

BIENSÛR  
santé

N°20 - NOVEMBRE / DÉCEMBRE 2010

# BIENSÛR

LE MAGAZINE GRATUIT DE LA PREVENTION

santé

CE MAGAZINE  
VOUS EST OFFERT  
PAR VOTRE MÉDECIN.  
LISEZ-LE  
EMPORTEZ-LE.

## HIVER COMMENT FAIRE AVEC ?

### > SOCIÉTÉ

SYSTÈME DE SANTÉ OU SYSTEME D ?

### > CANCER DU SEIN

LA PISTE SAGE DU DÉPISTAGE

### > SANTÉ ET ASSIETTE

LES PROBIOTIQUES, C'EST AUTOMATIQUE



# L'EFFICACITÉ SANTÉ

## de l'eau la plus riche en magnésium\*



- 7 Français sur 10 ont des apports insuffisants en magnésium (Etude SUVIMAX)
- Rozana est l'eau minérale qui contient le plus de magnésium\* : 160 mg dans un litre
- Une bouteille de Rozana permet de couvrir près de la moitié des besoins quotidiens en magnésium

Un déficit en magnésium peut être à l'origine d'une fatigue passagère, de sautes d'humeur, d'irritabilité, même de trouble du transit... Pour le savoir, une seule solution : faire une cure de magnésium pendant trois semaines.

Les médicaments à base de magnésium n'étant désormais plus remboursés par la sécurité sociale, optez pour le magnésium de Rozana, l'eau minérale qui en contient le plus\* !

Une façon d'associer ainsi le plaisir d'une eau naturellement gazeuse aux bienfaits du magnésium.

# Conseillez ROZANA l'eau n°1 en magnésium\* !

Pour en savoir plus : [www.eau-rozana.com](http://www.eau-rozana.com)

\*Parmi les eaux de grande consommation vendues en grandes surfaces



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](http://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.



## 12 SOCIÉTÉ

- SANTÉ : ON NOUS TAPE SUR LE SYSTÈME Déremboursements, baisses des prises en charge, hausses des cotisations... Halte au feu !



## 20 DOSSIER

### Hiver : comment faire avec ?

L'hiver, c'est la haute saison du moral bas. Avec nous, pas question de le laisser tomber au-dessous de zéro.

**L'hiver, ça jette un froid** Mauvaise saison ? OK, préparons-nous à aller mieux.

**Sus aux virus !** Au menu, gripes, rhumes, bronchiolites et sinusites à répétition. Fromage et dessert.

**Hibernatus vs gymnasticus** Dans cette joute saisonnière, pas d'ex-æquo.

**Dans mon cabas d'hiver** Des omégas, des vitamines, des pré et des probiotiques, mais pas de scoubidou.

**L'appel de la couette** A 75 ans, on en a dormi 25. Figurez-vous que ce n'est pas assez.

**Calor & frigo** L'hiver, on n'est pas obligé d'être une fashion victim ni de s'habiller comme un sac.



### BIENSÛR santé®

**Directeur de la Rédaction :** Jacques Draussin  
[jacques.draussin@biensur-sante.com](mailto:jacques.draussin@biensur-sante.com)

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

**PUBLICITE**  
**Directeurs associés :**  
Albane Sauvage : 06 60 97 12 98 - [as@mmregie.com](mailto:as@mmregie.com)  
Philippe Morel : 06 83 03 26 27 - [pm@mmregie.com](mailto:pm@mmregie.com)  
**Directrice de la publicité :**  
Laurence Lansac : 01 47 56 93 13 - 06 80 32 73 54  
[laurence@mmregie.com](mailto: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](mailto: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 : 4ème trimestre 2010  
Copyright 2010 BIENSÛR Santé Editions.

**Directeur de la publication :** Jacques Draussin

ÉDITIONS  
**BIENSÛR**  
[www.biensur-sante.com](http://www.biensur-sante.com)



Mise en distribution moyenne  
certifiée : 299 275 exemplaires.

## 34 ÉPOQUE

- ÊTRE MALADE, ÇA S'APPREND ? L'explosion des affections chroniques rend la réponse urgente.
- A VOT' BON CŒUR C'est navrant mais la recherche en cardiologie manque d'argent.



## 40 ÉMOI, ET MOI

- LA PISTE SAGE DU DÉPISTAGE Dépistés tôt, 90% des cancers du sein sont guéris. Alors, pourquoi hésiter ?



## 44 LASANTÉ DANS L'ASSIETTE

- NOS AMIES LES BACTÉRIES Les probiotiques, c'est - presque - automatique.



## 48 FAITES VOS JEUX

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





## Douleur Le cannabis, c'est bon !

Cela fait des années que l'emploi du cannabis pour lutter contre certaines douleurs provoque débats et polémiques. Pourtant, ses effets analgésiques sont avérés depuis longtemps. Les chercheurs de l'université McGill à Montréal ont mené une nouvelle étude auprès de patients souffrant de douleurs chroniques non cancéreuses et de sclérose en plaques. Résultat : grâce au cannabis administré à doses très précises pendant une durée prédéterminée, ils se sont endormis plus facilement, plus vite, plus profondément, et la qualité de leur sommeil était meilleure. Ils étaient en outre moins anxieux et moins dépressifs que les autres patients, traités sans THC. Rappelons que cette expérience a été menée sur des patients souffrant de douleurs chroniques intenses et que ceux qui les envieraient quand même ont sans doute abusé de la fumette...

## Salariés obèses Grosses charges patronales ?

73,1 milliards de dollars par an (52,4 milliards d'euros). C'est la somme que les salariés américains obèses coûtent à leurs employeurs en raison d'une productivité moindre due à une santé plus fragile, prétend une étude de la Duke-National University à Singapour. Et si l'on supprimait les études inutiles, il y a gros à parier que l'on ferait d'énormes économies... ►



## BPCO

### Une campagne à couper le souffle

A l'occasion de la Journée Mondiale contre la BPCO (broncho-pneumopathie chronique obstructive), le Comité National contre les Maladies Respiratoires (CNMR) et ses partenaires ont initié une nouvelle campagne d'information au ton résolument décalé.

Son objectif : interpellier autrement les Français à propos de la BPCO et améliorer la connaissance des risques et enjeux liés à cette maladie respiratoire sournoise et silencieuse. « L'Air de rien », elle affecte déjà 8% de la population française et de plus en plus de jeunes. Dans la continuité des efforts menés par tous les acteurs de santé publique concernés, cette nouvelle campagne implique plus particulièrement les médecins du travail. ►



## Petits princes cherchent perles rares

Créée en 1987, l'Association Petits Princes réalise les rêves des enfants gravement malades. Parce qu'il y a toujours plus de rêves à réaliser et d'enfants à soutenir, l'engagement de nouveaux bénévoles est vital. Si vous avez de réelles capacités d'écoute et d'organisation, souhaitez vous investir auprès des enfants

malades, êtes disponible 2 jours par semaine (dont le mardi), et si vous habitez Paris et région parisienne, vous êtes la perle rare ! Envoyez courrier ou courriel : Association PETITS PRINCES  
15, rue Sarrette 75014 PARIS  
mail@petitsprinces.com ►

INFECTIONS À PNEUMOCOQUE  
(MÉNINGITE - PNEUMONIE - OTITE MOYENNE AIGÜE)

Votre enfant de 1 à 2 ans est déjà vacciné avec Prevenar® ?  
Offrez-lui plus de protection avec Prevenar 13®  
(1 seule dose avant 2 ans chez les enfants sans risque particulier  
d'infections invasives à pneumocoque\*)



Le Haut Conseil de la santé publique recommande la vaccination par le vaccin conjugué 13-valent contre le pneumocoque<sup>(1)</sup> :

- Chez tous les enfants de moins de 2 ans ;
- Avec trois injections : à l'âge de 2 mois, 4 mois et 12 mois.  
Ce rappel à l'âge de 12 mois est essentiel ;
- Pour la prévention des infections graves liées à certaines souches de pneumocoque, notamment les méningites ;
- Si votre enfant n'a pas été vacciné selon ce schéma, parlez-en à votre médecin ;
- Pour plus d'information : [www.hcsp.fr](http://www.hcsp.fr)

(1) Avis relatif aux mentions minimales obligatoires pour la publicité du vaccin pneumococcique conjugué 13-valent, Prevenar 13® du 11 décembre 2009. Haut Conseil de la santé publique. [http://www.hcsp.fr/docspdf/avisrapports/hcspa20091211\\_mmo\\_prevenar.pdf](http://www.hcsp.fr/docspdf/avisrapports/hcspa20091211_mmo_prevenar.pdf)

Prevenar 13® est un médicament. Prevenar 13® ne doit pas être administré avant 2 mois ; demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien. Lisez attentivement la notice. Pour plus d'informations, veuillez consulter le site : [www.prevenar13.fr](http://www.prevenar13.fr)  
Bulletin épidémiologique hebdomadaire n°14-15/2010, 22 avril 2010 <http://www.invs.sante.fr/beh>

MAINTENANT

Prevenar 13®

Vaccin pneumococcique polysaccharidique conjugué (13-valent, adsorbé)



\*Enfants à risque élevé d'infection invasive à pneumocoque. Enfant présentant l'une des affections suivantes : asplénie fonctionnelle ou splénectomie, drépanocytose homozygote, infection à VIH, déficits immunitaires congénitaux (ou secondaires à une insuffisance rénale chronique ou un syndrome néphrotique, à un traitement immunosuppresseur ou une radiothérapie pour néoplasie, lymphome ou maladie de Hodgkin, leucémie, transplantation d'organe), cardiopathie congénitale cyanogène, insuffisance cardiaque, pneumopathie chronique (à l'exception de l'asthme, sauf les asthmes sous corticothérapie prolongée), brèche ostéoméningée, diabète, candidats à l'implantation ou porteurs d'implants cochléaires.



## Au temps pour moi Les hôpitaux militaires sortent du rang

Les hôpitaux militaires ont mal supporté la fin de la conscription. Depuis 2002, ils sont totalement ouverts aux civils. Si la Cour des Comptes ne voit pas forcément là matière à critique, elle dénonce sévèrement la gestion de ces établissements, dont la discipline budgétaire est loin d'être martiale. Avec un déficit de 281 millions d'euros pour un budget de 800 millions en 2009, ils affichent en effet un trou record pour seulement 2% des capacités d'accueil nationales. En clair, les 9 hôpitaux militaires affichent un déficit équivalent aux déficits cumulés de l'Assistance Publique - Hôpitaux de Paris, des Hospices de Lyon et des Hôpitaux de Marseille...

## Drogues douces Attention les yeux !

Considérés pendant des décennies comme des drogues « douces », les poppers seraient à l'origine de pertes visuelles prolongées. C'est du moins l'observation faite par l'équipe de Michel Paques du Centre d'Investigation Clinique Inserm de l'hôpital des Quinze-Vingts (Paris) et publiée par The New England Journal of Medicine au mois d'octobre. On n'en croit pas ses yeux. ►



## Zoonose et autres choses Animal, on est mal

Franchement, on a tort d'aimer les bêtes... Même en mettant de côté vache folle ou grippe aviaire, les animaux sont - d'après le Bulletin épidémiologique de l'Institut de Veille Sanitaire - responsables de 3/4 des maladies émergentes qui nous ont affectés depuis 10 ans ! ►

## Femmes enceintes Finalement, un verre ça va !

En 1984, les autorités de santé avaient installé le slogan cultissime « 1 verre, ça va ; 3 verres, bonjour les dégâts ». Avec la campagne « zéro alcool » lancée en 2006 par le Ministère de la Santé et l'INPES pour dissuader les femmes enceintes de consommer de l'alcool, on avait radicalement changé de planète. La prohibition sanitaire prenait la place de la consommation modérée. Une étude parue cet automne dans le Journal of Epidemiology and Community Health (JECH) semble en tout cas montrer que le choix de la prohibition, même choisie, n'était pas le meilleur. Les résultats montrent en effet qu'une consommation très occasionnelle et réduite n'occasionnerait aucun trouble chez l'enfant. Bonne nouvelle... qu'on n'est quand même pas obligé d'arroser. ►



## C'est du lourd En gros, moins d'enfants obèses

Selon les résultats d'une énorme enquête de la Direction recherche, études, évaluation statistiques (DREES) réalisée en 2005-2006, le taux d'enfants en surpoids est passé en 5 ans de 14,4% (dont 3,9% d'obésité) à 12,1% (dont 3,1% d'obésité). Depuis la mise en place du PNNS, la baisse de la prévalence est enregistrée dans toutes les catégories sociales même si elle est moins importante chez les personnes défavorisées. Les disparités les plus importantes sont cependant régionales avec des prévalences de surpoids nettement plus élevées dans le midi, le nord et l'est du pays. ►



## Sida Dépistage pour tous ?

Le plan sida 2010 - 2014 prévoit que le dépistage du VIH sida soit systématiquement proposé à toute la population adulte. Cette mesure, préconisée par beaucoup de spécialistes de la prévention, est justifiée par le fait que sur 150 000 séropositifs estimés en France, 1/3 ignorent leur statut. Une campagne nationale destinée à inciter au test devrait être lancée dès le mois de décembre. ►



## Cellules souches Embryon de polémique



Une firme de biotechnologie américaine a annoncé à grand bruit le premier essai clinique mondial d'un traitement employant des dérivés de cellules souches embryonnaires. Aux Etats-Unis, les groupes religieux et conservateurs cherchent par tous les moyens à s'opposer au prélèvement de cellules sur des embryons morts et pourraient faire interrompre l'expérience. Une toute nouvelle méthode, utilisant les cellules souches adultes de l'épiderme humain, pourrait cependant permettre de régler le blocage éthique. ►

## Bisphénol A Alors, ça craint ou pas ?

Tout ça pour ça... Alors qu'il y a quelques mois encore, c'était la mobilisation générale contre le bisphénol A, l'Agence Européenne de Sécurité des Aliments vient de décréter l'armistice. Le bisphénol A ne présenterait aucun risque pour la santé...

Les experts de l'EFSA ont analysé quelque 800 publications scientifiques et leur conclusion sans appel - aucun danger - ne parvient pourtant pas à nous rassurer totalement... Il y a de toute façon peu de chances que la commercialisation de biberons au bisphénol A reprenne jamais dans l'hexagone.

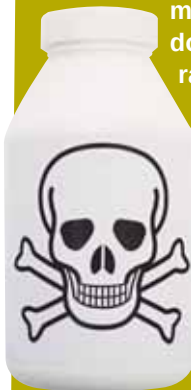


## Trafic sans frontières Vraie arnaque mais faux médicaments

Si vous n'avez jamais vu d'alléchantes propositions pour des médicaments sur le Web... c'est que vous n'êtes pas abonné à Internet. En France, où leur vente est interdite par ce canal, des milliers de pharmacies virtuelles proposent pourtant des remèdes contre l'impuissance, des antidépresseurs ou des antiviraux, délivrés sans ordonnance, en toute illégalité et livrés par la Poste.

À l'échelle mondiale, ce trafic de contrefaçons aurait augmenté de 300% entre 2007 et 2008, selon l'Organisation

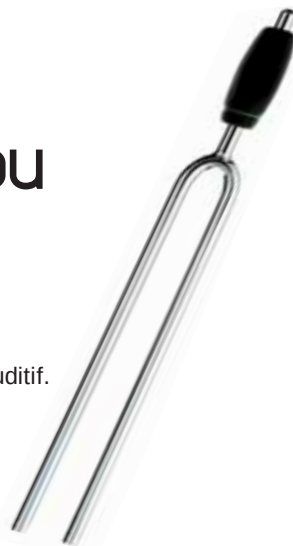
mondiale des douanes, et rapporterait à ses auteurs 50 milliards d'euros par an. Aussi rentable que le trafic de drogue et beaucoup moins risqué... sauf pour leurs victimes.



## Un chou c'est un chou La surdité, dépistée dès la naissance

Entre un et quatre enfants sur mille naissent avec un déficit auditif. Les conséquences en sont lourdes et parfois irrécupérables.

A l'occasion du 117e congrès de la Société Française d'Oto-Rhino-Laryngologie qui s'est tenu au mois d'octobre, les experts ont insisté sur la nécessité de généraliser le dépistage de la surdité dès la naissance, offrant aux enfants les meilleures chances possibles d'adaptation et de réhabilitation. De nombreuses communications ont également rappelé l'impact des otites séreuses et des traumatismes sonores qui doivent faire l'objet de la plus grande attention de la part des parents et des adolescents. MP3, concerts, discothèques : doucement les basses et mollo les aigus ! ▶



## Allez, hop au dodo ! Hypertendu, hyper-insomniaque

« *Hypertendus, dormez-vous bien ?* » est le nouveau thème de la campagne d'information du Comité Français de Lutte contre l'Hypertension Artérielle (CFLHTA) lancée, le 14 décembre 2010, à l'occasion de la Journée Nationale de Lutte contre l'hypertension.

Les troubles du sommeil, du simple manque à l'apnée du sommeil, peuvent avoir un effet sur le niveau de la pression artérielle et sur la qualité du contrôle de l'hypertension. C'est pourquoi le CFLHTA propose un test pour évaluer les caractéristiques du sommeil des hypertendus afin de les sensibiliser à ces liens méconnus. Rendez-vous donc, à partir du 14 décembre sur [www.hta.org](http://www.hta.org) pour réaliser le test en ligne ou télécharger le nouveau livret d'information. ▶



Pour que les chercheurs puissent consacrer tout leur temps à chercher des solutions aux maladies, nous les soutenons en leur apportant des financements. Comptant parmi les premiers financeurs privés de la recherche, nous avons contribué à des avancées majeures contre la maladie de Parkinson, le cancer, les maladies de l'œil et les maladies cardiovasculaires.

Pour en savoir plus et soutenir ce type de solution, rendez-vous sur [fondationdefrance.org](http://fondationdefrance.org)

FONDATION  
DE  
FRANCE

Les questions de société  
méritent des réponses.



## Allergies Ça chatouille et ça grattouille

Le Comité Français d'Observation des Allergies (CFOA) vient de livrer les résultats de sa grande enquête barométrique sur les opinions, connaissances et comportements des Français face aux allergies. Réalisée par l'Institut CSA, l'enquête montre clairement une inquiétude grandissante face à ce phénomène en plein essor. 50% d'entre nous se montrent notamment préoccupés par les allergies respiratoires (en particulier les femmes de moins de 40 ans habitant en centre ville). 37% des personnes ne souffrant pas d'allergie respiratoire estiment que ce sera le cas un jour. Sans surprise en revanche, les causes évoquées sont la pollution (79%) et les changements climatiques (15%). Clairvoyants, les Français : 30% d'entre eux souffrent aujourd'hui d'une rhinite allergique et cette pathologie explose véritablement année après année.

## Inflation de cancers buccaux La pipe tue

Au départ, une réalité épidémiologique : l'augmentation du nombre de cancers de la cavité buccale depuis 30 ans. A l'arrivée, une étrange étude (réalisée par le Center for Disease Control and Prevention d'Atlanta) qui conclut que cette inflation serait en partie imputable à la pratique de la fellation et surtout à la multiplication des Human Papilloma Virus (HPV). Certains de ceux-ci sont effectivement à l'origine des cancers de l'utérus.

Les promoteurs des vaccins anti HPV (Gardasil et Cervarix) en font déjà leurs gorges chaudes. ►



## Téléphones portables Les ondes font des vagues

Alors qu'un décret rend désormais obligatoire l'affichage du Débit d'Absorption Spécifique (DAS) des téléphones portables sur les lieux de vente et dans les publicités, les résultats d'une enquête menée auprès des médecins généralistes viennent d'être rendus publics.

Parmi les principaux enseignements de cette enquête, 89% des médecins généralistes s'estiment en effet insuffisamment informés des questions

de santé relatives aux champs électromagnétiques.

92% font confiance sur le sujet en priorité à la communauté scientifique et près d'un tiers sont interrogés par leurs patients sur les risques pour la santé des ondes électromagnétiques. ►



Tu as oublié ta contraception ?

# OUPS !

## J'ai oublié ma contraception !

## Savez-vous qu'il existe de nombreuses méthodes de contraception ?

Plus ou moins contraignantes, plus ou moins dosées en hormones, de nombreuses méthodes de contraception existent... peut-être mieux adaptées à votre style de vie ? Une étude a mis en évidence que parmi les femmes qui utilisent une contraception orale, plus d'une sur cinq déclarent l'oublier une fois par mois<sup>(1)</sup>. Par ailleurs, aujourd'hui en France, 2 grossesses non prévues sur 3 surviennent chez des femmes déclarant utiliser un moyen de contraception<sup>(2)</sup>.



## Etes-vous prête pour une nouvelle contraception ?

Testez-vous, cochez les cases qui correspondent à votre situation.

- |                                                                                               |                                                                                                                             |                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="radio"/> Vous oubliez parfois de prendre votre contraception                     | <input type="radio"/> Vous pensez que votre contraception actuelle est contraignante                                        | <input type="radio"/> Vous pourriez envisager de changer de méthode de contraception pour une contraception qui vous correspond |
| <input type="radio"/> L'idée d'oublier votre contraception est pour vous une source de stress | <input type="radio"/> Vous souhaitez utiliser une méthode de contraception peu contraignante, facile à utiliser et efficace |                                                                                                                                 |

Si vous avez coché au moins une case, visitez notre site [www.macontraception.fr](http://www.macontraception.fr) pour connaître toutes les méthodes de contraception disponibles.

Parlez-en à votre médecin qui examinera avec vous vos besoins et pourra vous proposer une autre méthode de contraception, plus adaptée à votre style de vie.

(1) Aubeny E. et coll. Oral contraception: patterns of non-compliance. The Coralliance study. Eur J Contracept and Reprod Health Care 2002; 7:155-61. Etude observationnelle réalisée, dans 6 régions de France, auprès de 617 gynécologues et 3316 femmes recevant une contraception orale. L'objectif de cette étude était de déterminer le nombre d'oublis et l'attitude des femmes face à l'oubli au cours des 6 mois précédant la consultation et plus spécifiquement au cours du cycle précédent et du cycle actuel. (2) INPES. Dossier de presse Septembre 2007.

Déremboursements,  
baisse des prises en charge,  
hausse des cotisations...

# SANTÉ : ON NOUS TAPE SUR LE SYSTÈME !

Le concert de lamentations qui accompagne traditionnellement l'annonce du déficit de l'Assurance Maladie a pris, cette année, des accents de marche funèbre. Désormais, notre système de santé n'est-il vraiment bon qu'à être jeté dans le trou de la Sécu ? DANIEL DELTA

L'histoire du verre à moitié plein et celle du verre à moitié vide, tout le monde connaît : depuis des lustres, elle sert à faire la part des optimistes et des pessimistes. Mais, choisir entre le camp de ceux qui se contentent de peu et le parti de ceux qui s'inquiètent d'un rien... c'est un peu choisir entre la peste et le choléra ! C'est vrai, les défenseurs du système de santé « à la Française » se rangent plutôt du côté de l'optimisme et font d'abord valoir des arguments qui dépassent largement les aspects purement techniques ou comptables.

Pour eux, ce sont les valeurs de solidarité, d'égalité d'accès aux soins qui doivent continuer à primer. Les autres, qui constatent que le contenu du demi-verre est siphonné à la vitesse grand V, pensent que l'hémorragie financière ne peut être stoppée qu'en bouleversant profondément une organisation désormais inadaptée. Pour eux, c'est précisément le déséquilibre du système qui met en jeu la justice et la qualité des soins. Bref, sur l'objectif, tout le monde est d'accord. Sur les moyens à mettre en œuvre... c'est une autre affaire !

## Le sapeur Camembert est privé de trou

Si notre système de santé - comme d'ailleurs l'ensemble de l'architecture de notre protection sociale - date de l'immédiat après-guerre, il est l'héritier d'une longue histoire (le plus ancien établissement hospitalier serait l'Hôtel-Dieu de Paris, créé en l'an 650 !).

L'Assurance Maladie est l'une des quatre branches de la Sécurité sociale (qui pourrait en compter une de plus avec

la dépendance). Sa gestion est paritaire, prise en charge donc par des organismes composés de représentants des employeurs et des salariés.

Modèle révolu ou référence absolue ? Notre Sécu est sans doute malade, mais aucun d'entre nous n'imagine que sa santé soit limitée à une ligne dans un bilan comptable. A l'inverse, personne non plus pour encourager la gestion façon Sapeur Camembert consistant à creuser un trou pour en boucher un autre.

La période s'annonce délicate et, pour éviter que les mesures de restrictions financières ne s'imposent comme seul remède au déficit, on aimerait que la prévention soit enfin mieux intégrée aux plans d'économie. La différence entre parcours de

## Médecin traitant, cheville ouvrière

**Le médecin traitant est le praticien que tout assuré social - à partir de seize ans - doit désormais choisir pour entrer dans le « parcours de soins » (et ne pas risquer des remboursements plus bas). C'est lui qui, si le besoin s'en fait sentir, vous oriente vers d'autres médecins, spécialistes ou pas, participe à l'élaboration des protocoles, fait la synthèse des soins prodigués et l'insère dans votre dossier médical. Un vrai travail de responsabilité et de coordination. ▸**



santé et parcours de soins ne relève pas que de la nuance...

## Les 40<sup>èmes</sup> rugissants sanitaires

Avec un déficit qualifié « d'abyssal », l'Assurance Maladie et plus largement l'ensemble du système de soins français naviguent néanmoins dans la tourmente des Quarantièmes rugissants sanitaires. Aujourd'hui, tout le monde le sait : si l'Assurance Maladie prend encore en charge nos dépenses de santé dans un certain nombre de situations, la tendance est nettement de laisser à notre charge une partie des frais. Et, en matière de remboursements, le complément devient vite essentiel (voir notre article p. 18).

Ne faisons pas toujours confiance aux adages : un bon calcul vaut parfois mieux qu'un petit dessin et lorsque vous additionnez des frais tels que séjours hospitaliers, visites chez le médecin, médicaments et soins en tous genres, vous comprenez pourquoi, sans assurance complémentaire, vous risquez fort d'être victime d'un grave collapsus du portefeuille...



...

Le plus fréquemment désormais, l'assurance complémentaire est souscrite à titre collectif, par le biais de l'entreprise, la cotisation pouvant alors être partagée par l'employeur et le salarié. Lorsque ce n'est pas, ou plus, le cas (retraite, chômage...) il est évidemment possible de souscrire à titre individuel, mais le coût en devient souvent impossible à assumer. C'est pourquoi la Couverture Sociale Universelle (CMU) est censée permettre aux personnes en difficulté (par exemple aux allocataires des minima sociaux) de continuer à bénéficier de soins de qualité. Aujourd'hui, la CMU couvre environ 4,5 millions de personnes au plafond de ressources bas (634,25 € mensuels pour une personne seule).

## Parcours de soins ou du combattant ?

Les économistes distingués (mais ils le sont tous !) adorent nous rappeler que « si la santé n'a pas de prix, elle a un coût », histoire de bien faire entrer dans les têtes que chaque individu malade aujourd'hui revient atrocement cher à la collectivité des bien portants du moment...

Pour l'heure, notre pauvre Sécurité sociale continue vaille que vaille à assurer le remboursement d'une partie importante de nos frais médicaux. Mais, entre le parcours de soins coordonnés et le hors piste sanitaire, entre ce qui est pris en charge, ce qui ne l'est pas, ou moins, le secteur 1, le secteur 2, on perd un peu le Nord. Et ce ne sont pas les différentes « contributions » désormais demandées aux assurés qui permettent d'éclairer la route : 1 euro par ci, 0.50 centimes par là, un forfait hospitalier à 18 euros/jour, un ticket de moins en moins modérateur...

En additionnant la hausse du forfait hospitalier, les déremboursements de médicaments, le moindre remboursement des consultations médicales, les gouvernements successifs ont obligé les Français à mettre un peu plus la



## Remboursements Toujours moins

Pour déterminer si un médicament mérite d'être remboursé et dans quelles proportions, la Haute Autorité de Santé prend en compte plusieurs facteurs : la nature de l'affection traitée et le degré de gravité, l'efficacité du médicament et le rapport bénéfices/risques, les alternatives thérapeutiques. Lorsqu'elle juge le « rendu médical » insuffisant, le couperet tombe. ▶

main au porte-monnaie pour se soigner, sans pour autant commencer à régler le problème... et la facture.



## La main sur le cœur et à la poche

2005 est considérée comme la véritable année de rupture, où la part des dépenses "de soins et biens médicaux" restant à la charge des ménages a commencé à augmenter. Elle est, depuis, passée de 8,4% à 9,4% en 2009, selon la commission des comptes de la santé.

A contrario, la part assumée par l'Assurance Maladie obligatoire, notre bonne vieille Sécu, a amorcé sa descente en

...



## Médicaments Vignettes à gogo...

A chaque boîte de médicaments, sa vignette. Attention aux couleurs : désormais, elles valent de l'or !

- La vignette blanche barrée concerne les médicaments reconnus comme irremplaçables et coûteux. Elle signifie remboursement à 100%.

- La vignette blanche correspond à un taux de remboursement de 65% et s'applique à la plupart des médicaments courants.

- La vignette bleue est apposée sur les médicaments dont le « service médical rendu » n'a pas été reconnu comme majeur. Le remboursement passe désormais dans ce cas de 35% à 30% dès 2011.

- La vignette orange s'applique aux médicaments de « service médical rendu » faible. Leur remboursement est limité à 15%. A priori, une catégorie condamnée à disparaître.

**Important :** Les médicaments prescrits dans le cadre d'une Affection de Longue Durée (ALD) sont remboursés à 100% (vignette blanche et vignette bleue) ▶

# NOTRE MISSION EST DE FAIRE DES DÉCOUVERTES. PAS DU PROFIT.



L'Institut Pasteur, fondation privée à but non lucratif, a un fonctionnement indépendant. C'est ce qui nous donne la liberté de choisir nos axes de recherches, même sur les maladies les plus rares, et nous permet de réagir très vite en cas de crise sanitaire.



www.pasteur.fr



## La douloureuse...

En 2008, la Sécurité sociale a remboursé 2,1 milliards de boîtes de médicaments pour un total de 18,3 milliards d'euros, soit 14% des dépenses de l'assurance maladie.

En 2009, les charges de la branche maladie (175 milliards d'euros) ont représenté un peu plus de la moitié du total des charges du régime général de la Sécurité sociale, dont le déficit global a atteint 20,3 milliards d'euros. Entre les consultations chez le médecin, les soins chez le dentiste, les lunettes, les analyses biologiques ou l'achat de médicaments, la « consommation de soins et biens médicaux » a atteint en moyenne, 2 724 euros par habitant l'an dernier. ▶

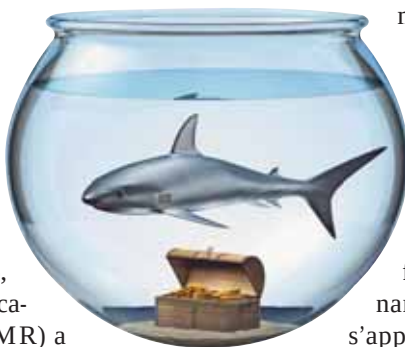


chine. « Si des traitements s'avèrent inefficaces, pourquoi continuer à les rembourser ? » s'interroge aujourd'hui la Mutualité Française.

### L'herbe est-elle plus verte ailleurs ?

C'est la commission des comptes de la santé qui l'affirme. Malgré les désengagements successifs de la Sécu, la France reste "l'un des pays développés où la prise en charge des dépenses de santé par les fonds publics est la plus importante, et où le reste à la charge des ménages est le plus limité. Le Luxembourg, les Pays-Bas, la République tchèque, les pays scandinaves (Danemark, Islande, Norvège, Suède) et le Japon ont une prise en charge publique plus importante que la France." Et encore, les dépenses restant à la charge des ménages français restent inférieures à celles engagées par ces pays (à l'exception des Pays-Bas).

Il n'en reste pas moins que la crise économique nous oblige de plus en plus souvent à passer notre santé au second plan des priorités. Selon le dernier baromètre « Cercle Santé / Europe Assistance », rendu public au mois de septembre, la part des Français ayant différé leurs soins a bondi de 11% à 23% en un an. Le problème est aujourd'hui posé sans fioritures : comment garder son âme au financement de la santé ? Si l'on doit vraiment s'appuyer sur une équation, qu'il s'agisse au moins de celle-ci, fondatrice de la Sécurité sociale : « chacun cotise en fonction de ses moyens et reçoit en fonction de ses besoins »... ▶



passant de 77% à 75,5% en quatre ans. Une tendance en partie seulement absorbée par les complémentaires santé (de 13,2 à 13,8% des remboursements en 2009).

Il faut dire que, pour les complémentaires, la facture est salée. Même si, depuis 2006, les dépenses de prise en charge des médicaments dont le Service Médical Rendu (SMR) a été jugé insuffisant ont fortement diminué (entraînant aussi une baisse de leur prescription par les médecins), les nouveaux déremboursements risquent de relancer la ma-

## Potion magique, cru 2011

Les nouvelles mesures cherchant à réduire le déficit de la branche Maladie ont été inscrites au projet de budget soumis au vote des parlementaires. En voici la synthèse :

### • Médicaments, dispositifs médicaux...

Réduction de 35% à 30% du taux de remboursement des médicaments à vignette bleue. Réduction de 65% à 60% du taux de remboursement des « dispositifs médicaux » (seringues, pansements, petites prothèses, fauteuils roulants...).

### • Affections de longue durée

Seules les hypertension artérielle avec complications seront, à l'avenir, classées en « affections de longue durée »



(ALD), ouvrant droit à un remboursement à 100% des soins.

Le remboursement des trajets en ambulance ne sera plus automatique pour les malades en ALD, mais réservé à ceux dont l'état ne permet pas un autre mode de transport.

### • Aide à la souscription d'une complémentaire

LA bonne nouvelle dans un océan de mauvaises : l'aide octroyée pour payer en partie une complémentaire santé sera attribuée d'ici à 2012 aux personnes dont les revenus dépassent de 30% le plafond de la CMU (soit 812 euros par mois), contre 20% actuellement, avec une étape intermédiaire dès 2011. ▶

# PRÉVENTION DU CANCER DU COL DE L'UTÉRUS

Julie 14 ans —  
158 cm —

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

9 ans —

6 ans —

4 ans —  
103 cm —

DÉPISTAGE PAR FROTIS DÈS 25 ANS\*\*

## LES 5 BONNES RAISONS DE FAIRE LE CHOIX DE LA PRÉVENTION

1 ▶ Le cancer du col de l'utérus n'est pas héréditaire. Toutes les femmes peuvent être concernées quel que soit leur âge<sup>(1)</sup>.

2 ▶ Le cancer du col de l'utérus est provoqué par certains Papillomavirus Humains (HPV). Ces virus très répandus et très fréquents, peuvent se transmettre sans le savoir, dès l'adolescence<sup>(1)</sup>.

3 ▶ Le cancer du col de l'utérus peut être évité dans la majorité des cas, grâce à des moyens de prévention dès l'âge de 14 ans.

4 ▶ La vaccination contre le cancer du col de l'utérus est recommandée pour toutes les jeunes filles de 14 ans, avant le risque d'exposition au papillomavirus<sup>(2)</sup>. Elle est inscrite en routine au calendrier vaccinal de l'adolescent<sup>(2)</sup> comme les vaccinations contre la Diphtérie, le Tétanos, la Polio, la Coqueluche...

5 ▶ Même vaccinée, il reste indispensable de faire des frottis de dépistage réguliers toute sa vie, dès l'âge de 25 ans<sup>(3)</sup>. Vaccination et dépistage sont donc complémentaires pour une prévention optimale.

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

<sup>(1)</sup> Bosch FX, de Sanjose S. Chapter 1: Human papillomavirus and cervical cancer-burden and assessment of causality. J Natl Cancer Inst Monogr 2003(31):3-13.

<sup>(2)</sup> Calendrier vaccinal 2009 - BEH 16-17/ 20 avril 2009 www.invs.sante.fr/beh.

<sup>(3)</sup> ANAES, 2004. Evaluation de l'intérêt de la recherche des papillomavirus humains dans le dépistage des lésions précancéreuses et cancéreuses du col de l'utérus.

\* La vaccination est recommandée pour les jeunes filles de 14 ans afin de les protéger avant qu'elles ne soient exposées au risque de l'infection HPV. La vaccination peut également être proposée en rattrapage aux jeunes filles et jeunes femmes âgées de 15 à 23 ans qui n'auraient pas eu de rapports sexuels ou au plus tard, dans l'année suivant le début de leur vie sexuelle.

\*\* Le frottis est recommandé de 25 à 65 ans tous les trois ans après 2 frottis normaux à 1 an d'intervalle.

# Assurance santé Complémentaire... DONC ESSENTIELLE !

Aujourd'hui, tout le monde le sait : si l'Assurance Maladie prend en charge la totalité de nos dépenses de santé dans un certain nombre de situations, la tendance est nettement de laisser à notre charge une partie des frais. En matière de soins et de médicaments, le complément devient vite essentiel.



**P**ar définition, une assurance complémentaire a pour objet de prendre en charge tout ou partie des dépenses de santé qui ne sont pas - ou plus - couvertes par l'assurance obligatoire, la Sécurité sociale.



Pour aller vite, il existe trois types de compléments santé :

- **Les mutuelles**, apparues dès le XIXe siècle et qui couvrent aujourd'hui, directement ou avec leurs ayants droit, près de 40 millions de personnes en France. La santé est

leur activité majeure, sinon exclusive. De par leur statut - mutualiste bien sûr - elles sont seules à avoir le droit d'utiliser le terme de « mutuelle ».

• **Les compagnies d'assurance privée**, se sont intéressées plus tardivement au secteur de la santé mais y ont aujourd'hui totalement pris pied, au même titre qu'elles couvrent les autres risques de la vie courante (Vie, IARD...).

• **Les institutions de prévoyance**, contrôlées de façon paritaire par les représentants des employeurs et ceux des salariés, elles proposent des contrats de complémentaire santé mais également les garanties appelées « Vie » et « Non Vie » (mensualisation de prestations, incapacité de travail, invalidité...). ►



- Une couverture supérieure, couvrant les dépassements d'honoraires, offrant une meilleure prise en charge des prothèses dentaires, des lunettes, des cures...

Les tarifs pratiqués varient évidemment selon le nombre et le niveau des prestations proposées, mais aussi de l'âge et même, éventuellement, du lieu de résidence de l'assuré (régions à couverture médicale faible, ou surreprésentées en secteur 2...). ►



Prévenir les états grippaux  
et surmonter les maux de l'hiver  
**avec Echinacée SIPF**



## Conseil d'utilisation

- En cure préventive : 1 dose de 10 ml par jour en cure de 10 jours, à renouveler.
- En cas de rhume ou de grippe : prendre 20 ml au coucher pendant 3 jours puis 10 ml.

## Où trouver Echinacée SIPF ?

Présentez ce coupon à votre pharmacien.  
Echinacée SIPF - Laboratoire Synergia  
Environ 12 € l'unité. Code ACL 779 07 49.

**synergia<sup>®</sup>**  
laboratoire de médecine nutritionnelle

**Avec tous nos compléments**  
Tirez la couverture...  
et les cotisations

Mutuelles, sociétés d'assurance ou institutions de prévoyance proposent des contrats intervenant en complément des prestations de la Sécurité sociale. En général, différents niveaux de couverture sont proposés :

- Une couverture de base, ne prenant en charge que le ticket modérateur (tout ou partie que ne rembourse pas la Sécurité sociale).

- Une couverture plus étendue, allant au-delà des dépenses courantes ou des soins de base, offrant par exemple de meilleures prestations en cas d'hospitalisation.

## BON DE COMMANDE

Offre **BIEN SUR SANTE** valable jusqu'au 30/12/2010 par courrier, par téléphone au 04 77 42 30 10 ou sur [www.synergiashop.com](http://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, JE PROFITE DE L'OFFRE SPÉCIALE " 2 + 1 " ECHINACÉE AU PRIX DE 24 € :** 1 flacon offert (valeur 12 €) pour 2 flacons d'Echinacée SIPF achetés + 5 € de participation aux frais de port soit un **total de 29 €** au lieu de 41 €.

## 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 : ..... TELEPHONE : .....  
VILLE :

F-MAIL<sup>1</sup>.....

<sup>1</sup> 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.

# HIVER COMMENT FAIRE AVEC ?

DOSSIER COORDONNÉ PAR CATHERINE BARANTON

Chaque année, c'est la même histoire, il fait froid, il fait moche. Alors, inutile de tourner autour du pot : l'hiver est la haute saison du raplapla. L'entrée y est difficile, la sortie plus encore... La température baisse ? Raison de plus pour ne pas laisser descendre moral et forme au-dessous de zéro.

Conseils avisés et réalistes pour ne pas attraper le premier microbe qui passe, pour bouger son corps sans attendre les beaux jours, pour trouver dans son assiette de quoi subsister jusqu'à la saison nouvelle, pour bien dormir sans hiberner et même pour s'habiller sans avoir l'air d'un sac ou d'une fashion victim... Bref, un bon gros dossier BSS pour faire avec l'hiver !



## 22 \_ HIVER, ÇA JETTE UN FROID

Mauvaise saison ? Courage, les beaux jours reviendront. En attendant, préparons-nous à aller mieux.

## 24 \_ SUS AUX VIRUS !

Au menu : gripes, rhumes bronchiolites et sinusites à répétition. Fromage et dessert...

## 27 \_ HIBERNATUS VS GYMNASTICUS

Dans cette joute saisonnière sans merci, il ne peut pas y avoir d'ex-æquo.

## 28 \_ DANS MON CABAS D'HIVER

Des omégas, des pré et probiotiques, de la vitamine C et D, du magnésium... Mais, pas de scoubidou-bidou-ah.

## 30 \_ L'APPEL DE LA COUETTE

Figurez-vous que, arrivé à l'âge de 75 ans, on a déjà dormi pendant 25 ans. Et ce n'est pas assez.

## 32 \_ CALOR ET FRIGO

Pour passer l'hiver on n'est pas obligé de s'habiller comme une fashion victim ou comme un sac de patates.



Elle est ici elle est là,  
la saison du raplapla...

# L'hiver, ça jette un froid

« J'sais pas ce que j'ai, j'suis raplapla » scandait il y a quelques années une publicité vantant les mérites d'une grande marque d'eau minérale. L'hiver est la haute saison du raplapla... Courage, les beaux jours reviendront : préparons-nous à aller mieux !

**L**à bas, tout près du pôle Nord, c'est la nuit qui s'est installée. D'octobre à mars, pas de soleil ; de midi à minuit, pas ou presque pas de lumière... Il est toujours utile de se rappeler que, au cœur de nos grandes cités bâties en climat tempéré, nous subissons finalement bien mollement les attaques hivernales.

Même avec des jours réduits à la portion congrue et des nuits longues comme des jours sans pain, on survit finalement plutôt bien. Certes, le moral tombe facilement dans nos chaussettes de laine et on croirait que les microbes et les virus ont groupé tous leurs rendez-vous de l'année sur trois mois de calendrier. Comme l'année dernière, comme l'année prochaine, on va donc faire avec.



## Dépression saisonnière ou dépression tout court ?

Le froid, le manque de luminosité, bref l'hiver, provoquent parfois un type de dépression liée à la saison. Cette forme (rare) de dépression est généralement baptisée « Désordre Affectif Saisonnier » qui commence et finit à la même époque tous les ans.

Le DAS d'automne/hiver est le célèbre « petit coup de moins bien » ressenti à l'approche de l'hiver. Avec un temps de soleil et de lumière qui diminue un peu plus chaque jour, on ne produit plus assez de sérotonine, ce neurotransmetteur de notre cerveau qui nous maintient en éveil.

Si les enfants sont également sensibles aux variations de luminosité, le désordre affectif saisonnier fait généralement sa première apparition chez les adultes et est plus fréquent chez les femmes que chez les hommes.

Pour lutter contre le déficit de lumière qui bouscule notre équilibre naturel en nous donnant l'impression de vivre nos

journées en pleine nuit, la luminothérapie s'avère être une méthode très efficace. Son succès est en tout cas considérable. Pour les voyageurs internationaux soumis au jet lag et à toutes les victimes du général Hiver, il s'agit d'exposer son visage à une lumière blanche de haute intensité rappelant celle du soleil pour aider à recalibrer son horloge biologique.

## Luminothérapie : l'été en hiver

Le traitement commence généralement par des sessions de 10 à 15 minutes quotidiennes mais, en cas de résultat médiocre, le temps d'exposition peut passer à 30 ou 45 minutes par jour. Les plus jeunes réagissent à la luminothérapie en quelques jours seulement, mais, pour d'autres cela peut prendre davantage de temps. Si les symptômes persistent, il

## En attendant les « Saints de glace »

Chaque année, c'est la même rengaine : **Mamert, Pancrace et Servais jettent un froid quand on croit s'être débarrassé de l'hiver. Ce sont les « Saints de glace » qui sonnent la fin des gelées et le triomphe définitif des beaux jours. Saint Mamert, Saint Pancrace et Saint Servais, que les agriculteurs célébraient respectivement les 11, 12 et 13 mai, ont été remplacés en 1960 par Sainte Estelle, Saint Achille et Sainte Rolande. Non seulement ces saints de substitution sont moins exotiques que leurs prédécesseurs mais le réchauffement climatique a déjà largement changé la donne : ainsi, en moyenne, les derniers jours (et surtout les dernières nuits) de gel se produisent désormais deux semaines plus tôt qu'il y a vingt ans. 15 jours d'hiver garantis en moins, c'est déjà ça.**



## Froid, A corps défendant

Notre corps se défend plutôt mieux que notre cerveau contre le froid. Les mécanismes biologiques activés permettent, soit une augmentation de notre production de chaleur, soit un renforcement de notre isolation thermique.

• Pour augmenter sa production de chaleur, il suffit de bouger : au repos, un homme de 70 kg dégage une puissance de 80 à 100 watts, entièrement convertis en chaleur. A effort maximum, le même homme dégagera une puissance de 1 000 watts, dont 800 transformés en chaleur.

On peut aussi se contenter de frissonner, mais l'efficacité du « frisson thermique » est moindre (400 watts quand même !) et ne peut pas dépasser 3 heures.



• Le renforcement de notre isolation thermique est naturellement obtenu par des modifications de la circulation sanguine dans la peau et le tissu cellulaire sous-cutané. La chaleur est principalement produite par l'activité des organes et des muscles

et s'écoule vers la peau grâce à la circulation sanguine. Sous l'effet du froid, la circulation périphérique peut se réduire considérablement (vasoconstriction des vaisseaux sanguins) pour maintenir suffisamment de chaleur dans les parties centrales et vitales du corps. Le débit de sang, qui est de 20 ml par minute, peut alors se réduire jusqu'à 1 ml par minute. Mais, à ce stade, on peut considérer qu'on est plutôt mal parti... ▸

faut alors augmenter le nombre de sessions de luminothérapie à 2 par jours. Quoiqu'il en soit, il est généralement conseillé de ne pas interrompre le traitement et de garder le rythme jusqu'à ce que le soleil de printemps prenne le relais naturellement.

L'hiver, ce n'est quand même pas seulement une longue déprime soignée à coup de lumière blanche, voire de petites pilules de concentré de bonne humeur. Beaucoup d'entre nous - et heureusement - le traversent sans trop de bobos : entre 77 et 82 fois en moyenne si l'on en croit les chiffres de l'espérance de vie !

Il n'empêche que la mauvaise saison nous fragilise et que l'inactivité physique, une alimentation plus grasse et moins variée qu'aux beaux jours préparent en nous un terrain favorable aux maladies de l'hiver. Parmi elles, les maladies res-

piratoires sont à la fois les plus banales et les plus menaçantes. Alors, plus on abordera cette période délicate en bonne forme, plus on mettra de notre côté les atouts pour bien en sortir. Pour bien s'en sortir. ▸

## Trop injuste !

A vous dégoûter de surveiller votre ligne et de prendre rendez-vous chez l'esthéticienne : les sujets gras ou très velus (et on peut cumuler !) conservent mieux leur chaleur naturelle. De plus, leur tolérance au froid est supérieure à celle des sujets minces et glabres... ▸





Grippes, angines,  
sinusites, rhumes,  
bronchiolites

# SUS AUX VIRUS !

Au menu, on a les grippes, les angines les rhumes, les bronchiolites ou les sinusites à répétition. Fromage et dessert. Franchement, pas très appétissant... Raison de plus pour mettre les pieds dans le plat !

**D**epuis les - fausses - alertes de grippe (aviaire H5N1 en 2006, porcine H1N1 en 2009), les Pouvoirs publics ont introduit, dans la lutte contre les maladies respiratoires, une dimension qu'on ne s'attendait plus guère à trouver sous le règne de la technologie triomphante : la promotion de l'hygiène quotidienne.

Se laver les mains, soigneusement et plusieurs fois par jour, éternuer avec un mouchoir devant la bouche, le mettre à la poubelle après chaque usage, sont des gestes d'une telle simplicité qu'on a peine à croire à leur efficacité. Et pourtant, les Français ont démontré y prêter bien davantage de crédit qu'à la vaccination.

Doit-on forcément se réjouir de ce parti-pris ? On aurait sans doute préféré des comportements plus équilibrés al-



## Encore une tournée de rhume ?

Un rhume n'est pas grave et ne nécessite généralement pas de consultation. Pourtant, s'il persiste au-delà de deux semaines, des complications peuvent se déclarer : sinusite, pharyngite, bronchite ou pneumonie.

Arrêt chez le médecin conseillé avant d'aller se coucher. ►

liant une meilleure hygiène personnelle et une détermination vaccinale collective plus affirmée. Le fiasco de la campagne contre la grippe H1N1 ne l'a pas permis.

### Vaccinés contre la grippe... ou l'intégrisme ?

A qui la faute ? « Au camp intégriste de la santé publique, adorateur exclusif du dieu vaccin », accusent les partisans de l'éducation à la santé, auquel les faits donnent aujourd'hui en grande partie raison.

Si la solution vaccinale demeure en effet une arme de prévention massive reconnue, la « frappe chirurgicale » constituée par des comportements individuels et quotidiens n'en représente pas moins une option intéressante dans la guerre contre le virus. Au cas où celui-ci muterait, les réflexes d'hygiène resteraient il est vrai durablement efficaces. Pas le vaccin...

Combien de grippes, saisonnières ou pas, comptabiliserait-on au terme de cet hiver 2010/2011 ? Et combien de victimes dues aux attermoissements de la calamiteuse campagne de l'an dernier ? Impossible à prévoir. Ce que l'on sait en revanche, c'est que les autres maladies de saison ne feront pas relâche, même si davantage de mesures préventives peuvent encore en réduire la fréquence. Parmi elles, deux tristes vedettes font des ravages : la bronchiolite chez les tout-petits et le rhume... chez le tout-venant.

### Bronchiolite, grande ennemie des petits

Chaque année, à partir du mois de novembre et jusqu'en février, l'épidémie de bronchiolite sévit. Et chaque année avec un peu plus de vigueur. En 2009, elle aura affecté plus de 460 000 nourrissons de moins de deux ans !



La bronchiolite est une forme de bronchite réservée aux tout-petits, très handicapante pour les enfants... et pour leurs parents. Les premiers toussent beaucoup, sont très gênés pour respirer et pour manger pendant une à deux semaines. Les seconds dorment peu, s'inquiètent énormément, même si les formes sévères de la maladie ne se rencontrent que dans 5% des cas (surtout chez les bébés de moins de trois mois). La surveillance, l'hydratation et la kinésithérapie respiratoire constituent l'essentiel du traitement. Le kinésithérapeute aide l'enfant à désencombrer ses bronches et évalue son état respiratoire. En fonction de l'évolution, il juge de la fréquence des séances ou de la néces-



## Enfants Gibiers de virus

Une fois dans l'organisme, les virus sont pris en charge par le système immunitaire qui se souviendra d'eux et développera la stratégie de combat adaptée s'ils ont la mauvaise idée de revenir.

La mémoire immunitaire n'est, faute d'expérience, pas autant développée chez les enfants qui sont alors plus souvent sujets au rhume que leurs parents. Ajoutons à cela les affres de la vie en collectivité et on comprend pourquoi ils deviennent des proies faciles pour les virus et les bactéries en tout genre. ►

sité d'une nouvelle consultation médicale.

Plus impressionnante que véritablement grave, la bronchiolite circule à la vitesse grand V dans les collectivités enfantines où nos chers petits ne font pas que découvrir la socialisation...

### Rhinite : consulter ou pas ?

La rhinite, c'est le rhume. Et le rhume, c'est une, deux, trois fois, durant l'hiver. Bien rare en tout cas que l'on passe au travers.

...



...

Il nous fait parler comme Donald, en moins drôle et nous traîner comme Dingo, en moins rapide.

Du mois de novembre jusqu'au printemps, circulent environ 200 virus différents qui peuvent nous affubler d'un « rhume » plus ou moins sévère. C'est d'ailleurs le nombre élevé de ces virus qui empêche notre système immunitaire de bloquer uniformément leurs attaques.



Le traitement médicamenteux du rhume est principalement destiné à guérir ses symptômes les plus handicapants: congestion nasale, maux de gorge et de tête. Ces symptômes peuvent être sévères et amener alors à consulter son médecin : une solution toujours préférable - quoi qu'on en dise -

à une automédication compulsive qui peut s'avérer plus dangereuse que le mal. La pharmacopée disponible est, effectivement, généralement disponible sans prescription... ce qui signifie, ni qu'elle soit inefficace ni qu'elle soit sans danger.

On peut utiliser, dès les premiers signes, des sprays nasaux qui vont s'attaquer aux nez qui coulent et aux gorges un peu prises. Attention : il faut impérativement respecter la posologie car, appliqués en excès, ces vasoconstricteurs peuvent provoquer... des rhumes chroniques !

Autres médicaments disponibles pour voir le jour à travers ses yeux gonflés, les antihistaminiques qui limiteront les écoulements et le paracétamol qui traitera les maux de tête et les accès de fièvre souvent associés au rhume. Pour calmer les irritations et réhydrater les muqueuses, une pomade nasale pourra s'avérer utile.

## Rhinite, asthme : liaisons dangereuses

La rhinite allergique est une maladie inflammatoire de la muqueuse nasale.

Mais celle-ci ne reste pas localisée au niveau du nez et des sinus. Elle s'étend à l'ensemble des voies aériennes, des narines

aux petites bronches. Une rhinite non traitée peut évoluer vers un asthme (et une rhinite peut aggraver un asthme déjà déclaré).

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



Si le rhume ne semble pas trop sévère et que vous êtes adepte des méthodes naturelles, vous pouvez choisir de pratiquer quelques inhalations, par exemple à base d'eucalyptus, très efficaces pour décongestionner une tête qui ressemble à une courgette, ou encore de pratiquer des gargarismes qui apaiseront votre gorge. Quelques gouttes de solution saline dans le nez, des fruits et des légumes riches en vitamine C et on devrait s'en tirer une fois de plus... ►

## Allergies, Pas de trêve hivernale

Les allergies aux pollens sont les vedettes médiatiques traditionnelles des articles printaniers mais ce sont bien les allergies aux acariens qui tiennent le haut du classement annuel des nez qui coulent. Les acariens sont de sales petites bestioles microscopiques qui adorent nos maisons bien chauffées et mal aérées l'hiver. La preuve :

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

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



## On se laisse aller ou on ne se laisse pas faire ?

## Hibernatus contre Gymnasticus

On avait commencé dès le printemps pour se préparer à l'été. On s'était juré de continuer à bouger à la rentrée... Patatras, l'hiver arrive : finies les balades au soleil, terminé le jardinage sportif. On ne va pas quand même pas rester planté là ?

Comme par hasard, dès les premiers frimas, on n'entend plus guère les ayatollahs du sport-culte. Les prosélytes du « cours toujours » semblent s'être endormis, comme en hibernation. Manque de clients ? Baisse de conviction ? A peine quelques conseils bien ciblés à l'intention des vacanciers skieurs pour leur éviter de se froisser un muscle à leur premier planté de bâton...



Rassurons-nous : les gourous du fitness reviendront avec les beaux jours, d'autant plus énervants que leurs arguments ne sont pas toujours dénués de fondement.

### « Ces bottes sont faites pour marcher »

On ne le dirait pas toujours mais l'Homme - donc la femme - est fait pour bouger. D'accord, la chasse nourricière est une activité légèrement plus complexe à mener en jungle urbaine qu'en forêt sauvage, mais on dépense quand même moins d'énergie à pousser un caddy qu'à chasser le cervidé...

Résultat, on grossit, on meurt de maladies cardiovasculaires par dizaines de milliers chaque année, le diabète se répand comme une traînée de poudre, le cholestérol bouche nos artères et notre avenir, on déprime à qui-mieux-mieux. C'est trop triste. Et c'est trop bête parce que, si l'on ne fait plus guère l'effort de faire un effort, nous n'en sommes pas totalement responsables. Ceux qui nous ont rabâché pendant des années qu'aucun bénéfice physique n'était possible sans s'astreindre à une discipline d'enfer étaient de fiefés menteurs.

Désormais, les conseils sont plus soft (et, du coup, ne nous laissent plus guère d'excuses de ne pas les suivre). Il s'agit



de marcher une trentaine de minutes par jour d'un train plus décidé que celui d'un sénateur, de sortir prendre l'air avec ses enfants au lieu de se lamenter de les trouver en permanence devant la télé, de pratiquer quelques étirements

le matin et/ou le soir, voire à l'occasion de faire un peu de ménage. Bref, que de l'accessible et de l'agréable... Sauf pour le ménage, on est d'accord ! ►

## Bouge ton corps...

Pour bien décoder les conseils des grands manitous de la forme, il faut d'abord savoir décoder leur langage. Entre activité physique, exercice et sport, il y a plus que des nuances.

**Activité physique** : tous les mouvements du corps qui occasionnent une dépense d'énergie (marcher dans la rue, attraper son chien pour le brosser, passer la serpillère dans la cuisine...).

**Exercice** : mouvements structurés et planifiés, destinés spécifiquement à améliorer la forme et la santé (abdominaux, assouplissements...).

**Sport** : activité physique de loisir ou de compétition, obéissant à un objectif déterminé et encadré par des règles - existantes ou autoproclamées - (jogging, football, cyclisme...). ►





# PLAT DU JOUR

## Dans mon cabas d'hiver

Lorsqu'il fait froid, l'époque des régimes hypocaloriques n'est surtout pas de mise (d'ailleurs, l'est-elle jamais ?). Mais, manger, même un peu plus qu'en été, cela ne signifie pas qu'il faille se gaver !

**A**ttention, l'avalanche des régimes de printemps n'attend qu'un léger signe de réchauffement. Comme chaque année, il va bientôt falloir ré-avaloir des tonnes de bobards et de calembredaines destinés à nous faire perdre les quelques kilos hivernaux censés peser sur notre santé. En attendant, il est aujourd'hui parfaitement admis que notre alimentation joue un rôle important sur notre état général et notre résistance aux vilains microbes qui guettent la moindre de nos faiblesses. Alors, mangeons ! Mais quoi ?

### Demandez le programme

Quand on se lève et qu'il fait encore nuit, on n'a pas toujours une faim de loup. Résultat, même si tout le monde sait aujourd'hui que c'est une bêtise, on fait l'impasse sur ce qui est sans doute le repas de la journée le plus important. « Sauter » le petit dej, c'est, à coup sûr ressentir un coup de barre



### Il y a calorie et Calorie

Attention, on ne confond pas... Il y a la calorie, avec un petit c, unité de mesure de quantité de chaleur et la Calorie, avec un grand C, unité de mesure de la valeur énergétique des aliments. ►

en milieu de matinée avec, au choix, une belle perte d'efficacité dans ses tâches quotidiennes ou un grignotage pré-déjeunatoire peu propice au maintien de la ligne. Ensuite, vous connaissez le programme : à chaque repas, des fruits et des légumes qu'on a tendance à moins consommer l'hiver que l'été alors que notre corps en a un besoin impérieux. On va trouver facilement notre dose quotidienne de vitamine C dans de très nombreux aliments (agrumes, persil, cresson, choux de Bruxelles...) et nos réserves en fer dans les abats, la viande rouge, les lentilles... mais aussi - chic ! -

### A boire, à boire !

On nous en a rebattu les oreilles tout l'été, chaque fois que la température est montée au dessus des fameuses normales saisonnières. Mais bien s'hydrater, c'est essentiel, y compris au cœur de l'hiver. Froid ou pas, notre organisme « consomme » en moyenne 2,5 litres d'eau par les

voies digestives, cutanées, respiratoires et rénales, alors que l'apport par les aliments représente moins d'un litre. Soustraction, conclusion : il manque 1,5 litre à récupérer par l'absorption de boissons. ►



le chocolat (près d'un quart des femmes souffrent d'un déficit en fer).

Quant au magnésium, il est vital au fonctionnement de l'organisme (transmission de l'influx nerveux, fabrication des protéines, régulation du rythme cardiaque...). On le trouve naturellement dans les produits laitiers, les céréales, les légumes, les fruits et certaines eaux minérales.

### Toujours plus fort

Presque autant que les Oméga 3 et 6 qui, habilement associés, renforcent les défenses immunitaires, prébiotiques et probiotiques se partagent les faveurs des nutritionnistes et des médias. Une étude publiée dès 2005 dans Clinical Nutrition indique d'ailleurs que la prise de bactéries probiotiques pendant au moins trois mois abrège significativement (près de deux jours) la durée des épisodes de rhume et des syndromes pseudo-grippaux, réduit également la sévérité des symptômes. Elle est pas belle la vie en hiver ? ►



### Frais, en conserves, surgelés

Les chercheurs de l'INRA sont formels. Contrairement à un préjugé bien établi, la mise en conserve ou la congélation permettent de préserver un maximum de nutriments et de vitamines des fruits et légumes. Ceux-ci étant cueillis à point et immédiatement transformés, ils sont même parfois plus bénéfiques que certains fruits et légumes « frais », cueillis avant terme pour supporter le stockage avant d'être mis en vente. Il n'y a plus de saison ! ►

### Au menu, cet hiver

**Magnésium** Produits laitiers, fruits et légumes, céréales...  
**Oméga 3** Noix et huile de noix, huile de colza, poissons gras (saumon, anchois, sardine, hareng, maquereau).  
**Oméga 6** Huiles de colza, de noix, de pépin de raisin...  
**Prébiotiques** Avoine, sarrasin, orge, pommes de terre...  
**Probiotiques** Produits laitiers fermentés renfermant des bactéries lactiques.  
**Protéines** Viandes, poissons, œufs... (origine animale) ; céréales, légumineuses, soja, lentilles... (origine végétale).  
**Sélénium** Noix, huîtres, thon en conserve, abats, hareng...  
**Vitamine C** Kiwis, goyaves, poivrons, brocolis...  
**Vitamine D** Poissons, champignons...  
**Zinc** Huîtres, fruits de mer, foie de veau, germe de blé... ►





On aimerait ne pas y résister

# L'appel de la couette

En principe, quand on atteint l'âge de 75 ans, on a dormi... pendant 25 ans !  
Un tiers de notre vie. Et figurez-vous que ce n'est pas encore assez ! Allez vite, au lit !

**L**es chiffres vous endorment ? Profitez-en, au chapitre Sommeil comme en matière de n'importe quelle activité humaine, il en existe à foison. Hélas, ceux-ci inciteraient plutôt à la vigilance car nous dormons de moins en moins et le lent grignotage du temps de couette auquel nous assistons commence à inquiéter les autorités sanitaires. En semaine, la durée moyenne de sommeil est passée au-dessous de la barre des 7 heures chez les adultes. Précisément 6h 58 vs 7h 50 le week-end selon le très soporifique Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) qui a découpé les Français en petites tranches. Un tiers d'entre eux (principalement les plus de 35 ans) dorment 6 heures ou moins en semaine et 17% pas davantage le samedi et le dimanche !

## No dodo, bobo

Les modifications de notre rythme de vie ont été telles qu'en cinquante ans seulement, la réduction du temps quotidien de sommeil a été d'environ 1h 30. Sur une année, le déficit de sommeil est donc de... plus d'un mois et demi par rap-

port à nos besoins ! Rien que d'y penser, on retournerait volontiers se coucher.

Les chercheurs ont, depuis belle lurette, démontré l'intérêt d'un sommeil réparateur, notamment dans le cadre du travail. Avant et après les heures de bureau bien sûr... mais aussi pendant car il a été démontré qu'une courte sieste de 15 à 20 minutes suffit à maintenir la vigilance pour le reste de la journée. Dormir plus pour travailler plus... un rêve (pour certains). Cette activité éminemment réparatrice nous est d'ailleurs utile pour à peu près toutes les tâches que nous accomplissons dès que nous sommes en phase éveillée. N'en déplaise aux grands gourous de la productivité, il n'y a pas que le boulot dans la vie et le manque de sommeil provoque bien d'autres catastrophes que la baisse du cash flow opérationnel ou la détérioration du résultat avant impôt. Ne pas dormir suffisamment, c'est multiplier de façon significative les risques d'obésité et de diabète, mais aussi d'affections cardiovasculaires, d'anxiété et de dépression.

## Mauvais cycle et cercle vicieux

On connaît la réputation des Français en matière de surconsommation de tranquillisants et de somnifères. Certes, elle n'est pas totalement usurpée (pas de raison que notre capacité à dormir soit différente de celle de nos congénères étrangers), mais elle n'est pas non plus dénuée de fondement (dormir mal c'est vivre - très - mal).

S'il est parfois utile d'avoir recours à des aides médicamenteuses pour passer un cap difficile, il est évidemment indispensable de consulter son médecin. Combien de « tiens, essaye ça, tu vas dormir comme un bébé » transforment des amis sincères en casseurs de sommeil !

Dormir, c'est réussir une alchimie fragile nécessitant plusieurs phases à enchaîner en douceur pour que le sommeil soit ressenti comme réparateur. Au cours d'une nuit, 3 à 5

## Trop, c'est trop

Près de 12 000 Français souffrent d'un mal étrange et forcément très handicapant : la « narcolepsie ». Les personnes qui en sont atteintes subissent des accès d'endormissement irrésistibles et soudains, durant parfois 20 à 30 minutes. ►



cycles de sommeil peuvent ainsi se succéder... quand tout va bien. L'insomniaque aura souvent l'impression de ne pas « avoir fermé l'œil de la nuit » en ratant une ou plusieurs marches de cette délicate échelle de Morphée.

Chacun y va volontiers de son petit conseil pour aider son prochain à éviter les nuits blanches. Tous sont sans aucun doute excellents mais, si l'on ne devait retenir que les principaux : pas de tabac, pas d'alcool et un dîner léger pour ne pas être perturbé par son système respiratoire ou digestif, une chambre à 19° pour faciliter la baisse nécessaire de la température du corps, de l'obscurité pour déclencher la sécrétion de mélatonine, sympathique hormone du sommeil, un bon sommier, un bon matelas pour ne pas se casser le dos et les muscles.

Lorsque l'on ajoute à cet inventaire lénifiant qu'il est généralement conseillé de se lever et se coucher tous les jours à la



## Plongée en apnée

On dort profondément et soudain, on s'arrête de respirer pendant quelques secondes et, cela, plusieurs fois par heure. Résultat, une succession de micro réveils et une mauvaise vascularisation du cerveau qui gênent la récupération. L'apnée du sommeil touche principalement les personnes en surpoids et, plus généralement encore, les ronfleurs. Elle est en tout cas à prendre très au sérieux car elle est principalement associée à des risques cardiovasculaires et doit amener à consulter. ►



## Moteur à explosion

En position allongée, les différents organes de la gorge - luette, voile du palais -se relâchent et se détendent. Ces éléments souples et mobiles se mettent à vibrer lors de l'inspiration, voire également à l'expiration. Bref, on ronfle... ►



même heure, d'aller au lit dès les premiers bâillements, de ne pas faire de sport après 20h 00... on comprend que chercher à dormir n'est décidément pas un boulot de tout repos. ►

## Dormir, c'est grandir un peu

Pendant le sommeil, le corps produit des hormones, dont l'hormone de croissance. Celle-ci est surtout sécrétée lors de la phase de sommeil profond.

L'hormone de croissance est non seulement indispensable au bon développement de

la croissance de l'enfant, mais également indispensable à une bonne santé physique chez l'adulte. Dormir, c'est grandir un peu. Même quand on n'est plus petit depuis longtemps. ►





## Dans le même bateau Calor & frigo

Entre fashion victims, prêtes à tout endurer pour ne jamais être délookées et j'men-fou-tistes militant(e)s, habillé(e)s comme des sacs, quel que soit le temps, il ya sans doute un moyen terme. Après tout, il y a bien des demi-saisons...

**L'**ennemi de notre corps est moins le froid que les variations de température car c'est le grand écart hivernal permanent qui stresse l'organisme et la peau, affaiblit nos défenses naturelles mobilisées pour s'adapter à une situation sans cesse changeante.

L'idéal, au risque d'aller contre quelques idées reçues, est... d'empiler ses vêtements en deux ou trois couches successives, dont on se débarrassera ou que l'on réenfilera selon la température ambiante. On évite ainsi au maximum la transpiration, le pire ennemi de notre équilibre thermique lorsqu'on est habillé.

### Merci les sportifs !

En période de froid, l'humidité de notre propre corps suffit à nous glacer les sangs : autrement dit, plus on a chaud, plus on aura froid !

Empiler, empiler, certes, mais pas n'importe comment et, surtout, pas n'importe quoi ! Il faut par exemple impérativement éviter les tee-shirts en coton ou en soie qui gardent la sueur collée à la peau. Il existe aujourd'hui des matières synthétiques conçues pour évacuer l'humidité. La plupart

### Monoxyde de carbone : danger

L'année dernière, les appareils de chauffage ou de production d'eau chaude défectueux ont encore été responsables de près de 4 200 intoxications au monoxyde de carbone et d'une bonne centaine de décès.

La priorité reste évidemment l'entretien des matériels mais la cerise sur le gâteau, c'est l'aération au moins 10 minutes par jour (le choix entre se faire étrangler par les tarifs de Gaz de France ou asphyxier par l'oxyde de carbone...). ▶

des équipements sportifs ont d'ailleurs adopté ces fibres high-tech qui s'imposent chaque jour davantage.

Question ligne, on vous fait confiance, mais n'oublions quand même pas que les vêtements empilés doivent eux-mêmes respirer. Il faut que l'air, qui a une très faible conductivité thermique puisse circuler facilement entre les différentes couches. C'est le principe du double vitrage... le vitrage en moins ! ▶

### Quand la bise fut venue

On entend souvent les présentateurs météo nous parler de « sensation de froid » lorsqu'une bise sournoise est annoncée et qu'on ne connaît que la température sous abri. Le petit tableau ci-dessous montre que la « sensation de froid » n'est pas qu'une sensation...

| Température sous abri | Avec vent de 30km/h | Avec vent de 60km/h | Avec vent de 90km/h |
|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 0°                    | -8°                 | -15°                | -18°                |
| -10°                  | -21°                | -30°                | -34°                |
| -20°                  | -34°                | -44°                | -49°                |
| -30°                  | -46°                | -50°                | -65°                |



NOUVEAU  
IDÉAL POUR  
LES RHUMES



**Tempo**  
complete care

Une innovation unique et brevetée  
associant un baume apaisant  
et des huiles essentielles



**Le baume apaisant** réduit les rougeurs et les irritations dues aux mouchages répétés.

**Les huiles essentielles** dégagent les nez congestionnés en cas de rhumes et grippes.



Mouchoirs Tempo Complete Care :  
Mon secret en cas de rhume

[www.tempocompletecure.fr](http://www.tempocompletecure.fr)

L'explosion des maladies chroniques  
rend la réponse urgente...

Etre malade,  
ça s'apprend ?

Avec 28 millions de Français atteints de maladies chroniques, 9 millions souffrant d'une affection de longue durée et une tendance à l'explosion dans ce domaine, la question de « l'éducation thérapeutique des patients » se pose désormais avec gravité. CAROLINE DUPERREUX

**P**eut-on apprendre à être malade ? Tous ceux qui font profession de nous apprendre à rester en bonne santé ont parfois du mal à apporter des réponses convaincantes ! C'est le délicat chemin que semblent avoir décidé de défricher nos hautes autorités sanitaires qui révisent, à grand renfort de rapports d'experts, leurs leçons sur le sujet. Et l'on sait

d'expérience que le rapport d'experts est aujourd'hui le signe indubitable, soit que des décisions politiques vont être prises incessamment, soit que le sujet pourra être enterré au prétexte qu'il a déjà été pris en compte...

### Le malade imaginé

Pour bien comprendre la logique de la réflexion, effectivement engagée de-

puis plusieurs mois au ministère de la Santé et dans ses nombreux satellites administratifs, il faut savoir que la prévention repose sur trois approches complémentaires.

- La prévention dite « primaire », englobe tout ce qui contribue à éviter la maladie ou à en retarder le plus longtemps possible la survenue : manger équilibré, avoir une activité physique,

boire modérément... bref, adopter des comportements favorables à sa santé par une bonne hygiène de vie.

- La prévention « secondaire » - comme son nom l'indique - se situe déjà un stade plus loin. Elle consiste à dépister le plus précocement possible les premiers signes d'apparition d'une maladie afin de pouvoir la traiter au plus tôt (voir notre article « la piste sage du dépistage » p.40).
- La prévention tertiaire vise à limiter les conséquences d'une maladie déjà installée, à en éviter les rechutes, voire à favoriser la réinsertion sociale des malades, guéris ou pas.

### Des enjeux sanitaires et budgétaires

Les chiffres n'ont pas exactement la même signification selon que l'on parle en millions de malades... ou en millions d'euros. Les Pouvoirs publics étant amenés à opérer des rapprochements nous en abreuvent chaque jour et le phénomène va crescendo à mesure que les budgets nationaux sont votés puis exécutés.

Le déficit de la Sécurité sociale battant des records de plongée en apnée, toute décision concernant notre santé individuelle passe obligatoirement par un parallèle avec ce qu'elle coûte à la collectivité.

La prévention primaire, avec ses petits conseils d'hygiène de vie, ne pèse pas lourd dans la balance budgétaire. Difficilement évaluable (comment savoir ce qu'une campagne telle que « Man-

gez 5 fruits et légumes par jour » a fait réaliser d'économies à l'Assurance Maladie ?), elle restera sans doute encore longtemps le parent pauvre en termes de sommes investies et la vedette médiatique en termes de messages assésés à longueur de spots publicitaires. Toutes proportions gardées, on investit peu parce qu'on en attend peu.

La prévention secondaire, avec les campagnes de dépistage systématique devrait dans l'avenir être mieux traitée. On peut en prévoir et en chiffrer l'impact (combien de personnes dépistées, combien de pathologies repérées, combien de malades traités, combien de malades guéris). La véritable difficulté est de lutter contre une banalisation par la systématisation (dépistage du cancer du sein, de la prostate, du colon, du VIH...) qui entrainerait les taux de participation à

des niveaux proches de certaines consultations électorales...

### Prévention tertiaire, chou-chou des années 2010

Même avec une hygiène de vie irréprochable, des dépistages à la précocité exemplaire, il arrive que l'on tombe malade ; et parfois gravement.

L'arsenal thérapeutique à notre disposition ne cesse de se renforcer mais le nombre de malades chroniques augmente proportionnellement à leur espérance de vie. Bonne nouvelle, incontestablement, mais qui nécessite que ces malades apprennent à vivre avec - voire à domestiquer - leur maladie, à en connaître les signes d'alerte, les gestes de soin à effectuer. Sans devenir des « experts » de leur pathologie, les malades chroniques et en ALD peuvent s'avérer être d'excellents auxi-



### Education thérapeutique du patient Un jeu d'enfant ?

Même si l'Education thérapeutique du patient (ETP) commence à devenir une discipline reconnue et codifiée, elle a d'abord des répercussions très simples sur la vie quotidienne.

Par exemple, il peut s'agir d'enseigner les gestes à réaliser chez un patient asthmatique : mesure du souffle, recours à des médicaments spécifiques, appel du médecin en fonction de signes d'alerte précis etc., ou chez un sujet diabétique : contrôle de la glycémie, adaptation des doses d'insuline etc. Lorsque ces compétences sont acquises par un enfant souffrant d'une pathologie chronique, il peut être utile de les porter à la connaissance du milieu scolaire qu'il fréquente dans le cadre du Projet d'Accueil Individualisé. ►



...

...

liaires de santé et participer pleinement au protocole de soin mis en place pour eux, avec eux.

« L'éducation thérapeutique du patient » (ETP) est désormais une approche reconnue et codifiée. Elle concerne évidemment au premier chef le patient lui-même, mais également son entourage (les parents d'enfants porteurs d'affection chronique, les proches...). Tous, comprenant mieux la maladie, coopèrent avec les soignants et la qualité de vie s'en trouve souvent améliorée.

### Maladie : vivre avec mais aussi la contenir

Le malade acquiert et maintient les ressources nécessaires pour organiser au mieux sa vie avec la maladie. L'éducation thérapeutique du patient vise donc à rendre celui-ci plus autonome par l'appropriation de nouveaux savoirs.

Progressivement, il prend en charge son changement de comportement, non seulement à l'occasion d'événements particuliers (initiation du traitement, modification du traitement, incidents intercurrents), mais aussi, plus généra-

lement, tout au long du projet de soins, de façon à ce qu'il puisse disposer d'une qualité de vie acceptable pour lui. Le patient devient le premier acteur de ses soins. Cependant, l'ETP ne vise pas seulement à aider les patients à mieux vivre avec leur maladie. Elle cherche également à limiter sa progression et éviter la survenue de complications en responsabilisant le patient grâce à des compétences acquises dans un véritable "programme" d'éducation thérapeutique.

On l'a compris, tout ceci doit se dérouler dans le cadre d'une démarche structurée et planifiée qui fait appel, en arrière plan, à des théories issues des sciences sociales et humaines (psychologie de la santé, sociologie, etc.), à des niveaux de conception, de mise

en œuvre et d'évaluation.

L'Education thérapeutique du patient deviendra-t-elle la panacée face à la croissance des affections chroniques ? Bien sûr que non ; mais elle s'inscrit désormais dans une trajectoire préventive innovante qui place la per-

sonne au cœur de la gestion de sa propre santé en y impliquant l'ensemble de la chaîne de soin.



### Maladies chroniques Dans l'œil du cyclone budgétaire

Du côté des autorités sanitaires, on aimerait que nous nous soignions mieux. Altruisme et grandeur d'âme sans aucun doute, mais nos édiles savent aussi bien manier la calculette que les bons sentiments.

La hausse des dépenses maladie ne peut qu'être contenue mais elle est inévitable. La prise en charge des patients souffrant d'affections de longue durée (diabète, cancer...) représente aujourd'hui plus des 2/3 des dépenses et 90% de leur progression alors que le nombre de ces « bénéficiaires » progresse mécaniquement de 4% par an. ►

Professionnels de santé, malades, même combat ! En ces temps troublés, un slogan qui devrait en tout cas faire l'unanimité. ►

### Polémique en vue Et les associations de malades ?

Sur le papier, tout va bien. Une définition de l'Education thérapeutique acceptée par tous, un décret publié au début du mois d'août... mais point de textes sur les actions d'accompagnement, point de consultation des associations de patients sur leurs propres programmes. Celles-ci s'étonnent d'être laissées à l'écart après avoir été beaucoup sollicitées dans la rédaction des différents rapports sur lesquels le ministère s'est appuyé. ►



POWER PLATE®

Découvrez la Différence

# Recommandé par le corps...médical

Après 10 ans d'existence et 40 études publiées, la Power Plate a été **certifiée dispositif médical** pour son efficacité prouvée scientifiquement.

Avec la pro6 et ses nouvelles possibilités d'entraînement, faites travailler tous vos muscles en 3 dimensions.

Elle est plus que jamais l'outil incontournable pour améliorer votre santé & votre ligne en un minimum de temps. **Parlez en à votre médecin.**



Téléchargez votre bon d'essai gratuit sur [www.powerplate.fr](http://www.powerplate.fr)

Retrouvez la nouvelle Power Plate pro6 en exclusivité dans les **centres & studios\*** Power Plate et chez les **kinés agréés Espace Pause Santé.**

Liste des praticiens équipés sur [www.espacepausesante.fr](http://www.espacepausesante.fr) ou au 0820 30 35 40.

\*Centres, Studios, Corners agréés Power Plate - conception : PASordinaire.com



Navrant : la recherche en cardiologie manque d'argent

## A vot'bon cœur

400 morts... c'est, par jour en France, cent de plus que la totalité des décès attribués à la grippe A-H1N1 pendant toute la durée de la « pandémie ». Pourtant, c'est le budget de la recherche cardiovasculaire qui est grippé.

**A**vec 29% des décès dans le monde, les maladies cardiovasculaires constituent la principale cause de mortalité, suivies par les maladies infectieuses avec 16,2% et les cancers avec 12,6%.

Chez nous, grâce aux formidables avancées des soins et de la recherche, le nombre de décès causés par ces maladies a baissé au cours des 25 dernières années.

Avec environ 147 000 décès par an, les maladies cardiovasculaires sont passées en 2007 de la 1ère à la 2ème cause de mortalité, juste derrière le cancer, mais demeurent la première cause de mortalité chez les femmes et les plus de 65 ans. En cas d'infarctus du myocarde, le taux de « mortalité hospitalière » est descendu sous les 7% (source : CNAMTS).

### On s'endort sur nos lauriers

Si l'on parvient aujourd'hui à sauver et à maintenir en vie, dans des condi-

tions favorables, des centaines de milliers de personnes, ces progrès ont été le fruit, non seulement des campagnes de prévention, mais aussi et pour une grande part des résultats de la recherche en cardiologie.

Moins de morts, des techniques pointues, des praticiens au taquet : tout irait bien dans le meilleur des mondes ? En réalité, sacré paradoxe, la recherche en cardiologie est aujourd'hui victime du succès, car ces résultats ont laissé s'installer

dans l'opinion le sentiment trompeur que le recul continu des maladies cardiovasculaires serait garanti d'avance.

Or, ce sentiment de sécurité et de satisfaction est trompeur. D'abord parce que notre population vieillit et que les pathologies dominantes changent de visage, que notre mode de vie, dominé par l'inactivité physique, l'alimentation déséquilibrée, le développement de maladies chroniques comme le diabète ou l'hypertension commencent à effacer la baisse de la mortalité que l'on avait mesurée depuis 25 ans.



C'est donc à une mobilisation nationale, pour soutenir financièrement la recherche fondamentale et clinique, que la Fédération de cardiologie a décidé d'appeler avec son opération Donocoeur (1). L'initiative est « marrainée » par Mireille Darc, qui n'oublie pas avoir été opérée à cœur ouvert en 1980 par le Professeur Cabrol et vit depuis avec une valve artificielle, top de la recherche à l'époque. ▀

(1) [www.fedecardio.com](http://www.fedecardio.com)

« ELLE N'A JAMAIS RIEN PU ME REFUSER, AU MOINS CETTE FOIS C'EST POUR LA BONNE CAUSE. »



BENJAMIN, 38 ANS  
A CONVAINCU SA MÈRE.

DÉPISTAGE ORGANISÉ DU CANCER DU SEIN  
**VOUS AUSSI, MOBILISEZ**  
LES FEMMES QUE VOUS AIMEZ.

DÈS 50 ANS, ENCOURAGEZ-LES À SE FAIRE DÉPISTER.  
DÉTECTÉS TÔT, 90% DES CANCERS DU SEIN SONT GUÉRIS.

# Cancer du sein

## La piste sage du dépi stage

Pour la septième année consécutive, les Pouvoirs publics mènent campagne pour favoriser le dépistage du cancer du sein. Surprise - bonne surprise - en 2010, la prévention réconcilie enfin l'amour et la raison ! CATHERINE BARANTON

**D**epuis 2004, le programme national de dépistage organisé du cancer du sein permet aux femmes de 50 à 74 ans de bénéficier tous les deux ans d'un dépistage de grande qualité.

Après sept années de campagne, 53% d'entre elles ont choisi de profiter de cette opportunité. C'est beaucoup - car il s'agit d'une démarche totalement volontaire - et c'est très peu - compte tenu du fait que le cancer du sein est le plus fréquent des cancers chez la femme. Paradoxe ? Alors qu'il est si facile de vérifier qu'on n'est pas exposée à un risque, bon nombre de celles qui pourraient s'en assurer font pourtant encore l'impasse sur le moyen qui leur est offert...

### Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît point...

L'Institut national du Cancer (INCa) a parfaitement compris que ce paradoxe était le véritable obstacle au développement du dépistage. D'un côté, il y a la raison, celle que l'on a toujours l'impression d'écouter dans notre intérêt, mais de l'autre, il y a toutes les mauvaises raisons, celles auxquelles on a aussi parfois tendance à céder sans en être trop fières et qui finissent quand même par l'emporter.

Il n'avait pas tort, ce cher Blaise Pascal, en affirmant « Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît point ». D'accord, depuis le XVII<sup>e</sup> siècle et après quelques générations de philosophes qui se sont succédé, on a appris à faire la part des choses. Il n'est pas vraiment nécessaire d'avoir le bac pour comprendre que nos comportements ne sont pas toujours dictés par la sagesse.

Comme ce n'est, ni l'époque du bachot, ni celle des leçons de morale sanitaire, on en restera donc sur ce constat et sur la clairvoyance dont ont fait preuve les responsables de l'Institut du Cancer en admettant que les femmes étaient... des



hommes comme les autres : pas toujours cohérentes dans leurs actes !

### La réalité a toujours raison...

On le sait aujourd'hui : le cancer du sein, avec plus de 52 000 nouveaux cas en France cette année, est de loin le plus fréquent des cancers chez la femme. Il reste également, avec plus de 11 000 décès estimés, au premier rang des

décès par cancer pour ce sexe. Pourtant, le cancer du sein est ce que l'on appelle de « bon pronostic ». Au-delà de la qualification qui ne veut pas dire grand-chose lorsqu'il s'agit d'une maladie de ce type, le « bon pronostic » signifie que, lorsqu'il est détecté précocement, un cancer du sein se guérit, tout simplement (le taux de survie à 5 ans est aujourd'hui de 90%).

Pour assurer un éventuel repérage précoce du cancer du sein, le dépistage organisé répond à des critères stricts, permettant une évaluation régulière des dispositifs techniques et d'organisation.

### Recherche On met les moyens

La recherche clinique dans le cancer du sein

représente une part importante de l'activité globale dans le domaine : en septembre 2010, près de 90 essais cliniques étaient ainsi affichés dans le registre de l'INCa.

La très grande majorité (70%) des essais cliniques portent sur le médicament. ▶



Aujourd'hui, les professionnels de santé sont unanimes pour reconnaître que le dépistage organisé du cancer du sein est d'une exceptionnelle qualité. Voilà pour la raison...

### Le cœur n'a jamais tort

Les meilleurs arguments ne suffisent pas toujours à convaincre, ou du moins à transformer une conviction en acte. Beaucoup de femmes pas-

### Pour s'informer Cancer Info

Cancer info est une plateforme d'information réalisée par l'INCa, en partenariat avec la Ligue nationale contre le cancer. Cancer info est disponible sous trois formes complémentaires :

- Un espace Internet dédié aux malades et aux proches sur le site de l'Institut, [www.e-cancer.fr/cancer-info](http://www.e-cancer.fr/cancer-info)
- Un service téléphonique, Cancer info au 810 810 821 (prix d'un appel local)
- Une collection de guides d'information ▶

sent ainsi chaque année à côté d'une possibilité réelle de vérifier que tout va bien ou lorsque ce n'est pas le cas, de traiter au plus vite l'éventuelle anomalie.

Les arguments qu'elles invoquent sont le plus souvent faciles à contrecarrer. L'INCa les a d'ailleurs listés sans tabou et y répond sans détour dans un document d'information réalisé à partir de témoignages de



...

...

femmes réticentes (disponible sur Cancer info).  
Le frein le plus important au dépistage demeure sans conteste un frein psychologique, lié à l'angoisse d'apprendre une mauvaise nouvelle et, par elle, de voir sa vie, celle de sa famille, bouleversées.  
C'est donc paradoxalement un peu par amour des siens qu'une femme reculera devant le dépistage ! La campagne des Pouvoirs publics, très intelligemment, renverse cette année la proposition : c'est au contraire par amour des siens qu'une femme peut décider de se faire dépister. Parce que, dans l'immense majorité des cas, elle repartira l'esprit apaisé de ces quelques minutes d'examen. Parce que, si une anomalie est détec-



Dépistage organisé  
Cherchez, il n'y a pas mieux...

Le dépistage organisé est un programme défini par un cahier des charges d'une extrême rigueur (publié au Journal Officiel du 21 décembre 2006) :  
**Une invitation automatique** : tous les deux ans, la structure départementale en charge de l'organisation des dépistages envoie un courrier personnalisé aux femmes âgées de 50 à 74 ans. Cette structure a également pour missions de coordonner le dépistage au niveau départemental ou interdépartemental et de s'assurer du respect des procédures d'assurance qualité.  
**Le dispositif** : les femmes sont invitées à se rendre chez un radiologue agréé dont les coordonnées figurent dans la liste jointe au courrier.  
L'examen comprend une mammographie (deux clichés par sein, face et oblique) et un examen clinique des seins. Il est pris en charge à 100% par l'Assurance Maladie, sans avance de frais.

Vite !

Une mammographie anormale, suivie d'un prélèvement pour y voir plus clair et, plus tard encore, un rendez-vous chez le chirurgien pour enlever la tumeur. Au total un parcours de deux à trois semaines angoissantes à effectuer.  
Le Dr Suzette Delaloge, responsable du service clinique de pathologie mammaire à l'Institut Gustave-Roussy (Villejuif, Val-de-Marne) a décidé de remédier à cette attente difficile sur le plan psychologique en créant, dès 2004, le premier dispositif de « diagnostic en un jour » des cancers du sein, en France.  
En quelques heures, sans déplacement supplémentaire, les patientes effectuent tous les examens nécessaires et programment la prise en charge de leur tumeur avec l'équipe médicale. En six ans, 9 000 femmes ont bénéficié de ce dispositif original. Qu'est-ce qu'on attend pour aller vite ? ▶

tée, elle sera traitée avec d'autant plus d'efficacité et d'autant moins de bouleversements que la détection aura été précoce. C'est aussi par amour pour elle que les proches d'une femme âgée de

plus de 50 ans l'inciteront au dépistage. Il n'y a pas de meilleure façon de dire « je t'aime » que de dire « occupe-toi de toi si tu nous aimes ». Le dépistage, un geste d'amour réciproque. Bien vu. ▶

Toute mammographie normale est ensuite systématiquement relue par un second radiologue expert.  
**Une double lecture encadrée** : les radiologues participants effectuent au moins 500 mammographies par an, dont 250 au minimum dans le cadre du dépistage organisé du cancer du sein. Les radiologues assurant la deuxième lecture doivent, quant à eux, s'engager à lire au moins 1 500 mammographies supplémentaires par an. Lorsqu'une anomalie est décelée, le radiologue premier lecteur effectue immédiatement un bilan diagnostique, pour raccourcir le délai d'une éventuelle prise en charge et éviter une attente angoissante. Le médecin traitant et/ou le gynécologue sont prévenus des résultats si la patiente le demande. ▶



NutriCook®  
L'autocuiseur nouvelle génération

Avec la gamme NUTRITION GOURMANDE, issue du croisement fertile entre la demande des professionnels de santé et l'expertise technologique de SEB, les nutritionnistes ont étudié les conditions de cuisson - durée et température - de chaque type d'ingrédient pour une préservation optimale des nutriments et de leurs qualités organoleptiques.

✚ Une cuisson "sur mesure" : la température et le temps de cuisson sont adaptés à chaque type d'aliment. 4 programmes de cuisson pour une préservation optimale des nutriments.

- Légumes Jusqu'à 2 fois plus de vitamine C préservée\*
- Poissons Jusqu'à 25 % en plus d'Oméga 3 préservés\*
- Féculents Glucides à assimilation plus lente\*
- Viandes Cuisson plus rapide à teneur équivalente en vitamine B6\*\*

Des fonctionnalités intelligentes

- ✚ Un panier vapeur totalement innovant pour éviter aux aliments le phénomène d'oxydation et de lessivage des vitamines et minéraux.
- ✚ Un minuteur intelligent pour un résultat parfait et un pilotage automatique de la cuisson, notamment la fin de cuisson en vapeur douce.

✚ Une grande diversité alimentaire.  
Un livre de 60 recettes pour des préparations encore plus variées et gourmandes.



\* Par rapport à une cuisson classique \*\* Par rapport à une cuisson au four

“ Et si changer d'ustensiles était pour vous le 1er moyen, simple et efficace, de changer d'habitudes alimentaires ? ”

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



Aujourd'hui, les probiotiques,  
c'est [presque] automatique...

Nos amies les bactéries

Il y a les méchantes, qu'on s'efforce de combattre pour rester en bonne santé.  
Et les gentilles, qui nous y aident. Dans le vaste monde des bactéries, les probiotiques  
ont choisi leur camp. Et c'est le nôtre. OLGA GRETCHANOVSKY

Les bisounours - dans le genre naïf inconséquent - et les justiciers masqués - dans le style efficace engagé - nous veulent tous du bien. Au sein de la galaxie des bactéries, les probiotiques se rangent plutôt dans la seconde catégorie. Celle des héros modestes, dont l'existence apparemment banale rend insoupçonnable la véritable identité. Et, quoi de plus banal qu'un yaourt qui fabrique, en trois coups de cuillère à pot, les fameux micro-organismes censés nous préserver de [presque] tous les maux de la terre ? Toutes celles et ceux qui ont déjà mangé des yaourts, ont également déjà avalé des probiotiques. Bourgeois gentilhomme de la bactérie salvatrice, Monsieur Jourdain du probiotique, nous nous faisons du bien sans le savoir !

**Profil de colon !**  
Dans nos intestins, c'est la crise du logement : des milliers de milliards de bactéries, réparties en plus de 400 espèces, y circulent en permanence et, pour certaines, s'attèlent vail-

lamment à leur tâche : faciliter la digestion des aliments et stimuler le système immunitaire. L'affaire démarre très tôt dans notre histoire. Le tube digestif, stérile chez le fœtus, est rapidement colonisé après la naissance. Les divers compartiments digestifs constituent alors un ensemble de niches écologiques offrant chacune un environnement favorable au débarquement des bactéries qui les atteignent dès l'accouchement et les jours qui suivent. Un tube digestif mature héberge 100 000 milliards de bactéries ! Avant d'atteindre sa maturité, il évolue beaucoup au plan physiologique et physico-chimique tout au long des premiers mois de la vie. L'immunité se structure progressivement pour prendre le relais de la protection apportée initialement par le lait maternel et commence à se stabiliser vers l'âge de deux ans. Quasiment à tout âge, les probiotiques s'avèrent bénéfiques, leur intérêt majeur - et démontré maintes fois - étant de renforcer l'action des cellules immunitaires au niveau de l'intestin et de bloquer la prolifération des germes indésirables.

**Des bénéfices, pas des miracles**  
En matière de bénéfice santé, on a vite fait de s'emballer... L'action positive de certains probiotiques a, depuis quelques années, entraîné une vague d'enthousiasme légèrement suspecte. Si aucun probiotique ne s'avère mauvais pour la santé, tous ne lui sont pas à proprement parler bénéfiques. Les vertus d'un probiotique donné ne sont en effet pas transposables à un autre. Une bactérie apportant de réels bénéfices en cas de diarrhées s'avèrera par exemple totalement inefficace contre les allergies. Et inversement. Le yaourt, symbole des bienfaits des probiotiques, nous fournit un excellent exemple de bénéfices santé recherchés. Les probiotiques qu'il contient - nos grands amis *Streptococcus thermophilus* et *Lactobacillus bulgaricus* - améliorent ainsi les problèmes de digestion du lactose. D'autres souches de probiotiques agiront contre les gastro-entérites, particulièrement chez l'enfant et préviendront notamment la gastro-entérite du nourrisson. D'autres encore permettront de prévenir les diarrhées liées aux antibiotiques ou de diminuer les récives inflammatoires dans certaines maladies chroniques de l'intestin.

**Le best of probiotique**  
L'infection à *Helico pylori* est très répandue. Elle est la cause de nombreuses gastrites et de la plupart des ulcères gastroduodénaux. En 2009, les études sur l'efficacité des probiotiques pour aider à guérir cette infection ont fait l'objet de 2 méta-analyses. La première (10 études, 963 participants) a montré que l'apport en bactéries lactiques de laits fermentés augmente de 5% à 15% les chances de guérison. La seconde (8 études, 1 372 participants) a conclu que les lactobacilles améliorent le taux de réussite du traitement classique et en atténuent les effets indésirables. ▶



**Des allégations santé difficiles à digérer**  
Bien des vertus parent aujourd'hui les gentils probiotiques. Souvent un peu trop et les autorités de santé commencent à s'en émouvoir sérieusement, au grand dam des industriels



**Probiotiques, Kézako ?**  
Le mot « probiotique » vient du grec « biotikos » et signifie « en faveur de la vie ». Les probiotiques sont des micro-organismes qui renforcent notamment la flore intestinale, en empêchant la prolifération des germes indésirables. Ces bactéries lactiques sont de « bonnes bactéries » qui permettent de seconder efficacement la flore. ▶



...

de l'agroalimentaire qui ont lancé depuis les années 2 000 une campagne de conquête en règle. Ainsi, en 2008, sur les 708 nouveaux produits contenant des probiotiques répertoriés pour les USA et l'Europe, 339 mettaient en avant un bénéfice santé. De nouvelles allégations, quelque peu « audacieuses » ont ainsi vu le jour. Entre autres réjouissances, la capacité de certaines bactéries à stimuler le système immunitaire (97 nouveaux produits), le rôle de ces micro-organismes sur la santé du système cardiovasculaire ou sur le cerveau et le système nerveux. On n'est sans doute pas au bout de nos surprises car de futures revendications pourraient parfaitement concerner le rôle de ferments sur la santé bucco-dentaire, les cancers du colon et même les affections cardio-vasculaires. Cependant, l'arrivée de nouvelles réglementations sur les allégations devrait siffler la fin de la récré marketing et limiter la progression des lancements de produits se recommandant des probiotiques. Désormais en effet, toutes les allégations santé figurant sur les emballages devront avoir été validées scientifiquement. Sale coup pour les inconditionnels de nos bactéries intestinales...

Un marché très encadré

A compter de 2011, les produits affichant des allégations devront satisfaire à des profils nutritionnels. Ceux-ci, encore en cours de définition, prendront en compte les quantités de certains nutriments (matières grasses, acides gras trans et saturés...), l'importance de l'aliment dans le régime alimentaire en général, la composition nutritionnelle globale de l'aliment et la présence de nutriments reconnus scientifiquement comme ayant un effet sur la santé.



« Yaourt bulgare »  
Le goût de la légende

C'est Elie Metchnikoff, scientifique russe, qui s'est intéressé au début du XXe siècle à la légendaire longévité des Bulgares. Il en a notamment attribué la raison à la présence en grand nombre de bactéries lactiques dans le yaourt (le fameux « yaourt bulgare » et son marketing, également à forte durée de vie...). Les recherches de Metchnikoff ont permis d'approfondir les connaissances sur cette famille de bactéries qui ne prendra d'ailleurs le nom de « probiotiques » qu'en 1965. ▶

**Où sont passés les probiotiques ?**

Les probiotiques sont présents dans les aliments du quotidien : lait fermenté, choucroute, chou, légumes verts, dérivés du soja, olives, fruits...

En vitesse de croisière, Il suffit donc d'avoir une alimentation équilibrée pour recevoir les quelques milliards de probiotiques dont nous avons besoin chaque jour... ▶

Un inextricable parcours du combattant qui rendra plus difficile, voire même hypothétique, l'obtention des autorisations. Résultat : pour bon nombre d'observateurs, dont la société Alcimed, spécialisée dans le conseil et l'aide à la décision dans le domaine des sciences de la vie, le marché des probiotiques pourrait bien accuser un certain tassement. Compte tenu des perspectives qu'il offre, on ne s'inquiète pas trop pour la viabilité du pactole mais il est probable que les efforts consentis par les industriels pour se mettre en conformité avec les nouvelles réglementations se répercuteront sur les prix, donc sur le consommateur. Décidément, le panier de la ménagère est toujours un panier percé... ▶

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](http://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](http://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.



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   | D |   |   | A |   |   | C | D |   |   |   |
| C |   | D | A |   |   | B |   |   | C |   |   |
| B |   | C |   |   | A |   |   |   |   |   | C |
|   |   |   | B |   | C |   | D |   |   | D | A |

## ADULTES

SUDOTRANQUILLO

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

SUDODIABOLO

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



Solution des jeux : page 50

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

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

[www.biensur-sante.com](http://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](http://biensur-sante.com)

LA GRIFFE BIENSÛR  
SUR LE NET



# Sudolettres sans ordonnance



## Carré JUNIORS

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | D | B | C | A | B | D | C | D | A | C | B |
| C | B | D | A | C | D | B | A | B | C | A | D |
| B | A | C | D | D | A | C | B | A | D | B | C |
| D | C | A | B | B | C | A | D | C | B | D | A |



## ADULTES

### SUDOTRANQUILLO

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

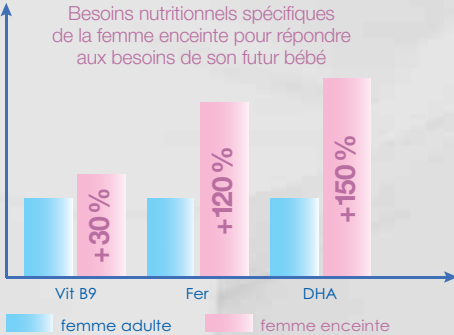


### SUDODIABOLO

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



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



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](http://www.laboratoire-gallia.com)

Coca-Cola light,  
c'est vraiment le goût que j'aime !



SANS SUCRES  
**Sans  
Calorie**

*Coca-Cola*  
*light*

Vraiment moi-même