

N°26 - NOVEMBRE / DECEMBRE 2011

BIENSÛR
santé

BIENSÛR

LE MAGAZINE GRATUIT DE LA PREVENTION

santé

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

> SANTÉ DANS L'ASSIETTE

L'ALPHA DES OMÉGA

> CLIMAT & SANTÉ

ATMOSPHÈRE, ATMOSPHÈRE...

> ÉPOQUE

DYS A LA DOUZAINÉ

> DÉPISTAGE DES CANCERS

ON DOIT MIEUX FAIRE !

COMMENT
[BIEN] PASSER **L'HIVER !**

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
 ** Forfait sur les formules Confort et Tranquillité (hors niveau 1)

À partir de
49€/mois
 pour papa,
 maman
 et bébé*

Dany Mueselsh, La Petit Presse/IMA, Succursales Antenne de Saint-Eusèbe, 2005 - crédits photos : © GraphikObservation, RÉUNICA MUTUELLE, Mutuelle Régie par le Livre Il du code de la Mutualité Régistre National des Mutuelles : numéro 429 836 849, Adresse : siège social : 151 rue Anatole France 92099 Levallois-Perret Cedex.



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

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

4 EXPRESS

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



10 LONGUEVUE

- DIABÈTE : PROBLÈME DE POIDS Déjà 2 millions de diabétiques et une progression spectaculaire.



12 SOCIÉTÉ

- ATMOSPHERE, ATMOSPHERE... Quelle est la place des pollutions auxquelles nous sommes promis sur l'échelle des risques pour la santé ?



20 DOSSIER

COMMENT [BIEN] PASSER L'HIVER ?

Quand la température baisse, il ne s'agit pas de laisser moral et forme descendre au-dessous de zéro.

Bien entrer dans l'hiver pour mieux s'en sortir Mauvaise saison = bonnes raisons de se préparer à l'affronter.

Atchoum à tous les étages Gripes, angines, sinusites, rhumes bronchiolites... vaste programme.

Bougeotte contre bouillotte Une joute saisonnière qui ne tourne pas en faveur du cocooning forcé.

Calories et grosse chaleur Nourrir la machine d'accord, mais attention aux sursujets.

Au paradis des marmottes L'hiver, quand on dort mal, on ne voit vraiment pas le jour...

En mode frigo Chaud dedans, froid dehors, choc thermique garanti.



BIENSÛR santé®

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

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

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 : 4ème trimestre 2011
 Copyright 2011 BIENSÛR Santé Editions.

Directeur de la publication : Jacques Draussin

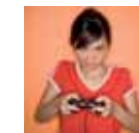
ÉDITIONS
BIENSÛR
 www.biensur-sante.com



Mise en distribution moyenne certifiée : 299 275 exemplaires.

34 ÉPOQUE

- DYS A LA DOUZAINE Dyslexie, dysorthographe, dysphasie, dyspraxie : en additionnant les dys, on cumule les ennuis.



40 ÉMOI, ETMOI

- DEPISTAGE DU CANCER DU SEIN On doit faire mieux. Et même beaucoup mieux !
- MISE EN EXAMEN L'intérêt du dépistage du cancer du sein est contesté. Injuste et, surtout, dangereux.



44 LASANTÉDANSL'ASSIETTE

- L'ALPHA DES OMEGA De A à Z, l'alpha et l'oméga de l'équilibre alimentaire est une superstar.



48 FAITESVOSJEUX

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



Prévoyance Santé Épargne Retraite Action sociale

Devis gratuit au 0810 10 37 37***

*** Numéro Azur facturé au prix d'une communication locale.



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



Des idées en + pour mieux vous protéger



Hottes en stock Des réveillons solidaires

Initiés par de petites associations soutenues par la Fondation de France, les Réveillons de la Solidarité permettent à 20 000 personnes fragilisées, non seulement de partager un moment de convivialité à une période où la solitude est encore plus pesante, mais aussi de participer activement aux projets.

Loin de céder à une logique d'assistantat, l'organisation de ces événements permet ainsi de préserver dignité et fierté. Pour soutenir cette action, on peut acheter pour 15€ un Coffret de la Solidarité (composé de deux boules de Noël aux couleurs de l'opération) auprès de la fondation de France, sur le site www.fondationdefrance.org.

Contraception vs libido Pilule : un « tue-l'amour » ?

Cela fait belle lurette que l'on accable la pilule contraceptive de tous les maux de la terre mais il faut reconnaître que les chercheurs du Center for Sexual Health Promotion ont fait fort. Dans le cadre d'une étude réalisée auprès de 1 100 femmes, ils ont conclu que celles ayant recours à la contraception non-hormonale ont une libido plus épanouie. Question : pourquoi prendre la pilule pour faire l'amour si on ne fait plus l'amour lorsqu'on prend la pilule ? ▶



BPCO

Une campagne à couper le souffle



A l'occasion de la Journée Mondiale contre la BPCO (broncho-pneumopathie chronique obstructive), le Comité National contre les Maladies Respiratoires (CNMR) et ses partenaires ont initié une nouvelle campagne d'information au ton résolument décalé. Son objectif : interpeller autrement les Français à propos de la BPCO et améliorer la connaissance des risques et enjeux liés à cette maladie respiratoire sournoise et silencieuse.

« L'Air de rien », elle affecte déjà 8% de la population française et de plus en plus de jeunes. Dans la continuité des efforts menés par tous les acteurs de santé publique concernés, cette nouvelle campagne implique plus particulièrement les médecins du travail. Info : www.lesouffle.org ▶

Cellules reprogrammées Mathusalem, le retour

Les chercheurs de l'Institut de Génomique Fonctionnelle sont parvenus à recharger des cellules humaines plus que centenaires en les reprogrammant en cellules souches flambant-neuves. S'il ne s'agit évidemment pas d'un pas vers l'immortalité (même Mathusalem serait mort à l'âge de 969 ans), la découverte des scientifiques Français est essentielle car il est désormais envisageable de redonner une nouvelle vie à des organes ou des tissus atteints par la sénescence : le cœur, le foie, le pancréas, la peau et, pourquoi pas, le cerveau ? ▶



DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN



Parlez-en
aux femmes
que vous
aimez

australie - f.c.s. Nantaise B 278 899 363 - Levallois-Perret.

La mammographie de dépistage, c'est pour toutes les femmes de 50 à 74 ans et tous les deux ans. Détections tôt, 90% des cancers du sein sont guéris. Ne laissez pas les femmes que vous aimez prendre des risques. Parlez-leur du dépistage du cancer du sein.

CANCERINFO 0810 810 821 | www.e-cancer.fr





Attention les filles Bisphénol A et comportements

Les fillettes exposées in utero au bisphénol A souffriraient de davantage de troubles comportementaux à l'âge de 3 ans que celles dont la mère en a été préservée. C'est la revue *Pediatrics* qui l'affirme dans une étude publiée au mois d'octobre. Si l'on en croit les chercheurs de l'école de Santé publique de l'Université d'Havard, les fillettes seraient plus menacées que les garçonnets par les effets de ce perturbateur endocrinien. C'est déjà le cas dans la composition des biberons, mais le bisphénol A sera totalement interdit en 2014 dans tous les contenants alimentaires et en 2013 pour tous les produits destinés aux enfants de moins de 3 ans.

Allergies Aux larmes, citoyens !



On sait que les allergies respiratoires sont désormais classées au 4e rang des maladies chroniques par l'OMS. Aussi, l'initiative prise par le Comité Français d'Observation des Allergies (CFOA) de réunir au mois d'octobre une « conférence de citoyens » autour de ce thème était attendue avec curiosité. Sur quoi pouvait donc déboucher cette expérience de démocratie participative ? Eh bien, tout simplement sur une charte de recommandations pour une meilleure prise en charge de ces pathologies. Comme quoi une consultation bien menée n'est jamais inutile... surtout lorsqu'elle concerne 16 millions de personnes ! Pour participer : <http://petitlien.fr/facebookCFOA> ▶



La cardio manque d'argent A vot'bon cœur

Avec 29% des décès dans le monde, les maladies cardiovasculaires constituent la principale cause de mortalité. Chez nous, avec environ 147 000 décès par an, les maladies cardiovasculaires sont la 2ème cause de mortalité, juste derrière le cancer, mais demeurent la première cause de mortalité chez les femmes et les plus de 65 ans. C'est donc à une mobilisation nationale, pour soutenir financièrement la recherche fondamentale et clinique, que la Fédération de cardiologie vient d'appeler avec son opération Donocoeur. Alors, à vot'bon cœur. www.fedecardio.com ▶

Cachets, pilules et gélules Consommation en [légère] baisse

Depuis l'année 2000, le marché pharmaceutique progressait en moyenne de 4,7%. 2010 a semble-t-il marqué un stop puisque la croissance s'est limitée à 1,2%. Nous avons cependant consommé chacun 48 boîtes de médicaments l'an dernier, pour un total de 27,5 milliards d'euros, dont 19,9 milliards pour les médicaments remboursés. Un sur quatre était un générique. ▶



Gros problème Petit obèse deviendra grand

La Haute Autorité de Santé nous le rappelle régulièrement. Un enfant en surpoids ou obèse avant la puberté le restera dans 20 à 50% des cas. La HAS vient d'ailleurs de rendre publiques des recommandations qui incitent les médecins généralistes à la prise en charge précoce des jeunes en excès de poids. On ne voudrait pas paraître trop lourds mais si 15% des adultes sont obèses et 32% en surpoids, respectivement 3,5% et 14,5% des enfants le sont également. Soit 1 adulte sur 2 et 1 enfant sur 5 en surcharge pondérale. C'est énorme... ▶

Sécurité sanitaire Tiens, un budget en hausse !

L'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Produits de Santé, dont les missions viennent d'être renforcées, ne pleurera pas misère en 2012. Sorte d'oasis au milieu d'un océan de restrictions, le budget de l'AFSSAPS sera doté de 40 millions d'euros supplémentaires. L'établissement devrait en outre recruter 120 personnes d'ici à 3 ans. Rappelons que l'AFSSAPS est désormais entièrement financée par l'impôt et non plus par une taxe prélevée sur l'industrie pharmaceutique. La rançon de l'indépendance... ▶



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



**T'es où là ?
Non lieu pour le portable**

Depuis le temps que les différentes études produites sur l'éventuelle nocivité du portable ne parvenaient pas à conclure, on ne s'attendait pas à découvrir enfin des résultats clairs.

L'étude qu'a publiée le British Medical Journal est non seulement claire mais... positive. Notre indispensable téléphone ne provoquerait aucun cancer ! L'étude, menée pendant plus de 13 ans, porte sur 358 403 personnes et est catégorique : il n'y a pas davantage de gliomes ou de méningiomes chez les abonnés que chez les non-abonnés.

Quelle est la meilleure nouvelle pour la planète : les 7 milliards d'habitants qu'elle compte désormais ou les 5 milliards d'utilisateurs de portable ?

**Acide acétylsalicylique
Aspirine super star**

Une étude publiée dans The Lancet redonne de l'espoir à tous les malades à très haut risque de contracter un cancer colorectal.



L'aspirine jouerait un rôle préventif significatif, notamment auprès des personnes atteintes du syndrome de Lynch, anomalie génétique responsable de la plupart des cancers colorectaux héréditaires.

Celles-ci doivent subir une coloscopie tous les 2 ans dès la sortie de l'adolescence et, malgré cette surveillance étroite, l'âge moyen de diagnostic du cancer colorectal est, chez ces personnes à haut risque, de 42 ans. ▶



**Maternité
Jeunes mères âgées**

Carla n'y est pour rien : l'âge moyen de la maternité recule sensiblement en France... Selon la dernière enquête nationale, celui-ci frise aujourd'hui les 30 ans. Plus de 19% des mères ont désormais atteint ou dépassé les 35 ans (vs 16% en 2003).

La baisse de la fertilité à l'âge mûr amène ainsi bon nombre de femmes à envisager l'Aide Médicale à la Procréation, même si celle-ci devient également plus aléatoire à mesure que l'on s'approche des 40 ans. ▶

**Cantoche
Trop gras les steaks !**

Les résultats de l'enquête menée récemment par la DGCCRF sur la qualité des steaks hachés servis dans les cantines et restaurants d'entreprise sont plutôt inquiétants. Sur les 35 prélèvements réalisés dans 33 établissements (lycées, collèges, restaurants universitaires mais aussi hôpitaux), les résultats des contrôles ont révélé un taux élevé de non-conformités et une qualité nutritionnelle insuffisante.

On nous avait pourtant assuré que le bio devait faire son entrée à la cantoche et qu'on en avait fini avec les repas déséquilibrés.

On aura mal compris... ▶



**Parfois la vie a besoin d'un coup de pouce
en MAGNÉVIE B6®**



Ceci est un médicament. Ne pas utiliser avant 6 ans. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent consultez votre médecin. Visa GP n° 1190G10X312



Diabète, toujours plus

PROBLÈME... DE POIDS

Il y a aujourd'hui en France plus de 2 millions de diabétiques. Leur progression est à ce point spectaculaire que l'on parle désormais d'épidémie.

Dans la famille diabète - famille nombreuse - on trouve le type 1 (notre pancréas ne produit plus d'insuline) et le type 2 (l'insuline produite n'est plus assez efficace ou notre organisme ne l'utilise plus correctement). De vrais sales types dans tous les cas mais, pour une fois, c'est le n°2 qui est le plus en vue. 2 millions de personnes sont aujourd'hui touchées en France par cette forme de

diabète (150 000 pour le type 1) dont la progression est objectivement préoccupante (+4,5% cette année). Sans compter tous les diabétiques non-dépistés...



Prévention : le plus simple est le mieux

L'apparition du diabète de type 2 est étroitement liée au mode de vie. Environ 80% des personnes diabétiques de ce type souffrent d'abord d'un surplus de poids ou sont obèses.

La stratégie préventive est alors d'une navrante banalité : rééquilibrage des habitudes alimentaires et augmentation de l'activité physique en constituent le noyau dur. Le noyau est dur, mais modifier ses comportements quotidiens l'est tout autant. S'il est possible de retarder l'apparition du diabète de plusieurs années et même de le bloquer,

les bonnes intentions ne suffisent pas. Se faire aider par un nutritionniste s'impose vite comme un point de passage obligé, surtout lorsqu'à des facteurs de risques liés au comportement se surajoute un terrain génétique défavorable. Le diabète de type 2, maladie de la malbouffe et de la sédentarité, est aussi une maladie héréditaire : avoir un parent diabétique suffit à multiplier par deux le risque de le devenir soi-même. Merci maman, merci papa !

Info : Association Française des Diabétiques : www.afd.asso.fr ▶



Rien n'est simple Tout se complique

Les complications liées au diabète ont une origine commune : l'excédent de sucre dans le sang. Celui-ci a des effets néfastes sur les reins (néphropathie), les yeux (rétinopathie), le système neurologique (neuropathie), le cœur (infarctus) et les vaisseaux sanguins (hypertension, artériosclérose, accident vasculaire cérébral, etc.). ▶

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
<http://sante.gsk.fr>

Le monde est un village... mais un village pollué

Atmosphère, atmosphère ?



L'hypothèse du réchauffement climatique est de loin plus probable que celle d'une glaciation. Tout le monde le craint pour demain. Mais, la place des pollutions auxquelles nous sommes promis est-elle aussi importante que cela sur l'échelle des risques pour la santé ? DANIEL DELTA

Toutes les études sont aujourd'hui convergentes. La dernière en date émane du service national de météorologie britannique qui a livré il y a moins d'un an des conclusions sans appel sur le réchauffement planétaire.

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

Au cours du siècle écoulé, la température a ainsi augmenté d'environ 0,75°C dans le monde. Ces 25 dernières années, le rythme s'est accéléré et on mesure à près de 0,16°C le réchauffement par décennie.

Le niveau des mers s'élève, les glaciers fondent, la répartition des précipitations change. Les événements météorologiques extrêmes augmentent en intensité et en fréquence. Bref, ça n'est pas la joie...

« J'ai du bon tabac »... « Garde-le ! »

A quoi bon arrêter de fumer, argument les résistants mégoteurs, si la pollution au dioxyde d'azote empoisonne le

cœur engorgé de nos cités et nos noirs poumons urbains ? Question d'une évidente mauvaise foi mais à laquelle on aurait tort de n'appliquer que des réponses pré-formatées.

Il est vrai que les villes du XXI^e siècle regorgent du dioxyde d'azote rejeté par les millions de moteurs diesels qui les sillonnent. Considéré comme l'un des indicateurs majeurs de pollution atmosphérique, le dioxyde d'azote est un gaz oxydant puissant, qui pénètre facilement dans les poumons. Il provoque des irritations et des inflammations de l'appareil respiratoire qui rendent bien dérisoire le discours convenu des « ayatollahs anti-tabac » pourchassant les fumeurs sur les quais de gare à ciel ouvert ou les terrasses de bistrot en plein air !

La mauvaise foi n'ayant pas de limite, mieux vaut laisser aux fumeurs militants leurs certitudes commodes et signaler aux accros moins activistes que la fumée du tabac

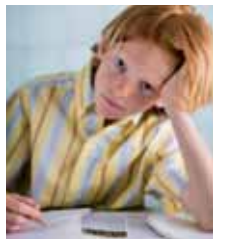


s'attaque avec une efficacité incomparable au système respiratoire. Un petit chiffre pour la démonstration ? Allons-y : 85% des 28 000 cas annuels de cancer du poumon se déclarent chez des fumeurs... Voilà qui replace le gaz d'échappement à sa juste place, loin derrière la cigarette. Il n'empêche que cette remise à niveau ne doit pas aboutir au manichéisme navrant du tout blanc ou du tout noir. Respirer n'est pas toujours une partie de plaisir. Chaque jour, un adulte inhale 10 000 à 20 000 litres d'air en fonction de sa morphologie, de ses activités. Outre les gaz vitaux qui représentent environ 99% de sa composition, cet air peut également contenir des polluants d'origine naturelle ou provenant des activités humaines (production d'énergie, industrie, agriculture, transports...). Et c'est ce

petit 1% là qui crée 100% de nos tracas sanitaro-environnementaux

Je sais que je ne sais rien

Brave Socrate. Si son très philosophique « Je sais que je ne sais rien » était plus souvent adopté par nos experts universels, ce serait déjà quelque chose ! C'est en tout cas le parti que semble défendre notre très officiel Institut de Veille Sanitaire (INVS) qui explique modestement que l'impact de la pollution atmosphérique est particulièrement difficile à appréhender pour au moins cinq raisons majeures.



Trio d'enfer

• OZONE

L'ozone est un polluant photochimique qui se forme dans l'air sous l'effet du rayonnement solaire (UV) par des réactions chimiques entre polluants dits primaires.

• DIOXYDE D'AZOTE

Le NO₂ est un oxydant puissant. Il pénètre dans les voies aériennes inférieures notamment les bronchioles.

• PARTICULES

L'effet des particules dépend de leur taille. Les particules les plus grosses se déposent sur la muqueuse de l'oropharynx et sont dégluties, la voie de pénétration principale est donc digestive. Les particules fines se déposent sur l'arbre trachéo-bronchique et vont atteindre les alvéoles pulmonaires. ▸

...

La première raison est la complexité même de cette pollution, formée d'un grand nombre de polluants qui, de plus, réagissent entre eux pour former des polluants secondaires. Plus on est de fous...

La deuxième raison est liée à l'exposition à la pollution : elle dépend des lieux fréquentés par l'individu mais aussi des activités qu'il y accomplit. Pas exposé, pas malade.

Troisième difficulté relevée par l'INVS, le rapport individu / collectivité : même si les risques individuels sont faibles, les impacts peuvent s'avérer importants à l'échelle d'une population. Un exemple ? La grippe.

Avant dernier point, l'état de santé et les antécédents pathologiques de chacun vont modifier les sensibilités individuelles à la pollution atmosphérique. Les plus fragiles seront les plus touchés.

Enfin, les maladies repérées étant souvent multifactorielles, la pollution n'est qu'une des causes qui contribuent à leur apparition. L'effet boule de neige...

Tout de suite ou maintenant ?

Comme rien n'est simple et que tout se complique, les effets de la pollution atmosphérique se répartissent en deux groupes, celui des effets à court terme et celui - vous l'aviez deviné ! - des effets à long terme.

D'un côté, des manifestations cliniques, fonctionnelles ou biologiques aiguës, survenant dans des délais brefs (de quelques heures à quelques semaines) après exposition ; de l'autre, le développement de processus au long cours pouvant amener à la maladie, voire au décès.

La pollution atmosphérique peut être à l'origine de la survenue de symptômes respiratoires (toux, hypersécrétion nasale, expectoration chronique, essoufflement). Le tristement célèbre ozone, est aussi un facteur majorant le nombre de crises d'asthme et d'allergies.

Mais, les effets de la pollution atmosphérique ne se limitent pas aux pathologies respiratoires. Celle-ci peut également participer à la genèse de pathologies cardio-vasculaires (infarctus du myocarde, angine de poitrine ou troubles du rythme cardiaque) et d'irritations nasales, des yeux et de la gorge.

Péril en la demeure

On croit être à l'abri dans son petit Sam'Suffit douillet, home sweet home, et c'est tout le contraire qui se produit. Si l'on respirait mal dehors, on étouffe dedans. L'Académie Nationale

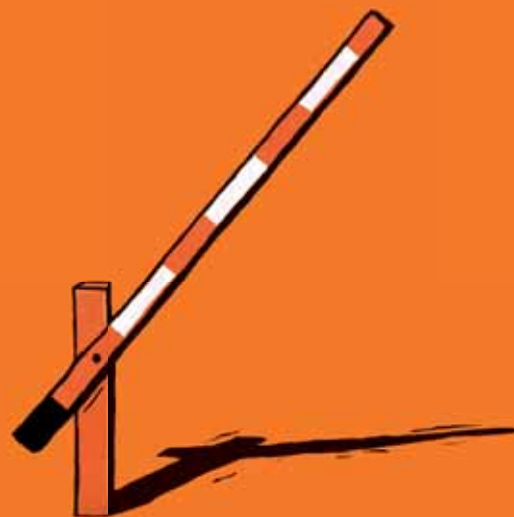
de Médecine le rappelait encore récemment dans une communication publique : « En termes de risques, l'exposition domestique cumule les polluants de l'air extérieur et ceux

...



Pollution sans reproduction

Les résultats des études disponibles à ce jour suggèrent que la pollution atmosphérique pourrait agir sur les différentes étapes de la reproduction humaine (de la formation des gamètes à la naissance). Des liens sont ainsi observés avec la fertilité, la croissance du fœtus, les naissances avant terme mais également certaines malformations congénitales. ▶



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

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



www.pasteur.fr



...

propres à l'habitat, pour une durée d'exposition représentant 80% du temps [NDLR : le temps que l'on passe dans un espace clos] ». Comme souvent, avec les alertes sanitaires, on reste sur sa faim : « Les études épidémiologiques sont encore trop rares pour dresser un bilan sanitaire, à l'exception des allergènes, de la fumée de tabac, du radon et de l'amiante ». Les allergènes qu'on croyait réservés aux rhinites printanières, le tabagisme qu'on pensait relégué sur le trottoir, le radon dont tout le monde ignore l'existence et l'amiante, prétendument confinée dans les vieux bâtiments publics et les usines de grand papa... Excusez du peu !

Le nombre et la variété des polluants d'origine intérieure sont très supérieurs à ceux que l'on contrôle dans l'air extérieur ; ils sont d'autant plus difficiles à dénombrer qu'en dehors de ceux déjà connus - résultant par exemple de la cuisson des aliments, ou d'un chauffage d'appoint souvent mal contrôlé - on assiste à l'utilisation intensive d'une



floraison de produits de nettoyage à usage domestique voire même de pesticides.

Entre le désormais célèbre bisphénol A, le formaldéhyde que l'on trouve aussi bien dans le bois que dans les plas-



Auto flagellation

C'est dans le flux de circulation en agglomération et surtout à l'intérieur de l'habitacle des véhicules que les niveaux de dioxyde d'azote les plus importants sont relevés (de 100 à plus de 500 g/m3).

Ces niveaux peuvent tout à fait induire des effets toxiques sur le système respiratoire, en particulier pour les populations sensibles (asthmatiques notamment). ▶

tiques, le benzène et ses homologues supérieurs nichés dans les colles, les nettoyants ou la peinture qu'on vient d'utiliser pour la chambre de bébé, les éthers de glycol gé-

...



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 cas.⁵

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

...

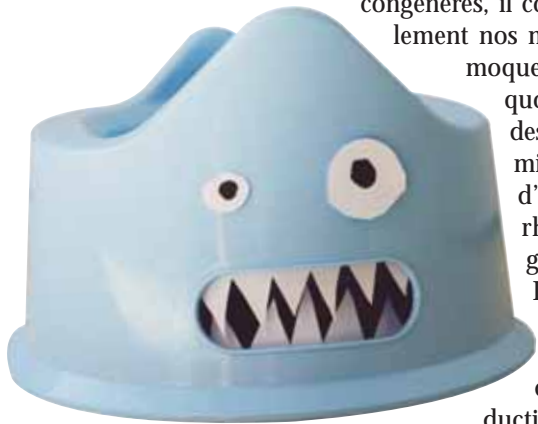
néreusement répandus par les produits pour vitre, le liquide vaisselle... on risque autant le gros coup de déprime que l'allergie sévère !

Des acariens par millions

Ah, les allergies ! 30% d'entre nous en souffrent déjà et les prévisions s'avèrent plutôt pessimistes pour les prochaines années puisque ce taux pourrait monter à 50%.

Si l'actualité médiatique des allergies respiratoires s'éveille plutôt au printemps, l'hiver est pourtant une saison particulièrement propice à leur floraison et le home sweet home le lieu privilégié de leur éclosion.

A la somme des polluants dont le nom seul suffit à nous terroriser, il faut ajouter une petite bestiole familière de notre poussière domestique, l'acarien. Avec ses armées de congénères, il colonise littéralement nos matelas et nos moquettes et cause quotidiennement des centaines de milliers de crises d'asthme et de rhinites d'origine allergique.



L'acarien de base serait-il un mutant dont la reproduction s'accélérerait au rythme de notre vie citadine ? Les spécialistes opposent au moins à cette question un Non catégorique et rassurant. En revanche, ils signalent quelques effets per-

vers de notre grand combat pour les économies d'énergie. Aujourd'hui, l'amélioration de l'isolation des bâtiments conduit parfois à un état de confinement plus profitable à la santé de nos portemonnaies qu'à celle de nos poumons. En l'occurrence s'il y a bien un domaine où nous pouvons vraiment agir, c'est celui de notre cadre de vie le plus intime : faire la guerre aux acariens sur leur propre terrain, consulter son médecin en cas d'allergie et entreprendre un traitement de désensibilisation, aujourd'hui parfaitement efficace et simple. ▶



**Home testing
Les mesures qui s'imposent**

Il est désormais possible de détecter nous-mêmes les sources de pollution dans notre propre habitation. Des kits dédiés à l'analyse des allergènes et des polluants chimiques à la maison ou au bureau sont ainsi disponibles depuis quelques mois sur Internet. Ils sont fiables mais chers (de 99 à 199 €). ▶
Info : www.kudzuscience.com

vers de notre grand combat pour les économies d'énergie. Aujourd'hui, l'amélioration de l'isolation des bâtiments conduit parfois à un état de confinement plus profitable à la santé de nos portemonnaies qu'à celle de nos poumons. En l'occurrence s'il y a bien un domaine où nous pouvons vraiment agir, c'est celui de notre cadre de vie le plus intime : faire la guerre aux acariens sur leur propre terrain, consulter son médecin en cas d'allergie et entreprendre un traitement de désensibilisation, aujourd'hui parfaitement efficace et simple. ▶

**Acariens
Appel au meurtre**

Les acariens sont de sales petites bestioles microscopiques qui adorent nos maisons bien chauffées et mal aérées l'hiver. La preuve :

- Un gramme de poussière peut contenir 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. Il faut donc impérativement soulager les symptômes (traitement médicamenteux), établir un diagnostic rigoureux (direction cabinet médical), entamer une désensibilisation (supprimer la cause). ▶



**Renforcez
vos défenses naturelles**

avec la cure *Immunité*
du Laboratoire Synergia
qui associe
Echinacée SIPF Bio
et Maxi-Flore



OUI, JE COMMANDE LA CURE IMMUNITÉ 20 JOURS POUR UN MONTANT DE 33 € SOIT - 15% :

1 boîte de 30 cps de Maxi-Flore + 2 flacons de 100 ml d'Echinacée SIPF Bio = 33€ 28€ + 5 € de port = 33 € 38€

POUR 1 € DE PLUS, JE REÇOIS "LES PLANTES"
le livre du Dr Labescat sur les SIPF et la phytothérapie.

NOM
PRÉNOM
ADRESSE
.....
C. POSTAL TÉLÉPHONE¹
VILLE

JE RÈGLE UN TOTAL DE 33 € OU DE 34 € PAR :

CHÈQUE À L'ORDRE DE SYNERGIA CARTE BANCAIRE

EXP FIN : [] [] [] [] [] [] CRYPTOGRAMME : [] [] [] [] [] []

NOM DU TITULAIRE : [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []

DATE/SIGNATURE OBLIGATOIRES : [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []

Information Consommateur au 04 77 42 30 10 et sur www.synergiashop.com

Coupon et règlement à renvoyer à : Synergia - Libre réponse 78 069 - 42 059 Saint-Etienne Cedex 2. Offre valable en F. Métropolitaine jusqu'au 30/01/2012.

¹La collecte d'informations nominatives est nécessaire pour le traitement et le suivi des commandes. Elles ne sont pas partagées avec d'autres partenaires. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition. Écrire à SYNERGIA - BP 354 - 42015 Saint Etienne Cedex 2 en mentionnant vos nom, prénom et adresse. Laboratoire SYNERGIA - RC 448 981 944 - Le Puy-en-Velay

COMMENT [BIEN] PASSER L'HIVER ?

DOSSIER COORDONNÉ PAR CATHERINE BARANTON

Si l'on ne prend pas de bonnes résolutions à l'aube d'une nouvelle année, quand le fera-t-on ? Mais s'il s'agit de les abandonner, à quoi bon ? Quand la température baisse, il ne s'agit pas de laisser moral et forme descendre au-dessous de zéro.

Une bonne claque aux microbes pour ne pas attraper le premier rhume qui passe, un bon coup de pied aux fesses pour se bouger, de bons plats pour subsister jusqu'à la saison nouvelle, de bonnes nuits pour récupérer et hop, rendez-vous au printemps !



22 - BIEN Y ENTRER, MIEUX S'EN SORTIR
Mauvaise saison ? En tout cas, l'hiver n'est pas la plus agréable à traverser, ni pour le corps, ni pour l'esprit

24 - ATCHOUM À TOUS LES ÉTAGES
Il y a les bobos divers et les vrais maux de l'hiver. Un petit tri sélectif s'impose

27 - BOUGEOTTE CONTRE BOUILLOTTE
Dans cette joute saisonnière sans merci, le choix du cocooning forcené n'est pas le meilleur

28 - CALORIES, GROSSE CHALEUR
Nourrir la machine, d'accord, mais attention au surrégime

30 - AU PARADIS DES MARMOTTES
Jour - nuit, nuit - jour, veille - sommeil - veille. Beau principe mais hélas, les humains ne sont pas des animaux comme les autres

32 - TOUT LE MONDE EN MODE FRIGO
Trop chaud dedans, trop froid dehors. Il faut amortir les chocs thermiques



Hiver, haute saison du raplapla

Bien y entrer, mieux s'en sortir



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

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

Dépression saisonnière... mais dépression quand même

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



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

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

Pour lutter contre le déficit de lumière qui bouscule notre équilibre naturel en nous donnant l'impression de vivre nos journées en pleine nuit, la luminothérapie s'avère être une méthode très efficace. Son succès est en tout cas considérable. Pour les voyageurs internationaux soumis au jet lag et à toutes les victimes du général Hiver, il s'agit d'exposer son visage à une lumière blanche de haute intensité rappelant celle du soleil pour aider à recalibrer son horloge biologique.

Luminothérapie : l'hiver se croit en été

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



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

L'hiver, ce n'est quand même pas seulement une longue déprime soignée à coup de lumière blanche, voire de petites pilules de concentré de bonne humeur. Beaucoup d'entre nous - et heureusement - le traversent sans trop de bobos : entre 78 fois pour les hommes et 85 fois pour les femmes si



l'on en croit les chiffres de l'espérance de vie en 2011 !

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

Alors, plus on abordera cette période délicate en bonne forme, plus on mettra de notre côté les atouts pour bien en sortir. Pour bien s'en sortir. ►

Froid : vive l'auto-défense !

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

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

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

- Le renforcement de notre isolation thermique est naturellement obtenu par des modifications de la



circulation sanguine dans la peau et le tissu cellulaire sous-cutané. La chaleur est principalement produite par l'activité des organes et des muscles et s'écoule vers la peau grâce à la circulation sanguine. Sous l'effet du froid, la circulation périphérique peut se réduire considérablement (vasoconstriction des vaisseaux sanguins) pour maintenir

suffisamment de chaleur dans les parties centrales et vitales du corps. Le débit de sang, qui est de 20 ml par minute, peut alors se réduire jusqu'à 1 ml par minute. Mais, à ce stade, on peut considérer qu'on est plutôt mal parti... ►

Un hiver au poil

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





Grippes, angines, sinusites, rhumes, bronchiolites

ATCHOUM À TOUS LES ÉTAGES

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

Depuis les - fausses - alertes de grippe (aviaire en 2006, porcine en 2009), les Pouvoirs publics ont introduit, dans la lutte contre les maladies respiratoires, une dimension qu'on ne s'attendait plus guère à trouver sous le règne de la technologie toute puissante : la promotion de l'hygiène quotidienne. Se laver les mains, soigneusement et plusieurs fois par jour, éternuer avec un mouchoir devant la bouche, le mettre à la poubelle après chaque usage, (éventuellement porter un masque lorsque l'on est malade) sont des gestes d'une telle simplicité qu'on a peine à croire à leur efficacité. Et pourtant, les Français semblent y prêter bien davantage de crédit qu'à la vaccination.



Doit-on forcément se réjouir de ce parti-pris ? Pas sûr. Si l'on ne peut évidemment que se réjouir lorsque les comportements d'hygiène individuelle progressent, le manque de détermination collective en faveur de la vaccination devient inquiétant.

L'an dernier la protection contre la grippe saisonnière a reculé de façon spectaculaire, remettant le taux de couverture

Encore une tournée de rhume ?

Un rhume n'est pas grave et ne nécessite généralement pas de consultation. Pourtant, s'il persiste au-delà de deux semaines, des complications peuvent se déclarer : sinusite, pharyngite, bronchite ou pneumonie. Arrêt chez le médecin conseillé avant d'aller se coucher. ▶



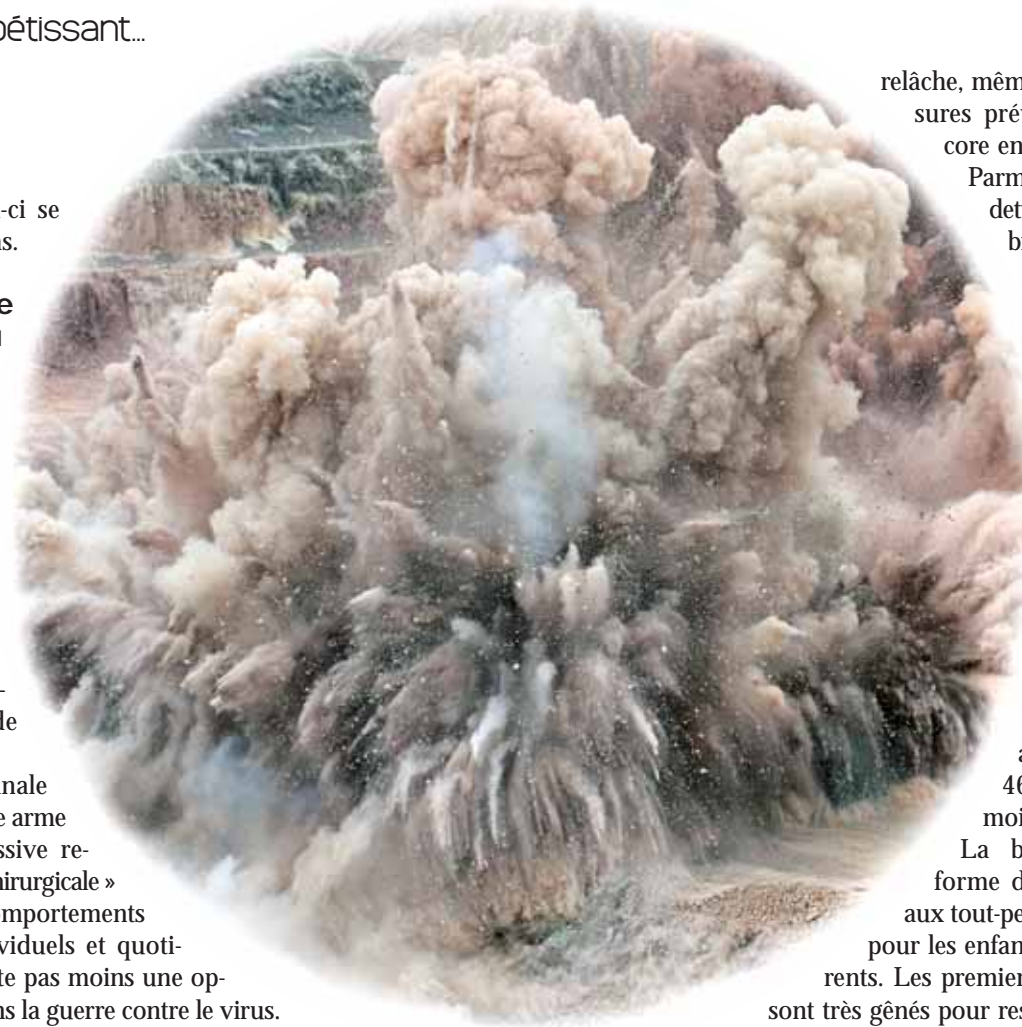
au niveau où celui-ci se trouvait il y a six ans.

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

A qui la faute ? « Au camp intégriste de la santé publique, adorateur exclusif du dieu vaccin », accusent les partisans de l'éducation à la santé, auxquels les faits donnent aujourd'hui en grande partie raison. Si la solution vaccinale demeure en effet une arme de destruction massive reconnue, la « frappe chirurgicale » constituée par les comportements de prévention individuels et quotidiens n'en représente pas moins une option intéressante dans la guerre contre le virus.

Au cas où celui-ci muterait, les réflexes d'hygiène quotidienne resteraient il est vrai durablement efficaces. Pas le vaccin...

Combien de grippes, saisonnières ou pas, comptabiliserait-on au terme de cet hiver 2011 - 2012 ? Et combien de victimes dues aux atterrissements de la calamiteuse campagne antigrippe A-H1N1 pourtant déjà vieille de deux saisons ? Impossible à prévoir. Ce que l'on sait en revanche, c'est que les autres maladies de l'automne et de l'hiver ne feront pas



relâche, même si davantage de mesures préventives peuvent encore en réduire la fréquence. Parmi elles, deux tristes vedettes font des ravages : la bronchiolite chez les tout-petits et le rhume... chez le tout-venant.

Bronchiolite, grand ennemi des petits

Chaque année, à partir du mois de novembre et jusqu'en février, l'épidémie de bronchiolite sévit. Et chaque année avec un peu plus de vigueur. En 2010, elle aura affecté plus de 460 000 nourrissons de moins de deux ans !

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



Enfants Gibiers de virus

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

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

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

Rhinite : consulter ou pas ?

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

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





...

Le traitement médicamenteux du rhume est principalement destiné à guérir ses symptômes les plus handicapants : congestion nasale, maux de gorge et de tête. Ces symptômes peuvent être sévères et amener alors à consulter son médecin : une solution toujours préférable - quoi qu'on en dise - à une automédication compulsive qui peut s'avérer plus dangereuse que le mal. La pharmacopée est, effectivement, généralement disponible sans prescription... ce qui signifie, ni qu'elle soit inefficace ni qu'elle soit sans danger.



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

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

Si le rhume ne semble pas trop sévère et que vous êtes adepte des méthodes naturelles, vous pouvez choisir de pra-

Rhinite, asthme : liaisons dangereuses



La rhinite allergique est une maladie inflammatoire de la muqueuse nasale. Mais celle-ci ne reste pas localisée au niveau du nez et des sinus. Elle s'étend à l'ensemble des voies aériennes, des narines aux petites bronches. Une rhinite non traitée peut évoluer vers un asthme (et une rhinite peut aggraver un asthme déjà déclaré).

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

tiquer quelques inhalations, par exemple à base d'eucalyptus, très efficaces pour décongestionner une tête qui ressemble à une courgette, ou encore de pratiquer des gargarismes qui apaiseront votre gorge. Quelques gouttes de solution saline dans le nez, des fruits et des légumes riches en vitamine C et on devrait s'en tirer une fois de plus... ▶

Allergies, Pas de trêve hivernale

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

- Un gramme de poussière peut contenir 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. Il faut donc impérativement soulager les symptômes (traitement médicamenteux), établir un diagnostic rigoureux (direction cabinet médical), entamer une désensibilisation (supprimer la cause). ▶

Le duel va durer trois mois Bougeotte contre bouillotte



A la rentrée, on s'était juré de continuer à bouger... Patatras, l'hiver arrive : finies les balades au soleil, terminé le jardinage sportif, adieu les bonnes résolutions. Allez, allez, on se reprend !

Comme par hasard, dès les premiers frimas, on n'entend plus guère les ayatollahs du sport - culte. Les prosélytes du « cours toujours » semblent s'être endormis, comme en hibernation.

Manque de clients ? Baisse de conviction ? A peine quelques conseils bien ciblés à l'intention des vacanciers skieurs pour leur éviter de se froisser un muscle à leur premier planté de bâton...

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



Désormais, les conseils sont plus soft (et, du coup, ne nous laissent plus guère d'excuses de ne pas les suivre). Il s'agit de marcher une trentaine de minutes par jour d'un train plus



décidé que celui d'un sénateur fraîchement réélu, de sortir prendre l'air avec ses enfants au lieu de se lamenter de les trouver en permanence devant la télé, de pratiquer quelques étirements le matin et/ou le soir, voire à l'occasion de faire un peu de ménage. Bref, que de l'accessible et de l'agréable... Sauf pour le ménage, on est d'accord ! ▶

Oui coach, bien coach, va te faire voir coach !

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

Résultat, on grossit, on meurt de maladies cardiovasculaires par dizaines de milliers chaque année, le diabète se répand comme une traînée de poudre, le cholestérol bouche nos artères et notre avenir, on déprime à qui-mieux-mieux.

C'est trop triste. Et c'est trop bête parce que, si l'on ne fait plus guère l'effort de faire un effort, nous n'en sommes pas totalement responsables. Ceux qui nous ont rabâché pendant des années qu'aucun bénéfice physique n'était possible sans s'astreindre à une discipline d'enfer étaient de fieffés menteurs.

Bouge de là

Pour bien décoder les conseils des grands manitous de la forme, il vaut mieux savoir décoder leur langage.

- **Activité physique** : tous les mouvements du corps qui occasionnent une dépense d'énergie (marcher dans la rue, monter un escalier, attraper son chien pour le brosser).
- **Exercice** : mouvements structurés et planifiés, destinés spécifiquement à améliorer la forme et la santé (abdominaux, assouplissements...).
- **Sport** : activité physique de loisir ou de compétition, obéissant à un objectif déterminé et encadré par des règles - existantes ou autoproclamées - (jogging, football, cyclisme...). ▶





TROP, C'EST TROP

Calories, grosse

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

Attention, l'avalanche des nouveaux régimes de printemps n'attend qu'un léger signe de réchauffement. Comme chaque année, il va bientôt falloir ré-avaler des tonnes de bobards et de calembredaines destinés à nous faire perdre les quelques kilos hivernaux censés peser sur notre santé.

En attendant, il est aujourd'hui parfaitement admis que notre alimentation joue un rôle important sur notre état général et notre résistance aux vilains microbes qui guettent la moindre de nos faiblesses. Alors, mangeons ! Mais quoi ?

Bien manger, ça commence le matin

Quand on se lève et qu'il fait encore nuit, on n'a pas toujours une faim de loup. Résultat, même si tout le monde sait aujourd'hui que c'est une bêtise, on fait l'impasse sur ce qui est sans doute le repas de la journée le plus important. « Sauter » le petit dej, c'est, à coup sûr ressentir un coup de barre en milieu de matinée avec, au choix, une belle perte d'efficacité dans ses tâches quotidiennes ou un grignotage pré-déjeuner peu propice au maintien de la ligne.



Il y a calorie et Calorie

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

Frais, en conserves, surgelés

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



En hiver, comme en été, un bon petit déjeuner devrait comporter :

- une boisson (café, thé, eau...), des céréales (pain, biscottes, flocons), un produit laitier (lait, yaourt, fromage blanc...), un fruit, un peu de matières grasses et de sucre.



Ensuite, vous connaissez le programme : à chaque repas, des fruits et des légumes qu'on a tendance à moins consommer l'hiver que l'été alors que notre corps en a un besoin impérieux. On va trouver facilement notre dose quotidienne de vitamine C dans de très nombreux aliments (agrumes, per-



chaleur...

sil, cresson, choux de Bruxelles...) et nos réserves en fer dans les abats, la viande rouge, les lentilles... mais aussi - chic ! - le chocolat (près d'un quart des femmes souffrent d'un déficit en fer).

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

Toujours plus fort

Presque autant que les Oméga 3 et 6 qui, habilement associés, renforcent les défenses immunitaires, prébiotiques et probiotiques se partagent les faveurs des nutritionnistes et des médias. Les prébiotiques (fibres alimentaires présentes dans de nombreux végétaux) fortifient notamment la flore intestinale. Une étude publiée en 2005 dans Clinical Nutrition indique par ailleurs que la prise de bactéries probiotiques pendant au moins trois mois abrège significative-



Au menu, cet hiver

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



ment (près de deux jours) la durée des épisodes de rhume et des syndromes pseudo-grippaux, réduit également la sévérité des symptômes. Elle est pas belle la vie en hiver ? ▶



A boire, à boire !

On nous en a rebattu les oreilles tout l'été, chaque fois que la température est montée au dessus des fameuses normales saisonnières. Mais bien s'hydrater, c'est essentiel, y compris au cœur de l'hiver. Froid ou pas, notre organisme « consomme » en moyenne 2,5 litres d'eau par les voies digestives, cutanées, respiratoires et rénales, alors que l'apport par les aliments représente moins d'un litre. Soustraction, conclusion : il manque 1,5 litre à récupérer par l'absorption de boissons. ▶



L'appel de la couette

Au paradis des marmottes

« Dormir plus pour travailler plus »... Voilà un slogan qui, avec un petit coup de neuf, fleure bon la réconciliation entre l'appel de la couette et la mobilisation laborieuse. Même les experts en santé publique sont d'accord. C'est dire !

Les chiffres vous endorment ? Profitez-en, au chapitre Sommeil comme en matière de n'importe quelle activité humaine, il en existe à foison. Hélas, ceux-ci inciteraient plutôt à la vigilance qu'à l'assoupissement car figurez-vous que nous dormons de moins en moins et le lent grignotage du temps de couette auquel nous assistons commence à inquiéter nos dévoués nounous de l'autorité sanitaire.

En semaine, la durée moyenne de sommeil est passée au-dessous de la barre des 7 heures chez les adultes. Précisément 6h 58 vs 7h 50 le week-end selon le très soporifique Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) qui a découpé les Français en petites tranches. Un tiers d'entre eux (principalement les plus de 35 ans) dorment 6 heures ou moins en semaine et 17% pas davantage le samedi et le dimanche !

Je dors, donc je suis

Les modifications de notre rythme de vie ont été telles qu'en cinquante ans seulement, la réduction du temps quotidien

Dormir quand on ne veut pas

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



de sommeil a été d'environ 1h 30. Sur une année, le déficit de sommeil est donc de... plus d'un mois et demi par rapport à nos besoins ! Rien que d'y penser, on retournerait volontiers se coucher.

Les chercheurs ont, depuis belle lurette, signalé l'intérêt d'un sommeil réparateur, notamment dans le cadre du travail. Avant et après les heures de bureau bien sûr... mais aussi pendant car il a été démontré qu'une courte sieste de 15 à 20 minutes suffit à maintenir la vigilance pour le reste de la journée. Dormir plus pour travailler plus... un rêve (pour certains).

Cette activité éminemment réparatrice nous est d'ailleurs utile pour à peu près toutes les tâches que nous accomplis-

sons dès que nous sommes en phase éveillée. N'en déplaise aux grands gourous de la productivité, il n'y a pas que le boulot dans la vie et le manque de sommeil provoque bien d'autres catastrophes que la baisse du cash flow opérationnel ou la détérioration du résultat avant impôt. Ne pas dormir suffisamment, c'est multiplier de façon significative les risques d'obésité et de diabète, mais aussi d'affections cardiovasculaires, d'anxiété et de dépression.

Mauvais cycle et cercle vicieux

On connaît la réputation des Français en matière de surconsommation de tranquillisants et de somnifères. Certes, elle n'est pas totalement usurpée (pas de raison que notre



Moteur à explosion

En position allongée, les différents organes de la gorge - luette, voile du palais - se relâchent et se détendent. Ces éléments souples et mobiles se mettent à vibrer

lors de l'inspiration, voire également à l'expiration.

Ça y est, on ronfle...

Un adulte sur trois est un ronfleur. Son portrait robot ? Plutôt un homme mûr, en surcharge pondérale, fumeur, consommateur d'alcool. ▶



Plongée en apnée

On dort profondément et soudain, on s'arrête de respirer pendant quelques secondes et, cela, plusieurs fois par heure. Résultat, une succession de micro réveils et une mauvaise vascularisation du cerveau qui gênent la récupération. L'apnée du sommeil est à prendre très au sérieux car elle est associée à des risques cardiovasculaires et doit amener à consulter. ▶

capacité à dormir soit différente de celle de nos congénères étrangers), mais elle n'est pas non plus dénuée de fondement (dormir mal c'est vivre - très - mal).

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

Dormir, c'est réussir une alchimie fragile nécessitant plusieurs phases à enchaîner en douceur pour que le sommeil soit ressenti comme réparateur. Au cours d'une nuit, 3 à 5 cycles de sommeil peuvent ainsi se succéder... quand tout va bien. L'insomniaque aura souvent l'impression de ne pas « avoir fermé l'œil de la nuit » en ratant une ou plusieurs marches de cette délicate échelle de Morphée.

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

Lorsque l'on ajoute à cet inventaire lénifiant qu'il est généralement conseillé de se lever et se coucher tous les jours à la même heure, d'aller au lit dès les premiers bâillements, de ne pas faire de sport après 20h 00... on comprend que chercher à dormir n'est décidément pas un boulot de tout repos. ▶

Dormir, c'est grandir

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

L'hormone de croissance est non seulement indispensable au bon développement de la croissance de l'enfant, mais également

indispensable à une bonne santé physique chez l'adulte. Dormir, c'est grandir un peu. Même quand on n'est plus petit. ▶





Chaud dedans, froid dehors Tout le monde en mode frigo



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

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

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

Monoxyde de carbone : danger

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



Merci les sportifs !

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

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



l'humidité. La plupart des équipements sportifs ont d'ailleurs adopté ces fibres high-tech (Tactel, Coolmax et autres...). Question ligne, on vous fait confiance, mais n'oublions quand même pas que les vêtements empilés doivent eux-mêmes respirer. Il faut que l'air, qui a une très faible conductivité thermique puisse circuler facilement entre les différentes couches. C'est le principe du double vitrage... le vitrage en moins ! ▶

Le froid fait sensation

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

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



Respirez Climarome

du Docteur Valnet



La préparation aux huiles essentielles qui me protège



VOIES
RESPIRATOIRES

Laboratoire d'aromathérapie Cosbionat - T 0800 04 08 99



Dyslexie, dysorthographe, dyscalculie... **Dys à la douzaine**

Dyslexie, dysorthographe, dyscalculie, dysphasie, dyspraxie... Lorsqu'on additionne les dys, on cumule aussi les difficultés. Et pas seulement à l'âge scolaire car les troubles du langage et des apprentissages continuent souvent d'affecter les adultes.

CAROLINE DUPERREUX

Les experts les définissent comme des « troubles spécifiques du langage et des apprentissages ». Mais, les familles et tous ceux qui en souffrent n'ont pas de mots assez forts pour décrire à quel point ces difficultés peuvent leur gâcher la vie dans une société si peu tolérante vis-à-vis du handicap, quel qu'il soit.



Il semble exister tant de « dys » qu'on se demande pourquoi il est question de « troubles spécifiques » et pas globalement d'une « maladie des dys ». Regroupement qui serait commode sans doute, mais totalement irréaliste car chacun de ces troubles touche un secteur isolé du fonctionnement mental, les autres secteurs étant intacts.

Tout aussi pratique - et irréaliste - serait l'évocation a priori d'une cause liée à une déficience intellectuelle, un problème psycho-pathologique, un handicap sensoriel, voire un quelconque isolement social ou culturel. On peut évidemment être dys et intelligent, dys et sain d'esprit, dys et socialement, culturellement bien entouré, mais... dys quand même !

Une journée pour y penser... toute l'année pour l'oublier ?

Pour parler des dys, il faut donc parler de chaque dys... C'est sans doute la raison pour laquelle des fédérations d'associations ont organisé au mois

d'octobre - et pour la cinquième année consécutivement - la « journée nationale des dys ». Une bien courte journée au regard du long calvaire vécu par des centaines de milliers de familles avant d'obtenir un diagnostic approprié : trop d'a priori, trop d'idées fausses qui persistent et empêchent une prise en charge précoce.

Mais, le contexte bouge. Les associations commencent à obtenir des résultats, en matière de dépistage et de prise en charge comme en termes de communication. Les chercheurs, de leur côté, explorent mieux cet univers perturbé de l'apprentissage et des acquisitions. Des définitions sont établies, des hypothèses d'explication s'élaborent, des méthodes de rééducation s'affinent.

Puisqu'à chaque « dys » correspond un trouble, inutile de prétendre ici en faire le tour complet. Essayons déjà de les survoler en commençant par zoomer

sur la superstar incontestée des difficultés d'apprentissage : la dyslexie.

Dyslexie : les maux pour le dire

Généralement, la dyslexie se manifeste après le début de l'apprentissage de la lecture au CP. L'enfant ne parvient pas à maîtriser le rapport entre les lettres



Ecole

Dys + dys = zéro

Pauvre école et pauvres instits... Ils sont bien souvent rendus responsables de tous les maux de notre société. En l'occurrence, s'il est un lieu et un moment de l'apprentissage de la vie qui permettent de repérer l'existence des « dys », c'est pourtant bien l'école. Les instituteurs sont évidemment les mieux placés pour repérer les symptômes de la dyslexie et de la plupart des autres troubles spécifiques ou associés. Généralement, ils font part aux parents des difficultés d'apprentissage dont semble souffrir l'enfant et leur conseillent de consulter un orthophoniste qui réalisera un premier bilan et entamera si besoin est la rééducation. ▶



ou groupes de lettres et les sons de la parole.

La dyslexie se caractérise ainsi par une difficulté à lire de façon correcte et fluide, à décoder et comprendre un texte. Ce trouble d'apprentissage se double d'autres difficultés encore : mémorisation, mise en ordre, orientation dans le temps et dans l'espace, atten-

tion, etc. Le dyslexique, sans cesse dans l'effort pour lutter contre son handicap, apparaît ainsi pour tout arranger lent et fatigable.

Pas de déficit intellectuel ou sensoriel, pas de pathologie psychiatrique ou neurologique, pas de conditions pédagogiques anormales qui apporteraient

une explication commode et rationnelle à ce trouble d'apprentissage.

Alors quoi ? Si les recherches progressent plutôt vite dans le domaine, elles

ne sont pas encore parvenues à maturité.

L'hypothèse majoritairement admise pour la dyslexie est une anomalie du développement de certaines aires cérébrales.

Depuis le début

des années 2000, de nombreuses publications scientifiques ont cependant proposé d'autres pistes, dont celle de facteurs génétiques qui agiraient en lien avec de très nombreux autres facteurs environnementaux (biologiques, linguistiques, socio-éducatifs, psychologiques...).

...

...

La dysorthographe est aujourd'hui essentiellement étudiée chez les enfants atteints de dyslexie.

Les chiffres et les lettres

Si certaines dysorthographies pourraient ne pas être associées à un trouble spécifique de la lecture, la littérature scientifique n'en a pas encore rendu compte.

L'INSERM, qui a publié en 2008 une expertise collective sur les troubles des acquisitions scolaires, suggère fortement de promouvoir de nouvelles études. On ne dispose d'ailleurs d'aucune réelle indication sur la prévalence de la dysorthographe (n'en déplaise à notre excellent confrère François de Closets...).



Quant aux enfants atteints de dyscalculie, ils ont une mauvaise appréciation de la notion de dénombrement et sont alors incapables d'acquiescer le socle sur lequel reposeront tous les principes arithmétiques ultérieurs. Si l'on ajoute à cela des difficultés énormes de mémorisation des tables

...

**Orthophoniste
Capitaine d'équipe[s]**

Après qu'une dys a été diagnostiquée, la prise en charge individuelle est systématiquement proposée. Effectuée par l'orthophoniste, véritable colonne vertébrale du système, la rééducation comprend un nombre de séances aussi fréquent que la sévérité des troubles le nécessite. Si l'orthophoniste est au centre du dispositif de diagnostic et de prise en charge, la participation de bien d'autres spécialistes s'avère souvent nécessaire. En pratique, plus le déficit est sévère, plus sa prise en charge devra être pluridisciplinaire et nécessitera un lien fort entre l'équipe soignante et l'équipe éducative. ▶



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 glamours 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



ZAMBELLI ADVERTISING

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

...

d'addition et de multiplication, on mesure leur calvaire quotidien lors de la période d'apprentissage !

De la parole au geste

La dysphasie est un trouble spécifique du développement du langage oral. Plus ou moins sévère, elle peut se caractériser par des paroles indistinctes, des troubles de la syntaxe, un discours peu ou mal construit, une compréhension partielle du langage oral. On voit des enfants qui parlent mal, tard et dont les troubles retentissent inévitablement sur les apprentissages scolaires classiques, dans lesquels le langage demeure le levier majeur de la transmission du savoir.

La dyspraxie est, elle, souvent qualifiée de « handicap invisible ». Caractérisée par un trouble de l'organisation du geste, elle n'est pas toujours repérée en tant que telle car ses manifestations en sont souvent banalisées et mal comprises, mises sur le compte, au mieux de la paresse, au pire d'un handicap intellectuel ! Pourtant, écrire pour un dyspraxique représente un effort hors du commun. Entièrement concentré sur le geste de l'écriture, il ne peut en même temps concevoir, organiser, développer, synthétiser et, bien entendu,

prêter la moindre attention à l'orthographe...

Alors, les dys, combien de divisions ? Beaucoup, beaucoup plus qu'on ne le croit généralement puisque l'on considère qu'environ 6 à 8% d'entre nous seraient concernés par ces « troubles spécifiques du langage et des apprentissages ». Au minimum, 4 millions de personnes touchées dont 600 000 sévèrement. ▶

Qui contacter ?

- APAJH (Fédération des associations pour adultes et jeunes handicapés)
www.apajh.org
- FLA (Fédération française des troubles du langage et des apprentissages)
www.federation-fla.asso.fr ▶



Dépistage, repérage et fichage Peut-on refaire sa vie à 5 ans ?

Le projet d'évaluation de tous les élèves des grandes sections de maternelle a fait couler beaucoup d'encre cet automne et déclenché une vive polémique entre le Ministre de l'Éducation Nationale, les enseignants et les parents d'élèves. Ce projet - pas officiellement abandonné à ce jour - est sérieusement accusé de vouloir davantage repérer précocement d'éventuels futurs délinquants que de prévenir les difficultés scolaires.



Toutes les évaluations ne peuvent heureusement être soupçonnées de desseins aussi sombres. Six ans, âge d'entrée au cours préparatoire, est ainsi l'un des âges clefs du dépistage des troubles du langage et des apprentissages.

La maîtrise de la langue permet de faire la différence entre dépistage, repérage et fichage. On ne saurait trop l'encourager... ▶



LES CHERCHEURS
DEVRAIENT CHERCHER,
MAIS PAS DES
FINANCEMENTS.
UNE SOLUTION ?

Pour que les chercheurs puissent consacrer tout leur temps à chercher des solutions aux maladies, nous les soutenons en leur apportant des financements.

Soutenez nos actions. www.fondationdefrance.org



Les questions de société
méritent des réponses.

Dépistage du cancer du sein

On doit faire mieux !

Pour la septième année consécutive, les Pouvoirs publics mènent campagne pour favoriser le dépistage du cancer du sein. Une campagne d'autant plus indispensable que le taux de participation était en baisse l'an dernier. CATHERINE BARANTON

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

Après sept années de campagne, 52% d'entre elles ont choisi de profiter de cette opportunité. C'est beaucoup - car il s'agit d'une démarche totalement volontaire - mais c'est surtout beaucoup... trop peu, compte tenu du fait que le cancer du sein est le plus fréquent des cancers chez la femme.

Paradoxe ? Alors qu'il est si facile de vérifier qu'on n'est pas exposée à un risque, bon nombre de celles qui pourraient s'en assurer font pourtant encore l'impasse sur le moyen qui leur est offert... Plus préoccupant encore : pour la première fois l'an dernier, le taux de participation a accusé un léger fléchissement alors que l'objectif demeure d'atteindre rapidement 70% de femmes dépistées.

Des comportements pas toujours raisonnables

L'Institut national du Cancer (INCa) a parfaitement compris que ce paradoxe était le véritable obstacle au dévelop-

pement du dépistage. D'un côté, il y a la raison, celle que l'on a toujours l'impression d'écouter dans notre intérêt, mais de l'autre, il y a toutes les mauvaises raisons, celles auxquelles on a aussi parfois tendance à céder sans en être trop fières et qui finissent quand même par l'emporter.

Il n'avait pas tort, ce cher Blaise Pascal, en affirmant « Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît point ». D'accord, depuis le XII^{ème} siècle et après quelques générations de philosophes qui se sont succédé, on a appris à faire la part des choses. Il n'est pas vraiment nécessaire d'avoir le bac pour comprendre que nos comportements ne sont pas toujours dictés par la sagesse. Comme ce n'est, ni l'époque du bachot, ni celle des leçons de morale sanitaire, on en restera donc sur ce constat et sur la clairvoyance dont ont fait preuve les responsables de l'Institut du Cancer en admettant que les femmes étaient... des hommes comme les autres : pas toujours cohérentes dans leurs actes !

On le sait aujourd'hui : le cancer du sein, avec 53 000 nouveaux cas en France cette année encore, est de loin le plus fréquent des cancers chez la femme. Il reste également, avec quelque-

11 500 décès estimés, au premier rang des décès par cancer pour ce sexe.

Pourtant, le cancer du sein est ce que l'on appelle de « bon pronostic ». Au-delà de la qualification qui ne veut pas dire grand-chose lorsqu'il s'agit d'une maladie de ce type, le « bon pronostic »



Pour s'informer Cancer Info

Cancer info est une plateforme d'information réalisée par l'INCa, en partenariat avec la Ligue nationale contre le cancer. Vous y trouverez :

- Un espace Internet dédié aux malades et aux proches sur le site de l'Institut, www.e-cancer.fr/cancer-info
- Une collection de guides d'information ▶



Dépistage organisé le top, pour toutes

Le dépistage organisé comprend trois étapes successives :
Une invitation automatique : tous les deux ans, la structure départementale en charge de l'organisation des dépistages envoie un courrier personnalisé aux femmes âgées de 50 à 74 ans.

Un examen : une mammographie (deux clichés par sein, face et oblique) et un examen clinique des seins.

Une double lecture encadrée : les radiologues participants effectuent au moins 500 mammographies par an, dont 250 au minimum dans le cadre du dépistage organisé. Les radiologues assurant la deuxième lecture doivent, quant à eux, s'engager à lire au moins 1 500 mammographies supplémentaires par an. ▶

signifie que, lorsqu'il est détecté précocement, un cancer du sein se guérit, tout simplement (le taux de survie à 5 ans est aujourd'hui de 90%).

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

L'amour est facile à dépister

Les meilleurs arguments ne suffisent pas toujours à convaincre, ou du moins à transformer une conviction en acte. Beaucoup de femmes passent ainsi chaque année à côté d'une possibilité réelle de

vérifier que tout va bien ou lorsque ce n'est pas le cas, de traiter au plus vite l'éventuelle anomalie.

Les arguments qu'elles invoquent sont d'ailleurs pour la plupart parfaitement repérés et chacune d'entre nous pourrait s'y retrouver.

Hormis les situations socio-économiques difficiles, dont sait qu'elles influent de plus en plus sur les comportements de prévention et de soins, le frein le plus important au dépistage demeure sans conteste un frein psychologique, lié à l'angoisse d'apprendre une mauvaise nouvelle et, par elle, de voir sa vie, celle de sa famille, bouleversées.

C'est donc paradoxalement un peu par amour des siens



qu'une femme reculera devant le dépistage ! La campagne des Pouvoirs publics, très intelligemment, renverse la proposition : c'est, au contraire, par amour des siens qu'une femme peut décider de se faire dépister. Parce que, dans l'immense majorité des cas, elle repartira l'esprit apaisé de ces quelques minutes d'examen. Parce que, si une anomalie est détectée, elle sera traitée avec d'autant plus d'efficacité et d'autant moins de bouleversements que la détection aura été précoce.

C'est aussi par amour pour elle que les proches d'une femme âgée de plus de 50 ans l'inciteront au dépistage. Il n'y a pas de meilleure façon de dire « je t'aime » que de dire « occupe-toi de toi si tu nous aimes ». ▶



Présomption de mauvaise foi Le dépistage mis en examen

L'ombre du dépistage du cancer de la prostate porterait-elle sur le dépistage du cancer du sein ? Parce que l'intérêt du premier est contesté, une polémique se fait jour vis-à-vis du second. Injuste et surtout, dangereux. CÉCILE SILVARIO

On sait qu'une bonne partie des scientifiques est résolument opposée à un éventuel dépistage systématique du cancer de la prostate. Étude après étude, il semble en effet se confirmer que celui-ci ne modifierait, ni la mortalité globale, ni la mortalité liée spécifiquement à ce cancer. Récemment encore, le Collège National des Généralistes Enseignants rappelait d'ailleurs à la profession son hostilité au dépistage de masse de ce cancer masculin.

Les rumeurs allant toujours bon train en matière de santé, les adversaires du dépistage du cancer du sein se sont hélas engouffrés dans la brèche et ont fait naître, en pleine campagne de mobilisation, une triste polémique.

Le problème est-il le sur-diagnostic ou le sous-diagnostic ?

Argument central des adeptes du laisser-faire ? Le dépistage du cancer du sein occasionnerait un certain nombre de sur-diagnostics et notamment le repérage de petites tumeurs, pas forcément appelées à évoluer vers un cancer. Sans nier l'existence de ces sur-diag-

nostics, les cancérologues appellent pourtant sans réserve à accentuer la participation au dépistage dont le bénéfice est à leurs yeux incontestable. Selon Catherine Hill, épidémiologiste à l'Institut Gustave-Roussy de Villejuif, le dépistage, chez les femmes en ayant

bénéficié, permettrait une baisse moyenne de la mortalité par cancer du sein de 25%. D'où la conclusion de la Présidente de l'INCa, le Professeur Agnès Buzyn : « Avec près de 11 500 décès par cancer du sein, c'est évidemment davantage au sous-diagnostic qu'au sur-diagnostic qu'il faut aujourd'hui s'attaquer. »



Au regard des 53 000 nouveaux cas encore estimés pour 2011, il est en effet important de ne pas risquer l'erreur judiciaire : c'est le cancer du sein qui doit être mis en examen, pas le dépistage !

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.

Equilibre alimentaire et funambulisme diététique **L'alpha des oméga**

Vous avez échappé à l'éloge des oméga ? Alors, vous avez sans doute vécu en ermite, hors du monde et de ses turpitudes. De A à Z, l'alpha et l'oméga de l'équilibre alimentaire est une superstar. OLGA GRETCHANOVSKY

Si le phénomène est puissant, il aura pourtant mis un bon bout de temps à se déclencher et l'attrait récent que nous inspirent les frères jumeaux des acides gras essentiels, oméga 3 et oméga 6, ne doit en réalité rien à la mode. Sans transformer votre magazine préféré en histo-

rien des lipides, la saga des oméga mérite quand même d'être évoquée. Une tranche de culture digeste, ça ne se refuse pas.

Sur la trace des oméga

Nos amis les oméga n'ont pas toujours été des vedettes de l'abondance alimentaire et de la consommation débridée. En 1930, alors que la grande dépression économique commence à produire son onde de choc et que se nourrir - même maldevient une préoccupation quotidienne, deux scientifiques américains, Burr et Evans, vont pourtant faire la découverte qui nous bouleverse tant aujourd'hui...

Certaines graisses, bien spécifiques, sont indispensables à la vie et le corps ne sait pas les fabriquer. Nos deux découvreurs les nomment alors Vitamines F mais il s'agit bien des acides gras essentiels oméga 3 et oméga 6. Beaucoup plus tard, en 1958, le professeur Ancel Keys, accompagné d'une équipe internationale, se



On ne prête qu'aux riches

Les oméga 3 sont les acides gras essentiels les plus bénéfiques pour l'organisme, particulièrement en matière de protection cardiovasculaire.

Les aliments les plus riches en oméga 3 sont l'huile de noix, les noix, l'huile de colza, les poissons gras (saumon, anchois, sardine, hareng, maquereau).

Les oméga 6 aident à réduire le mauvais cholestérol (LDL). On les trouve dans l'huile de colza, de noix, de pépin de raisin. ►

lance dans une véritable enquête au long cours. Pendant plus de 10 ans, ces scientifiques vont observer les modes de vie et d'alimentation de milliers de personnes à travers le vaste monde.

Esquimaux à volonté

Dès 1970, la formidable longévité des paysans de l'île de Crète est clairement attribuée à leur régime alimentaire (le fameux « régime crétois » !). Son originalité tient presque entièrement à ses nombreuses sources d'oméga 3. Œufs, pourpier, huile de noix, poissons, viande d'oie, de lapin, escargots, etc. en fournissent il est vrai abondamment.

Bien loin de la Crète et de sa douceur climatique, les rudes Esquimaux du Groenland font également preuve d'une résistance exceptionnelle aux maladies cardiovasculaires.

Un moment évoqué, le facteur génétique est rapidement abandonné (les Esquimaux émigrés à Copenhague meurent autant d'infarctus que le Danois moyen) et c'est la piste du poisson qui s'avère être la bonne.



Grossesse et acides gras

Dans la famille acides gras polyinsaturés (AGPI), je demande oméga 3 et oméga 6. Ces deux AGPI semblent jouer un rôle important durant la grossesse. Le premier pour le développement du cerveau du fœtus. Le second pour la croissance du bébé. Chez la femme enceinte, les besoins en oméga 3 augmentent de 40%. ►

Les Esquimaux en consomment en effet une quantité conséquente. Bonne pioche : les vertus cardioprotectrices des oméga 3 contenus dans les graisses animales du poisson et du phoque sont démontrées.

Deux scientifiques japonais vont, de leur côté, s'intéresser à l'archipel d'Okinawa, qui compte un nombre de centaines inhabituel. Là encore, le faible taux de maladies cardiovas-

Les Français au pas carencé

Le Programme National Nutrition-Santé (PNNS) a révélé dès 2001 l'importance des oméga 3 dans l'alimentation quotidienne. L'apport quotidien nécessaire a été évalué à 2 grammes environ alors que nous n'en consommons que la moitié. Bonne nouvelle, il est plus facile de respecter les recommandations du PNNS en matière d'oméga 3 qu'en matière de fruits et légumes. Ça ne remplace pas, mais c'est déjà ça... ►

...

culaires se combine avec une consommation élevée de poisson et de plusieurs sources naturelles d'oméga 3.

A la recherche du temps perdu

La fin du siècle dernier voit se mener une brassée d'études scientifiques qui, toutes, confirment les nombreuses observations et les hypothèses mises en avant par ces différents chercheurs. En augmentant, grâce aux huiles animales ou végétales, l'apport en oméga 3 chez des sujets à risques cardiaques, le taux d'infarctus et la mortalité cardiovasculaire diminuent de façon significative.

On croyait soudaine et donc suspecte la consécration des oméga 3 sur l'autel nutritionnel. En réalité, il aura fallu plus de cinquante années pour passer de leur découverte à la démonstration de leurs vertus. Et vingt années supplémentaires pour que les preuves scientifiques sortent des laboratoires pour gagner les rayons de la grande distribution.

Aujourd'hui, bon nombre d'études sont encore en cours de réalisation ou d'analyse. Certaines d'entre elles ont mis en évidence des effets bénéfiques allant bien au-delà de la pro-



Séparer le bon gras de l'ivraie

Les lipides, communément appelées matières grasses, sont divisées selon leur structure moléculaire en 3 types d'acides gras :

- les acides gras saturés (Ouah, les mauvaises graisses !)
- les acides gras mono-insaturés (Oh, les bonnes graisses !)
- les acides gras polyinsaturés (Bingo !), dont font partie oméga 3 et oméga 6. ▶

tection cardiovasculaire. Attention quand même de ne pas confondre efficacité et panacée. Mais ne nous plaignons pas non plus que la mariée soit trop belle. ▶

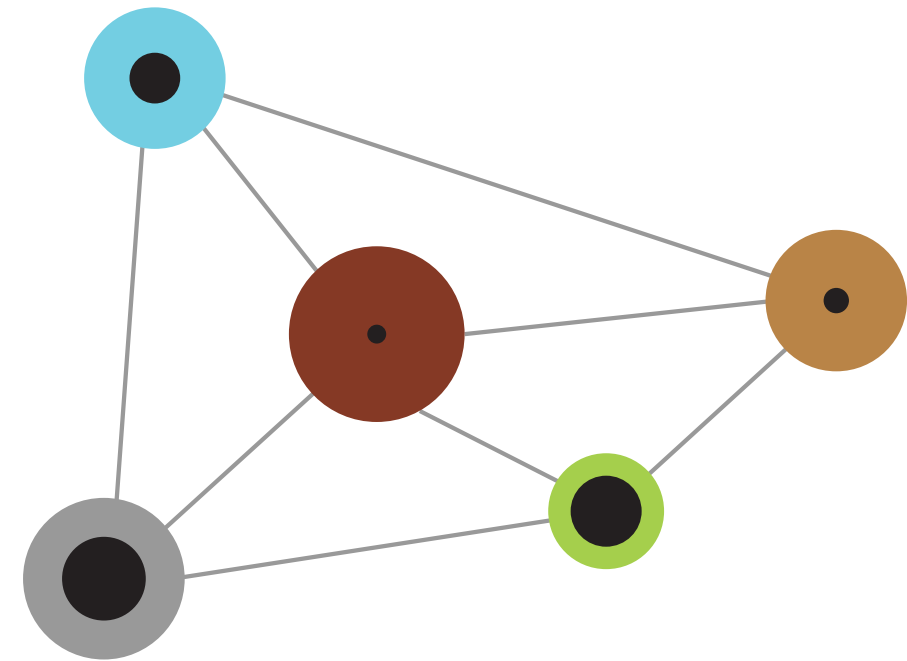
Habitudes alimentaires où et quoi

En France, les habitudes alimentaires régionales sont fortement ancrées. L'utilisation des matières grasses en est un exemple marquant : les habitants du Nord et de l'Ouest consomment davantage de beurre, tandis que ceux du Sud et de l'Est privilégient les huiles. D'autres caractéristiques sont à noter : les habitants du Nord consomment davantage de pommes de terre et d'aliments sucrés, ceux du Sud davantage de légumes. Entre l'Est et l'Ouest, les différences concernent plutôt les produits laitiers (lait, produits laitiers frais et entremets à l'Ouest, et fromages à l'Est). ▶



Plus d'oméga 3, moins de dépression ?

Des chercheurs de l'Inserm ont montré qu'un taux sanguin élevé d'un acide gras oméga 3 appelé EPA (acide eicosapentaénoïque), est associé à une moindre fréquence des symptômes dépressifs chez les personnes âgées. Les résultats de cette étude, incluant plus de 1 300 personnes ont été publiés en mai 2008 dans l'American Journal of Clinical Nutrition. ▶



Chez nous, quand la science avance, votre vue progresse.

Être Opticiens Libres c'est être formé aux nouvelles technologies optiques pour vous apporter un regard d'expert.

PUBLICIS ACTIV LILLE

Les Opticiens Libres®
EXPERTS EN SANTÉ VISUELLE

Votre opticien est-il le plus performant ?
Pour le savoir, www.lesopticienslibres.com





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.

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

ADULTES

SUDOTRANQUILLO

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

SUDODIABOLO

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



Solution des jeux : page 50

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

www.biensur-sante.com

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

biensur-sante.com

LA GRIFFE BIENSÛR ^{santé}
SUR LE NET

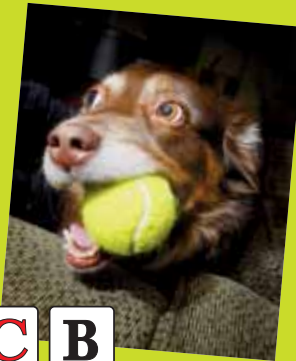


Sudolettres sans ordonnance



Carré JUNIORS

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



ADULTES

SUDOTRANQUILLO

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

SUDODIABOLO

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



genfilia.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° 775 685 330, MGEN Vie, n° 441 322 002, MGEN Filia, n° 440 336 368, mutuelles soumises aux dispositions du livre I du code de la Mutualité - MGEN Action Sanitaire et sociale, n° 441 321 313, MGEN Centres de santé, n° 447 301 714, mutuelles soumises aux dispositions du livre II du code de la Mutualité.

Barre de barler gobe ça ?



Réservé à l'adulte et à l'adolescent à partir de 15 ans

Ne laissez pas le rhume parler pour vous.

Nez bouché, maux de tête, fièvre,

Dolirhume Paracétamol et Pseudoéphédrine 500 mg / 30 mg vous libère des symptômes du rhume.

Demandez conseil à votre pharmacien sur les conditions d'utilisation de ce médicament.

Médicament contre les symptômes du rhume. Pas avant 15 ans. Lire attentivement la notice. **Contient du paracétamol. D'autres médicaments peuvent en contenir : ne les associez pas sans avis de votre pharmacien ou de votre médecin.** Contient un vasoconstricteur (pseudoéphédrine). Ne l'associez jamais à un autre vasoconstricteur (voie orale et/ou nasale). Certaines maladies (hypertension artérielle, accident vasculaire cérébral, maladie grave du cœur, du foie ou des reins, convulsions, glaucome (augmentation de la pression dans l'œil), difficultés à uriner), l'allaitement ou la prise de certains médicaments peuvent contre-indiquer la prise de ce traitement. Déconseillé en cas de grossesse. Bien consulter la notice avant de prendre ce traitement. **Respectez la dose quotidienne et ne pas dépasser 5 jours de traitement.** Si les symptômes persistent ou s'aggravent, consultez votre médecin. Pour plus d'informations, consultez la fiche « Le rhume de l'adulte » sur www.afssaps.sante.fr.

Visa GP n° 1237G11Y313

