

N°24 - JUILLET / AOÛT 2011

BIENSÛR
santé

BIENSÛR

LE MAGAZINE GRATUIT DE LA PREVENTION

santé

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

VACANCES ENFIN !

> COUP DE BAMBOU

SOLEIL & PEAU DE CHAGRIN

> ÉPOQUE

SPORT D'ÉTÉ, SPORTS DIVERS

> FRUITS & LÉGUMES

VITE, ON PROFITE !

Libérons-nous des jambes lourdes.



Troubles de la circulation veineuse
Jambes lourdes - Douleurs

endotélon® 150 mg

Oligomères ProCyanidoliques

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

sanofi aventis
L'essentiel à l'ère du numérique

Magazine gratuit mis à disposition du public dans les cabinets médicaux et les lieux de santé.
www.biensur-sante.com



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

4 EXPRESS

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



10 EMOI,ETMOI

- SEA, SEX, SUN & TEEN AGERS On les croit encore bébés, ils ne le sont plus. On les pense déjà adultes, ils ne le sont pas encore.
- ÉTÉ, PEAU DE CHAGRIN Mobilisation générale des tee-shirts et des crèmes solaires.



18 DOSSIER

VACANCES : ENFIN !

Entre les vaccinations recommandées, les recettes anti-turista, les trucs contre le mal des transports, l'activité physique retrouvée ou les lunettes de soleil adaptées, il y a comme une check-list à tenir...

L'été en pente douce Quand le baromètre remonte, c'est notre moral qui grimpe en flèche.

Vaccinations : carnet de voyage Un guide de choix pour ce tour du monde : le Haut Conseil de la Santé Publique. Excusez du peu !

Check-list anti-galère Ne confondons pas course aux trésors et course aux ennuis. Petit inventaire à la Schweitzer.

Les femmes et les enfants d'abord Connaissez-vous l'histoire de globe-trotter's baby ?

Gardons la tête froide Même quand on aime la chaleur, point trop n'en faut.



BIENSÛR santé®

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

REDACTION
Catherine Baranton, Daniel Delta, Caroline Duperreux,
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 : 3ème trimestre 2011
Copyright 2011 BIENSÛR Santé Editions.

Directeur de la publication : Jacques Draussin

ÉDITIONS
BIENSÛR
www.biensur-sante.com



Mise en distribution moyenne
certifiée : 299 275 exemplaires.

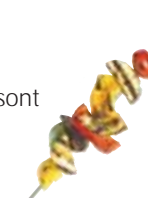
32 EPOQUE

- SPORTS D'ÉTÉ, SPORTS DIVERS Ou comment bien s'y remettre pour bien s'en remettre.
- VIVE LES COUREURS QUI SE PIQUENT ! Quand ils sont diabétiques et cyclistes professionnels, on les encourage à continuer !



38 LASANTÉDANSL'ASSIETTE

- C'EST L'ÉTÉ, ON EN PROFITE Les fameux 5 fruits et légumes sont à portée de notre assiette.



41 FAITESVOSJEUX

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



Nicotine et fil à couper le beurre



Des chercheurs américains de l'Université de Yale viennent de publier dans la revue Science les résultats de leurs observations sur le rôle de la nicotine dans le volume de la prise alimentaire. Ils ont constaté que, chez la souris du moins, l'association de la nicotine et d'un médicament, la Cytisine, permettait de diminuer la prise alimentaire de 50% et entraînait une baisse de la masse d'environ 15 à 20%. Si tout se passe bien, ces résultats devraient aboutir à la production d'un coupe-faim spécifique pour accompagner l'arrêt du tabac dont on sait qu'il est presque toujours accompagné d'une prise de poids démotivante.

Pharmacie Délocalisation, toute !

Selon l'Académie Nationale de Pharmacie, le phénomène de mondialisation a particulièrement concerné la production de médicaments. 80% des principes actifs utilisés pour la fabrication des médicaments vendus en Europe proviendraient désormais de Chine et d'Inde. Plusieurs éléments justifient les craintes des académiciens : un facteur de sécurité d'abord puisqu'entre 1 et 3% des médicaments présents dans les pharmacies seraient falsifiés et un facteur de disponibilité car les risques de ruptures de stock se font de plus en plus menaçants. ▶



Cannabis : débat fumeux

La Fédération française d'addictologie (FFA) a présenté cent propositions "pour réduire les dommages des addictions", réunies dans un Livre blanc, et réclamé la préparation d'une loi. Selon le Pr Michel Reynaud, vice-président de la FFA, « L'abord légal-illégal est dépassé, parce que l'on ne peut pas limiter la toxicité d'un produit au fait qu'il est illégal. Les pires des toxiques sont les toxiques légaux, l'alcool et le tabac ». Une chose est certaine pour tous les acteurs du secteur : une réflexion de fond doit être réengagée dans un contexte où la loi de 1970 fait tous les jours la preuve de son inadaptation à la société de 2011. Les addictologues recommandent de mener un débat dépassionné, après la présidentielle. C'est hélas mal parti... ▶

Mortelles additions

En 2008, on a compté en France 543 139 décès. Les cancers demeurent la première cause de mortalité avec une part de 29,6% et sont responsables, avec les maladies de l'appareil circulatoire (27,5%), les accidents (4,6%), la maladie d'Alzheimer (3,2%), le diabète (2,2%), le suicide (1,9%), les démences (1,8%) et les maladies chroniques du foie (1,7%), de plus de 70% des décès survenus en France. La hiérarchie des causes de décès varie fortement selon le sexe et l'âge. Elle a également évolué entre 2000 et 2008, mais essentiellement pour les femmes. Chez ces dernières, les décès par cancer du poumon ont augmenté de 22% alors qu'ils ont stagné chez les hommes (+4%). ▶ www.invs.sante.fr/publications/default.htm



Le retour de la vache folle

Le Conseil National de l'Alimentation propose une réintroduction des farines animales, interdites depuis la crise de la vache folle. Le CNA suggère une autorisation limitée dans un premier temps au secteur de l'aquaculture, puis étendue à l'alimentation des porcs et des volailles. Les farines animales, soupçonnées d'avoir contribué à la propagation de l'encéphalopathie spongiforme bovine (ESB, maladie de la vache folle), sont interdites dans l'UE depuis 1994 pour les animaux destinés à l'alimentation. Gageons que les récents épisodes concernant la bactérie E.Coli pourraient rapidement faire revenir le CNA sur ses recommandations... un peu folles. ▶

Caries : les enfants charrient

Malgré les efforts de l'Assurance Maladie avec ses campagnes M'tes dents (qui ont enregistré des succès très significatifs), 19% des enfants de moins de 12 ans n'ont pas encore rendu visite à un dentiste. Seuls 46% des parents emmènent leur progéniture voir un homme de l'art une fois par an pour une visite de contrôle. ▶



Equilibre de la flore vaginale
Maintien du pH naturel

La flore féminine est une barrière naturelle soumise à de multiples facteurs influents, comme la prise d'antibiotiques (ou les traitements médicamenteux), les règles, la ménopause...

Gyno-control Flore intime

Avec ses 2 Milliards de *Lactobacillus acidophilus La-14* par gélule "CAPinCAP", Gyno-control vous aide à renforcer et préserver votre flore intime.

VOIE ORALE

Gélule "CAPinCAP" Innovation Galénique



2 Milliards de lactobacilles par gélule
www.gynocontrol.fr

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.



Cys-control®

LA JUSTE DOSE POUR UNE AIDE EFFICACE

36 mg PAC* par jour

www.cyscontrol.fr

*Proanthocyanidines

Disponibles en pharmacie - Compléments alimentaires



Pour plus d'informations, consultez www.arkopharma.fr

POUR VOTRE SANTE, PRATIQUEZ UNE ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE www.mangerbouger.fr



Portables Ondes troubles

Depuis le temps que les plus grands scientifiques du monde entier se penchent sur les éventuels effets délétères des ondes électromagnétiques émises par les téléphones portables, on aurait espéré un peu plus de certitudes... Hélas, la dernière production de l'OMS sur le sujet - qui a quand même réuni pour l'occasion 31 chercheurs de 14 pays - a une fois de plus accouché d'un bain d'eau tiède en concluant que des risques étaient « possibles ». S'il faut, à chaque étude, rappeler qu'il existe un véritable fossé entre ce qui est certain, ce qui est probable et ce qui est possible, on préférerait désormais que l'OMS ne s'exprime sur le sujet que lorsqu'elle aura quelque chose de concret à nous mettre sous la plume...

Cancer du sein Espoir fondé

Décidément, le congrès 2011 de l'American Society of Clinical Oncology aura été riche en bonne nouvelles. Après celles concernant la lutte contre les cancers de la peau, de la prostate ou du poumon, c'est l'annonce des résultats d'une étude clinique consacrée à un médicament contre le cancer du sein qui a fait sensation. L'Aromasine, qui inhibe la production d'œstrogènes, diminuerait de 65% le risque de cancer du sein. Des essais cliniques, menés entre 2004 et 2010 chez 4 560 femmes ménopausées, ont permis d'obtenir ces résultats qui, évidemment, doivent encore être confirmés. ▶



Tabac 9 mois pour arrêter

A l'occasion de la dernière Journée mondiale sans tabac, Nora Berra et Xavier Bertrand ont annoncé le triplement du montant de l'aide au sevrage tabagique pour les femmes enceintes. Celle-ci sera désormais de 150€ vs 50€ pour le commun des mortels. Emportés par leur élan, les ministres ont également annoncé l'interdiction de la vente en pharmacie des cigarettes électroniques dont l'AFSSAPS, par un heureux hasard, venait le jour même de déconseiller l'utilisation. ▶

Les régimes à la barre

Si l'on ose dire, ça ne manque pas de sel. L'auteur du régime qui porte son nom (Dukan) fait un procès à l'auteur du régime qui porte son nom (Cohen), le second ayant osé prétendre que le premier était dangereux, le premier estimant qu'il s'agit de diffamation. On se fiche un peu de savoir qui va gagner puisque les 2 régimes éponymes sont autant critiqués pour leur inefficacité et leur dangerosité mais, en matière d'ego, les adversaires méritent en tout cas d'être renvoyés dos à dos. ▶



L'Europe a mangé du clone

Aucun étiquetage spécifique avertissant le consommateur qu'il s'apprête à manger de la viande clonée ne sera obligatoire en Europe. C'est ce qu'a déploré juste avant l'été le vice-président du Parlement européen à propos de l'échec des négociations relatives à l'actualisation des règles sur « les nouveaux aliments ». Il a appelé la Commission à présenter d'urgence une proposition législative. Bonne idée... ▶



Pas d'aliment anti-cancer

Depuis quelques années, l'édition nous gave de best sellers consacrés à l'alimentation anti-cancer. En matière de publication, celle que l'Agence nationale de sécurité sanitaire vient de sortir risque d'entamer fortement la crédibilité des ouvrages que l'on a vu prospérer sur le marché. Tant pis pour les vedettes du genre : aucun aliment ne peut, seul, protéger contre le cancer. A part cette information qui va faire un peu de bruit dans le milieu du business nutritionnel, on ne trouve dans le rapport de l'Anses que des recommandations de bon sens : ne pas boire trop d'alcool, manger équilibré, pratiquer une activité physique... Ce qui prouve qu'en matière de prévention, rappeler des évidences est parfois utile. Et les mettre en pratique toujours indispensable. ▶

"Vaincre" le Candida et les gonflements grâce aux plantes !



Les substances bioactives naturellement contenues dans certains extraits végétaux (la cannelle, le giroflier, la cardamome, etc) ... atténueraient les problèmes de ballonnements et de gonflement.

Un problème typiquement féminin

Notre corps contient beaucoup de micro-organismes vivants, y compris des levures. Le plus commun de ces champignons unicellulaires est le Candida Albicans qui est normalement présent dans la flore microbienne intestinale. Lorsque le système immunitaire est affaibli à cause du stress, d'une alimentation déséquilibrée, le Candida Albicans commence alors à se multiplier et provoque des troubles gênants. Cela peut se produire après la prise d'antibiotiques ou de contraceptifs oraux, en particulier, mais aussi en cas de stress, ou d'un apport riche en glucides ou en féculents.

Comment reconnaître le Candida ?

Une prolifération excessive du Candida peut se traduire par :

- Ballonnements, flatulences
- Faiblesse des défenses naturelles
- Sensation de fatigue, manque d'énergie
- Irritabilité
- Langue et intérieur des joues blanches (chargée !!!)

Innovation !

Les comprimés 100% naturels de DIDA contribuent à éviter le développement d'une flore intestinale indésirable et la sensation de ballonnement et de gonflement qui en résultent. Les études scientifiques récentes ont démontré que les substances bioactives naturellement contenues dans les extraits végétaux de DIDA (cannelle de Ceylan, menthe, giroflier, cardamome, etc..) sont bénéfiques pour favoriser le confort digestif : elles maintiennent une flore intestinale saine. DIDA convient aux végétariens et n'est pas testé sur les animaux.



Boîte de 60 comprimés en pharmacie sous le code ACL 4818507. Questions ? Les experts New Nordic vous répondent au 01 40 41 06 38 (tarif local) www.vitalco.com

Test : le Candida Albicans et vous?

OUI NON

- Avez-vous des ENVIES DE SUCRES au point de ne pas vous maîtriser ?
- Avez-vous tout le temps des "COUPS DE POMPES" ?
- Gonflez-vous au point de paraître "ENCEINTE" ?
- Eprouvez-vous des difficultés à vous CONCENTRER ?
- Avez-vous souvent des MAUX DE TÊTE ?

Si vous répondez OUI à trois questions, il est possible que vous ayez un déséquilibre de la flore microbienne intestinale.



S'il vous plaît, dessine-moi la prévention En attendant le Petit Prince...

Assister en famille à un spectacle de qualité, cela peut aussi donner l'occasion de recevoir quelques conseils santé sans se prendre la tête. Avec Le « Petit Prince 4D », la prévention entre dans une nouvelle dimension.

Les conseils de santé, pour s'inscrire durablement dans les comportements, doivent être dispensés tôt, tout le monde le sait. Hélas pour nos enfants, ils sont souvent associés aux leçons de morale et presque toujours inscrits dans la vie scolaire et ses contraintes. D'où quelques déperditions...

Rassurons-nous, la nouvelle attraction qu'inaugure cet été le Parc du Futuroscope, près de Poitiers, n'est pas une session d'éducation à la santé à l'intention des familles.

Rien, dans ce spectacle, n'a en réalité été conçu dans cette optique.

« Le Petit Prince 4D », c'est d'abord le rêve et la poésie dont Saint-Exupéry avait doté le héros mythique dans son œuvre célébrissime en 1943, servis par la puissance de la technique. Non seulement les spectateurs plongent au cœur d'un film en 3D, mais ils en éprouvent physiquement chaque événement grâce aux effets spéciaux mis en place

dans la salle : jeux de lumières et de fumées, projection d'air chaud, sol mobile...

Dimension prévention + spectacle 4D

Alors, où est la prévention santé dans tout cela ? Si le spectacle est, comme il

dimension contraignante et bénéficie d'une attention plus soutenue que sous une forme classique et généralement rébarbative.

C'est l'institution de prévoyance Réunica qui a eu l'excellente idée de lier un partenariat avec le Futuroscope pour introduire cette dimension préventive aux 4D déjà proposées par le spectacle. L'association entre « Le Petit Prince 4D » et la mutuelle de santé était parfaitement naturelle : l'organisme a accolé l'icône humaniste de Saint-Exupéry à son logo depuis 2005 et met en œuvre à longueur d'années des programmes de prévention santé.

se doit, dans la salle, le temps passé dans les serpentins de la file d'attente est précisément mis à profit pour délivrer quelques messages simples, prenant prétexte des consignes de sécurité habituellement diffusées dans ce genre d'attractions. Incarnés par le Petit Prince, ces messages sont ainsi débarrassés de leur

Comme le précise Laurent Morel, responsable de la marque Réunica, « l'objectif est de renforcer l'impact des messages de santé par le contexte très favorable dans lequel nous les diffusons. Dans toutes nos actions de prévention, nous recherchons cette cohérence, quelle que soit la difficulté ».

Mission accomplie en tout cas : s'il vous plaît, dessine-moi un mouton... à cinq pattes et en 4D ! ▶

Info : www.futuroscope.com



LPPM nWave



C'est décidé, je me protège contre les lésions précancéreuses et le cancer du col de l'utérus dus à certains papillomavirus humains



Vaccin Papillomavirus Humain types 16 et 18 (Recombinant, avec adjuvant, adsorbé)

Avis du Haut Conseil de la santé publique - 21 janvier 2011 - www.hcsp.fr

- Dans le cadre de la lutte contre le cancer du col de l'utérus, le Haut Conseil de la santé publique recommande :
 - avant tout, le dépistage régulier par frottis cervico-vaginaux dès 25 ans, y compris pour les jeunes femmes vaccinées;
 - la prévention des lésions précancéreuses par la vaccination papillomavirus des jeunes filles de 14 ans et, en rattrapage, des jeunes filles de 15 à 23 ans sous réserve que la vaccination ait lieu au plus tard dans l'année suivant le début de l'activité sexuelle.
- Le Haut Conseil de la santé publique rappelle que :
 - le vaccin ne protège pas contre tous les papillomavirus à l'origine des lésions précancéreuses du col de l'utérus;
 - cette vaccination comporte trois injections qui doivent être réalisées avec le même vaccin.
- Pour plus d'information : www.hcsp.fr
www.invs.sante.fr/beh - BEH n° 10-11 du 22.03.2011

Cervarix® est un médicament, lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Amours d'été, amours d'ados

Sea, sex, sun & teen agers

Cette année, la petite fille et le petit garçon qu'on inscrivait au Club Mickey de la plage ont décidé que ce n'était plus de leur âge. Les activités qui les passionnent sont d'un autre ordre... Ah, les premières amours d'été !

CAROLINE DUPERREUX



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

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

force de l'âge, au sommet de sa forme d'adulte, on a le sentiment d'être soudain devenu un vieux crouton mal-comprenant.

Adolescence, dépression et anticyclone

L'adolescence, ce n'est ni simple à définir, ni simple à étudier (et, paraît-il, parfois pas simple non plus à vivre). Si l'on compte sur le Petit Larousse pour nous aider à savoir de quoi il s'agit, c'est un moment de solitude qui nous attend : « Période de la vie entre la puberté et l'âge adulte ». On sent que les académiciens ont un peu perdu de vue ce petit fragment de leur éternité...

En réalité, le concept même d'adolescence est une réalité relativement récente. Nos glorieux anciens devaient sans doute passer de l'enfance à la maturité sans période intermédiaire car on n'en entend pas parler avant la fin du XIXe siècle (et encore, dans des termes qui feraient cette fois passer nos pauvres académiciens pour de grands aventuriers de la sémantique).

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

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



Première fois

Aujourd'hui [presque] comme avant

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

En un demi-siècle, l'âge moyen du premier rapport sexuel est quand même passé de 18,8 ans à 17,2 ans pour les garçons et de 20,6 à 17,6 ans pour les filles. Ce relatif rééquilibrage entre sexes ne s'est pas opéré brusquement. En fait, le mouvement a débuté dès le

début des années 60 [donc, Mai 68 n'y est pour rien !] et la diffusion large des moyens de contraception. Puis, l'âge du premier rapport s'est stabilisé avec l'arrivée du Sida, avant d'enregistrer une nouvelle tendance à la baisse depuis 2000. ▶



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

C'est trop pas bien

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

Trop gros, trop maigre, trop grand, trop petit, trop ceci, trop cela : « trop pas bien », toujours... C'est à partir de ce constat que les ennuis commencent réellement et que la vraie vie s'éloigne des statistiques.

Mal dans leur enveloppe, beaucoup d'ados s'abritent sous des couches de vêtements informes, préférant mourir de chaud à la plage que de risquer la honte de montrer un



morceau de peau. Il n'en reste pas moins que la vision d'autres corps, moins complexés et plus dénudés, ne les laisse évidemment pas indifférents. L'attirance sexuelle, dopée par des phéromones par brassées, suffit souvent à franchir le pas et à s'apercevoir que son propre corps suscite également chez l'autre quelque intérêt...

Jetons un voile pudique sur la suite, plus ou moins aboutie, des événements. Reste maintenant à gérer une situation inédite des relations parents/enfants : en parler ou pas ? Pour l'ado, le premier amour est aussi une occasion de se détacher de l'emprise du cocon familial. Elle ou il n'a généralement pas la moindre envie de partager son secret avec ses parents qui, eux, hésitent plus ou moins consciemment entre protection et projection. L'empêcher de « faire des bêtises » et de souffrir, mais aussi revivre avec nostalgie des émotions, des sentiments vécus il y a - trop - longtemps.

Bébé Cadum ou baby couple ?

Lorsque leur fille ou leur fils commence à « fréquenter », comme on disait jadis, les parents s'aperçoivent générale-

Puberté Sens dessus- dessous

Attention, prenez votre élan : la puberté correspond à l'activation de la fonction hypothalamo-hypophysaire (on vous avait dit de prendre votre élan !), qui aboutit au développement complet des caractères sexuels, à l'acquisition de la taille définitive, de la fonction de reproduction et de la fertilité. Et ce n'est reposant, ni pour les intéressés... ni pour leur entourage ! ▶





...

ment que les discussions liées à la sexualité n'ont pas été si fréquentes que cela. L'information de base a-t-elle été vraiment apportée en amont ? Si cela n'est pas le cas, rien n'est pire que de sauter sur l'occasion du premier flirt pour aborder frontalement le sujet, surtout si la situation est censée ne pas être connue par la famille. Il faut alors tenter d'inciter l'ado à aborder lui-même le sujet, répondre à ses sollicitations plutôt que de les lui suggérer. Moment délicat et acrobaties diplomatiques garanties.

Même si le sujet de l'information sexuelle est à peu près réglé, se pose celui de l'intégration de la « liaison » officialisée dans la vie quotidienne de la famille. Accueillir la petite copine ou le petit copain à la table des vacances, soit. De là à enchaîner le diner, le petit déjeuner et le moment

avec la fratrie), de la liberté de ton existant ou non sur des sujets relevant toujours de l'intime. Le seul écueil que la plupart des psys - et des parents expérimentés - recommandent d'éviter est celui de la constitution de « bébécouples » à domicile, confortablement dépendants de papa-maman et brisant l'organisation d'une vie familiale aux caractéristiques généralement plus classiques que tribales.

Fort heureusement, un amour d'été ne se termine pas obligatoirement par un drame ou un mariage (attention, on peut cumuler...), mais plus souvent par un bon souvenir. Alors, vive les vacances ! ▶



qui les épare, il y a un pas sur lequel on doit méditer avant franchissement.

A chacun d'apprécier s'il est ou non souhaitable de favoriser à domicile la vie sexuelle des ados car tout dépend du modus vivendi déjà établi avec eux (et éventuellement

Accessoire... essentiel Pas de vacances pour le préservatif

Si la très grande majorité des ados déclarant avoir une vie sexuelle affirment la main sur le cœur utiliser systématiquement le préservatif, on sait que la situation n'est pas aussi simple que cela et que les vacances, en faisant oublier les contraintes habituelles, sont responsables d'un certain relâchement. Le préservatif, synonyme de lutte contre le Sida pour la génération précédente et un peu laissé pour compte aujourd'hui des campagnes de prévention gouvernementales, demeure le premier rempart à toutes les infections sexuellement transmissibles. ▶



A 14 ANS C'EST UNE CHANCE POUR VOTRE FILLE PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN



Sanofi Pasteur MSD SNC au capital de 60.000.000€ - RCS LYON B 992 032 934 - FR00457 - avril 2011 - SAP 4015434 - Visa GP n° 0300G1Y113



VACCIN INDIQUÉ POUR LA PRÉVENTION DU CANCER DU COL DE L'UTÉRUS et DE LÉSIONS GÉNITALES PRÉCANCÉREUSES (DU COL DE L'UTÉRUS, DE LA VULVE ET DU VAGIN) DUS À CERTAINS TYPES DE PAPILOMAVIRUS HUMAIN (HPV), et DE VERRUES GÉNITALES DUES À DES TYPES HPV SPÉCIFIQUES.

Demandez conseil à votre médecin et à votre pharmacien

Avis du Haut Conseil de la santé publique

Dans le cadre de la lutte contre le cancer du col de l'utérus, le Haut Conseil de la santé publique recommande :

- avant tout, le dépistage régulier par frottis cervico-vaginaux dès 25 ans, y compris pour les jeunes femmes vaccinées ;
- la prévention des lésions précancéreuses par la vaccination papillomavirus des jeunes filles de 14 ans et, en rattrapage, des jeunes filles de 15 à 23 ans sous réserve que la vaccination ait lieu au plus tard dans l'année suivant le début de l'activité sexuelle.

Le Haut Conseil de la santé publique rappelle que :

- le vaccin ne protège pas contre tous les papillomavirus à l'origine des lésions précancéreuses du col de l'utérus ;
- le vaccin Gardasil® protège également contre la majorité des condylomes génitaux ;
- cette vaccination comporte trois injections qui doivent être réalisées avec le même vaccin.

Pour plus d'information : www.hcsp.fr - www.invs.sante.fr/beh BEH n° 10-11 du 22.03.2011
Médicament. Lire attentivement la notice.

www.gardasil.fr

Sous le soleil exactement

Été, peau de chagrin

Rougir comme une écrevisse sous le coup de l'émotion, c'est charmant. Mais virer à l'écarlate sous le coup de soleil estival, c'est dommage. Et risqué pour la peau. Mobilisation générale des tee-shirts, chapeaux et crèmes solaires !

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 partisans 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 citoyens transplantés prennent pour les prémices natu-

Enfants

Attention, fragile !

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



relles d'un bronzage de vacances, est en fait un serial killer de la pire espèce ! En 2010, près de 8 000 nouveaux cancers de la peau se sont déclarés, le plus souvent dus à une surexposition solaire répétée...

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 !

UV, de A à B

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 dé-

borde d'énergie. Sympathiques, ils nous donnent la teinte mate et bronzée qu'on aime tant et aident 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.

Bon sens et bikini

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 : 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. Parmi les recommandations délivrées par les pouvoirs publics et les professionnels de santé, 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 délivrent des doses de rayonnements particulièrement forts et très rapidement dangereux. Les personnes qui vont bronzer en cabine sont d'ailleurs souvent celles qui s'exposent ensuite au soleil lorsqu'elles cherchaient à y préparer leur peau... Résultat : elles reçoivent des doses massives d'UV avec une absolue bonne conscience !

Lucite in the sky

La première fois, rien ne se passe... C'est en fait à la deuxième ou troisième exposition au soleil que peuvent apparaître de petits boutons et des plaques rouges sur la peau. La lucite solaire touche près de 10% des adultes avec une nette préférence mesdames,



pour votre décolleté, votre cou, vos avant-bras, vos épaules et vos dessus de pied.

Après une semaine, les symptômes (proches de l'urticaire) disparaissent, mais reviendront sans doute l'année prochaine. ▶

Crèmes solaires : la loi du plus fort

Il y a quatre grands niveaux de protection à prendre en compte lorsque l'on choisit une crème de protection solaire :

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 +). ▶

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

Tout le monde est prêt ? Alors, vamos a la playa ! ▶

Cosmétiques

Hypo ou pas ?

Nombre de produits cosmétiques et d'hygiène sont aujourd'hui disponibles

sur le marché, garantis hypoallergéniques ou testés dermatologiquement.

- Hypoallergénique signifie « qui diminue les risques d'allergie ». Ces produits ont été testés selon un protocole expérimental rigoureux (tests de sensibilisation), uniquement sur des volontaires ayant une peau sensible.

- Testé dermatologiquement signifie que des tests ont été réalisés sous le contrôle de dermatologues chez des volontaires de tout type de peau. ▶



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

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

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

Ce qui est tatoué est à moi

La bien-pensance sanitaire a eu beau s'alarmer en chœur avec la plupart des parents, rien n'y a fait et les bijoux se sont incrustés dans les narines, les tétons et les nombrils au rythme où les motifs tribaux, abstraits ou [très] figuratifs envahissaient les épaules, les chevilles ou les reins d'ados en quête d'identité. Rien de bien menaçant pour les grands équilibres sociaux dans cette affaire mais un vrai risque infectieux que le législateur a mis plusieurs années à prendre en compte. Jusqu'à mars 2009 et la publication d'un décret relatif aux bonnes pratiques d'hygiène et de salubrité, rien n'était



Tatouages provisoires Définitivement non

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



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

Désormais, les studios de piercing et de tatouage doivent obtenir un agrément qui prend en compte l'aménagement des locaux, l'équipement matériel et le traitement des déchets. Les professionnels suivent une formation sur les règles d'hygiène et de salubrité, les produits utilisés étant, quant à eux, infiniment mieux contrôlés. Attention quand même aux aigrefins. On le sait, l'honnêteté n'est pas tatouée sur la peau... ▶

Avant 18 ans Demande à tes parents

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



Effet Lisse
jusqu'à
3 mois



Le traitement
lissant
de référence

0% PARABEN
AMONIAC
FORMALDEHYDE

VACANCES ENFIN !

DOSSIER COORDONNÉ PAR CATHERINE BARANTON

Que l'on aille seul au bout du monde ou en famille chez Tata Louissette à 80 km de chez soi, partir en vacances exige de prendre quelques précautions. Figurez-vous que, selon le cas de figure, ce ne sont pas toujours les mêmes...

Entre les vaccinations recommandées, les recettes anti-turista, les trucs contre le mal des transports, l'activité physique retrouvée ou les lunettes de soleil adaptées, il y a comme une check-list à tenir.

Pour l'été, le dossier de BIEN SÛR Santé passe en mode trousse de secours et sac de plage...

INFORMATIONS

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

Ministère des affaires étrangères
www.diplomatie.gouv.fr

Comité d'Information médicale
www.cimed.org

Institut Pasteur
www.pasteur.fr

Organisation Mondiale de la Santé
www.who.int

Institut National de Veille Sanitaire
www.invs.sante.fr

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

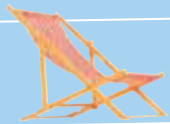
24 – VACCINATIONS : CARNET DE VOYAGE
Lorsqu'ils vérifient une dernière fois leurs bagages, les Indiana Jones estivaux consultent aussi leur carnet de vaccination. Aventuriers, pas têtes brûlées !

26 – CHECK-LIST ANTI-GALÈRES
A peine remis du mal des transports, c'est la turista qui nous agresse et une kyrielle d'autres maux qui nous menacent. Au secours !

30 – LES FEMMES ET LES ENFANTS D'ABORD
La grossesse ne constitue pas une contre-indication au voyage. L'enfance non plus. Quelques précautions de base s'imposent quand même.

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





Changement de logiciel

L'été en pente

Des RTT peau de chagrin, des ponts aux abonnés absents... cette année, les vacances sont plus que jamais les bienvenues. Que l'on parte ou pas, l'été est vraiment l'occasion de recharger les accus. Profitons-en le mieux possible.

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

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

De l'air !

Bon, la vie n'est quand même pas un long fleuve tranquille et, s'il suffisait seulement d'attendre que le soleil brille pour être au top de la forme, nous aurions toutes et tous une patience d'ange... Le plus sûr est donc de donner un petit coup de main au destin et de fournir en cette saison d'été, les plus beaux efforts qui soient, ceux qui font plaisir en faisant du bien!

On a voyagé assis toute l'année pour aller d'un point à un autre en économisant des forces au maximum. A partir de maintenant et au moins jusqu'à la rentrée, on bouge. Marcher, jouer avec les enfants, jardiner ou monter quelques étages sans ascenseur constituent une réponse suffisante la plupart du temps à nos exigences cardiovasculaires ou pondérales. L'essentiel est, en l'occurrence, de trouver le

bon rythme. Mieux vaut des séances courtes mais régulières que des séances exténuantes de temps en temps. Et le principe est valable où que l'on soit, sur le bitume au pied de son immeuble ou sur les plages blanches du Pacifique...

Lunettes noires et nuits blanches

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



L'été, on assure

Si vous partez loin de chez vous, il est indispensable de souscrire un contrat d'assistance ainsi qu'une assurance avant de vous lancer dans l'aventure. Les accidents (de la circulation ou non) représentent 30% des causes de rapatriement sanitaire... et de vacances gâchées à 100%. ▀



douce

Pour les abonnés aux nuits blanches, les vacances permettent souvent de retrouver un rythme de vie plus apaisé et de reconstruire ainsi des cycles de sommeil entiers. Pas trop d'alcool, une activité diurne suffisante et des horaires de mise au lit à peu près raisonnables (évitons les noubas tous les soirs, mais ne nous contraignons pas à la méditation transcendante quotidienne...) permettent généralement de céder plus facilement à l'invitation de Morphée. Les oiseaux de nuit, night-clubbers invétérés ou en manque de somnifères, auront quant à eux plus de mal à remettre leur sommeil à l'endroit.

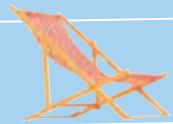


Pas trop vite, pas trop haut, pas trop fort

« Citius, altius, fortius » (plus vite, plus haut, plus fort), c'est la devise des Jeux Olympiques, pas des vacances. Un peu de marche, d'accord, un peu de natation, très bien... mais attention aux extrêmes ! Les excursions et randonnées en altitude (au-dessus de 3 000 mètres) ainsi que la pratique de la plongée sous-marine, doivent ainsi impérativement faire l'objet d'un avis médical spécialisé avant le départ. Et d'une prudence particulière sur place. ▀



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



Pure obligation ou simple précaution

Vaccinations : carnet de voyage



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

Lorsque l'on veut voyager, il n'existe que deux catégories de vaccins: ceux que l'on doit faire, quelle que soit sa destination - lointaine ou pas - et ceux qui s'imposent en fonction des pays où l'on va séjourner.

Pour tous - qu'importe le périple choisi - il faut contrôler la mise à jour des vaccinations figurant dans le calendrier classique, contre notamment le tétanos (contractable à la suite d'une banale blessure), la poliomyélite (endémique dans tous les pays en développement) et la diphtérie (très répandue sous les tropiques mais aussi dans la plupart des pays de l'ex URSS...). La vaccination des adultes contre la coqueluche est indiquée à l'occasion du rappel D.T.Polio afin de prévenir la coqueluche des nourrissons, trop jeunes pour avoir reçu les trois doses de vaccin coquelucheux.

Tout dépend où l'on va

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



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

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

La vaccination contre l'encéphalite japonaise concerne les séjours dans une zone délimitée par le Pakistan à l'Ouest

et les Philippines à l'Est. Elle est possible chez les enfants dès l'âge de 1 an.

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

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

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

La vaccination contre la méningite à méningocoque est exigée pour les personnes se rendant notamment aux



pèlerinages de La Mecque et de Médine, en Arabie Saoudite. Elle est possible dès l'âge de 2 ans.

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

Tout dépend comment y va

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

La fièvre typhoïde se contracte lors de séjours prolongés ou dans de mauvaises conditions dans certaines régions. Les zones à haut risque sont le Maghreb, le sous-continent

indien, l'Asie du Sud-est et l'Amérique du Sud. Vaccination possible à partir de l'âge de 2 ans.

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

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

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

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

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



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

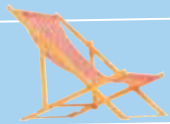
⚠ *Attention, trois injections à J0, J17, J21 ou J27 sont nécessaires. Rappel un an plus tard, durée de protection : 5 ans.*

La grippe nous fait presque hésiter à parler de principe de précaution à son sujet... mais, principalement dans le cadre d'un voyage en groupe, la vaccination est toujours recom-

mandée. Les centres de vaccination disposent d'un stock de vaccin antigrippe, même en dehors de la période habituelle d'octobre à décembre.

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





Objectif : partir en forme et revenir entier

Check-list anti-galère



Carnet de vaccination et passeport : en règle. Billets d'avion ou de train : en poche.

Valises : bouclées. Tout est prêt ? Sans vouloir jeter un froid, il est préférable de procéder à quelques vérifications si l'on ne veut pas que notre croisière de rêve se transforme en galère d'été...

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

cherche en permanence à se situer dans l'espace et utilise pour y parvenir, deux sources d'informations. L'une est fournie par le regard, l'autre par l'oreille interne. Sur un bateau, en voiture ou en avion, ces deux perceptions peuvent être perturbées et... c'est le drame...

Il ne suffit pas de chanter "il était un petit navire" pour se changer les idées sur l'eau. Le mal de mer est souvent violent, répétitif et, un bonheur n'arrive jamais seul, durable.



Transports: on voit le mal partout

Lorsque l'on évoque le mal des transports, on pense spontanément au mal de mer, au terrible roulis qui fait tanguer le cœur le mieux accroché. Mais, qu'il s'agisse du bateau, de la voiture ou de l'avion, la raison en est presque toujours la même et se situe au niveau de notre cerveau. Celui-ci

Paludisme Gare aux moustiques

On l'appelle paludisme chez nous et malaria ailleurs mais c'est la même maladie qui sévit, principalement dans les zones intertropicales et particulièrement en Afrique. Deux millions de personnes meurent encore chaque année du paludisme dans le monde. La maladie est transmise par un moustique (l'anophèle) et ses premiers symptômes sont proches de ceux de la grippe : fièvre, mal de tête, embarras gastrique. Mais, la comparaison s'arrête là car le paludisme, par ses complications neurologiques, peut être mortel. Les anophèles vivent la nuit. Il ne faut donc pas hésiter à faire usage de répulsifs et de produits insecticides dont

on imprègne les indispensables moustiquaires. Pas très écolo, d'accord, mais il faut ce qu'il faut...

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



Pour l'éviter ou en minimiser les effets, il n'y a pas grand-chose à faire : le mieux est d'essayer de se placer au milieu du bateau, là où les effets mécaniques du tangage et du roulis sont les moins sensibles et à regarder au loin la ligne d'horizon (jamais les vagues ou le sillage). On peut aussi essayer de dormir car les efforts déployés par notre oreille interne pour nous situer dans l'espace se calment pendant le sommeil. En réalité, s'agissant du mal de mer, le vrai remède est d'ordre médicamenteux. Votre médecin vous prescrira - en comprimés ou en patches - soit des hypnotiques légers, soit des anti-nauséeux qui vous aideront à tenir le cap avec dignité... D'une façon générale, respectez bien les précautions d'emploi car ces médicaments provoquent des états de somnolence et sont incompatibles avec la consommation d'alcool. Il convient donc de les prendre au moment le plus judicieux (juste avant le départ et... avant d'être malade.).

Les pieds sur terre, la tête dans les étoiles
Moins violent est le mal des transports ressenti sur terre. Lorsqu'il n'est pas dû à un pilotage trop vif (on peut demander au conducteur d'adopter une conduite plus souple),

Il fait chaud ? Sortez couvert !

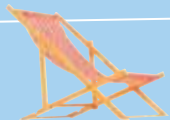
Ici, là bas, ailleurs, plus loin encore, en vacances ou pas, l'usage du préservatif s'impose. Le rappeler sans cesse devient un peu lourdingue ? Tant pis, continuez à faire passer le message, ça vaut la peine. ▶



le malaise peut disparaître en accrochant le regard à un repère stable, loin devant soi (là encore, une légère médication peut s'avérer nécessaire et éviter bien des tracés).

Au milieu du ciel, le "mal de l'air" peut également frapper. Ses cibles privilégiées sont plus volontiers les femmes et les enfants. Les unes et les autres sont en effet sensibles aux vibrations imperceptibles générées par les moteurs et le fuse-





lage. Le regard ne les percevant pas, c'est la discordance entre ces informations qui peut entraîner un malaise diffus, des vertiges et des vomissements.

Décalquage horaire

On le sait tous : notre organisme est calé sur l'alternance des cycles de jour et de nuit. Lorsque l'on saute les fuseaux horaires, tout se décale : cassé le sommeil, oubliée la bonne humeur. Fatigués, irritables on vit trois à quatre jours désagréables. Chacun y va de ses petits trucs mais les hommes d'affaires ou les sportifs professionnels en partagent un certain nombre. Le premier d'entre eux est de se mettre le plus vite possible à l'heure de la destination. On règle sa montre, bien sûr, mais on mange, on dort également aux horaires locaux pendant le voyage.

Ce petit jeu peut être dangereux car il ne faut pas se tromper de sens : si vous partez pour les Etats-Unis vous arriverez avec une horloge biologique réglée avec 6 heures d'avance et vous tomberez de sommeil à 20 heures (il sera alors 2 heures du matin à Paris). Au contraire, en route vers l'Asie, vous verrez le temps se raccourcir. Pour être à l'heure locale, vous ajouterez le nombre de fuseaux traversés à l'heure de la Gaule (3 heures du matin à Tokyo mais 20 heures à Paris). C'est le trajet le plus éprouvant pour l'orga-



Complètement dengue

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

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



nisme. Rassurez-vous : pour rentrer, ce sera exactement l'inverse...

Lorsque l'on a un pépin de santé, les voyages lointains ne sont pas toujours recommandés et l'avis du médecin traitant est alors plus qu'une précaution à prendre. C'est le cas pour la plupart des maladies chroniques dans lesquelles les conditions de transport (pression, air



conditionné) peuvent représenter un enjeu vital (asthme sévère, maladie cardiovasculaire...). Du porteur de lentilles de contact qui sera menacé de sécheresse oculaire au bout de 2 à 3 heures de vol (lunettes conseillées) au patient souffrant d'une maladie veineuse (bas de contention et promenades dans l'allée de rigueur), les mesures de prévention ne manquent pas...

Turista, comme son nom l'indique

Qu'on l'appelle "turista" ou "diarrhée du voyageur", on peut dire que le résultat est absolument le même : celles et ceux qui en sont atteints doivent organiser leur parcours en fonction de la localisation des toilettes !

Ce désagrément majeur survient généralement 3 à 5 jours après l'arrivée sur le lieu de vacances et disparaît spontanément, avec un deuxième pic de fréquence vers le 10ème jour. Si l'origine de la turista est multifactorielle (voyage itinérant, modification des habitudes alimentaires, âge...) la localisation de la région visitée est prépondérante. L'Amérique latine, l'Afrique et l'Asie du sud-est constituent ainsi des zones à haut risque. La cause, elle, est essentiellement infectieuse avec une prédominance bactérienne (20% des turistas sont cependant d'origine virale ou parasitaire). La contamination s'effectue par ingestion d'aliments contaminés : fruits, crudités, poissons et fruits de mer, eau de boisson (les mains sales et les mouches sont des vecteurs importants de ces agents pathogènes).

Le traitement repose principalement sur la réhydratation (liquides salés et sucrés en alternance), l'administration d'antiseptiques intestinaux, suivis éventuellement d'anti-diarrhéiques. On connaît l'adage : mieux vaut prévenir que guérir et il suffit la plupart du temps de peler les fruits, d'éviter les crudités, de bien cuire les aliments et de ne boire que des boissons



Traitements médicaux Pas de vacances pour les ordonnances

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

Certains traitements doivent impérativement être pris à heure fixe (par exemple au moment des repas). En cas de voyage lointain et de décalage horaire, demandez conseil à votre médecin. ▶

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

Pharmacie ambulante

Il n'existe pas de trousse à pharmacie idéale car tout dépend de votre destination. La check-list sera sensiblement différente selon que vous vous rendez à Londres ou à New Delhi. Voici celle que BIEN SÛR Santé vous recommande si vous partez loin. Elle ne tient pas compte des médicaments que vous prenez habituellement ni des éventuels traitements antipaludéens.

- Sparadrap, coton, bandages, pansements, compresses stériles, petits ciseaux, pince à épiler
- Savon de Marseille, antiseptique, désinfectant à usage externe (sachets)
- Produit pour désinfecter, traiter ou conserver l'eau
- Antidiarrhéique, antispasmodique (douleurs), antiémétique (mal du voyage), antihistaminique (allergies)
- Crème solaire, larmes artificielles, collyre, crème répulsive et insecticides
- Antalgique, antipyrétique, thermomètre incassable ▶





Globe-trotter baby

Les femmes et les enfants d'abord



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

Il n'y a pas photo : être enceinte ne signifie pas rester cloîtrée chez soi en attendant la fin du neuvième mois, quelques jours ou semaines de dépaysement n'ayant jamais fait de mal à personne. Un constat d'autant plus juste que, sans problèmes particuliers, la plupart des femmes qui travaillent mènent également à terme leurs activités professionnelles jusqu'au délai légal, 6 semaines avant l'accouchement.

Vérifiant ainsi l'adage - imaginaire hélas... - selon lequel "Qui peut travailler peut se reposer", des milliers de femmes vont donc circuler cet été de par le vaste monde ou sillonner

notre douce France avec le plus charmant des excédents de bagage...

Moins de 6 mois ou plus?

Enceinte de moins de 6 mois et sans problème médical, le monde est à vous, ou presque, parce que même en pleine forme, votre état dicte quelques précautions de simple bon sens. Vous vous épanouirez certainement davantage dans des contrées où le soleil ne frappe pas trop fort. Les futures mamans souffrent généralement de la chaleur et seront plus à l'aise au bord de la mer où elles pourront d'ailleurs pratiquer le sport de prédilection de la femme enceinte, la natation. Une fois choisi votre lieu de villégiature, encore faut-il le rallier avec un moyen de transport adapté. Si votre destination est lointaine, la seule solution est l'avion. A bord, essayez d'adopter la position la plus confortable possible, demandez un siège côté allée (ou mieux encore, devant les issues de secours) pour pouvoir étendre vos jambes et les dégourdir régulièrement en marchant.

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



Rester assis, c'est fatigant!

Toujours à moins de 6 mois de grossesse, et toujours sans problème médical avéré, vous avez, sans difficultés, la possibilité d'adopter le train ou la voiture pour voyager. Le train est sans doute la solution la plus confortable : pas de secousses

liées à la circulation ou d'erreurs d'itinéraire, de la place pour les jambes, une allée pour marcher jusqu'à la voiture bar... Mais, si vous devez vous coltiner 50 kg de bagages au départ et à l'arrivée, oubliez !

Vous partez en voiture ? Vous pouvez évidemment conduire ou vous faire conduire : le luxe ! N'oubliez quand même pas que la position assise est fatigante et que vous devrez vous arrêter régulièrement pour vous détendre (idem si vous voyagez en car mais les arrêts sont alors systématiques toutes les deux heures pour permettre aux chauffeurs de se reposer).

Quant au bateau, prenez-le entre Marseille et Ajaccio ou entre Calais et Douvres mais n'entamez pas un nouvel épisode de "La croisière s'amuse" dans les Caraïbes. Ce ne serait pas bien raisonnable.

Enfants du Bon-dieu et canards sauvages

Ce qui ne serait pas raisonnable serait de partir loin... de tout, sauf de la date de votre accouche-

Ici l'ombre

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



ment. A partir du 6ème mois, il est plus que recommandé de demander conseil à votre médecin avant de vous mettre dans la peau d'un globe-trotter. Voiture, car et train deviennent alors problématiques et l'avion carrément interdit sur longues distances après 7 mois de grossesse (un certificat médical récent est généralement exigé lorsque le terme semble trop proche !).

Si l'enfant est arrivé avant les vacances, il devra patienter un peu avant de vous accompagner en voyage. Les compagnies aériennes refusent le transport des nouveau-nés de moins de sept jours (on ne saurait leur en vouloir...), mais, de toute

façon, âgé de moins d'un mois, un bébé ne doit pas voyager trop loin. Pour lui, voir du pays, c'est graviter autour de sa chambre à coucher et cela lui suffit amplement (à sa maman aussi, généralement). Plus âgés, les enfants seront ravis de partir avec vous. Et vous, ravies de connaître les joies des affections courantes qu'ils ne manqueront pas de contracter pour pimenter votre séjour. ▶

Vaccin et grossesse

Difficile cohabitation

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





Grosse chaleur Gardons la tête froide



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

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

Même les médicaments ont chaud

On en parle évidemment beaucoup en France dès que les premières chaleurs écrasent nos villes, mais la pollution sévit partout dans le monde.

Les concentrations de polluants atmosphériques (notamment d'ozone ou de dioxyde de soufre) peuvent en effet entraîner toutes sortes de manifestations pathologiques sous

Buvez et pensez...

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



forme de conjonctivites, rhinite, toux, essoufflements, voire maux de tête, heureusement réversibles en quelques heures. Il existe une sensibilité individuelle à la pollution photochimique mais on sait que les populations les plus sensibles restent les enfants, les personnes âgées, celles souffrant d'une pathologie respiratoire ou cardiovasculaire. Pour elles, la combinaison des effets de la pollution et de la canicule se potentialise.

Les fortes chaleurs peuvent également avoir des effets dont on parle moins, notamment sur les médicaments.

Certains d'entre eux doivent être conservés entre +2 et +8°C. Quelle que soit la température extérieure, leur place est au réfrigérateur : en situation sédentaire et confortable, pas de souci. En revanche, s'il faut voyager avec ces médicaments, il faudra les transporter dans des conditions respectant la chaîne du froid (emballage isotherme réfrigéré).

Pour les autres types de médicaments, à conserver à une température inférieure à 25 ou 30°C, un dépassement ponctuel est sans conséquence. Il est cependant conseillé de les transporter dans un sac isotherme non réfrigéré : là où vous souffrez de la chaleur, vos médicaments souffrent aussi. ▶

Chaleur d'enfer Suppo de Satan...

Certaines formes pharmaceutiques sont sensibles aux élévations de température. C'est le cas de la plupart des crèmes... et de tous les suppositoires ! Outre le fait que leur efficacité peut s'altérer, leur utilisation s'avère, elle, pour le moins problématique... ▶

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

Bouger, bouger... mais pour faire quoi ?

Sport d'été, sports divers

Lorsque l'on qualifie quelqu'un de sportif du dimanche, c'est rarement pour lui adresser un compliment. Que dire alors au sportif du mois d'août ?

« Bravo ! »... s'il ne s'imagine pas rattraper en 15 jours 52 semaines sans bouger.

Comme c'est étrange ! L'envie impérieuse de refaire un peu d'exercice physique nous saisit chaque année à la même époque, au moment précis où nous troquons nos stricts costumes citadins pour de légères tenues estivales...

Peau blanchâtre, abdos effondrés, fessiers en goutte d'huile, bruits de soufflet de forge au moindre effort : toutes les conditions sont réunies pour prêter spontanément une oreille attentive à des recommandations pourtant valables toute l'année.

Bouger, mais pour aller où ?

On nous le serine à longueur de messages sanitaires : « il faut bouger ! ». Bien sûr, mais pour faire quoi et pour



aller où ? Se mettre ou se remettre au sport, alors que l'on a toute l'année cherché à ménager son pauvre petit corps, n'est pas une décision anodine. Et d'abord, pourquoi du « sport » ? Ce que nos autorités sanitaires et notre fond de conscience nous recommandent est de pratiquer un « exercice physique », pas de nous imposer un programme d'entraînement olympique. Dès que la différence entre exercice physique et sport est établie et admise, on peut commencer à discuter...

Programme-type d'exercice physique pour non-sportifs convaincus en vacances (valable au féminin comme au masculin...) : marché, jardinage, balade à pied dans la campagne ou petit tour sur la plage, baignade en mer et le soir, bonne séance de salsa.

Pas trop dur ? Tout le monde a suivi ? Mine de rien, cette journée farniente représente le décuple des efforts physiques déployés en 24 heures pendant l'année. Reproduite par le nombre de jours de vacances à notre disposition et les moins aguerries d'entre nous reprendront le collier avec le sentiment - légitime - d'avoir rechargé les accus et recouvré la forme.

En été, toute une kyrielle d'activités sportives s'offrent à vous. Privilégiez

plutôt celles qui sont praticables ensuite, après les vacances... on ne sait jamais !

Natation : la vague estivale

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



No sport...

910 000 accidents de sport sont répertoriés chaque année avec une forte croissance dès le printemps. Pas une raison pour ne rien faire, mais une bonne raison pour faire attention ! ▶

Il s'agit surtout d'une discipline non traumatisante pour les articulations, les tendons, les ligaments. Porté par l'eau, le corps ne subit plus son propre poids et chaque mouvement s'effectue en souplesse.

L'inconvénient de la natation est qu'il est préférable de... savoir nager pour en goûter les bénéfices. Rien n'interdit sinon de se tourner vers l'aquagym qui marie les vertus de la natation et de la gymnastique en exploitant au mieux les avantages de l'apesanteur.

Vélo : ça roule rural, ça urge urbain

Toujours dans la série « je préserve mes articulations et je cultive mon souffle », le vélo autorise des efforts soutenus ou l'adoption d'un train de



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

S'y remettre et s'en remettre

• Si vous avez un lourd passif d'inactivité physique, passez d'abord chez votre médecin pour vous assurer qu'aucune contre-indication ne vous empêche de pratiquer. A partir de quarante ans, préférez un sport d'endurance.

• Mieux vaut privilégier la régularité. N'augmentez que progressivement l'intensité de vos efforts.

• Si vous êtes en surpoids, choisissez plutôt un sport « porté » (natation, vélo) pour éviter les traumatismes répétés suscités par exemple par la course ou le tennis.

• Evitez de vous agiter aux heures de canicule : votre système cardiovasculaire souffre inutilement et s'altère au lieu de se renforcer (de toute façon, les muscles sont plus performants entre 16h00 et 19h00). ▶

Un pied devant l'autre

La marche est l'activité physique de reprise par excellence. Idéale pour se dérouiller en cas d'inactivité prolongée, redonner au cœur sa puissance et au souffle sa résistance, elle est praticable par - presque - tout le monde jusqu'à un âge avancé.

30 minutes de marche quotidiennes

suffisent pour entretenir une forme physique minimale mais les adeptes de la randonnée sont chaque année plus nombreux à parcourir nos campagnes et nos villes. Des mollets, des cuisses et des fessiers revigorés, une posture générale améliorée : la meilleure façon de marcher, c'est de mettre un pied devant l'autre et de recommencer. ▶



Des diabétiques dans une équipe cycliste professionnelle ! Vive les coureurs qui se piquent !

Des cyclistes qui se piquent, on aimerait bien ne plus jamais en voir. Mais les coureurs de l'équipe « Team type1 » méritent vraiment d'être encouragés à le faire.

C'est de l'insuline - dont ils ont besoin pour combattre le diabète - que contiennent les seringues.

Chaque année, c'est la même rengaine : on nous promet un cyclisme tout-neuf-tout-propre et chaque course nationale, chaque critérium régional amène son lot de démentis. Le dopage continue de gangréner un sport dont on a l'impression que la triche pharmaceutique est inscrite dans les gènes.

Si l'on voulait citer le sport exemplaire, ce n'est sans doute pas le cyclisme qui viendrait d'emblée à l'esprit. Pourtant, des cyclistes professionnels qui se piquent avant chaque course et qui forcent l'admiration, cela existe : ils appartiennent à l'équipe Team type 1

(soutenue depuis sa création par Sanofi-Aventis) et sont diabétiques insulinodépendants.

Le rêve américain a du bon...

Dans un sport où la performance physique est élevée au rang de religion et où la moindre défaillance relève quasiment de la faute professionnelle, on ne s'attendait certes pas à voir apparaître une équipe choisissant délibérément de s'organiser autour de coureurs potentiellement fragilisés par la maladie. C'est le pari que se sont lancé en 2004 deux jeunes cyclistes américains souffrant du diabète de type 1 et qu'ils sont parvenus à relever avec succès.



Phil Southerland et Jo Eldridge ont fait bien davantage que d'atteindre l'objectif de sensibilisation des patients à l'importance de la pratique sportive dans le traitement de la maladie : ils ont aussi démontré qu'il est parfaitement possible d'être diabétique et de s'accomplir pleinement.



Type 1 ou type 2 ?

Il existe deux grands types de diabète

- Le diabète de type 1, insulinodépendant, est la forme la plus rare du diabète. Il nécessite un traitement par l'insuline.
- Le diabète de type 2, non insulinodépendant, est la forme la plus fréquente du diabète (90% des cas). Il est traité par régime et, si nécessaire, également par médicaments. ▶



On a beau railler le rêve américain de notre côté de l'Atlantique, force est de constater qu'il peut parfois être un moteur de volonté extraordinaire...

L'équipe Team Type 1 n'en oublie pas pour autant qu'elle est professionnelle et, après avoir remporté 54 courses en 2010, elle entend bien pouvoir participer au Tour de France 2012. D'autres types de seringues sur la « grande boucle », pourquoi pas ? ▶

Diabète : affaire d'hormone

Le diabète se caractérise par un excès permanent de sucre dans le sang, dû à des carences en insuline, une hormone indispensable à l'utilisation du sucre par les cellules de l'organisme.

Maladie chronique, le diabète persiste toute la vie mais sa prise en charge rigoureuse et précoce permet d'en éviter les complications (maladies cardiaques, cécité, impuissance, amputations...). ▶

POWER PLATE®

Découvrez la Différence

Recommandé
par le corps... médical

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

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

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



Téléchargez votre bon d'essai gratuit sur www.powerplate.fr

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

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

Plus d'informations sur la gamme Power Plate et liste des professionnels équipés sur : www.powerplate.fr ou au 0820 30 35 40.

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

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

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

1,5 litre en vitesse de croisière

70% des adultes n'atteignent pas la recommandation d'1,5 litre de boissons (sans alcool) par jour et, si on ne risque pas à tous les coups une lithiase (présence de calculs) ou une infection urinaire, si on ne souffre pas systématiquement d'hypertension, on prend au moins le risque de quelques désagréments facilement évitables... comme une constipation récidivante !

Sans beaucoup se remuer, notre organisme « consomme » déjà 2,5 litres d'eau. En cours d'exercice physique, les pertes hydriques peuvent alors s'accroître considérablement, à la fois par la sudation et par l'expiration.

L'été, parce qu'il fait chaud, on peut utilement se prendre pour un champion, au moins dans notre programme d'hydratation car boire pendant l'effort est nécessaire mais pas suffisant.

Parfois même, lors d'un effort prolongé, les pertes hydriques dépassent notre capacité d'absorption intestinale. En clair, trop boire pendant l'effort peut engendrer une certaine « gêne gastrique ». C'est pourquoi la répartition des

prises hydriques est aussi importante que la quantité totale absorbée. Tchinn, tchin. ▶

Bon plan H₂O

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

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

Le conseil du coach :

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

Pourquoi 1,5 litre d'eau par jour ?

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



prises hydriques est aussi importante que la quantité totale absorbée. Tchinn, tchin. ▶



Hydralin®

prend soin de votre intimité.

MON INTIMITÉ, A-T-ELLE BESOIN D'UN SOIN SPÉCIFIQUE ?

Votre flore vaginale naturelle contient des lactobacilles qui produisent de l'acide lactique au quotidien pour protéger votre intimité. Parfois, cette flore peut se déséquilibrer (stress, port de vêtements trop serrés, variations hormonales...). Le pH de la zone intime est différent du reste du corps. Pour son équilibre, un pH à 5,2 au quotidien est idéal.

UNE GAMME DE SOINS À L'EFFICACITÉ PROUVÉE :

La gamme quotidienne* Hydralin®, hypoallergénique et sans paraben, contient de l'acide lactique et a un pH à 5,2 pour préserver votre intimité au quotidien.

Irritations



Hydralin
GYN®

contient du glycolcolle pour soulager durablement (12 h) la zone intime, en cas d'irritations soutenues (en association aux traitements anti-mycosiques...)

PONCTUEL

Sécheresse



Hydralin
SOYEUX®

contient du Camélia Japonica pour hydrater la zone intime durablement au quotidien. Formule haute tolérance.

QUOTIDIEN

Quotidien



Hydralin
APAISA®

à l'extrait de lotus, protège et renforce votre intimité au quotidien.

QUOTIDIEN

Enfant



Hydralin
APAISA®
enfant

à l'extrait de lotus, calme les irritations de la petite fille au quotidien.

QUOTIDIEN

www.hydralin.fr

* Soyeux, Apaisa et Apaisa enfant.



Bayer HealthCare

PUBN 2503

Fruits & légumes C'est l'été, on en profite !

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

OLGA GRETCHANOVSKY

Lorsque les enjeux de santé publique rejoignent les enjeux économiques, s'exprime généralement ce que l'on appelle une "volonté politique". On l'aura remarqué, depuis quelques années, Plan National Nutrition Santé et politique agricole ont conjugué leurs efforts pour nous pousser à une consommation importante et régulière de fruits et de légumes.

Cette consommation est quasiment devenue une priorité nationale, une idée fixe, une obsession sanitaire.

Il y a plus grave et, surtout, moins agréable pour que l'on s'en plaigne. On ne s'en plaindra donc pas, sauf pour constater que les incitations raisonnables à manger saine-

ment s'accompagnent, hélas, également de flambées des prix irraisonnées, diminuant sensiblement la portée des messages sanitaires dans la vraie vie de tous les jours...

Les racines du mal

Lorsque le cours de l'abricot ou du melon au marché du coin semble s'aligner sur celui du baril de pétrole brut à Rotterdam, on hésite légitimement à faire le plein et on s'éloigne irrémédiablement des 400 grammes quotidiens recommandés.

Alors que la saison estivale nous inciterait plutôt aux digressions poétiques, c'est l'implacable vérité des chiffres qui impose sa loi. Et pas seulement sur les étiquettes des maraîchers. Ainsi, il semble que la proportion d'adultes dégustant - vraiment - chaque jour la quantité optimale de fruits et de légumes recommandée oscille entre 10 et 15%.

C'est peu, et d'autant plus préoccupant que subsistent par ailleurs de fortes disparités au sein de la population. Des disparités socio-économiques, mais aussi d'âge puisque la consommation de fruits et de légumes atteint un maximum entre 55 et 65 ans, alors que les achats chutent vertigineusement chez toutes les générations plus récentes,



Fruit ou légume?

Le fruit est l'organe comestible des plantes à fleurs ; il contient les graines et succède à la fleur. Le légume est la partie d'une plante potagère qui se consomme : graine, fleur, tige, bulbe, feuille, tubercule, germe, racine... ou fruit.

Vous allez pouvoir briller dans les dîners avec ce mini-quizz :

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

En réalité, tous les fruits sont aussi des légumes... mais tous les légumes ne sont pas des fruits. ▶



nées à partir du début des années soixante. Conclusion, tout semble annoncer une stagnation, voire une baisse durable, de la consommation...

• Un effet protecteur contre les grandes pathologies chroniques que sont les maladies cardiovasculaires, neurodégénératives et métaboliques (diabète), voire les cancers (mais ce point est aujourd'hui contesté).

Et pourtant, c'est bon !

On l'a déjà tellement dit, on l'a déjà tellement entendu, vu ou lu qu'il est presque indécent de le rappeler... Tant pis, allons-y : manger des fruits et des légumes, de préférence chaque jour et pas en doses homéopathiques, est vraiment bénéfique. Pour ne pas en rester au stade de l'incantation, on avance en général trois arguments qui font le miel du monde sanitaire :

- Une contribution aux apports en micronutriments (vitamines, sels minéraux, oligo-éléments), nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.



Légumes et barbecue Marions-les

L'été, c'est la saison des barbecues et, comme chaque été, la terrible et angoissante question revient : mes merguez, chipolatas et autres saucisses, côtelettes et brochettes sont-elles cancérigènes ? Réponse, comme chaque été : non... mais.

Non : pas plus qu'en cas de friture ou de rôtissage. Mais : évitez cependant de consommer les parties noircies et carbonisées des aliments.

Pour joindre la précaution à l'agréable, accompagnez vos grillades d'un bon plat de légumes dont les fibres suffisent à éliminer la toxicité potentielle due à la cuisson au barbecue. ▶



...

• Un contenu énergétique faible, point essentiel dans un contexte de développement rapide du surpoids et de l'obésité.



Les fruits et les légumes sont consommables, avec les mêmes avantages, sous toutes les formes possibles, frais, appertisés, en conserve, surgelés... Les produits transformés assurent une bonne préservation des teneurs en micronutriments dont les niveaux initiaux s'avèrent même souvent supérieurs, en raison d'une récolte effectuée à plus grande maturité (et parce que les produits "frais" subissent souvent un stockage de plusieurs jours). Mais, entre



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



Selon une étude menée par l'EPIC (*European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition*), la consommation régulière de 5 fruits et légumes par jour n'aurait finalement qu'un effet anti-cancer limité.

Après analyse pendant 9 ans de l'alimentation de 500 000 hommes et femmes, âgés de 45 à 65 ans, les chercheurs ont constaté qu'une supplémentation de 2 fruits ou légumes par jour ne réduisait le risque de cancer que de 2,6% chez les hommes et de 2,3% chez les femmes. En France, on conteste ce résultat en mettant en avant le rôle avéré des antioxydants dans la prévention de certains cancers.

Reste que la consommation de fruits et légumes est universellement reconnue comme un réducteur efficace du risque cardiovasculaire et un élément majeur de prévention de l'obésité. Ouf ! ▶

voler cinq cerises dans le plat et les faire décongeler, il est vrai que le plaisir n'est pas le même. Allez, cet été, mangez-les ces fameux cinq fruits et légumes ! ▶

Le top 5 fruité de l'été

Ils sont beaux, ils sont bons mes fruits ! L'été, au classement des incontournables des marchés, on trouve 5 ex-æquo.

- **L'ABRICOT.** Riche en provitamine A, il aide à prévenir le vieillissement de la peau et son carotène naturel favorise votre bronzage. Il est peu calorique.
- **LA FRAISE.** C'est une championne de la vitamine C (100 g de fraises = 50% des apports journaliers recommandés). Rafraîchissante car gorgée d'eau (90%), elle est aussi pauvre en calories (sans sucre en poudre !).
- **LA TOMATE.** Elle contient une substance protectrice (lycopène) qu'elle libère dès qu'on l'accompagne d'un filet d'huile d'olive, est composée de 65% d'eau, ne

délivre que 15 calories.

• **LE MELON.** Comme l'abricot, il est riche en provitamine A et en carotène. Le melon permet aussi un apport en acide folique (recommandé aux femmes enceintes) et en potassium, régulateur de tension artérielle.

• **LE RAISIN.** Le raisin contient des polyphénols, aux vertus cardiovasculaires et des flavonoïdes, antioxydant notoire. Attention aux calories : le raisin en compte 72 pour 100 g. ▶



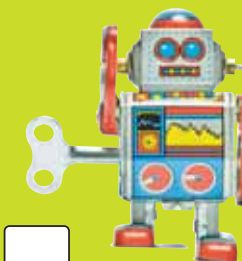
Sudolettres sans ordonnance

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



Carré JUNIORS

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



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

ADULTES

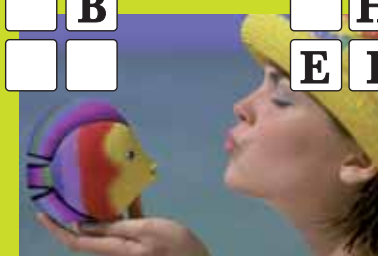
SUDOTRANQUILLO

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

SUDODIABOLO

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

Solution des jeux : page 42





Sudolettres sans ordonnance



Carré JUNIORS

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



ADULTES

SUDOTRANQUILLO

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

SUDODIABOLO

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



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

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



Les questions de société méritent des réponses.



LES MALADIES NE S'ARRÊTENT PAS AUX FRONTIÈRES. NOUS NON PLUS.

Grâce à ses laboratoires de recherche et de surveillance des maladies transmissibles, l'Institut Pasteur occupe une place essentielle comme sentinelle de la santé. Avec son futur centre de recherche dédié aux maladies émergentes, l'engagement de l'Institut Pasteur contre les maladies sera encore plus fort.



www.pasteur.fr

