

N°25 - SEPTEMBRE / OCTOBRE 2011

BIENSÛR
santé

BIENSÛR

LE MAGAZINE GRATUIT DE LA PREVENTION

santé

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

> SÉCU

LA SANTÉ AU FOND DU TROU?

> HYGIÈNE

PAS VRAIMENT LE PROPRE
DE L'HOMME

> ÉCOLE

LA PRÉVENTION SUIV
SON COURS

> NUTRITION

RENTREZ DU BON PIED

PAS D'HÉSITATION,
VACCINATION !

www.biensur-sante.com

À DÉTACHER, LE CALENDRIER VACCINAL DE TOUTE LA FAMILLE

Pour ses jeunes pousses, une famille a besoin
d'une protection adaptée...



★ ... avec RÉUNICA, votre famille s'agrandit,
votre couverture aussi !



- Formules modulables en fonction de vos besoins : hospitalisation, optique, dentaire, prévention, médecines douces...
- Prise en charge de la chambre individuelle pour la naissance**
- Forfait 4h d'aide ménagère pris en charge à la sortie de la maternité
- Guide des gestes d'urgence du nourrisson offert

* Exemple de tarif 2011 pour jeunes parents nés en 1982 et 1983 + 1 nouveau né (département 22 Côtes d'Armor) - Formule Essentielle hors taxe sur les Conventions d'Assurance (3,5%)
** Forfait sur les formules Confort et Tranquillité (hors niveau 1)

À partir de
50€/mois
pour papa,
maman
et bébé*

Prévoyance Santé Épargne Retraite Action sociale

Devis gratuit au 0810 10 37 37***



Photographiez notre flashcode avec votre mobile pour accéder directement à l'offre sur mamutuelleenligne.com (Besoin d'un lecteur de flashcode? Tapez mobiletag sur votre application store).



Des idées en + pour mieux vous protéger



Magazine gratuit mis à disposition du public dans les cabinets médicaux et les lieux de santé. Ce numéro a été tiré à 300 000 exemplaires.
www.biensur-sante.com

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

4 EXPRESS

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



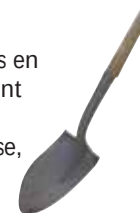
10 LONGUEVUE

- ALLERGIES : AUX LARMES CITOYENS ! Si les allergies ne prennent pas de vacances, elles font quand même leur rentrée...



12 SOCIÉTÉ

- LA SANTÉ AU FOND DU TROU Déremboursements, baisse des prises en charge, hausse des cotisations, déficit de la Sécu. Est-ce l'enterrement de note système de santé ?
- COMPLEMENTAIRE DONC ESSENTIELLE Moins la Sécu nous rembourse, plus notre mutuelle est indispensable.



20 DOSSIER

VACCINATION : PAS D'HÉSITATION !

Depuis la calamiteuse campagne contre la grippe H1N1, la vaccination est beaucoup - et injustement - attaquée. Il est urgent de dire halte au feu et de revenir à la raison.

Pasteur for ever On aurait pu l'appeler « Vaccinator ». Depuis Louis Pasteur, la vaccination préserve des millions de vie.

Votre calendrier vaccinal A détacher, un outil unique pour rester à jour de toutes les vaccinations de la famille.

Rougeole : attention, ça flambe ! Face à l'épidémie, un cri d'alarme lancé au Congrès de la Médecine Générale cet été.

Vaccins : comment ça marche ? Réponses claires à quelques questions de bon sens sur la vaccination.

Les raisons d'y croire La recherche vaccinale contre les cancers avance à grands pas.



BIENSÛR santé®

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

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

PUBLICITÉ
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.

34 ÉPOQUE

- HYGIÈNE : LE PROPRE DE L'HOMME ? Le genre humain passe-t-il en mode « bien propre sur lui » ?
- POU OU PAS POU ? C'est la prise de tête traditionnelle dans toutes les salles de classe.



40 ÉMOI, ET MOI

- LA SANTÉ SUIT SON COURS Comment la santé est-elle prise en compte à l'école ?



44 LA SANTÉ DANS L'ASSIETTE

- RENTRÉE À VOLONTÉ Comment reprendre le collier d'un cœur et d'un corps légers.



48 FAITES VOS JEUX

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



Cancer du sein Octobre vire au rose



Cette année encore, l'INCA organise Octobre Rose, mois dédié au dépistage du cancer du sein. Depuis 2004, ce programme national

permet aux femmes de 50 à 74 ans de bénéficier tous les deux ans d'un dépistage de grande qualité.

Après sept années de campagne, 53% d'entre elles ont choisi de profiter de cette opportunité. C'est beaucoup - car il s'agit d'une démarche totalement volontaire - et c'est très peu - compte tenu du fait que le cancer du sein est le plus fréquent des cancers chez la femme (52 000 nouveaux cas l'an dernier). Paradoxe ? Alors qu'il est si facile de vérifier qu'on n'est pas exposée à un risque, bon nombre de celles qui pourraient s'en assurer font pourtant encore l'impasse sur le moyen qui leur est offert...

Qui l'eût cru ? Cuit, cuit dans l'assiette

Une enquête très sérieuse, émanant de l'université de Harvard et parue cet été dans les Annales de l'Académie Américaine des Sciences, montre que l'Homo erectus, ancêtre de l'homme moderne, cuisait déjà ses aliments.

Au-delà de l'anecdote paléontologique, les biologistes américains expliquent qu'en cuisinant ainsi, l'Homo erectus a pu absorber beaucoup plus de calories, mieux résister à l'adversité et passer au statut envieux d'Homo sapiens il y a 1,9 million d'années. Tout cela ne nous rajeunit pas. ►



La santé, c'est dans la poche Dossier médical sur clé USB

Franchement, l'histoire du Dossier Médical Personnel ressemble à s'y méprendre à l'Arlésienne. Né en 2004, il devait à l'origine être opérationnel en 2007... et ne l'est toujours pas aujourd'hui.

Le DMP part pourtant d'une idée simple et

rationnelle : regrouper toutes les informations médicales concernant un patient afin de les mettre à la disposition des soignants. Hélas, la simplicité et la rationalité ne figuraient que dans l'idée, pas dans la mise en pratique. Faute de pouvoir investir massivement dans des serveurs informatiques coûteux, le DMP sera finalement contenu dans une simple clé USB, détenue par le patient.

Il faut parfois du temps pour décider d'aller vite... ►

Typiquement féminin Le cœur, Talon d'Achille

Le Congrès européen de la société des cardiologues, qui s'est tenu à Paris au mois d'août, s'est beaucoup intéressé à l'accélération du phénomène cardiovasculaire chez les femmes.

Les maladies cardiaques sont la 1ère cause de mortalité, devant le cancer du sein. Elles représentent désormais 11,6% des décès chez les femmes de moins de 50 ans contre 3,7% en 1995.

Si l'on répertorie les facteurs de risques, pas de surprise : il s'agit bien sûr de la sédentarité, du surpoids et du stress, avec une spécificité féminine concernant le tabac : le cocktail explosif qu'il forme avec la pilule contraceptive. ►



La gamme MycoHydralin™ Dites au revoir aux mycoses vulvo-vaginales.

Nouveau !
Disponible
sans ordonnance

Qu'est-ce qu'une mycose vulvo-vaginale ?

La mycose vulvo-vaginale est une infection courante de la zone intime, le plus souvent causée par un champignon, nommé *Candida albicans*. Ce champignon est naturellement présent dans la flore vaginale mais certains facteurs peuvent provoquer une prolifération anormale de ce champignon et entraîner une infection. Ce déséquilibre de la flore intime se traduit par une mycose vaginale et dans certains cas, une mycose vulvaire. On parle alors de mycose vulvo-vaginale.

La gamme MycoHydralin™ traite efficacement la mycose vulvo-vaginale. MycoHydralin™ 200 mg, comprimé vaginal et MycoHydralin™, crème contiennent du clotrimazole, un principe actif qui détruit les champignons responsables de l'infection.

Le comprimé vaginal

traite la mycose vaginale à levures sensibles

Une formulation spécifique

- ⊕ Ne coule pas
- ⊕ Comprimé de petite taille

Le seul traitement vaginal
avec applicateur !



La crème
traite la mycose vulvaire

Retrouvez la gamme MycoHydralin™ en pharmacie.



Bayer HealthCare

MycoHydralin™ comprimé vaginal : ce médicament est impliqué dans le traitement des mycoses vaginales à levures sensibles. MycoHydralin™ crème : médicament indiqué dans le traitement de certaines maladies de la peau dues à des champignons microscopiques (mycoses). Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Visa GP n° 0797G11Y213.

PUM66690



Bouge de là ! Du sport, mais pas trop

D'après des chercheurs de l'Université de Boston, une activité physique limitée à 2 heures et demie par semaine (à peine plus de 20 minutes par jour) suffirait à réduire de 14% le risque de maladie vasculaire par rapport à un comportement sédentaire.

Il y a quand même une justice et le bénéfice augmente sensiblement avec le niveau d'activité physique pratiquée : avec 5 heures par semaine, le risque diminue de 20%. L'étude, basée sur une méta-analyse, n'apporte pas de résultats spectaculaires mais a, selon ses auteurs, le mérite de ne plus placer les individus testés dans des catégories figées : d'un côté les « actifs », de l'autre les « sédentaires ». Allez, allez, hop, hop, on passe à autre chose.

Vessies et lanternes Botox contre incontinence

L'agence américaine des médicaments vient de prendre une décision surprenante à première vue : elle autorise désormais le Botox... pour traiter certaines formes d'incontinence urinaire, survenant chez des patients souffrant de troubles neurologiques.

Le Botox, qui a la propriété de paralyser les nerfs, permet d'éviter les contractions de la vessie, fréquentes notamment dans le cas d'atteinte de la moelle épinière ou de sclérose en plaques.

Une utilisation un peu plus intéressante que dans le cadre purement esthétique habituel où les vessies sont souvent prises pour des lanternes. ►



La taxe qui fait pschitt Note salée pour le sucre

La taxation des boissons artificiellement sucrées, annoncée par le Premier ministre dans le cadre du plan de désendettement de la France, a eu le mérite de faire l'unanimité...

Certains regrettent que les édulcorants ne soient pas visés également tandis que les autres crient à la mystification.

Tous sont en tout cas d'accord : l'argument mis en avant de lutte contre l'obésité est à hurler de rire. Le seul qui mérite d'être pris au sérieux est le bénéfice pour les caisses de l'Etat : 120 millions d'euros en 2012... ►

Struggle for life Les spermatozoïdes s'accrochent

Des scientifiques de Hong Kong affirment avoir isolé une molécule (SLeX) qui, agissant à la manière d'une colle, accroche les spermatozoïdes à l'ovule.

Sans prétendre être une réponse immédiate aux problèmes d'infertilité, cette étude constitue un premier pas vers d'autres découvertes.

L'identification de la molécule SLeX va dès à présent permettre de repérer les patients dont l'infertilité résulte de l'absence de cette substance.

Pas très romantique tout ça, mais une forme d'ode à la vie quand même... ►



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.

RENDONS
MALADES
LES MALADIES.

www.pasteur.fr

Institut Pasteur



Cigarettes pompiers Pas de feu avec la fumée

Elles arrivent déjà dans les bureaux de tabac mais seront obligatoires dès le 17 novembre : les cigarettes doivent désormais obéir à de nouvelles normes censées protéger contre les risques d'incendie. Pour plus de sécurité, les cigarettes comporteront 2 ou 3 anneaux freinant l'oxygénation et permettant d'interrompre la combustion si le consommateur ne fume pas activement. Rappelons que les augmentations du tabac n'ont rien à voir avec cette mesure. Au lieu de favoriser l'extinction des cigarettes, elles pourraient bien inciter à ne plus les allumer...



Pour la recherche qui trouve Pasteurdon : c'est reparti !

Cette année, c'est Alexandra Lamy qui s'y colle avec plaisir. La comédienne est en effet la marraine du Pasteurdon, opération de sensibilisation et d'appel aux dons de l'Institut Pasteur.

Du 14 au 16 octobre (ne pas hésiter à le faire avant ou après cette date...) chacun est appelé à soutenir le travail des chercheurs en appelant le 32 27, en se rendant sur le site www.pasteurdon.fr ou en envoyant un chèque à Pasteurdon, 25 rue du Docteur Roux, 75015 Paris. ►



Dépendance

Ca dépend, ça dépasse... les délais

« Traiter ce dossier dans le contexte économique et financier actuel ne serait pas responsable ». C'est ce que François Fillon répond à ceux qui s'inquiètent de l'avancement du « chantier prioritaire » du quinquennat de Nicolas Sarkozy.

Les familles, les associations de patients, les services d'aide à domicile... et les départements qui ne peuvent plus financer les prestations devront encore attendre.

Certaines priorités sont clairement moins prioritaires que d'autres. ►



Bonne humeur Ecstasy contre cancer

Des chercheurs de l'université de Birmingham ont démontré qu'une forme modifiée de l'ecstasy pouvait s'avérer efficace pour détruire certaines cellules sanguines cancéreuses. L'étude, publiée en ligne dans Investigational New Drugs, permet d'espérer que l'on puisse rapidement utiliser ces résultats pour le traitement de cancers tels que leucémies, lymphomes et myélomes.

Avis aux amateurs : les pilules d'ecstasy classiques n'ont aucun effet thérapeutique... ►

Maladie mentale et criminalité Les fous ne sont pas furieux

Un rapport de la Haute Autorité de Santé vient opportunément bouleverser quelques idées reçues sur la dangerosité des malades mentaux, en particulier les schizophrènes et les bipolaires.

Les crimes commis par les malades mentaux sont même l'exception.

Entre 2 et 5% des homicides leur sont imputables.

En France, 1% de la population souffre de troubles schizophréniques et 1% de troubles bipolaires, selon l'HAS. Ce qui représente plus d'un million de patients, pas un million de criminels potentiels... ►

La **méningite C** est une infection grave voire **mortelle** ^(1,2)

Contre la méningite C, **Meningitec®**

1 DOSE POUR TOUS, DE 1 À 24 ANS ⁽²⁾



Meningitec® est un vaccin recommandé par les autorités de santé et remboursable. Demandez conseil à votre médecin.

Le Haut conseil de santé publique recommande que :

- Le vaccin méningococcique conjugué de sérotype C protège contre les infections invasives à méningocoque de sérotype C et non contre celles liées aux méningocoques des autres sérogroupes.
- La vaccination par le vaccin méningococcique conjugué de sérotype C est recommandée chez les sujets à partir de 12 mois et jusqu'à 24 ans révolus. Une seule dose de vaccin est nécessaire.
- L'obtention d'une couverture vaccinale rapidement élevée conditionne l'efficacité du programme de vaccination en permettant notamment de réduire la circulation de la bactérie et la protection des nourrissons non encore vaccinés.
- Pour plus d'information : www.hcsp.fr

Ceci est un médicament. Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien. Lire attentivement la notice.

www.invs.sante.fr/beh BEH n°10-11 du 22.03.11

(1) Parent du Châtelet I et al. Les infections invasives à méningocoques en France en 2007. BEH 2008 ; 51-52 : 498-503

(2) Avis du Haut Conseil de la Santé Publique relatif à la vaccination par le vaccin méningococcique conjugué du sérotype C. Séances des 24 Avril et 26 Juin 2009. Disponible sur le site www.invs.sante.fr/beh

(3) RCP Meningitec®

**1 seule
injection**

Meningitec®

Vaccin méningococcique du sérotype C
oligosidique conjugué (adsorbé)

Immunisation active pour la prévention des
maladies invasives dues au méningocoque C⁽³⁾.



Visa GP n° 0749G11Y213

Allergies Aux larmes citoyens !!!

Le Centre Français d'Observation des Allergies respiratoires (CFOA) vient de prendre une initiative originale en organisant avec l'IFOP une « conférence des citoyens » consacrée aux allergies.

Des débats publics sur les grands sujets de société, sous forme de « conférence de citoyens », on

commence à en voir éclore ici ou là mais les thèmes de santé semblent particulièrement adaptés à ce mode interactif d'information / concertation.

Apparemment loin des préoccupations générées par les difficultés de notre système de santé ou la gestion des pandémies au niveau national, les allergies ont fait cette année irruption dans le paysage de cette forme originale de consultation citoyenne.

A la réflexion, quoi de plus normal ? Alors que nous n'étions en 1968 que 3% à souffrir d'une allergie respiratoire, nous sommes aujourd'hui plus de 30% dans ce cas. Une véritable explosion de nez qui coulent, d'yeux qui pleurent et de gorges qui grattent... dans les cas les moins graves.

Environnement : un rôle majeur

Pour les pathologies les plus sévères, les répercussions sur la vie quoti-

dienne sont très handicapantes : sommeil de mauvaise qualité, baisse des performances au travail, aban-



don de certaines activités, difficulté à passer des examens en période pollinique, mais également - ne l'oublions pas en ces temps troublés -

coût financier substantiel pour la collectivité.

Alors que la ministre de l'Écologie présentait cet été son Plan national d'adaptation au changement climatique (PNACC) qui vise à encourager l'adaptation de nos modes de vie au changement climatique, le Comité français d'observation des allergies (CFOA) mettait la dernière main à 202 recommandations, élaborées à l'issue d'une large concertation et permettant de mieux prendre en considération les maladies d'origine allergique.

Une petite leçon de démocratie et une grosse pierre dans le jardin des Pouvoirs publics. Aux larmes, citoyens ! www.comite-allergies.fr

Home, sweet home ?

Alors que les pollens allergisants disparaissent avec l'arrivée de la mauvaise saison, les allergiques n'en ont pas fini pour autant. Restent les acariens, de sales petites bestioles microscopiques qui se sentent chez nous comme chez elles. La preuve :

- Un gramme de poussière peut contenir 10 000 acariens.
- Un matelas peut contenir 2 millions d'acariens.
- Une femelle pond 20 à 80 œufs qui deviennent adultes au bout de 3 mois.

Les acariens sont responsables de 75% des allergies respiratoires et une simple rhinite allergique peut s'aggraver, voire se transformer en asthme. ►

COMMUNIQUÉ

ALLERGIES RESPIRATOIRES AUX ACARIENS

VOUS AVEZ DIT DÉSENSIBILISATION ?

Comme 75 millions de personnes dans le monde¹, vous êtes peut-être atteint d'une allergie respiratoire sévère aux acariens qui vous gâche la vie. Eternuements fréquents, trouble du sommeil, baisse de la concentration : vous ne trouvez pas de solution à vos problèmes... Pour en finir avec ces symptômes gênants qui retentissent sur votre qualité de vie, il existe une solution simple : la désensibilisation - appelée aussi immunothérapie allergénique, un traitement de fond prescrit par un allergologue. Vous pensez encore que la solution se trouve dans les injections (piqûres) ? Aujourd'hui, la désensibilisation s'effectue, dans la majorité des cas, par voie sublinguale (traitement à déposer sous la langue).

Au quotidien, une maladie qui me gâche la vie !

Aujourd'hui, un Français sur quatre est atteint d'allergie respiratoire², majoritairement à cause des acariens, ces bêtes microscopiques qui vivent dans un environnement domestique humide et chaud comme les matelas, moquettes, chaises, canapés, ou vêtements... Dans 40% des cas³, les personnes allergiques aux acariens sont atteintes de rhinite allergique dans sa forme sévère. Et les symptômes au quotidien sont nombreux : éternuements fréquents, obstruction nasale, démangeaisons, mais aussi, troubles du sommeil, de l'humeur et de la concentration. La rhinite allergique sévère peut compromettre l'apprentissage scolaire et l'efficacité au travail⁴. L'allergie aux acariens ne connaît pas de saison, elle est dite « perannuelle ». Les symptômes sont donc présents toute l'année avec parfois des pics à la fin de l'été ou au début de l'automne... Comment trouver une solution efficace à cette gêne quotidienne ?

Des spécialistes existent : consultez votre allergologue !

La rhinite allergique sévère due aux acariens ne s'améliore pas avec le temps ! Bien au contraire ! Si elle n'est pas prise en charge tôt dans l'enfance, elle risque de s'aggraver en asthme dans 70% des cas⁵. Si vous présentez des symptômes allergiques, n'attendez pas pour consulter car des solutions existent ! Les patients restent en moyenne cinq ans⁶ avant de trouver une solution adaptée à leur maladie. Demandez conseil à votre médecin généraliste.

Il vous orientera vers un médecin allergologue pour réaliser un diagnostic précis et définir un traitement efficace, qui peut être mis en place dès le plus jeune âge. L'allergologue sera votre interlocuteur de choix pour votre allergie et son traitement.

Et si la solution tenait dans quelques gouttes sous la langue ?

Il existe trois niveaux de traitement pour la rhinite allergique sévère aux acariens : les mesures préventives dites mesures d'éviction (cf. encadré), les traitements des symptômes et le traitement par désensibilisation. En habituant progressivement l'organisme aux allergènes auxquels il réagit, la désensibilisation est aujourd'hui le seul traitement efficace qui s'attaque à la cause de la maladie. Prescrits par les spécialistes en allergologie, les traitements de désensibilisation sont aujourd'hui à 80% sublinguaux (traitements à déposer sous la langue). La désensibilisation est un traitement dont l'efficacité a été démontrée ; elle traite l'allergie à la source, ce qui permet la réduction des symptômes et de la prise de médicaments. Elle a également une action préventive, en évitant l'évolution de la maladie vers une polysensibilisation⁷. À vous une meilleure qualité de vie, sans allergie !

► Pour en savoir plus sur les traitements de désensibilisation sublinguale, demandez conseil à votre médecin généraliste.

Acariens, ces allergènes qui nous gênent...

Comment les éliminer ?

On peut trouver jusqu'à 10 000 acariens par gramme de poussière, alors qu'il suffit de 500 acariens pour provoquer l'apparition des symptômes. Dans un environnement de 25°C très humide (70 à 80%), ils se développent très rapidement et envahissent votre logement ! Quelques conseils pour les éliminer...

- Aérez votre logement tous les jours pendant au moins ¼ d'heure.
- Aspirez toutes les semaines.
- Entretenez votre literie (matelas, sommiers, draps, oreillers, couvertures, couettes, taies...).
- Nettoyez régulièrement vos sols, coussins et rideaux.



1. Bousquet J. et al. Allergic Rhinitis and its Impact on Asthma (ARIA). Allergy 2008; 63 (Suppl. 86): 8-160
2. Bauchau V, Durham SR. Prevalence and rate of diagnosis of allergic rhinitis in Europe. Eur Respir J 2004; 24: 758-764
3. Bousquet PJ. Allergy 2005
4. Bousquet J et al. Allergic Rhinitis and its impact on Asthma (ARIA) 2008 Update. GA2Len and Allergen). Allergy 2008; 63 (Suppl 86): 8-160
5. http://www.comite-allergies.fr/comite-observation-allergies/actualites_2.php?archive=1&annee=09
6. Miguères, M. et al. Profils cliniques et de sensibilisation de patients ambulatoires consultant pour des allergies respiratoires - Enquête REALIS. CFA 2009
7. Watelet, JB. Rhinite et asthme : une voie respiratoire, une maladie ? Revue française d'allergologie et d'immunologie clinique. 2008. (48). HS2 : 17 - 18

Déremboursements, baisse des prises en charge, hausse des cotisations, déficit de la Sécu...

La santé est-elle au fond du trou ?

Avec les dernières mesures sur le désendettement de la France, le concert de lamentations qui accompagne les commentaires autour du déficit de l'Assurance Maladie prend aujourd'hui des accents de marche funèbre. Notre système de santé n'est-il vraiment bon qu'à être jeté dans le trou de la Sécu ?

JACQUES DRAUSSIN

L'histoire du verre à moitié plein et celle du verre à moitié vide, on connaît : depuis des lustres, elle sert à faire la part des optimistes et des pessimistes. Mais, choisir entre le camp de ceux qui se contentent de peu et le parti de ceux qui s'inquiètent d'un rien... c'est un peu choisir entre la peste et le choléra !

C'est vrai, les défenseurs du système de santé « à la Française » se rangent plutôt du côté de l'optimisme et font d'abord valoir des arguments qui dépassent largement les aspects purement techniques ou comptables.

Selon eux, les valeurs de solidarité, d'égalité d'accès à des soins de qualité doivent impérativement continuer à primer sur « le bas de bilan ».

Les autres, qui constatent l'ampleur et l'aggravation du déficit, pensent que l'hémorragie financière ne peut être stoppée qu'en bouleversant profondément une organisation jugée inadaptée aux réalités économiques.

Pour ces derniers, il faut d'abord rétablir la balance des comptes pour préserver la justice et la qualité des soins. Bref, sur l'objectif de remplissage du verre, tout le monde est plutôt d'accord. Sur les moyens à mettre en œuvre... c'est une autre affaire !

Le sapeur Camembert privé de trou

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



L'Assurance Maladie est l'une des quatre branches de la Sécurité sociale (qui pourrait d'ailleurs en compter une de plus avec la dépendance). A l'origine gérée paritaire-



Médecin traitant, cheville ouvrière

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

ment, l'Assurance Maladie n'a plus l'indépendance de ses glorieux débuts.

Depuis 1995, c'est le Parlement qui vote son budget et son Directeur est nommé en Conseil des ministres. Question décision, les choses sont claires... Ainsi, le Conseil d'Administration - effectivement encore composé de représentants des organisations syndicales et patronales, de la Mutualité Française et de diverses institutions - n'a plus aujourd'hui qu'un rôle minimaliste.

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

PROSTATE : À SURVEILLER DÈS 50 ANS !



L'augmentation du volume de la prostate est un phénomène évolutif lié au vieillissement que l'on constate très souvent chez les hommes dès 50 ans. Au fur et à mesure il entraîne des inconforts et désagréments connus de tous, à savoir :

- Envies pressantes et irrésistibles d'uriner
- Troubles de l'érection

Un souci permanent ...

Les peuples du Sud avaient l'habitude, pour tenter d'enrayer cette évolution, de consommer régulièrement des pépins de courge séchés qui étaient bien souvent proposés par des marchands ambulants. C'est dire si la volonté d'éviter ces désagréments a toujours constitué un souci permanent lié au vieillissement !

... des répercussions importantes

Et pour cause ! Ces désagréments peuvent avoir des répercussions importantes pour l'homme qui en est l'objet :

- Concernant les envies pressantes et irrésistibles : elles obligent à se lever une ou plusieurs fois durant la nuit, entraînant ainsi des interruptions dans le cycle du sommeil et des difficultés à se rendormir. Par conséquent, une fatigabilité plus importante, observée dès le lever, s'accompagne de période de somnolence dans la journée. Cela perturbe autant les hommes en activité que ceux qui sont en retraite.
- Concernant les difficultés d'érection : installation d'une perte de confiance chez l'homme, de difficultés relationnelles dans le couple.

Des actifs naturels pour soulager et réguler

ProstaSécurA se distingue de la majorité des produits disponibles car il a fait l'objet de tests cliniques, gage de

son efficacité. ProstaSécurA contient des plantes reconnues pour leurs effets bénéfiques sur la diminution du volume de la prostate et des troubles urinaires. Il est aussi doté des nutriments nécessaires au ralentissement de ce processus, mais également des minéraux indispensables à la lutte contre le vieillissement en général.

NOUVEAU

Concentrés au sein d'une formule brevetée, les nombreux actifs de ProstaSécurA (pépins de courge, pygeum africanum, serenoa repens, racines d'orties, minéraux et vitamines) vont ainsi contribuer à :

- diminuer le gonflement de la prostate
- améliorer l'ensemble des troubles urinaires
- préserver le bon état de fonctionnement de la prostate

Programme de 2 mois minimum. ProstaSécurA agit sans effets désagréables et peut se prendre en continu si besoin.



DÉTACHEZ ET DONNEZ CE COUPON À VOTRE PHARMACIEN

Boîte 60 gélules végétales en pharmacie
code ACL 9885394
Plus d'infos au 01 40 41 06 38 (tarif local)
ou sur www.prostasecura.com

...

façon Sapeur Camembert consistant à creuser un trou pour en boucher un autre. La période s'annonce délicate et, pour éviter que les mesures de restrictions financières ne s'imposent comme seul remède au déficit, on aimerait que la prévention soit enfin mieux intégrée aux plans d'économie. La différence entre parcours de santé et parcours de soins ne relève pas que de la nuance sémantique...

Moins x moins = encore moins

Aujourd'hui, tout le monde le sait : si l'Assurance Maladie rembourse encore nos dépenses de santé dans un certain nombre de situations, la tendance est nettement de laisser



à notre charge une partie des frais. Et, en matière de remboursements, ce qui était censé n'être qu'un complément devient vite essentiel (voir notre article p. 18). Ne faisons pas toujours confiance aux adages : un bon calcul vaut parfois mieux qu'un petit dessin et lorsque vous additionnez des frais tels que séjours hospitaliers, visites chez le médecin, médicaments et soins en tous genres, vous comprenez pourquoi, sans assurance complémentaire, vous risquez

Monnaie de la pièce
Une note moins salée que prévu



Contrairement à ce qui se dit souvent, la progression des dépenses d'assurance maladie, notamment en matière de soins de ville, s'est considérablement ralentie. L'année 2010 est même remarquablement modérée avec une croissance de +2,8% seulement, l'un des taux les plus bas depuis 2000. Mieux encore : pour la 1ère fois de la décennie, l'Objectif National de Dépenses d'Assurance Maladie (ONDAM) a été parfaitement respecté. Peut-être pas de quoi pavoiser... mais au moins de quoi espérer et faire valoir quelques arguments en faveur de notre Sécurité sociale ! ▶

fort d'être victime d'un grave collapsus du portefeuille... Le plus fréquemment aujourd'hui, l'assurance complémentaire est souscrite à titre collectif, par le biais de l'entreprise. La cotisation peut alors être partagée par l'employeur et le salarié. Lorsque ce n'est pas, ou plus, le cas (retraite, chômage...) il est évidemment possible de souscrire à titre individuel, mais le coût en devient souvent impossible à assumer. C'est pourquoi la Couverture Maladie Universelle (CMU) est censée permettre aux per-

...

Médicaments
Vignettes à gogo...

A chaque boîte de médicaments, sa vignette. Attention aux couleurs : désormais, elles valent de l'or !
• La vignette blanche barrée concerne les médicaments reconnus comme irremplaçables et coûteux. Elle donne droit à un remboursement à 100%.
• La vignette blanche correspond à un taux de remboursement de 65% et s'applique à la plupart des médicaments courants.
• La vignette bleue est apposée sur les médicaments dont le « service médical rendu » n'a pas été reconnu comme majeur. Elle signifie remboursement à 30%.



• La vignette orange regroupe les médicaments en voie d'abandon de prise en charge : ils ne sont plus remboursés qu'à 15%. ▶

Hospitalisés pour une rougeole ?

C'est le cas près d'1 fois sur 2 chez les plus de 20 ans!⁽¹⁾



L'épidémie de rougeole qui sévit en France depuis 2008 s'est considérablement intensifiée depuis fin 2010⁽¹⁾

Avec 2 doses de vaccination stoppons l'épidémie.⁽²⁾

Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien.

(1) InVS, Epidémie de rougeole en France : données de déclaration obligatoire en 2010 et données provisoires pour début 2011.
(2) Le calendrier vaccinal variant en fonction des cas, parlez-en à votre médecin. Calendrier vaccinal en vigueur : www.invs.sante.fr/beh



...

sonnes en difficulté (par exemple aux allocataires des minima sociaux) de continuer à se soigner.

Parcours de soins ou du combattant ?

Les économistes distingués (ne le sont-ils pas tous ?) adorent nous rappeler que « si la santé n'a pas de prix, elle a un coût ». Pour l'heure, notre pauvre Sécurité sociale continue vaille que vaille à assurer le remboursement d'une partie importante de nos frais médicaux.



Mais, entre le parcours de soins coordonnés et le hors piste sanitaire, entre ce qui est pris en charge, ce qui ne l'est pas, ou moins, le secteur 1, le secteur 2, on perd un peu le Nord. Et ce ne sont pas les différentes « contributions » désormais demandées aux assurés qui permettent d'éclairer la route : 1 euro par ci, 0.50 centimes par là, un forfait - hospitalier à 18 euros/jour, un ticket de moins en moins modérateur...

En additionnant la hausse du forfait hospitalier, les déremboursements de médicaments, le moindre remboursement des consultations médicales, les gouvernements successifs ont obligé les Français à mettre un peu plus la main au porte-monnaie pour se soigner, sans pour autant commencer à régler le problème... ni la facture.

La main sur le cœur et le portefeuille

2005 est considérée comme la véritable année de rupture, où la part des dépenses « de soins et biens médicaux » restant à la charge des ménages a commencé à augmenter. A contrario, la part assumée par l'Assurance Maladie obligatoire, notre bonne vieille Sécu, a amorcé sa descente

sans être compensée par les complémentaires santé qui financent déjà la moitié des soins courants pour les pathologies les moins graves.

Même si, depuis 2006, les dépenses de prise en charge des médicaments dont le Service Médical Rendu (SMR) a été jugé insuffisant ont fortement diminué (entraînant aussi une baisse de leur prescription par les médecins), les nouveaux déremboursements en préparation risquent de relancer la machine. « Si des traitements s'avèrent vraiment inefficaces, pourquoi continuer à les rembourser ? » s'interroge aujourd'hui la Mutualité Française.

L'herbe est-elle plus verte ailleurs ?

C'est la commission des comptes de la santé qui l'affirme. Malgré les désengagements successifs de la Sécu, la France reste « l'un des pays développés où la prise en charge des dépenses de santé par les fonds publics est la plus importante, et où le reste à la charge des ménages est le plus limité ».

Cela n'empêche pas que la santé financière des ménages oblige de plus en plus souvent à passer la santé tout court au second plan des priorités. Selon le baromètre « Cercle Santé / Europe Assistance », la part des Français ayant différé leurs soins aurait bondi de 11% à 23% en un an. Les dernières mesures gouvernementales (voir encadré « Potion amère ») ne risquent pas d'améliorer la situation. Le problème est donc aujourd'hui posé sans fioritures : comment garder son âme au financement de la santé ? Si l'on doit vraiment s'appuyer sur une équation, qu'il s'agisse au moins de celle-ci, fondatrice de la Sécurité sociale : « chacun cotise en fonction de ses moyens et reçoit en fonction de ses besoins »... ▸



Potion amère, cru 2012

Hormis les vagues de déremboursements de médicaments encore à venir et les mesures inscrites au projet de budget 2012, plusieurs décisions - très contestées - ont été annoncées.

• Affections de longue durée

Les hypertension artérielles sévères nouvellement détectées ne seront désormais plus classées dans la catégorie des « affections de longue durée » (ALD), ouvrant droit à un remboursement à 100% des soins. Une mesure jugée irresponsable par les médecins et associations de patients.

• Taxation des assurances complémentaires santé

Jusqu'ici, les contrats dits « responsables » bénéficiaient d'une fiscalité allégée pour encourager financièrement leur vocation : favoriser l'inscription des adhérents au parcours de soin. La répercussion mécanique de cette mesure pourrait aboutir à une majoration de 7 à 8% des contrats d'assurance complémentaire... ▸



Ne prenez pas le risque de lui transmettre la coqueluche

Il est recommandé que l'entourage de votre bébé soit vacciné contre la coqueluche. A commencer par vous, sa maman...



Une maladie potentiellement grave et très contagieuse

La coqueluche est une maladie respiratoire qui se transmet en toussant ou éternuant.

La coqueluche peut être grave chez les tout-petits, entraîner des difficultés respiratoires et des complications nécessitant une hospitalisation.

Avant d'avoir reçu les trois doses de « primovaccination » recommandées à 2, 3 et 4 mois, un nourrisson n'est pas protégé contre la coqueluche.

Avant l'âge de 6 mois, le nourrisson ne peut donc compter que sur la vaccination de son entourage pour éviter la coqueluche.

Le saviez-vous ?

- Moins de 10 % des parents seraient à jour dans leur vaccination coqueluche^(1,2) !
- Dans 77 % des cas⁽³⁾ le nourrisson serait contaminé par un membre de sa famille proche.

Vous attendez un enfant ?

La vaccination contre la coqueluche ne peut vous être administrée pour l'instant. Si vous n'êtes pas à jour, la vaccination est à programmer immédiatement après l'accouchement.

- Tout l'entourage de la femme enceinte est concerné par cette vaccination et il est recommandé de la faire avant la naissance.
- Le futur papa peut se faire vacciner dès l'annonce de la grossesse, s'il n'a pas été vacciné avant.
- Les grands parents aussi, les oncles et tantes, la nourrice, la baby-sitter peuvent être concernés.
- Demandez conseil à votre médecin.

Il vient de naître ?

La maman doit être vaccinée le plus tôt possible après l'accouchement si cela n'a pas été fait avant la grossesse. La vaccination contre la coqueluche est compatible avec l'allaitement.

- Vérifiez que tous ceux qui seront en charge de votre bébé pendant les premiers mois sont à jour.
- Interrogez la famille, les proches, la nounou... Expliquez-leur que la vaccination coqueluche des adultes permet de protéger les bébés pendant les premiers mois de vie.
- Les autorités de santé recommandent à chacun de se faire vacciner contre la coqueluche une fois durant sa vie d'adulte.

Le Haut Conseil de la santé publique recommande le rattrapage coquelucheux chez l'adulte n'ayant pas reçu de vaccination contre la coqueluche au cours des dix dernières années, notamment à l'occasion du rappel décennal Diphtérie-Tétanos-Polio de 26-28 ans, avec le vaccin quadrivalent dTPca (Diphtérie, Tétanos, Poliomyélite, Coqueluche). Le délai entre une vaccination dTPca et dTP (Diphtérie, Tétanos, Poliomyélite) peut être ramené à 2 ans pour : les adultes ayant un projet parental, l'entourage familial adulte de la femme enceinte (y compris l'adulte en charge du nourrisson jusqu'à l'âge de 6 mois), la mère juste après l'accouchement. Ne pas administrer plus d'une dose de vaccin quadrivalent dTPca (Diphtérie, Tétanos, Poliomyélite, Coqueluche) chez l'adulte. Calendrier vaccinal 2011 - BEH n° 10-11 du 22/03/2011. www.invs.sante.fr/beh.

*Les nourrissons n'ayant pas reçu les 3 injections de la primo-vaccination, recommandées à 2, 3 et 4 mois ne sont pas protégés contre la coqueluche. Le rappel à 16-18 mois est également nécessaire pour une protection complète contre la coqueluche.

⁽¹⁾De La Roque Fet AL. Enquête sur le statut vaccinal des parents de jeunes nourrissons. Arch pédiat 2007;14:17472-76. ⁽²⁾Durand C et al. Vaccination des parents contre la coqueluche: proposition et évaluation de deux pratiques professionnelles en maternité, Haute-Savoie, 2009. BEH 2010;23:253-256. ⁽³⁾Wendelboe AM et al. Transmission of Bordetella pertussis to young infants. Pediatr Infect Dis J 2007;26(4):293-299.



Assurance santé Complémentaire... DONC ESSENTIELLE !

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

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

Pour aller vite, il existe trois types d'institutions proposant des complémentaires santé :

- **Les mutuelles**, apparues dès le XIXe siècle, elles couvrent aujourd'hui, directement ou avec leurs ayants droit, près de 40 millions de personnes en France. La santé est leur activité majeure, sinon exclusive. Leur statut et leur but non-lucratif les autorisent seules à avoir le droit d'utiliser le terme de « mutuelle ».

- **Les institutions de prévoyance**, contrôlées de façon paritaire par les représentants des employeurs et ceux des salariés, elles proposent des contrats de complémentaire santé mais également des garanties de prévoyance (décès, incapacité, invalidité) et de l'épargne retraite. Elles sont à but non-lucratif.

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

Taxe sur les complémentaires La santé, au coût par coup

Depuis 3 ans, le secteur a beaucoup été mis à contribution, taxe après taxe. Les dernières mesures gouvernementales qui frappent les contrats « responsables » (incitant au respect du parcours de soin) risquent hélas de produire un effet secondaire particulièrement délétère.

Avec la hausse des cotisations générée, de plus en plus d'adhérents opteront inévitablement pour des garanties dont les niveaux de remboursement sont plus bas. Et, forcés à un arbitrage budgétaire, certains abandonneront définitivement la couverture complémentaire.

La santé était déjà malade de son coût. Elle a aussi pris un [vilain] coup. ▸



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

Mutuelles, institutions de prévoyance ou assurances privées

proposent des contrats intervenant en complément des prestations de la Sécurité sociale. En général, différents niveaux de couverture sont proposés, correspondant à des barèmes adaptés :

- Une couverture de base, ne prenant en charge que le ticket modérateur (la part que ne rembourse pas la

Sécurité sociale) des médicaments prescrits et des soins de base.

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

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



À
14
ans

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.

PAS D'HÉSITATION, VACCINATION !

DOSSIER COORDONNÉ PAR CATHERINE BARANTON

La vaccination fait beaucoup parler d'elle et pas toujours en bien ces temps-ci... Depuis la calamiteuse campagne contre la grippe A-H1N1, c'est pourtant une véritable entreprise de déstabilisation qui semble se mettre en place. Il est urgent de dire halte au feu et de revenir à la raison : la vaccination est une assurance santé dont il serait insensé de se priver.

22 - PASTEUR, FOR EVER

Dans l'histoire de la médecine, il y a eu un avant et un après la vaccination. Un avant et un depuis Louis Pasteur.

25 - CAHIER SPÉCIAL ET CALENDRIER VACCINAL

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

29 - COMMENT ÇA MARCHE ?

La vaccination, cela pose question et c'est normal. Voici nos réponses

32 - ON A RAISON D'Y CROIRE !

Les progrès de la recherche vaccinale sont spectaculaires, pas miraculeux. Cible prioritaire des essais thérapeutiques : les cancers.



Vaccination : une révolution qui sauve des vies tous les jours

Pasteur, for ever !

Les maladies évitables par la vaccination tuent chaque année 2,4 millions d'enfants dans le monde. Alors, « Pas d'hésitation, vaccination ! » : plus qu'un slogan, c'est le cri de ralliement à une grande cause.

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

Variole : un exemple à ruminer

Les Chinois, dont les qualités ancestrales dans le domaine médical sont légendaires, pratiquaient déjà il y a 10 siècles, la « variolisation ». Il s'agissait d'inoculer à une personne saine une forme - en principe - peu virulente de la variole en la mettant en contact avec du pus provenant de la vésicule d'un malade. Cela marchait effectivement de temps en temps, mais pas vraiment à chaque fois...

La maladie fit ainsi, malgré tout, des ravages au premier siècle de notre ère, créant de par le vaste monde un record de massacres rarement égalé par une autre maladie infectieuse. Des centaines d'années plus tard, le bon docteur Jenner sillonnait la campagne anglaise avec toute la compétence professionnelle qu'autorisaient les faibles connaissances médicales de la fin du XVIII^e siècle.

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

Preuve que les rumeurs ne sont pas toutes infondées, Jenner observa effectivement que les fermières trayant leurs vaches contractaient souvent le « cow pox » (variole des vaches), mais jamais la petite vérole.



Mu par la curiosité du scientifique, Jenner eut l'idée de prélever un peu de pus de la main d'une femme infectée et de l'inoculer dans le bras d'un garçon en pleine santé. Quelques jours plus tard, c'est la forme humaine de la variole qu'il lui injecta - sans aucun dommage heureusement pour le jeune cobaye - et à plusieurs reprises, on n'est jamais trop sûr... Mine de rien, Edward Jenner venait tout simplement de réaliser la première vaccination !

La rage de vaincre

La découverte de Jenner en 1798 n'a pas immédiatement déchaîné les vocations. Il aura donc fallu attendre presque un siècle et notre Louis Pasteur national pour réellement faire entrer la vaccination dans

l'arsenal thérapeutique et préventif moderne.

Pasteur démontra alors que certaines maladies provenaient d'infections par des microbes dont la virulence pouvait être atténuée (en les chauffant par exemple) pour

être inoculés et, en stimulant le système immunitaire, assurer une protection efficace.

Louis se fit d'abord la main sur des animaux en vaccinant un poulailler bien garni contre le choléra puis un troupeau entier de moutons contre le charbon.

Mais c'est évidemment grâce à un garçon de neuf ans que Pasteur est véritablement entré dans la légende et dans l'Histoire de la Médecine. Sa grande première, il la doit en effet au petit Joseph Messier, mordu la veille par un renard enragé et qu'il vaccina avec le succès que l'on sait le 6 juin 1885.

Maladies infectieuses : toujours plus

Après Jenner et Pasteur, l'humanité est passée, en à peine plus de cent ans, de deux maladies vaccinables à plusieurs dizaines. Aujourd'hui, la vaccination est ainsi capable de prévenir près de 30 maladies infectieuses et de combattre à un coût supportable des affections qui restent endémiques, voire très actives dans certains pays en développement (diphtérie, tétanos, coqueluche, hépatite B...).

Gloire reste pourtant à Edward Jenner : une seule maladie est, aujourd'hui, totalement éradiquée : la variole. Plusieurs n'existent plus chez

Pasteur cherche [aussi] des sous...

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

L'Institut Pasteur a impérativement besoin de notre aide financière : les 3/4 de son budget proviennent de financements privés.

Pasteurdon : du 14 au 16 octobre. www.pasteurdon.fr



nous qu'à l'état sporadique et certaines sont curables grâce aux progrès de la thérapeutique. D'autres, hélas, restent encore actives, bien que l'agent en soit identifié (VIH par exemple) et l'on observe aussi l'émergence de maladies nouvelles ou mutantes, contre lesquelles les moyens d'action restent encore limités (fièvres hémorragiques comme Ebola).



Les thèses anti-vaccinales gagnent du terrain

Le nombre d'affections que l'on cherche à prévenir depuis le plus jeune âge ne cesse de s'allonger, au grand dam des ligues anti-vaccinales. Celles-ci voient, dans la multiplication des vaccinations, un risque d'affaiblissement des défenses naturelles.

Les responsables de la santé publique et la quasi-totalité du corps médical s'insurgent contre cette vision hygiéniste.





...

Ils font valoir, preuves irréfutables à l'appui, qu'une vaccination à grande échelle permet de réduire spectaculairement l'incidence de la maladie, non seulement dans la population vaccinée... mais aussi dans celle qui ne l'est pas, en freinant la circulation du germe.

Pour qu'une maladie disparaisse totalement, il est pourtant impératif de parvenir à un taux de couverture optimum. Si ce taux est insuffisant, la maladie continue à circuler, mais plus doucement, créant ainsi périodiquement des flambées épidémiques et, surtout, touchant des populations inhabituelles.



C'est particulièrement le cas pour la rougeole, devenue rare pendant des années grâce à la vaccination et qui fait un retour remarqué chez les adultes à cause d'une couverture vaccinale aujourd'hui insuffisante (voir notre article page 28 « Rougeole ; attention, ça flambe ! »).

Le grand retour de la rougeole ou de la coqueluche est donc imputable au relâchement dans la vaccination... et certainement pas à l'inefficacité de la vaccination elle-même !

Conclusion : plus les thèses anti-vaccinales gagnent du terrain, plus la maladie se transmet, plus les risques - parfois très graves - qui lui sont liés se multiplient. Joli gâchis...

Le vaccin idéal n'est pas pour tout de suite

Le calendrier vaccinal n'est pas simple, c'est vrai et multiplier le nombre des vaccins à injecter signifie aussi multi-



Quand la précaution n'était pas un principe

Une certitude absolue : si Louis Pasteur avait vécu aujourd'hui, l'application stricte du sacro-saint principe de précaution lui aurait interdit de vacciner le jeune Joseph Messier. Selon la formule consacrée, la face du monde en eût été changée... ▶

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



Le vrai coût de la vie

Généraliser la vaccination contre la pneumonie, la méningite, la diphtérie, la coqueluche et la rougeole dans 72 pays pauvres et à revenus intermédiaires pourrait sauver 6,4 millions d'enfants en dix ans, tout en évitant 151 milliards de coûts de traitement et de perte de productivité.

C'est la conclusion, très pragmatique, de deux études effectuées par la faculté de santé publique de l'Université Johns Hopkins à Baltimore, parues en juin dans la revue américaine « Health Affairs ». ▶

BIENSÛR^Àsanté

LE MAGAZINE GRATUIT DE LA PREVENTION

A CONSERVER votre calendrier vaccinal 2011 / 2012



Vaccination, où en êtes-vous ?

CALENDRIER VACCINAL 2011 SIMPLIFIÉ

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

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

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

VACCINATION DANS CERTAINES CONDITIONS

BCG

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

DIPHTÉRIE - TÉTANOS - POLIOMYÉLITE

Un rappel **tous les dix ans** après le rappel de 16-18 ans.

COQUELUCHE

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

HÉPATITE B

Si la mère de l'enfant est infectée par l'hépatite B, la vaccination débute dès le jour de la naissance, et pour tous les autres enfants à partir de l'âge de 2 mois. Si la vaccination n'a pas été effectuée au cours de la première année de vie, elle peut être réalisée en rattrapage pour les enfants et adolescents jusqu'à 15 ans inclus. À partir de 16 ans, elle est recommandée chez les personnes à risque.

PNEUMOCOQUE

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

MÉNINGOCOQUE de type C

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

ROUGEOLE - OREILLONS - RUBÉOLE

La vaccination est recommandée pour tous les enfants à l'âge de 12 mois avec une deuxième dose au moins un mois plus tard et au plus tard à 24 mois, et dès l'âge de 9 mois pour les enfants vivant en collectivité (dans ce cas, la deuxième dose est recommandée entre 12 et 15 mois). Les personnes nées depuis 1980 devraient avoir reçu au total deux doses de vaccins.

PAPILLOMAVIRUS

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

GRIPPE

La vaccination contre la grippe est recommandée chaque année à partir de l'âge de 6 mois pour les personnes à risque et pour toutes les personnes âgées de 65 ans et plus.



Rougeole

Attention, ça flambe !

Le compteur des cas de rougeole s'affole. D'une quarantaine recensés avant 2008, on est passé à 9 000 entre octobre 2010 et mars 2011. La raison ? Une vaccination moins rigoureusement respectée.

Les autorités sanitaires tirent la sonnette d'alarme depuis de nombreux mois déjà et, en juin, le Congrès de la Médecine Générale a même inscrit à son programme de travail une session spécifique sur la prévalence de la rougeole en France.

Il faut dire que la situation est pour le moins paradoxale : une vaccination parfaitement efficace et tolérée, remboursée par la Sécurité sociale pour les enfants de moins de 13 ans, proposée aux familles par une écrasante majorité de médecins... et une évolution de la couverture vaccinale pourtant de plus en plus défavorable.

La rougeole n'est plus une maladie infantile !

De préoccupant, ce tableau vire désormais à l'inquiétant. Depuis 2008 (600 cas), le nombre de déclarations de rougeole explose véritablement chaque année : 1 500 cas en 2009, 5 021 en 2010, 3 400 pour les seuls 2 premiers mois de 2011 !

L'insuffisance de couverture vaccinale (largement imputable à l'impasse faite pour la seconde injection du vaccin) a très rapidement changé le statut de la rougeole qui ne peut plus aujourd'hui être considérée comme une maladie infantile.

Cette maladie, très contagieuse, ne touche pas seulement les enfants : elle atteint désormais les bébés de moins d'un an et les jeunes adultes. Ainsi, l'an dernier, plus de la moitié des malades avait plus de 14 ans et 34% plus de 20 ans.

Le déplacement de la maladie vers les nourrissons, les adolescents et les jeunes adultes entraîne des complica-

tions plus fréquentes (pneumonies et encéphalites).

L'an dernier, sur les 5 021 cas de rougeole déclarés, près de 1 500 cas ont nécessité une hospitalisation. 38% étaient des enfants de moins d'un an, 46% des adultes de plus de vingt ans.

Pour interrompre rapidement l'épidémie, il est évidemment impératif de se conformer au calendrier vaccinal mais il faudrait également procéder au rattrapage de la vaccination des enfants, des adolescents et des jeunes adultes nés depuis 1980... c'est-à-dire âgés de 1 à 31 ans. L'affaire n'est pas dans le sac ! ▶

Grave de chez grave

La rougeole est souvent considérée comme une maladie bénigne. Or, elle est à l'origine de complications parfois graves : otites, laryngites, pharyngites, broncho-pneumonies et encéphalites (inflammation du cerveau qui peut entraîner des séquelles neurologiques majeures, voire des décès).

En 2010, 8 encéphalites infectieuses ou post infectieuses ont été recensées (dont une mortelle) et une personne est décédée d'une pneumopathie. Pour le seul premier trimestre de l'année 2011, 8 nouvelles encéphalites ont été déclarées et un décès est survenu. ▶



PAS D'HÉSITATION, VACCINATION !



Réponses à quelques questions de bon sens sur les vaccins

Vaccins : comment ça marche ?

Depuis la campagne contre la grippe A-H1N1, on entend tout et son contraire sur les vaccins et de plus en plus souvent de sottises. A quelque chose, malheur est bon et cela aura permis de faire émerger des questions qui méritent réponses. Les voici.

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

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

Il existe en fait deux familles de vaccinations :

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

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

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

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

- **Vaccins du deuxième type** : les agents infectieux sont multipliés en laboratoire jusqu'à ce qu'ils perdent leur ca-

ractère pathogène. Leurs souches ne provoquent plus la maladie mais permettent de développer des réponses immunitaires. Des exemples ? Les vaccins contre la fièvre jaune, la varicelle, les oreillons, la rubéole, la tuberculose ou les gastro-entérites à rotavirus en font partie.

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

- **Vaccins du quatrième type** : lorsque les symptômes de la maladie sont dus à la production de toxines par l'agent infectieux, le vaccin est produit à partir de ces toxines, préalablement tuées chimiquement ou par la chaleur.

C'est le cas notamment pour la diphtérie ou le tétanos.

Obligatoires ou recommandées ?

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



...



■ ■ ■

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



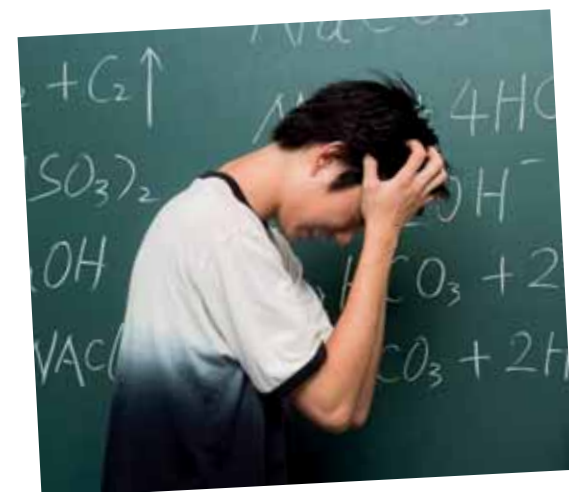
Gratuites ou pas ?

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

Le vaccin contre la rougeole - oreillons - rubéole est un vaccin gratuit pour les enfants de moins de 13 ans. Le vaccin contre la grippe est gratuit pour les personnes âgées de plus de 65 ans et pour celles souffrant de certaines maladies chroniques pour lesquelles la vaccination est recommandée.

Quelle fiabilité ?

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



mandées par le calendrier vaccinal soient devenues accessibles car, se vacciner ou faire vacciner son enfant, c'est éviter de nombreuses maladies qui, souvent considérées à tort comme bénignes parce qu'elles sont infantiles, sont sérieuses, voire potentiellement mortelles.

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

Faux danger ou vrai fantôme ?

Certains vaccins peuvent provoquer des réactions (douleur au point d'injection, fièvre, etc.) le plus souvent mineures. Périodiquement, des rumeurs se font jour à propos des effets secondaires liés à certaines vaccinations. Qu'il s'agisse de la grippe, de l'hépatite B, du ROR ou du cancer de l'utérus, aucune n'a jamais été fondée. En revanche, les maladies contre lesquelles elles protègent peuvent avoir des conséquences beaucoup plus graves.

Il existe cependant des cas de contre-indication que le médecin identifie au moment de la visite. ►



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

L'Agence Nationale de Sécurité du Médicament (ex Agence Française de Sécurité des Produits de Santé) a la responsabilité de délivrer les AMM en France.

L'AMM donne seulement la possibilité à un producteur de commercialiser le vaccin sur le territoire. Lorsque le producteur souhaite la prise en charge du vaccin par l'assurance



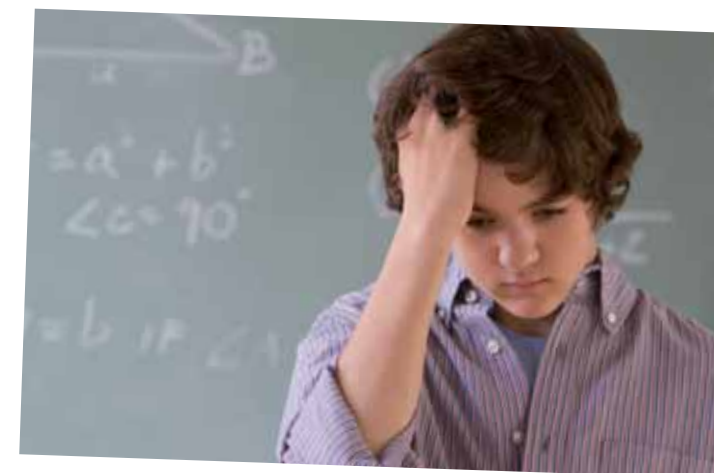
maladie, il doit alors déposer un dossier devant la commission de transparence qui statue sur le service rendu en population, puis devant le comité économique du médicament qui en fixe le prix.

Le vaccin sera ensuite inscrit par arrêté du ministre de la Santé sur la liste des spécialités médicales admises au remboursement... et placé d'office sur la fameuse liste des médicaments « sous surveillance » afin d'en suivre au jour le jour les éventuels effets indésirables. ►



Vaccination et défenses immunitaires

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



Recommandé ne veut pas dire facultatif

Les Pouvoirs publics ont décidé de se pencher cette année sur le statut de certaines vaccinations. Celles qui sont « recommandées » sont souvent comprises comme des vaccinations de confort alors que le calendrier vaccinal recense l'ensemble des vaccinations reconnues comme indispensables. ►





Recherche vaccinale et cancers On a raison d'y croire !



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

Vacciner contre le cancer. Les cancers... Il serait évidemment criminel de faire naître des espoirs promis à l'anéantissement chez les millions de malades qui, aujourd'hui, ne peuvent tout simplement pas vivre avec la même échelle de temps qu'une personne en bonne santé. Pourtant, la recherche avance à grands pas, parfois même à pas de géant. Le vaccin préventif du cancer de l'utérus est inscrit au calendrier vaccinal depuis 2007. Certains sont actuellement en phase de mise au point (sein, prostate, mélanome...). Sachant qu'un cancer sur cinq serait d'origine infectieuse, donc susceptible d'être un jour vaccinable, les possibilités sont immenses, à la mesure des enjeux pour la santé publique.

La piste des vaccins thérapeutiques

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



L'approche est fondée sur le principe de l'immunologie et consiste à détruire de manière spécifique les cellules cancé-

reuses d'un patient en stimulant ses propres défenses immunitaires.

Le vaccin thérapeutique se distingue du vaccin préventif dans son mode d'action, puisqu'il génère des défenses contre un ennemi en place (tumeurs cancéreuses...), alors que le vaccin préventif initie l'organisme à un ennemi inconnu de lui (virus, bactérie...). Si, bien entendu, chaque victoire remportée sur le cancer constitue une avancée significative dans l'histoire du progrès médical, bien d'autres maladies sont concernées par l'offensive vaccinale en marche.

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

Et pour la petite note...

Si les espoirs liés à la recherche sur un nouveau vaccin sont immenses, les investissements financiers, eux, sont colossaux : entre 500 et 800 millions d'euros, parfois en pure perte. Mais quand ça marche, Bingo ! D'autant qu'un vaccin, contrairement à un médicament, n'est pas générizable... ▀



à 14 ans la vaccination est une chance pour votre fille Parlez-en à votre médecin

On estime qu'il y a chaque année en France environ 3 000 nouveaux cas de cancers du col de l'utérus⁽¹⁾. Que faire pour l'éviter ? En parler à votre médecin...
Et lire les points qui suivent.



A la différence d'autres cancers, le cancer du col de l'utérus n'est pas héréditaire : il est dû à certains types de Papillomavirus Humains ou HPV.

→ **Les Papillomavirus Humains** sont des virus très répandus, surtout chez les jeunes femmes. On estime que 7 femmes sur 10 seront exposées aux Papillomavirus au cours de leur vie. Heureusement ils sont sans conséquences dans la plupart des cas.

→ La plupart du temps, cette infection est sans conséquences mais elle peut dans certains cas **provoquer des lésions précancéreuses** de la sphère génitale pouvant notamment évoluer vers un cancer du col de l'utérus.

→ Dans le cadre de la prévention du cancer du col de l'utérus, la vaccination Papillomavirus est recommandée par les autorités de santé **pour toutes les jeunes filles de 14 ans⁽²⁾** et, en rattrapage, pour celles de 15 à 23 ans sous certaines

conditions⁽³⁾ (voir recommandations du HCSP ci-dessous).

→ La vaccination Papillomavirus est **une vaccination recommandée**. Elle est inscrite au calendrier vaccinal de l'adolescente⁽³⁾.

→ La vaccination par Gardasil ne nécessite **pas d'examen particulier**. C'est une vaccination comme d'autres, le plus souvent réalisée par le médecin généraliste.

→ La vaccination par Gardasil **ne peut transmettre ni le virus, ni la maladie**. Ce ne sont pas les virus qui sont injectés dans le corps mais des particules inoffensives qui lui ressemblent et qui permettent de déclencher les défenses de l'organisme en cas de rencontre future avec les véritables virus.

→ La vaccination est dirigée contre les virus les plus fréquemment à l'origine des cancers du col de l'utérus mais ne cible pas la totalité des cancers du col. C'est pourquoi,

même vaccinées, toutes les femmes, dès 25 ans, doivent pratiquer **des frottis de dépistage réguliers⁽⁴⁾**.

→ Comme tout médicament mis sur le marché depuis 2005, Gardasil est suivi dans le cadre d'un Plan de Gestion des Risques (PGR). Le PGR propose toutes les actions qui permettront de mieux connaître le profil de sécurité et d'utilisation du médicament. **Des bilans ont été publiés** par l'Afssaps (Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé.) Pour plus d'informations consultez le site de l'Afssaps, rubrique «surveillance des médicaments».

→ La vaccination par Gardasil nécessite une prescription de votre médecin. Elle est remboursée à 65 % par la sécurité sociale dans le cadre des recommandations vaccinales. La plupart des mutuelles prennent totalement en charge les 35 % restants. Gardasil est remboursé à 100 % pour les bénéficiaires de la couverture maladie universelle complémentaire (CMUC).

Haut Conseil de la santé publique HCSP

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

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 Papillomavirus Humain (HPV), et de verrues génitales dues à des types HPV spécifiques.

Demandez conseil à votre médecin et à votre pharmacien. Médicament. Lire attentivement la notice.

www.invs.sante.fr/beh n° 10-11 du 22.03.2011
Visa GP n° 0531611Y213

www.gardasil.fr



⁽¹⁾InVS. Cas incidents de cancers et décès estimés par localisation et tranche d'âge, chez la femme en 2005. www.invs.sante.fr/surveillance/cancers/estimations_cancers/default.htm (consulté le 28.02.2008). ⁽²⁾La vaccination est recommandée pour les jeunes filles de 14 ans afin de les protéger avant qu'elles ne soient exposées au risque de l'infection HPV. La vaccination peut également être proposée aux jeunes filles et jeunes femmes âgées de 15 à 23 ans qui n'auraient pas eu de rapports sexuels ou au plus tard, dans l'année suivant le début de leur vie sexuelle). ⁽³⁾Calendrier vaccinal 2011 - BEH n° 10-11 du 22/03/2011. www.invs.sante.fr/beh. ⁽⁴⁾ANAES 2004. Le frottis est recommandé de 25 à 65 ans tous les trois ans après 2 frottis normaux à un an d'intervalle.

Dans le combat contre les virus, elle devrait être notre seconde nature

Hygiène : le propre de l'Homme



Pour lutter efficacement contre les virus, l'hygiène s'impose peu à peu comme une arme essentielle des politiques de santé publique. Le genre humain est-il passé en mode « bien propre sur lui » ? CÉCILE SILVARIO

Les Français ont longtemps été considérés comme les champions toutes catégories du cra-cra. A vue de nez - mais aussi selon des études moins pifométriques - ce n'est plus du tout la réalité.

Un signe ? Chaque jour, il se vend dans l'Hexagone 330 000 déodorants : 4 par seconde ! L'année dernière, les foyers français ont investi près de 250 euros en produits d'hygiène corporelle, soins du corps et du visage, savons, shampoings, etc. Des chiffres qui fleurissent bon la rupture avec les clichés ! Cette belle unanimité se fendille pourtant dès lors que l'on envisage la chose sous l'angle des comportements quotidiens de base. Ainsi, 90% de nos compatriotes ne se lavent pas les mains avant de passer à table et, chez ceux qui respectent l'étape lavabo, 25% n'utilisent jamais le savon...

En ces périodes troublées par la prolifération de virus hautement pathogènes, on serait tenté d'imaginer que le spectre des pandémies contribue à installer les comportements essentiels d'hygiène. Rien n'est moins sûr : face à un danger collectif, les gestes individuels protecteurs les plus

simples ne peuvent être vraiment efficaces que s'ils sont systématiques. Et c'est évidemment loin d'être le cas.

Gripes, bronchite, bronchiolite : tiercé perdant

Exemple : qui peut prétendre toujours éternuer dans un mouchoir jetable ? Pas grand monde et guère davantage pour se laver les mains à chaque fois que les circonstances l'exigeraient (c'est-à-dire entre 15 et 20 fois par jour...). Pourtant, ces petits gestes apparemment insignifiants permettraient à eux seuls de faire barrage à la circulation de la plupart des virus respiratoires qui, chaque année, font plus de dégâts qu'on ne l'imagine.

Le rôle de l'hygiène en matière de santé publique est d'autant plus im-

portant que - on l'aura aisément remarqué - nous vivons de plus en plus en collectivité. Métro, boulot et même dodo sont autant d'occasions de transmettre ou d'attraper les rhumes, gripes, bronchites et bronchiolites qui font la mode automne-hiver de nos maladies saisonnières.

Ni aviaire, ni porcine, notre bonne vieille grippe « traditionnelle » frappe, selon les années, entre 2 et 6 millions de personnes en France avec, à la clé, plusieurs milliers de décès. La bronchiolite, maladie particulièrement répandue chez les petits enfants aura touché 460 000 nourrissons l'année dernière : 30% d'entre eux !

Qui a pleinement conscience que le seul lavage des mains ou l'utilisation de mouchoirs jetables pourraient à eux

seuls générer d'importantes économies de souffrances... et d'argent ?



Verres à dents contre verres à pied

D'accord, le constat ne s'impose pas forcément comme une évidence, mais l'hygiène gagne quand même chaque jour du terrain. Plus souvent pour des

motivations d'intégration sociale que sanitaires, mais il ne faut pas non plus jouer les difficiles !

Si l'usage du verre à pied pendant le repas ne pose pas de souci, celui du verre à dents immédiatement après est pourtant beaucoup moins systématique.

Alors que les autorités sanitaires et les industriels de l'hygiène bucco-dentaire rivalisent de programmes pédagogiques et de publicités préventives, les progrès dans le domaine ne sont pas fulgurants. 1,9 brosse par personne utilisée en 2010 contre 1,3 en 2000.

A cette vitesse, il faudra encore attendre 35 ans pour parvenir au rythme re-

commandé de 4 brosses annuelles. Les caries ont toujours de beaux jours devant elles, sauf si la grande mode des dents émaillées people au blanc étincelant continue sa percée : la principale chance de l'hygiène relève en partie du marketing de la beauté...

L'hygiène de vie et la vraie vie

Aujourd'hui, même si la partie est encore loin d'être gagnée, l'hygiène ne se limite plus à la propreté des corps, tant s'en faut. Chaque jour, on entend parler d'hygiène de vie, d'hygiène alimentaire. Une preuve supplémentaire en tout cas que la santé commence

...

Poire de douche et écran plat

En 1960, 29% des foyers français disposaient d'une baignoire ou d'une douche. Ils étaient 48% en 1968, 85% en 1990 et, on peut dire aujourd'hui que le taux d'équipement en salles de bains est à peu près équivalent à celui des postes de TV, proche de 100%. Encourageant, certes et pourtant : 50% seulement des Français se lavent entièrement plusieurs fois par semaine... alors que la plupart regardent la télé tous les jours. Comme quoi la pratique du lavage de cerveau semble plus systématique que celle du corps... ▀



...

véritablement à être perçue globalement et qu'il ne s'agit plus de la découper en petites tranches d'existence, en séquences autonomes. Mais, avoir une bonne hygiène de vie, qu'est-ce que cela signifie ? Est-ce vraiment la vie rêvée des intégristes de la santé ? Une existence sans excès ni à-coups, tout entière faite d'exercice physique doux et régulier, d'alimentation saine et diversifiée, de vie



familiale et sociale harmonieuse ? Pas de gras, pas de tracas, pas de tabac, au lit à 21 heures et rendez-vous dans cent ans ? Quelle tristesse !

Vie saine et ennui mortel...

Dans la vraie vie, ça ne se passe jamais ainsi et nous passerons toujours plus de temps à entamer notre beau capital santé qu'à le faire fructifier... N'en déplaise aux parangons de vertu hygiéniste, on ne peut (fort heureusement) se répéter chaque matin en s'éveillant que l'on doit impérativement faire 45 minutes de marche rapide, manger obligatoirement 5 fruits et légumes, se détendre systématiquement dès que l'on est stressé, faire régulièrement une

Les Françaises dans le grand bain

Selon une étude internationale SCA-Tena/United Minds rendue publique au mois de juin, une Française sur deux consacrerait chaque jour de 30 minutes à une heure à son hygiène personnelle. Record d'Europe ! Demi-bonne nouvelle pourtant car, pour 54% des femmes, le plus important dans l'hygiène personnelle est de « se sentir fraîche et à l'aise ». Elles ne sont que 35% à faire le lien avec les préoccupations de santé ou le souci de se préserver des infections... Les mères se montrent pointilleuses quant à l'hygiène familiale. 81% d'entre elles déclarent que l'hygiène de leur enfant est très importante dans leur éducation, largement devant le fait de bien travailler à l'école (61%). Ce qui ne les empêche certainement pas d'administrer un bon savon en cas de mauvaise note. ▶



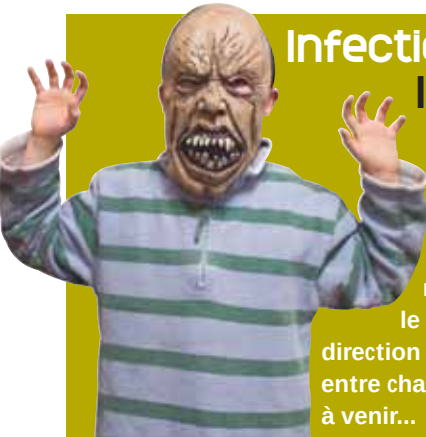
courte sieste après le déjeuner, dîner légèrement, aller calmement se coucher à la nuit tombée et dormir ses huit heures avant de recommencer sur le même rythme le lendemain... Alors, puisque la vie nous impose des contraintes qui nous empêchent le plus souvent de respecter à la lettre les grands principes des gourous de la prévention, il nous reste à faire de notre mieux : lorsque nous abusons un peu des repas plantureux, calmons la fourchette (et le verre)

pendant quelques jours. Si la fatigue nous incite à nous ménager physiquement, profitons des moments de mieux pour marcher et bouger à nouveau. Bref, soyons raisonnables lorsque nous ne l'avons pas été suffisamment. L'hygiène de vie, ce n'est mourir d'ennui ! ▶



Infections nosocomiales : l'hygiène en première ligne

Les infections nosocomiales sont des infections contractées dans un établissement de santé. Un énorme travail a été engagé, notamment dans les hôpitaux, pour en réduire le nombre. En tête des actions prioritaires en direction du personnel soignant : l'hygiène des mains entre chaque soin et le port de gants. Ça commence à venir... ▶



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



Prise de tête

Pou ou pas pou

Exceptions bien connues des dictées : bijou, caillou, chou, genou, hibou, joujou et pou prennent tous un x au pluriel. Mais un seul nous prend vraiment la tête dès la rentrée scolaire...

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

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

poux en pleine forme au bout d'à peine dix jours...

Le guide du pou-routard

Le pou aime son petit confort mais n'est pas casanier. Au contraire, il voyage même volontiers et, s'il trouve une autre tête accueillante, il changera sans problème de lieu de villégiature. Avec les enfants, les occasions de déménager ne manquent pas.



Pour se débarrasser des poux, il faut leur livrer une guerre méthodique et

L'hygiène ne fait rien à l'affaire

La rumeur qui voudrait que les poux soient attirés par les cheveux sales n'a pas de fondement. Le pou se moque bien de l'hygiène.

Aucune éducation ! ►



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

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

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

La grande lessive

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

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



ON A TOUS UN DON POUR LA RECHERCHE



Association pour la Recherche sur le Cancer

Reconnue d'utilité publique



Sans le savoir, nous sommes tous un peu chercheurs. Vos dons sont essentiels pour lutter contre le cancer. Avec 350 000 nouveaux cas détectés chaque année, le cancer tue encore 150 000 personnes par an en France. L'ARC consacre annuellement plus de 30 millions d'euros au financement de projets de recherche porteurs d'espoir.

Aujourd'hui, on guérit 1 cancer sur 2. Grâce à vous, demain, et grâce aux progrès de la recherche, nous voulons en guérir 2 sur 3.

Acteur incontournable de la recherche sur le cancer, l'ARC a besoin de vous.

www.arc-cancer.net

Comment ça va à l'école ?

La santé suit son cours

Globalement, le niveau de santé des écoliers français est très satisfaisant.

En cas de pépin pourtant, on a parfois envie de retourner à l'Education nationale la fameuse annotation, « peut mieux faire ». CAROLINE DUPERREUX

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

Sauvez Willy !

On ne va pas rejouer « Sauvez Willy » mais l'Education nationale est suffisamment attaquée de toute part pour ne pas en rajouter au chapitre de la mauvaise foi. Si l'école de Jules Ferry avait pour incontestable mérite d'être un peu plus publique, laïque et obligatoire (plus respectée aussi...) que celle d'aujourd'hui, elle n'avait pas pour vocation de se plier en permanence à la multiplication de ses obligations d'accueil.

Hier, lorsqu'on ne pouvait pas s'adapter à l'école, on la quittait, sans autre forme de procès. Aujourd'hui, les lignes ont sacrément bougé.

Comment l'école fait-elle ? Certains enseignants répondent volontiers « avec les moyens du bord », en suggérant ainsi que ceux mis à leur disposition sont nettement insuffisants. En réalité, tout dépend du problème de santé qui se pose. Lorsqu'il s'agit d'un handicap physique ou mental, des efforts réels ont été mis en œuvre, année après année, pour que la scolarité s'effectue dans un environnement le plus « normal » possible. Même s'il y a encore des échecs spectaculaires, si le statut et les missions des auxiliaires de vie scolaire restent flous, le principe de l'intégration est désormais prioritaire.

Il est flou, Afflelou

En 2010 - 2011, près de 197 000 élèves en situation de handicap ont été scolarisés dans le premier et le second degré.



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

Les résultats donnent à penser que cet examen permet de découvrir ou confirmer un nombre important de troubles. 13% des enfants présentent au moins une anomalie de la vision (à un œil ou aux deux yeux) connue avant l'examen, sans différence notable entre garçons et filles.

L'examen révèle également un nombre conséquent d'anomalies non connues avant le bilan de santé. Il conduit à des estimations totales de 8% d'élèves présentant une hypermétropie, 8% une acuité visuelle de loin inférieure à 8/10e, 4% un strabisme et 5% un trouble de la vision binoculaire.

12% des enfants âgés de 6 ans portent des lunettes. Parmi ceux ayant une acuité visuelle en-deçà de la norme, quatre sur dix seulement en sont équipés. Ceci ne signifie pas que tous soient mal corrigés ; la sous-correction, surtout chez les jeunes enfants, est en effet

une pratique fréquente, destinée à continuer à faire travailler l'œil présentant une anomalie.

Des caries à la dyslexie

Du côté des dents, on relève encore des différences notables, selon que l'école est ou non classée en Zone d'Education Prioritaire. Le pourcentage d'élèves présentant des caries serait près de deux fois plus élevé chez les enfants scolarisés en ZEP que chez les enfants scolarisés dans les autres zones.

Ces résultats, issus des relevés effectués par les services de santé scolaire, contribuent donc à illustrer la persistance d'écarts sociaux dans la santé bucco-dentaire des enfants, écarts mis en évidence par les différentes enquêtes de l'Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire depuis 25 ans.

Compte tenu de leur importance pour la réussite scolaire et l'insertion sociale futures de l'enfant, les troubles du langage font l'objet d'un plan d'action mis en place par les Pouvoirs publics.

■ ■ ■

Quand ils sont malades...

En cas de maladie, il faut avertir l'administration de l'établissement scolaire dès la première demi-journée d'absence et signaler s'il s'agit d'une maladie contagieuse. Lorsque l'enfant retourne en classe, il doit présenter un mot écrit de ses parents indiquant le motif de l'absence. En cas de maladie contagieuse, un certificat médical peut-être exigé. Pour permettre aux enfants durablement et gravement malades de poursuivre leur scolarité, une assistance pédagogique à domicile évoluant sur une longue période peut être mise en place. Des renseignements complémentaires sont disponibles auprès de l'inspection académique de votre département. ▮



...

Une mesure de la prévalence des retards et troubles du langage montre que la manipulation des sons conduit, pour 86% des enfants, à un score comparable à la norme. 14% obtiennent un résultat inférieur à cette norme dont

rement supérieure à celle des garçons (87% contre 85%).

Au total, 73% des élèves sont considérés comme ayant à la fois un discours spontané satisfaisant et une élocution normale. Des résultats à rapprocher de



3% très inférieur, manifestant probablement un trouble. La proportion de filles se situant dans la norme est légè-



ceux de l'échec scolaire qu'on nous assène en permanence : finalement, parmi les 27% d'élèves déjà un peu



Des effectifs moins lourds...

La proportion d'enfants en surpoids à l'âge de 6 ans est aujourd'hui de 12,1% (dont 3,1% d'obésité), contre 14,4% il y a 10 ans (dont 3,4% d'obésité).

Des résultats encourageants qui prouvent que la situation n'est pas irréversible. La France est d'ailleurs l'un des rares pays développés dans lesquels la tendance est favorable. ►

marginalisés en fin de maternelle, une bonne moitié s'en tirera au sein du système scolaire. Peut-être même grâce à lui. Allez savoir... ►



Ecole cherche médecins [désespérément]

Alors que la France compte aujourd'hui plus de 12 millions d'élèves dans le premier et le second degré, le ministère de l'Education Nationale ne rémunère que 1 200 médecins scolaires. Un médecin pour 10 000 élèves ! Et le déséquilibre s'aggrave chaque année car les volontaires ne se bousculent pas pour cette spécialité : un médecin scolaire en début de carrière touche une rémunération inférieure à celle d'un étudiant en dernière année d'internat.

En 10 ans, le nombre de médecins scolaires a fondu de plus d'un tiers... ►

Les oméga 3, des alliés pour prendre soin de mon cœur

Notre cœur est un allié précieux. En prendre soin à tout âge, c'est important !

Les oméga 3, indispensables pour le cœur

C'est prouvé, les oméga 3 sont essentiels à la santé et doivent nous être apportés par l'alimentation. Leurs bénéfices sur le cœur sont reconnus depuis de nombreuses années par les scientifiques et les autorités de santé.

Oméga 3 : veillez à en consommer suffisamment

Une alimentation variée et équilibrée suffit à couvrir nos besoins en oméga 3. Mais on constate qu'en moyenne en France, moins de la moitié des apports recommandés sont couverts par notre alimentation⁽¹⁾.

Nous ne consommons donc pas assez d'oméga 3. En revanche, nos apports en oméga 6 sont largement suffisants⁽¹⁾, car ils sont naturellement plus présents dans nos habitudes alimentaires. Pour nous aider à améliorer l'équilibre en acides gras essentiels de notre alimentation, certains aliments permettent d'augmenter facilement nos apports en oméga 3, sans nous faire consommer trop d'oméga 6.

Les oméga 3 : ils sont essentiels et contribuent à la bonne santé du cœur⁽²⁾.



La santé du cœur, une question d'équilibre

Finalement, tout est question d'équilibre ! Adopter une bonne hygiène de vie, faire de l'exercice, avoir une alimentation variée et équilibrée, en privilégiant notamment les matières grasses riches en oméga 3, sont de bonnes habitudes pour nous aider à prendre soin de notre cœur.

⁽¹⁾ Enquêtes de consommation - Astorg et al. 2004, Combe et Boué 2001.

⁽²⁾ Rapport AFSSA 2003 oméga 3 et système cardiovasculaire.

⁽³⁾ 20g de St Hubert Oméga 3[®] apportent 1.06g d'oméga 3. Valeur Nutritionnelle de Référence pour les oméga 3 (ALA) : 2g/jour.

⁽⁴⁾ Dans le cadre d'une alimentation équilibrée et d'un mode de vie sain.



C'est facile de prendre soin de son cœur

St Hubert Oméga 3[®] est riche en oméga 3 et contribue à équilibrer votre alimentation en acides gras essentiels.

● Sur les tartines

Par exemple, deux tartines de St Hubert Oméga 3[®] au petit déjeuner couvrent plus de la moitié des besoins journaliers en oméga 3⁽³⁾.

● En cuisine

St Hubert Oméga 3[®] est tout aussi bon en cuisine. Il tient parfaitement à la cuisson, et vous garantit toute sa richesse en oméga 3.

St Hubert Oméga 3[®], un allié de plus pour tous ceux qui veulent prendre soin de leur cœur grâce aux oméga 3⁽⁴⁾, sans pour autant renoncer au plaisir d'un goût frais et léger.

Bon pour le cœur, Bon pour la vie[®] !

Les oméga 3 participent au bon fonctionnement cardio-vasculaire

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

On reprend le collier en pleine forme...

Rentrée à volonté !



Un brin de beau temps, une goutte d'insouciance, un soupçon de sport, une pincée de salade tout l'été et une grosse poignée de bonnes résolutions pour notre assiette de rentrée. Comme l'année dernière... ? OLGA GRETCHANOVSKY

C'est dur, mais reconnaissons-le : chaque année, après les vacances d'été, on se promet de garder la forme d'une tête bien reposée et de préserver les formes d'un corps bien rééquilibré... Et puis la vie, la vraie, reprend son cours oppressant, stressant, désarmant. Envolés les grands principes, explosées les bonnes résolutions de rentrée, abandonnés les fruits, les légumes et tout le saint-frusquin nutritionnel... Allez, allez, hop, hop, on se reprend ; on ne cède pas au blues post-estival !

Orthorexie L'ultra-sain ultra-malsain

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



« La culture, c'est ce qui reste dans l'esprit quand on a tout oublié ». Sans vouloir chagriner Edouard Herriot, auteur présumé de ce célèbre aphorisme, on pourrait aussi facilement l'appliquer à la diététique quotidienne qu'à l'épreuve de dissertation du baccalauréat.

Avec la somme de préceptes qu'il nous faut désormais digérer pour satisfaire aux appétits du très honorable Plan National Nutrition Santé, l'équilibre de son repas semble être devenu aussi difficile à atteindre pour l'Homme du XXI^e siècle que le Graal le fut jadis pour les Chevaliers de la Table ronde...

Pourtant, à bien y regarder, l'objectif est loin d'être hors de portée et les repères nutritionnels ne sortent pas forcément de notre champ de vision quotidien.

Fruits et légumes : quand c'est plus c'est mieux

Certes, personne n'a jamais vraiment compris ce que pouvaient représenter ces cinq portions quotidiennes censées nous éviter les pires tracas et faire descendre en flèche les facteurs de risque de cancers. Mais tout le monde a, en revanche, bien saisi que notre consommation était de toute évidence trop basse. L'énormité même de l'objectif nous a convaincus qu'un effort était nécessaire et, à l'usage, pas si pénible que cela à produire.

Résultat, près de la moitié d'entre nous (en fait, 43%) avaleraient bien quotidiennement leurs cinq portions. Aux autres, on conseille simplement d'essayer d'en systématiser la consommation dans la journée. Avec le p'tit dej : un jus de fruit, avec le repas de midi : une purée de légumes, en



Réhabilitation sans condition Amis de la mie

Il était tombé en disgrâce pendant des années. Accusé de faire grossir, de déséquilibrer notre alimentation, rangé au rayon des mal-aimés de la diététique. Et le voilà qui revient, tout auréolé d'une nouvelle gloire, arrachant des sanglots d'émotion de la gorge de ceux qui l'avaient pourtant vilipendé si longtemps !

Porte-étendard de la famille des féculents réhabilités, le pain est de retour et, avec lui, tout plein de qualités dont voici quelques lichettes :

- Un des meilleurs profils glucidiques parmi les aliments céréaliers.
- Un aliment pauvre en lipides.
- Une teneur remarquable en protéines végétales. ►

coupe-faim dans la journée : encore un fruit, au dîner : rebelote. Peu importe que l'on soit un jour à 350 grammes de fruits et légumes et 400 le lendemain. Pour peu que les parts ne versent pas dans le symbolique (un petit pois, ça ne compte pas pour une portion...), l'essentiel est la régularité de leur consommation.

Féculents : le grand retour

Sur les fruits et légumes, on se sentait bien un peu coupables de temps en temps, mais, au rayon des féculents, on se croyait irréprochables : pas de pain, pas trop de pâtes, du riz avec modération. Des modèles ! Eh bien, patatras, on avait tout faux : des féculents, on n'en mange pas suffisamment

...



...

non plus... Eux aussi, il faudrait en consommer à chaque repas (finalement pour être en paix avec les règles nutritionnelles, il faut un sacré appétit !). Riz, blé, pâtes, lentilles, haricots, pois, pommes de terre, mais aussi pain blanc, complet, aux céréales... Tout cela est bourré de sucres lents et de fibres.

Beau débit de lait

Les laitages (lait, yaourts, fromages...) contiennent notamment le calcium, indispensable pour former des os de bonne qualité pendant l'enfance et pour les conserver solides le plus longtemps possible. Figurez-vous qu'il est recommandé d'en consommer... tous les jours, si, si.



En passant, tordons le cou à un canard : le lait n'est pas gras ! Le lait entier (que presque tout le monde a d'ailleurs abandonné aujourd'hui au profit du 1/2 écrémé) ne contient que 3% de lipides. Ce n'est donc pas lui qui fait exploser l'aiguille de la balance... Au programme de nos vacances, il y avait le farniente. Au programme de notre rentrée, les ennuis habituels. Inutile d'y ajouter ceux de notre alimentation. Fruits, légumes, féculents, produits laitiers tous les jours. En alternance, de la viande (rouge, blanche), du poisson (gras, maigre) et des œufs (sur le plat, en omelette, à la coque...). Faisable, non ? ▶

Repères nutritionnels
L'épreuve par neuf

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

1 - Fruits et légumes : au moins 5 par jour

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

2 - Produits laitiers : 3 par jour

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

3 - Féculents : à chaque repas

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

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

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

5 - Matières grasses : à limiter

Limiter leur consommation mais surtout apprendre à les choisir. Il y a les « mauvaises » (riches en acides gras dits « saturés » ou « trans ») et « les bonnes » (riches en



acides gras dits « insaturés ») qui réduisent la quantité de mauvais cholestérol présent dans le sang.
6 - Produits sucrés : à consommer avec modération
Manger trop sucré est une sale manie héritée de notre enfance. Ne la transmettez pas à votre progéniture et vous, décidez-vous à devenir enfin adulte !
7 - Sel : à surveiller
Dans les plats tout préparés, les gâteaux apéritifs, certaines eaux en bouteille, dans l'eau de cuisson... Essayez de temps en temps des épices (paprika, curry...) ou des herbes (persil, basilic, coriandre...). C'est bon, ça change et ça réduit les risques d'hypertension.
8 - Eau : à volonté
Parce que l'eau est, non seulement la seule boisson indispensable, mais également la moins chère !
9 - Activité physique : 30 mn par jour
L'activité physique, ce n'est pas le sport de compétition. Un peu de marche, du jardinage, un bon chahut avec les enfants, quelques étages par l'escalier : le tour est joué et le corps - médical - ravi. ▶

Equilibre parfait entre charme et bien-être

SOLIDEA, ligne préventive et thérapeutique de bas, collants et mi-bas, réalisés avec des fils et des technologies de la dernière génération, dont la transparences et les coloris glamuors se portent comme une seconde peau. Les caractéristiques thérapeutiques s'allient à l'élégance esthétique selon les derniers impératifs de la mode. La compression graduée tonifie et redessine les jambes avec un équilibre parfait entre charme, bien-être et élégance.

GRADUATED COMPRESSION



Made in Italy

www.solidea.com

Dans les pharmacies, les magasins d'articles de santé, les orthopédies et les magasins spécialisés.



Numéro vert
00800-04082004

Sudolettres sans ordonnance



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

Carré JUNIORS

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

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



ADULTES

SUDOTRANQUILLO

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

SUDODIABOLO

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



Ça n'amuse que nous :-)

- > Le patient : « Docteur, je perds la mémoire »

> Le médecin : « Quand vous en êtes-vous rendu compte ? »

> Le patient : « Rendu compte de quoi ? »
- > Le psychiatre : « C'est notre première séance, voudriez-vous commencer par le commencement ? »

> Le patient : « D'accord : alors, au commencement, j'ai créé le ciel et la terre... »
- > Le professeur de médecine à l'interne : « Ce patient a une jambe plus courte que l'autre et boite. Vous, que feriez-vous dans un cas pareil ? »

> L'interne : « Dans un cas pareil, je crois que je boiterais aussi ».

Solution des jeux : page 50

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

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

www.biensur-sante.com

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

biensur-sante.com

LA GRIFFE BIENSÛR
SUR LE NET



Sudolettres sans ordonnance



Carré JUNIORS



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

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

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



ADULTES

SUDOTRANQUILLO

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



SUDODIABOLO

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



mgenfilia.fr

Le groupe MGEN, qui assure la protection sociale de près de 3,5 millions de personnes, offre désormais une solution à tous.

La complémentaire santé MGEN Filia, efficace et adaptée aux besoins de chacun, garantit des prestations de qualité quelle que soit la formule choisie.

mgenfilia.fr

MGEN Filia

La complémentaire
santé
pour tous.
L'expérience
du groupe MGEN,
la référence
solidaire!



MUTUELLES SANTÉ • PRÉVOYANCE • DÉPENDANCE • RETRAITE

MGEN, Mutuelle Générale de l'Éducation nationale, n°775 085 389, MGEN Vie, n°441 922 002, MGEN Filia, n°440 363 593, mutuelles soumises aux dispositions du livre II du code de la Mutualité - MGEN Action sanitaire et sociale, n°441 921 913, MGEN Centres de santé, n°477 901 714, mutuelles soumises aux dispositions du livre III du code de la Mutualité

Hygiène bio en pharmacie

bio
SECÛRE

“ avec respect, avec soin.”

Sans huiles
essentielles

98%
d'ingrédients
d'origine
naturelle

BIO SECÛRE PREND SOIN DE TOUTE LA FAMILLE.

bio SECÛRE apporte tout ce dont ont besoin petits et grands :

- Des produits qui respectent les **exigences de la cosmétique écologique et biologique** grâce à leurs formules composées à plus de **98% d'ingrédients d'origine naturelle** et **10% d'ingrédients issus de l'Agriculture Biologique**.
- Des **fragrances d'origine naturelle** pour un plaisir renouvelé à chaque utilisation.
- Le respect de **toutes les peaux, même les plus sensibles**.
- Des formulations garanties **sans huiles essentielles**, sans OGM, sans colorant, sans matière issue de la pétrochimie.



bio-secure.fr