

N°28 - MARS / AVRIL 2012

BIENSÛR
santé

BIENSÛR

LE MAGAZINE GRATUIT DE LA PREVENTION

santé

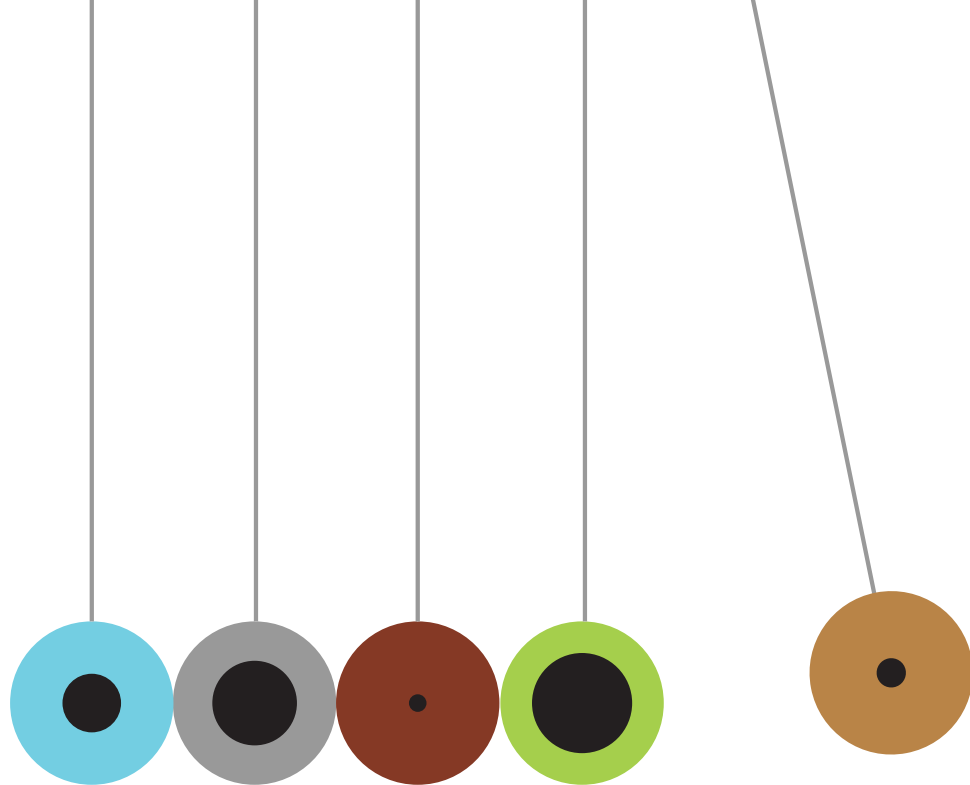
CE MAGAZINE
VOUS EST OFFERT
PAR VOTRE MÉDECIN.
LISEZ-LE
EMPORTEZ-LE.



ALLERGIES

LA GRANDE OFFENSIVE DE PRINTEMPS

- > **VACCINATION**
LES ADOS PASSENT A COTÉ
- > **CANCER**
MAUDIT DÉPISTAGE
- > **VUE**
ŒIL POUR ŒIL
- > **MÉDICAMENTS**
SOUS SURVEILLANCE
RAPPROCHÉE
- > **ASSIETTE**
FAUT-IL TOUT [S'] INTERDIRE ?



Chez nous, le temps importe peu, seule votre santé compte.

Être Opticiens Libres c'est pouvoir prendre tout le temps qu'il faut pour vous apporter une évaluation précise de votre vue.


Les Opticiens Libres®
 EXPERTS EN SANTÉ VISUELLE

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



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

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

4 EXPRESS

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



12 SOCIÉTÉ

- VACCINATION : LES JEUNES PASSENT A TRAVERS !
 Faute de vaccination ou de vigilance pour les rappels, certaines maladies reviennent.



20 DOSSIER

ALLERGIES, GRANDE OFFENSIVE DE PRINTEMPS

Comme chaque année, les allergies montent au front.

La grande offensive de printemps 30% d'entre nous souffrent d'allergies et le printemps n'est pas la belle saison pour tout le monde.

Préparez vos mouchoirs Les pollens sournois passent à l'attaque.

Peau de chagrin Guerre lymphocytes contre allergènes : dégâts collatéraux annoncés.

Allergies alimentaires : tendances lourdes Dans l'alimentation, tout augmente, même le nombre d'allergies.

Ecole : la guerre des boutons A la cantine, c'est désormais la paix des braves.

Parole de médecin Le Collège Français de la Médecine Générale fait le point, côté praticien.



BIENSÛR santé®

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

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

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

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

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

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

BIENSÛR Santé est édité par BIENSÛR Santé Editions
 SARL de presse au capital de 2 000 €
 144, avenue Charles de Gaulle 92200 Neuilly sur Seine
 ISSN : 1964-4663
 Dépôt légal : 1er trimestre 2012
 Copyright 2012 BIENSÛR Santé Editions.

Directeur de la publication : Jacques Draussin

ÉDITIONS
BIENSÛR
 Santé
www.biensur-sante.com



34 ÉPOQUE

- CANCER COLORECTAL Appel à mobilisation générale pour le dépistage.
- MÉDICAMENTS SOUS SURVEILLANCE Jamais les médicaments n'ont été aussi observés.



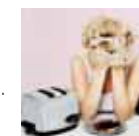
40 ÉMOI, ETMOI

- ŒIL POUR ŒIL Un sens vraiment unique, la vue.



44 LASANTÉ DANS L'ASSIETTE

- FAUT-IL TOUT [S'] INTERDIRE ? Moins de gras, de sucre, de sel...
 Quoi alors ?



48 FAITES VOS JEUX

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





Faut pas rêver Vivre vieux pour dormir mieux ?

C'est une idée solidement ancrée dans nos esprits : plus on vieillit, moins bien on dort. Selon les auteurs d'un sondage effectué sur 155 000 adultes américains... ce serait juste le contraire. Les principales difficultés semblent se rencontrer chez les 40 - 59 ans avec un inversement de la tendance après 60 ans. Les octogénaires seraient même ceux qui se plaignent le moins de problèmes liés au sommeil.

Une étude qui contredit quelque peu différents travaux antérieurs qui, tous, mentionnent que les plaintes liées au manque de sommeil ou aux insomnies sont le fait d'hommes et de femmes d'un âge avancé.



Cancer La mortalité va baisser



L'Union Européenne connaîtra-t-elle cette année une trêve dans la progression du nombre de cancers ? C'est en tout cas ce que prévoit une équipe de chercheurs suisses et italiens dans une étude publiée par le Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV) de Lausanne.

La baisse annoncée n'a rien de négligeable puisqu'elle pourrait atteindre 10% chez les hommes et 7% chez les femmes. Seules exceptions notables : les décès par cancer du poumon (qui devraient continuer à progresser chez la femme) et par cancer du pancréas. ▶

Love story

Les Français satisfaits de leur médecin

Le Collectif Interassociatif sur la Santé (CISS) a rendu publics au mois de février les résultats du baromètre réalisé à sa demande par l'institut LH2.

Près de 9 personnes interrogées sur 10 se déclarent satisfaites de l'information dispensée par leur médecin sur leur état de santé et les soins et traitements associés. En proportion équivalente, les patients sont également satisfaits de la prise en compte au cabinet de leurs demandes et attentes en matière de soins et de traitements.

61% des sondés se déclarent bien informés sur le coût et la prise en charge des soins lors d'une consultation.

Elle est pas belle la vie ? ▶



Hein, quoi, comment ? Audition : les jeunes à l'écoute

A l'occasion de la dernière Journée de l'audition, Réunica et l'association JNA ont demandé à l'institut Ipsos d'enquêter auprès des jeunes de 13 à 25 ans. Objectif, prendre le pouls des opinions, attitudes et comportements des jeunes Français à l'égard des risques du bruit sur leur santé.

Principal enseignement de cette étude récurrente, les jeunes continuent à relativiser les problèmes d'audition par rapport à d'autres problèmes de santé mais 37% éprouvent néanmoins un sentiment d'inquiétude à leur endroit. 96% des 13 - 25 ans considèrent que le bruit peut avoir des conséquences sur l'audition, 92% sachant que, même jeune, on peut être atteint de surdité forte. Près des 2/3 des jeunes interrogés par Ipsos pensent qu'à tout âge les capacités auditives peuvent être altérées. ▶



DÉPISTAGE DU CANCER COLORECTAL

dès
50
ANS
c'est le
moment



Dites AAA...

COLORECTAL!



AUSTRALIE - R.C.S. Paris B 378 899 363.

À PARTIR DE 50 ANS, LE BON RÉFLEXE POUR TOUS, C'EST DE PARLER DU DÉPISTAGE DU CANCER COLORECTAL AVEC VOTRE MÉDECIN TRAITANT.

Il vous remettra un test gratuit, simple et indolore à faire chez vous, aux toilettes. Quand il est dépisté à temps, un cancer colorectal peut être guéri dans 9 cas sur 10.

Si vous avez entre 50 et 74 ans et que vous n'avez pas reçu la lettre d'invitation au dépistage du cancer colorectal, contactez : **CANCERINFO 0810 810 821**
Prix d'un appel local



www.e-cancer.fr

Touche pas à mon pote
Une pilule anti-racisme ?



L'information, très sérieuse, vient d'une étude publiée dans la revue Psychopharmacology et menée par des chercheurs de l'Université d'Oxford. Un médicament utilisé pour traiter l'hypertension atténuerait aussi les préjugés raciaux ! Le Propranodol, administré à un groupe d'hommes, réduirait en effet les préjugés racistes inconscients. Le produit n'a cependant pas modifié l'attitude consciente des sujets. La pilule anti-racisme n'est donc pas encore inventée. Dommage, on savait sur qui on aurait pu la tester...

Nanoparticules Petite taille, gros progrès



Bien que très controversées, les nanotechnologies qui manient l'infiniment petit sans qu'on en maîtrise vraiment tous les effets collatéraux, constituent un espoir dans la lutte contre le cancer. Une start-up française (Nanobiotix) mène un essai prometteur sur des patients souffrant de sarcomes en leur injectant des particules un million de fois plus petites qu'un cheveu mais décuplant l'effet des radiothérapies. Les scientifiques espèrent pouvoir très rapidement utiliser les nanotechnologies pour mieux cibler les traitements anticancéreux. ▶

Foin des femmes en herbe ! Les mini-miss dans le collimateur



Des fillettes prenant des poses lascives dans les magazines de mode, des sous-vêtements sexy pour gamines de 8 ans, des lolitas de classes primaires et des mini-miss évanescences... C'est pour dénoncer les risques d'hypersexualisation des petites filles que la sénatrice Chantal Jouanno

a réalisé un rapport, rendu au mois de mars. Elle y propose notamment d'interdire les concours de beauté réservés aux enfants et les contrats signés entre des ados de moins de 16 ans avec des marques de mode ou de lingerie. La sénatrice ne propose hélas pas de rétablir la fonction de Défenseur des droits des enfants, supprimée l'an dernier... ▶

Petit bras d'honneur Le pénis rétrécit



On savait déjà que le Bisphénol A et les multiples perturbateurs endocriniens que l'on côtoie risquent de transformer notre constitution. Les travaux du Professeur Carlo Foresta, de l'Université de Padoue, en ont pourtant plongé plus d'un (et plus d'une) dans l'expectative. En effet, après avoir effectué des relevés anthropométriques sur plus de 2000 jeunes gens et les avoir comparés à ceux récoltés au cours des 60 dernières années, les chercheurs ont constaté que bras et jambes s'étaient allongés. Tous les membres n'ont cependant pas bénéficié de cette tendance à l'extension puisque le pénis aurait au contraire connu une diminution moyenne, passant de 9,7 centimètres à 8,9 centimètres. Certains, qui se vantaient d'avoir le bras long, devraient en rabattre un peu. ▶

On ne peut pas tout prévoir...



Rhinites allergiques:
dès les premiers symptômes,
réagissez!



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

Ceci est un médicament. Ne pas utiliser avant 12 ans. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Visa GP n° 1880G11Z114.



SANOFI



Vous repasserez Pressing : cancer à sec

On sait depuis longtemps que le perchloréthylène, solvant utilisé pour le nettoyage à sec est dangereux pour ses utilisateurs, au premier rang desquels on trouve évidemment les employés des pressings. Le Réseau Santé et Environnement et Générations Futures s'inquiètent aujourd'hui des dégâts que le solvant pourrait occasionner sur les riverains et notamment les habitants des étages supérieurs aux pressings.

Voisins, passants et clients seraient donc menacés et les associations demandent que soient prises de nouvelles mesures de précaution.

Au Ministère de la Santé, on rappelle que le Haut Conseil de Santé publique a publié un avis en 2010, recommandant qu'aucun pressing ne soit plus installé au voisinage immédiat de logements.

Pour les pressings existants, vous repasserez.

Omégas 3 et allergies **Pas d'effet positif sur bébé**

La prise d'omégas 3 pendant la grossesse ne réduit pas les risques d'allergies du nourrisson. C'est en tout cas la conclusion d'une étude australienne publiée par le British Medical Journal.

Cette étude a été menée sur 706 femmes enceintes présentant un risque héréditaire d'allergie. Deux groupes ont été constitués, l'un recevant 900 mg d'omégas 3, l'autre un placebo à base d'huile végétale. Match nul. ▶



Nostalgie

Le sperme n'est plus ce qu'il était



Le Bulletin Epidémiologique Hebdomadaire de l'INVS a publié une grande étude sur la fertilité en France dont il ressort que, malgré le nombre élevé d'enfants nés chaque année, quelques inquiétudes se font jour en termes de fertilité.

Près d'1/4 des couples ne parviennent pas par exemple à avoir un enfant après un an de tentatives infructueuses et 10% en sont toujours au même point 2 ans plus tard.

En cause, de nombreux facteurs dont l'environnement (tabagisme, perturbateurs endocriniens, composés perfluorés, métaux lourds, etc.) et une baisse spectaculaire de la qualité du sperme qui lui est peut-être liée. Aujourd'hui, un spermogramme présentant 15% de spermatozoïdes typiques est considéré comme normal alors qu'il fallait en compter 60% il y a 20 ans. ▶

McDo a de l'avenir **Hamburger et cellules souches**

Grâce au Dr Mark Post, honorable patron du département de Physiologie de l'université de Maastricht, on pourra peut-être se régaler de bons hamburgers réalisés à base de cellules souches bovines dans quelques années.

Financée dans le cadre de recherches destinées à réduire le nombre d'animaux de ferme abattus et les émissions de gaz à effet de serre, cette découverte permettrait, paraît-il, la production d'une viande de qualité égale à celle de la viande d'élevage traditionnelle.

En bonus, la possibilité de produire une « viande » contenant des niveaux élevés d'acides gras polyinsaturés (omégas 3) bons pour la santé... ▶



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

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



Les questions de société méritent des réponses.

Chez les dentistes Le low cost fait son trou



Pour se soigner les dents à pas cher, il fallait jusqu'ici, soit aller faire un petit peu de tourisme sanitaire à l'étranger, soit fréquenter les écoles dentaires. Désormais, les cabinets low cost s'implantent dans l'Hexagone. Alors que près d'1 Français sur 5 dit avoir réduit ses dépenses de santé une bonne part (42%) a sacrifié les soins dentaires : d'où la probable prolifération de cabinets new look dont la méthode consiste à concentrer l'activité des praticiens sur le soin, grâce à l'emploi de plusieurs assistant(e)s les dégageant des tâches chronophages. En rationalisant le temps et les actes, la rentabilité du cabinet s'en trouve augmentée et autorise alors des tarifs compétitifs. Evidemment, cela tousse dans le Landerneau, la profession se sentant menacée de toute part, cernée désormais par les « bars à sourire » assurant un blanchiment, certes relatif mais 10 fois plus économique et les nouveaux cabinets low cost qui concentrent leur activité sur les prothèses et les implants, c'est-à-dire là où se crée la marge... ▶



De bon cœur La cardio bat la campagne

Malgré une baisse considérable enregistrée au cours de ces dernières années, les maladies cardiovasculaires demeurent la 1ère cause de mortalité chez les femmes et la seconde cause chez les hommes, après le cancer.

Cette année, pour la 38ème fois, la Fédération Française de Cardiologie a programmé son Parcours du Cœur les 31 mars et 1er avril dans tout le pays avec une nouveauté : la possibilité de tester son cœur grâce à Internet sur le module « Mon Parcours du Cœur ». Une façon simple de vérifier ses bonnes habitudes d'hygiène de vie et découvrir son profil cardiaque.

Rendez-vous sur www.fedecardio.com



Autisme Les pys à la trappe ?



L'autisme, en devenant « grande cause nationale 2012 » a permis de mettre en évidence le retard considérable accumulé par la France dans la prise en charge de ce trouble du développement.

Les thérapies comportementales ont notamment été négligées au profit du seul recours à la psychanalyse, en l'occurrence très contestée. Début mars, la Haute Autorité de Santé a finalement rendu publiques ses recommandations. Celles-ci, sans exclure le recours à la psychanalyse, appuient des interventions fondées sur une approche éducative, comportementale et développementale. Bon nombre d'associations familiales espéraient une exclusion totale de la psychanalyse dans le processus de prise en charge. Ce ne sera pas le cas, mais la remise en cause du « tout psy » est évidente... ▶

Pas dans son assiette NutriNet cherche Nutrinautes

Plus de 2 ans ½ après le lancement du grand programme de recherche dirigé par le Pr Serge Hercberg, 210 000 volontaires se sont inscrits pour participer à l'étude NutriNet Santé.

Rappelons qu'il s'agit de mieux comprendre les liens entre la nutrition et la santé, mais aussi de repérer les facteurs qui déterminent les choix alimentaires et l'état nutritionnel de la population.

Les promoteurs de l'étude ont fait un pari ambitieux : réunir 500 000 volontaires qui, chaque mois, remplissent un questionnaire en répondant à des questions simples (moins de 20 minutes sont nécessaires).

Pour l'heure, avec 210 000 « Nutrinautes » inscrits, le pari n'est qu'à moitié gagné, même si de nombreux et précieux enseignements ont déjà pu être dégagés.

Il s'agit d'un programme entièrement financé et géré par le secteur public, sans aucun caractère commercial.

Pour tout savoir et contribuer à cette recherche citoyenne : www.etude-nutrinet-sante.fr ▶

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.**

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>

VACCINATION

Ados et jeunes adultes passent à travers !



Désormais, dès qu'un chiffon rouge sanitaire s'agite, c'est la débandade. En matière de vaccination, de fausses alertes en vraies rumeurs, on est servi et, curieusement, les ados et jeunes adultes y sont très sensibles. Immortels mais pas téméraires...

Une bonne dose de principe de précaution, une louche de théories écolo-bobo, une pincée d'inconscience, une lichette de négligence, une épaisse sauce de rumeurs plus ou moins farfelues et la plupart des ingrédients nécessaires pour cuisiner une mauvaise couverture vaccinale sont réunis. Et ce sont les d'jeunes qui en font les frais.

Il faut dire qu'alerte à l'épidémie après alerte à la pandémie, de branle-bas de combat en branle-bas de combat face à des effets secondaires supposés, certains acteurs de santé

publique auront beaucoup œuvré pour entamer la confiance en la médecine et en ses techniques dont la vaccination est un symbole.

En la matière, le feuilleton de la grippe est un modèle du genre. On se souviendra longtemps de ces gymnases désespérément vides puis insupportablement bondés, puis à nouveau désertés. On se rappellera ces injonctions à l'injection, ces messages tantôt catastrophistes (virus « serial killer ») et tantôt lénifiants (simple « grippette » inoffensive).

Qui veut gagner des millions [de vies] ?

L'image de la Vaccination aura donc pris une sacrée claque avec, dans la foulée, des doutes sur la réalité de la protection procurée. Au-delà des sommes et des énergies gaspillées, il s'agit probablement de l'échec le plus retentissant de la « campagne » mise en œuvre par les autorités politiques et sanitaires.

Malgré le bon Docteur Jenner et la première vaccination contre la variole, malgré les travaux fondateurs d'une nouvelle médecine, réalisés par notre gloire nationale Louis Pasteur, cela fait quand même plus de deux siècles qu'il est périodiquement nécessaire de défendre l'idée même de la vaccination contre les vagues rémanentes de rumeurs les plus délirantes...

Les maladies infectieuses tuent encore plus de 17 millions de personnes par an dans le monde. Certes, la lutte contre ces fléaux passe à la fois par une amélioration des conditions d'hygiène, la progression des outils diagnostiques, la multiplication des anti-infectieux et pas seulement par la généralisation des vaccins. Mais, cette combinaison de moyens aura incontestablement permis d'éliminer ou de réduire l'incidence de nombreuses maladies.

Vaccination Comment ça marche ?

L'objectif de la vaccination est de permettre au corps de provoquer une protection ciblée contre un agent infectieux bien déterminé. Il existe en fait deux familles de vaccinations :

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

LA VACCINATION THÉRAPEUTIQUE stimule le système immunitaire pour favoriser la production d'anticorps. Là, on cherche à aider un organisme déjà infecté à se défendre contre la maladie en restaurant ses défenses naturelles. C'est cette technique qui, espère-t-on, pourra notamment aider à lutter contre le Sida et le cancer. ▶



Si l'on soigne de mieux en mieux et de plus en plus tôt, on assiste aussi à l'émergence ou à la réémergence de nouvelles maladies en liaison avec les changements de mode de vie et avec l'adaptation des microbes aux traitements mis au point à la fin du XXe siècle.

De moins en moins automatiques...

Cette faculté d'adaptation de nos charmants petits microbes à certains traitements pose évidemment un vrai problème de priorités. C'est pourquoi la prévention passe presque systématiquement désormais par la case vaccination, au détriment d'alternatives jugées moins fiables.

Un exemple désormais bien connu : celui des antibiotiques. Depuis plu-

sieurs années, leur efficacité ne cesse de s'affaiblir devant la capacité des bactéries à muter et s'adapter au médicament censé les détruire.

Certaines bactéries (staphylocoque doré, entérocoques, pneumocoques par exemple) ont développé des résistances multiples et il devient de plus en plus difficile de les combattre par la voie classique.

Le recours à de nouvelles armes anti-infectieuses est plus que jamais nécessaire et, clairement, les choix sont faits. La recherche sur les antibiotiques est quasiment à l'arrêt, alors que celle sur les vaccins est passée à la vitesse supersonique.

Pourtant, la vie d'un vaccin n'est pas un long fleuve tranquille. Pour être utilisé, il ne lui « suffit » pas d'obtenir une Autorisation de Mise sur le Marché. Encore faut-il qu'il soit d'abord recommandé par les instances sanitaires chargées de définir les politiques vaccinales. L'introduction d'un nouveau vaccin doit être précédée et suivie d'une surveillance épidémiologique renforcée. L'AMM et les recommandations évoluent alors en fonction de ces données.

Les vaccins permettent d'échapper aux conséquences de maladies qui autrefois étaient fréquentes, comme le téta-



Semaine européenne de la vaccination Mobilisation générale

Programmée cette année du 21 au 27 avril, la Semaine européenne de la vaccination est coordonnée en France par le Ministère de la santé et l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes).

La vaccination chez les adolescents et les jeunes adultes sera la priorité de cette 6e édition avec, cette fois, une ambiance de mobilisation générale car ces tranches d'âge nées après 1980 sont les cibles fréquentes des flambées épidémiques de rougeole, de coqueluche ou de varicelle.

Ados et jeunes adultes sont également mal couverts contre l'hépatite B, la méningite et, pour les filles, très mal protégées contre le cancer du col de l'utérus. ▶

...

nos, la poliomyélite, la diphtérie, la coqueluche, la rougeole, la rubéole, les oreillons...

Marche avant, marche arrière

Cependant, il faut sans relâche promouvoir la vaccination contre des affections semblant avoir disparu de notre pays. En effet, la plupart des agents infectieux qui en sont à l'origine existent encore à l'état endémique et demeurent une menace pour les personnes non protégées par la vaccination.

La présence de quelques cas peut suffire à déclencher une épidémie, si la majorité de la population n'est pas protégée. C'est ainsi que l'on voit, ces dernières années, une nette progression des cas de coqueluche chez les adultes, du fait de la perte progressive de l'immunité vaccinale, faute de rappel et de contact avec la maladie, devenue rare.

Les adultes peuvent alors contaminer les très jeunes nourrissons non vaccinés. Cette situation a d'ailleurs conduit à recommander une vaccination de rappel chez les adolescents de 11 à 13 ans et chez l'adulte.

Et pour la petite note...

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



**Méningite
Toujours présente...**

Chaque année, des foyers de méningite se déclarent et amènent les autorités à rappeler que la vaccination contre les méningocoques de groupe C est recommandée pour toutes les personnes âgées de 1 an à 24 ans et est remboursée par l'assurance maladie. Moins de 10% des ados nés avant 1998 sont vaccinés contre le méningocoque C.



Au mois de février, deux jeunes filles en sont mortes. ▶

De même, on a assisté à la résurgence de la rougeole, parce que la couverture vaccinale n'est pas suffisante. Alors qu'avant 2007, on ne comptabilisait plus que 40 cas annuels, 22 000 déclarations ont été enregistrées depuis 2008. Pour le seul mois de janvier 2012, 98 cas ont encore été recensés !

Il existe aujourd'hui environ une soixantaine de vaccins à la disposition de la population française. Parmi eux, trois vaccins récents, mis sur le marché ces dernières années (vaccins contre le cancer du col de l'utérus, vaccins contre les gastroentérites à rotavirus et vaccins contre la méningite) constituent, de l'avis de tous les scientifiques, des avancées importantes. Certains bénéficient désormais d'un remboursement par l'Assurance Maladie (cancer de l'utérus, méningite), d'autres non.

Efficace ne signifie pas toujours remboursé

La recommandation par le Haut Conseil de la Santé publique - avec, pour corollaire, le remboursement par la Sécu - n'est pas seulement liée à l'efficacité du vaccin mais également à l'incidence de la maladie concernée et à l'étendue du champ d'action du vaccin.

Un vaccin peut ainsi s'avérer très efficace, être reconnu comme tel par le HCSP, et ne pas être remboursé. Ainsi, contre le rotavirus, pour-



...



Que des fruits,
que du **bio** !



Superfruits
Antioxydants

Les Superfruits ont une teneur en antioxydants supérieure à la moyenne des autres fruits.

1 gourde = 1 portion de fruits

Sans concentré. Sans sucres ajoutés
(contient les sucres naturellement présents dans les fruits).

www.superfruitbio.com

Retrouvez tous nos produits en magasins bio, grandes surfaces (rayon bio) et sur internet.





vaccin doit prouver son efficacité et son innocuité, mais il lui faut aussi couvrir un spectre suffisamment large pour concerner une part importante de la population concernée.

Vaccins et cancers : ça avance vraiment

L'ouverture de la protection vaccinale au plus grand nombre constitue un défi permanent. Au cœur de cette démarche, vacciner contre le cancer, les cancers, ne relève déjà plus de la science fiction avec la prévention du cancer du col de l'utérus. Sachant qu'un cancer sur cinq serait d'origine infectieuse - donc susceptible d'être un jour

... tant responsable chaque année en France de 300 000 épisodes de diarrhées aiguës chez les enfants de moins de 5 ans. Dans son avis 2011, le HCSP rappelait que les vaccins oraux ayant reçu leur autorisation de mise sur le marché en France, ne protègent « que » contre les infections digestives à rotavirus, celles-ci ne représentant « que » 30 à 40% des gastro-entérites infectieuses. Non seulement le



Rougeole
Décidément, il n'y a plus d'enfants

L'insuffisance de couverture vaccinale (largement imputable à l'impasse faite pour la seconde injection du vaccin) a très rapidement changé le statut de la rougeole qui ne peut plus aujourd'hui être considérée comme une maladie infantile. Cette maladie, très contagieuse, ne touche pas seulement les enfants : elle atteint désormais les bébés de moins d'un an et les jeunes adultes. Ainsi, l'an dernier, plus de la moitié des malades avait plus de 14 ans et 34% plus de 20 ans. Le déplacement de la maladie vers les nourrissons, les adolescents et les jeunes adultes entraîne des complications plus fréquentes (pneumonies et encéphalites). L'an dernier, sur les 5 021 cas de rougeole déclarés, près de 1 500 cas ont nécessité une hospitalisation. 38% étaient des enfants de moins d'un an, 46% des adultes de plus de vingt ans. ▀



●●● PRÉVENTION DE LA COQUELUCHE DU NOURRISSON

Ne prenez pas le risque de lui transmettre la coqueluche

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



La coqueluche, une maladie hautement contagieuse

C'est une maladie infectieuse qui affecte les voies respiratoires, en causant des quintes de toux sévères qui peuvent gêner la respiration. Elle est aussi très contagieuse et **se transmet par simple contact, en toussant ou en éternuant.**

Les adultes peuvent contaminer les nourrissons

Contrairement aux idées reçues, la coqueluche n'est pas une maladie réservée à l'enfant. La protection acquise dans l'enfance ne dure pas à vie. Et, aujourd'hui, **la coqueluche toucherait chaque année en France de nombreux adultes** qui peuvent contaminer les plus petits.

Le saviez-vous ?

- On peut avoir la coqueluche plusieurs fois dans sa vie.
- Dans 77 % des cas⁽¹⁾ le nourrisson serait contaminé par son entourage proche : les parents, mais aussi les grands-parents, la nourrice, les oncles et tantes.

Une maladie potentiellement grave chez le nourrisson

La coqueluche peut entraîner **des difficultés respiratoires, des complications neurologiques et pulmonaires** pouvant nécessiter une hospitalisation.

Lors des premiers mois de vie, le nourrisson n'est pas protégé. Parents, vous pouvez agir pour éviter de lui transmettre la coqueluche. Parlez-en à votre médecin. Il saura vous conseiller.

www.qualipige.fr - Photos : DR. Sanofi-Pasteur MSD - FR 00634 - 4016024 - Mars 2012.

[1] Wendelboe AM et al. Transmission of Bordetella pertussis to young infants. *Pediatr Infect Dis J* 2007;26(4):293-299.

...

« vaccinable », les espoirs dans ce domaine ne relèvent décidément plus de l'utopie.

Si chaque victoire remportée sur le cancer constitue une avancée significative dans l'histoire du progrès médical, bien d'autres maladies sont concernées par l'offensive vaccinale.



Actuellement, près de 140 vaccins, tant préventifs que thérapeutiques, font l'objet d'essais cliniques, couvrant un large éventail de pathologies (diabète, paludisme, hypertension, psoriasis, sida...). Mais, il faut reconnaître que c'est la cancérologie, avec 2/3 des vaccins en phase ultime de développement, qui concentre les espoirs les plus tangibles de nouveaux vaccins. ▶



Hépatite B Capitulation en rase campagne

C'est l'histoire d'une défaite de santé publique. Au milieu des années 90, la vaccination contre l'hépatite B était systématiquement proposée à tous les collégiens jusqu'à ce que des cas de sclérose en plaques soient attribués au vaccin.

En 1998, le Secrétaire d'Etat à la Santé revient sur la stratégie vaccinale, stoppant net la détermination des parents à protéger leurs enfants contre cette maladie transmissible sexuellement entraînant de graves inflammations du foie.

Aujourd'hui inscrite dans le calendrier vaccinal des nourrissons, la vaccination anti-hépatite B fait toujours l'objet de réticences, malgré les différentes études qui ont nié le lien existant avec la survenue de complications.

Quand le principe de précaution devient principe de parapluie... ▶



Col de l'utérus Le seul cancer éradicable ?

Le cancer du col de l'utérus touche chaque année plus de 3 000 femmes, jeunes pour la plupart. Aujourd'hui, alors que ce cancer pourrait sans doute être éradiqué grâce à l'association de la vaccination et à un suivi gynécologique régulier (frottis), il n'en est rien.

A peine plus d'1/3 des jeunes filles de 17 ans ont reçu à ce jour les 3 doses nécessaires à leur protection alors que le vaccin est recommandé par le Haut Comité de la Santé Publique, inscrit au calendrier officiel des vaccinations et remboursé par la Sécurité sociale.

Quant au frottis régulièrement pratiqué (tous les 3 ans), on sait qu'on en est encore loin... ▶

BOLD'air® René Jacquier®

Respirez la santé



L'oxygénation René Jacquier®

Une méthode unique non oxydante pour améliorer naturellement l'oxygénation cellulaire et stimuler les défenses anti radicalaires

Holiste®
LABORATOIRE ET DEVELOPPEMENT

Le Port - 71110 ARTAIX
FRANCE

Tél. : +33 (0)3 85 25 29 27
Fax : +33 (0)3 85 25 13 16
E-mail : contact@holiste.com

Coupons à renvoyer à l'adresse ci-contre

Recevez gratuitement une documentation complète

NOM

Prénom

Profession

Adresse

Code Postal Ville

E-mail :

N°de tél(s) :

ALLERGIES OFFENSIVE DE PRINTEMPS

DOSSIER COORDONNÉ PAR CATHERINE BARANTON

C'est la guerre. La guerre des pollens, des poussières, des acariens, des guêpes et des poils de chats. Ça mouche, ça grattouille et ça chatouille dans tout l'Hexagone.

A la ville, à la campagne, à la maison, au travail, à table. Adultes comme enfants...

Chaque année, nous sommes un peu plus nombreux à souffrir d'allergies.

Respiratoires, cutanées, alimentaires : toutes les formes d'allergies nous font réagir dans le cadre de ce dossier spécial printemps.

INFORMATIONS

Association Asthme et Allergies
www.asthme-allergies.org

Association Française pour la Prévention des Allergies
www.afpral.asso.fr

Comité Français d'Observation des Allergies
www.comite-allergies.org

Comité Contre les Maladies Respiratoires
www.lesouffle.org

Dessine-moi ton allergie
www.dessinemoitonallergie.com

Réseau National de Surveillance Aérobiologique (R.N.S.A.)
www.pollens.fr



22 - LA GRANDE OFFENSIVE DE PRINTEMPS

30% des Français souffrent ou ont souffert d'une allergie. Prévisions à 10 ans ? 50%.

24 - PRÉPAREZ VOS MOUCHOIRS

Vous pourriez bien avoir intérêt à vous servir de notre calendrier des pollens plutôt que de celui de La Poste.

26 - PEAU DE CHAGRIN

Dans la guerre entre lymphocytes et allergènes, il y a des dégâts collatéraux sur notre peau.

28 - ALLERGIES ALIMENTAIRES, TENDANCES [TRÈS] LOURDES

Dans le secteur de l'alimentation, tout augmente. Même le nombre d'allergies : 2 fois plus en 4 ans !

30 - ECOLE : GUERRE DES BOUTONS ET PAIX DES BRAVES

On peut reprocher beaucoup de choses à la cantoché : pas celle de rallumer la guerre des boutons.

32 - PAROLE DE MÉDECIN

Le Collège Français de la Médecine Générale fait le point, côté praticien.



Les allergies montent au front

La grande offensive de printemps

Avec le retour des beaux jours, on croyait pouvoir sortir de la triste saison des nez qui coulent et des gorges qui piquent. Pour 30% d'entre nous, c'est tout le contraire qui se produit. Diagnostic : allergies. Conséquences : Asthme, rhinite, conjonctivite, dermatite, urticaire, eczéma en pagaille. Ça mouche, ça grattouille et ça chatouille.

Ce n'est peut-être pas beaucoup à côté des réactions que provoquent les campagnes électorales, mais 30% de Français souffrent ou ont souffert d'une allergie.

Les prévisions s'avèrent plutôt pessimistes pour les prochaines années puisque ce taux pourrait monter à 50% avant 2020. A la ville, à la campagne, à la maison, au travail, à table, adultes comme enfants... nous sommes chaque jour un peu plus nombreux à entrer dans ce club de moins en moins fermé.

Qu'elle soit respiratoire, cutanée ou alimentaire, elle nous pourrit la vie et pourtant, curieusement, la maladie allergique est souvent minimisée : aujourd'hui, une personne atteinte sur trois n'est pas soignée !

Asthme, rhinite, conjonctivite, dermatite, urticaire, eczéma : la litanie des manifestations allergiques peut s'égrener à l'infini. Plus ou moins graves ou invalidantes, mais avec une prévalence telle qu'au classement OMS des maladies chroniques, elles occupent désormais le cinquième rang.

Dans la vie courante, on essaye de garder nos réactions sous contrôle. On a beau faire, certaines nous échappent totalement et c'est évidemment le cas de celles que notre système

immunitaire nous impose, sans nous demander notre avis et même contre notre volonté.

Petites causes, grands effets

L'allergie est un état d'hypersensibilité face à des substances pourtant inoffensives. Nous allons mobiliser, pour combattre ces substances, des moyens totalement disproportionnés. On n'est même plus au niveau du marteau-piqueur pour écraser une mouche mais à celui de la bombe atomique ! Question dégâts collatéraux, on est servi. Si cette réaction excessive était exceptionnelle, on se ferait à l'idée. Mais elle va se reproduire systématiquement (et même avec davantage de violence encore) à chaque fois que notre organisme se trouvera placé dans la même situation de pseudo-agression ! La réaction de défense devient pathologique.

Le Docteur Folamour aurait-il pris le pouvoir sur notre raison immunitaire ? La manifestation allergique est en tout cas le signe que notre organisme - s'il se défend habituellement bien - s'attaque soudain à un ennemi imaginaire. Une sorte de Don Quichotte immunitaire partant à l'assaut de molécules-moulins à vent...

L'allergie est un mécanisme à deux temps. Lors de la première exposition, l'allergène, identifié à tort par l'organisme comme un adversaire (acarien, pollen, aliment, etc.) va déclencher une production d'anticorps particuliers. Ceux-ci vont alors se fixer sur des cellules présentes dans les tissus et le sang.

En cas de nouveau contact, l'allergène rencontrera les cellules porteuses des anticorps et, en se rappelant à leur bon souvenir, provoquera la libération de facteurs inflammatoires comme l'histamine.



nasal, picotements, éternuements, larmoiement, etc.

En deux temps, trois mouvements

L'allergie « retardée » ne fait, quant à elle, pas intervenir d'anticorps. Elle correspond à la dermite ou « eczéma de contact ». Là encore, on assiste à un mécanisme en deux temps. Lors d'un premier contact, l'allergène traverse la peau et se fixe sur

certaines cellules. Celles-ci accompagnent très aimablement l'allergène vers les ganglions lymphatiques où elles le présentent à d'autres cellules (appelées « lymphocytes »). C'est ici que l'organisme décidera du sort à donner à l'adversaire. Si la mobilisation est déclarée, la guerre éclatera en cas de nouveau contact et les lymphocytes afflueront vers la zone de combat allergique en y créant d'importantes lésions, généralement visibles entre 48 et 72 heures.

Immédiate ou retardée, l'allergie fait en tout cas de plus en plus de victimes. Cette année, on en comptera probablement entre 18 et 19 millions. Dans les 15 ans à venir, ce chiffre déjà impressionnant est appelé à exploser. Ça va moucher, ça va grattouiller, ça va chatouiller !

Test

Timbré, piqué, mais pas fou

Pour savoir une fois pour toutes si l'on est ou non allergique et à quoi, il est désormais très facile de recourir à des tests, pratiqués au cabinet du médecin.

- Le prick-test (test épidermique) est la technique la plus utilisée pour les allergènes de l'environnement (acariens, pollens, poils d'animaux, moisissures, aliments...). Une goutte de chaque allergène est déposée sur l'avant-bras. Le médecin pique à travers la goutte : au bout de 20 minutes, on est fixé.
- Le patch-test (timbre) est simplement posé dans le dos. Il explore les manifestations cutanées, comme l'eczéma ou l'urticaire, et certaines conjonctivites dues à une réaction de contact (par exemple, lentilles, collyre...). Il faut attendre entre trente-six et soixante-douze heures pour avoir le résultat. ▶



C'est cette réaction inflammatoire qui entraîne - dans les 20 ou 30 minutes suivant le contact - les troubles caractéristiques de l'allergie dite « immédiate » : écoulement

Si ce n'est toi...

L'hérédité joue un rôle important dans l'allergie. Si l'un des parents est allergique, les enfants ont environ 40% de risques de le devenir également. Avec deux parents allergiques, le pourcentage monte à 80%. ▶



30 millions d'ennemis

9 millions de chats, presque autant de chiens. Avec les canaris, les lapins, les hamsters et tous les autres compagnons à plumes, à poils ou à écailles, un foyer français sur deux possède un animal domestique. Sacrée ménagerie et, parfois, sacrées allergies !

On peut donc aimer les animaux et ne pas pouvoir les sentir. Etonnant, non ? disait Pierre Desproges... ▶





Larme à l'œil et goutte au nez Préparez vos mouchoirs !

Les études les plus récentes montrent que 25% de la population est aujourd'hui touchée par la rhinite allergique... contre 3,8% en 1968. Une progression d'autant plus inquiétante que lorsque la rhinite se développe, l'asthme suit le mouvement.

Trouve-t-on l'explication de la multiplication des allergies respiratoires dans un bouleversement génétique ? Peu probable en si peu d'années. Doit-on alors mettre en cause la pollution de nos villes, l'apparition de nouveaux allergènes, dans les produits d'entretien notamment ? L'hypothèse environnementale est en tout cas de plus en plus évoquée.

Tout le monde le sait aujourd'hui, les simulations réalisées par les spécialistes du réchauffement climatique prévoient d'ici à la fin du XXI^e siècle des hivers plus doux et des étés

plus chauds sur nos régions. Ces conditions météorologiques favoriseraient ainsi des saisons polliniques à la fois précoces et plus longues.

Comme si cela ne suffisait pas, des études épidémiologiques récentes confirment un lien entre la progression du nombre de pollinoses (en Français, rhume des foins) et la pollution atmosphérique.

Attention, pollens mutants

Les polluants d'origine industrielle (dioxyde d'azote, dioxyde de soufre, ozone...) modifient les pollens : la quantité d'allergènes présents dans un grain augmente et la détérioration de la paroi de ce grain facilite leur libération. Les pollens pollués sont ainsi dotés d'un potentiel allergisant beaucoup plus élevé. Un exemple ? Dans les années 1900, un pied d'ambroisie produisait 5,5 g de pollen. Aujourd'hui, il en produit 10 g.

Si la quantité de CO₂ dans l'atmosphère continue d'augmenter dans les mêmes proportions, chaque plante produirait sans forcer 20 g de pollen d'ici 100 ans. Dès lors, des personnes non allergiques aux taux polliniques actuels pourraient parfaitement le devenir d'ici quelques années... D'autant plus d'ailleurs que la pollution atmosphérique produit une kyrielle d'irritations, accroissant la sensibilité aux pollinoses. Des lendemains qui déchantent et qui pleurnichent se préparent !

Sans avoir à nous projeter trop loin vers ce noir futur et son lot de mutations en rafales, le présent devrait largement



Home, sweet home ?

Les acariens sont de sales petites bestioles microscopiques qui se sentent chez nous comme chez elles. La preuve :

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

Les acariens sont responsables de 75% des allergies respiratoires et une simple rhinite allergique peut s'aggraver, voire se transformer en asthme. Il faut donc impérativement soulager les symptômes (traitement médicamenteux), établir un diagnostic rigoureux (consultation médicale) et entamer une désensibilisation. ▶

nous suffire. Aujourd'hui comme hier en effet, les causes d'allergies respiratoires restent sensiblement les mêmes. Sur le podium des champions de la larme à l'œil et de la goutte au nez : acariens, pollens, poils et squames de chat sont en cause neuf fois sur dix. Les pollens mis à part, leur concentration dans l'air ne semble pas plus élevée qu'autrefois.

Vive la tradition donc, mais gare à la banalisation des petits tracés apparents. Si quelques éternuements ne doivent pas être pris au tragique, une rhinite peut facilement devenir chronique. Elle risque alors de se transformer en asthme. ▶

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. ▶



Dessine-moi ton allergie

En 2009, un concours de dessins avait été lancé auprès des jeunes patients par le laboratoire Stallergènes. Le site Internet créé à cette occasion a été entièrement revu cette année pour devenir un véritable outil éducatif destiné aux jeunes allergiques avec des jeux, des coloriages, une galerie d'illustrations, de l'actu, des rubriques people, etc. ▶

www.dessinemoitonallergie.com

Pollens speed dating

De quoi programmer toute l'année les rendez-vous avec les pollens...

ARBRES

Pollens	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil
Aulne		x	x	x			
Bouleau				x	x		
Châtaigner				x	x		
Chêne				x	x		
Cyprès				x	x		
Frêne				x			
Noisetier	x	x	x				
Olivier					x	x	
Peuplier		x	x	x			
Platane			x	x	x		
Saule				x	x		
Tilleul						x	x

HERBACEES

Pollens	Avr	Mai	Juin	Juil	Aoû	Sep	Oct
Ambrosiées					x	x	
Armoise				x	x	x	x
Graminées	x	x	x	x	x		
Oseille		x	x				
Plantain	x	x	x	x	x	x	
Urticacées		x	x	x	x		



Urticaire, dermatite, eczéma...

Peau de chagrin



Des sachets anti-moisissures dans la mousse de canapés pas cher ou de paires de bottes bon marché et ce sont des milliers d'utilisateurs qui découvrent leur allergie au diméthylfurumate et aux importations made in China... Mais il y a des causes d'allergies cutanées nationales bien plus fréquentes.

Puisque toutes les formes d'allergie sont en plein boom, on ne voit pas pourquoi les allergies dites cutanées échapperaient à la règle. On estime d'ailleurs à au moins 15 à 20% le pourcentage de la population qui développe une poussée aiguë d'urticaire au cours de sa vie. Ces manifestations, qui sont de nature allergique dans la moitié des cas, ne représentent pourtant que 1 à 2% des consultations de dermatologie et d'allergologie. La plupart du temps, elles sont plus gênantes qu'invalidantes, mais gare... Et, entre urticaire, dermatite et eczéma, mieux vaut savoir faire la différence.

De la piqûre d'ortie à l'œdème de Quincke
Urticaire, étymologiquement, signifie « ortie » (du latin « urtica ») et c'est pourquoi les réactions observées sont habituellement relativement proches de celles que provoque la

Avec les allergies, c'est bouleau - boulot

Grand classique de l'allergie respiratoire, le bouleau. Vedette de l'allergie cutanée, le boulot.

Les dermatoses allergiques seraient en effet l'une des premières causes de maladies liées au travail dans de nombreux pays européens (7 à 15 cas de dermatoses professionnelles pour 10 000 employés par an). ▶



piqûre de la célèbre mauvaise herbe irritante, c'est-à-dire pas véritablement dramatiques. Pourtant, même dans le cas de manifestations a priori peu spectaculaires, celles-ci doivent être surveillées de près car elles peuvent évoluer vers des formes plus graves en cas de nouvelles expositions à l'allergène en cause.

Une poussée d'urticaire aiguë peut en effet se développer après avoir respiré des pollens, des poils d'animaux, pris des médicaments (ex : antibiotiques à base de pénicilline, anti-inflammatoires, aspirine...) avoir absorbé certains aliments (œuf, cacahuète...) ou avoir été piqué par un insecte.



Cosmétiques, hypo ou pas ?

Nombre de produits cosmétiques et d'hygiène sont aujourd'hui disponibles sur le marché, garantis hypoallergéniques ou testés dermatologiquement.

- Hypoallergénique signifie « qui diminue les risques d'allergie ». Ces produits ont été testés selon un protocole expérimental rigoureux (tests de sensibilisation), uniquement sur des volontaires ayant une peau sensible.
- Testé dermatologiquement signifie que des tests ont été réalisés sous le contrôle de dermatologues chez des volontaires de tout type de peau. ▶

Beaucoup plus grave - mais beaucoup plus rare également - une réaction allergique excessivement violente provoque alors une forme particulière d'urticaire, baptisée œdème de Quincke. La réaction se produit en réalité dans les tissus sous-cutanés et entraîne un gonflement du visage, notamment autour de la bouche, particulièrement dangereux lorsque, ayant atteint le pharynx, il provoque l'asphyxie.

Eczéma et eczéma... faut pas confondre

L'eczéma, forme très répandue d'allergie cutanée, peut présenter des réalités très différentes. Les plus fréquentes sont l'eczéma atopique du nourrisson et l'eczéma allergique de contact de l'adulte.

L'eczéma atopique (ou dermatite atopique) est une maladie cutanée inflammatoire qui affecte le plus souvent les nourrissons. Cette maladie concernerait jusqu'à 12,5% des enfants selon la Société Française de Dermatologie, alors que le pourcentage de sujets atteints dépasserait à peine 2% chez les adultes.

Durant la première année, les lésions eczémateuses apparaissent principalement sur le visage et le cuir chevelu. Plus tard, comme chez les adultes, on les trouve au niveau des plis de liaison des membres (coudes, poignets, mains, creux des genoux, chevilles) et il n'est pas rare qu'à la suite de grattage, on assiste à une surinfection de la peau.

80% des enfants victimes d'eczéma verront leurs lésions cutanées disparaître avant leur dixième anniversaire et ne sont

nullement condamnés à passer de l'eczéma atopique du nourrisson à l'eczéma de contact de l'adulte. Il y a des cas où l'on est sacrément impatient que les enfants grandissent ! ▶



Haro sur le henné !

L'usage ancestral du henné pour la coloration des cheveux et de la peau semblerait innocenter cette teinture végétale de toute suspicion d'allergie. Que nenni : considérés comme inoffensifs, indolores et de surcroît bon marché, les tatouages au henné ne sont pas sans risque. En réalité, c'est l'ajout d'un produit chimique destiné à en renforcer la teinte et la fixation sur la peau qui est en cause. Attention donc aux tatouages trop noirs ; la teinte normale doit varier du marron à l'orange... et disparaître sans laisser place à des boutons rouges ! ▶

Lucite in the sky

La première fois, rien ne se passe... C'est en fait à la deuxième ou troisième exposition au chaud soleil de fin de printemps que peuvent apparaître de petits boutons et des plaques rouges sur la peau. La lucite solaire touche près de 10% des adultes avec une nette préférence mesdames, pour votre décolleté, votre cou, vos avant-bras, vos épaules et vos dessus de pied. Après une semaine, les symptômes (proches de l'urticaire) disparaissent, mais reviendront sans doute l'année prochaine. ▶





Le nombre des allergies alimentaires explose

Tendances [très] LOURDES

En matière d'alimentation, tout augmente... même les allergies, dont le nombre aurait plus que doublé en cinq ans. Pourquoi ?

En touchant aujourd'hui 3% des adultes et 8% des moins de quinze ans, les allergies alimentaires sont incontestablement en progression, sans que l'on puisse en expliquer totalement la raison.

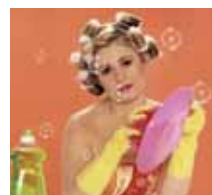
Comme dans toute autre forme d'allergie, notre système immunitaire déclenche une réaction de défense disproportionnée face à ce qu'il croit être un agresseur. Les symptômes allergiques - plus ou moins importants et généralisés - peuvent alors être d'ordre digestif (nausées, vomissements, douleurs abdominales...), respiratoire (éternuements, nez qui coule, asthme...) ou dermatologique (démangeaisons, eczéma, gonflements des lèvres...).

Les pieds dans le plat

On a cherché... mais on n'a pas trouvé. Il semble qu'il n'existe pas de données fiables concernant la part des allergies alimentaires au regard de l'ensemble des allergies. Comment expliquer alors un diagnostic de plus en plus fréquent

Latex - aliments : sortez couverts

Les aliments présentant une réaction croisée avec le latex sont l'avocat, la banane, le kiwi et la châtaigne. Pour sortir couverts, consultons la carte. ▶



en lien avec les aliments ? Le monde scientifique et médical ne parle pas encore d'une seule voix.

Pour certains, ce diagnostic fréquent provient tout simplement d'une vigilance accrue des professionnels de santé. Si cette vigilance ne peut être niée, l'explication est quand même un peu courte...

Selon d'autres, c'est l'exposition précoce des nourrissons à une plus grande variété d'allergènes, voire une sensibilisation du fœtus durant la grossesse qui seraient en cause.

Troisième explication, fréquemment avancée : les modifications de la capacité allergisante des aliments pendant leur transformation industrielle.

En réalité, une dernière hypothèse semble revenir furieusement à la mode et met en avant l'abandon progressif de l'allaitement maternel. Sans être l'aliment idéal du nourrisson (il peut aussi contenir certains allergènes) le lait maternel facilite la maturation de la muqueuse intestinale et des anticorps, contribuant au développement de la barrière immunologique.

Pas très « soixante-huitarde », cette ode au sein maternel ; mais une étude menée sur 1 000 nourrissons démontrait



Maux croisés

Les allergies croisées correspondent à des manifestations cliniques allergiques dues à des allergènes différents. Le plus souvent, les signes de pollinose (allergie aux pollens) précèdent ceux de l'allergie alimentaire.

Parmi les grands classiques :

- Les pollens de bouleau, aulne, noisetier avec les pommes, poires, certains fruits rouges comme les fraises ou les framboises et/ou avec les amandes, les noisettes et le kiwi.
- Le pollen d'armoise avec le céleri et certaines épices. ▶

déjà en 1990 que l'introduction de plus de 4 aliments avant l'âge de 4 mois multipliait par 3 le risque d'apparition d'un eczéma !

Allergènes snipers

La mondialisation de l'économie constitue un sujet brûlant auquel on pourrait ajouter au moins un autre objet de mécontentement : l'extension impressionnante de la gamme de denrées alimentaires exotiques disponibles toute l'année. Le sésame, à lui seul, ouvrirait la porte aujourd'hui à 4,4% des allergies alimentaires des adultes, contre 0,7% il y a une dizaine d'années...

L'industrie alimentaire fait souvent figure de bouc émissaire. En l'occurrence, la fabrication en énormes séries nécessite de faire appel à des ingrédients nombreux et parfois à des allergènes d'autant plus dangereux qu'ils avancent masqués. Ce sont, soit des ingrédients protéiques (blanc d'œuf, poudre de lait, caséine, farine de lupin...), soit même des contaminations survenues lors des récoltes, du stockage, du conditionnement.

Ces « allergènes-snipers » qui se cachent derrière un packaging muet sont aujourd'hui rejoints par d'autres aliments, issus de la culture OGM, dont on commence à dire qu'ils pourraient bien être sources d'allergies alimentaires nou-

velles. Ceux à qui le principe de précaution ne donne pas de boutons mettront sans doute rapidement les pieds dans le plat... ▶

Allergènes : au hit des kids

A l'origine des allergies alimentaires chez l'enfant, on trouve le plus souvent les aliments suivants :

- L'œuf (34% des causes d'allergies)
- L'arachide (25%)
- Le lait (9%)
- Le poisson (5%)
- Les noix (3%)
- Les crustacés (2%)
- Le blé (2%)
- Le kiwi (1%)
- La moutarde (1%)
- Le soja



L'allergie vieillit mal

Fréquente dans la prime enfance (8% des bambins touchés), l'allergie alimentaire tend à régresser pour les enfants d'âge scolaire, l'allergie au lait disparaissant généralement entre 1 et 3 ans et celle aux œufs dans la moitié des cas avant l'âge de 3 ans.

Particulièrement redoutée du fait de sa gravité, l'allergie aux arachides concerne de 0,7% à 1,5% des enfants entre 2 et 4 ans. ▶





Les cantines scolaires face aux allergies

Guerre des boutons et paix des braves

On peut reprocher beaucoup de choses à la cantine, mais force est de constater que, depuis plusieurs années, l'heure des repas ne sonne plus celle de la guerre des boutons.

Le handicap, quel qu'il soit, constitue encore aujourd'hui un frein majeur à l'intégration sociale. Pourquoi ne serait-ce point également le cas à l'école pour les enfants souffrant notamment d'allergie ou d'intolérance alimentaire ? En l'occurrence, la gestion de la « différence » peut, il est vrai, s'avérer particulièrement complexe au quotidien : question d'organisation au sein d'une collectivité plutôt... remuante, question aussi de responsabilité posée à un person-



nel éducatif auquel on demande déjà beaucoup par ailleurs.

Diagnostic en entrée

Avant même d'envisager une quelconque forme d'organisation, encore faut-il déjà passer l'étape du diagnostic. Dans ce domaine, la situation a évolué de façon spectaculaire car il y a à peine une dizaine d'années, des symptômes comme des vomissements ou un eczéma n'étaient pas toujours attribués à une al-

Malade et comme les autres

Des textes réglementaires importants permettent aujourd'hui de faciliter la scolarisation des enfants malades. C'est le cas du Projet d'Accueil Individualisé (PAI) qui concerne également les enfants allergiques. Il s'agit d'une démarche entreprise par les parents auprès du directeur d'établissement sur la base d'un certificat médical.

Le PAI, établi par le médecin scolaire, précise les adaptations à apporter à la vie quotidienne : régime alimentaire, prise de médicaments, interventions médicales et paramédicales, activités incompatibles avec l'état de santé, soins à dispenser en cas d'urgence et suivi de la scolarité pendant les absences éventuelles, consécutives au traitement. ▶



lergie. Aujourd'hui, on détecte généralement très rapidement l'origine de ces symptômes, les aliments incriminés et le degré de sévérité de la maladie. Ça aide, mais ça ne suffit pas, loin s'en faut.

L'organisation de l'accueil en restauration scolaire par les municipalités - pour les classes de maternelle et de primaire - n'est pas une obligation légale... a fortiori lorsqu'il s'agit de

l'accueil des enfants allergiques ! De ce point de vue, le choix par les communes du mode de gestion de la cantine revêt une importance primordiale.

Selon qu'il s'agit ou non d'un self, que l'école dispose ou pas d'une cuisine préparant les repas, que le prestataire extérieur éventuel peut ou non fournir des menus adaptés, les enfants s'intégreront plus ou moins au système en place.

Avec en filigrane, le risque d'accident directement imputable au gestionnaire, le principe de précaution l'emportera toujours. Résultat, une politique de prudence absolue pourrait conduire l'école à refuser l'admission de l'enfant allergique... encourageant ainsi les parents à ne pas déclarer cette allergie et à faire courir à leur progéniture des risques accrus !

Et quand c'est vraiment grave?

Il n'est pas toujours possible de fondre les cas particuliers dans l'intérêt général, même avec beaucoup de volonté. Les enfants souffrant par exemple de polyallergies (lait, œufs, poisson, etc.) ne peuvent jamais bénéficier des repas classiquement servis aux autres enfants. Même si la municipalité acceptait de prendre la responsabilité de préparer des plats spécifiques (hypothèse déjà hautement improbable), le coût des aménagements matériels nécessaires et le risque de sa-

crifier la diversité et l'équilibre des menus collectifs suffiraient légitimement à l'en dissuader.

Le panier repas constitué par les parents et consommé avec les autres enfants à la cantine constitue la meilleure solution. Elle est d'ailleurs la plupart du temps adoptée en cas d'allergie sévère, pour permettre de limiter les responsabilités légales des autorités et les conséquences psychologiques

liées à l'exclusion de l'enfant de la collectivité. Pourtant, comme toujours, certains rivalisent d'ingéniosité dans l'interprétation du sacro-saint principe de précaution et découragent les parents en leur imposant de fournir

- outre le repas complet - les couverts, l'assiette, le verre et même l'eau du petit allergique. De quoi donner des boutons, effectivement. ▶



Attention à la bulle domestique

A la maison, les parents peuvent avoir tendance à appliquer à toute la famille les restrictions qui s'imposent à l'enfant allergique, histoire d'estomper les différences et de gommer les interdits. En réalité, il est de loin préférable que chacun conserve ses propres habitudes alimentaires. A l'extérieur, l'enfant vivra d'autant plus facilement son régime qu'il n'y aura pas de rupture avec la vie domestique. ▶





Du côté des médecins, avec le Collège de la médecine générale

Parlez-en avec votre médecin traitant !

La rédaction de Bien Sûr Santé met désormais une page de son dossier à la disposition du Collège de la Médecine Générale, lui permettant d'exprimer sa vision de la thématique abordée ou d'en développer librement tel ou tel aspect.

L'allergie immédiate résulte d'une réaction inadaptée de l'organisme après un contact avec des substances rencontrées dans la vie quotidienne. Il existe une prédisposition génétique. On parle de « terrain atopique ».

L'allergie immédiate prend différentes formes, selon l'allergène responsable (l'allergène est la substance qui provoque l'allergie). Cet allergène peut être aérien (présent dans l'atmosphère), de contact ou alimentaire.

La réaction allergique peut se traduire par différentes manifestations qui sont souvent associées :

- respiratoires hautes : (rhinite (éternuement, écoulement nasal) occasionnelle ou quotidienne,
- bronchiques : crise d'asthme
- oculaires (conjonctivite)
- cutanées (poussées d'eczéma atopique ou d'urticaire) ;
- œdémateuses, correspondant à un gonflement le plus souvent localisé sur le visage (lèvres, paupières) et pouvant aussi toucher les muqueuses de la gorge (œdème de Quincke) ;
- généralisée (choc anaphylactique comportant un risque vital majeur et nécessitant un traitement d'urgence par adrénaline) (1).

Le réseau national de surveillance aérobiologique (RNSA) permet de connaître semaine par semaine et région par région les pollens présents dans l'air, et permet aux patients et médecins traitants d'anticiper (2).

Devant des manifestations cliniques variées, votre médecin traitant pourra évoquer une cause allergique et vous proposer un traitement approprié.



Le diagnostic d'allergie médicamenteuse doit être posé avec circonspection : l'allergie à un médicament doit être distinguée de l'intolérance (avec souvent des signes digestifs à type de nausées ou vomissements) et des effets secondaires

(symptômes liés à la prise du médicament alors que ces effets ne sont pas souhaités, somnolence, vertige ou tremblement). Des examens biologiques peuvent être nécessaires pour préciser une allergie. La Haute Autorité de Santé (HAS) a publié des recommandations pour leur prescription (3).

En conclusion, l'allergie est une affection fréquente au printemps. Votre médecin traitant peut vous aider à prendre en charge votre affection et à en limiter les symptômes. ▀

Votre médecin pourra venir en parler à Nice lors du Congrès de la Médecine Générale.

(1) Allergie : définition et types d'allergies - ameli-santé [Internet]. [cité 2012 févr 15]. Available de: <http://www.ameli-sante.fr/allergies.html>

(2) Le Réseau National de Surveillance Aérobiologique (R.N.S.A.) [Internet]. [cité 2012 févr 14].

Available de: <http://www.pollens.fr/les-bulletins/bulletin-allergo-pollinique.php>

(3) Haute Autorité de Santé - Indications du dosage des IgE spécifiques dans le diagnostic et le suivi des maladies allergiques [Internet]. [cité 2012 févr 14].

Available de: http://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_464884/indications-du-dosage-des-ige-specifiques-dans-le-diagnostic-et-le-suivi-des-maladies-allergiques

COMMUNIQUÉ

RHINITES ALLERGIQUES SÉVÈRES :

VOUS AVEZ DIT DÉSENSIBILISATION ?

Comme 75 millions de personnes dans le monde¹, vous êtes peut-être atteint d'une rhinite allergique sévère qui vous gâche la vie. Éternuements 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. La rhinite allergique reste la manifestation la plus fréquente de cette pathologie. Elle provient d'une réaction anormale du système immunitaire au contact d'allergènes tels que les pollens ou les acariens (cf. encadré). Près de 15 à 20 %³ des personnes atteintes de rhinite allergique souffrent de la forme sévère de cette maladie.

Outre les symptômes ressentis au quotidien (éternuements fréquents, obstruction nasale, démangeaisons du nez et des yeux,...), la rhinite allergique sévère engendre des troubles du sommeil, de l'humeur et de la concentration, dégradant ainsi la qualité de vie des personnes qui en souffrent. Elle peut également compromettre l'apprentissage scolaire et l'efficacité au travail⁴. Vous faites peut-être partie des patients qui n'ont pas encore trouvé de solution efficace à leur gêne quotidienne.

Des spécialistes existent : consultez votre allergologue !

La rhinite allergique sévère ne s'améliore pas avec le temps. Bien au contraire ! Si elle n'est pas prise en charge le plus tôt possible, elle peut évoluer vers d'autres allergies⁵ ainsi que dans 40 % des cas, peut se développer en asthme⁶. Si vous présentez des symptômes allergiques, n'attendez pas pour consulter car des solutions

existent ! Les patients restent en moyenne cinq ans⁷ 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 ?

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 polysensibilisation⁸... 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 ou votre médecin allergologue.



Acariens, pollens, ces allergènes qui nous gênent...

» Les acariens vivent dans l'environnement domestique humide et chaud : matelas, moquettes, chaises, canapés, vêtements. On peut trouver jusqu'à 10 000 acariens par gramme de poussière, alors qu'il suffit de 100 acariens pour générer une sensibilisation et de 500 pour provoquer l'apparition des symptômes.⁹



» Les trois sources majeures de pollens allergisants dans la nature sont : les arbres, les graminées, et les herbacées. Les pollens provoquant des allergies respiratoires - 20% d'entre eux¹⁰ - sont ceux transportés par le vent, car ils sont les plus nombreux dans l'air.

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. White P, et al. Symptom control in patients with hay fever in UK general practice: how well are we doing and is there a need for allergen immunotherapy? Clinical And Experimental Allergy. 1998; 28: 266-270
 4. Bousquet J, et al. Allergic Rhinitis and its impact on Asthma (ARIA) 2008 Update. GAZLen and Allergen. Allergy 2008; 63 (Suppl 86): 8-160
 5. Ibid.
 6. Ibid.
 7. Miqueres M, et al. Profils cliniques et de sensibilisation de patients ambulatoires consultant pour des allergies respiratoires - Enquête REALIS. CFA 2009.
 8. Watelet JB. Rhinite et asthme : une voie respiratoire, une maladie ? Revue française d'allergologie et d'immunologie clinique. 2008; 48: H52:17-18
 9. Paull G, Bessot JC, de Blay F. Acariens et blattes. In Traité d'allergologie. Vervioet D, et Magnan A, Ed. Médecine-Sciences Flammarion 2003; 37:489-502
 10. Thibaudon M, Et al. Pneumallergènes polliniques. Dans traité d'allergologie. Ed. Médecine-Sciences Flammarion 2003; 33:409-40



Mars bleu mais année noire : son dépistage fait du surplace

Cancer colorectal : appel à mobilisation générale

Avec 40 500 nouveaux cas chaque année, le cancer colorectal est le 2ème cancer le plus meurtrier, juste après celui du poumon. Malgré 4 années de campagne nationale, son dépistage systématique ne progresse pas. Pourquoi ?

Pour la 5ème année consécutive, l'Institut National du Cancer s'est engagé dans une campagne nationale d'incitation au dépistage du cancer colorectal concernant 17 millions de Français âgés de 50 à 74 ans. Le cancer colorectal, appelé aussi cancer de l'intestin, est très rare avant 50 ans mais sa fréquence augmente ensuite rapidement, à tel point qu'il est le 3ème cancer le plus fréquent, juste après ceux de la prostate et du sein, et le 2ème en termes de mortalité (après le cancer du poumon). Il concerne aussi bien les femmes que les hommes (ces derniers un peu plus quand même avec 53% des cas)

Difficile à diagnostiquer hors dépistage, il se développe lentement, souvent sans signes cliniques évidents, à

partir de petites lésions appelées polypes qui apparaissent sur la paroi de l'intestin. Ces polypes vont grossir, se mettre à saigner et certains d'entre eux pourront évoluer vers un cancer.

La conspiration du silence

Comme le cancer colorectal fait presque toujours suite à des polypes bénins (non cancéreux), on peut l'éviter en décelant à temps ces petites lésions grâce au dépistage et en les enlevant. Si le cancer est déjà là, on le guérira dans 94% des cas à condition de le découvrir à un stade précoce.

Face à une pathologie aussi aisément évitable ou aussi fréquemment guérissable à condition d'être découverte à temps, le dépistage apparaît comme une mesure de simple bon sens. Hélas,

Test Changement de braquet en vue

Le test de dépistage actuel, au nom si poétiquement incitatif (« Hémocult », ça ne s'invente pas...) va être progressivement remplacé à partir de 2013 par des tests

immunologiques, à la fois plus performants et de manipulation plus aisée pour les personnes concernées.

Pas une raison pour attendre avant de se faire dépister ! ▶



le silence gêné qui semble encore entourer cette forme de cancer freine également sa prise en charge précoce.

Le résultat de cette « conspiration du silence » est d'autant plus dramatique : avec 17 400 décès l'an dernier, le cancer colorectal a encore occupé la 2ème place sur le triste podium de la mortalité dans ce domaine, derrière le cancer du poumon (28 700 décès) et devant le cancer du sein (11 500 décès).

La conclusion est d'une navrante banalité : ce cancer si facilement dépistable n'est tout simplement pas suffisamment dépisté ! On comprend que



Pistez le dépistage

Vous avez 50 ans et vous n'avez pas encore reçu votre courrier d'invitation au test de dépistage du cancer colorectal ? Demandez conseil à votre médecin traitant lors d'une consultation pour qu'il réponde à vos interrogations et vous indique la marche à suivre. Vous pouvez également appeler votre caisse d'Assurance Maladie au 3646. ▶

Positif, négatif Et après ?

Dans 97 à 98% des cas, le test est négatif. S'il n'y a rien à signaler d'ici là, rendez-vous dans deux ans pour un nouveau test.

Dans 2 à 3%, le test est positif et signifie que du sang a été détecté dans vos selles (pas que vous souffrez d'un cancer !). Pour en identifier l'origine, votre médecin vous prescrira alors une coloscopie, examen réalisé par un gastroentérologue. Dans 40 à 50% des cas, la coloscopie met en évidence une lésion, bénigne ou pas. ▶ Pour tout savoir, www.e-cancer.fr/depistage/cancer-colorectal



l'Institut National du Cancer appelle à la mobilisation générale...

Colon vs sein : il n'y a pas photo...

Longtemps mal-aimé du dépistage, le cancer colorectal fait aujourd'hui partie des mesures inscrites au Plan Cancer national 2009 - 2012. Le changement est de taille car bon nombre de secrétaires d'Etat et de ministres de la Santé s'y seront cassé les dents depuis 1998 avant que ne soient - enfin - décidées la généralisation du dépistage systématique et sa prise en charge totale par l'Assurance Maladie.

Il faut reconnaître que le dépistage du cancer colorectal n'est pas facile à « vendre ». Celui du cancer du sein - pourtant loin encore d'avoir atteint ses objectifs - est entré dans une phase active de généralisation auprès des

femmes de plus de 50 ans qui y voient, de plus en plus, une mesure de prévention « naturelle ». En revanche, la seule référence au côlon-rectum semble être pénalisante.

Il serait évidemment ridicule de prétendre qu'existent des cancers « honteux », face à des cancers « nobles », mais force est de reconnaître que les organes touchés ajoutent probablement aux difficultés d'expression et forment autant d'obstacles à la prévention.

L'obligation de récolter un peu de ses selles et de les déposer sur une plaque avant de les envoyer à analyser n'est sans doute pas non plus étrangère aux réticences observées.

Il faut booster le taux de participation !

Pour 2012, le Ministère de la Santé, l'INCa et l'Assurance maladie n'ont

...

...

pas baissé les bras et une communication puissante a été mise en œuvre : publicité, information directe des assurés et des médecins généralistes. Rien n'a été négligé.

Il faut dire qu'il y a alerte rouge : selon l'Institut National de Veille Sanitaire (INVS), 5 millions de Français ont participé au programme de dépistage organisé sur la période 2010-2011. C'est moins d'un tiers de la population-cible. La participation nationale est estimée à 32% ; elle est plus élevée chez les femmes (34%) que chez les hommes (30%), quelle que soit la tranche d'âge observée. On constate également que les personnes de plus de 60 ans adhèrent davantage au programme que les individus plus jeunes.

La marge de progression est suffisamment importante pour que l'INCa espère commencer à faire grimper le compteur cette année. Le jeu en vaut



vraiment la chandelle : un taux de participation de 50% au dépistage suffirait à faire baisser de 15 à 20% la mortalité par cancer colorectal.

L'objectif n'est pas insensé car, si la pratique du dépistage ne s'est pas envolée, la connaissance de l'existence du test a, quant à elle, énormément progressé. Les médecins généralistes sont, pour leur part, tout à fait prêts à proposer à leurs patients de plus de 50 ans d'effectuer le test et à leur expliquer le mode d'emploi. ▶



Cancer de la prostate Dépister ou pas ?

Alors que, depuis sa mise en œuvre, l'intérêt du dépistage systématique du cancer colorectal fait quasiment l'unanimité dans la communauté scientifique (c'est rare...), celui de la prostate a provoqué moult débats passionnés. Il faut dire qu'il s'agit de 70 000 cas détectés et de 10 000 décès annuels. Pourtant, aujourd'hui, la réponse est sans appel : le dépistage organisé du cancer de la prostate ne s'accompagne d'aucun bénéfice sur la mortalité. L'actualisation de l'essai américain PLCO (Prostate, Lung, Colorectal and Ovarian Cancer) a confirmé au mois de janvier que le dépistage systématique ne fait pas mieux que le dépistage individuel.

En France, 6 millions de dosages de PSA (l'antigène spécifique de la prostate) ont été réalisés l'an dernier alors que cette pratique, de plus en plus répandue, n'apporte aucun bénéfice chez des personnes sans manifestations cliniques. On pourrait presque dire que le résultat est même fortement négatif dans la mesure où le cancer de la prostate est un cancer d'évolution lente qui rend inutile, voire même contreproductive une opération dont les effets secondaires sont considérables : impuissance et incontinence notamment. ▶

Fuites urinaires masculines.
Difficile d'en parler.

Facile de trouver des solutions.



1 homme sur 10 est concerné par des fuites urinaires*. Même si cela est fréquent, il est encore difficile d'en parler. Heureusement, il existe une solution discrète, efficace et simple, les protections TENA Men.

- Une **sécurité optimale** contre les fuites et les odeurs grâce au système Odour Control™.
- Un **parfait ajustement** de la protection grâce à une découpe anatomique et un nouveau système d'élastification.
- Une protection **facile et rapide à utiliser en toute discrétion**.



Pour recevoir en toute discrétion des échantillons gratuits,
rendez-vous sur le site www.tena.fr/hommes ou appelez-nous au **N°Cristal 09 69 36 99 82**

APPEL NON SURTAXE



Déremboursés, mal aimés, copiés, dangereux ? Médicaments sous surveillance

Les résultats du baromètre annuel « les Français et leurs médicaments » vont à l'encontre d'une idée reçue pourtant bien ancrée. Le sentiment dominant demeure la confiance dans un domaine où, pourtant, les scandales se sont succédé.

Les Français sont-ils à ce point inconscients qu'ils continuent de faire confiance aux médicaments ? Les successions de scandales - du Mediator aux prothèses PIP - qui ont rythmé l'année 2011 et font toujours la Une des journaux pourraient le laisser penser.

En réalité, si la plupart d'entre nous n'ont pas opté pour l'abstinence médicamenteuse c'est évidemment d'abord... parce qu'ils n'avaient tout simplement pas le choix.

Quand on est malade, il faut se soigner...

La progression de l'espérance de vie, si souvent invoquée à l'occasion de la réforme des retraites, est source de dépenses de soins, tout comme l'est la progression de la prise en charge à 100% des affections de longue durée : plus de 8 millions de personnes en bénéficient aujourd'hui. Elles représentent 70% des dépenses totales de l'Assurance Maladie.

Les doutes sur la qualité des médicaments ne pèsent pas bien lourd dans les décisions de report ou d'abandon de

soins que l'on constate de plus en plus souvent au fil des études, mettant en avant les difficultés financières auxquelles se heurtent aujourd'hui les familles issues de « la classe moyenne ». Pourtant, le prix des traitements pris en automédication (sans prescription mé-

dicale) diminue en euros constants depuis 4 ans (-3,6% pour les produits à prix libres et même -10% pour les 433 produits disponibles en libre accès).

Les médicaments génériques - copies de médicaments dont le brevet est tombé dans le domaine public - représentent aujourd'hui une part de près de 24% du marché pharmaceutique remboursable en volume. C'est déjà beaucoup... mais pas suffisant : la moitié de ce qu'elle est en Allemagne, aux Pays-Bas ou en Grande-Bretagne et, pour la première fois depuis 2009, en retrait de 3%. Selon le Gemme (Générique, même médicament), le médicament générique a souffert en 2011 « d'un environnement général de défiance, de nombreux déremboursements et du retrait du marché de certaines spécialités ».

En réalité, on voit bien que les médicaments génériques ont encore des efforts de communication à produire pour gagner leur brevet de respectabilité.

Médecins et pharmaciens sont plus que jamais vigilants. Plutôt rassurant non ?

LE MÉDICAMENT
N'EST PAS UN
PRODUIT
COMME LES AUTRES.

Le médicament contient des substances actives qui ont des effets sur votre organisme. Il est là pour soigner mais s'il est mal utilisé, il peut être dangereux. Suivez la prescription de votre médecin et les conseils de votre pharmacien.

LES MÉDICAMENTS, NE LES PRENEZ PAS N'IMPORTE COMMENT.

MINISTÈRE CHARGÉ DE LA SANTÉ
www.santé.gouv.fr/médicaments

La campagne mise en œuvre par le Ministère de la Santé au mois de mars a tenté de renouer avec un message de communication un peu oublié : le bon usage du médicament.

ZENTIVA

Nous cultivons la qualité
pour votre santé



L'engagement de Sanofi
dans les médicaments génériques

Sanofi, premier laboratoire français, a élaboré pour vous une gamme de médicaments génériques au plus proche de vos besoins. Plus d'informations sur www.zentiva.fr

La vue est peut-être le plus précieux de nos sens. A défendre absolument !

Œil pour œil

Rêvez-vous en couleurs ou en noir et blanc ? Question classique mais posant comme postulat que l'image est omniprésente dans notre inconscient, partie intégrante de notre vécu et de notre imaginaire. Et quand on ne voit pas, ou mal ? Faut pas rêver...

CAROLINE DUPERRÉUX

De nos cinq sens, la vue est sans doute celui qui nous donne le plus d'informations sur notre environnement. De la haute, très haute, technologie. Ses diverses composantes et fonctions nous permettent, dans le même 300 millièmes de seconde, d'évaluer les distances et de percevoir la taille, la couleur ainsi que le mouvement des objets qui nous entourent. Des visages, des paysages, des images en tout genre sont gravés dans notre esprit tout au long de l'existence, de la plus tendre enfance à l'âge le plus avancé.

Bref, quand tout fonctionne, on voit déjà la vie d'un œil plus optimiste. En revanche, lorsque la vue nous abandonne ou nous trahit, on mesure à quel point il est difficile de vivre au milieu des « voyants ».

Le monde est aveugle

On estime à 180 millions le nombre des personnes qui souffrent d'une incapacité visuelle dans le monde. De 40 à 45 millions d'entre elles sont aveugles. Il faut d'ailleurs s'attendre à ce que ces chiffres doublent d'ici à 2020, conséquence de l'accroissement démographique et du vieillissement des populations.



À un niveau strictement hexagonal, la vue serait la seconde préoccupation sanitaire des Français (20%), après le cancer (26%) et juste avant les problèmes cardiovasculaires (19%). Compte tenu du prix des lunettes, il est possible que cette préoccupation soit quand même largement d'origine financière.

Selon les chiffres de l'ASNAV (Association Nationale pour l'Amélioration de la Vue), plus d'une personne sur deux déclare en effet être atteinte d'un défaut visuel et porte quotidiennement ou occasionnellement un équipement optique.

Pouvoir lire avant de savoir lire

A chaque étape de notre existence, la fonction visuelle est primordiale. Elle

est tout autant en matière d'apprentissage que de sécurité routière ou d'autonomie au soir de la vie. Pourtant, dans aucun de ces domaines on ne peut se tisser de couronnes de lauriers. Ainsi, les médecins scolaires détectent encore au moins une anomalie visuelle chez 25% des enfants âgés de 5 à 6 ans lors de la visite médicale obligatoire réalisée en grande section de mater-

nelle. Au-delà de l'inégalité constatée en termes de santé, toutes les études menées en milieu scolaire pointent la corrélation entre les difficultés d'apprentissage de la lecture et les anomalies de la vision.

Les mêmes études démontrent pourtant que le port d'une paire de lunettes suffit souvent à aplanir des inégalités d'acquisition qu'on a trop vite tendance



Dalton's story

Le daltonisme est une anomalie, le plus souvent génétique, empêchant ceux qui en sont atteints de différencier certaines couleurs. Il existe plusieurs formes de daltonisme, la plus fréquente étant la confusion du vert et du rouge.

Le nom de cette anomalie ne vient évidemment pas des terribles frères Dalton mais de John Dalton, chimiste et physicien britannique du XVIIIe siècle. ▶



DMLA 50 ANS, A VUE D'ŒIL

La Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge (DMLA) est une maladie des yeux fréquente à partir de 50 ans. Selon le Syndicat national des Ophtalmologistes de France, 1,3 million de Français en seraient atteints. La vision centrale se détériore alors que la vision de côté n'est pas affectée.

De nouveaux traitements plus efficaces et moins contraignants sont en cours d'évaluation. ▶

à imputer à l'environnement social des enfants...

Au volant, la vue...

On se souvient du bon vieux slogan de la Prévention routière, « Au volant, la vue, c'est la vie ! ». Celui-ci devrait faire encore un bon bout de chemin car, c'est le moins que l'on puisse dire, la situation ne s'améliore pas vraiment. Ainsi, 8 millions de conducteurs, d'automobilistes ou de motards ont un défaut visuel non ou mal corrigé... et 15% seulement d'entre eux en ont conscience. ▶▶▶

Attention, on ne bouge plus !

Quitte à faire appel au cliché (!) absolu, admettons une fois pour toutes que l'œil fonctionne comme un appareil photo.

La lumière passe d'abord par la cornée, traverse l'iris qui va ouvrir ou fermer la pupille en fonction de la quantité à filtrer jusqu'au cristallin.

Celui-ci projette les rayons lumineux sur la rétine où ils sont transformés en impulsions électriques et expédiés au système nerveux central, puis au cerveau par les nerfs optiques.

Les messages sont enfin transportés jusqu'au cortex visuel du cerveau qui se charge de remettre tout ça dans l'ordre et de former une image tridimensionnelle. On y voit plus clair ? ▶



♦♦♦

Pour les plus anciens, qui ne devraient plus conduire, une vision défaillante peut accélérer la survenue de maladies invalidantes liées aux chutes par exemple. Elle peut également entraîner les seniors vers un processus de désocialisation ou des épisodes dépressifs.

On sait peu que l'opération la plus pratiquée en France est celle de la cataracte : 600 000 chaque année ! Cette affection, très courante, est le plus souvent liée à l'âge (parfois suite à un traumatisme oculaire). Le cristallin devient opaque, la vue est moins bonne, comme si on avait du brouillard devant les yeux et surtout, les couleurs sont altérées.

Les chercheurs voient loin

Si la chirurgie réparatrice a progressé de façon spectaculaire, la recherche en ophtalmologie et en sciences de la vision souffre cependant d'un manque cruel de crédits. Fort heureusement, des initiatives privées permettent de pallier en partie les insuffisances des financements publics. La Fondation de France remet ainsi de-



Braille Lire, les doigts grand-ouverts

C'est Louis Braille, (devenu aveugle à l'âge de 3 ans) qui inventa le système des points en relief portant aujourd'hui son nom (il avait alors seulement 13 ans). Son invention était en fait une amélioration d'un système d'écriture de nuit, mis au point par le Capitaine Charles Barbier de la Serre pour les militaires... Enfin un fait de guerre dont on peut se réjouir ! ▶

puis 27 ans des bourses à des chercheurs en ophtalmologie et neuro-ophtalmologie. Elle a lancé la Fondation de l'œil qui vient d'ailleurs de remettre son premier prix (50 000 euros) à une jeune chercheuse, Cécile Delettre, pour ses



travaux sur les mécanismes génétiques de maladies héréditaires du nerf optique.

Quels que soient les progrès des techniques thérapeutiques et chirurgicales, les avancées de la recherche dans le domaine de l'ophtalmologie et des sciences de la vision, la prévention ne doit jamais être perdue de vue. Alors, si on osait, on risquerait bien un conseil de circonstance, du genre... « Ouvrons l'œil ». Mais ce serait vraiment pour conclure. ▶

Fondation de France La générosité au fond des yeux



Cécile Delettre, la lauréate,
Stéphane Freiss, le parrain.

La lauréate du premier prix de la Fondation de l'œil, créée par la Fondation de France et parrainée par le comédien Stéphane Freiss, s'appelle Cécile Delettre. Elle est chercheur Inserm à l'Institut des Neurosciences de Montpellier et a été récompensée pour ses travaux sur les mécanismes génétiques de maladies héréditaires du nerf optique. Depuis 1969, la Fondation de France est de toutes les grandes causes d'intérêt général : solidarité, enfance, santé, recherche médicale, culture, environnement.

Reconnue d'utilité publique, la Fondation de France ne reçoit cependant aucune subvention de l'Etat et distribue annuellement ses 6 600 prix, bourses et subventions uniquement grâce à la générosité de ses donateurs.

Si vous décidez d'aider la Fondation dans son action et de faire un don, adressez-le à : Fondation de France, 40 avenue Hoche 75008 PARIS
Ou connectez-vous à www.fondationdefrance.org ▶

Vos lunettes de vue 3 fois moins chères sur happyview.fr

Des opticiens diplômés

Des opticiens conseillent et accompagnent les clients sur le site www.happyview.fr. Ils se chargent ensuite du montage et du contrôle de la correction des verres selon les instructions de l'ordonnance. Happyview dispose également d'un magasin à Paris et d'un réseau d'opticiens partenaires qui se tiennent à la disposition des clients pour tout réglage.

Le remboursement par les mutuelles et la sécurité sociale

Les lunettes sont remboursées par la Sécurité Sociale et les mutuelles.

Pour choisir sa monture, Happyview propose d'essayer en ligne les modèles sur sa propre photo, ou mieux encore, de recevoir jusqu'à 5 montures directement chez soi !



À partir de **39€**
(verres inclus)

Témoignage d'une cliente :

JOËLLE DUARD, 46 ans
Professeur, mère de 3 enfants porte des lunettes depuis 20 ans.



« Dès que je les ai mises, j'ai été très contente ! J'ai d'abord commencé par commander 5 montures que j'ai essayées chez moi grâce au service d'essai à domicile. J'ai ainsi pu les montrer à mes enfants qui m'ont aidé à choisir la paire que je porte aujourd'hui. J'ai retrouvé le même confort qu'avec mes lunettes achetées chez un opticien traditionnel mais j'ai fait de sacrées économies ! »



À partir de **109€** (verres inclus)

Un vaste choix

De chez soi, il est facile de découvrir plus de 800 modèles de grandes marques (Ray-Ban, Lacoste, Persol, Kookaï, Eden Park, Burberry, Zadig & Voltaire, ...) et de réserver directement ses lunettes sur le site www.happyview.fr.

De la qualité...

Happyview offre la même qualité de verres et de montures que les opticiens traditionnels. Il fait appel à un verrier français de renom pour équiper toutes ses montures.

... au meilleur prix !

Acheter sur internet permet de faire de réelles économies : Happyview propose des lunettes à partir de 39€ (monture + verres) quelque soit votre niveau de correction.

Tout se passe uniquement par Internet, ce qui permet à Happyview de proposer une telle différence de prix.

Exclusivité pour les lecteurs Bien Sûr Santé

7€* de réduction avec le code : **BSSANTE2012**.

*Offre non cumulable, valable pour l'achat d'une lunette de vue.



Rendez-vous sur www.happyview.fr ou appelez directement les opticiens au 01 83 64 20 67 (du lundi au vendredi, de 8h30 à 18h30).

happyview.fr
L'opticien du Net

Sucre, sel, gras, viande... Nutrition : faut-il tout [s']interdire ?



Au tout début du siècle dernier, L'Assiette au beurre était un célèbre journal de caricatures animé par des anarchistes. Aujourd'hui, s'il y a du beurre dans l'assiette, c'est surtout celui qu'amassent quelques nutritionnistes-stars... et caricaturaux. OLGA GRETCHANOVSKY

On a longtemps parlé du « french paradox » pour relever la faible incidence des maladies coronariennes sur notre mortalité tricolore, due à notre alimentation. Quelque peu controversé depuis, ce phénomène franco-français reprend cependant du poil de la bête, en s'appliquant cette fois à notre capacité de résistance à l'obésité. Même si, c'est vrai, la progression de notre poids demeure plutôt raisonnable en regard de l'explosion constatée presque partout sur terre, il ne faudrait quand même pas

s'enflammer. Si l'on grossit moins, on grossit quand même. Globalement, il y a une fois et demie plus d'obèses aujourd'hui en France qu'en 1980.

Les tables de la loi

Tout le monde le sait aujourd'hui : la prise de poids va souvent de pair avec de mauvaises habitudes alimentaires, conjuguées avec une faible activité physique.



Si l'on bouge de moins en moins (un bon tiers d'entre nous ne parvient pas à atteindre la modeste barre de 30' d'activité physique quotidiennes), notre relation à l'alimentation évolue très lentement.

Les quelques kilos supplémentaires que nous portons semblent désormais faire l'objet d'une attention insistante de la part de nos autorités sanitaires.

A grands coups de messages de prévention, on tente de nous convaincre de manger moins gras, moins sucré et moins salé, au risque parfois de faire la part belle au business des régimes miraculeux, plus néfastes encore.

Le proverbe est juste, « l'excès en tout est un défaut » et le risque du rabâchage de slogan est de priver des conseils de bon sens de leur signification première. « Moins » ne veut pas dire « pas du tout » et plus d'un observateur avisé de la santé publique constate aujourd'hui une dérive de la perception des messages délivrés.

Reconnaissons qu'entre les partisans du tout est permis (on ne peut rien contre la génétique) et les tenants du rien n'est possible (le salut est dans la souffrance), il y a comme une marge...

Retour aux fondamentaux

Grands accusés du moment, le gras, le sucre et le sel sont bien injustement mis dans le même panier.



Faux sucre et vraie rumeur

Aspartame : danger ou fantôme ?

C'est bien simple : depuis l'apparition de l'aspartame sur le marché hexagonal il y a 25 ans, les rumeurs les plus folles l'accusent de présenter un risque pour la santé, notamment de cancer.

Les instances scientifiques françaises et européennes ont jusqu'ici toujours innocenté l'édulcorant de synthèse. On attend incessamment un énième avis de l'ANSES (Agence de sécurité sanitaire de l'alimentation) qui indiquera s'il convient de modifier ou non les recommandations de consommation pour les sujets les plus sensibles (femmes enceintes et enfants).

En attendant, les consommateurs français d'aspartame présentent un niveau d'exposition 40 fois inférieur à la dose journalière admissible (DJA), fixée à 40 mg/kg de poids corporel... ▶

Les matières grasses - les lipides - ne sont pas les méchantes que l'on nous décrit volontiers. Très énergétiques, elles apportent à notre organisme des vitamines et des acides gras nécessaires à la constitution de nos cellules. Il faut cependant faire le tri entre les différents acides gras pour comprendre la persistance des conseils de consommation qu'on nous délivre quotidiennement. Il en existe en effet différents types :

- Les acides gras « insaturés » que l'on trouve dans les huiles (olive, colza, noix, etc.), les oléagineux (avocat, noix, etc.) ou certains poissons (sardine, saumon, maquereau, etc.) parmi lesquels on retrouve la famille des omégas, tant adulés depuis quelques années, notamment pour leurs bénéfices cardiovasculaires.
- Les acides gras « saturés » qui se nichent dans les produits d'origine animale (fromage, beurre, crème fraîche, viandes grasses), dans les viennoiseries, les pâtisseries, les biscuits, bon nombre de plats préparés et l'huile de palme, mauvais pour le cœur.
- Les acides gras « trans », également mauvais pour le système cardiovasculaire et que l'on repère sur les emballages grâce à la mention « huiles partiellement hydrogénées ».

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

Pourtant, il faut faire la différence entre ce que l'on appelait jadis les sucres « lents » réservoir d'énergie puisée dans les féculents, les céréales, les pommes de terre ou les légumes secs et les sucres « rapides » délivrés par les friandises, les pâtisseries ou les sodas que l'on absorbe généralement en excès quotidiennement...

Le sel est contenu naturellement dans les aliments ou ajouté dans les préparations alimentaires. Il contribue à la régulation des liquides de l'organisme et de la pression artérielle, au fonctionnement musculaire et cardiaque, à la propagation de l'influx nerveux. Il donne du goût au pain et à bon nombre d'autres aliments mais, hélas, on le consomme souvent en trop grandes quantités et, en augmentant la tension artérielle, il met en danger nos artères. Finalement, sauf en cas de pathologie déclarée ou de facteurs de risques avérés, le vrai conseil n'est sans doute pas « moins de ceci ou de cela », mais « pas trop ». En matière de santé publique, il faut toujours savoir compter sur la responsabilité individuelle... ▶



Une sacrée boucherie Viande : consommation en baisse

S'il est un conseil nutritionnel bien suivi, c'est bien celui de limiter notre consommation de viande : la diminution des consommations de viande de boucherie - amorcée depuis plusieurs années - s'est poursuivie entre 2003 et 2010 (-15%), à la différence de celles de volailles qui ont progressé sur cette même période.



29% des Français sont considérés comme de grands consommateurs de viande (plus de 490 g par semaine) et 47% de petits consommateurs (moins de 315 g par semaine). En moyenne, les viandes de boucherie contribuent à 5% des apports énergétiques quotidiens et à 8% des apports en lipides, 16% de ceux en protéines et 11% de ceux en fer. ▶

La vie, en gros MINCE ALORS !



C'est Charlotte de Turkheim qui signe le film « Mince alors », sorti en salle fin mars. L'histoire presque banale d'une rencontre. Celle de trois femmes et d'un petit garçon qui viennent en cure d'amaigrissement dans une station thermale.

Les problèmes de poids pèsent-ils aujourd'hui si lourd dans notre vie qu'ils suffisent à être le support d'un film de 1 h 40 ? La comédie, l'humour, le rire peuvent-ils permettre de décrire des situations humaines difficiles sans céder à la dérision ? C'est parce qu'elle répond oui à ces deux questions que Charlotte de Turkheim a décidé de réaliser le film « Mince alors ».



Les questions, l'humoriste-actrice-cinéaste accepte d'ailleurs volontiers d'y répondre. **Charlotte de Turkheim, comment résumeriez-vous Mince alors ?**

C'est la rencontre de trois femmes et d'un petit garçon qui viennent faire une cure à Brides-les-Bains. Ces quatre personnages n'ont rien en commun si ce n'est des problèmes avec leur poids et leur corps. Leur confrontation va faire des étincelles et aboutir à quelque chose de nouveau pour chacun d'entre eux.

Comment vous est venue l'idée de ce film ?

D'abord, parce qu'à 45 ans je me suis mise à grossir subitement. L'âge, l'arrêt de la clope, le fait de partir vivre en Espagne où la nourriture est très riche... Bref, j'ai pris 15 à 20 kilos que je n'ai jamais vraiment reperdus... Ce qui est intéressant dans mon cas, c'est qu'après avoir vécu comme une « mince » pendant la moitié de ma vie, je me retrouve aujourd'hui dans un corps que je ne reconnais plus du tout et que je n'arrive plus à maîtriser. Si je fais un régime

draconien, je perds 12 kilos mais... j'en reprends 15. Autre motif d'inspiration : les amies de mes filles ados et post-ados. Elles sont toutes ravissantes, minces comme un fil et pourtant elles sont nombreuses à avoir une relation assez conflictuelle avec leur corps. Elles grossissent, maigrissent et j'ai vu pas mal d'anorexiques-ce qui n'existait pas à ma génération.

Mais, j'ai découvert aussi que ceux qui n'avaient pas de kilos en trop avaient d'autres problèmes comme le personnage de Sophie qui, elle, a peur de vieillir. De tout ça, j'ai voulu faire une comédie. Parce que le meilleur moyen de toucher les gens, c'est de les faire rire. C'est ma devise : rire de tout pour ne pas pleurer d'un rien. ▶

Fiche technique de Mince alors !

Réalisatrice : Charlotte de Turkheim
Scénario : Charlotte de Turkheim et Gladys Marciano
Sophie : Victoria Abril
Nina : Lola Dewaere
Emilie : Catherine Hosmalin
Gaspard : Gregory Fitoussi

Durée : 1h40



VRAI ou FAUX

ASPARTAME : CE QU'IL FAUT SAVOIR



De nombreuses idées reçues circulent sur cet édulcorant dans un contexte général d'interrogations sur le lien entre alimentation et santé. Sur la base de faits scientifiques, il est temps de rétablir la vérité sur cet édulcorant, parmi les plus étudiés au monde depuis sa découverte il y a 47 ans !



L'avis de l'expert :
Pr Marc Fantino⁽¹⁾

« Dans l'état actuel des connaissances scientifiques, l'aspartame ne présente pas de danger

pour la santé des consommateurs dans le respect des quantités maximales recommandées. Si l'on avait trouvé le moindre risque pour les femmes enceintes, ce produit aurait été interdit pour toute la population. Pour les personnes qui veulent contrôler leur apport calorique, les aliments ou boissons édulcorés sans sucres ou à teneur réduite en sucres sont une bonne alternative. »

L'aspartame est cancérigène

L'aspartame a fait l'objet de plus de 200 études scientifiques internationales et sa sécurité est reconnue par les autorités sanitaires à travers le monde, y compris les experts de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Les allégations affirmant un risque cancérigène de l'aspartame ont toutes été reconnues sans fondement scientifique.

FAUX

L'aspartame provoque une addiction au goût sucré

L'attrance pour le goût sucré est innée chez l'Homme, mais on ne peut pas parler d'addiction. De plus, la consommation de produits contenant des édulcorants ne stimule pas l'appétit, ni la préférence pour les produits sucrés⁽⁴⁾.

FAUX

L'aspartame est déconseillé aux femmes enceintes

De nombreuses études scientifiques ont établi que l'aspartame est un édulcorant sûr pour la consommation de tous, y compris pour les femmes enceintes⁽²⁾. Le guide alimentaire pour les femmes enceintes édité par le Programme National Nutrition Santé (PNNS) précise qu'il n'y a pas de risque démontré lié à la consommation d'aspartame pendant la grossesse.

FAUX

On consomme trop d'aspartame en France

Les Français sont de petits consommateurs de produits allégés contenant des édulcorants. Et ceux qui en consomment ont en moyenne des apports en aspartame 40 fois inférieurs à la quantité maximale recommandée par les autorités sanitaires française et européenne⁽³⁾.

FAUX

L'aspartame peut aider à contrôler son poids

Les édulcorants, dont l'aspartame, apportent le plaisir du goût sucré sans ajout de sucres ni de calories. Accompagnés d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique régulière, ils permettent de réguler ses apports énergétiques et peuvent constituer une aide au contrôle du poids⁽⁵⁾. D'ailleurs, 2 médecins généralistes sur 3 recommandent l'usage des édulcorants, notamment pour aider les patients à limiter leurs apports en sucres et en calories⁽⁶⁾.

VRAI

Pour atteindre la quantité maximale recommandée pour l'aspartame, il faudrait qu'une personne de 60 kg consomme tous les jours de sa vie jusqu'à 20 canettes de soda light ou 280 sucrettes !

Pour plus d'informations : www.info-edulcorants.org

(1) Professeur de physiologie (Dijon), chercheur sur les mécanismes du contrôle de la prise alimentaire. (2) La seule contre-indication à la consommation d'aspartame est la phénylcétonurie, maladie génétique rare systématiquement détectée à la naissance. (3) Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (CREDOC), enquête CCAF 2010. (4) Bellisle F., Drewnowski A., «Low-calorie sweeteners, energy intake and the control of body weight», Eur J Clin Nutr 2007;61:691-700. (5) De la Hunty A., Gibson S., Ashwell M. (2006) «A review of the effectiveness of aspartame in helping with weight control», Nutrition Bulletin, Vol. 31, pages 115-128. (6) Enquête IFOP - Juillet 2011



ISA FRANCE

L'Association Internationale pour les Edulcorants en France (ISA France) regroupe des producteurs et utilisateurs d'édulcorants.

Sudolettres sans ordonnance

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

Carré JUNIORS

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



	B		
B		A	D
D		C	
			A



A			D
		C	
	A		
	B		C

D			
	C		
			C
		B	D

ADULTES

SUDOTRANQUILLO

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



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

Les symboles vous facilitent la vie...



... Avec Biogaran,
ils facilitent aussi le bon suivi de votre traitement.



Depuis 1996, votre santé est au cœur des préoccupations du laboratoire Biogaran. Alors, Biogaran a inventé des symboles simples et universels pour un meilleur suivi de votre traitement. Vous les retrouverez dans une zone dédiée à votre pharmacien, sur laquelle il peut facilement retranscrire le traitement prescrit par votre médecin.



BIOGARAN
MÉDICAMENTS GÉNÉRIQUES

V o t r e s a n t é n o u s e s t p r é c i e u s e www.biogaran.fr