

N°23 - MAI / JUIN 2011

**BIENSÛR**  
santé

# BIENSÛR

LE MAGAZINE GRATUIT DE LA PREVENTION

# SÛR

santé

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



**NUTRITION**

## ÇA BALANCE FORT AVANT L'ÉTÉ

> **SUR LE GRIL**

LE SOLEIL EST UN VRAI FAUX JETON

> **HYPNOSE**

UNE HISTOIRE À GUÉRIR DEBOUT ?

> **CERVEAU**

LA GUERRE DES SEXES



Du bio chez McDo™, c'est naturel de leur faire plaisir



Avec deux produits issus de l'Agriculture Biologique, un jus de fruits 100% pur jus et un yaourt à boire aux fruits, McDonald's enrichit encore son menu enfants. Le Happy Meal™, c'est un choix toujours plus important de produits de qualité.



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

#### 4 EXPRESS

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



#### 10 LONGUEVUE

- TABAC : images choc, images chic ?



#### 12 EPOQUE

- LE SOLEIL ? UN VRAI FAUX JETON ! Méfions-nous de nos amis, dit le vieil adage.
- DUR, DUR, LES JAMBES LOURDES 10 millions de Français s'en plaignent.



### 20 DOSSIER

#### Nutrition : ça balance fort

Tirs de barrage anti-régimes, conseils nutritionnels en boucle... Quand parviendra-t-on à pacifier nos relations avec notre garde-manger ?

- La France en surrégime** Les vrais leaders d'opinion sont les marchands de maillots de bain.
- Plein nos assiettes** Aliments, nutriments, antioxydants, oméga : qu'y a-t-il dans nos assiettes ?
- Les régimes au banc d'infamie** Hier au banc d'essai, aujourd'hui au banc d'infamie. Lourde condamnation.
- Je ne mange pas, je me soigne !** Aliments ou médicaments ? Parfois, il y a comme un doute.
- Troublants troubles** Anorexie et boulimie sont les plus troublants des troubles du comportement alimentaire.
- Bourreau des cœurs** Du bon, du mauvais... le cholestérol gagnerait à être mieux connu.



#### 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  
Marques & Médias Régie  
92 - 98, boulevard Victor Hugo 92110 CLICHY  
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

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 : 2ème trimestre 2011  
Copyright 2011 BIENSÛR Santé Editions.

Directeur de la publication : Jacques Draussin

EDITIONS  
**BIENSÛR**  
www.biensur-sante.com



Mise en distribution moyenne  
certifiée : 299 275 exemplaires.

#### 34 SOCIETE

- CHRONOBIOLOGIE : DONNER DU TEMPS AU TEMPS Notre organisme a son rythme. On a tout à gagner à mieux le respecter.
- HYPNOSE SANS GRI-GRI Aujourd'hui, l'hypnose se refait une réputation jusqu'à l'hôpital.



#### 40 EMOI,ETMOI

- CERVEAU : LA GUERRE DES SEXES AURA-T-ELLE LIEU ?  
1,5 kg d'électronique embarquée et 100 milliards de cellules,  
+ quelques différences...



#### 44 LASANTE DANS L'ASSIETTE

- P'TIT DEJ : UN SACRÉ BOL D'AIR Bon pour le corps,  
bon pour la tête.



#### 48 FAITESVOSJEUX

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





### Tchernobyl 25 ans, zéro bilan

Le 26 avril 1986, le 4ème réacteur de la centrale nucléaire entrain en fusion. 1/4 de siècle plus tard, aucun bilan véritablement consensuel n'a été tiré de la catastrophe.

De 2003 à 2005, l'Agence Internationale à l'Energie Atomique (AIEA) a pourtant réalisé une étude sur les conséquences de la pollution radioactive. Sur 5 millions d'habitants exposés à de faibles doses (hors « liquidateurs »), l'AIEA évalue à 4 000 les cancers directement imputables à la catastrophe.

Un bilan considéré comme très sous-évalué par l'Académie des Sciences de New-York qui estime à 125 000 le nombre de décès chez les seuls « liquidateurs » et à une fourchette allant de 600 000 à 900 000 morts dans les 20 ans suivant la catastrophe.

## Quand l'hôpital fait rire les enfants...



L'Ecole Internationale du Rire Médecin vient d'ouvrir ses portes pour accueillir la première promotion d'aspirants « clown à l'hôpital ».

L'association, qui intervient depuis près de 20 ans dans les services pédiatriques, entend ainsi transmettre son savoir-faire aux comédiens de tous pays, désireux d'exercer ce métier.

L'ambition de l'association est d'accompagner le développement du métier de clown à l'hôpital pour permettre à toujours plus d'enfants hospitalisés de bénéficier d'interventions de qualité réalisées par des comédiens professionnels spécifiquement formés. ▶



### Rougeole Alerte rouge

Louis Pasteur doit avoir la rage... En tout cas, le bilan de la couverture dressé à l'occasion de la 6ème semaine de la Vaccination est plutôt inquiétant.

La rougeole, dont on n'avait déclaré qu'une quarantaine de cas en 2006, flambe littéralement avec plus de 5 000 cas déclarés au cours du seul 1er trimestre de cette année. 42% des enfants seraient couverts avec les 2 injections réglementaires vs l'objectif de 95%. ▶

## Sécu On ne dépense plus assez...

Les dépenses remboursées par l'Assurance Maladie ont été légèrement inférieures à l'objectif fixé pour 2010 et 2011 s'annoncerait sous les mêmes auspices - en principe favorables. L'explication de cette accalmie sur le front des dépenses tient presque entièrement à l'évolution très modérée des soins de ville avec, à la clé, une baisse du volume des honoraires des généralistes, une faible progression du nombre de consultations de spécialistes et de remboursements des médicaments.

Reste à souhaiter que ces chiffres apparemment positifs ne soient pas le premier effet des reports de soins envisagés par les patients, révélés à l'occasion de plusieurs enquêtes ces deux dernières années. ▶



On ne peut pas tout prévoir...



Rhinites allergiques :  
Réagissez dès les premiers symptômes !

Eternuements, nez qui coule, irritation des yeux...  
DoliAllergie Loratadine soulage efficacement les symptômes de la rhinite allergique.



Ceci est un médicament. Ne pas utiliser avant 12 ans. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Visa GP n°0169G11Y113



### Des médicaments signés Téléthon

C'est une première mondiale. L'Association Française pour les Myopathies sera la 1ère association à but non lucratif à avoir obtenu le statut d'établissement pharmaceutique. Généthon Bioprod a investi 28 millions d'euros pour être en mesure de produire, dès 2012, des lots de médicaments pour des essais cliniques de phases I et II. 6 000 maladies rares touchent en France 3 millions de personnes : des marchés souvent considérés comme trop petits par les laboratoires pharmaceutiques.

## Feuilles de soins Halte aux taxes !



Le Conseil d'Etat a tranché : non, les médecins accros aux feuilles de soins papier ne seront pas taxés. En cas de refus d'utilisation de la voie électronique, ils auraient dû être pénalisés à hauteur de 50 centimes par feuille. Rappelons que celles-ci sont 6 fois plus coûteuses que leur équivalent sur le Web mais que, selon les sages, aucun texte juridique n'habilitait le directeur général de l'UNCAM à édicter cette mesure. 10 ans après l'introduction de la carte Vitale, 30% des médecins ne l'utilisent toujours pas. ▶

### Distilbène Dégâts héréditaires ?

Prescrit à 200 000 femmes enceintes pendant près de 30 ans en France avant d'être retiré du marché en 1977, le distilbène était censé prévenir les fausses couches et les naissances prématurées. En réalité, il a provoqué des malformations chez les garçons, des cancers et des infertilités chez les filles, des troubles psychologiques chez les enfants des deux sexes. Une étude française montre que les garçons de la 3ème génération continuent de souffrir de malformations de l'appareil reproducteur, indiquant ainsi que le médicament a provoqué une transformation génétique. ▶



On ne peut pas tout prévoir...



Rhinites allergiques :  
Réagissez dès les premiers symptômes !



Eternuements, nez qui coule, irritation des yeux...  
DoliAllergie Loratadine soulage efficacement les symptômes de la rhinite allergique.

Ceci est un médicament. Ne pas utiliser avant 12 ans. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Visa GP n°0171G11Y113



### Homéopathie 53% des Français sont fan

Effet Servier ou tendance sociétale lourde ? Les Français sont en tout cas de plus en plus nombreux à faire appel à l'homéopathie. Selon un sondage réalisé par Ipsos à la demande des laboratoires Boiron, 53% d'entre nous sont désormais adeptes, contre 39% en 2004.

Au hit parade des utilisations, les maladies hivernales (56%), les bleus et les bosses en tout genre (52%) le stress (41%), les douleurs dentaires (28%) et les allergies (26%).

## Trop de scanners, trop de rayons

A peine sortis de la catastrophe de Fukushima et de ses répercussions radioactives, l'Autorité de Sécurité Nucléaire révèle que le nombre de personnes exposées aux rayonnements ionisants délivrés par l'imagerie médicale en France ne cesse d'augmenter. Ou plutôt d'exploser : + 50% en 2 ans ! L'ASN signale que la comptabilité des « événements significatifs en radioprotection » atteint 419 en 2010 vs 319 en 2009 et moitié moins encore en 2008. ▶



### Médecins et sécurité Ça craint...

920 incidents, de l'agression verbale au vol, ont fait l'objet d'une déclaration par les médecins, soit une augmentation de 80% entre 2009 et 2010 ! Même en faisant la part des choses en constatant que les incidents recouvrent des faits à la gravité très variable et que les médecins se livrent sans doute moins désormais à une sous-déclaration, le bond est véritablement spectaculaire. ▶

## Plantes médicinales ou médicaments ?

L' ancestrale médecine chinoise ou indienne est-elle condamnée par une directive européenne qui en interdirait quasiment la vente ? En tout cas, depuis le mois de mai, les plantes médicinales qui revendiquent un bénéfice santé doivent pouvoir prouver leurs allégations, exactement comme les médicaments. La menace contre les tisanes n'est en réalité pas bien sérieuse mais la directive européenne est à ce point mal fichue qu'elle laisse libre cours à toutes les interprétations négatives. ▶



## Allergies 100 ans d'immunothérapie

Alors que s'achevait à Paris le 6ème Congrès francophone d'Allergologie au moment même où les pollens printaniers se déchainaient, la discipline célèbre les 100 ans de l'immunothérapie allergénique. La plupart des questions posées à l'époque par deux médecins précurseurs [Leonard Noon et John Freeman] ont depuis trouvé des réponses efficaces, notamment grâce aux traitements par voie sublinguale. Ceux-ci ont permis l'émergence d'une nouvelle classe thérapeutique et une avancée significative, notamment pour les patients atteints de rhinite allergique sévère non contrôlés par les traitements symptomatiques. Rappelons que les allergies respiratoires touchent aujourd'hui près de 30% de la population française et que les prévisions à l'horizon 2020 sont de 50%. ▶

## Gènes urinaires récidivantes, d'origine bactérienne



# Cys-control®

LA JUSTE DOSE  
POUR UNE AIDE EFFICACE

36 mg  
PAC\*  
par jour

## Cys-control®

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



Avis de l'AFSSA (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments) en 2004 : « la canneberge contribue à diminuer la fixation de certaines bactéries E. Coli sur les parois des voies urinaires. » Sous réserve d'apporter 36 mg de PAC\*/jour.

Existe aussi en gélules.  
DMAC : méthode analytique reconnue et utilisée pour quantifier les PAC de la canneberge.

Disponible en pharmacie  
\*Proanthocyanidines

Arkopharma  
La santé naturellement

www.cyscontrol.fr

CRANBERRY  
(Vaccinium macrocarpon),  
origine Amérique du Nord

## Tabac images CHOC et CHIC ?



Depuis le 20 avril, les paquets de « Fumer-tue », agrémentés des fameuses images-choc ont fait leur apparition dans les bureaux de tabac. JACQUES DRAUSSIN

Comme ces images figurent uniquement au dos des paquets, elles ne sont pas visibles sur les rayonnages. Du coup, c'est à chaque fois la surprise et on ne sait jamais à l'avance si l'on tombera sur la tumeur rougeâtre, la bouche édentée, les poumons pourris ou je ne sais plus quelle autre abomination de la désolation. Certains doutent clairement de l'efficacité de la mesure, allant jusqu'à affir-

Drogues et des Toxicomanies (OFDT) qui vient de rendre publics des chiffres plutôt inquiétants par rapport à la politique poursuivie depuis des années. L'OFDT constate en effet que les ventes réalisées dans les 28 000 bureaux de tabac nationaux ont progressé de 2,5% en deux ans. Un résultat déjà pas très reluisant si on le place en regard des contraintes imposées aujourd'hui aux fumeurs, mais

compte tenu de l'arrivée du nouveau packaging français, il n'y a pas photo. On le sait, les contingences économiques nationales ne sont jamais très loin des préoccupations de santé publique. Pour la cigarette, on est servi : 60 000 morts par tabagisme, 10 milliards d'euros de recettes fiscales. Avec 20% de cigarettes achetées hors frontière - c'est là que la santé de nos poumons cède le pas devant celle de la



mer qu'elle pourrait même s'avérer plutôt incitative auprès d'une jeunesse toujours prompt à la transgression. Le fait que cette suggestion de contre-productivité préventive émane notamment de British American Tobacco lui fait quand même perdre un peu de sa crédibilité...

### 20% des cigarettes sont achetées à l'étranger

En réalité, ce qui inquiète au plus haut point les autorités sanitaires et les associations anti-tabac les plus intégristes émane de l'Observatoire Français des

une tendance franchement inquiétante si on y ajoute le fait qu'aujourd'hui, toujours selon l'OFDT, 1 cigarette sur 5 fumées en France est achetée à l'étranger.

C'est la 1ère fois que les Pouvoirs publics reconnaissent le poids des achats réalisés hors de France et c'est la 1ère fois également que la stratégie de dissuasion par les prix montre aussi nettement ses limites.

Aujourd'hui, le paquet de cigarettes de la marque la plus symbolique coûte 5,90 euros contre, par exemple, 4,25 euros en Espagne... Si l'on ose dire,

balance commerciale - la perte de recettes fiscales est estimée officiellement à 2 milliards d'euros. 2 milliards pour le coup vraiment partis en fumée...

De quoi en tout cas donner raison aux buralistes hexagonaux qui clament depuis des années que l'augmentation des taxes les condamne à la faillite sans régler son compte au tabagisme.

De quoi aussi mettre les professionnels du tabac en porte-à-faux car, si les images-choc deviennent un argument de vente, comme certains d'entre eux le prétendent, pourquoi alors s'en plaindraient-ils ?

# ROZANA

Source naturelle de magnésium\*



Credit photo : Getty

- 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.

## Mon magnésium, c'est ROZANA!

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

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

Côté vice, il en connaît un rayon

# Le soleil ? Un vrai faux jeton !

Il donne la pêche et le cancer, bonne mine et méchant mélanome. Méfions-nous de nos amis, dit le vieil adage. C'est vrai, le soleil est un faux jeton... mais on ne peut vraiment pas s'empêcher de l'aimer ! CÉCILE SILVARIO

Chaque année, c'est la même rengaine : après nous avoir battu froid pendant de longs mois d'hiver et de printemps pourris, le soleil daigne enfin revenir pour réchauffer nos os et nos cœurs.

Et, comme chaque année, il faut freiner des quatre fers pour ne pas céder aux trompeuses sirènes qui nous attirent sous ses ardents rayons. Car, sans un brin de raison et quelques protections, c'est la punition garantie. Le rouge de la honte du galopin pris en faute le dispute alors au rouge du coup de soleil douloureux. L'addition ne serait pourtant pas bien terrible si elle se limitait à quelques désagréments passagèrement cuisants.

Malheureusement, elle s'avère souvent plus salée pour beaucoup d'entre nous.



## Se coucher toast nuit

Ses défenseurs vous expliqueront que le soleil est excellent pour la santé puisqu'il permet de synthétiser la vitamine D, acteur de la fixation du calcium dans le corps, qu'il intervient favorablement sur l'équilibre psychique, le sommeil, l'humeur...

Bonne nouvelle, les défenseurs du soleil ont raison. Mauvaise nouvelle, ses inconditionnels ont tort.

D'abord, parce qu'une exposition intense peut entraîner chez les adultes les plus solides, une insolation (symptômes : maux de tête, sensation de malaise) ou, plus grave que ce que suggère l'expression, un coup de chaleur (symptômes : troubles et pertes de conscience).

Ensuite, parce que ce banal coup de soleil que beaucoup de citadins transplantés prennent pour les prémices naturelles d'un bronzage de vacances, est en fait un serial killer de la pire espèce !

Dès le retour des beaux jours, les autorités sanitaires actionnent désormais le signal d'alarme solaire : les cancers de la peau connaissent en effet une augmentation inquiétante, en grande partie due à des habitudes

## Forts indices de culpabilité

De la même manière que l'échelle de Beaufort qualifie la force du vent, l'index UV exprime l'intensité du rayonnement UV et le risque qu'il représente pour la santé. Recommandé par les Organisations Mondiales de la Santé et de la Météorologie, l'Index UV est communiqué généralement pour une tranche de 2 à 4 heures autour du midi solaire (14h, heure française d'été). ▶



### Soleil : mode d'emploi



## Crèmes solaires : tartine anti-toast

Il y a quatre grands niveaux de protection à prendre en compte :

**Protection faible** (Facteur de Protection Solaire compris entre 6 et 10),

**Protection moyenne** (FPS entre 15 et 25),

**Haute protection** (FPS entre 30 et 50),

**Très haute protection** (FPS 50 et +). ▶

de surexposition. L'incidence du mélanome double tous les dix ans et aura représenté plus de 7 000 nouveaux cas en 2010 !

Les « fashion victims » des années quatre-vingt, cuites et recuites au moule des fils de pub, l'apprennent aujourd'hui à leurs dépens. Les mesures de protection contre le soleil et la détection précoce sont les seules actions susceptibles de faire diminuer les risques, sans gâcher le plaisir. Allez, hop, revue de détail !

...

**Les UV à l'index**

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



Dans la famille des rayons ultraviolets (UV), on trouve la branche des UVA. Très présents tout au long de l'année et à toute heure, ils pénètrent la couche cornée jusqu'au derme et ne sont arrêtés ni par le verre ni par le plastique. Leurs effets n'incitent guère à les fréquenter : vieillissement cutané (rides, taches brunâtres), allergies solaires. Pas cool les cousins !

Chez les UVB, plutôt à l'aise l'été et autour de midi, on déborde d'énergie. Sympathiques, ce sont eux qui nous donnent la teinte mate et bronzée qu'on aime tant et aident

**Le dépistage fait peau neuve**

Organisée cette année le 19 mai par le Syndicat National des Dermatologues, la 13ème Journée Nationale de prévention et de dépistage anonyme et gratuit des cancers de la peau a fait peau neuve avec le lancement d'une application i-phone téléchargeable gratuitement. « Soleil risk » permet d'obtenir les indices UV des endroits où l'on se trouve, grâce à un partenariat avec Météo France, d'avoir accès à des conseils de prévention adaptés et aux coordonnées des centres de dépistage les plus proches. Une page Facebook relaie également l'information. ▶



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

**Pas de radar pour les excès de soleil**

L'indice du rayonnement UV est un outil mis au point en 1997 par l'Organisation Mondiale de la Santé. Les paramètres pris en compte dans le calcul de cet indice sont :

...

**Parce que les peaux sensibles sont très vulnérables au soleil.**

**Mixa crée ses 1er solaires Haute Protection, formulés pour minimiser les risques d'allergie.**

**100% haute protection**

Face aux méfaits du soleil, toutes les peaux n'ont pas les mêmes défenses. Les peaux sensibles, claires ou réactives peuvent réagir dès les 1er rayons. Pour ces peaux fragiles, Mixa crée une gamme uniquement composée d'indices de protection élevés 30 et 50 efficaces contre les UVA et les UVB. Les peaux sensibles sont protégées contre les coups de soleil, mais aussi contre les autres méfaits du soleil : vieillissement prématuré, dommages cutanés à long terme...

**100% peaux sensibles**

Rougeurs, échauffements, réactions cutanées... Les peaux sensibles réagissent mal au soleil. Pour éviter ces effets inconfortables, les soins solaires Mixa sont hypoallergéniques, formulés pour minimiser les risques d'allergie. Testés spécifiquement sur peaux sensibles, ils offrent une tolérance optimale à toute la famille.

Tous les soins solaires Mixa sont sans paraben, sans colorant, sans parfum\*.

**Un seul produit pour toute la famille**

Très pratique, la nouvelle gamme solaire peaux sensibles convient aux enfants et aux adultes et protège le visage comme le corps. Un seul tube dans le sac!

**NOTRE CONSEIL**

Sur l'ensemble du corps et du visage, optez pour le lait solaire 200ML. Pour les zones les plus surexposées (nez, oreilles, nuques, mains et pieds) préférez les crèmes.

**SOLEIL ET PEAUX SENSIBLES**

Mixa



Avec Mixa j'ai trouvé la haute protection adaptée aux exigences des peaux sensibles de toute ma famille. En plus, un seul produit pour le visage et le corps, pour nous et les enfants, c'est parfait pour les sorties au soleil!

Estelle Lefebure



**Quel type avez-vous dans la peau ?**

**ENFANTS**

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

**ADULTES**

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



**LES + MIXA SOLAIRE**

- Indices élevés:SP50 & 30
- Testé sur 100% de peaux sensibles
- Formulé pour minimiser les risques d'allergie
- Hypoallergénique
- Sans paraben, sans colorant, sans parfum

\*Seul l'après soleil est parfumé.

LASCAD - SNC au capital de 18000€ - Siège social : 7 rue Touzet - 93400 SAINT OUEN - RCS Bobigny n° 319 472 775

...

l'intensité du rayonnement solaire, l'épaisseur de la couche d'ozone, les conditions atmosphériques, le lieu et le moment de la journée.

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

### Cancers en boîtes

Parmi ces recommandations, on ne risque pas de trouver l'usage des UV artificiels, pourtant proposés par de plus en plus d'instituts de beauté, principalement en ville. Car les lampes à UV émettent des rayonnements (UVA notamment) particulièrement forts, plus puissants encore que le soleil de midi en plein été. Les personnes qui vont bronzer en cabine sont souvent celles qui s'exposent ensuite au soleil puisqu'elles cherchaient à y préparer leur peau... Résultat : elles reçoivent des doses massives d'UV avec une absolue bonne conscience !

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

La seule pratique qui réconcilie à la fois les petits trucs du bon sens populaire et les conseils avisés du corps médical,



### Enfants : quand ça grille, ça craint

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

consiste à y aller très progressivement Et de s'équiper d'un tee-shirt, d'un couvre-chef, de vraies lunettes solaires (verres anti-UV) sans oublier bien sûr, de s'enduire régulièrement de crème solaire.

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

**Informations**

<http://www.e-cancer.fr>    <http://www.inpes.sante.fr>  
<http://www.infosoleil.com>    <http://www.dermatos.fr>  
<http://www.sante.gouv.fr>    <http://www.meteo.fr>

# À chaud ou à froid, les coussins thermiques ColdHot™ soulagent la douleur...

Retrouvez l'ensemble de la gamme chez votre pharmacien

## Nexcare™

- Simple, naturel, pour toute la famille
- Sportif régulier ou occasionnel,
- Homme ou femme, tout âge...

**COLDHOT**

**Découvrez la thermothérapie ColdHot™**

❄️ **À froid :** migraine, maux de tête ou de dents, saignements de nez, claquages, entorses, tendinites, chocs, bosses, hématomes

☀️ **À chaud :** céphalées de tension, lumbagos, douleurs de dos et de l'abdomen, raideurs musculaires, torticolis, rhumatismes

Nexcare et ColdHot sont des marques déposées de 3M Company.  
 Photos non contractuelles. NEXCARE - 000 025 - JAN 2011





## Question de veine Dur, dur, les jambes lourdes

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

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

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

### Gonflements et impatiences

Évolutives, les maladies veineuses entraînent pourtant, en l'absence de soins, des conséquences médicales, douloureuses et invalidantes dans la vie quotidienne. Certaines formes aiguës des maladies veineuses peuvent également devenir graves, parfois mortelles (chaque année, 300 000 à 350 000 phlébites, 100 000 cas d'embolies pulmonaires). Fort heureusement, la situation n'est généralement pas aussi dramatique. Le plus souvent, la lourdeur est d'abord gênante, ressentie dans les deux jambes et de manière presque symétrique. Elle s'accompagne le soir de gonflement au niveau des pieds et des chevilles, disparaissant le matin. Les « impatiences » (ou fourmillements) sont également caractéristiques de cette insuffisance veineuse.

Outre la période de la retraite, certains moments de la vie sont particulièrement propices à la survenue ou à la déclaration d'une maladie veineuse : moments en principe

### Sports à fuir



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

heureux à l'occasion d'une grossesse (10 à 20% des femmes présentent un risque de maladie veineuse dès leur première grossesse), moments directement liés à la vie de travail (40% des salariés sont atteints de maladies veineuses des membres inférieurs, dont 83% de femmes). Plus que les professions elles-mêmes, ce sont les conditions de travail qui sont susceptibles de déclencher ou aggraver l'insuffisance veineuse ; station debout ou assise prolongée, piétinement, port de charges lourdes, exposition à une température ambiante élevée...

On dispose aujourd'hui d'un arsenal de traitements considérés comme efficaces par les malades et leurs médecins pour soulager les symptômes (crèmes et gels), soigner la pathologie et empêcher son évolution (bas de compression ou de contention, médicaments veinotoniques).

Ce n'est pas l'avis de la Haute Autorité de Santé qui a décidé que les veinotoniques dont les Français consommaient encore environ 60 millions de boîtes en 2007, ne devaient plus être remboursés pour cause de Service Médical Rendu insuffisant. ▶

### Sports à choisir

- **La marche.** 45 minutes par jour, mais à un rythme soutenu : c'est le sport idéal pour favoriser le retour veineux et franchement pas compliqué !
- **La natation (ou l'aquagym).** Les mouvements sont faciles et la pression exercée par l'eau sur les veines est bénéfique.
- **Le cyclisme.** Dans la rue, sur la route ou en appartement, ça roule.
- **La gym.** Pas de flip flap arrière ou de saut périlleux : du doux pour bien bouger et se remuscler.
- **Le jogging.** Oui, mais avec des chaussures qui amortissent bien les chocs pour éviter de traumatiser les veines ; bitume à éviter. ▶



**Ginkor Fort**  
Antalgique veineux

Jambes lourdes ?



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

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

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

LABORATOIRES  
TONIPHARM

## NUTRITION ÇA BALANCE FORT...

DOSSIER COORDONNÉ PAR CATHERINE BARANTON

Parviendra-t-on un jour à pacifier nos relations avec notre garde-manger, à rompre à la fois avec les diktats sanitaires et avec ceux de la mode ? Ne pas se laisser grossir, ne pas chercher à maigrir, manger moins gras, moins salé, moins sucré. Davantage de ceci, plus jamais de cela... On est d'accord : ça commence à bien faire ! Alors, au milieu de la cacophonie nutritionnelle pré-estivale, nous lançons au mégaphone de BIEN SÛR Santé ce message frappé au coin du bon sens : On efface tout et on recommence !

### INFORMATIONS

[www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)

[www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)

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

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

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



### 22 – LA FRANCE EN SURRÉGIME

A quelques semaines des vacances d'été, les vrais leaders d'opinion sont toujours les marchands de maillots de bain...

### 24 – PLEIN NOS ASSIETTES

Des macronutriments, des micronutriments, des oméga, des antioxydants... Qu'y-a-t-il dans nos assiettes et à quoi cela sert-il ?

### 26 – LES RÉGIMES AU BANC D'INFAMIE

La plupart des régimes amaigrissants sont passés cette année du banc d'essai au banc d'infamie. Lourde condamnation..

### 28 – JE NE MANGE PAS, JE ME SOIGNE !

Aliments ou médicaments ? Que penser de ceux qui prétendent à la fois nous nourrir et nous guérir ?

### 30 – TROUBLANTS TROUBLES

25% des ados souffriraient de troubles du comportement alimentaire. Boulimie et anorexie font partie des plus... troublants.

### 32 – BOURREAU DES CŒURS

Du bon, du mauvais... le cholestérol gagnerait à être [mieux] connu.



Comme chaque année, avant l'été...

# La France en surrégime

Cette année encore, pas de doute : des centaines de milliers de fashion victims vont rêver de fondre comme neige au soleil avant que n'expire le dernier délai du premier jour de plage. Pour se préparer au farniente, on se condamne au surrégime...

C'est tentant : comment ne pas se préférer en attirante naïade plutôt qu'en échantillon de charcuterie corse... ? En dépit des règles édictées par les escrocs de la taille mannequin, il n'est pas si simple que cela de définir le surpoids ; du moins chacun peut-il en avoir une idée très personnelle.

Est-ce l'aspect de notre silhouette, ces quelques bourrelets disgracieux qui nous gagnent souvent à partir d'un « certain âge », ou la froide analyse de notre Indice de Masse Corporelle (voir encadré « bilan pondéral : lourd passif ») ? Quelle que soit la définition, la première des réponses n'est assurément pas de se lancer à l'aveuglette dans un régime qui, nous le verrons plus loin, peut comporter davantage d'inconvénients ou de risques à long terme que de bénéfices immédiats.

## Séparer le bon gras de l'ivraie ?

Les inconditionnels du poids de forme ne l'ont pas vue venir... Au milieu d'un unanimité touchant, pourfendeur

de mauvaise graisse, une étude réalisée par deux chercheurs américains remet en cause bien des certitudes, au risque d'ailleurs de générer quelques effets pervers au pays des populations « over sized », voire au-delà. Les Dr Rogers Unger et Philipp E. Scherer, tous deux exerçant à l'Université de Dallas (Texas), ont en effet publié l'an dernier les résultats de leurs hérétiques travaux dans la livraison du mois de mars de « *Trends in Endocrinology and Metabolism* ». Pourquoi hérétiques ? Parce que ces deux scientifiques reconnus y développent la thèse que la surcharge pondérale, loin d'avoir les effets néfastes que le monde entier lui attribuait jusque là... pourrait au contraire s'avérer positive, qu'elle aurait même durablement des effets protecteurs pour l'organisme !

Explication : les lipides, molécules indispensables à la vie, deviennent hautement toxiques si elles sont ingérées en trop grandes quantités. En réaction, l'organisme développerait alors une stratégie de défense en dérivant ces molécules vers un tissu adipeux en construction, protégeant ainsi le reste du corps. La prise de poids et ses conséquences négatives ne sont pas mises en doute, mais cette prise de poids constituerait, pendant plusieurs années, un mécanisme protecteur. CQFD...

## Obésité : symptôme ou syndrome ?

Evidemment, les travaux de nos deux scientifiques texans sèment un peu la panique chez tous ceux qui mesurent chaque jour les dégâts liés à une alimentation déséquilibrée et à son corolaire, la prise de poids. A juste titre d'ailleurs car l'étude ne conclut évidemment pas à recommander l'obé-

sité comme gage de bonne santé ! De façon sensée, elle invite à faire la part entre un symptôme visible (surpoids ou obésité) et une cause du syndrome métabolique, prédisposant au diabète de type 2 et à une kyrielle de maladies cardiovasculaires.

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

Aux USA, où officient les auteurs de l'étude évoquée, les 2/3 des adultes sont aujourd'hui en surpoids ! Chez nous, où l'on vante volontiers le « french paradox », la proportion



de personnes obèses est passée de 5,5% en 1992 à 12,4% en 2006 et 14,5% aujourd'hui... En admettant que le surpoids puisse protéger plusieurs années de l'apparition du fameux syndrome métabolique, cette protection n'est que provisoire et l'on peut affirmer, sans agressivité aucune envers le Texas et ses chercheurs les plus méritants, qu'en prévenant les causes de la malbouffe, on évitera d'autant mieux l'apparition de ses premiers symptômes... fussent-ils - un temps - protecteurs.

On évitera peut-être aussi chaque année de partir à la recherche du régime miraculeux venant à bout sans effort de nos petits kilos excédentaires. ▀

## Gros menteurs !

Selon l'Institut de Veille Sanitaire, la surveillance de la prévalence du surpoids et de l'obésité repose en France principalement sur des enquêtes déclaratives et il paraît que lorsque l'on nous interroge sur notre poids et notre taille... nous trichons.

En tout cas nous nous prétendons moins lourds et plus grands que nous ne le sommes en réalité. Gros menteurs, oui ! ▀



## Bilan pondéral : Lourd passif ?

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

**Le tour de taille** n'est pas seulement un critère de jugement pour concours de beauté. Il permet de donner l'alerte lorsqu'il dépasse 88 cm pour les femmes et 102 cm pour les hommes.

**L'Indice de Masse Corporelle (IMC)** mesure le rapport entre le poids et la taille. Il s'obtient en divisant votre poids par votre taille multipliée par elle-même. Par exemple, si vous pesez 60 kg pour 1,65 m, votre IMC est de 22,05 (60 : 2,72 = 22,05). Chez l'adulte, on considère qu'un IMC compris **entre 18,5 et 25** indique une situation normale. Au-dessous, il y a maigreur excessive. **Entre 25 et 30**, c'est le surpoids. **Au-delà de 30**, on parle d'obésité et **à partir de 40** d'obésité massive. ▀



## Macronutriments, micronutriments, etc... de quoi parle-t-on ?

# PLEIN NOS ASSIETTES

C'est peu de dire que la nutrition est devenue un sujet de préoccupation - et de conversation - majeur. On parle, on parle... mais de quoi parle-t-on au juste quand on parle de nos assiettes et de ce qu'elles contiennent ?

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. 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



### 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... ▶

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 pré-estivale. 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 ! » ▶



### 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. ▶





## Les pieds dans le plat

# Les régimes au banc d'infamie

On pensait avoir droit cette année comme les précédentes à un énième banc d'essai des régimes en vogue. Le rapport concocté par l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire les a plutôt traînés sur le banc d'infamie.

**N**e nous voilons pas la face : nous avons toutes et tous entendu parler du régime spectaculaire efficace, pas fatigant, pas cher. Nos ami(e)s l'ont essayé : ça marche ! Hélas, s'il n'existe pas de statistiques incontestables sur le sujet, on peut affirmer sans grands risques de se tromper que la probabilité est grande, non seulement de reprendre très rapidement les kilos perdus mais de subir en prime une prise de poids supplémentaire.

L'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire a publié à la fin de l'an dernier un volumineux [et très critique] rapport sur les 15 régimes les plus en vogue aujourd'hui.

Sans reprendre ses analyses, on peut grossièrement classer en 4 grandes catégories les régimes proposés aujourd'hui : hyperprotéinés, hypocaloriques, dissociés, exclusifs. Chacun a ses avantages... mais hélas, surtout ses inconvénients.

### Régimes en mode loufoque

Si l'on ajoute à la litanie des régimes self-service les recettes loufoques du jeûne systématique censé nous purifier le corps ou du « régime préhistorique » qui nous réconcilierait avec nos gènes ancestraux de chasseurs-cueilleurs de la glorieuse époque du paléolithique, il n'y a guère qu'un conseil à donner : consultez votre médecin qui vous orientera éventuellement vers un(e) nutritionniste ou un(e) diététicien(ne) !



### Hyperprotéinés : la folie du moment

C'est le must du must, le hype du hype (Dukan, Fricker, vous connaissez ?). Pourtant, les régimes hyperprotéinés ne datent pas d'aujourd'hui puisqu'ils ont vu le jour aux USA dans les années 60. Leur principe : réduire les graisses et les sucres et compenser cette réduction par une alimentation riche en protéines (viande, poissons, œufs...).

**LES PLUS :** Ce type de régime est efficace et très rapide. La perte de poids moyenne peut être de 5kg en une semaine, avec une fonte musculaire limitée. Il n'y a aucune sensation de faim, donc pas de sensation d'effort, avec une succession de phases permettant en principe la stabilisation du poids et un retour à l'équilibre.

**LES MOINS :** Les apports en protéines et en sel sont supérieurs à la moyenne recommandée et, selon l'ANSES, risquent à terme de perturber le fonctionnement des reins et de menacer le cœur. Des troubles de l'ovulation peuvent survenir chez les jeunes femmes. Il est essentiel de ne pas prolonger la phase d'attaque au-delà de quelques jours.

### Hypocaloriques : moins et mieux

C'est un grand classique de la cure amaigrissante : il s'agit de réduire les apports énergétiques en limitant le sucre et les graisses. Pour parvenir à conserver néanmoins une alimentation variée, la nécessité d'une certaine discipline s'impose au quotidien (le plus en vogue actuellement est le régime du Dr Jean-Michel Cohen).

**LES PLUS :** La plupart des régimes hypocaloriques, en obligeant le corps à puiser dans ses réserves, permettent généralement une perte de poids rapide dans un temps assez court.

**LES MOINS :** Les moins découlent des plus : restrictifs, ces régimes peuvent entraîner certaines carences (minéraux,

vitamines, fer ou calcium) et de la fatigue. Exigeants en termes de discipline, ils sont souvent suivis d'une reprise de poids rapide.

### Dissociés : de tout, pas en même temps

Parce que l'association de certains aliments fait grossir, il s'agit d'en organiser la prise. Le principe de ces régimes est de ne consommer qu'une seule famille d'aliments par jour (le plus célèbre, le régime Montignac, a longtemps été le bréviaire des hommes d'affaires...).

**LES PLUS :** Des régimes simples, des pertes de poids peu spectaculaires mais pratiquement pas de risques de carences.

Ils sont également moins contraignants que la plupart des autres régimes.

**LES MOINS :** Un grand classique de l'effet yo-yo. On regagne vite ce que l'on a mis du temps à perdre.

Ces régimes sont difficiles à suivre sur le long terme, car monotones. Le fait qu'ils ne reposent de surcroît sur aucune base scientifique est-il un handicap ?

### Exclusifs : ségrégation alimentaire

Ce type de régime consiste à exclure impitoyablement une ou plusieurs catégories d'aliments lors des repas (ses figures emblématiques : Atkins ou Mayo)

**LES PLUS :** perte de poids rapide et violente à peu près assurée.



### Les recalés de l'ANSES

A la fin de l'an dernier, l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire (ANSES) a publié un rapport à fort retentissement médiatique dont les conclusions descendent en flammes la plupart des régimes les plus en vogue sur le marché de l'amaigrissement. Le club des 15 est constitué, dans l'ordre alphabétique des : Régime du Dr Atkins, Régime Californien du Dr Guttersen, Régime « Citron détox », Régime de la Chrononutrition du Dr Delabos, Régime du Dr Cohen, Régime du Dr Dukan, Régime du Dr Fricker, Régime Mayo, Régime Miami du Dr Agatston, Régime Montignac, Régime du Dr Ornish, Régime Scarsdale du Dr Tarnower, Régime de la Soupe au chou, Régime Weight Watchers, Régime Zone de M. Sears. ▶

**LES MOINS :** Exposition probable à des carences en vitamines, minéraux et protéines. La fatigue ressentie est due à une fonte musculaire, qui accentue la perte de poids). Une alimentation normale - même très équilibrée - en sortie de régime provoque une reprise de poids. ▶





## Aliments ou médicaments ?

# Je mange pas, JE ME SOIGNE !



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

**T**out le monde le sait depuis longtemps : nos comportements nutritionnels ont un impact direct sur notre santé. Certains aliments ou familles d'aliments ont d'ailleurs des vertus que la science reconnaît formellement. Et que les responsables de santé publique promeuvent avec enthousiasme : nos fameux cinq fruits et légumes à absorber quotidiennement en sont une parfaite illustration.

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

quatre-vingt, que le législateur a eu bien des difficultés à en contrôler l'usage. Il faut dire que le marché des aliments santé, c'est-à-dire ceux qui revendiquent un bénéfice sur une fonction de l'organisme, est estimé à près de 40 milliards d'euros dans le monde pour cette année.

### 1 produit alimentaire = 1 argument santé ?

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

Les professionnels de l'alimentation acceptent d'autant mieux les contraintes réglementaires dont on les accable depuis quelque temps qu'ils ont depuis belle lurette compris que les consommateurs sont devenus ultrasensibles aux motivations de bien-être. En 2009 - 2010, un produit alimentaire sur quatre a été lancé sur le marché grâce à un argument santé ! La folie de la santé est-elle pour autant de la folie furieuse ? Loin de là. En France, le consommateur a le privilège de ne pas être considéré comme un gogo absolu et ce qu'il peut



## Les stars santé de nos assiettes

### Probiotiques : objectif retour à l'ordre

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

### Oméga 3 : le cœur à carreau

Les Oméga 3 sont des acides gras essentiels, uniquement disponibles dans l'alimentation (notre organisme n'en produit pas). Présents dans les huiles de colza, de soja ou de noix, mais également dans les poissons gras (saumon, maquereau, sardine...), ils enrichissent

aujourd'hui bon nombre de yaourts, de laits, d'œufs ou de margarines et aident notamment à prévenir les maladies cardio-vasculaires.

### Stérols et stanols végétaux : tartines anti-cholestérol

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



## L'Europe aux fourneaux

L'Autorité européenne de sécurité des aliments (AESA) est une agence européenne indépendante, financée par le budget communautaire, qui fonctionne séparément de la Commission européenne, du Parlement européen et des Etats membres de l'UE. L'AESA vient encore d'émettre des avis sur 808 allégations de santé liées à des produits alimentaires commercialisés en Europe et finalisera cette année les évaluations de la totalité des allégations de santé fonctionnelles génériques d'ici à la fin du mois de juin. Elle a évalué à ce jour 1 745 allégations de santé sur un total de 4 637 ! ▶



lire sur l'étiquette ne rime pas avec sornette. Alors qu'aux Etats-Unis ou au Japon vous pouvez acheter des boissons censées prévenir le cancer ou des chewing-gums réputés combattre le rhume, vous ne trouverez à l'Hyper de votre coin que des produits présentant des allégations dument vérifiées et autorisées. Même s'il y a un peu d'hypocrisie dans l'air et sur les packagings, on



n'essayera pas de vous faire acheter des vessies pour des lanternes.

Ne pas être pris pour un imbécile est sans doute la première allégation revendiquée par les consommateurs. ▶

## Vous avez dit allégation ?

Une allégation de santé, est une affirmation selon laquelle la consommation d'un aliment donné ou d'un de ses ingrédients - par exemple, vitamines et minéraux, fibres et bactéries probiotiques - peut avoir des bienfaits pour la santé. Cette allégation peut figurer sur l'étiquette du produit et/ou sur les supports qui en font la promotion. ▶





## Les troubles du comportement alimentaire touchent un ado sur quatre

# Anorexie, boulimie De bien tr oublants troubles

De plateaux TV en news magazines, anorexie et boulimie sont devenues les vedettes médiatisées des troubles du comportement alimentaire. Culte de la minceur et société de consommation y sont désignés comme coupables. Pas si simple.

Il faut reconnaître que la tentation est grande... Face aux mannequins squelettiques qui révèlent leur maigreur à l'occasion de chaque défilé de Haute couture à Paris, Rome ou New-York, les responsables désignés sont ceux qui, de près ou de loin, ont imposé dans nos sociétés de look le culte de la maigreur.

Tout le monde dans le même sac : les créateurs de mode et les médias - pour l'image de la femme qu'ils façonnent et imposent en permanence, les gourous de la nutrition - pour les régimes-bidon dont ils se gavent sur notre dos, les géants de l'agroalimentaire - pour leur incitation permanente à la consommation, les Pouvoirs publics - pour leur incapacité à prendre des mesures adaptées, les parents - pour leur démission éducative.

### De plateaux repas en plateaux de TV

L'anorexie et la boulimie, deux graves troubles du comportement alimentaire (TCA), peuvent, il est vrai, facilement

passer pour le symbole rêvé des dégâts occasionnés sur des individus fragiles par une société déviante.

Une explication quand même un peu simpliste à un problème complexe ! Et, en matière de complexité, les TCA occupent une place de choix...

Amplifiée par une surexposition dans le milieu de la Mode et du show biz, l'anorexie paraîtrait quasiment être un trouble courant. Or, elle concerne moins de 1% des femmes. La boulimie, fréquemment invitée sur les plateaux de télévision à travers le témoignage de jeunes filles à l'apparence presque banale, touche 1,5% de femmes. Et, qu'il s'agisse d'anorexie ou de boulimie, très rarement d'hommes.

Si ces troubles graves du comportement alimentaire sont aussi rares, pourquoi alors y accorder autant de temps d'antenne ou de pages imprimées ?



### Puberté : le moment le plus critique

Tous les épidémiologistes vous le diront : il faut se méfier des statistiques. Dans un pays de 65 millions d'habitants, le moindre pourcentage peut conduire à des conclusions trompeuses. Apparemment faible, le taux de malades anorexiques et boulimiques indique que des centaines de milliers d'individus sont concernés et, avec eux, autant de familles, souvent plongées dans le désarroi.

Si les troubles du comportement alimentaire sont susceptibles de toucher une large population (plus rarement les enfants), l'anorexie et la boulimie débutent généralement après la puberté. En moyenne, l'âge initial est de 14 à 18 ans pour la première et de 19 - 20 ans pour la seconde.

Le diagnostic de l'anorexie mentale est a priori simple à porter : un amaigrissement important, une peau sèche, un

rythme cardiaque ralenti, une cyanose des extrémités, une hypothermie sont le plus souvent décrits.

### Des initiatives de terrain

Pourquoi alors les prises en charge sont-elles la plupart du temps tardives et, plus fréquemment encore, difficiles ? D'abord parce que l'amaigrissement souhaité par les malades, est progressif, plutôt bien supporté et... totalement nié par les intéressées. Il faut alors près de 6 mois pour évoquer le diagnostic d'anorexie avec certitude et, surtout, commencer un parcours du combattant pour entamer un traitement.

Le nombre des services spécialisés dans le traitement des TCA est incroyablement insuffisant face à l'ampleur du problème. Ces maladies s'accompagnent pourtant de complications psychopathologiques et de graves séquelles mettant parfois en jeu le pronostic vital. Autant de constats qui justifieraient amplement une politique nettement plus volontariste de la part des Pouvoirs publics.

En attendant les décisions politiques, des organismes privés ont décidé de prendre le taureau par les cornes et d'agir. C'est le cas de La Fondation de France qui, depuis plusieurs années, s'est engagée dans un combat de terrain qui ressemble aussi à une course contre la montre.

## Fondation de France Générosité + efficacité = résultats

Dans le cadre de son programme pour la Santé des Jeunes, la « Fondation des fondations » s'est résolument engagée sur le terrain de la prévention et du traitement de l'anorexie et de la boulimie.

Depuis 2006, elle a apporté son aide à une soixantaine d'équipes, cliniciens et chercheurs. Cette année, elle soutient également les structures de soin et les

## Les ados plus touchés qu'on ne croit

Si l'anorexie et la boulimie restent heureusement rares, les manifestations atténuées sont fréquentes à l'adolescence pour les deux sexes. Les crises de boulimie concerneraient jusqu'à 28% des filles et 20% des garçons entre 10 et 19 ans et les « stratégies de contrôle du poids », respectivement 19% et 8%.



Il s'agit de soutenir des services, d'aider à la constitution et au fonctionnement de réseaux de soins, de collectifs de santé, d'accompagner les familles... bref, d'être efficace là où les besoins se font le plus sentir.

L'efficacité et la performance ne sont pas forcément des gros mots lorsqu'ils sont associés à la générosité.

## Renseignements

[www.fondationdefrance.org](http://www.fondationdefrance.org)  
[www.anorexiéboulimie-afdas.fr](http://www.anorexiéboulimie-afdas.fr)  
[www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com)

## Anorexie et boulimie sont dans le même bateau

L'anorexie est un trouble grave du comportement. L'anorexique est obsédée par son poids et restreint le plus possible ses prises alimentaires. Pour maigrir coûte que coûte, elle peut abuser de laxatifs ou de diurétiques. La boulimie de l'anorexique se caractérise par l'ingestion répétée à intervalle de temps réduit de très grandes quantités de nourriture. Pour ne pas grossir, la malade se fera alors vomir, prendra des laxatifs et se soumettra à un régime sévère.





## Cholestérol bourreau des cœurs

Ça n'est pas très branchouille mais tant pis : jouons à « Questions pour un champion ». Catégorie actualité santé permanente. A vos buzzers.

« On m'appelle le tueur silencieux et pourtant, sans moi, on ne pourrait pas vivre. Je joue un rôle capital dans la construction des membranes de toutes les cellules, je suis une substance grasse qui permet notamment la fabrication des hormones sexuelles, la bonne fixation du calcium sur les os, la digestion des graisses. En excès (au-delà de 2g par litre de sang chez un adulte), je deviens pourtant un facteur de risque cardio-vasculaire ».

Je suis, je suis... oui, je suis le cholestérol !

Alternativement Docteur Jekyll et Mr Hide, le cholestérol est surtout à la tête d'une sorte de mini compagnie de taxis dont la flotte est seulement constituée de deux véhicules (les lipoprotéines) qui empruntent uniquement la voie sanguine.

**Premier véhicule, immatriculé LDL.** Il assure le transport du cholestérol du foie vers les cellules, mais en cas de surcharge, il se vidange dans le sang. C'est lui qu'on appelle « mauvais cholestérol ». Et pour cause : en se déposant sur la paroi des artères et notamment celles du cœur, il les obstrue petit à petit et finit par provoquer des maladies cardio-vasculaires.

**Deuxième véhicule, immatriculé**

**HDL.** C'est le « bon cholestérol » qui assure le décollage des artères, ramène l'excédent vers le foie ou l'élimine. Inutile de préciser qu'on reconnaît au taxi de lipoprotéines HDL un caractère plaisant.

Mais comment abandonner le mauvais LDL à ses embouteillages et à sa pollution et embarquer dans le bon HDL pour profiter de toutes ses vertus circulatoires ? En voiture, c'est parti.

### Alors, que faire ?

Hormis le traitement médicamenteux que le médecin peut être amené à prescrire lorsque l'excès de cholestérol est important, il est aujourd'hui largement démontré qu'une alimentation et une hygiène de vie adaptées permettent de gérer efficacement son hypercholestérolémie. ▶



### Les idées reçues ont la vie dure...

Parmi les idées reçues les plus tenaces, celle que le cholestérol du corps provient d'abord de notre alimentation occupe une bonne place au box office. En réalité, 70 à 80% du cholestérol sanguin sont fabriqués par le foie. Seuls les 20 à 30% restants sont issus de notre alimentation, mais ce sont principalement les graisses saturées qui, consommées en excès, vont faciliter l'augmentation du mauvais cholestérol LDL.

Bien placée également au chapitre idées reçues (et commode pour contourner quelques règles élémentaires d'hygiène de vie...), l'hypercholestérolémie familiale. Si celle-ci existe effectivement, elle est détectable dès l'enfance, peut donc être traitée très tôt... et concerne moins de un bébé sur 1 million. Parlons plutôt de mauvaises habitudes alimentaires familiales... ▶

# OPÉRATION : "CELLULITE"

25 ANS D'EXPERTISE LPG AU SERVICE DE VOTRE BEAUTÉ

## wellbox

Jeunesse du visage | Minceur du corps

Chez vous,  
Quand vous voulez !  
Comme vous le voulez !

**SOINS DU VISAGE**  
Coup d'éclat  
Global anti-âge  
Contour yeux  
Contour lèvres  
Affinant visage  
Raffermissant buste

Lissant Cellulite  
Raffermissant cuisses, ventre, bras  
Affinant genoux  
Ventre plat  
Jambes légères  
Récupération sport  
Abdos hommes  
Pectoraux hommes

**SOINS DU CORPS**

1391 - MarieFrance - © LPG 2011 - SA à Direction et Conseil de Surveillance au capital de 2 000 000 euros - Siren RCS 935 183 834 Romans. Photos non contractuelles.

Des offres exceptionnelles vous attendent ! (Avantages, cadeaux, financements adaptés, satisfait ou remboursé, garantie du meilleur prix etc.) Venez vite les découvrir sur [www.wellbox.fr](http://www.wellbox.fr) ou téléphonez au 00800 699 355 269 (N°Vert Européen) ou au 04 75 78 69 00

LPG

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

La chronobiologie, à l'heure de nos horloges internes

# Il faut donner du temps

« Avant l'heure, c'est pas l'heure. Après l'heure, c'est plus l'heure ». Que les spécialistes de la discipline veuillent bien nous pardonner mais cet adage est sans doute la meilleure définition de la chronobiologie. L'étude des rythmes de notre organisme et de leur répercussion sur notre vie. DANIEL DELTA

La France qui se lève tôt... n'est pas obligatoirement la plus courageuse et celle qui se couche tard, pas forcément la plus favorisée. Il n'est en effet pas nécessaire d'être un fin connaisseur des biorythmes pour savoir qu'il y a toujours eu des petits et des gros dormeurs, des amoureux des petits matins et des passionnés du clair de lune. Tout cela est affaire de tempo et l'on ne serait donc pas allé beaucoup plus loin que ce type de cliché si la science n'avait pas fait de la chronobiologie une discipline digne d'intérêt.

En réalité, nos horloges intimes régissent nos existences sur un registre quasi-militaire.

Bien en phase avec notre environnement, elles nous promettent la belle vie : bon sommeil, digestion facile, vie sexuelle épanouie,

descendance assurée, en gros des bonnes notes à l'école et un avenir professionnel comme personnel harmonieux ! Décalées, en avance ou en retard, elles nous gâchent l'existence : insomnies, ballonnements, pannes en tout genre, inattention et inadaptation...

## 24 heures chrono

C'est une région du cerveau, l'hypothalamus, qui régule notre horloge biologique ou plutôt nos différentes horloges internes, mettant à l'heure et en phase les fonctions digestives, métaboliques, rénales, respiratoires, nerveuses, endocriniennes...

Aujourd'hui, mais cela n'a pas toujours été le cas, les autorités médicales sont unanimes à reconnaître la chronobiologie comme une discipline à part entière. Et pas seulement en termes de recherche car ses applications peuvent être extrêmement pratiques. Pourquoi, par exemple, l'infarctus du

myocarde frappe-t-il le plus souvent vers 10 heures du matin ? Ni par hasard ni par fatalité : simplement à cause de la combinaison entre une tension artérielle et une viscosité du sang à leur maximum à ce même moment de la journée. Chez les sujets cardiaques, le traitement sera ainsi préférentiellement pris au réveil ou le soir au coucher si les médicaments ont une action à libération prolongée.

Il n'est pas besoin d'aller chercher dans le drame des exemples pour démontrer l'intérêt de la chronobiologie. Le plus évident est celui de l'aspirine dont on sait que, administrée le soir, elle sera considérablement moins agressive pour la muqueuse de l'estomac que le matin. Mieux encore : non seulement on constate une meilleure tolérance avec une prise vespérale, mais celle-ci se double d'une plus grande efficacité, grâce à la meilleure persistance des principes actifs de l'aspirine (comme d'ailleurs de tous les anti-inflammatoires non stéroïdiens) dans le sang.

## Aiguë contre chronique

La médecine n'a évidemment pas toujours l'œil rivé sur le cadran de notre horloge biologique. En cas de maladie aiguë, c'est l'urgence du traitement qui

# au temps

reste l'unité de temps la plus efficace car il s'agit d'abord de parer au plus pressé.

En revanche, pour les maladies chroniques, on doit envisager la prise de médicaments sur plusieurs années, voire sur une vie entière. L'adaptation des horaires de prise, en fonction du patient et de ses propres rythmes, est donc particulièrement indiquée, quel que soit le type de maladie concernée : allergique, rhumatologique, digestive, psychiatrique ou autre.

A l'hôpital - qui n'a pas vraiment pour réputation de privilégier l'individu - la chronobiologie gagne un terrain aussi précieux qu'important. C'est particulièrement vrai pour les traitements lourds, notamment anticancéreux.

Les chimiothérapies génèrent une toxicité parfois très sévère. Or, les cellules de l'organisme sur lesquelles vont agir les médicaments sont en quelque sorte équi-



libées d'horloges, constituées d'une douzaine de gènes. Ce sont ces horloges qui vont donner l'heure aux cellules, leur indiquer à quel moment elles vont métaboliser les substances. La chronobiologie a permis de repérer le moment où les cellules se divisent - un moment où la toxicité des médicaments anticancéreux est

maximale - et donc d'éviter de les administrer lorsque les effets secondaires risquent d'être plus importants.

## Plus efficaces ou moins toxiques ?

Si l'on est loin encore de pouvoir choisir le moment du traitement le plus

...



## Qu'est-ce que c'est que ce circ ?

Ce serait trop simple... La période d'un cycle vivant n'est pas égale à une unité de temps classique (24 heures, 1 an, etc.). Aussi le préfixe latin circa (qui signifie « autour de », « environ ») est-il utilisé pour désigner les rythmes biologiques : rythmes circhoraux (environ 1 heure), circadiens (du latin dies, jour) [environ 24 heures], circannuel (environ 1 an), etc. ▸

♦ ♦ ♦

propice dans des services hospitaliers souvent sous pression, les médecins pensent désormais « chronothérapeutique », autant que « thérapeutique ». Les techniques d'administration progressent rapidement et ne concernent pas seulement les cas les plus lourds.



La chronomodulation s'applique en effet tout autant à des pompes qui délivrent les médicaments aux heures les plus favorables qu'à des gélules pré-programmées, prises le soir pour libérer le médicament en fin de nuit, au

moment où son action est la plus souhaitable (exemple : la cortisone dans le cas de certaines polyarthrites). On le voit, les bénéfices de la chronothérapie sont à la fois importants et multiples. Cette discipline encore neuve (du moins prise en compte de-



puis peu) permet de rendre le médicament plus efficace et de réduire sa toxicité, donc ses effets secondaires. Deux bonnes raisons de soutenir la recherche dans ce domaine ! ▶



## Médicaments : à la bonne heure !

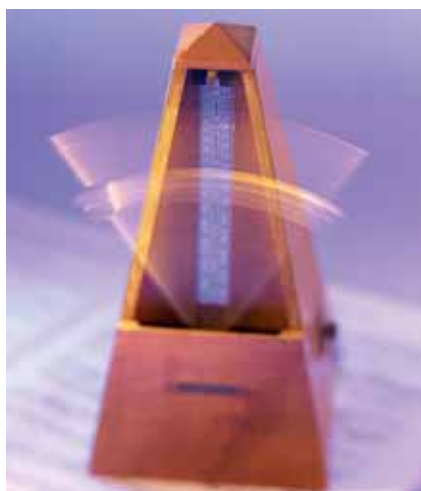
La plupart des médicaments agissent différemment selon l'heure à laquelle on les prend. L'aspirine et les anti-inflammatoires non stéroïdiens sont plutôt conseillés le soir : ils sont alors deux fois moins toxiques pour l'estomac. Certains antibiotiques comme la Gentamycine, ont une toxicité moindre lorsqu'ils sont administrés en perfusion après 13h30, plutôt que la nuit à 1h30.

Les chimiothérapies sont moins toxiques lorsqu'elles sont pratiquées selon des rythmes circadiens. On relève jusqu'à 6 fois moins d'aphtes buccaux en chronothérapie qu'en perfusion constante. ▶

## Les maladies ont leur rythme

Les maladies et leurs symptômes ne se manifestent pas au hasard dans la journée et dans l'année, mais prédominent à certaines heures et à certaines saisons. Des exemples ? Le Larousse médical en fourmille...

« Dans 70% des cas, la crise d'asthme survient entre 4 heures et 7 heures du matin ; l'infarctus du myocarde frappe le plus souvent vers 10 heures du matin ; la mortalité par accidents cardiovasculaires prédomine, dans l'hémisphère Nord, en février-mars ; les perforations dues à un ulcère gastroduodéal culminent vers 17 heures. Le mécanisme précis de ces phénomènes est encore inconnu, car ceux-ci dépendent de plusieurs rythmes qui contrôlent les variations périodiques de la vulnérabilité de l'organisme. Ainsi, l'heure de la perforation de l'ulcère gastroduodéal est à mettre en relation avec les rythmes circadiens de la sensibilité de la muqueuse de l'estomac, des sécrétions d'acide et de celles de mucus ». ▶



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](http://fondationdefrance.org)



Les questions de société méritent des réponses.

# Ni numéro de cabaret, ni magie noire L'hypn@se sans gri-gri



L'hypnose n'a pas bonne réputation. Le numéro de cabaret bidonné a, il est vrai, longtemps masqué la pratique scientifique rigoureuse. Aujourd'hui, l'hypnose « sérieuse » prend une revanche spectaculaire.

Faites le test autour de vous et demandez à vos interlocuteurs ce que leur évoque l'hypnose. Il y a fort à parier que les numéros de music-hall sortiront dans les premières images évoquées, juste devant les guérisseurs pour gogos et les prêtres vaudous...



Injustes, ces images ont longtemps nui à une pratique pourtant reconnue efficace par les autorités scientifiques depuis le milieu du XXe siècle.

## Classique vs moderne

Depuis une bonne cinquantaine d'années s'est développée une hypnose moderne, créée par le psychiatre et psychologue américain, Milton Erickson. Globalement, il s'agit, non plus d'éliminer les symptômes dans le cas d'une phobie par exemple, mais, pour le patient, de les « écouter » en demandant leur signification à l'inconscient.

L'une des applications les plus en pointe aujourd'hui concerne le traitement de la douleur et de l'anxiété qu'elle entraîne, qu'il s'agisse de la préparation à une anesthésie classique, très fréquemment réalisée désormais sur les enfants avant l'entrée en salle d'opéra-

tion, ou d'action analgésique pour calmer des douleurs chroniques. Mais c'est dans le domaine de l'obstétrique que l'hypnose semble aujourd'hui s'imposer comme une technique alternative aux solutions médicamenteuses.

L'hôpital parisien Robert Debré, qui propose aux futures mamans d'accoucher sous hypnose depuis 2008, a même tenu au mois d'avril dernier une conférence de presse pour exposer les

résultats obtenus en matière d'hypno-analgésie !

L'hypnose n'est évidemment pas une technique imposée mais les patientes auxquelles on la propose en lieu et place de la péridurale sont de plus en plus souvent séduites par le fait qu'elles peuvent véritablement « piloter » leur accouchement. Pendant le travail, elles sont capables de

dissocier mentalement le bas de leur buste, confié à la sage-femme, et le haut de leur buste et leur tête dont elles conservent le contrôle total. La douleur ne disparaît pas, mais cette dissociation permet de la maîtriser et de mieux gérer les contractions ressenties.

Plus de 100 femmes ont demandé un accompagnement pour accoucher sous hypnose à Robert Debré : C'est loin d'être la majorité des mamans, mais l'engouement est réel. ▀



## Accoucher sous hypnose

Si l'hôpital Robert Debré à Paris fait figure de leader dans le domaine de l'accouchement sous hypnose, d'autres établissements ont également développé la technique avec autant de succès. C'est le cas notamment des CHU de Strasbourg, Rouen et Toulouse. ▀



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

Aujourd'hui, un Français sur quatre souffre d'une allergie respiratoire<sup>1</sup>. Au sein de la population souffrant de ces pathologies, 15 % sont atteints de rhinite allergique sévère. Au-delà des symptômes handicapants au quotidien, la rhinite allergique sévère peut entraîner un risque important pour la santé. Non prise en charge, elle provoque le développement d'autres allergies et se transforme en asthme dans 40 % des cas<sup>2</sup>.

### Le point sur la rhinite allergique sévère

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

### L'impact de la maladie au quotidien

Outre les symptômes ressentis au quotidien (éternuements fréquents, obstruction nasale, démangeaisons...), la rhinite allergique sévère engendre des conséquences telles que des troubles du sommeil, de l'humeur et de la concentration. Elle compromet notamment l'apprentissage scolaire et la productivité professionnelle<sup>3</sup>. Les personnes souffrant de rhinite allergique sévère subissent donc directement l'impact de leur maladie dans leur vie sociale et professionnelle.

### La seule réponse qui traite durablement la maladie

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



<sup>1</sup> Bouchard V, Duthoit M. Prévalence et état de diagnostic de allergies respiratoires en France. Eur Respir J 2009; 34: 158-164.  
<sup>2</sup> Woodruff JM et al. Allergy: Current and Future Research. In: Asthma and Allergy: A Practical Approach. Oxford: Blackwell Science, 2004.  
<sup>3</sup> Woodruff JM et al. Allergy: Current and Future Research. In: Asthma and Allergy: A Practical Approach. Oxford: Blackwell Science, 2004.



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

### Comment reconnaît-on la rhinite allergique sévère ?

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

### Peut-on prévenir son apparition et son développement ?

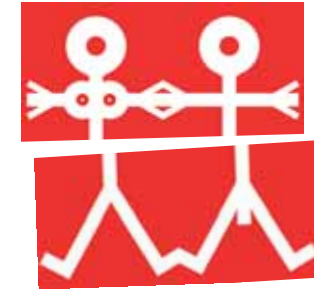
La rhinite allergique sévère s'aggrave avec l'âge. Or, la plupart des allergies sont détectables très tôt, dès la petite enfance. Il est donc déterminant de se montrer attentif à l'apparition de symptômes le plus tôt possible, en particulier dans les familles allergiques, pour réduire l'exposition aux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

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

En premier lieu, il faut traiter les symptômes. Mais cela s'avère insuffisant dans les cas de rhinite allergique sévère. Pour enrayer la maladie elle-même, nous recourons à l'immunothérapie allergénique, qui permet de réhabiliter l'organisme du patient afin qu'il tolère l'allergène. Majoritairement prescrite par voie sublinguale, ce type de traitement permet de prévenir l'apparition d'épisodes allergiques, ce qui pourrait contribuer à la dégradation de la maladie en d'autres formes d'allergie ou en asthme.

# Cerveau et prise de tête

## La guerre des sexes aura -t-elle lieu ?



Femme ou homme, c'est la même chose... un cerveau, 100 milliards de cellules nerveuses, 1,5 kg d'électronique embarquée hypersophistiquée. La même chose ? Pas tout à fait quand même. CAROLINE DUPERREUX

Si l'on s'interroge parfois sur sa présence réelle dans les boîtes crâniennes de certains de nos contemporains, le cerveau est néanmoins un organe magique, d'une incroyable complexité, capable de provoquer et de gérer des sentiments, de la réflexion, des réflexes, de la mémoire et cent milliards d'autres choses encore.

Cent milliards, c'est le nombre approximatif de nos cellules nerveuses à la naissance : il y a autant de neurones sous chaque crâne que d'étoiles dans la galaxie. Voilà pour la poésie et le romantisme, mais il y a plus pragmatique dans le registre descriptif.

On ne va pas vous faire le coup de la boîte noire ou de l'ordinateur, mais il serait inconvenant de ne pas rappeler rapidement à quoi sert cet outil suréquipé qu'on appelle cerveau.

D'accord, il a franchement l'aspect d'un chou-fleur, mais la comparaison s'arrête là. C'est en fait une sorte de tour de contrôle, tenue au courant en permanence des besoins de l'organisme et des ressources disponibles pour les satisfaire. Dans le but de parvenir à cette gestion automatisée, un véritable réseau câblé nous sillonne. Le cerveau et la moelle épinière forment le système nerveux avec ses centres de commande, ses voies d'information.

### Objectif : ne rien faire à moitié

Le cerveau est séparé en deux hémisphères chargés chacun de s'occuper d'un côté du corps et ces deux parties de nous-mêmes passionnent à elles seules le monde de la neurophysiologie tout entier. Depuis des lustres et sans doute pour quelques années encore...

Deux hémisphères, mais un seul cerveau ! S'il existe bien une spécialisation « horizontale », il n'y a pas séparation. Au contraire : deux millions de fibres nerveuses assurent en permanence les connexions entre ces deux hémisphères. Parfois, ils travaillent à 100%



ensemble (mouvements des yeux, sensations...), mais se partagent la tâche - et se compliquent aussi la vie - pour s'occuper du corps : côté droit pour l'hémisphère gauche, côté gauche pour l'hémisphère droit...

On commence à comprendre : pour fermer les deux yeux, j'ai besoin de mon cerveau complet mais, si je veux bouger l'orteil gauche, c'est à mon hémisphère droit que je devrai m'adresser. Pour la main droite ? Voyez l'hémisphère gauche svp.

D'accord pour les paupières, les doigts de pied et les phalanges, mais qu'en est-il de la parole, de la pensée, des émotions ? La spécialisation de nos hémisphères est-elle à ce point poussée ? En réalité, nos deux moitiés de cerveau travaillent toujours en équipe, un peu comme dans une partie de double à Roland Garros. L'un en revers, l'autre en coup droit. Le premier à la volée, le second en fond de court.



### Hommes - Femmes Cérébro-opposés

Ce n'est un mystère pour personne, les hommes ne comprennent pas les femmes qui le leur rendent bien. Question de cerveau ? Restons prudents : question d'hémisphères... La femme est davantage portée sur le partage verbal et la communication, l'homme sur l'action et la compétition (à 9 ans, une fillette présente jusqu'à 18 mois d'avance verbale sur un garçon du même âge).

D'autres signes ne trompent pas. Ainsi, la femme semble mieux orientée dans le temps grâce à son cerveau gauche, alors que l'homme et son cerveau droit seront plus à l'aise dans l'espace.

La lecture d'une carte routière est ainsi un passionnant sujet d'expérience pour les scientifiques et surtout un sempiternel sujet de dispute pour les couples... ►

### Hémisphère gauche : Dominator

L'hémisphère gauche est celui que l'on connaît le mieux. Plus développé que son collègue de droite chez 90% des humains, il est aussi qualifié de « dominant ». Normal : c'est lui qui donne leur prééminence à la main droite et à ce côté du corps en général.



C'est l'hémisphère gauche qui, au sens littéral du terme, « prend la parole ». En fait, il met en mots ce que nous ressen-

tons et nous permet de les exprimer verbalement.

Notre hémisphère gauche est rationnel, il adore la logique, les faits, les relations de cause à effet. A priori, on ne dirait pas de lui que c'est un rigolo : il cherche à trouver des explications à tout, il appelle les objets par leur nom et les classe par fonction, il construit des plans, avance bien en ordre. Ne nous laissons pas impressionner par cette description un peu critique de ce cher hémisphère gauche et dominant car il faut savoir que, sans lui (hypothèse d'école !), notre vie serait impossible. Il est en effet compétent

pour tout ce qui concerne le domaine du langage, de la pensée, de la parole, de la lecture, de l'écriture ou du calcul mais est aussi capable d'analyses très abstraites.

Le monde, chez Dominator, c'est le fond plutôt que la forme, le contenu plutôt que la représentation et le style. Sérieux comme un pape donc et, de surcroît, pas très patient : il

...

...

supporte très mal les tâches répétitives et met en œuvre des stratégies déductives et logiques pour résoudre les problèmes qui se posent à lui. L'hémisphère gauche, c'est l'incarnation de la raison, le bras séculier de la science. Respect.

**Hémisphère droit : salut l'artiste !**

Si on l'appelle encore « l'hémisphère silencieux », ce n'est vraiment pas parce qu'il est effacé et soumis à son siamois

l'intuition : il est le chouchou des artistes et des musiciens (Beethoven « entendait » au fur et à mesure avec l'hémisphère droit la musique qu'il écrivait avec l'hémisphère gauche...).

Pas très doué pour les discours, notre ami le silencieux est en revanche un champion pour décoder le non-dit. Grâce à lui, chacun d'entre nous est capable de repérer et d'interpréter un mouvement des yeux, la musique d'une voix, la posture d'un corps, une odeur, une couleur.



**Gauchers La tête à l'envers ?**

Les humains sont droitiers à 90%. Parmi les 10% restants, minorité agissante gauchère, les aires du langage sont quand même localisées dans l'hémisphère gauche, comme les droitiers. Contrarié ? ▶



du côté gauche ! La raison en est que, simplement, l'hémisphère droit ne détient pas l'usage de la parole. Est-il muet pour autant ? Certes non, mais son mode d'expression lui est très personnel. L'hémisphère droit répugne à l'approche rationnelle qu'il abandonne volontiers à son collègue de gauche. Son domaine est celui de l'image et de

Cet hémisphère hypersensible va véritablement « sentir » chez l'autre la peur, la joie, le stress ou l'agressivité. Sait-on toujours pourquoi l'on ressent de l'attirance ou de la répulsion pour une personne ? Il semble que notre cerveau droit lui, le sache...

A-t-on toujours la même notion du temps ? Alors que notre cerveau gauche

va diviser les journées en heures, les heures en minutes, les minutes en secondes et vérifier à tout bout de champ sur son horloge interne, notre cerveau droit lui va joyeusement gambader ailleurs. Pour lui, le temps n'est pas un cadran, c'est un moment, un souvenir, un cycle de saisons ! C'est le temps qui paraît long lorsqu'on s'ennuie ferme ou passe trop vite en bonne compagnie... Tellement différents et si complémentaires. Après tout, nos hémisphères de gauche et de droite nous donnent une bonne leçon de vie. Pour qu'un couple fonctionne, il faut être deux... et ne jamais parler politique. ▶



**Lecture Priorité à gauche...**

La guerre scolaire fait toujours rage entre les tenants respectifs des méthodes globale et syllabique. Il s'agit encore d'une affaire d'hémisphères ! La méthode globale, consistant à reconnaître la forme des mots, fait appel prioritairement au cerveau droit, siège de l'intuition. A l'inverse, la méthode syllabique (le b+a = ba) s'appuie d'abord sur le cerveau gauche, rationnel et organisé, pour décortiquer les mots en syllabes et en lettres. ▶



**Ortie SIFP** contient des éléments minéraux connus pour leurs propriétés stimulantes et anti-asthéniques. Son utilisation est recommandée en cas de fatigue chronique. L'ortie fraîche permet d'éliminer les toxines de l'organisme et de renforcer la flore intestinale. Une cure d'ortie aux changements de saison stimule les mécanismes d'élimination de l'organisme. Diluer 5 à 10 ml par jour dans un peu d'eau, en traitement de fond 20 jours par mois. Code ACL 779 07 61. Source de minéraux (calcium, magnésium et zinc), d'antioxydants (vitamines C et E, bêta-carotène, sélénium) et de vitamines B, **Visentiel** apporte à dose nutritionnelle les nutriments essentiels, pour plus de vitalité au quotidien. Prendre 2 comprimés par jour au petit-déjeuner pendant 2 mois. Code ACL 464 05 87.

**BON DE COMMANDE**  
Offre BIEN SUR SANTÉ valable jusqu'au 30/05/2011 par courrier, par téléphone au 04 77 42 30 10 ou sur [www.synergia-shop.com](http://www.synergia-shop.com)

Envoyer ce coupon et le règlement dans une enveloppe non affranchie à : **Synergia - Libre réponse n°78069 - 42 059 Saint-Etienne cedex 2.**  
 OUI, JE COMMANDE LA CURE VITALITÉ 2 MOIS AU PRIX EXCEPTIONNEL DE 40 € ET JE BÉNÉFICIE D'UNE RÉDUCTION DE 23% :  
2 flacons d'ortie SIFP (2 x 12 €) + 2 boîtes de Visentiel (2 x 14 €) = 52€ 40 € + 5 € de frais de port soit un total de 45 € au lieu de 57 €.

**MON RÈGLEMENT**

CHÈQUE À L'ORDRE DE SYNERGIA  CARTE BANCAIRE

N° DE CARTE : \_\_\_\_\_

VALIDITÉ : \_\_\_\_\_ CRYPTOGRAMME : \_\_\_\_\_

NOM DU TITULAIRE : \_\_\_\_\_

DATE/SIGNATURE OBLIGATOIRES : \_\_\_\_\_

**MES COORDONNÉES**

NOM : .....

PRÉNOM : .....

ADRESSE : .....

.....

C. POSTAL : ..... TELEPHONE<sup>1</sup>: .....

VILLE : .....

E-MAIL<sup>1</sup>: .....

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

# P'tit dej Un sacré bol d'air

Bon pour le corps,  
bon pour la tête

En ces temps troublés où est fustigée la perte de repères, nous avons le plaisir de vous annoncer une bonne nouvelle : le petit déjeuner demeure une valeur sûre, quotidienne et populaire. Voilà qui ouvre l'appétit ! OLGA GRETCHANOVSKY

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

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

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

## Tartines et consensus

Au fil des années, les enquêtes sont formelles. Celles du CREDOC, côté observation de notre société ou de l'AFSSA, côté étude de nos consommations alimentaires individuelles : le premier repas de la journée s'est véritablement institutionnalisé, quelle que soit la tranche d'âge étudiée.

La part des enfants de 3 à 10 ans « prenant sept petits déjeuners par semaine » (avouons qu'il est difficile de faire mieux...) est aujourd'hui de 87%. Chez les pré-ados de 11

à 14 ans, dont le caractère rebelle ne s'éveille apparemment pas aux aurores, la part des petits déjeuneurs réguliers est passée en cinq ans de 65% à 71%. C'est chez les jeunes de 15 à 17 ans que l'on fait franchement la tête à son bol avec 50% seulement de petits déjeuners réguliers... Il faut bien que jeunesse se passe et, plus on avance en âge, plus d'ailleurs on devient un pratiquant régulier de l'office matinal ! La proportion de petits déjeuneurs remonte ainsi à 61% chez les 18 - 34 ans, pour atteindre 92% chez les 35 - 54 ans et même culminer à 96% chez les 55 - 79 ans !

Non contents d'étudier ce que nous avalons au petit déjeuner, nos amis du CREDOC et de l'AFSSA s'intéressent de surcroît aux conditions dans lesquelles nous l'avalons.

Ce premier repas de la journée en est également le premier repère. Aussi, les codes sont-ils très établis et chaque matin semble répéter un véritable rituel. Première constatation, la quasi-totalité des petits déjeuners sont pris à domicile : 96% pour les enfants, 95% pour les adolescents et 97% pour les adultes.

## L'heure c'est l'heure !

Même si, comme on l'a vu elles sont très minoritaires, les prises hors domicile sont quand même plus fréquentes chez

les 13-19 ans, notamment chez les adolescentes pour lesquelles 7% des petits déjeuners ne sont pas pris à la maison. C'est à Paris que l'on petit déjeune le plus souvent hors du domicile (10% des petits déjeuners des adolescents et 7% de ceux des adultes).

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

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

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



## P'ti dej : le matin de la nuit des temps

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

## Familles, je vous aime

Si le petit déjeuner reste aussi formel, c'est sans doute du fait de son importance d'un point de vue nutritionnel, mais aussi social. Il revêt un enjeu particulier pour le maintien du lien familial puisqu'il est souvent le seul repas de la journée pris en commun dans les familles où les deux parents travaillent. Ainsi, 80% des enfants prennent leur petit déjeuner accompagnés. Les adolescents prennent majoritairement (51%) leur petit déjeuner seul, en raison d'horaires décalés par rapport aux adultes.

Plus on est âgé et plus les petits déjeuners sont pris solitairement, et cela d'autant plus qu'on est du sexe masculin (21% des garçons de 3 à 12 ans, 58% des adolescents). Prendre son petit déjeuner seul est également plus fré-





...

quent en milieu urbain : c'est le cas de 58% des adultes parisiens.

Maintenant que nous avons pu répondre à l'angoissante question « comment petit déjeune-tu ? », empressons-nous de répondre à la plus essentielle, nutritionnellement parlant : que diable mange-tu le matin au réveil ?

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

## Fragile équilibre

On a beau être gavé des conseils nutritionnels du Plan National Nutrition Santé, il n'est pas certain que le petit déjeuner parfaitement aux normes nutritionnelles soit entré dans nos mœurs.

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

Il faut dire que, chez les adultes, on ne donne pas vraiment le bon exemple. Le petit déjeuner aux normes idéales ne représente que 11% de l'ensemble. Pire encore : les petits déjeuners composés d'une seule boisson chaude constituent 15% des prises : peut-on encore parler de « petit déjeuner »,

## Modèle français ou anglo-saxon ?

Deux modèles de petit déjeuner sont aujourd'hui en concurrence frontale : le modèle français traditionnel à base de tartines et de boissons chaudes et le repas anglo-saxon à base de céréales et de jus de fruits, résolument adopté par les jeunes générations. 56% des enfants consomment désormais des céréales, mais pas forcément tous les jours. Les kids sont moins routiniers que leurs parents... ▶



eu égard à la faiblesse des apports énergétiques ? Ce n'est pas pour dénoncer... mais ce sont d'abord les hommes qui, en se contentant d'une seule boisson chaude sans lait (15% contre 8% chez les femmes) désespèrent les nutritionnistes et les acculent quasiment au suicide quand, acceptant (pour 16% d'entre eux) d'avaler quelque chose, ils choisissent alors des viennoiseries.

Ne nous laissons pas atteindre par ces quelques nuages qui paraissent dans un ciel nutritionnel désormais quand même plus dégagé en début de matinée. C'est vrai, il y a encore un peu de boulot, mais, en matière de petit déjeuner, quoi de plus normal qu'il nous reste du pain sur la planche ? ▶

## Collation du matin L'école est finie

Vieille tradition française depuis que Pierre Mendès-France avait institué l'usage du verre de lait servi aux enfants du primaire, les autorités sanitaires déconseillent aujourd'hui la collation du matin à l'école. A midi, les enfants qui ont mangé à 10h00 n'auraient plus faim et se rattraperaient sur le goûter et le dîner. Raison de plus pour prendre un solide petit déjeuner le matin. ▶



# LES NOUVELLES MALADIES, C'EST NOUS QUI LES ATTRAPONS LES PREMIERS.

L'Institut Pasteur est au cœur d'un réseau de 32 instituts dans le monde qui sont tout à la fois des centres de recherche et de surveillance des maladies. Cette présence sur le terrain fait de l'Institut Pasteur un acteur essentiel de la santé publique mondiale.



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





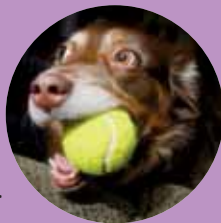
# Sudolettres sans ordonnance

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



## Carré JUNIORS

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



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

## ADULTES

SUDOTRANQUILLO

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

SUDODIABOLO

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



Solution des jeux : page 50

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

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

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

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

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

LA GRIFFE BIENSÛR <sup>santé</sup>  
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

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

### SUDODIABOLO

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



## Le meilleur du BIO au meilleur prix

### Notre sélection BIO à partir de 5€ !

**VALÉRIANE - AUBÉPINE - PASSIFLORE BIO**  
Retrouvez une meilleure qualité de sommeil ! Synergie de 3 plantes qui agissent pour faciliter l'endormissement et passer des nuits calmes et réparatrices.

Pour 1 mois 60 comprimés  
**13,90€ 5€<sup>50</sup>**

**GELÉE ROYALE BIO**  
Reconstituant et stimulant de l'état général. 1 gélule de gelée royale lyophilisée Bio correspond à 100 mg de gelée royale fraîche.

Prix unitaire catalogue 12,90 €  
Pour 20 jours 2 boîtes de 50 gélules  
**25,80€ 5€**

**MINCIFINE 4 ACTIONS BIO**  
12 actifs végétaux bio (café vert, cassis, frêne, menthe poivrée...) reconnus pour aider à brûler les calories, lutter contre la rétention d'eau, évacuer les déchets et retrouver un ventre plat. Un cocktail minceur complet !

Pour 10 jours Flacon de 200 ml  
**13,90€ 5€**

**GINSENG TONIQUE BIO 250 MG**  
Retrouvez tonus physique et intellectuel ! Ginseng de qualité Panax CA Meyer dosé à 20 mg de ginsénosides par dose journalière. Complément idéal de la gelée royale.

Pour 1 mois 60 comprimés  
**14€ 5€**

**CONCENTRÉ DÉTOX BIO**  
5 plantes Bio (pissenlit, radis noir, aubier de tilleul...) et 3 huiles essentielles Bio pour drainer, purifier l'organisme et retrouver un teint éclatant !

Pour 10 jours Flacon de 200 ml  
**13,90€ 5€**

**HUILE D'ARGAN BIO**  
Trésor de beauté régénérant ! Cette huile d'Argan pure du Maroc combat le vieillissement cutané naturel. Véritable ciment cellulaire, elle permet de redonner à la peau tout son éclat.

Flacon à pompe de 50 ml  
**16,90€ 7€<sup>50</sup>**

**CONCENTRÉ ARTICULATIONS BIO**  
5 plantes Bio (harpagophytum, curcuma, ortie, cassis et millet) pour soulager, protéger et renforcer vos articulations.

Pour 20 jours Flacon de 200 ml  
**13,90€ 5€**

**MINCIFINE® CAPTURE GRAISSES BIO AU NOPAL**  
A base de Neopuntia®, actif breveté à l'efficacité prouvée, composé de fibres capables de capturer une partie des graisses ingérées.

28 comprimés  
**13,90€ 5€<sup>50</sup>**

**CONCENTRÉ CIRCULATION BIO**  
5 extraits de plantes bio (vigne rouge, marc de raisin, marron d'Inde...) réputés pour leurs effets bénéfiques sur la circulation et la tonicité veineuse. Une formule complète pour retrouver une sensation de jambes légères !

Pour 10 jours Flacon de 200 ml  
**13,90€ 5€**



### VOTRE CADEAU Cosmétique BIO



### LE SOIN ANTI-ÂGE À LA GELÉE ROYALE

Bourgeons de hêtre, huiles précieuses (avocat, jojoba, amande douce), beurre de karité, extrait de thé vert et vitamine E.

Tube de 40 ml.  
**Valeur 16,30€**

www.fleurancenature.fr

### -70% d'économie dans cet exemple

- Gelée Royale BIO (x2) **25,80€ 5€**
- + Concentré détox BIO **13,90€ 5€**
- + Mincifine 4 actions BIO **13,90€ 5€**
- + Ginseng tonique BIO **14€ 5€**
- + SOIN ANTI-ÂGE COSMÉTIQUE BIO **OFFERT**
- + Frais d'envoi (en Colissimo) **5€ 0€**

soit **20€** seulement ! au lieu de **72,60€**

05 62 06 14 48 ou @ fleurancenature.fr Allez sur OFFRE DÉCOUVERTE et tapez votre code 8231

**Pour commander**  
PAR COURRIER  
Fleurance Nature Route d'Agen B.P. 30 546 - 32505 Fleurance Cedex  
PAR TÉLÉPHONE  
05 62 06 14 48\*  
du lundi au vendredi de 8h à 18h  
\*Prix d'un appel local suivant opérateur (paiement par CB uniquement)  
PAR FAX  
05 62 06 17 43\*  
(paiement par CB uniquement)  
PAR INTERNET  
 Paiement sécurisé (paiement par CB uniquement)

**OFFRE DÉCOUVERTE\***  
Cette offre ne vous engage à aucun achat ultérieur

NOM DU PRODUIT	RÉF.	Q.TÉ	PRIX	TOTAL
Valériane - Aubépine - Passiflore BIO	59 260		5,50 €	
Gelée Royale BIO (x2)	03 560		5 €	
Mincifine 4 actions BIO	17 117		5 €	
Ginseng tonique BIO 250 mg	14 118		5 €	
Concentré détox BIO	17 112		5 €	
Huile d'Argan BIO	24 154		7,50 €	
Concentré articulations BIO	17 111		5 €	
Mincifine® Capture graisses BIO au nopal	59 263		5,50 €	
Concentré circulation BIO	17 114		5 €	

Je reçois mon SOIN ANTI-ÂGE COSMÉTIQUE BIO **OFFERT**

Envoi en Colissimo **GRATUIT** dès 20€ de commande

TOTAL A RÉGLER

Mme  Mlle  M  (Ecrivez en majuscule SVP) **CODE 8231**

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : ..... Code postal : .....

Ville : .....

Avec Fleurance Nature fêtons votre Anniversaire  
Merci de noter votre date de naissance\* : .....

Pour un meilleur service, indiquez votre n° de téléphone\* : .....

Pour un meilleur service et recevoir nos offres PRIVILÉGÉS :  
Email\* : .....

\*Facultatif. Nous nous engageons à ne pas communiquer ces informations sans votre accord préalable.

JE JOINS MON RÈGLEMENT PAR :

Chèque (à l'ordre de Fleurance Nature)  Carte bancaire : .....

N° : .....

Date d'expiration : .....

Signature obligatoire du titulaire : .....

Numéro de cryptogramme\* : .....

\*Pour valider votre paiement par carte bancaire, merci de noter les 3 derniers chiffres du N° inscrit au dos de votre carte, près de la signature.



LE CATALOGUE Fleurance Nature (80 pages) sera joint gratuitement à votre colis.

\*Offre découverte valable 1 mois en France métropolitaine, réservée aux nouveaux clients. Vous disposez d'un délai de rétractation de 30 jours pour retourner votre colis. Vos données sont traitées par notre société à des fins de gestion de votre compte client et de prospection. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition pour toute information vous concernant. Nous pouvons être amenés à communiquer votre adresse, sauf opposition de votre part immédiate sur papier libre ou ultérieurement par écrit à Fleurance Nature. Pour recevoir votre cadeau sans commander, joignez un chèque de 5 € pour la participation aux frais de mise à disposition. Vous le recevrez dans un délai de 4 mois environ. Les produits composant un lot peuvent être vendus à l'unité par téléphone. La quantité commandée par référence produit ou lot est limitée à 5. Création : Ailleurs exactement / Fleurance Nature - S.A.S au capital de 64 318 € - RCS 397 220 104 - 72 B 10. Siège social Route d'Agen BP 30 546 - 32 505 Fleurance Cedex - Tél : 05 62 06 14 48.

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](http://www.hcsp.fr)

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

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

**MAINTENANT**

**Prevenar 13®**

Vaccin pneumococcique polysidique conjugué (13-valent, adsorbé)



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