plongeons-y donc quelques instants encore, cette



Elémentaire, cher docteur Watson

Les menaces liées à la grippe A auront au moins permis de mener une véritable réflexion sur le rôle de barrière que pourraient jouer des comportements d'hygiène élémentaires plus rigoureusement appliqués. La stratégie que les Pouvoirs publics ont mise sur pied repose sur le principe du « qui peut le plus peut le moins » : ce qui évite la circulation d'un banal rhume peut aussi éviter celle de la grippe, quel que soit son matricule... En gros, il s'agit de se laver les mains - mais mieux et plus souvent - et d'utiliser des mouchoirs jetables - pour se moucher, mais aussi pour éternuer ou tousser. ►

fois pour prendre pleinement conscience de l'extraordinaire bouleversement que l'introduction des comportements d'hygiène a provoqué dans notre vie quotidienne. En 1960, seuls 29% des foyers disposaient d'une baignoire ou d'une douche. Ils étaient déjà 48% en 1968 et 85% en 1990. Aujourd'hui, on estime que le taux d'équipement

...



M'T dents Ça a l'air de bien mordre

Depuis son lancement par l'Assurance maladie en 2006, l'opération M'T dents auprès des enfants de 6, 9, 12, 15 et 18 ans, semble fonctionner de mieux en mieux. Le taux de recours général au dentiste de ces tranches d'âges a en effet atteint 54,5% en 2009 avec une réussite particulièrement forte chez les enfants de 6 ans (41,3% de participation contre 14,9% en 2007). Les jeunes de 18 ans, traditionnels rebelles bucco-dentaires, ont joué le jeu des rendez-vous M'T dents à 25,4% en 2009 alors qu'ils n'étaient que 11,5% deux ans auparavant. ►



Pour la rentrée faites le plein de vitalité !

Attaquez la rentrée avec la Cure Vitalité du Laboratoire Synergia pour prolonger les bienfaits de l'été.

Cette cure de 2 mois associe **Visentiel**, un complément multi-vitaminique idéal pour compléter les apports nutritionnels de l'alimentation et **Ortie SIFP** (Suspensions Intégrales de Plantes Fraîches), un tonique naturel qui revitalise tout l'organisme. Source de minéraux (calcium, magnésium et zinc), de vitamines B et d'antioxydants (vitamines C et E, bêta-carotène, sélénium), **Visentiel** apporte des nutriments essentiels au bon fonctionnement du métabolisme, pour plus de vitalité au quotidien. Prendre 2 comprimés par jour au petit-déjeuner pendant 2 mois. Code ACL 464 05 87. **Ortie SIFP** est issue du procédé breveté de fabrication SIFP, qui permet de conserver l'intégralité des principes actifs de la plante fraîche. L'ortie fraîche contient des minéraux connus pour leurs propriétés stimulantes et anti-asthéniques. Elle aide à éliminer les toxines de l'organisme et à renforcer la flore intestinale. Prendre 1 dose de 5 à 10 ml par jour diluée dans un peu d'eau, en traitement de fond 20 jours par mois. Code ACL 779 07 61.



45€
57€
PRIX DOUX

BON DE COMMANDE

Offre Bien Sûr Santé valable jusqu'au 30/11/2010 par courrier, par téléphone au 04 77 42 30 10 ou sur www.synergiashop.com

Envoyer ce coupon et le règlement dans une **enveloppe non affranchie** à : **Synergia - Libre réponse n°78069 - 42 059 Saint-Etienne cedex 2.**

☐ OUI, j'achète la CURE VITALITE au prix exceptionnel de 45 € : 2 boîtes de Visentiel (28 € soit 2 x 14 €) + 2 flacons d'Ortie SIFP (12 € au lieu de 24 €) + 5 € de participation aux frais de port soit un total de 45 € au lieu de 57 €.

MON RÈGLEMENT

☐ CHÈQUE À L'ORDRE DE SYNERGIA ☐ CARTE BANCAIRE

N° DE CARTE :

VALIDITÉ : CRYPTOGRAMME :

NOM DU TITULAIRE :

DATE/SIGNATURE OBLIGATOIRES :

MES COORDONNÉES

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

C. POSTAL : TELEPHONE¹ :

VILLE :

E-MAIL¹ :

¹ La collecte de vos informations nominatives est nécessaire pour le traitement et le suivi des commandes. Conformément aux lois « Informatique et libertés », vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition. Écrire à SYNERGIA - BP 354 - 42015 Saint-Etienne cedex 2, en mentionnant vos nom, prénom, et adresse. Laboratoire Synergia - RCS 448 981 944 - Le Puy en Velay.



... en salles de bains est à peine inférieur à celui des postes de télévision (98%). Oreilles propres et écrans plats ? Attention, la fréquentation de la poire de douche reste très inférieure à celle de la lucarne magique. Seuls 50% des Français se nettoient entièrement plusieurs fois par semaine alors qu'ils passent 3 heures chaque jour devant leur TV. Le lavage de cerveau serait donc plus fréquent que celui du corps... On n'ose le croire ! Aujourd'hui, même si la partie est encore loin d'être gagnée, l'hygiène ne se limite plus à la seule propreté des



L'oreille en coin
C'est la ouate

Un Français sur deux se nettoie les oreilles tous les jours avec des bâtonnets ouatés... et c'est beaucoup trop souvent ! Ceux qui pensent bien faire en croyant ainsi éviter la formation du fameux bouchon de cérumen ont en réalité tout faux ! Celui-ci se forme justement après une utilisation trop répétée et inappropriée des bâtonnets en question. Utilisés deux à trois fois par semaine, des atomiseurs à base d'eau de mer permettent d'évacuer le trop plein de cérumen. Les bâtonnets servent, quant à eux, exclusivement au nettoyage des pavillons de l'oreille. ►



Scène de ménage
Allez, du balai !

Il y a des records qu'on n'a pas forcément envie de conserver. Ainsi, les Françaises seraient des championnes du ménage avec 1,08 heure en moyenne par jour. Un titre qu'apparemment les hommes n'ont pas la volonté farouche de leur ravir puisque ces tâches peu valorisantes ne les occupent que 22 minutes pour le ménage et 2 minutes pour le linge. Ça laisse du temps pour l'apéro... ►

corps, tant s'en faut. Chaque jour, on entend parler d'hygiène alimentaire, d'hygiène de vie. Une preuve supplémentaire en tout cas que la santé commence véritablement à être perçue globalement et qu'il ne s'agit plus aujourd'hui de la découper en petites tranches d'existence. ►

Boire mieux



Eau et minéraux :
le réflexe santé

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

Les minéraux garants
de notre équilibre au quotidien

L'eau est indispensable à la vie, la recommandation de santé publique est de boire entre 1L et 1,5L d'eau par jour. Notre corps élimine, chaque jour, de l'eau et des minéraux essentiels à notre organisme. Pour compenser ces pertes, il est conseillé de boire une eau riche en minéraux. Les eaux n°1 en minéraux sont particulièrement adaptées : Rozana, Courmayeur, St-Yorre ou Vichy Célestins, par exemple, contiennent plus de 2 200 mg par litre de minéraux qui apportent chacun des bienfaits naturels spécifiques. À vous de choisir votre eau parmi les eaux n°1 en minéraux.

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



n°1
MAGNÉSIUM
160 mg/l*

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.



n°1
CALCIUM
579 mg/l*

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⁾.



n°1
BICARBONATES
4 368 mg/l*

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⁾.



RICHE EN MINÉRAUX
3 325 mg/l

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

Pratique :
la réglette
pour boire
mieux

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

Commandez gratuitement votre réglette sur : www.cestlheuredeboire.com



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



Danse avec les poux Prise de tête

C'est bien connu : bijou, caillou, chou, genou, hibou, joujou et pou prennent tous un x au pluriel. Mais un seul nous prend vraiment la tête dès la rentrée scolaire. Et chaque année, pas question d'exception, ça recommence.

L est moche, pas bien grand, adore l'école et ramène ses devoirs et son casse-croûte à la maison dès le début de l'automne...

Le pou est, hélas, l'élément le plus démocratique de notre système éducatif, jamais égalé depuis la glorieuse époque de Jules Ferry, et sans doute aussi la référence scolaire la plus stable à travers les années, les régimes et les ministres. Lorsqu'une tête lui revient, le pou s'y installe confortablement. Il aime l'atmosphère chaude du cuir chevelu qui fait office de garde-manger. Solidement accroché aux cheveux de son hôte, il va y faire sa courte existence car le pou ne vit guère plus d'un mois. Dans ce laps de temps, il aura pondu une bonne centaine d'œufs - des lentes - qui deviendront à leur tour des poux en pleine forme au bout d'à peine dix jours...

Le guide du pou-routard

Le pou aime son petit confort mais n'est pas casanier. Au contraire, il voyage même volontiers et, s'il trouve une

Poux des riches et poux des pauvres

Le pou n'a pas une conscience politique très claire et s'attaque avec une absolue absence d'esprit de classe à toutes les catégories sociales et à tous les types de chevelures (raides, bouclées, brunes, blondes, etc.). Seul véritable élément de ségrégation : le coût du traitement, au bout du compte non négligeable... ►



autre tête accueillante, il changera sans problème de lieu de villégiature. Avec les enfants, les occasions de déménager ne manquent pas.

Pour se débarrasser des poux, il faut leur livrer une guerre méthodique et respecter quelques règles stratégiques communes à tous les corps de troupes.

D'abord, il s'agit d'éviter les combats individuels : l'épidémie ne s'arrêtera que si le traitement est entamé collectivement. Un enfant libéré de ses poux récupérera aussi sec ceux de ses petits copains s'ils n'ont pas été traités.

Deuxième principe de l'école de guerre de la pédiculose : il faut choisir le bon produit et respecter scrupuleusement son mode d'emploi. La vague bio et le développement de la résistance des poux aux insecticides se sont conjugués pour laisser la place désormais à des produits plus naturels, huiles essentielles ou lotions à base de diméthicone, moins agressifs que jadis et surtout beaucoup plus efficaces.

Conclusion, sans haine mais résolue : mort aux poux ! Et, là, pas d'exception. ►



La grande lessive

Pour éviter une nouvelle contamination après les traitements, il faut tout désinfecter :

- **Machine à 60° pour y laver vêtements casquettes, bonnets, écharpes et literie.**
- **Sac en plastique pour y confiner pendant une semaine ce qui n'est pas lavable (coussins, peluches...).**
- **Privé de sang, un pou ne survit pas plus de 48 heures.**
- **Rinçage à l'eau chaude des brosses à cheveux, peignes, barrettes, etc. puis trempage pendant 10 minutes dans un produit anti-poux. ►**

Coqueluche

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⁽⁶⁾ !



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⁽⁶⁾, 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.

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.

PAS D'HÉSITATION, VACCINATION !

DOSSIER COORDONNÉ PAR CATHERINE BARANTON

L'épisode de la grippe A-H1N1 ne doit pas nous faire jeter la vaccination avec l'eau du bain d'une campagne incroyablement mal menée. Le calendrier vaccinal 2010 - 2011 que nous vous proposons dans ce dossier pratique est plus qu'un « pense-bête ». C'est le rappel simple des quelques précautions à prendre pour ses enfants... et pour soi-même.

Pour en savoir plus

www.sante.gouv.fr
www.inpes.sante.fr
www.invs.sante.fr

www.afssaps.sante.fr
www.passezinfo.com
www.cancerducol-infos.fr



22 _ LA RÉVOLUTION PERMANENTE

Les Chinois la pratiquaient déjà il y a 10 siècles. Depuis, les techniques se sont plutôt améliorées...

25 _ CAHIER SPÉCIAL ET CALENDRIER VACCINAL

Quatre pages détachables avec le dernier calendrier vaccinal pour ne rien oublier et rester à jour, toujours, des explications sur les nouveautés 2010. Un repère indispensable pour toute la famille.

29 _ COMMENT ÇA MARCHE ?

Quand on s'intéresse à sa santé, on pose des questions. Voici celles que vous posez peut-être sur la vaccination... et auxquelles nous répondons.

32 _ ON A RAISON D'Y CROIRE !

Les progrès de la recherche vaccinale sont spectaculaires. Cible prioritaire des essais thérapeutiques : le cancer.



10 siècles de progrès et ça continue !

VACCINATION LA RÉVOLUTION PERMANENTE

Les Chinois l'expérimentaient déjà au XI^e siècle, mais il a fallu attendre Louis Pasteur pour lui donner véritablement ses lettres de noblesse il y a un peu plus de cent trente ans. Depuis, c'est la vaccination-révolution permanente. Et on ne s'en plaint pas.

Dans l'histoire de la médecine, il y aura eu un « avant » la vaccination et un « après ». Ou plutôt, un « depuis » ; car cette découverte aura véritablement révolutionné l'approche de la maladie et, surtout, les armes pour la combattre. Une révolution qui sauve des vies, c'est assez rare pour être rappelé de temps en temps et, lorsque ces vies se comptent chaque année dans le monde par millions, on frise le devoir de mémoire...

Pas folle la vache

Les Chinois, dont on connaît les qualités ancestrales dans le domaine médical, pratiquaient déjà il y a 10 siècles, la « vario-lisation ». Il s'agissait d'inoculer à une personne saine une forme - en principe - peu virulente de la variole en la mettant en contact avec du pus provenant de la vésicule d'un malade. Cela marchait effectivement de temps en temps, mais pas suffisamment quand même pour en bloquer la progression. La maladie fit ainsi des ravages en Chine au premier siècle de notre ère et, rapidement transformée en pandémie, créa de par le vaste monde un record de massacres rarement égalé par une autre maladie infectieuse.

Des centaines d'années plus tard, le bon docteur Jenner sillonnait la campagne anglaise avec toute la compétence professionnelle qu'autorisaient les faibles connaissances médicales de la fin du XVIII^e siècle. Les communications

scientifiques se confondaient parfois encore avec les rumeurs et l'une d'entre elles bruissait avec insistance, selon laquelle attraper la variole des vaches préserverait de sa forme humaine, terrible fléau qui décimait alors les populations sous le nom de « petite vérole ».

Preuve que les rumeurs ne sont pas toutes infondées, Jenner observa effectivement que les fermières trayant leurs vaches contractaient souvent le « cow pox » (variole des vaches), mais jamais la petite vérole. Mu par la curiosité du scientifique ignorant alors le principe de précaution le plus basique, Jenner eut l'idée de prélever un peu de pus de la main d'une femme infectée et de l'inoculer dans le bras d'un garçon en pleine santé.

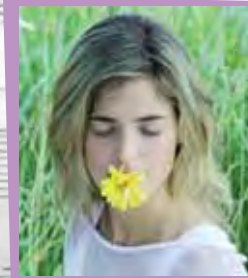
Quelques jours plus tard, c'est la forme humaine de la variole qu'il lui injecta, sans aucun dommage heureusement pour le brave co-

baye et à plusieurs reprises, on n'est jamais trop sûr... Mine de rien, Edward Jenner venait tout simplement d'inventer la vaccination !

Pasteur, super-star

La découverte de Jenner en 1798 n'a pas immédiatement déchaîné les vocations. Il aura donc fallu attendre presque un siècle et notre Louis Pasteur national pour réellement faire entrer la vaccination dans l'arsenal thérapeutique et préventif moderne. Pasteur démontra alors que certaines maladies provenaient d'infections par des microbes dont la

...



A ruminer

Edward Jenner a peut-être découvert la vaccination, mais il n'a pas découvert son nom. En effet, « vaccination » vient du latin « vaccine » qui signifie « de la vache ». ▸





...

virulence pouvait être atténuée (en les chauffant par exemple) pour être inoculés et assurer une protection efficace.

Louis se fit d'abord la main sur des animaux en vaccinant un poulailler bien garni contre le choléra puis un troupeau entier de moutons contre le charbon mais c'est grâce à un garçon de neuf ans que Pasteur est véritablement entré dans la légende et dans l'histoire. Sa grande première, il la doit finalement au petit Joseph Messier, mordu la veille par un renard enragé et qu'il vaccina avec le succès que l'on sait le 6 juin 1885.

Après Jenner et Pasteur, l'humanité est passée, en à peine plus de deux cents ans, de deux maladies vaccinables à plusieurs dizaines. Aujourd'hui, la vaccination est ainsi capable de prévenir près de 30 maladies infectieuses et de combattre à un coût supportable des affections qui restent endémiques, voire très actives dans certains pays en développement (diphtérie, tétanos, coqueluche, hépatite B...). Gloire reste pourtant à Edward Jenner : une seule maladie est, aujourd'hui, totalement éradiquée : la variole. Plusieurs n'existent plus chez nous qu'à l'état sporadique et certaines sont curables grâce aux progrès de la thérapeutique. D'autres hélas restent encore actives, bien que l'agent en soit identifié (VIH par exemple) et l'on observe aussi l'émergence de maladies nouvelles ou mutantes, contre lesquelles les moyens d'action restent encore limités (fièvres hémorragiques comme Ebola).

Le vaccin idéal n'est pas pour demain

Le nombre d'affections que l'on cherche à prévenir depuis le plus jeune âge ne cesse de s'allonger, au grand dam des ligues anti-vaccinales. Celles-ci voient, dans la multiplication des vaccinations, la réduction des occasions d'exposition à des agents infectieux et, au fil des années, des défenses naturelles.

Les responsables de la santé publique et la quasi-totalité du corps médical s'insurgent contre cette vision hygiéniste. Ils font valoir à juste titre qu'une vaccination à grande échelle permet de réduire l'incidence de la maladie, non seulement dans la population vaccinée... mais aussi sur celle qui ne le serait pas, tout simplement parce qu'on aura freiné la circulation du germe.

Les femmes qui contractent la rubéole durant leur grossesse prennent hélas rapidement conscience de l'importance de la vaccination et de sa généralisation.



Le calendrier vaccinal n'est pas simple, c'est vrai et multiplier le nombre des vaccins à injecter signifie aussi multiplier les occasions d'oublis ou d'impasses plus ou moins conscientes. C'est d'ailleurs pourquoi les vaccins « multivalents », c'est-à-dire efficaces contre plusieurs maladies en même temps, sont aujourd'hui courants. Quant au vaccin idéal, il n'existe pas et n'existera, hélas, probablement jamais. Dommage, car on le souhaiterait administrable en une seule fois, de préférence sans contrainte (voie orale, nasale, patch...). On le voudrait surtout tellement « multivalent » qu'il nous protégerait contre toutes les maladies transmissibles (au dernier recensement, une bonne centaine !). Faut pas rêver. Encore que... ▸

Pasteur for ever

Contrairement à une idée fort répandue, l'Institut Pasteur n'est pas un organisme d'Etat. Fondation privée reconnue d'utilité publique, l'Institut Pasteur exerce ses trois missions fondatrices depuis sa création, il y a 123 ans : recherche, santé publique et formation. Il est au cœur d'un réseau international de 30 instituts sur les cinq continents et un centre de recherche biomédicale parmi les plus performants du monde.

« Petit détail », l'Institut Pasteur a besoin de notre aide financière : un quart seulement de son budget provient de subventions de l'Etat. ▸



BIENSÛR[^]santé

LE MAGAZINE GRATUIT DE LA PREVENTION

A CONSERVER votre calendrier vaccinal 2010 / 2011



Vaccination, où en êtes-vous ?

CALENDRIER VACCINAL 2010 SIMPLIFIÉ

ÂGE	Naissance	2 mois	3 mois	4 mois	12 mois	16-18 mois	24 mois	6 ans	11-13 ans	14 ans	16-18 ans	26-28 ans	36-64 ans	≥ 65 ans
BCG														
DIPHTÉRIE / TÉTANOS / POLIOMYÉLITE														
COQUELUCHE														
Hib <i>Haemophilus influenzae</i> de type b														
HÉPATITE B														
PNEUMOCOQUE														
MÉNINGOCOQUE de type C														
ROUGEOLE / OREILLONS / RUBÉOLE														
PAPILLOMAVIRUS HUMAIN (HPV)														
GRIPPE														

Pour acquérir une immunité de base, plusieurs injections sont souvent nécessaires (par exemple, trois injections à un mois d'intervalle avec rappel un an après). Par la suite, l'immunité doit être entretenue par la pratique de rappels réguliers définis dans le calendrier vaccinal afin de maintenir une protection suffisante et durable.

Lorsqu'un retard est intervenu dans la réalisation d'un programme de vaccination, il n'est pas nécessaire de le recommencer. Il suffit de reprendre ce programme au stade où il a été interrompu et de compléter la vaccination en réalisant le nombre d'injections requis en fonction de l'âge.

VACCINATION DANS CERTAINES CONDITIONS

BCG

Dès la naissance chez tous les enfants exposés à un risque élevé de tuberculose (notamment tous les enfants résidant en Ile-de-France et en Guyane). Elle peut être proposée jusqu'à 15 ans chez les enfants à risque élevé non encore vaccinés.

DIPHTÉRIE - TÉTANOS - POLIOMYÉLITE

Un rappel tous les 10 ans à partir de 16 ans.

COQUELUCHE

Une dose de vaccin contenant la composante « coqueluche » est recommandée une seule fois chez les adultes n'ayant pas été vaccinés dans les dix années précédentes, en particulier chez les futurs parents et les personnels soignants.

HÉPATITE B

La vaccination débute dès le jour de la naissance (si la mère de l'enfant est infectée par l'hépatite B), et pour tous les autres enfants à partir de l'âge de 2 mois. Si la vaccination n'a pas été effectuée au cours de la première année de vie, elle peut être réalisée en rattrapage pour les enfants et adolescents jusqu'à 15 ans. Chez l'adulte, elle est recommandée chez les personnes à risque.

PNEUMOCOQUE

La vaccination est recommandée pour tous les nourrissons à 2, 4 et 12 mois. Pour les prématurés et les nourrissons à haut risque, une dose supplémentaire est nécessaire à 3 mois. Au-delà de 24 mois, cette vaccination est recommandée pour les enfants et les adultes à risque.

MÉNINGOCOQUE de type C

La vaccination est recommandée avec une dose pour tous les enfants de 12 à 24 mois et en rattrapage chez les personnes de 2 à 24 ans.

ROUGEOLE - OREILLONS - RUBÉOLE

La vaccination est recommandée dès l'âge de 9 mois pour les enfants vivant en collectivité et à 12 mois pour tous les autres enfants avec une deuxième dose au moins un mois plus tard et, au plus tard, à 24 mois. Les sujets nés depuis 1992 devraient avoir reçu deux doses de vaccin à un mois d'intervalle. Un rattrapage avec une dose de vaccin trivalent doit être proposé aux personnes qui, nées entre 1980 et 1991, n'ont jamais été vaccinées, ainsi qu'à toutes les femmes non vaccinées contre la rubéole et en âge d'avoir des enfants.

PAPILLOMAVIRUS

La vaccination est recommandée à toutes les jeunes filles de 14 ans, avant exposition au risque d'infection. Un rattrapage est possible entre 15 et 23 ans pour les femmes qui n'ont pas eu de rapports sexuels ou au cours de l'année qui suit le début de leur vie sexuelle.

GRIPPE

La vaccination contre la grippe est recommandée chaque année à partir de l'âge de six mois pour les personnes à risque et pour toutes les personnes âgées de 65 ans et plus.



C'est nouveau, ça vient de sortir

Le calendrier vaccinal 2010 introduit de nouvelles recommandations que le Comité technique des vaccinations (CTV) a rassemblées ci-dessous pour BIEN SÛR Santé. On trouve, dans le programme 2010 / 2011 (les prochaines mises à jour éventuelles seront émises en avril prochain) deux nouveautés et un ajustement.

Le méningocoque C

La principale nouveauté concerne la recommandation de vaccination contre le méningocoque C. Cette vaccination est recommandée à tous les nourrissons entre un et deux ans, ainsi qu'aux enfants, adolescents et adultes jeunes jusqu'à vingt-quatre ans inclus (vingt-cinq ans en pratique). Le schéma vaccinal est simple puisqu'il comporte une seule injection.

L'objectif est d'obtenir une immunité de groupe qui permette de protéger ceux qui sont vaccinés mais également les enfants plus jeunes, de moins de un an, les plus touchés par les infections invasives à méningocoque.

Le choix de ne pas vacciner les enfants de moins de un an est justifié par le fait qu'il s'agit d'une période où les vaccins sont déjà nombreux ; or, trois doses seraient nécessaires pour cette tranche d'âge. Les préadolescents, les adolescents et les jeunes adultes sont également touchés par l'infection invasive à méningocoque et c'est l'âge où l'on compte le plus de portage à méningocoque.



Les infections invasives à pneumocoque

La deuxième nouveauté concerne la vaccination contre le pneumocoque avec le remplacement du vaccin conjugué à 7 valences par un vaccin conjugué à 13 valences. Le vaccin initial a perdu de son efficacité avec l'apparition de nouvelles souches (19A, 1 et 7F) actuellement prédominantes. Le nouveau vaccin conjugué à 13 valences couvre 75% des infections invasives à pneumocoque contre 16% pour le vaccin initial. Le schéma vaccinal reste le même pour ce nouveau vaccin : deux doses chez le nourrisson âgé de deux et quatre mois avec un rappel à douze mois.



La rougeole

L'ajustement concerne le rattrapage de la vaccination contre la rougeole, compte tenu de l'épidémie actuelle. Il s'agit, d'une part, de vacciner les personnes qui ne l'ont pas été correctement antérieurement et, d'autre part, de vacciner celles ayant été en contact avec une personne atteinte de la rougeole. ■

PAS D'HÉSITATION, VACCINATION !



Réponses à quelques questions de bon sens sur les vaccins

Vaccins : comment ça marche ?



Le triste épisode de la campagne contre la grippe A-H1N1 aura au moins été l'occasion de faire réapparaître des questions qu'on ne se posait plus guère sur la vaccination. Voici celles qu'on a le plus souvent soumises à notre rédaction... Et nos réponses.

En simulant une infection et en préparant ainsi notre système immunitaire à se défendre contre ces attaques, le vaccin permet de nous constituer une « cuirasse » contre l'agent infectieux envahisseur.

Aujourd'hui, la vaccination est capable de prévenir 28 maladies infectieuses, dont la grippe, et dans les années à venir, seront mis au point des vaccins contre l'herpès, la dengue et certaines maladies nosocomiales...

Il existe en fait deux familles de vaccinations :

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

> La vaccination préventive

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



Dans cet arsenal préventif, on trouve quatre types de vaccins :

• **Vaccins du premier type** : les agents infectieux sont multipliés avant d'être tués chimiquement ou par la chaleur. Parmi eux, il y a les vaccins contre la grippe, le choléra, la peste ou l'hépatite A.

• **Vaccins du deuxième type** : les agents infectieux sont multipliés en laboratoire jusqu'à ce qu'ils perdent leur caractère pathogène. Leurs souches ne provoquent plus la maladie mais permettent de développer des réponses immunitaires.

Des exemples ? Les vaccins contre la fièvre jaune, la varicelle, les oreillons, la rubéole, la tuberculose ou les gastroentérites à rotavirus en font partie.

• **Vaccins du troisième type** : ils ne comportent que les agents infectieux nécessaires à l'obtention des réponses immunitaires. Les vaccins contre l'hépatite B ou contre les papillomavirus entrent dans cette famille.

• **Vaccins du quatrième type** : lorsque les symptômes de la maladie sont dus à la production de toxines par l'agent infectieux, le vaccin est produit à partir de ces



...



...

toxines, préalablement tuées chimiquement ou par la chaleur. C'est le cas notamment pour la diphtérie ou le tétanos.

Obligatoires ou recommandées ?

Les vaccinations ont été rendues obligatoires en 1938 pour la diphtérie, en 1940 pour le tétanos, en 1950 pour le BCG et en 1964 pour la poliomyélite, c'est à dire à une époque où l'incidence de ces maladies était encore élevée en France (il y avait chaque année plus de 40 000 cas de tuberculose, environ 1 500 cas de diphtérie et 1 000 à 5 000 cas de poliomyélite) et où le niveau sanitaire général de la population nécessitait ces mesures strictes.

Ces vaccinations sont toujours obligatoires aujourd'hui, hormis celle du BCG, suspendue par le décret du 17 juillet 2007. À partir des années 1960, on a assisté à une demande croissante de la population à participer aux décisions concernant sa santé. Cette évolution de notre société a convaincu les autorités sanitaires que l'avenir était davantage à la recherche d'une adhésion volontaire à la vaccination qu'à la contrainte. Aucun des nouveaux vaccins apparus depuis 1970 n'a depuis été rendu obligatoire pour la population générale.

La raréfaction du nombre des actes obligatoires ne signifie évidemment pas que les vaccinations simplement recommandées par le calendrier vaccinal soient devenues accessoires car, se vacciner ou faire vacciner son enfant, c'est éviter de nombreuses maladies qui, souvent considérées à tort comme bénignes parce qu'elles sont infantiles, sont sérieuses, voire potentiellement mortelles.

Gratuites ou pas ?

Les vaccinations obligatoires et recommandées inscrites au calendrier vaccinal sont remboursées par les régimes d'assurance maladie à 65%. Les mutuelles et assurances santé remboursent l'éventuel reste à charge.

Le vaccin contre la rougeole - oreillons - rubéole est un vaccin gratuit pour les enfants de moins de 13 ans. Le vaccin contre la grippe est gratuit pour les personnes âgées de plus



de 65 ans et pour celles souffrant de certaines maladies chroniques pour lesquelles la vaccination est recommandée.

Quelle fiabilité ?

Comme pour tout produit de santé, de nombreuses étapes doivent être franchies avant qu'un nouveau vaccin puisse arriver sur le marché.

Le vaccin doit d'abord obtenir une autorisation de mise sur le marché (ou AMM) suite à une procédure qui vise à vérifier que les étapes d'essais du vaccin apportent les garanties en termes d'efficacité, de sécurité et de tolérance.

Cette procédure est le plus souvent centralisée au niveau de l'Union européenne et un (ou plusieurs) pays de l'UE est chargé d'être rapporteur à l'Agence européenne du médicament (EMA).

L'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé (Afsaps) a la responsabilité de délivrer les AMM en France (elle a fusionné au mois de juillet avec une autre agence, l'Afsset et a désormais pour nom Anses).

L'AMM donne seulement la possibilité à un producteur de commercialiser le vaccin sur le territoire. Lorsque le pro-

ducteur souhaite la prise en charge du vaccin par l'assurance maladie, il doit alors déposer un dossier devant la commission de transparence qui statue sur le service rendu en population, puis devant le comité économique du médicament qui en fixe le prix.

Le vaccin sera ensuite inscrit par arrêté du ministre de la santé sur la liste des spécialités médicales admises au remboursement. ►

Vaccination et défenses immunitaires

Les adversaires de la vaccination prétendent volontiers qu'elle affaiblirait nos défenses immunitaires en empêchant le contact naturel avec les microbes. Rumeur parfaitement infondée : la vaccination permet au contraire à notre organisme de générer les anticorps permettant de se défendre lorsqu'il rencontre le microbe. ►



Faux danger ou vrai fantasme ?

Certains vaccins peuvent provoquer des réactions (douleur au point d'injection, fièvre, etc.) le plus souvent mineures. En revanche, les maladies contre lesquelles ils protègent peuvent avoir des conséquences beaucoup plus graves.

Il existe cependant des cas de contre-indication que votre médecin vous signalera si besoin est. ►





Recherche vaccinale et cancers

On a raison d'y croire !

Qui n'a pas rêvé d'être protégé un jour de toutes les maladies graves, y compris les cancers ? Sans y être parvenue, loin s'en faut, la recherche paraît cependant parfois tutoyer cet espoir. S'ils ne sont pas miraculeux, les progrès en matière de vaccination sont spectaculaires.



Vers un vaccin contre le cancer du sein ?

Le numéro de « Nature Medicine » paru au

mois de mai suscite de grands espoirs. On y annonce en effet la découverte d'un vaccin contre le cancer du sein de la souris. Certes, les femmes ne sont définitivement pas des souris mais il semble que le vaccin mis au point par les chercheurs de l'université de Cleveland ait réussi à cibler une protéine de différenciation spécifique, exprimée dans la majorité des cancers du sein et, en dehors de ces cas, seulement durant l'allaitement. Prudence donc, mais les choses avancent vite. ►

un ennemi en place (tumeurs cancéreuses...), alors que le vaccin préventif initie l'organisme à un ennemi inconnu de lui (virus, bactérie...).

Si, bien entendu, chaque victoire remportée sur le cancer constitue une avancée significative dans l'histoire du progrès médical, bien d'autres maladies sont concernées par l'offensive vaccinale en marche.

Actuellement, ce ne sont pas moins de 137 vaccins, tant préventifs que thérapeutiques qui font l'objet d'essais cliniques, couvrant un large éventail de pathologies (diabète, paludisme, hypertension, psoriasis...). Mais, il faut reconnaître que c'est la cancérologie, avec 2/3 des vaccins en phase ultime de développement, qui concentre les espoirs les plus tangibles de nouveaux vaccins. ►

La piste des vaccins thérapeutiques

Depuis qu'ont été identifiées, dans les cellules cancéreuses, des protéines capables de déclencher une réaction de défense, biologistes et médecins cherchent à les exploiter, ouvrant ainsi davantage la voie à un nouveau type de vaccins, les vaccins thérapeutiques.

L'approche est fondée sur le principe de l'immunologie et consiste à détruire de manière spécifique les cellules cancéreuses d'un patient en stimulant ses propres défenses immunitaires.

Le vaccin thérapeutique se distingue du vaccin préventif dans son mode d'action, puisqu'il génère des défenses contre

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.

Attention, question piège

Comment ça va à l'école ?

Dès que l'on rencontre des parents d'enfants d'âge scolaire, c'est plus fort que nous. Il faut que l'on demande « comment ça va à l'école ? ». Question banale en apparence, mais parfois question piège.

La plupart du temps, heureusement, l'immense majorité des élèves de maternelle ou du primaire sont encore loin d'être menacés par la maladie. Il suffit d'observer la sortie d'une école pour constater que toutes ces jeunes pousses ont de l'énergie à revendre et bien l'intention de croquer la vie à pleines dents de lait. Pourtant, quand la malchance, la génétique (ou la négligence) s'en mêlent, les problèmes de santé des enfants se posent rapidement à l'institution scolaire, pas davantage préparée à gérer la maladie qu'à intégrer les différences, quelles qu'elles soient...

Sauvez Willy et Jules Ferry !

On ne va pas rejouer « Sauvez Willy » mais l'éducation nationale est suffisamment attaquée de toute part pour



ne pas en rajouter au chapitre de la mauvaise foi. Ceux que l'on appelle aujourd'hui « professeurs des écoles » sont infiniment mieux formés que leurs glorieux anciens, les instituteurs. Si l'école de Jules Ferry avait pour incontestable mérite d'être un peu plus publique, laïque et obligatoire (plus respectée aussi...) que celle d'aujourd'hui, elle n'avait pas pour vocation de s'adapter en permanence à la multiplication de ses obligations d'accueil.

Hier, lorsqu'on ne pouvait pas s'adapter à l'école, on la quittait, sans autre forme de procès. Aujourd'hui, les lignes ont sacrément bougé. La norme s'est inversée et il n'est pas question que l'école ne s'adapte pas à ses élèves, fussent-ils incapables de suivre les cours.

Comment fait-elle ? Certains enseignants répondent volontiers « avec les moyens du bord », en suggérant ainsi que les moyens mis à leur disposition sont nettement insuffisants. En réalité, tout dépend du problème qui se pose. Lorsqu'il s'agit d'un handicap physique ou mental, tout est mis en œuvre pour que la scolarité s'effectue dans un environnement le plus « normal » possible. Même s'il y a encore des ratés, le

principe de l'intégration est désormais prioritaire.

A vue d'œil

En 2009, plus de 110 000 élèves en situation de handicap ont été scolarisés dans le premier degré et 52 350 dans le second degré. L'effectif des élèves accueillis a progressé de plus de + 4,5% par rapport à l'année précédente.

Juste avant l'entrée des enfants à l'école primaire, les médecins et infirmières scolaires réalisent un bilan de santé. Celui-ci s'effectue à un moment propice au dépistage des troubles de la vision, cause majeure de difficultés d'apprentissage, et à la surveillance d'anomalies déjà connues.

Les résultats donnent à penser que cet examen permet de découvrir ou confirmer un nombre important de troubles non connus ou suspectés.

13% des enfants présentent au moins une anomalie de la vision (à un œil ou aux deux yeux) connue avant l'examen, sans différence notable entre garçons et filles.



Quand ils sont malades...

En cas de maladie, il faut avertir l'administration de l'établissement scolaire dès la première demi-journée d'absence et signaler s'il s'agit d'une maladie contagieuse. Lorsque l'enfant retourne en classe, il doit présenter un mot écrit de ses parents indiquant le motif de l'absence. En cas de maladie contagieuse, un certificat médical peut-être exigé.

Pour permettre aux enfants durablement et gravement malades de poursuivre leur scolarité, une assistance pédagogique à domicile évoluant sur une longue période peut être mise en place. Des renseignements complémentaires sont disponibles auprès de l'inspection académique de votre département. ►

L'examen permet en outre de dépister un nombre important d'anomalies non connues avant le bilan de santé. Il conduit à des estimations totales de 8% d'élèves présentant une hypermétropie, 8% une acuité visuelle de loin inférieure à 8/10e, 4% un strabisme et 5% un trouble de la vision binoculaire. 12% des enfants âgés de 6 ans portent des lunettes. Parmi ceux ayant une acuité visuelle de loin en deçà de la norme, quatre sur dix seulement en sont équipés. Ceci ne signifie pas que tous soient mal corrigés ; la sous-correction, surtout chez les jeunes enfants, est en effet une pratique fréquente, destinée à faire travailler un minimum l'œil présentant une anomalie.

Des caries à la dyslexie

Du côté des dents, on relève encore des différences notables, selon que l'école

est ou non classée en Zone d'Education Prioritaire. Le pourcentage d'élèves présentant des caries serait près de deux fois plus élevé chez les enfants scolarisés en ZEP que chez les enfants scolarisés dans les autres zones.



Ces résultats, issus des relevés effectués par les services de santé scolaire contribuent donc à illustrer la persistance d'écarts sociaux dans la santé bucco-dentaire des enfants, écarts mis en évidence par les différentes enquêtes de l'Union française pour la

...

santé bucco-dentaire depuis 20 ans. Compte tenu de leur importance pour la réussite scolaire et l'insertion sociale futures de l'enfant, les troubles du langage font l'objet d'un plan d'action mis en place par le ministère de l'Éducation nationale et celui du Travail. Une mesure de la prévalence des retards et troubles du langage montre que la manipulation des sons conduit, pour 86% des enfants, à un score comparable à la norme. 14% obtiennent un résultat inférieur à cette norme dont 3% très inférieur, manifestant probablement un trouble. La proportion de filles se situant dans la norme est supérieure à celle des garçons (87% contre 85%). Au total, 73% des élèves sont considérés comme ayant à la fois un discours spontané satisfaisant et une élocution normale. Des résultats à rapprocher de ceux de l'échec scolaire qu'on nous assène en permanence : finalement, parmi les 27% d'élèves déjà un peu marginalisés en fin de maternelle, une bonne moitié s'en tirera au sein du système scolaire. Peut-être même grâce à lui. Allez savoir...

Ecole et hygiène : 1 + 1 = 2
Tout le monde est bien d'accord : plus on apprend tôt les règles élémentaires d'hygiène, plus

Qu'est-ce que l'hygiène?
Trop fastoche

L'hygiène est définie comme la " partie de la médecine qui traite des mesures propres à conserver la santé en permettant l'accomplissement normal des fonctions de l'organisme et en améliorant le milieu dans lequel l'homme est appelé à vivre ; moyens et pratiques mis en œuvre pour parvenir à cette amélioration ". ▶

on a de chances de les appliquer plus tard et de les transmettre à son tour. Les orientations pour l'éducation à la santé, à l'école et au collège, soulignent d'ailleurs le " rôle majeur de l'école en matière de respect du corps et d'apprentissage des règles de l'hygiène ".

Si les actions réalisées sur ce thème se multiplient (hygiène corporelle, bucco-dentaire, alimentaire, etc.), des contradictions



flagrantes sont pourtant encore relevées au quotidien dans bon nombre d'établissements. L'exemple le plus flagrant est sans doute celui des sanitaires scolaires : manque chronique de propreté, odeurs, fermeture défaillante des

...

Goldshield

Prix défiant toute concurrence!

Gratuit !
avec votre commande

Vitamine C
100% des apports journaliers recommandés

Idéale pour renforcer votre système immunitaire. Essentielle pour tous ceux qui suivent un régime alimentaire pauvre en fruits et légumes verts, qui consomment de l'alcool ou du tabac ou qui ont un rythme de vie effréné.

à croquer, goût orange

90 comprimés de 60mg
1 comprimé / jour
Réf: 101126

Flexeze
Pour la santé de vos articulations
Flexeze est le produit phare de Goldshield. Son succès à travers l'Europe repose sur sa formulation unique qui permet de soulager les douleurs articulaires et contribuent à améliorer la mobilité des articulations.

60 gélules
2 gélules / jour
Réf: 101769

5€ ~~15€~~

Huile de Foie de Morue
Pour la santé cardiaque, la circulation sanguine et les articulations
L' Huile de Foie de Morue est riche en vitamines A et D naturelles et en acides gras Oméga 3. Ils participent à la prévention des maladies cardio-vasculaires en réduisant le taux de graisse dans le sang. Elle est donc particulièrement recommandée pour le maintien de la santé cardiaque, d'articulations souples et de la vision.

90 capsules 400mg
1 à 2 capsules / jour
Réf: 100698

5€ ~~12€~~

Ginkgo Biloba
Pour la mémoire, la circulation et bien plus !
La feuille de Ginkgo Biloba lutte contre les radicaux libres, principalement au niveau du cerveau et de la rétine. Elle a aussi des propriétés vaso-dilatrices aidant jambes lourdes et varices.

90 capsules de 40mg
1 capsule 3 fois / jour
Réf: 100716

5€ ~~10€~~

Perles d'ail Fortes
Pour un cœur en bonne santé et réguler son taux de cholestérol
Aide à garder un cœur en bonne santé, favorise la circulation sanguine, facilite la lutte contre les mauvaises graisses.

90 comprimés 125mg
1 à 2 comprimés / jour
Réf: 100705

4€ ~~12€~~

Levure de Bière
Pour le système digestif et la santé de la peau
Elle aide à augmenter la résistance à la fatigue et à rendre la peau et les cheveux plus souples. Sa contenance en acide nucléique, contrôle la régénérescence de nos cellules et permet de retarder les effets du temps. Elle aide à réguler les fonctions intestinales.

90 comprimés 500mg
1 à 2 comprimés / jour
Réf: 100727

4€ ~~6€~~

Oméga 3 1000mg
Pour maintenir une bonne condition cardiaque.
La prise de compléments en Oméga 3 permet à notre corps de produire les substances qui participent à la constitution des membranes cellulaires, au bon fonctionnement du système cardio-vasculaire, cérébral et hormonal.

90 capsules 1000mg
1 à 2 capsules / jour
Réf: 100707

5€ ~~8€~~

Par courrier :
Goldshield
Le Carré Pythagore,
76 rue St Jean, 31130 BALMA

Par téléphone (appel Gratuit) :
Du lundi au vendredi de 9h à 18h, appelez le :
N° Vert 0 800 880 803

Par internet :
www.goldshield.fr
(Code offre : FBSS01)

Produit	Réf	Qté	Prix	Total
Flexeze	101769		5€	
Huile de Foie de Morue	100698		5€	
Levure de Bière	100727		4€	
Ginkgo Biloba	100716		5€	
Perles d'ail Fortes	100705		4€	
Oméga 3	100707		5€	
Vitamine C	101126		Gratuit	
Ma commande est inférieure à 20€, j'ajoute 5€ de frais de port				
CODE : FBSS01				TOTAL

Je joins mon règlement par :
☐ Chèque ou mandat à l'ordre de Goldshield
☐ Carte Bleue/Visa/Mastercard Expire le : / /
Code de sécurité :
No.
☐ M. ☐ Mme ☐ Mlle NOM
Prénom
Adresse
Code Postal Ville
Tél Date de naissance / /
Adresse email

...

portes, absence de robinets, d'éclairage, de savons ou d'essuie-mains... Au cours des dernières décennies, la plupart des établissements scolaires ont augmenté leur capacité d'accueil, sans pour autant adapter les sanitaires. Souvent dépassés dans leur conception, ces équipements ne peuvent être nettoyés qu'entre les cours et à certains moments de la journée, pas forcément stratégiques. Outre la gêne évidente que cette situation entraîne pour les élèves, les implications médicales sont loin d'être neutres en termes de pathologies physiques et psychologiques (infections urinaires ou génitales, troubles mictionnels, constipations, phobies...). Autant la pratique de l'éducation à la santé est encouragée, autant les textes ayant trait à l'hygiène quotidienne à l'école ne sont pas très circonstanciés. Les documents de référence sont rares et la question des sanitaires demeure taboue. Conseils d'école ou commissions d'hygiène et sécurité ont pour attribution de traiter ces questions qui relèvent de diverses responsabilités.

Des effectifs un peu lourds

14% des élèves de 6 ans présentent une surcharge pondérale, dont 4% une obésité et 10% un surpoids modéré. À cet âge, les filles apparaissent plus sujettes aux surcharges pondérales que les garçons : elles comptent 4,4% d'obèses contre 3,3% chez les garçons, et 11,5% d'entre elles sont en surpoids modéré contre 8,8% pour les garçons. Allez, on bouge à la récré ! ▶



Lorsque le sujet est abordé, la réponse est invariable : manque de moyens financiers, de personnels d'entretien et de surveillance. Original non ? ▶

Ecole cherche médecins [désespérément]

Alors que la France compte aujourd'hui plus de 12 millions d'élèves dans le premier et le second degré, le ministère de l'Education Nationale ne rémunère que 2 500 médecins scolaires. Un médecin pour 4 800 élèves. Et le déséquilibre s'aggrave chaque

année, au rythme où se réduit le nombre de pédiatres et se confirme la désaffection des nouveaux internes pour la médecine générale... ▶



PUCES & TIQUES

Protégez-le aussi fort que vous l'aimez

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



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



Evite le développement de nouvelles puces dans l'habitat.



FRONTLINE Combo® Spot-On Fipronil ++ (S)-méthoprène

Œil pour œil Tu t'es vu quand t'as vu ?

Rêvez-vous en couleurs ou en noir et blanc ? Question classique - et un peu dépassée techniquement - mais posant comme postulat que l'image est omniprésente dans notre inconscient, partie intégrante de notre vécu et de notre imaginaire. Et quand on ne voit pas, ou mal ? Faut pas rêver... CAROLINE DUPERREUX

De nos cinq sens, la vue est sans doute celui qui nous donne le plus d'informations sur notre environnement. De la haute, très haute, technologie. Ses diverses composantes et fonctions nous permettent, dans le même 300 millièmes de seconde, d'évaluer les distances et de percevoir la taille, la couleur ainsi que le mouvement des objets qui nous entourent.

Des visages, des paysages, des images en tout genre sont gravés dans notre esprit tout au long de l'existence, de la plus tendre enfance à l'âge le plus avancé.

Bref, quand tout fonctionne, on voit déjà la vie d'un œil plus optimiste. En revanche, lorsque la vue nous abandonne ou nous trahit, on mesure à quel point il est difficile de vivre au milieu des « voyants ».

Le monde est aveugle

Les handicaps visuels figurent parmi les préoccupations des grandes organisations internationales de santé qui mettent en place chaque année, le 2ème jeudi d'octobre, la « Journée mondiale pour la vue ». Une journée thématique de plus dans un calendrier ridiculement chargé en commémorations de tout poil, mais un événement de santé publique qui compte sans doute parmi les plus importants.

On estime à 180 millions le nombre des personnes qui souffrent d'une incapacité visuelle dans le monde. De 40 à 45 millions d'entre elles sont aveugles.

Il faut d'ailleurs s'attendre à ce que ces chiffres doublent d'ici à 2020, conséquence de l'accroissement démographique et du vieillissement des populations.

A un niveau strictement hexagonal, la vue serait la seconde préoccupation sanitaire des Français (20%), après le cancer (26%) et juste avant les problèmes cardio-vasculaires (19%). Compte tenu du prix des lu-

nettes, il est possible que cette préoccupation soit quand même largement d'origine financière.

Selon les chiffres de l'ASNAV (Association Nationale pour l'Amélioration de la Vue), plus d'une personne sur deux déclare en effet être atteinte d'un défaut visuel et porte quotidiennement ou occasionnellement un équipement optique.

Pouvoir lire avant de savoir lire

A chaque étape de notre existence, la fonction visuelle est primordiale. Elle l'est tout autant en matière d'apprentissage, que de sécurité routière ou d'autonomie au soir de la vie. Pourtant, dans aucun de ces domaines on ne peut se tisser de couronnes de lauriers.

Ainsi, les médecins scolaires détectent encore au moins une anomalie visuelle chez 25% des enfants âgés de 5 à 6 ans lors de la visite médicale obligatoire réalisée en grande section de maternelle. Au-delà de l'inégalité constatée en termes de santé, toutes les études menées en milieu scolaire pointent la corrélation entre les difficultés d'apprentissage de la lecture et les anomalies de la vision.

Les mêmes études démontrent pourtant que le port d'une paire de lunettes suffit souvent à aplanir des inégalités d'acquisition qu'on a trop vite tendance à imputer à l'environnement social des enfants...

Au volant, la vue...

On se souvient du bon vieux slogan de la Prévention routière, « Au volant, la vue, c'est la vie ! ». Celui-ci devrait faire encore un bon bout de chemin car, c'est le moins que l'on puisse dire, la situation ne s'améliore pas vraiment. Cette année encore, à l'occasion des Journées de la vision qu'elle organisait

Dalton's story

Le daltonisme est une anomalie, le plus souvent génétique, empêchant ceux qui

en sont atteints de différencier certaines couleurs. Il existe plusieurs formes de daltonisme, la plus fréquente étant la confusion du vert et du rouge.

Le nom de cette anomalie ne vient évidemment pas des terribles frères Dalton mais de John Dalton, chimiste et physicien britannique du XVIII^e siècle. ▶

au mois de juin, l'ASNAV a rappelé quelques constats inquiétants. Ainsi, 8 millions de conducteurs, automobilistes ou motards, ont un défaut visuel non ou mal corrigé... et 15% seulement d'entre eux en ont conscience.

Pour les plus anciens, qui ne devraient plus conduire, une vision défaillante peut accélérer la survenue de maladies invalidantes liées aux chutes par exemple. Elle peut également entraîner les seniors vers un processus de désocialisation ou des épisodes dépressifs.

Cette année, le thème du congrès de la Société Française d'Ophtalmologie était



50 ans, à vue d'œil

La Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge (DMLA) est une maladie des yeux fréquente à partir de 50 ans. Selon le Syndicat national des Ophtalmologistes de France, plus d'un million de Français en seraient atteints. La vision centrale se détériore alors que la vision de côté n'est pas affectée.

De nouveaux traitements plus efficaces et moins contraignants sont en cours d'évaluation. ▶

...

« Une bonne vision, toute la vie ». Perspective optimiste qui prend en compte une réalité quelque peu paradoxale. On sait peu, par exemple, que l'opération la plus pratiquée en France est celle de la cataracte : 600 000 chaque année ! Cette affection, très courante est le plus souvent liée à l'âge (parfois suite à un traumatisme oculaire). Le cristallin devient opaque, la vue est moins bonne, comme si on avait du brouillard devant les yeux et surtout, les couleurs sont altérées.

Les chercheurs voient loin

Loin de témoigner d'une dégradation de notre santé oculaire, cette situation démontre au contraire à quel point la chirurgie réparatrice a progressé. A tel point d'ailleurs que les innovations techniques ont développé le champ de ce qu'on appelle la chirurgie combinée : cataracte et glaucome, cataracte et greffe de cornée ou encore chirurgie de la réfraction (myopie, hypermétropie ...), pose d'implant intraoculaire, etc. Côté santé de l'œil, les chercheurs voient loin. A l'occasion du congrès de la Société Française d'Ophtalmologie, les résultats d'une vaste enquête appelée « PhotoGRAF » ont permis de faire le point sur les risques d'apparition du glaucome (l'augmentation de la pression intraoculaire qui provoque une atteinte du nerf op-



Mirage, mon beau mirage
Ne [surtout] pas en croire
ses yeux !

Lorsque la température du sol est différente de celle de l'atmosphère, la couche d'air près du sol peut voir l'indice de réfraction varier rapidement. La courbure des rayons lumineux déforme alors l'image des objets. Si le sol est chaud, la courbure est dirigée vers le haut et les objets se doublent d'une image renversée, laissant croire à un reflet sur un plan d'eau. Si le sol est froid, les rayons lumineux sont courbés vers le bas et un objet à terre peut sembler flotter en l'air. ▶

tique). Elle portait sur les facteurs de risque connus comme l'âge, la myopie, les antécédents familiaux, l'appartenance ethnique (le glaucome est plus fréquent dans la population noire), mais aussi sur des facteurs de risque potentiels comme l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie ou le diabète... Originale, cette étude qui a été réalisée auprès de 111 ophtalmologues et plus de 600 patients, s'est intéressée aux facteurs nutritionnels favorables, les fameux omégas 3 et 6... et moins favorables (pesticides, dioxines, plomb...). Comme toujours, les progrès énormes des techniques thérapeutiques et chirurgicales ne doivent pas prendre le pas sur la prévention. Alors, si on osait, on risquerait bien un conseil de

circonstance, du genre... « Ouvrons l'œil ». Mais ce serait vraiment pour conclure. ▶

Lire, les doigts
grand-ouverts

C'est Louis Braille, (devenu aveugle à l'âge de 3 ans) qui inventa le système des points en relief portant aujourd'hui son nom (il avait alors seulement 13 ans). Son invention était en fait une amélioration d'un système d'écriture de nuit, mis au point par le Capitaine Charles Barbier de la Serre pour les militaires... Enfin un fait de guerre dont on peut se réjouir ! ▶



Attention, on ne bouge plus !

Quitte à faire appel au cliché (!) absolu, admettons une fois pour toutes que l'œil fonctionne comme un appareil photo. La lumière passe d'abord par la cornée, traverse l'iris qui va ouvrir ou fermer la pupille en fonction de la quantité à filtrer jusqu'au cristallin. Celui-ci projette les rayons lumineux sur la rétine où ils sont transformés en impulsions électriques et expédiés au système nerveux central, puis au cerveau par les nerfs optiques (droit et gauche). Les messages sont enfin transportés jusqu'au cortex visuel du cerveau qui se charge de remettre tout ça dans l'ordre et de former une image tridimensionnelle. On y voit plus clair ? ▶



VitaCuisine®
compact



La vapeur vitaminée
et gourmande

Avec la gamme **NUTRITION GOURMANDE**, SEB propose des solutions de cuisson alliant nutrition, gourmandise et praticité. Aujourd'hui SEB invente **VITACUISINE COMPACT** pour un menu complet en une seule cuisson plein de vitamines !

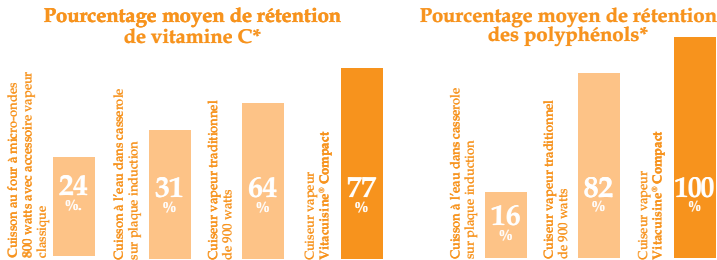
✦ Un repas complet, savoureux et équilibré en un seul geste

VITACUISINE COMPACT permet de réaliser en une seule cuisson des menus complets respectant les saveurs des aliments de l'entrée au dessert. Ce mode de cuisson sain et gourmand favorise la consommation de légumes, poissons et fruits.



✦ Une cuisson vapeur qui respecte les qualités nutritionnelles des aliments

La maîtrise de la température (< 100°C) et la diminution du temps de cuisson (fonction Vitamin +) permettent une meilleure préservation des nutriments : jusqu'à 77 % de la vitamine C et jusqu'à 100 % des polyphénols totaux.



* Etude réalisée dans 500 g de brocolis cuits jusqu'à obtention d'une texture équivalente (Spectralys Innovation, 2008).

Pour plus de gourmandise
et de variété :

- ✦ Un livre de 25 menus complets avec apports et conseils nutritionnels
- ✦ 4 verrines avec couvercles
- ✦ Rangement compact



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



Retrouvez tout le savoir-faire de SEB au service du plaisir et de la Santé
www.nutrition-gourmande.fr



ActiFry®



ActiFry® family



NutriCook®



VitaFruit®



NUTRITION GOURMANDE

On reprend le collier en pleine forme... Rentrée à volonté

Il en existe, des occasions de bonnes résolutions ! Nouvelle année (encore !), anniversaire du petit dernier (déjà !), pépin de santé (aïe !)... La plus propice, après de bonnes vacances régénératrices, reste la période de rentrée, surtout du côté de l'assiette. CATHERINE GRETCHANOVSKY

Certes, on ne peut imputer à une alimentation déséquilibrée les dizaines de milliers de morts liées aux cancers, maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, obésité... Ces maladies ont pourtant un impact considérable en termes de santé publique, que ce soit sur le plan de la morbidité ou de la mortalité. Les dernières années ont été marquées par une forte prévalence du surpoids, de l'obésité et du diabète de type 2. Cette augmentation a des origines multiples mais, au-delà du patrimoine génétique, elle est quand même notamment attribuée à une trop faible activité physique quotidienne et à une alimentation déséquilibrée. En France, selon l'Etude nationale nutrition santé de l'INVS, 16,9% des adultes sont obèses et 32,4% en surpoids.

Des fruits, des légumes ou des scoubidoues ?

Chez les enfants de 3 à 17 ans, la prévalence de l'obésité est de 3,5%, celle du surpoids de 14,3%, identique chez les garçons et les filles. Pas de quoi se réjouir, pensez-vous ? Pourtant, comparée à la prévalence de l'obésité chez les enfants dans les autres pays européens, celle des enfants français demeure une des moins élevées avec les Pays-Bas et la Suède. Au Royaume-Uni, une des nations les



Les malades de l'ultra-sain

L'anorexie et la boulimie sont des troubles graves mais aujourd'hui bien connus. On sait moins que manger trop sain (du moins en avoir l'obsession) peut aussi mener à de graves problèmes de santé ! Cette maladie, baptisée « orthorexie » (du grec « orthos », qui signifie juste, et « orexis », appétit), est pourtant en nette augmentation. Les orthorexiques refusent d'ingérer des aliments qui leur semblent mauvais ou malsains. Ils retirent progressivement de leur régime alimentaire le sucre, puis les produits laitiers, la viande rouge et enfin les hydrates de carbone, se privant ainsi de nombreux nutriments essentiels au corps. Au fait, vous avez peu de risque d'accueillir un orthorexique à votre table, il se méfie des choix alimentaires des autres et n'a quasiment plus de vie sociale... ►

plus touchées en Europe, un adolescent sur trois est en surpoids ou obèse (29%). Parmi les 75 millions d'enfants vivant dans l'Union Européenne, 22 millions sont en surpoids (29%) et 5,1 millions sont obèses (6,8%). Comme il n'est pas très charitable de se réjouir du malheur des autres, mieux vaut se concentrer sur nos propres turpitudes. Que nous disent les experts ? Comme d'habitude, que notre consommation de fruits et légumes reste insuffisante : moins de 15% d'entre nous consomment au moins 5 des fameux sésames nutritionnels quotidiens mais on constate de fortes disparités en fonction du sexe et de l'âge. Pour avoir une bonne note à l'examen PNNS, mieux vaut être une femme âgée qu'un homme jeune (on passe de 20,9% de « forts » consommateurs chez les hommes de 18-29 ans à 61,3% chez les femmes de la tranche 55 - 74 ans).

C'est chez les juniors que la situation sanito-maraîchère est la plus préoccupante. Seuls 20% des enfants âgés de 3 à 17 ans atteignent le repère PNNS pour les fruits et légumes, sans différence selon l'âge et le sexe.

Le p'tit dej en rattrapage

Sur les fruits, on se sentait bien un peu coupable, mais, au rayon des féculents, on se croyait irréprochables : pas de pain, pas trop de pâtes, du riz avec modération. Des modèles ! Eh bien, patatras, on avait tout faux : des féculents, on n'en mange pas suffisamment non plus... Chez les adultes, la consommation de pain a baissé entre 1999 et 2009, et on note même une diminution de la consommation totale des féculents (de 11%) chez les enfants de 11 à 14 ans.

Féculents Les mal aimés de nos assiettes

Ce n'est certes pas une victoire de communication pour le PNNS. Aujourd'hui, à peine plus de 10% des 15 ans et plus savent qu'il est recommandé de manger des féculents à chaque repas. Peut-être parce que cette famille - nombreuse - d'aliments est mal connue. Elle regroupe en effet :
• les céréales ou aliments d'origine céréalière comme le riz, le maïs, la semoule, le blé (entier ou concassé), les pâtes, les farines et le pain, les céréales du petit-déjeuner ;



- les légumes secs et assimilés comme les lentilles, les pois chiches, les pois cassés, les flageolets, les haricots blancs ou rouges, les fèves... ;
- les pommes de terre et le manioc (et son dérivé : le tapioca). ►

...

Alors, dans quelle matière progressons-nous ? En p'tit dej ? Incontestablement, même si l'on se découvre encore quelques faiblesses. Si 80% des enfants prennent leur petit déjeuner en famille (c'est mieux), la composition de ce premier repas de la journée n'est pas toujours satisfaisante. Le p'tit dej de 2010 n'a plus grand-chose à voir avec la traditionnelle version « continentale » à base de café/thé/tartines. Et bon nombre de nos kids lui préfèrent désormais une formule composée de céréales en flocons et d'un produit laitier (d'après le CREDOC, 25% des petits déjeuners aujourd'hui).

Repères nutritionnels
L'épreuve par neuf

Vous ne pouvez pas ignorer l'incontournable repère nutritionnel « 5 fruits et légumes par jour ». Savez-vous qu'il en existe huit autres, moins célèbres, mais mitonnés par les mêmes apôtres du PNNS ? Alors, prêts pour l'épreuve par 9 ?

1 - Fruits et légumes : au moins 5 par jour

Si votre porte-monnaie est vraiment, mais vraiment bien garni, vous pouvez même aller au-delà...

2 - Produits laitiers : 3 par jour

Et jusqu'à 4 pour les enfants, les ados et les personnes âgées !

3 - Féculents : à chaque repas

Les féculents, ce sont ces aliments que tout le monde aime mais dont on a cru longtemps qu'il ne fallait pas abuser : le pain, les pâtes, le riz, la semoule, le maïs, les céréales, les pommes de terre, le blé, les légumineuses (lentilles, fèves, pois chiches, soja, haricots...). Opération réhabilitation !

4 - Viande, poissons, œufs : 1 à 2 fois par jour

Pour le poisson, c'est au moins deux fois par semaine (tiens, on croyait que nos océans garde-manger étaient vides ?). Entre quotas de pêche et quotas de consommation, il y aurait comme une différence...

5 - Matières grasses : à limiter

Limiter leur consommation mais surtout apprendre à les choisir. Il y a les « mauvaises » (riches en acides gras dits



On est encore loin du compte puisque seuls 16% des petits déjeuners des enfants rassembleraient chaque jour les trois composantes recommandées par le PNNS : au moins un produit céréalier, un produit laitier et un fruit ou jus de fruit. Allez, c'est dit : puisque c'est quand même sur ce terrain que nous avons le plus progressé, persévérons et décidons de prendre toute l'année un bon p'tit dej en famille. Il ya des décisions plus pénibles en ces temps de rentrée. ▶

« saturés » ou « trans ») et « les bonnes » (riches en acides gras dits « insaturés ») qui réduisent la quantité de mauvais cholestérol présent dans le sang.

6 - Produits sucrés : à consommer avec modération
Manger trop sucré est une sale manie héritée de notre enfance. Ne la transmettez pas à votre progéniture et vous, décidez-vous à devenir enfin adulte !

7 - Sel : à surveiller

Dans les plats tout préparés, les gâteaux apéritifs, certaines eaux en bouteille, dans l'eau de cuisson... Essayez de temps en temps des épices (paprika, curry...) ou des herbes (persil, basilic, coriandre...). C'est bon, ça change et ça réduit les risques d'hypertension.

8 - Eau : à volonté

Parce que l'eau est, non seulement la seule boisson indispensable, mais également la moins chère !

9 - Activité physique : 30 mn par jour

L'activité physique, ce n'est pas le sport de compétition. Un peu de marche, du jardinage, un bon chahut avec les enfants, quelques étages par l'escalier : le tour est joué et le corps - médical - ravi. ▶



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



Sudolettres sans ordonnance

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

Carré JUNIORS

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

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

ADULTES

SUDOTRANQUILLO

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

SUDODIABOLO

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

Solution des jeux : page 50

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

Sudolettres sans ordonnance



Carré JUNIORS



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

ADULTES

SUDOTRANQUILLO

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

SUDODIABOLO

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



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



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