

N°21 - JANVIER / FÉVRIER 2011

BIENSÛR
santé

BIENSÛR

LE MAGAZINE GRATUIT DE LA PREVENTION

santé

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

OBJECTIF LES BEAUX JOURS !

> CLIMAT

FROID DANS LE DOS

> TRICOT

TÊTE À L'ENVERS, MAILLE À L'ENDROIT

> ACCIDENTS DOMESTIQUES

PÉRIL EN LA DEMEURE

> SANTÉ DANS L'ASSIETTE

PORTRAIT DE FAMILLES



L'EFFICACITÉ SANTÉ

de l'eau la plus riche en magnésium*



n°1
MAGNÉSIUM
160 mg/l*



- 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

*Parmi les eaux de grande consommation vendues en grandes surfaces



BIENSÛR Santé vous est offert par votre médecin.
Lisez-le, emportez-le !

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

4 EXPRESS

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



12 SOCIÉTÉ

- UN TUEUR NOMMÉ SAM'SUFFY Home sweet home ?
Il y a plus de morts au m² de moquette qu'au km² d'autoroute !



20 DOSSIER

Objectif : les beaux jours !

Pour éviter le massacre des bonnes résolutions santé, nous vous proposons un stratagème : tenir jusqu'aux beaux jours...

Mieux vaut tard que jamais Demain, j'arrête. Cette année, je m'y mets... Première étape, le printemps.

Bien dans notre assiette Cette année, ce sera le régime à la mode, manger de tout, un peu. Faisable, non ?

A l'aise dans nos baskets Allez, on danse, on marche, on joue avec les enfants mais on bouge !

Tranquille sous la couette On dort de moins en moins mais ça n'est pas l'envie qui nous manque.

Mieux vaut prévenir que guérir Vaccinations, dépistage, parcours de soin : à nous de jouer.

Faut-il prédire pour prévenir ? La génétique rend-elle prévisible nos maladies et inutile leur prévention ?



BIENSÛR santé®

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

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

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

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

COORDINATION DIFFUSION
Eva Maréchal : magazine@biensur-sante.com

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

BIENSÛR Santé est édité par BIENSÛR Santé Editions
SARL de presse au capital de 2 000 €
144, avenue Charles de Gaulle 92200 Neuilly sur Seine
ISSN : 1964-4663
Dépôt légal : 1er trimestre 2011
Copyright 2011 BIENSÛR Santé Editions.

Directeur de la publication : Jacques Draussin

ÉDITIONS
BIENSÛR
www.biensur-sante.com



Mise en distribution moyenne
certifiée : 299 275 exemplaires.

34 ÉPOQUE

- FROID DANS LE DOS Le réchauffement climatique menace
notre planète, le froid de l'hiver notre santé...



40 ÉMOI, ETMOI

- TRICOT : BON POUR LES NERFS EN PELOTE Une tête à l'envers,
une maille à l'endroit.



44 LASANTÉ DANS L'ASSIETTE

- PORTRAIT DE FAMILLES Aliments, macronutriments,
micronutriments : de quoi parle-ton ?



48 FAITES VOS JEUX

- GRILLES DE SUDOKU
Nous, on remplace les chiffres par les lettres.
- ÇA N'AMUSE QUE NOUS Pour l'instant...





Effet bœuf
Les vaches espagnoles chargent Contador

En dehors même des décisions de l'Agence mondiale anti-dopage (AMA), le cycliste Alberto Contador n'en a pas fini avec les ennuis.

L'association espagnole des producteurs de viande bovine a en effet annoncé son intention de porter plainte contre le coureur. Celui-ci, contrôlé positif au clenbutérol cet été, prétend avoir été contaminé par de la viande de bœuf mangée entre deux étapes du Tour de France. Selon l'AMA, une étude européenne datant de 2008 et portant sur près de 300 000 analyses de viande, démontre qu'il y a une probabilité proche de zéro pour que le clenbutérol retrouvé dans les urines du champion proviennent du steak avalé.

Pour ceux qui pensaient avoir trouvé l'origine de l'expression « faire un effet bœuf », il faudra éliminer l'hypothèse clenbutérol...

Durée de vie
Certains sont plus égaux...



Un rapport de l'IGAS, en principe confidentiel, vient éclairer le débat sur l'allongement de la durée de la vie d'une lumière nouvelle.

Ce rapport confirme en effet les importantes inégalités existant aujourd'hui entre l'espérance de vie d'un cadre et celle d'un ouvrier tous deux âgés de 35 ans.

La différence atteindrait 7 ans, le premier ayant encore 46 années de vie devant lui vs 39 pour le second. ▶

Aïe, aïe, aïe
A l'hôpital, on a mal



A l'occasion du 10ème congrès de la SFETD (Société Française d'Évaluation et de Traitement de la Douleur), les résultats de PALIERS ont été présentés.

Il s'agit d'une enquête sur les pratiques de prise en charge de la douleur dans les services d'urgence en France en 2010 menée auprès de plus de 1 300 patients dans 11 centres hospitaliers.

Seul un tiers des patients douloureux (35%) reçoivent un traitement antalgique lors de l'admission aux urgences et près de la moitié des patients (45,5%) quittent les urgences avec une douleur. Sur les 84% de patients faisant l'objet d'un geste diagnostique/thérapeutique, seuls 7,8% reçoivent un traitement préventif de la douleur liée au geste. La prise en charge de la douleur demeure donc très insuffisante en médecine d'urgence intra hospitalière. ▶

Don de gamètes
L'Académie dit non au nom

On savait déjà que l'Académie de Médecine n'était pas favorable à la levée de l'anonymat dans le cadre du don de gamètes. Les sages se sont officiellement prononcés contre cette disposition essentielle du projet de loi de bioéthique soumis aux députés en ce début 2011. L'Académie craint une chute du nombre des dons qui mettrait ainsi en danger la Procréation Médicalement Assistée. ▶



VIH,
si votre traitement
pouvait être optimisé
comment le sauriez-vous ?

Informez-vous. Parlez-en avec votre médecin.





Cancer du col Dépistage recommandé

Saisie par le ministère de la Santé, la Haute Autorité de Santé a évalué les différentes stratégies de dépistage du cancer du col de l'utérus, qui atteint chaque année en France 3 000 nouvelles femmes. Pour ce cancer de la femme jeune - celles de 40 ans sont les plus touchées - la HAS recommande aujourd'hui aux pouvoirs publics de mettre en place un dépistage national organisé afin de répondre à la nécessité d'un frottis cervico-utérin tous les 3 ans de l'ensemble des femmes de 25 à 65 ans.

Propre sur nous La stratégie Ponce Pilate

Cette année, qui semble ne pas devoir être une année faste pour la vaccination contre la grippe saisonnière, la promotion des gestes barrières s'impose d'autant plus.

Une étude, réalisée par le laboratoire d'hygiène de la ville de Paris a entrepris d'analyser la présence de bactéries sur les mains, qui ont serré celles de négligents sortant des toilettes sans être passées par le lavabo. 3 personnes sur 4 sont alors à leur tour porteuses de bactéries fécales. On vous passe les détails mais les résultats n'encouragent pas les gestes amicaux... ▶



Au boulot ! Cavalier seul pour la médecine du travail

Ce sera peut-être la seule victoire syndicale dans la bataille des retraites... Alors que le Gouvernement avait cherché - et réussi - à faire passer en douce 12 amendements réformant la médecine du travail au cœur du texte sur les



retraites, le Conseil Constitutionnel a flairé la supercherie. Les Sages ont jugé que ces amendements n'avaient pas de lien avec le projet initial et déclaré ces « cavaliers législatifs », contraires à la constitution. La réforme avait bien failli disparaître dans un trou de souris. La voici qui revient par la grande porte. ▶

A table ! 5 fruits, 5 légumes et un ticket-restau

A condition toutefois de compter parmi leurs 3,5 millions de bénéficiaires, nous pourrions désormais acheter nos fameux fruits et légumes et toutes sortes de produits laitiers avec des chèques restaurant.

Cette décision permettra-t-elle de donner une nouvelle impulsion au Plan National Nutrition Santé ? Elle est en tout cas l'illustration qu'une mesure de santé publique peut trouver une traduction dans la vie quotidienne et que son financement ne passe pas obligatoirement par une augmentation des taxes. ▶



Surdité Un chou, c'est un chou

Entre 1 et 4 enfants sur 1.000 naissent avec un déficit auditif. Les conséquences en sont lourdes et parfois irrécupérables. Suivant les recommandations de la plupart des spécialistes du domaine, les députés ont finalement voté le dépistage systématique de la surdité dès la naissance.

On espère ainsi offrir aux enfants atteints les meilleures chances possibles d'adaptation et de réhabilitation. ▶



Cancers Moins, c'est plus que mieux

Non seulement la mortalité par cancer a diminué au cours de ces 20 dernières années, mais cette tendance s'est accentuée dans la période récente.

Une sacrée bonne nouvelle qui cache cependant quelques disparités.

Disparité - inquiétante - entre les sexes d'abord car, si la baisse est sensible chez les hommes (-22%), elle l'est beaucoup moins chez les femmes (-14%).

Disparité encore - mais rassurante celle-là - entre les âges puisque 70% des décès surviennent aujourd'hui après 65 ans. En outre, les contrastes géographiques semblent devoir s'estomper et la baisse enregistrée au niveau national se retrouve dans toutes les régions.





Chaud devant Diabète : ça flambe

En 10 ans, le nombre de cas de diabète a continué de flamber, surpassant les prévisions des experts. Entre 2000 et 2009, la prévalence de la maladie a progressé de 2,6% à 4,4% et le nombre de diabétiques traités est passé en France de 1,6 à 2,9 millions.

De fortes prévalences sont confirmées en outre-mer, dans le nord-est de la métropole et en Seine-Saint-Denis. Point positif (il n'y en a pas beaucoup...), le taux de mortalité a baissé d'environ 10% entre la période 2001-2006 et l'année 2009.

NutriNet Sus au sel



Pour le Professeur Serge Hercberg, l'initiateur de l'énorme enquête NutriNet (www.etude-nutrinet-sante.fr) nous avons tendance à manger beaucoup trop salé. 95% des hommes et 82% des femmes ont en effet un apport en sodium nettement supérieur à la norme considérée comme raisonnable : 8,4 g par jour, vs 6 g. Doit-on immédiatement faire un infarctus au vu de ces chiffres ? Pas vraiment, car plus des 3/4 du sel consommé ont pour origine les aliments eux-mêmes, 1/4 seulement provenant du sel ajouté pendant la cuisson ou pendant le repas. Raison de plus pour ne pas faire d'emblée une poussée d'hypertension, la tendance est favorable : - 20% de sel absorbé en 10 ans. ▶

Balance Les animaux font du gras

Les animaux, eux aussi, ont des problèmes de poids. C'est en tout cas ce qu'a observé l'équipe de David Allison, généticien et statisticien de l'Université de l'Alabama (Etats-Unis).

20 000 animaux appartenant à 24 populations et 8 espèces (singes, chats, chiens, souris...) sont ainsi passés sur la balance. Pour la seule colonie de rats sauvages, le poids des mâles a augmenté de 5,7% par décennie et celui des femelles de 7%. Les chercheurs supposent que des perturbateurs endocriniens (bisphénol A) ou des virus (adénovirus 36) seraient en cause. ▶



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.

RENDONS
MALADES
LES MALADIES.

www.pasteur.fr

Institut Pasteur



Vive le progrès ? De Docteur Knock à Docteur Clic

On peut être un fervent promoteur des *Technologies de l'Information et de la Communication* et rester songeur à la lecture du décret du 21 octobre dernier qui permet désormais à son docteur de donner ses consultations et délivrer ses ordonnances à distance, via Internet. L'objectif serait de contribuer à lutter contre la désertification médicale qui gagne nos campagnes et garantir ainsi un accès aux soins de première intention. Est-on vraiment hors jeu parce que l'on préfère être ausculté « en vrai » et pas de l'autre côté de sa webcam ? Pour l'instant, on n'est pas encore obligé de choisir entre Dr Knock et Dr Clic.

Restauration d'image La maladie du hamburger, c'est fini



Des chercheurs canadiens et français ont réussi à expliquer la présence, chez certains bovins, d'une bactérie responsable du syndrome hémolytique et urémique (SHU). Il s'agit en fait de la « maladie du hamburger », une gastro-entérite gravissime qui attaque les reins. Cette découverte pourrait permettre de faire disparaître totalement les risques de contamination alimentaire par la fameuse bactérie tueuse. Chez McDo et Quick, on a sablé le Coca ! ▶

Prostate A deux doigts du ridicule ?

Le [jusqu'ici] très sérieux Institut de la Recherche sur le Cancer de Londres a récemment livré les résultats d'une étude plutôt originale. De 1994 à 2009, les chercheurs anglais ont comparé la longueur des doigts de 1 500 Britanniques atteints d'un cancer de la prostate avec ceux de 3 000 hommes en bonne santé. Selon eux, la longueur relative des doigts peut être utilisée pour mesurer le risque de cancer de la prostate. Agé de moins de 60 ans avec un index plus long que l'annulaire, un homme aurait moins de risques de développer prochainement un cancer de la prostate. Réactions mitigées dans le milieu scientifique : certains placent l'extrémité de leur index sur leur tempe en lui imprimant un mouvement circulaire. D'autres utilisent leur majeur pour exprimer le même doute mais avec moins de retenue. ▶



Ne laissez pas un gros rhume vous mettre à plat.

S'occuper des enfants, mener de front vie professionnelle et vie familiale... La journée n'est jamais assez longue... Raison de plus pour ne pas laisser un rhume vous rendre le quotidien encore plus difficile.



À quoi bon subir ?

Des éternuements en rafales ou un nez qui coule vous empêchent de lire la petite histoire du soir à vos enfants ? Vous avez l'impression d'avoir la tête « dans le coton » alors que vous vous êtes couché tôt la veille ? Savez-vous que vous pourriez soulager tous ces désagréments causés par le rhume ? En effet, il existe une solution pour l'empêcher de prendre le dessus.

Pour réagir : vite Coryzalia

Pris dès les premiers symptômes, ce médicament homéopathe agit sur les diverses manifestations du rhume : écoulement nasal, obstruction, éternuements et larmolement, et cela, sans provoquer de somnolence. Résultat : soulagé, vous effectuez de nouveau vos tâches quotidiennes sans gêne.

Coryzalia, un anti-rhume pratique

- > Traite tous les symptômes du rhume, sans provoquer de somnolence.
- > Forme très pratique : des comprimés à sucer, à prendre et à emporter partout, car ils se glissent facilement dans une poche ou dans un sac.
- > Médicament homéopathe à partir de 6 ans.



Médicament homéopathe traditionnellement utilisé dans le traitement du rhume et des rhinites. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Pas avant 6 ans. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.

Les bons conseils anti-rhume

- Lavez-vous régulièrement les mains surtout après avoir éternué.
- Préférez les mouchoirs en papier aux mouchoirs en tissu, afin d'éviter une re-contamination.
- Lavez-vous fréquemment et soigneusement le nez : avec du sérum physiologique ou des solutions à base d'eau de mer.
- Chauffez modérément : une température de 18° maximum dans les chambres et 20° maximum dans les autres pièces.
- Humidifiez l'air à l'aide d'humidificateurs répartis dans la maison et contenant quelques gouttes d'huiles essentielles (eucalyptus, romarin, pin...).
- Aérez : n'hésitez pas à ouvrir vos fenêtres, même par temps froid.
- Fuyez les endroits enfumés.

Avec 18 500 morts chaque année, il y a vraiment péril en la demeure

UN TUEUR NOMMÉ SAM' SUFFY



On vient de faire 500 kilomètres en voiture avec des fous du volant à chaque carrefour, des freins qui chauffent, un moteur qui peine, des nerfs qui lâchent. Enfin, on arrive à la maison. Sauvé ? Pas du tout : statistiquement, c'est maintenant qu'on court le plus de risques ! CAROLINE DUPERREUX

Un radar entre la chambre et le salon, façon bretelle d'autoroute ? Une caméra dans la cuisine et la salle de bains, genre télé réalité ? Un vigile devant le barbecue, style Banque de France ? Ouf, heureusement, les délires sécuritaires les plus excessifs ne devraient quand même pas nous faire basculer dans ce monde formaté au risque zéro, calibré pour que rien n'échappe à la norme. Pas de radar, pas de caméra, pas de vigile mais il va quand même falloir élaborer un plan de bataille alternatif pour que les accidents qui surviennent à la maison cessent d'entraîner chaque année bien davantage de morts que ceux provoqués par la route. Et un sacré plan de bataille est nécessaire parce que les salles de bains, les cuisines et les chambres à coucher tuent désormais au bas mot quatre fois plus que toutes les départementales et voies rapides réunies !

Mètres carrés de plancher vs kilomètres de bitume

18 500 victimes contre 4 000 : le mètre carré de plancher, de carrelage ou de gazon est bien plus meurtrier que le kilomètre de bitume, de goudron ou d'asphalte. L'échelle est donnée, le problème est posé et il n'est pas forcément simple à régler. D'abord parce que le sentiment de sécurité que, fort heureusement, on ressent lorsque l'on est à la maison, peut aussi s'avérer être notre pire ennemi. Chez soi, pas d'interdit, pas de contrôle de police au coin de



chaque pièce, mais une sorte d'obligation de bon sens. Si cette « petite » condition était toujours remplie, on verrait déjà sans doute descendre à la vitesse grand V le compteur des malheurs majuscules. En réalité, les conseils concernant la prévention des dangers à la maison sont, avouons-le, à ce point bêtes comme chou que leur rappel même est quasiment contre-productif !

Franchement, quel parent ignore encore que la queue des casseroles mijotant sur la cuisinière doit être tournée vers



Les stats qui font mal

Au hit parade des accidents de la petite maison dans la prairie : Garage, cellier et jardin, 25,4% des accidents. Cuisine, 15,4%. Séjour, 14%. Chambre, 10,9%. Salle de bains, 4,8%. Et pour relier tout ça, escalier, 8,7%. ▶

le mur et qu'un enfant peut se brûler en mettant les mains sur la porte du four ? Connaît-on encore une seule personne qui ne sache pas qu'on ne laisse pas un bébé seul dans son bain ou sur la table à langer, que les cacahuètes sont un danger mortel pour les moins de 6 ans, que les médicaments et les produits ménagers doivent être mis sous clé et hors de portée, les fenêtres fermées, les couteaux et les fourchettes rangés ?

Comme toujours en matière de prévention, il n'est pas suffisant de savoir et l'écart entre la



connaissance et le comportement est parfois énorme.

Home sweet heaume...

On les connaît, tous ces conseillers, parangons de vertu, qui nous serinent les recettes du bien manger, du bien bouger et nous font miroiter les paradis de la vie saine, pure, joyeuse et sans souci. En matière « d'accidents de la vie courante », le plus grand responsable de l'accident... c'est précisément la vie courante. C'est-à-dire l'accumulation de moments où l'attention se relâche,

Petite enfance mais gros risques

Lorsqu'un enfant grandit, les risques d'accidents changent. Certains diminuent et, bien sûr, de nouveaux apparaissent.

- **Au tout début de la vie**, bébé ne doit jamais rester seul dans son bain, sur la table à langer ou dans la voiture. A 3 mois, il attrape déjà les objets à sa portée, est capable de se retourner et de rouler sur le côté...

- **Entre 4 et 6 mois**, si un enfant commence à se tenir assis, il n'est pas encore capable de garder son équilibre.

- **Entre 6 et 9 mois**, c'est reptation et marche à quatre pattes de rigueur. On va vers les objets, on les touche, on les porte à la bouche. Danger, ça va vite !

- **Entre 9 et 18 mois**, l'apprentissage de la marche et la curiosité forment un cocktail explosif : chutes, brûlures, ingestion de produits en tout genre. Vigilance maximale.

- **A partir de 18 mois**, le petit diable bleu ou rose gagne progressivement en autonomie. Sa passion : grimper partout. Il comprend mieux ce qui est interdit mais n'est pas encore conscient de la plupart des dangers. Il accumule les « bêtises ».

- **A partir de 3 ans**, l'enfant prend de l'assurance et se dépense beaucoup. Il parle et comprend de mieux en mieux. Mais, s'il fait peu à peu la différence entre ce qui est permis et ce qui est interdit, il ne mesure pas encore les risques qu'il prend et les accidents sont souvent plus graves. Bon courage, heureux parents ! ▶

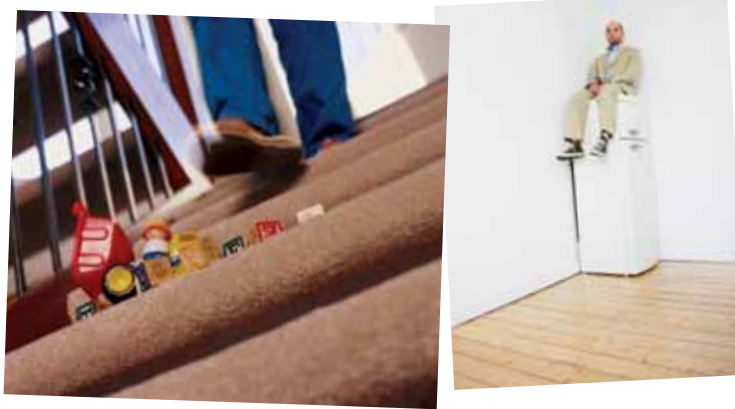


...

...

où la vigilance se met en berne pour la bonne, l'excellente, l'implacable raison que, dans une situation exactement similaire à celle de la veille, de l'avant-veille ou du jour précédent, on ne voit pas pourquoi un drame se produirait justement aujourd'hui.

Parce qu'un enfant n'avait encore jamais mis les doigts dans une prise de courant, on imagine qu'il ne le fera pas, ou qu'il ne grimpera pas sur le tabouret près de la fenêtre, ou qu'il n'ouvrira pas le placard à produits ménagers, etc.



La litanie des « bêtises » dramatiques peut quasiment se réciter par cœur. Pourtant, chaque année, 500 enfants n'ont plus jamais l'occasion de les réitérer tandis que leurs parents ne se pardonnent jamais « la vie courante » d'avant...

Que faire alors ? S'en remettre à la providence et croire seulement à sa bonne étoile ? Un peu facile quand même et pour le coup, dangereux ! En réalité, s'il ne s'agit évidemment pas de la panacée, l'éducation au risque est, de très loin, l'arme anti-accident la plus efficace à court, moyen et long terme.

Tiens, les enfants grandissent...

Comme l'éducation au sens large, l'éducation au risque n'est pas un long fleuve tranquille et il est normal - voire fréquent - de connaître quelques échecs cuisants au fil du temps.



La période la plus mobilisatrice pour l'attention des parents est bien sûr celle où l'enfant n'est pas encore en âge d'avoir véritablement conscience des interdits et du danger : grossièrement, entre 8 et 18 mois. Au-delà de cette tranche

Chauffage Ça jette un froid

Pour se protéger de la foudre, on installe un paratonnerre. Pour ne pas risquer les cambriolages, on ferme sa porte et ses volets. Mais, pour éviter les intoxications dues au monoxyde de carbone (6 000 intoxications et 300 décès chaque année), il est indispensable de faire vérifier régulièrement les appareils de chauffage et de production d'eau chaude. En mauvais état, ils dégagent un gaz totalement inodore, invisible... et mortel. ▶

OneTouch® Services : Veillez sur votre glycémie, nous veillons sur vous !



Bien connaître sa maladie, c'est mieux la maîtriser. Quelque soit le type de diabète, se surveiller régulièrement pour équilibrer sa glycémie est un véritable enjeu.

Dans cette optique, LifeScan, leader en France dans le domaine de l'AutoSurveillance Glycémique, propose :

- des lecteurs de glycémie toujours plus pratiques, simples à utiliser et en toute sécurité avec une fiabilité reconnue,
- et une offre très complète en matière d'accompagnement : OneTouch® Services.



Parce que le diabète ne s'arrête ni la nuit, ni le week-end...

OneTouch® Services,

L'unique service clientèle disponible **24h/24 et 7j/7** dans le domaine de l'AutoSurveillance Glycémique qui donne accès aux services et informations indispensables aux personnes atteintes de diabète.



Une expérience unique et reconnue

L'expérience unique développée par nos **23** conseillers depuis **17 ans** avec près de **15 000 contacts** mensuels est la garantie d'une réelle connaissance de vos besoins et des solutions que nous apportons pour améliorer votre quotidien.

Des services qui facilitent la vie

La disponibilité exclusive 24h/24 et 7j/7

- Remplacement gratuit du lecteur en 24h* en cas de perte, vol, bris ou dysfonctionnement
- Aide à la mise en route et conseils d'utilisation du lecteur

Une offre de services plébiscitée

- Notre collection de brochures ABC : 7 thématiques
- Notre gamme complète de carnets de suivi (traitement par comprimés, par insuline, diabète gestationnel...)
- Notre logiciel de suivi à télécharger gratuitement
- Mise à disposition d'accessoires gratuits (solutions de contrôle, piles, trousse...)



*Si appel du lundi au vendredi avant 16h.



LifeScan SAS, division de Ortho-Clinical Diagnostics France - 1 Rue Camille Desmoulins TSA 40007 92787 Issy-les-Moulineaux Cedex 09 - RCS de Nanterre B330202334.

Retrouvez l'ensemble de nos services sur :

www.OneTouchServices.fr

24h/24 ■ 7j/7

N°Vert 0 800 459 459

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

3101012

...

d'âge critique - si la surveillance reste indispensable - c'est l'explication, l'information, la relation qui construiront la responsabilisation, véritable ciment préventif.

Gardons-nous bien de céder aux sirènes de la surprotection car les familles couveuses sont loin d'éloigner le danger. Au contraire, c'est même en leur sein que surviennent la majorité des accidents. Un enfant mis sous le boisseau permanent de ses parents s'avèrera plus tard incapable de se prendre en charge seul et s'exposera davantage aux accidents que ses camarades ayant progressivement acquis de l'indépendance.

Quand on aborde le chapitre des accidents domestiques, on pense légitimement aux tout petits. Il ne faudrait cependant pas que cette préoccupation nous fasse oublier la réalité des chiffres : les accidents de la vie cou-



Plus dure sera la chute

La chute est l'ennemie jurée des plus de 65 ans. 84% des chutes à la maison concernent la population senior. A la clé, traumatismes crâniens plus ou moins graves et, classique parmi les classiques, la fracture du col du fémur si souvent annonciatrice de l'entrée dans la dépendance. ▶

Médor a les crocs

Les terribles accidents survenus avec les rottweillers, american staffordshires, pitbulls et autres animaux classés dangereux (souvent à la place de leurs maîtres...) ne doivent pas faire oublier que chaque année, ce sont 600 000 morsures de chiens qui nécessitent des soins médicaux. Et dans le lot, bon nombre d'adorables teckels ou de délicats pékinois à bonne hauteur pour planter leurs charmants petits crocs dans le visage des enfants. A quand le permis chihuahua ? ▶



Guerre des poux : enfin l'arme absolue !



Pouxit, le N°1⁽¹⁾ des anti-poux lance Pouxit **XF**, la nouvelle formule qui élimine 100% des poux et des lentes en une seule application de 15 minutes !

L'INNOVATION MAJEURE DU MARCHÉ

Les lentes sont souvent responsables de l'échec des traitements anti-poux. Pour pallier à cette difficulté, les traitements actuels demandent souvent plusieurs applications ou une nuit complète de pose. Enfin, après plusieurs années de recherche, Pouxit lance l'arme absolue, Pouxit XF. Avec une nouvelle formule renforcée au Penetrol® qui suractive son action contre les lentes, Pouxit XF tue 100% des poux et des lentes en 15 minutes⁽²⁾. Plus besoin de deuxième application ou d'une nuit complète de pose !

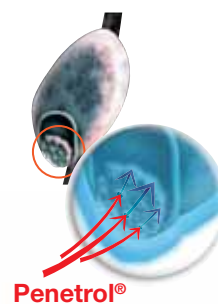
STOPPER TOUT DE SUITE LA CONTAMINATION

Les poux sont très contagieux par contact direct. Un pou femelle pond jusqu'à 10 œufs par jour, et ce pendant 3 à 5 semaines, c'est autant de risques de contamination. Pouxit XF traite la pédiculose de façon radicale dès la 1ère application. Plus de contamination possible après seulement 15 minutes de traitement !

100% D'EFFICACITÉ EN SEULEMENT 15 MINUTES, TESTÉE CLINIQUEMENT

Une étude clinique⁽²⁾ a été menée et prouve l'efficacité de Pouxit XF en situation réelle. En effet, après une pose de 15 minutes, aucun pou et aucune lente vivants ne survivent sur aucun des sujets participant au test. Plus la peine de surveiller jour après jour, tous les poux et les lentes sont tués d'un seul coup !

Comment ça marche ?



Formule :
Diméticone + Penetrol®

Diméticone :
Dérivé du silicone, il bloque les orifices respiratoires et excrétoires et entraîne la mort des poux et des lentes.

Penetrol® :
Il neutralise la couche protectrice des orifices de la lente et permet au Diméticone de les boucher plus facilement.

Résultat :
100% des poux et des lentes éliminés en 15 minutes.

On choisit POUXIT XF pour :

- Son efficacité à 100% sur poux et lentes prouvée cliniquement
- Sa rapidité de traitement en 1 seule application de 15mn
- Sa formule douce qui respecte le cuir chevelu et qui peut s'utiliser dès l'âge de 6 mois
- Son confort : une nuit de tranquillité sans lotion anti-poux sur la tête
- Son absence d'odeur



(1) IMS - La marque Pouxit est N°1 des ventes du marché des anti-poux pharmacie - CM08-10
(2) Etude de l'activité pédiculicide et lenticide in vivo après un temps de pose de 15 minutes, au Centre Médical d'Entomologie de Cambridge (en cours de publication).

Pouxit XF lotion 100ml
Disponible en pharmacie.
Prix public constaté 15-17 €

Pour plus d'informations : 0 810 760 726 (prix d'un appel local) OU www.pouxit.fr

rante font beaucoup plus de victimes chez les adultes que chez les enfants.

En réalité, les plus de 75 ans représentent aujourd'hui les deux tiers des décès par accident domestique. Dangereux d'être jeune, risqué d'être vieux... la fenêtre de tir n'est pas bien large ! ▶



Tout feu trop de flammes

Même si, chez soi, on n'a pas un œil rivé sur sa montre et l'autre sur l'extincteur, le chiffre a de quoi surprendre : un incendie domestique se déclare toutes les deux minutes et entraîne 800 décès chaque année ! Près d'une fois sur quatre, c'est une installation électrique défectueuse qui en est la cause. En 2015, des détecteurs de fumée seront obligatoirement installés dans tous les logements, mais rien n'interdit de devancer l'appel... ▶



Mort subite Spectaculaire prévention

Les accidents mortels par maladresse, négligence ou inconscience sont évidemment terribles. Mais que dire de ceux dont les causes restent inexplicables et qui frappent les enfants en bas âge ? Parmi eux, on trouve la tristement célèbre « mort subite du nourrisson », décès soudain, brutal et inattendu du bébé âgé de un mois à un an, apparemment en bonne santé, lors de son sommeil. Certes, cela se produit encore et les causes en sont généralement mystérieuses, mais le nombre de morts subites du nourrisson a spectaculairement chuté depuis le milieu des années quatre-vingt-dix. Les succès que l'on peut attribuer aussi clairement à la prévention sont suffisamment rares pour ne pas se priver de les souligner. Et, en l'occurrence, il ne s'agit plus d'un succès mais d'un triomphe : il a suffi de généraliser le couchage des bébés sur le dos, sans oreiller ni couette, pour que le nombre de morts subites baisse de 80% en 15 ans ! ▶



PRÉVENTION DU CANCER DU COL DE L'UTÉRUS

Julie 14 ans —
158 cm —

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

9 ans

6 ans

4 ans —
103 cm —



DÉPISTAGE PAR FROTTIS DÈS 25 ANS**

LES 5 BONNES RAISONS DE FAIRE LE CHOIX DE LA PRÉVENTION

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

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

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

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

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

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

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

OBJECTIF LES BEAUX JOURS !

DOSSIER COORDONNÉ PAR CATHERINE BARANTON

Chaque année, c'est le même cérémonial. Bonnes résolutions au 1er janvier... et retour aux vieilles habitudes, dans le pire des cas le lendemain, dans le meilleur quelques semaines plus tard.

Cette année, BIEN SÛR Santé vous propose un stratagème : tenir jusqu'aux beaux jours ce qu'on a décidé dans l'euphorie trompeuse du Nouvel An. On verra la suite plus tard.



22 _ COMMENCER L'ANNÉE DU BON PIED

Demain, j'arrête.
Cette année, je m'y mets...
Première étape,
le printemps.

24 _ BIEN DANS NOTRE ASSIETTE

Cette année, ce sera le
régime à la mode, manger
de tout, un peu.
Faisable, non ?

26 _ A L'AISE DANS NOS BASKETS

Allez, on danse, on marche,
on joue avec les enfants
mais on bouge !

28 _ TRANQUILLE SOUS LA COUETTE

On dort de moins en moins
mais ça n'est pas l'envie qui
nous manque.

30 _ MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR

Vaccinations, dépistage,
parcours de soin : à nous
de jouer.

32 _ FAUT-IL PRÉDIRE POUR PRÉVENIR ?

La génétique rend-elle
prévisible nos maladies
et inutile leur prévention ?



Au diable les bonnes résolutions intenable. Objectif à court terme :

Commencer l'année du bon pied

En 2011, on rase gratis : on mange équilibré, on se couche tôt, on fait de l'exercice... Les promesses, hélas, n'engagent que ceux qui les écoutent ; alors, mieux vaut se dire qu'on va déjà tenter de les tenir jusqu'au printemps. Honnête, non ?

Durant quelques semaines, c'est l'état de grâce. Chaque fois qu'arrive une nouvelle année, on se pardonne tout ce qu'on a fait de travers pendant 12 mois et on reformule avec aplomb tout ce qu'on a déjà oublié d'accomplir depuis des lustres. D'accord, le millésime 2011 est loin, côté symbole, du mythique « An 2000 » avec son cortège de fantômes de science fiction, ses bugs informatiques fantômes, ses éclipses annonciatrices de fin du monde et sa collectionniste aiguë d'objets millésimés. Justement, si l'on profitait de cette année passe-partout pour en faire une année exceptionnelle... au moins pendant trois mois ?

Rendez-vous au prochain réveillon

Demain, j'arrête. Cette année, je m'y mets... On va voir ce qu'on va voir ! C'est tout vu : 9 fois sur 10, on continue de plus belle à faire ce que l'on avait juré d'arrêter et, évidemment, on arrête pitoyablement ce que l'on avait promis de

tenir avec constance. Dans le pire des cas dès le lendemain du réveillon ; dans le meilleur, au terme des quelques semaines qui suivent.

Est-ce vraiment le lieu pour le dire (tant pis !) mais la santé est le plus fréquenté cimetière à bonnes résolutions de nos sociétés humaines depuis des millénaires. Quoi de plus étrange puisqu'il s'agit avant tout de prendre soin de soi ? Nos bonnes résolutions sont en effet principalement égoïstes. Entre le désir de se maintenir en forme pendant douze mois et celui, par exemple, d'être un peu plus sympa avec sa belle-mère, la hiérarchie des priorités est vite établie. Ne concernant que nous, nos auto-engagements ne dépendent aussi que de nous. C'est le souci car, hélas, il ne suffit pas de vouloir pour pouvoir, même si le passage par l'étape volonté est une condition

Activité physique Qu'il est doux de ne rien faire...

Ah, qu'il est doux de ne rien faire quand tout s'agite autour de vous ! Comme à l'Opéra comique, les Françaises et les Français chantent souvent les louanges de l'inactivité physique quand les icônes du body-fitness en prêchent les vertus. Parmi toutes les bonnes ou mauvaises raisons invoquées, l'une mérite quand même une attention particulière : 30% des non-pratiquants n'aiment tout simplement pas le sport. Imparable. ▶



sine qua non de réussite.

Reprenons : j'ai donc - sans remords pour ma belle-mère - décidé de me faire du bien et je vérifie rapidement que cela exige un effort, nécessite des contraintes, oblige à une concentration totalement hors de proportion avec l'enjeu que je m'étais fixé. Au lieu d'être plus heureuse ou heureux, je suis deux fois plus perturbé(e) qu'avant. Fin de l'expérience et rendez-vous au prochain réveillon, à la prochaine décennie ou au troisième millénaire.

« Bonne » résolution : ça sent l'échec !

On vient de toucher du doigt le grand drame de la prévention. Un peu d'information suffit à éveiller les consciences et une bonne dose de conviction à emporter la décision. Mais le plus compliqué est encore à faire : il faut passer à l'acte et - surtout, surtout - persévérer.

Les grands manitous de la prévention le savent depuis longtemps maintenant : en matière de santé particulièrement, il ne suffit pas de vouloir modifier ses comportements pour y parvenir. D'abord parce qu'il faut être capable de le faire, physiquement et mentalement, mais aussi parce que l'envie est en l'occurrence un moteur bien plus puissant que la volonté.

Parler de « bonne résolution », c'est déjà un peu parler d'échec prévisible. Débarrassée de son adjectif gentillet, la résolution exprime soudain tout son sens, celui de prendre, après réflexion, une décision, d'affirmer une détermination. Combien de régimes amaigrissants se croira-t-on encore



Tabac On ne met pas vraiment le paquet

Alors que 70% des fumeurs déclarent vouloir arrêter dans l'année, bien peu y parviennent (Et encore faut-il qu'ils essayent). Pour les associations de lutte contre le tabac, il s'agit avant tout d'une question de prix. De ce point de vue, la dernière augmentation de 6% est loin d'être dissuasive.

En réalité, le tabagisme est infiniment plus complexe et le « sevrage », pour être efficace et durable doit presque systématiquement passer par une aide, à la fois médicamenteuse (ex : patchs) et humaine (votre médecin). ▶

obligé de subir, saison après saison, parce qu'on n'a pas pu trouver ce fameux « équilibre alimentaire » cet espèce de Graal nutritionnel à la quête duquel beaucoup d'entre nous se lancent chaque année ?

Combien de salles de gymnastique ressembleront encore cette année à des amphitheatres de fac de droit, désertés trois mois après l'enthousiasme de la rentrée ? Comme d'habitude : beaucoup, beaucoup trop. Cultivons donc notre envie, elle est le plus sûr atout de la réussite. ▶



Nutrition : non à la dictature ! Bien dans notre assiette

Fais ceci, fais cela, mange ici, bouge de là. Les chapelles nutritionnistes commencent à nous peser sur l'estomac. Nous, on aurait juste envie d'être bien dans notre assiette.

Il faut reconnaître que les aimables mises en garde et les gentilles recommandations du Plan National Nutrition Santé tournant en boucle dans les messages de prévention commencent à nous taper sur les nerfs... Manger équilibré, c'est manger de tout. De tout... un peu. Précision qui a son importance mais qui suffit à montrer que l'effort à produire n'est pas forcément considérable. Sauf que, par goût, par nécessité, par conviction religieuse, par tranches de vie aussi, nous avons toutes et tous une façon personnelle de nous nourrir et tendance à laisser parfois de côté certains aliments. Comment, alors, manger « équilibré » ?

J'aime ou je n'aime pas : j'en mange... ou pas !
L'année commence bien : la plupart du temps, il est extrêmement simple de remplacer un aliment par un autre de la

Petit déjeuner, Mais grande histoire

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




ture ou accompagné de sauces, épicé ou pas ! Tout est possible (presque), même de se passer de toute une famille d'aliments, grâce à la complémentarité (par exemple, aliments céréaliers + légumes secs pour remplacer en partie viandes, poissons et œufs ; eaux minérales riches en calcium et pauvres en sodium pour compenser le manque de produits laitiers, etc.). Manger de tout sans manger de tout... ça c'est fort ! ▶



Fruits et légumes Mieux que rien ou tout tout de suite ?

Comme il n'est pas à la portée de tous de respecter la sacro-sainte table des cinq, il est toujours intéressant de savoir que les fruits et les légumes tant vantés présentent le même intérêt nutritionnel frais, en conserve ou surgelés et qu'on ne sera pas considéré comme hérétique si l'on favorise les fruits aux dépens des légumes ou vice versa. De même, il n'est pas encore interdit de privilégier tels légumes ou tels fruits que nous préférons, même si la diversité est souhaitable. En matière nutritionnelle, la stratégie du mieux que rien est toujours plus efficace que la dictature du tout, tout de suite. Non mais ! ▶



même famille. Des exemples ? Allons-y. Au rebuté de la viande rouge on proposera de la viande blanche mais aussi des volailles, des œufs et du poisson qui fourniront les protéines nécessaires sans aucun problème. Au fatigué des pâtes, on donnera du riz, du maïs et du pain pour répondre du tac au tac, féculent pour féculent. Au dégoûté du lait, on le proposera mélangé à d'autres aliments, dans des plats salés (gratins, flans de légumes) ou sucrés (crèmes, puddings), sous forme de fromages et de yaourts pour assurer les apports en calcium. Le mode de préparation suffit souvent à réintégrer dans la catégorie des « j'aime », des aliments qu'on avait tendance à reléguer dans celle des « j'aime pas ». Ainsi, à l'ennemi du cru, on proposera du cuit - à la vapeur, au four, au grill, na-



Ceintures et bretelles Régimes d'enfer

Aucun des régimes amaigrissants en cours ne trouve grâce aux yeux de l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire (ANSES) qui a rendu public en novembre un rapport plutôt explosif. Qu'il s'agisse du régime Dukan, Fricker, Montignac ou Cohen toutes les méthodes sont descendues en flammes. Riches en protéines ou pauvres en glucides, dissociés ou associés, les régimes en vogue sont tous déséquilibrés, voire dangereux pour la santé. Parmi les risques qu'ils

nous feraient courir, l'ANSES cite la diminution de la masse minérale osseuse et les risques de fracture, ainsi que la réduction en acides gras essentiels, l'apparition de calculs biliaires avec les régimes très hypocaloriques, et de cancer colorectal avec les régimes pauvres en glucides complexes et en fibres... Pour l'ANSES, "rien ne peut remplacer en termes de santé une alimentation équilibrée, diversifiée". Ce qui, reconnaissons-le fait une belle jambe à toutes celles et à tous ceux qui ne parviennent pas à perdre - durablement - leurs kilos excédentaires. ▶



Bouger, c'est pas sorcier

A l'aise dans nos baskets

Le clip de la dernière campagne TV de l'INPES s'intitule : « Bouger 30' par jour c'est facile ». Pour une fois... c'est vrai. La preuve qu'on peut être créatif en étant juste.

Quand on a la chance d'avoir l'usage de ses deux bras, de ses deux jambes et de posséder tout l'attirail musculaire, tendineux, nerveux et squelettique qui va généralement avec, il est un peu dommage de ne pas entretenir ce précieux capital.

Les Français, que l'on sait plutôt sportifs cathodiques non-pratiquants ne parviennent pourtant pas à s'avouer leur tendance lourde à l'inactivité physique.

Lourde est d'ailleurs l'adjectif approprié car, avec 30% de la population désormais considérée comme en surpoids, notre hexagone se situe aux frontières de la rupture de ses coutures identitaires. Le « french paradox » qui consacrait, il y a vingt ans à peine, la conjugaison harmonieuse entre bonne chère et santé de fer, a disparu dans les bourrelets de notre histoire.

Aujourd'hui, ce qui bouge le plus chez nous semble être la triste comptabilité des désastres sanitaires dont la progression apparaît inéluctable. Si l'on en croit nos distingués préventeurs (et pourquoi ne les croirait-on pas ?), la sédentarité constitue même une cause sérieuse d'immobilité éternelle...

No sport, shocking, Sir Winston !

L'inactivité physique est en effet désormais établie comme un facteur de risque majeur dans le développement des maladies cardiovasculaires et cérébrovasculaires (deux fois plus de risques pour un inactif que pour un actif). Bouger raisonnablement sa carcasse tous les jours permettrait même

de prévenir la survenue de certains cancers (réduction jusqu'à 60% pour le cancer du côlon !) et de contrarier l'apparition des diabètes de type 2 (non insulino-dépendants).

"No sport !" Winston Churchill confiait volontiers ce secret à ceux qui s'étonnaient de le voir encore tenir debout malgré une consommation effrénée de cigares et d'alcools en tout genre.



Sans aller jusqu'à ces extrémités (c'est heureux...), on peut au moins faire plaisir à tous les adversaires des jeux de ballon, réfractaires aux foulées de jogging ou allergiques aux shorts de gym. Atteindre le niveau d'activité physique recommandé par nos experts en prévention n'est en effet pas sorcier.

Accrochez-vous à vos baskets... il suffit de pratiquer l'équivalent de 30 minutes de marche un peu soutenue tous les jours pour entrer dans la catégorie « bons élèves ». La plupart d'entre nous remplissent déjà ces conditions à leur corps défendant, simplement en allant et en revenant du travail, dans les couloirs du métro ou pour attraper l'autobus. Et quand ce n'est pas le cas, aller promener le chien, chahuter avec les enfants (ou le contraire, ou les deux), monter et descendre quelques

marches ne semblent pas constituer des obstacles totalement insurmontables.

Mieux vaut tenir que courir

Le contrat de non-sédentarité est d'autant plus facile à remplir quotidiennement que sont apparus ces dernières années des jeux « actifs », comme ceux proposés par Nintendo avec sa désormais célèbre console Wii fit ou des coachs virtuels sur Internet permettant de pratiquer des exercices devant son écran, y compris au bureau (exemple : GymStill.com, testé par la rédaction !).

Malgré la modestie de l'objectif et l'arsenal de moyens naturellement à notre portée, il semble pourtant que 41,5%

Où vais-je, où cours-je ?

Mieux vaut se poser la question de son tempérament pour trouver le sport qui nous correspond vraiment.

J'aime me défouler ? Alors je choisirai les sprints, les sauts, les arts martiaux... en tout cas des disciplines intenses permettant de dépenser un maximum d'énergie en un minimum de temps.

J'aime varier le rythme ? Je me dirigerai vers le vélo, le tennis, les sports collectifs et toutes les activités exigeant un effort d'endurance entrecoupé de séquences soutenues.

J'aime la régularité et l'endurance ? Alors je préférerais la course à pied sur longue distance, la natation, la randonnée, le roller... Encore une question à se poser avant de choisir, celle de la

simplicité et de la technicité de la discipline envisagée. Certains sports nécessitent de nombreuses heures d'entraînement avant d'être gratifiants et le découragement est un tue-le-sport encore plus puissant que l'ennui. Allez hop, maintenant on bouge !

des hommes et 50,1% des femmes âgés de 35 à 60 ans n'atteignent pas le seuil d'activité recommandé (étude SU.VI.MAX). D'où l'inquiétude officielle...

Si l'on quitte l'univers de l'activité physique pour se diriger résolument vers celui du sport, il est préférable de prendre un peu de temps pour bien choisir ce qui nous demandera quelques efforts à ne pas traiter à la légère.

Le premier des sports praticable chez soi, bien au chaud cet hiver et pour 0€ nécessite seulement un tapis de sol et l'assimilation de quelques principes de base disponibles sur le Net pour se forger des abdominaux d'enfer sans se démonter une vertèbre. 15 à 20 minutes par jour suffisent, mais il faut de la constance et la solitude n'est en l'occurrence pas une alliée solide...

Ne sautons pas la case médecin

Pour pratiquer sans risque une activité physique, il y a un point de passage préalable, celui du médecin.

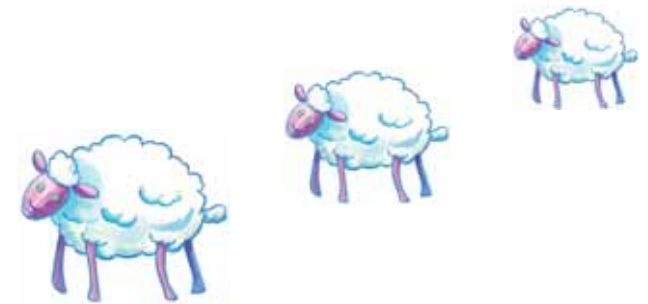
Obligatoire lorsqu'il s'agit de s'inscrire dans un club et bénéficier d'une assurance, l'examen médical est plus que recommandé pour toutes celles et ceux qui souhaitent reprendre une activité physique régulière après quelques années d'abstinence et incontournable pour les 40 ans et plus.





1,5 mois de sommeil à rattraper en 2011

Tranquille sous la couette



Notre sommeil se dégrade. On s'en doutait, mais on ne s'en inquiétait pas assez. Alors, lançons depuis notre lit douillet ce plaidoyer pro-dodo : réveillons-nous, il faut dormir plus !

Au lieu de compter les moutons, prenons plutôt les derniers chiffres de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance. Certes, ils n'incitent guère à s'abandonner dans les bras de Morphée mais plutôt à agir sans tarder car, Françaises, Français, nous dormons de moins en moins longtemps et de moins en moins bien. Les chiffres, les voici. Il faut reconnaître qu'ils sont impressionnants : en 50 ans, nous avons tout bonnement perdu 1h 20 de sommeil quotidien et un adulte moyen dort aujourd'hui moins de 7 heures en semaine (très précisément 6h 58 contre 7h 50 le week-end).

Mettre tous les atouts de son côté

Lorsque se préparer à dormir devient une obsession, il y a gros à parier que l'insomnie vous attend déjà sous la couette. C'est pourquoi l'inventaire des bonnes pratiques, scrupuleusement dressé par notre organisme de référence (www.institut-sommeil-vigilance.org), ne doit en aucun cas être considéré comme une check-list à pointer chaque soir avant de se mettre au lit.

La plupart du temps, il s'agit de comportements de simple bon sens, mais pas toujours aussi faciles à mettre en œuvre quand notre existence traverse des périodes moins joyeuses ou moins stables que celles décrites dans le monde merveilleux des Bisounours de la prévention.

Il faut reconnaître que les conseils de préparation au sommeil sont parfois un peu naïfs... mais tous ont prouvé leur efficacité !

Exemple : adopter le plus possible des horaires réguliers. Se coucher et se lever tous les jours à la même heure permet de synchroniser le rythme veille - sommeil.

Plus simple : éviter les excitants après 15 heures (café, thé, cola mais aussi vitamine C... et, bien sûr, tabac et alcool), dîner légèrement, au moins deux heures avant le coucher et privilégier les aliments à base de glucides lents (pommes de terre, riz, pain, pâtes), qui favorisent le sommeil en régulant les apports tout au long de la nuit. Parfaitement faisable : main-

tenir une température dans la chambre aux alentours de 18°C, prendre soin de sa literie et la changer régulièrement. Enfantin : faire l'obscurité dans la chambre (l'hormone du sommeil, la mélatonine, est sécrétée dans l'obscurité) et se réserver une période de calme 30 minutes avant d'aller au lit.

Le coucher du Roi Soleil

Bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent et clignent sont autant de signes témoignant qu'il est temps d'aller dormir. Il est vain de chercher à les anticiper, mais une fois ces signaux ressentis, mieux vaut ne pas tarder à se coucher car l'envie de dormir passe en moins d'un quart d'heure pour ne revenir qu'au cycle prochain (soit 90 minutes plus tard).

Ronfleurs en apnée

Chez les ronfleurs, les muscles qui contrôlent la langue et le voile du palais ont tendance à trop se relâcher. Les voies aériennes peuvent alors se fermer complètement, empêchant la respiration et provoquant des apnées. Ces arrêts respiratoires répétés génèrent jusqu'à des centaines de micro-réveils chaque nuit et sont à l'origine d'une grande fatigue durant la journée. Une fatigue dont l'origine n'est pas toujours bien repérée : 3,2% d'entre nous disent souffrir d'apnées du sommeil alors que les spécialistes estiment que la réalité est vraisemblablement de 10%. ▶



Une journée pour de meilleures nuits

La 11ème Journée nationale du Sommeil sera organisée cette année le vendredi 18 mars avec pour thème, la somnolence au quotidien. ▶



Si, malgré tous vos efforts et la mise en œuvre d'un rituel du coucher digne de la Cour du Roi Soleil, les « mauvaises nuits » deviennent trop fréquentes, il est important d'en faire part à votre médecin généraliste. Son rôle est primordial dans la prise en charge des troubles du sommeil.

Les troubles du sommeil peuvent être liés à des pathologies organiques, sans que l'on en soit pour autant conscient (apnées, mouvements périodiques des jambes, agitation nocturne). C'est le rôle du médecin que de dépister ces symptômes parfois très évocateurs, parfois banals et peu significatifs en dehors de leur contexte, comme des maux de tête le matin ou une tendance excessive à somnoler dans la journée.

Votre généraliste pourra être amené à demander des explorations complémentaires auprès de médecins spécialistes. Car il existe désormais de véritables « médecins du sommeil » (pneumologues, ORL, neurologues, psychiatres, pédiatres, médecins généralistes...) ayant reçu une formation complémentaire, ainsi que des structures pouvant prendre en charge des pathologies, hélas longtemps traitées uniquement à grand renfort de médicaments. Bref, même en cas de troubles du sommeil, on peut dormir tranquille. ▶





Vaccinations, dépistages et bon sens

Mieux vaut prévenir que guérir



Primaire, secondaire et tertiaire. Ce ne sont, ni les étapes d'évolution de l'espèce humaine à travers les âges, ni le niveau éventuel de notre QI. Juste les trois stades de la prévention. Et pour une fois, on adorera rester toute sa vie au niveau primaire !

D'accord, aujourd'hui, on a l'impression que la prévention a un peu perdu de sa noblesse pour devenir un gargarisme qui roule et glougloute dans la gorge de doctes spécialistes en santé publique. Cette pauvre prévention : on la met à toutes les sauces bien pensantes... presque autant que cet épouvantable « principe de précaution », invoqué à tout bout de champ dès que le moindre risque sanitaire se profile à l'horizon. Alors, pour savoir de quoi on parle, voici les trois stades de prévention communément admis :

Premier stade, la prévention « primaire », qui permet d'agir avant la maladie, lorsque l'on est en mesure de faire des choix de vie favorables à sa santé (se faire vacciner, boire modérément, ne pas fumer, etc.).

Deuxième stade, la prévention « secondaire », qui permet d'agir dès le début de la maladie lorsqu'il est possible de dépister et commencer à traiter les pathologies ou les facteurs de risques à un stade précoce (hypertension, cholestérolémie, cancer...).

Dernier stade, la prévention « tertiaire », qui consiste à retarder, voire éviter, les complications d'une maladie (asthme, diabète, cancer...).

Vaccination, sans hésitation

Le triste épisode de la grippe A aura-t-il été préjudiciable à la vaccination contre la grippe saisonnière, voire à l'ensemble de la vaccination ?

Il faut vraiment souhaiter que non car, depuis les grands précurseurs que furent Edward Jenner et Louis Pasteur, ce sont des dizaines de millions de vies qui ont été préservées...

Reste que certaines maladies demeurent actives alors qu'une vaccination généralisée permettrait de les éradiquer. Exemple, la rougeole qui semblait enfin être en voie d'extinction et qui a repris des couleurs depuis trois ans. Autre exemple de maladie qu'on pensait, elle, disparue depuis les années quatre-vingt : la coqueluche, aujourd'hui en recrudescence et qui touche désormais les adultes.

Comme on le fait naturellement pour ses enfants, un petit point vaccination chaque année permet de rester parfaitement à jour, notamment pour vérifier qu'on n'a pas laissé passer le délai de 10 ans (à partir de 16 ans) pour le rappel Diphtérie - Tétanos - Polio et Coqueluche (recommandé pour tous les futurs parents).

Oui au dépistage

Depuis plusieurs années déjà, les Pouvoirs publics ont mis en place des campagnes de dépistage systématique pour les cancers les plus fréquents et pour lesquels le pronostic est très favorable lorsqu'ils sont traités précocement. C'est le cas pour le dépistage du cancer du sein, systématiquement proposé tous les deux ans aux femmes à partir de la cinquantaine (jusqu'à 74 ans) depuis 2004 et



celui du cancer colorectal pour lequel un dépistage généralisé a été tenté pour la première fois en 2009 auprès de la population des 50 - 74 ans, hommes et femmes.

Disons-le tout net : alors même que le dépistage précoce de ces deux cancers permet des pronostics extrêmement favorables, seules 53% des femmes concernées avaient accepté l'an dernier de procéder à la mammographie gratuite.

Quant au test de dépistage du cancer colorectal, il est loin d'avoir encore obtenu le nombre de passages à l'acte préventif souhaité.

Simple question de temps ? En tout cas sans doute le temps nécessaire à vaincre les freins psychologiques qui ralentissent le développement de ces pratiques préventives pourtant efficaces.

En matière de santé, rechercher à tout prix l'originalité et l'expression créative n'est pas toujours la meilleure des stra-

VIH Vers un dépistage généralisé

Le Gouvernement l'a annoncé à l'occasion de la Journée mondiale contre le sida, le 1er décembre dernier : il souhaite étendre le dépistage du VIH à l'ensemble de la population.

On estime qu'il y a aujourd'hui en France 150 000 séropositifs. 50 000 personnes l'ignorent totalement et font ainsi courir un risque important à leurs partenaires comme à elles-mêmes. D'où l'importance du dépistage dans la politique de prévention mise en œuvre.

En ce début d'année, la France est déjà au deuxième rang mondial en termes de tests pratiqués (5 millions) mais le dépistage est presque exclusivement lié à la prise de risque ou à des épisodes particuliers de la vie, comme la grossesse. ▶

tégies... Alors, puisque c'est vrai, n'hésitons pas : « mieux vaut prévenir que guérir » ! ▶



Vaccins Comment ça marche ?

L'objectif de la vaccination est de permettre au corps de provoquer une protection

ciblée contre un agent infectieux bien déterminé.

Il existe deux familles de vaccination :

- La vaccination préventive, qui stimule les défenses naturelles pour bloquer l'apparition de la maladie.
- La vaccination thérapeutique, qui stimule le système immunitaire pour favoriser la production d'anticorps et éliminer la maladie. ▶



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 2000 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). Pas la peine d'attendre le dégel... ▶



Médecine prédictive contre horoscope Faut-il prédire pour prévenir ?

Les progrès spectaculaires réalisés dans le domaine de la génétique incitent parfois à penser que presque toutes nos maladies sont programmées. A quoi servirait alors la prévention si tout était joué d'avance ?

Depuis près de vingt ans, les résultats obtenus en matière de connaissance du génome humain ont spectaculairement fait progresser notre compréhension des mécanismes de la maladie.

La communauté scientifique, les médias, ont ainsi forgé une immense espérance, poussée parfois à des limites insensées. Si notre héroïne nationale, Jeanne Calment (morte en 1997 à 123 ans), est toujours détentrice du record mondial de longévité, c'est évidemment parce que celle-ci était inscrite dans ses gènes... Et tout aussi évidemment parce qu'elle a eu la chance inouïe de passer à travers un bon paquet de maladies contre lesquelles elle n'était en réalité pas plus protégée que vous ou moi.

Aux dernières nouvelles, la carte chance ne figure pas au Monopoly de notre patrimoine génétique ; ce qui ne l'empêche pas de jouer un rôle significatif dans notre durée de vie personnelle.

Prévenir, mais de quoi ?

L'espèce humaine compte autour de 25.000 gènes qui pilotent en permanence 600 milliards de cellules formant elles-mêmes 200 tissus différents.

Quelle peut être la valeur prédictive d'un gène lorsqu'on prend en compte la multiplicité des origines ou des facteurs déclencheurs de la maladie ? En réalité, pas bien forte et en tout cas « limitée » à un certain

nombre de situations où la prédiction jouera effectivement un rôle majeur (maladies héréditaires, anomalies génétiques...).

Même à l'intérieur d'une même famille, l'expression et les conséquences d'une maladie causée par la présence d'un gène muté peuvent être radicalement différentes. Développer un cancer du sein à 30 ans ou à 75 ans, ce n'est pas tout à fait pareil !

En revanche, renforcer la surveillance, favoriser une bonne hygiène de vie et encourager au dépistage constituent les pistes les plus sûres...

Après tout, cela ne relève-t-il pas de la prévention la plus classique ?

Là où il ya gène...

Une maladie génétique est due à la déficience d'un ou de plusieurs gènes transmis à la descendance.

Elle dépend, soit d'un gène dominant (il suffit d'un seul parent porteur pour que la maladie puisse s'exprimer), soit d'un gène récessif (en ce cas, les deux parents doivent être porteurs pour le transmettre à leur descendance).



COMMUNIQUÉ



AU SECOURS, LA NATURE S'ÉVEILLE... MON ALLERGIE AUSSI

On parle actuellement beaucoup d'écologie et de défense de l'environnement. Mais on pourrait aussi parler de défense contre l'environnement, en particulier végétal. En effet pour beaucoup d'entre nous dits allergiques, le corps se défend - par l'intermédiaire de son système immunitaire - contre des substances présentes dans son environnement naturel : les pollens.¹ Cette réaction de rejet se traduit par des symptômes qui peuvent être très importants et très gênants : nez qui coule, nez bouché, éternuements, gorge ou yeux irrités.² Pour s'en débarrasser il faut d'abord identifier les pollens responsables, puis suivre une désensibilisation dirigée contre eux afin d'augmenter le seuil de tolérance de l'organisme.³

D'où viennent les pollens ?

Il y a trois sources de pollens dans la nature : les arbres, les graminées, et les herbacées. Quand ils arrivent à maturité, les grains de pollen sont libérés dans l'atmosphère sous forme partiellement déshydratée. Le transport est assuré par le vent pour 20% des pollens, mais aussi par l'eau, les insectes, et quelquefois par des animaux comme les chauves-souris ou les oiseaux.¹

Ce sont les pollens diffusés par le vent qui provoquent les allergies respiratoires car ce sont les plus nombreux dans l'air.¹

Quand viennent les pollens ?

Aux trois sources naturelles de pollens correspondent trois saisons polliniques.

La saison des arbres s'étend du tout début de l'année jusqu'au début du printemps. Celle des graminées du milieu du printemps au début de l'été - classiquement appelée saison du « rhume des foins ». La saison des herbacées quant à elle, couvre l'été et le début de l'automne.¹

La rhinite allergique : fréquente et pourtant sous-évaluée

Dans les pays occidentaux, plus d'un individu sur quatre souffrirait de rhinite allergique, soit plus de 500 millions de personnes ! Elle est, comme l'ensemble des maladies allergiques, en augmentation constante.²

Elle altère la qualité de vie, compromet l'apprentissage scolaire et la productivité professionnelle. Son impact économique est important car la rhinite est souvent sous-diagnostiquée et sous-traitée.²

Les symptômes de la rhinite allergique dépassent le cadre du nez. Larmolements, douleur des sinus, mal de gorge, toux, gêne respiratoire, tous ces symptômes peuvent être présents et pourtant ils sont souvent sous-estimés.⁴

De plus, on retrouve, associés à la rhinite allergique, de l'asthme chez une personne sur trois, de l'anxiété une fois sur cinq, et plus rarement de la sinusite.⁴

Peut-on guérir de la rhinite allergique ?

La désensibilisation est le seul traitement qui agit sur la cause de la maladie allergique car elle permet de rééduquer le système immunitaire. Elle s'adresse aux personnes souffrant de rhinite allergique modérée à sévère, pour lesquelles les traitements symptomatiques s'avèrent insuffisants. Elle a considérablement évolué ces dernières années, grâce à l'amélioration de la standardisation des extraits allergéniques⁵, ainsi qu'à d'immenses progrès réalisés en galénique.

La voie sublinguale est désormais largement utilisée, elle consiste à déposer une solution sous la langue.³ Cette méthode moderne de désensibilisation a démontré son efficacité. Elle permet d'obtenir la réduction, voire la disparition totale des symptômes de l'allergie, ainsi que la diminution ou l'arrêt de la consommation des médicaments symptomatiques.

Enfin, la désensibilisation contribue à diminuer ou à prévenir le risque de survenue de nouvelles allergies ainsi que l'apparition d'un asthme.³

En conclusion, parlez de vos symptômes à votre médecin, n'hésitez pas à envisager une désensibilisation avec un allergologue et soyez observant des traitements qui vous sont prescrits. Vous pourrez alors profiter pleinement de la nature épanouie.

1. Thibaudon M. et al. Pneumallergènes polliniques. Dans traité d'allergologie. Ed. Médecine Science Flammarion. 2003 ; 33 : 409-40. 2. Editorial : La rhinite allergique et son impact sur l'asthme (ARIA 2008). Revue française d'allergologie et d'immunologie clinique. 2008 ; 48 : 376-79. 3. N. Pham-Thi. Immunothérapie spécifique : des nouveautés. Revue française d'allergologie et d'immunologie clinique. 2007 ; 47 : S 72-S79. 4. Bousquet J. et al. Enquête sur le poids de la rhinite allergique en France. Revue française d'allergologie et d'immunologie clinique. 2008 ; 48 : 382-89. 5. Guerin L. et al. Standardisation des produits allergènes. Dans traité d'allergologie. Ed. Médecine Science Flammarion. 2003 ; 33 : 409-40.

En plein cœur de l'hiver, ça chauffe pour notre santé

Froid dans le dos

L'hypothèse du réchauffement climatique est de loin plus probable que celle d'une glaciation. Tout le monde le craint pour demain. Mais, le froid, lui, a un impact immédiat sur notre santé. Et ça pourrait bien durer quelques dizaines d'années encore !

DANIEL DELTA

Toutes les études sont aujourd'hui convergentes. La dernière en date émane du service national de météorologie britannique qui, à la veille du sommet de Cancún début décembre, a livré des conclusions sans appel sur le réchauffement planétaire, au grand dam de l'espèce des climatopsceptiques d'ailleurs en voie de disparition rapide.

Ces cinquante dernières années, les activités humaines, avec en particulier l'utilisation des combustibles fossiles, ont rejeté des quantités suffisantes de dioxyde de carbone et d'autres gaz à effet de serre pour retenir davantage de chaleur dans les couches basses de l'atmosphère et avoir une incidence sur le climat mondial.

Au cours du siècle écoulé, la température a ainsi augmenté d'environ 0,75°C dans le monde. Ces 25 der-

nières années, le rythme s'est accéléré et on mesure à près de 0,16°C le réchauffement par décennie. Le niveau des mers s'élève, les glaciers fondent, la répartition des précipitations change. Les événements météorologiques extrêmes augmentent en intensité et en fréquence. Bref, ça n'est pas la joie...

L'hiver, on prend quand même froid

De même qu'il est toujours un peu délicat, en plein été, de parler d'assèchement des nappes phréatiques après 8 jours de déluges et de vacances gâchées, il n'est pas simple d'évoquer le réchauffement de la planète au cœur de l'hiver lorsque la température flirte depuis des jours et des nuits avec le négatif...

Tant mieux parce que notre sens aigu de l'actualité nous amène, en ce début 2011, à évoquer le froid et l'impact que celui-ci a sur notre santé. La rigueur - à tous points de vue - est de saison ! Si l'on peut avoir le sentiment que le

thermomètre n'intéresse les scientifiques que lorsqu'il monte en flèche, les autorités n'en sont pas moins attentives aux phénomènes de froids extrêmes qui, dans nos contrées en principe tempérées, font largement autant de ravages que les vagues de canicule, sinon davantage.

Toujours soucieux de nuances, les spécialistes de la santé publique s'attachent d'abord à distinguer entre mor-



Aïe, aïe, aïe Ça chauffe toujours

Malgré le refroidissement enregistré en novembre et décembre dans le monde, l'année 2010 devrait battre des records de chaleur depuis 1850 et pourrait dépasser les pics de 1998 et 2005. C'est en tout cas ce qu'a annoncé l'Organisation météorologique mondiale au sommet de Cancún au mois de décembre dernier. ▸

talité hivernale et mortalité directement due au froid intense.

En hiver, certaines pathologies sont plus fréquentes et ne sont effectivement pas strictement liées aux températures glaciales. Parmi les plus préoccupantes, on recense les maladies cardiovasculaires, les infections respiratoires... jusqu'aux intoxications au monoxyde de carbone dues à des chauffe-eau mal entretenus.

L'hiver, saison des maladies infectieuses

Une partie de la mortalité hivernale peut s'expliquer par des causes infectieuses. Ainsi, les épidémies de grippe surviennent entre novembre et avril, et débutent le plus fréquemment au début de l'année. Elles touchent en moyenne en France 2,5 à 3 millions de personnes (entre 2 000 et 2 500 décès). D'après l'OMS, les conditions climatiques de type temps sec et froid favorisent cependant une survie plus longue du virus de la grippe à l'extérieur de l'organisme, raison pour laquelle les épidémies saisonnières surviennent en hiver dans les climats tempérés.

Il existe également chaque année en France, comme dans tous les pays européens, une épidémie hivernale de gastro-entérites aiguës, qui, selon le réseau Sentinelles, sont à l'origine de 1 à 2,5 millions de consultations en médecine générale, avec un pic habi-

Brrr !

Le froid fait sensation

Tous les jours, on entend les présentateurs météo nous parler de « sensation de froid ». Le petit tableau ci-dessous montre qu'il ne s'agit vraiment pas d'une sensation...

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



...

tuellement constaté entre décembre et janvier.

Le Centre d'épidémiologie sur les causes médicales de décès (CépiDc) de l'Inserm dénombre d'ailleurs chaque année autour de 600 décès causés par une infection intestinale (principalement dans les âges extrêmes, moins de 5 ans et plus de 75 ans).

Les bronchiolites font partie des maladies connaissant une recrudescence hivernale. L'épidémie débute généralement à la mi-octobre, pour atteindre un pic en décembre/janvier et se termine à la fin de l'hiver.

En France, on estime que la bronchiolite touche chaque hiver près de 30% des nourrissons soit environ 460 000 cas par an. 2% des nourrissons de moins d'1 an seraient hospitalisés pour une bronchiolite plus sévère.



Le froid, un vrai facteur de risque

Si un hiver, même très doux, crée des conditions favorables au développement ou à l'aggravation de certaines pathologies, d'autres peuvent être très directement dues au froid. C'est évidemment le cas pour les hypothermies qui entraînent proportion-

nellement peu de décès chaque année (1%), mais frappent hélas un nombre croissant de SDF. Elles peuvent également être entraînées par d'autres causes que les faibles températures extérieures.

Le froid est, de toute façon, toujours un facteur de risque supplémentaire pour toutes les pathologies qui s'épanouissent

en hiver : pathologies ischémiques, accidents vasculaires cérébraux, infections broncho-pulmonaires, asthme, maladies endocriniennes, troubles mentaux, syndrome de Raynaud, gelures...

Le thermomètre a parfois bon dos et bien d'autres facteurs de risque s'avèrent plus intenses en hiver.

Ils peuvent être attribués à notre mode de vie, avec les modifications de régime alimentaire et la consommation d'alcool constatées au moment des fêtes de fin d'année.

Ils peuvent aussi être totalement indépendants de

nos comportements, liés par exemple à la réduction de l'exposition aux UV solaires due au raccourcissement de la période diurne...

Plus le climat est tempéré, moins on s'adapte

Les scientifiques qui font la différence entre mortalité hivernale et mortalité

...

**Mauvais souvenirs
Histoire de geler l'atmosphère...**

Sur la période 1950-2006, l'hiver le plus froid n'a pas été celui de 1954, avec le célèbre appel de l'abbé Pierre, mais celui de 1962-63, avec un indicateur à -0,1°C, soit 5°C en dessous de la moyenne.

La moyenne, calculée sur toute une saison, ne rend pas compte des vagues de froid qui, pendant une durée plus ou moins longue, peuvent provoquer des pics de mortalité considérables.

Celle de 1985 restera sans doute dans les annales de la météo...

Les températures ont alors atteint des valeurs inférieures à -40° dans le Doubs, -25° à Louviers, -23° à Troyes, Nevers ou Clermont-Ferrand, -18° à Paris, -7° à Biarritz !

Sur l'ensemble de la France cette vague de froid a entraîné une surmortalité exceptionnelle (+13%), principalement par infarctus du myocarde (+17%), accidents vasculaires cérébraux (+54%) et pneumonies (+208%).

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

**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 (1) :

- 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

(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

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 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)



★ EUIKO RSCG LIFE - PRV10026 - 07/2010 - Visa GP n° 1112610K312 - Crédit Photo - Getty Images. Tous droits réservés Pfizer SAS au capital de 38 200 € - RCS PARIS 433 623 550 - Locataire garant de Pfizer Holding France.

...

due au froid ne sont donc pas des pailleurs invétérés. En réalité, plus notre climat est tempéré, plus la mortalité est corrélée aux écarts de température.

Une étude récente (2008) menée dans le cadre du projet PHEWE a montré, sur 15 villes européennes, une relation très claire entre froid et mortalité. A chaque degré de baisse de température est associée une augmentation journalière du nombre total de morts de 1,35% par cause naturelle, une augmentation de 1,72% pour les causes cardiovasculaires, de 3,30% pour les causes respiratoires et de 1,25% pour les causes cérébrovasculaires !

Question : mieux vaut-il passer l'hiver à Québec ou Montréal qu'à Paris, Lille ou Marseille ? Réponse : oui... si l'on vit déjà à Québec ou Montréal.

Les résultats d'autres travaux, menés notamment en 2006 en utilisant une étude ville-spécifique, montrent que les populations s'adaptent plus facilement au climat local sous lequel elles vivent qu'en étant transplantées sous des climats différents en fonction des saisons. Cette acclimatation peut être due à une adaptation physiologique, à des aménagements urbains et architecturaux, à des comportements individuels spécifiques ou encore à l'utilisation à domicile de moyens de chauffage (ou de climatisation). Quelles qu'en soient les raisons, on finit toujours par se débrouiller avec les caprices de la nature.

L'Homme n'aurait donc pas perdu ses réflexes ataviques, en se montrant capable de s'adapter à des situations difficiles, voire extrêmes ? Malgré les mauvaises nouvelles climatiques déferlant régulièrement sur



Aglagla On se bat !

Notre corps sait se défendre 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 faut 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.

Si l'on ne bouge pas, on va aussi se mettre à 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 pour assurer suffisamment de chaleur aux parties centrales et vitales du corps. ▶



nos pauvres consciences de terriens, voilà une information qui ne sauvera peut-être pas la planète... mais nous permettra au moins d'attendre sereinement, cette année encore, les beaux jours et les premiers coups de soleil ! ▶



Sur les questions de société, nos experts sélectionnent les projets les plus innovants et les plus efficaces, comme celui de Marilyn à la résidence Kerval : permettre aux personnes âgées souffrant de la maladie d'Alzheimer de circuler librement à l'extérieur.

Pour en savoir plus et soutenir ce type de solution, rendez-vous sur fondationdefrance.org



Les questions de société méritent des réponses.

...

honte et dans tous les domaines. Ainsi, certains philatélistes ont ajouté à leur dévorante passion celle de « l'art postal textile » permettant d'associer la valeur d'un timbre rare au caractère unique d'un objet - une enveloppe par exemple - réalisé en broderie.

Knit branchouille ou tricot franchouille ?

Les créatrices et créateurs de bijoux amateurs ne sont pas en reste. Les bracelets, les colliers et les bagues réalisés au point de croix et portés désormais par les people les plus en vue, s'inspirent parfois de façon éhontée de modèles simplement récupérés sur Internet !

Loin de la « knit party » (réunion tricot) branchée et du « Knit Café » new-yorkais, les Françaises ont la possibilité de se former au maniement des aiguilles, pour presque rien dans les nombreux clubs qui se sont créés un peu partout au cours de ces dernières années.

Avec beaucoup plus d'ambition - et de moyens financier (environ 1 200 euros l'année) - on peut également bénéficier d'une véritable formation en assistant



à une session de l'école de broderie d'art Lesage, installée à Paris sur le lieu même des prestigieux ateliers. On peut même se tricoter une vraie carrière professionnelle grâce à l'ESMOD, l'Ecole supérieur des arts et techniques de la mode qui a développé une spécialité tricot (mais il faut avoir en poche son bac... et 9 700 euros de frais annuels de scolarité).

Je stresse, tu stresses, nous tricots

A l'instar de la plupart des activités manuelles, les « travaux d'aiguille » (comme on disait jadis), sont un efficace « déstressant » (comme on dit aujourd'hui). La petite touche artistique qu'on peut y mettre grâce à son talent personnel et aux nouveaux matériaux apparus sur le marché est un atout incontestable.

Le maniement des aiguilles et du crochet n'a pas de sexe et les hommes sont, paraît-il, de plus en plus souvent les bienvenus dans les clubs et les salons. L'exception confirmant la règle, la virtuosité tricotée, brodée ou crochétée reste cependant encore très majoritairement



Tricot stérile A la conquête de l'inutile...

Le record du monde de la plus grande écharpe tricotée ne paraît pas pouvoir être battu de sitôt. Il est détenu depuis le 23 juin 2005 par 2 000 tricoteuses et tricoteurs de Cardiff au Pays de Galles avec 54,9 kilomètres tricotés en 3 ans et 1 mois (soit 163 000 pelotes de laine de 50 grammes).

Une équipe de France particulièrement affûtée - et probablement par ailleurs plutôt désœuvrée... - s'est cependant attelée à ce défi exaltant et compte au moins égaler le nombre de participants à la tentative avant le 1er mai 2011. On y croit ! ▶

rement conjuguée au féminin. Comme il ne s'agit probablement pas de l'enjeu le plus sensible dans le vaste débat sur la parité hommes/femmes, on peut se réjouir de le confirmer sans avoir à le déplorer.

Alors, Mesdames, Mesdemoiselles, à vous de continuer à jouer : les sommets de la mode sont encore à portée de votre main... ▶

Débuter point par point

Pour s'initier au maniement de l'aiguille, il n'y a que l'embarras du choix...

- MAGAZINES
- Point de Croix Magazine, Idéal broderie, Broderie Inspiration

ou Les idées de Marianne apportent une mine d'informations, de conseils pratiques, de trucs et astuces à collectionner, à partager... et à appliquer.

- LIVRES
- Le tricot pour les nuls (éd. First, 11,90 €)
- L'encyclopédie du tricot (éd. Fleurus, 23 €)
- Tricots simplissimes (éd. Marabout, 15 €)

- Petits tricots faciles (éd. Hachette pratique, 5,50 €)
- COURS
- Localement, le mieux est de se renseigner auprès de la mairie de sa commune.
- Nationalement, Cours Broderie Lesage (1 200 € / an www.lesage-paris.com) ; ESMOD (9 700 € / an www.esmod.com)
- INTERNET
- Pour celles (et ceux !) qui le peuvent, un tour sur Internet sera particulièrement instructif. Outre des dizaines de blogs de tricoteuses ou brodeuses, deux sites incontournables : www.mode-laine.com et www.artdutricot.info ▶

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

Conception : Atlantic Samié - Création graphique : Conographie.com

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

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



Macronutriments, micronutriments, etc... de quoi parle-t-on ? **Portrait de familles**

Tarte à la crème des sujets de conversation favoris des Françaises et des Français, la nutrition est aussi devenue une source d'arnaque majeure. En grande partie parce que le vocabulaire utilisé est peu clair. Ça va s'arranger OLGA GRETCHANOVSKY

C'est vrai. Entre les conseils en boucle du PNNS, les diktats des intégristes, les recettes des gourous et la conscience que chacun d'entre nous a aujourd'hui bien digérée d'une assiette équilibrée, il est difficile de ne pas tourner en bourrique.

D'abord, bien se nourrir est souvent cher. Il suffit de faire ses courses pour comprendre, par exemple, que la désormais légendaire portion quotidienne de 5 fruits ou légumes n'est pas si facile à se procurer ! Et diversifier son alimentation sans y sacrifier la qualité relève parfois de l'exploit.

Nutrition, obsession : à quoi ça rime ?

On a beau faire les fanfarons et prendre le sujet à la légère, il est néanmoins vrai que la nutrition est devenue une réelle préoccupation, à la fois collective et personnelle.



Préoccupation, bien sûr, pour les responsables de santé publique : les deux plus grandes causes de décès en France - maladies cardiovasculaires et cancers - sont souvent largement imputées à notre façon de manger.

Préoccupation, évidemment, pour les « trop enveloppé(e)s », qui égrènent leurs kilos superflus comme un chapelet de facteurs de risque... mais aussi pour l'armée innombrable des fashion victims de l'indice de masse corporelle auprès desquelles le crime de pèse-personne est désormais plus grave qu'un crime de lèse-majesté.

Préoccupation enfin pour les parents, soucieux d'aider leurs enfants à adopter des comportements quotidiens capables de leur construire un solide avenir d'adultes en bonne santé.

Mais entre préoccupation et obsession, il y a comme une différence que la rime avec nutrition ne doit pas masquer. Manger est un plaisir : plaisir des moments partagés, plaisir des sens. Mieux. Manger peut aussi être un atout pour la santé. Alors, pour la plupart d'entre nous, il suffit de digérer quelques informations de base permettant rapidement de privilégier dans notre alimentation et notre mode de vie les éléments protecteurs... et d'en éliminer si possible ceux qui constituent des menaces potentielles.

Le principe de base est simple comme bonjour : fonctionnement, croissance, et bonne santé de notre organisme dépendent en grande partie de l'apport quotidien en nutriments que nous procurent les aliments.

Antioxydants Pour se forger une santé de fer

Ce sont des vitamines (carotène, vitamine C, vitamine E) ou des oligoéléments (sélénium, zinc) qui protègent les structures biologiques des vaisseaux sanguins du cœur, du cristallin et des tissus nerveux, notamment du cerveau.

Les antioxydants permettent ainsi de ralentir le vieillissement cellulaire et, sans doute, de jouer un rôle dans la prévention de certaines maladies, telles que les maladies cardiovasculaires ou les cancers. ▀



Il existe deux sortes de nutriments : les macronutriments (protéines, glucides et lipides) et les micronutriments (vitamines, minéraux et oligo-éléments)

Macronutriments : les costauds font la loi

Les protéines sont les bâtisseuses de notre organisme. Elles permettent de construire et d'entretenir le corps, les muscles et le cerveau, de renouveler les tissus.

- D'origine animale, elles sont contenues dans la viande, le poisson, les œufs, mais aussi dans les laitages. Elles apportent beaucoup d'acides aminés.
- D'origine végétale, elles sont contenues dans les céréales, le soja et les légumes secs, tels que lentilles, pois cassés, haricots secs. Elles sont riches en fibres, vitamines et minéraux.



Les deux types de protéines - animales et végétales - sont complémentaires et absolument indispensables à tous les êtres vivants complexes (mammifères, oiseaux, poissons) et pas seulement à l'Homme.

Les glucides sont mieux connus sous le nom de... sucres et apportent rapidement l'énergie nécessaire aux muscles et au cerveau. C'est le carburant de base de toutes les cellules du corps.

- Les sucres dits « rapides » sont assimilés en 45 minutes par l'organisme et on les trouve dans les produits à goût sucré : sucres, pâtisseries, sodas, fruits.
- Les sucres dits « lents » nécessitent plusieurs heures pour être assimilés. On les trouve dans les féculents, céréales, pommes de terre, légumes secs. Les sportifs - grands consommateurs de pâtes ! - connaissent leur intérêt lorsqu'il s'agit de puiser dans les réserves.

Les lipides sont les matières grasses (« acides gras ») que l'on trouve dans notre alimentation sous deux formes :

- les graisses visibles (beurre, huile, crème...)
- les graisses cachées (viande, fromage, sauce...)



...

Les lipides sont à la fois une réserve d'énergie et le constituant des cellules du corps. Elles favorisent également l'absorption de certaines vitamines.

Avec les macronutriments (protéines, glucides, lipides), nous faisons le plein d'énergie, indispensable pour se développer et pour effectuer chaque geste de la journée. La quantité quotidienne d'énergie nécessaire dépend de notre sexe, de notre âge et de notre niveau d'activité. Les nutritionnistes mesurent cette quantité en kilocalories (Kcal), ce qui leur permet de vérifier la cohérence entre les besoins du corps et l'apport alimentaire quotidien (à titre purement indicatif, un enfant de 3 ans aura besoin de 1 300 à 1 500 Kcal, un adolescent de 3 000 Kcal, une femme de 2 000 Kcal et un homme de 2 700 Kcal).

Micronutriments : famille recomposée

Il n'y a quand même pas que les calories, dans la vie alimentaire ! Il y a aussi ce que nous apportent les micronutriments, c'est à dire les vitamines, les sels minéraux et les oligo-éléments.

Les vitamines sont des molécules qui favorisent des réactions chimiques permettant à notre organisme de fonctionner. Plus notre alimentation sera variée, plus les besoins de notre corps (qui ne fabrique aucune vitamine) seront satisfaits.

Tous les aliments, qu'ils soient frais, en conserve ou surgelés apportent des vitamines.

Les oligoéléments (fer, fluor, zinc, cuivre, iode), sont présents en très faible quantité dans l'organisme mais lui sont indispensables. Ainsi, on trouvera le fer nécessaire à la constitution de l'hémoglobine du sang et des muscles dans les légumes verts et la viande.

Les sels minéraux, que l'on trouve en plus grande quantité dans l'organisme, se puisent facilement dans une alimentation variée. Le calcium, qui renforce les os et joue un rôle dans la contraction musculaire, se trouve dans le fromage et les produits laitiers, les œufs, le poisson gras, les fruits de mer... et l'eau.

Voilà pour cette petite révision de début d'année. Et un seul mot d'ordre, mais il a fait ses preuves sur plus d'une balance : « Un peu de tout... Mais, de tout pas trop ! » ▶



Essentiels, à tout point de vue L'alpha des Oméga

La grande famille de nutriments à laquelle appartiennent les Oméga est celle des lipides, c'est-à-dire des matières grasses. Mais, ce n'est pas un hasard si Oméga 3 et Oméga 6 sont appelés « acides gras essentiels ». Notre organisme est en effet incapable de les synthétiser et ils doivent être apportés par l'alimentation. On nous en rebat les oreilles à longueur de spots publicitaires... à juste titre : leurs propriétés sont vraiment bénéfiques.

Les Oméga 3 possèdent de nombreuses vertus pour le système cardiovasculaire. On les trouve principalement dans l'huile de colza ou de soja et le poisson des mers froides (saumon, thon, sardine, hareng...). Quant aux Oméga 6, qui permettent de diminuer le taux de mauvais cholestérol, on les trouve notamment dans l'huile de tournesol, de noix, de maïs, de sésame... ▶

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

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

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

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

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



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

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

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

Le saviez-vous ?

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

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

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



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

Sudolettres sans ordonnance

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

Carré JUNIORS

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

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



ADULTES

SUDOTRANQUILLO

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



SUDODIABOLO

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

Ça n'amuse que nous :-)

- > Le patient : « Docteur, je perds la mémoire »
- > Le médecin : « Quand vous en êtes-vous rendu compte ? »
- > Le patient : « Rendu compte de quoi ? »
- > Le psychiatre : « C'est notre première séance, voudriez-vous commencer par le commencement ? »
- > Le patient : « D'accord : alors, au commencement, j'ai créé le ciel et la terre... »
- > Le professeur de médecine à l'interne : « Ce patient a une jambe plus courte que l'autre et boite. Vous, que feriez-vous dans un cas pareil ? »
- > L'interne : « Dans un cas pareil, je crois que je boiterais aussi ».

Solution des jeux : page 50

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

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

www.biensur-sante.com

Désormais, tous les jours, retrouvez les informations, les dossiers, les conseils, les coups de cœur et les coups de griffe de la rédaction.

biensur-sante.com

LA GRIFFE BIENSÛR ^{santé}
SUR LE NET

Sudolettres sans ordonnance



Carré JUNIORS

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

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

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



ADULTES

SUDOTRANQUILLO

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

SUDODIABOLO

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



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

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

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 ou au 0820 30 35 40.

NOUVEAU
IDÉAL POUR
LES RHUMES



Jempo[®]
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 gripes.



**Mouchoirs Jempo Complete Care :
Mon secret en cas de rhume**

www.tempocompletecare.fr