

N°29 - MAI / JUIN 2012

BIENSÛR
santé

BIENSÛR

LE MAGAZINE GRATUIT DE LA PREVENTION

santé

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

> SOLEIL

COMMENT SAUVER
SA PEAU

> SANTÉ DANS L'ASSIETTE

VITAMINES, SYSTÈME D

> AGNÈS BUZYN

EN GUERRE CONTRE
TOUS LES CANCERS

> ADULTES / ADOS

LE GRAND MALENTENDU

REGIMES

LES GROSSES FICELLES LES VRAIS CONSEILS



DÉPISTAGE DU CANCER COLORECTAL

dès
50
ANS
c'est le
moment



Dites AAA...

COLORECTAL!

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

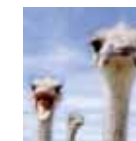


BIENSUR Santé vous est offert par votre médecin. Lisez-le, emportez-le !

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

4 EXPRESS

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



10 LONGUEVUE

- LE GRAND BOUM DU TOURISME MÉDICAL De pratique marginale qu'il était, le tourisme médical est devenu business en pleine expansion.



12 EPOQUE

- SOLEIL : COMMENT SAUVER SA PEAU ? Profitons du soleil ! Mais pour en profiter vraiment, ne faisons pas n'importe quoi...



20 DOSSIER

REGIMES : GROSSES FICELLES ET VRAIS CONSEILS

Comment pacifier enfin nos relations avec notre garde-manger ?

La France en surrégime A la veille des vacances, les vrais leaders d'opinion sont les marchands de maillots de bains.

Plein l'assiette Des macronutriments par brassées, des oméga en pagaille, des antioxydants à la louche. Au fait, à quoi ça sert ?

Demandez le programme ! On ne dit plus régime désormais, mais méthode ou programme. Ça change tout...

Je ne mange pas, je me soigne Aliments ou médicaments ? Parfois, il y a de quoi hésiter.

Accès d'excès 25% des ados souffriraient de troubles de conduite alimentaire.

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



BIENSUR 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

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

Directeur de la publication : Jacques Draussin

EDITIONS
BIENSUR
www.biensur-sante.com



34 EMOI,ETMOI

- GUERRE A TOUS LES CANCERS Une interview exclusive d'Agnès Buzyn, Présidente de l'INCa.



40 SOCIETE

- ADOS / ADULTES : LE GRAND MALENTENDU Et si on commençait par jeter aux orties les idées reçues ?



44 LASANTE DANS L'ASSIETTE

- VITAMINES, SYSTEME D C'est la seule vitamine que notre corps sait fabriquer. Sous le soleil et dans notre assiette.



48 FAITES VOS JEUX

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





Prise en grippe Bientôt un vaccin universel ?

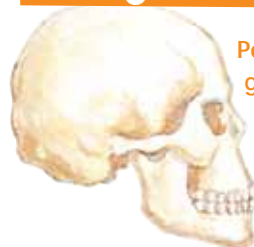
Des chercheurs de l'Université de la Colombie-Britannique au Canada viennent de découvrir des vertus jusqu'ici insoupçonnées au vaccin antigrippe H1N1. Le vaccin, devenu célèbre pour son utilité modérée en 2009, induirait des anticorps protégeant contre de nombreuses variantes de virus grippaux, y compris la toujours menaçante grippe aviaire. Dans les milieux de la prévention, on espère que cette réhabilitation du vaccin contre la grippe bénéficiera au mouvement pro-vaccination, plutôt mis à mal depuis 2009...

Ivresse sans alcool Un coup dans le nez par spray



Comment donner de l'importance à un produit qui n'en a pas ? En demandant à un designer renommé de cautionner l'invention d'un scientifique jet-set... Les 2 personnalités ont présenté début mai à Paris un petit aérosol qui permet de ressentir par simple pulvérisation « une sensation d'ivresse de quelques secondes ». Chaque spray sera commercialisé 20€. Il contient 2 ml d'un mélange d'eau, d'alcool et d'arômes ce qui, ramené à une bouteille de Bordeaux, place le prix de l'objet un peu au-dessus du niveau d'un Château Petrus 1967. La plaisanterie rend quand même la seconde d'ivresse un peu excessive sans les bienfaits des polyphénols bordelais... ▶

Durs au mal Des globules rouges de 5 300 ans



Pour un cachotier, c'est un cachotier ! Ötzi, l'homme des glaces découvert il y a plus de 20 ans vient tout juste de donner de nouveaux indices aux scientifiques allemands et italiens qui l'observent sous toutes les coutures.

Grâce à un microscope à force atomique, ils ont examiné l'omoplate du chasseur, transpercée par une flèche il y a 5 300 ans, et y ont repéré des résidus sanguins. Il s'agit sans doute des cellules sanguines les plus anciennes jamais observées. Entre autres horizons, cette découverte laisse apercevoir de nouvelles possibilités dans le domaine de la médecine légale et au-delà car personne jusqu'ici ne pensait que des globules rouges pouvaient vivre si longtemps. ▶

Bientôt 4 Américains sur 10 obèses USA oversized



L'épouse du Président, Michelle Obama, très impliquée dans la lutte contre l'obésité, s'est fendue d'un message d'encouragement aux participants à la dernière conférence astucieusement nommée « Le poids d'une nation ». Mais les chiffres montrent que les USA continuent de devenir une terre d'obèses... 42% de ses ressortissants devraient l'être d'ici à 2030...

En 2010, les Etats-Unis comptaient 36% d'adultes (78 millions d'individus) et 17% d'enfants obèses (12,5 millions de moins de 18 ans). Selon le CDC, les coûts estimés de l'obésité étaient de 147 milliards de dollars. ▶



TESTÉ SUR PEAUX SENSIBLES

“Moins de rides, moins de sensibilité,
ma peau a l'air plus jeune.” Estelle Lefebure

Mixa

Expert des peaux sensibles

2 Actifs anti-âge
15 Ingrédients essentiels

Anti-rides spécial peaux sensibles

Les peaux sensibles marquent plus vite le vieillissement. Mixa crée l'anti-rides des peaux sensibles: 2 actifs anti-âge: pro-rétinol et vitamine CG. 15 ingrédients essentiels. 100% testé sur peaux sensibles. Hypoallergénique, sans paraben.



Nouveau

Droits de succession Le diabète en héritage



Quelque 2,5 millions de personnes souffrent en France de diabète de type 2. Or, 60% du risque de diabète est d'origine génétique. Le Centre d'études et de recherches pour l'intensification du traitement du diabète (CETRID) vient de lancer un programme de recherche baptisé « Descendance ». Celui-ci vise à comprendre pourquoi, dans une même famille avec un ou même les deux parents diabétiques, l'un des enfants développera la maladie et l'autre non. Pour aboutir, le programme Descendance doit recruter 500 familles de diabétiques avec, parmi les critères, un enfant non diabétique âgé de plus de 35 ans. Pour en savoir plus, un numéro vert a été mis en place : 0800 300 341. ▶



Sexe : les hommes ne changent pas Pauvres femmes...

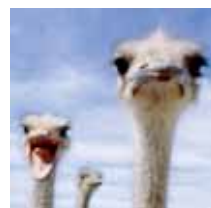
Dans les grandes lignes, la perception de la masculinité ne change pas spectaculairement chez les hommes. L'érection demeure le symbole absolu de la puissance... et la panne un tabou encore vivace. 93% des hommes interviewés par l'Ifop pour le compte des Laboratoires Lilly considèrent ainsi l'érection comme fondamentale pour se sentir un homme. Rien de bien inquiétant à cela... sauf qu'en cas de difficulté sexuelle, 76% auraient tendance à taire le problème. L'enquête met en avant les différences de représentation de la masculinité continuant d'exister entre femmes et hommes mais aussi l'évolution continue que les solutions de traitement ont déjà permise.



L'AFSSAPS devient l'ANSM Nom propre

A force de se faire traiter de tous les noms, l'AFSSAPS vient d'en changer et est officiellement rebaptisée ANSM. Que « l'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé » soit devenue « l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé » va probablement moins troubler notre vie quotidienne que le jour maudit où Pal a été digéré par Pedigree, Treetts par M&M's, Bio par Activia, ou Buitoni par Zapetti ! Pourtant, dans le domaine institutionnel comme dans celui du marketing produit, un changement de marque n'est jamais anodin. Si l'on met de côté les multiples stratégies de redéploiement des groupes, il s'agit le plus souvent de repartir du bon pied après une crise dont la gravité a irrémédiablement plombé la réputation d'une entreprise et gravement entamé ainsi la valeur de son capital immatériel. En l'occurrence, l'AFSSAPS aura été un collector. Le scandale du Mediator aura finalement eu raison d'une institution gangrénée par les conflits d'intérêt et une opacité élevée au rang de chef-d'œuvre. ▶

Talon aiguille Un grand pas pour les prothèses



Quel point commun y a-t-il entre une autruche et une femme en talons aiguilles ?

Il ne s'agit pas de la dernière blague machiste en circulation au Café des Sports mais d'une très sérieuse interrogation qui sert de support à l'étude de deux chercheurs britanniques du Royal Veterinary College. Ceux-ci ont en effet étudié la mécanique de la marche chez les bipèdes et en ont conclu qu'un pied humain chaussé de talons hauts et une patte d'autruche exercent exactement la même force de pression sur le sol. Cette recherche pourrait bien être utilisée dans l'avenir pour concevoir des prothèses d'un genre nouveau pour tous ceux qui ont subi une amputation au-dessus du genou et pour lesquels une prothèse classique s'avère trop lourde et encombrante. L'athlète handicapé sud-africain Oscar Pistorius qui utilise des lames flexibles et sans talon pour courir leur a déjà donné raison... ▶

Bonne fête papa L'homme aux 600 enfants



Pas sûr que ses enfants le célèbrent pour la fête des pères... De 1943 à 1962, Bertold Wiesner, fondateur d'une clinique spécialisée dans la lutte contre l'infertilité, aurait un peu trop donné de sa personne. A raison de nombreux auto-prélèvements de sperme généreusement redistribués, il aurait réussi à être le géniteur de 600 enfants sur les 1 500 nés dans sa clinique. Ce sont quelques uns des enfants qui, en effectuant des recherches en paternité bien des années plus tard, ont découvert le secret que le bon docteur Wiesner croyait avoir emporté dans sa tombe car l'homme est mort depuis belle lurette. C'est tuant d'être parent. ▶

L'homme le plus grand du monde est guéri Crise de croissance



En 2009, le célèbre Livre des Records attribuait déjà à Sultan Kosen, 29 ans, la palme d'Homme le plus grand du monde avec 2,47 mètres. Hélas pour lui, le jeune Turc détenteur de ce triste titre a continué de grandir pour atteindre 2,51 mètres. Souffrant d'une maladie appelée acromégalie, un trouble hormonal provoqué par une tumeur, il grandissait en permanence. L'opération qu'il a subie il y a 2 ans semble avoir fonctionné puisque sa taille est aujourd'hui stabilisée. ▶

Cocaïne Moins de poudre aux yeux



Il y a peu encore, la cocaïne était associée au monde de la fête et des people, symbole de la réussite sociale. Aujourd'hui, selon l'OFDT, cette image se dégrade rapidement. Signe qui ne trompe pas : alors que les prix ont été quasiment divisés par 2 en 15 ans, le nombre de consommateurs a pour la première fois commencé à baisser. Alors que celui-ci était passé de 250 000 à 400 000 entre 2005 et 2010, le phénomène de reflux semble depuis avoir commencé. ▶

C
M
G
F



6^e CONGRÈS DE LA MÉDECINE GÉNÉRALE FRANCE 2012

Soins - Formation - Recherche

Performance et qualité :
pour qui, pour quoi et comment ?

NICE ACROPOLIS
du jeudi 21 au samedi 23 Juin



Organisé sous l'égide du Collège de la Médecine Générale



Inscrivez-vous dès maintenant sur
www.congresmg.fr



2012



1 Français sur 3 dort mal Une étude à dormir debout



Peut-on être « électro-sensible » ? Les ondes font des vagues

Certains estiment que les personnes souffrant d'électro-sensibilité souffrent d'abord de troubles psychologiques. Ceux-ci évidemment protestent vigoureusement et accusent, symptômes à l'appui, les antennes-relais, les portables, les téléphones sensibles, les bornes wifi. Le Pr Dominique Choudat de l'hôpital Cochin entend travailler dans la sérénité et observer la survenue et l'évolution des symptômes en vérifiant qu'il y a bien corrélation entre ces symptômes et une exposition aux champs électromagnétiques. Son service pilote une étude qui devrait enfin livrer des conclusions objectives sur l'électro-sensibilité. Un appareil spécial équipera pendant une semaine les sujets observés afin d'opérer un relevé précis des ondes reçues. On s'appelle dès qu'on a les résultats.



Un Français sur trois déclare souffrir de troubles du sommeil au moins trois nuits par semaine, et un sur cinq est concerné par l'insomnie chronique, selon l'Institut de Veille Sanitaire (INVS) qui a mis en place en 2008 une étude épidémiologique visant à quantifier la fréquence et la gravité des troubles du sommeil. Une personne sur cinq déclare avoir des troubles du sommeil associés à de la fatigue ou à une somnolence diurne excessive.



Le syndrome d'apnées obstructives du sommeil (SAS), pourtant responsable d'un sommeil de mauvaise qualité, est quant à lui " méconnu et sous-diagnostiqué ", selon l'INVS. Les réponses de l'enquête montrent que 2,4% des personnes seulement déclarent un SAS diagnostiqué, alors que 4,9% en présentent des symptômes évocateurs : ronflements associés à des apnées et somnolence diurne. ▶

Médecine chinoise A prendre avec des baguettes



En analysant l'ADN d'échantillons de remèdes traditionnels chinois, des chercheurs australiens y ont trouvé des substances potentiellement toxiques. Au total, le service de Michael Bunce, de l'Université de Murdoch en Australie, a analysé 15 échantillons de substances médicinales traditionnelles saisies par les douanes sous forme de poudre, de gélules ou de préparation pour infusions. Grâce au séquençage de l'ADN, les chercheurs ont pu découvrir des traces de plantes toxiques lorsqu'elles sont mal dosées ou même d'animaux protégés comme l'ours noir asiatique ou l'antilope saïga. Vieille de 3 000 ans, la pharmacopée chinoise n'est plus ce qu'elle était... ▶

Tabac On fume moins... Français

A 6 euros, le prix du paquet a-t-il dépassé le seuil psychologique ? En tout cas, si l'on en croit les chiffres d'Altadis (ex Seita), les livraisons de cigarettes aux 28 000 buralistes hexagonaux ont baissé de 3,5% en 6 mois. Ceux qui s'en réjouiraient en voyant dans cette baisse de l'activité une baisse de la consommation doivent déchanter car, dans le même temps, les ventes de tabac à rouler ont augmenté de 6,9%. Surtout, une étude des douanes montre que 20% des cigarettes fumées en France ont été achetées à l'étranger ou par contrebande. Du coup, un nombre constant de fumeurs mais un manque à gagner de plusieurs milliards d'euros (sur un total de 13,6) pour les caisses de l'Etat. C'est ballot. ▶

Dans le cadre de la lutte contre le cancer du col de l'utérus

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

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

- ➔ **A la différence d'autres cancers**, le cancer du col de l'utérus n'est pas héréditaire : il est dû à certains types de Papillomavirus Humains ou HPV.
 - ➔ **Les Papillomavirus Humains** sont des virus très répandus, surtout chez les jeunes femmes. On estime que 7 femmes sur 10 seront exposées aux Papillomavirus au cours de leur vie. Heureusement ils sont sans conséquences dans la plupart des cas.
 - ➔ La plupart du temps, cette infection est sans conséquences mais elle peut dans certains cas **provoquer des lésions précancéreuses** de la sphère génitale pouvant notamment évoluer vers un cancer du col de l'utérus.
 - ➔ Dans le cadre de la prévention du cancer du col de l'utérus, la vaccination Papillomavirus est recommandée par les autorités de santé **pour toutes les jeunes filles de 14 ans**⁽²⁾ et, en rattrapage, pour celles de 15 à 23 ans sous certaines

- conditions⁽³⁾ (voir recommandations du HCSP ci-dessous).
 - ➔ La vaccination Papillomavirus est **une vaccination recommandée**. Elle est inscrite au calendrier vaccinal de l'adolescente⁽³⁾.
 - ➔ La vaccination par Gardasil ne nécessite **pas d'examen particulier**. C'est une vaccination comme d'autres, le plus souvent réalisée par le médecin généraliste.
 - ➔ La vaccination par Gardasil **ne peut transmettre ni le virus, ni la maladie**. Ce ne sont pas les virus qui sont injectés dans le corps mais des particules inoffensives qui lui ressemblent et qui permettent de déclencher les défenses de l'organisme en cas de rencontre future avec les véritables virus.
 - ➔ La vaccination est dirigée contre les virus les plus fréquemment à l'origine des cancers du col de l'utérus mais ne cible pas la totalité des cancers du col. C'est pourquoi,

- même vaccinées, toutes les femmes, dès 25 ans, doivent pratiquer **des frottis de dépistage réguliers**⁽⁴⁾.
 - ➔ Comme tout médicament mis sur le marché depuis 2005, Gardasil est suivi dans le cadre d'un Plan de Gestion des Risques (PGR). Le PGR propose toutes les actions qui permettront de mieux connaître le profil de sécurité et d'utilisation du médicament. **Des bilans ont été publiés** par l'AFSSAPS (Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé.) Pour plus d'informations consultez le site de l'AFSSAPS, rubrique «surveillance des médicaments».
 - ➔ La vaccination par Gardasil nécessite une prescription de votre médecin. Elle est remboursée à 65 % par la sécurité sociale dans le cadre des recommandations vaccinales. La plupart des mutuelles prennent totalement en charge les 35 % restants. Gardasil est remboursé à 100 % pour les bénéficiaires de la couverture maladie universelle complémentaire (CMUC).

Haut Conseil de la santé publique HCSP

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

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

Le Haut Conseil de la santé publique rappelle que :

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

Pour plus d'information : www.hcsp.fr

Vaccin indiqué pour la prévention du cancer du col de l'utérus et de lésions génitales précancéreuses (du col de l'utérus, de la vulve et du vagin) dus à certains types de Papillomavirus Humain (HPV), et de verrues génitales dues à des types HPV spécifiques.

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

www.gardasil.fr

www.invs.sante.fr/beh BEH n° 10-11 du 22.03.2011
Visa GP n° 0531G11Y213



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



Shopping et chirurgie

Le grand BOUM du tourisme médical

Une prothèse mammaire à Tunis, des dents toutes neuves à Bucarest, une greffe de rein à Bombay... De pratique marginale qu'il était il y a quelques années, le tourisme médical est devenu marché en pleine expansion. DANIEL DELTA

Enchaîner une petite liposuction à Casablanca et une visite des cascades d'Ouzoud, fêter sa nouvelle dentition en se perdant dans les rues de Prague, voir le Bosphore ou le Pain de sucre après être passé par l'étape scalpel... C'est ce qu'ont choisi quelques uns des 3 millions de patients qui se font désormais traiter à l'étranger chaque année.

En 2012, cette pratique devrait générer un chiffre d'affaires de 100 milliards de

d'un séjour confortable organisé dans un pays étranger. C'est l'économie réalisée sur l'intervention médicale qui paye le voyage ou l'hôtel. Sur le papier, tout le monde y gagne...

Une pratique interdite en France

En France, où cette pratique est interdite, quelques voyagistes ont pourtant commencé à se lancer dans le business et, en marge de l'organisation de la partie tourisme, se « contentent de mettre en contact » leurs clients avec

des établissements de soins qui leur rétrocedent évidemment une commission.

Ailleurs, y compris chez nos plus proches voisins européens, on n'a pas les mêmes pudeurs et l'Espagne, la Grèce, la Hongrie ou l'Allemagne ont largement investi cette nouvelle source de revenu avec force publicité.

A Athènes, on fait valoir que le prix d'une prothèse orthopédique est de 70% inférieure au reste de l'UE ou aux Etats-Unis. On arrive en boitant et on repart en sautant de joie, visite de l'Acropole en prime !

Si les affaires financières s'annoncent juteuses, les affaires de complications postopératoires, les litiges relatifs à l'éthique ou à la confidentialité des données croissent également.

Du coup, les acteurs du secteur commencent à se demander s'il ne serait pas utile de mettre un peu d'ordre dans cet Eldorado du XXI^e siècle. En l'occurrence, il y aura peu de volontaires pour dénoncer les freins mis à la libre entreprise... ▶



dollars contre 79 milliards engrangés en 2010. D'après le cabinet d'études KPMG, le gâteau pourrait dépasser les 130 milliards avant 2015.

Le « tourisme médical » est, on le constate chaque jour, un marché en pleine expansion qui permet d'allier les avantages de soins effectués à des prix souvent ultra-compétitifs avec ceux



ASSOCIATION
Simon de Cyrène

“Vivre ensemble, c'est pas du cinéma”

Philippe Pozzo di Borgo
Président d'honneur de Simon de Cyrène
et Abdel Yamine Sellou dont l'histoire
a inspiré le film « Intouchables »

Pour 10 000 personnes par an, le scénario bascule. Accident de voiture, AVC... le handicap peut toucher chacun d'entre nous. La vie se concentre alors sur l'essentiel, loin des critères de performances et d'efficacité qui dominent la société. L'association Simon de Cyrène intervient pour que cette nouvelle vie se construise dans des maisons fondées sur le « vivre ensemble » entre personnes handicapées et valides qui partagent leur quotidien.

Faites un don sur
www.simondecyrene.org

Ou par chèque bancaire à l'aide du bulletin de don ci-contre.

66% de votre don sont déductibles de votre impôt sur le revenu, dans la limite de 20% de votre revenu imposable. Dès réception de votre don, nous vous enverrons votre reçu fiscal.

Conformément à la loi du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition aux informations vous concernant en écrivant à Simon de Cyrène.

Je souhaite soutenir
les actions de Simon de Cyrène

Mme Mlle M

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Code postal _____

Ville _____

MERCI de compléter
et de renvoyer ce coupon à :

Simon de Cyrène
5, place du clos Montholon
92240 Malakoff

Le soleil est un faux jeton Comment sauver sa peau ?

On l'a attendu avec impatience et maintenant, il faudrait lui casser du sucre sur le dos ?

... Tant pis pour le politiquement correct : allons-y, profitons du soleil !

Mais pour en profiter vraiment, ne faisons pas n'importe quoi... CÉCILE SILVARIO

Chaque année, c'est la même rengaine : après nous avoir battu froid pendant de longs mois d'hiver et de printemps pourris, le soleil daigne enfin revenir pour réchauffer nos os et nos cœurs. Il faut se retenir à quatre mains pour ne pas céder aux trompeuses sirènes qui nous appellent sous ses ardents rayons. Car, sans un brin de raison et quelques protections, c'est la punition garantie. Et le rouge de la honte du galopin pris en faute le dispute alors au rouge du coup de soleil douloureux. L'addition ne serait pourtant pas bien terrible si elle se limitait à quelques

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

Sun lights pour fashion victims

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

Bonne nouvelle, les défenseurs du soleil ont raison. Mauvaise nouvelle, ses inconditionnels ont tort. D'abord, parce qu'une exposition intense peut entraîner chez les adultes les plus solides, une insolation (symptômes : maux de tête, sensation de malaise) ou, plus grave que ce que suggère l'expression, un coup de chaleur (symptômes : troubles et pertes de conscience). Ensuite, parce que ce banal coup de soleil que beaucoup de citoyens transplantés prennent pour les prémices naturelles d'un bronzage de vacances, est en fait un serial killer de la pire espèce !

Dès le retour des beaux jours, les autorités sanitaires actionnent désormais le signal d'alarme solaire : les cancers de la peau connaissent en effet une augmentation inquiétante, en grande partie due à des habitudes de surexposition. L'incidence du mélanome double tous les dix ans et aura encore représenté près de 8 000 nouveaux cas en 2011 !



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

Les UV à l'index

Ce n'est pas pour dénoncer, mais quand même : nos malheurs viennent des rayons dont le soleil nous bombarde et qui n'ont pas tous le même effet sur notre peau. Dans la famille des rayons ultraviolets (UV), on trouve la branche des UVA. Très présents tout au long de l'année et à toute heure, ils pénètrent la couche cornée jusqu'au derme et ne sont arrêtés ni par le verre ni par le plastique. Leurs effets n'incitent guère à les fréquenter : vieillissement cutané (rides, taches brunâtres), allergies solaires. Pas cool les cousins !

Chez les UVB, plutôt à l'aise l'été et autour de midi, on débord d'énergie. Sympathiques, ce sont eux qui nous donnent la teinte mate et bronzée qu'on aime tant et aident nos os à fixer le calcium qui les rend forts. Mais pas sympa du tout parce qu'ils sont aussi responsables de 90% des coups de soleil, des cancers cutanés, du vieillissement de la peau et de la cataracte. Heureusement, les UVB ont fait l'objet d'études très complètes et l'on sait parfaitement aujourd'hui comment s'en protéger.

Ola, Senior Météo

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

...



Forts indices de culpabilité

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



Soleil : mode d'emploi



...

les conditions atmosphériques, le lieu et le moment de la journée.

Plus la valeur de l'indice est élevée, plus la probabilité de lésions cutanées est grande. L'index UV est indiqué en France par Météo France et systématiquement mentionné dans les bulletins météorologiques diffusés par les médias.

C'est en fonction de l'Index UV, et naturellement du type de peau, que peut se faire le choix d'une protection appropriée. La Sécurité Solaire (qui ne met pas encore en place des radars sur les plages comme le fait la Sécurité Routière sur les autoroutes) délivre en tout cas des recommandations simples et faciles à suivre.

Cancers en cabines

Parmi ces recommandations, on ne risque pas de trouver l'usage des UV artificiels, pourtant proposés par de plus

...



**Crèmes solaires :
tartine anti-toast**

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

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

Protection moyenne (FPS entre 15 et 25),

Haute protection (FPS entre 30 et 50)

Très haute protection (FPS 50 et +). ▶



Quel type avez-vous dans la peau ?

ENFANTS

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

SENSIBLE !

ADULTES

Quelle est la couleur naturelle de votre peau ?

Quel type de bronzage obtenez vous facilement ?

Laitéuse

Aucun

Phototype I

SENSIBLE

Claire

Léger

Phototype II

Mate

Moyen

Phototype III

Très mate

Foncé

Phototype IV

NORMALE



BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

«Activez votre bronzage naturel en toute sécurité»

LES MÉCANISMES NATURELS, DES MODÈLES ABSOLUS

Lorsque la peau souffre (agressions extérieures telles que l'excès de rayonnement solaire, traitements médicamenteux ou vieillissement cutané) plus que de la traiter, BIODERMA conçoit des molécules et des processus d'actions dermatologiques qui relancent ses mécanismes naturels et biologiques pour restaurer son équilibre originel.

NOUVEAU

BRUME SOLAIRE INVISIBLE

Active biologiquement le bronzage naturel en toute sécurité.

Parce que le bronzage est le 1^{er} mécanisme d'adaptation naturel de la peau face au soleil, la brume solaire Photoderm Bronz le stimule à partir d'une faible quantité d'U.V. C'est l'effet d'un nouveau complexe d'activation biologique qui stimule la production de mélanine responsable du bronzage. En complément, les filtres dermatologiques U.V.A./U.V.B. associés à la protection cellulaire, protègent la peau, activent et soutiennent ses défenses naturelles. Ils protègent son ADN des U.V. et préviennent son photovieillissement.

Votre bronzage naturel est activé, intensifié, sublimé et votre peau est en sécurité.



Existe en SPF 50 et SPF 30
Sans alcool - Hypoallergénique

La protection solaire est une affaire de professionnels. Pour toutes questions votre interlocuteur privilégié reste votre dermatologue ou votre pharmacien.

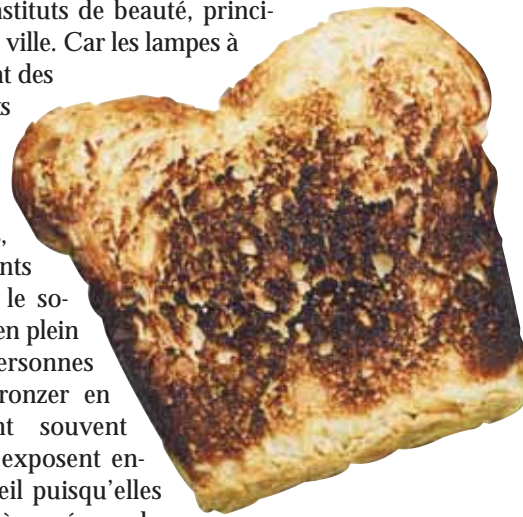
Disponible en pharmacie et parapharmacie.
Découvrez le Club BIODERMA : www.bioderma.com/fr/leclub et bénéficiez en avant-première de nouveautés et d'offres spéciales.

LA BIOLOGIE AU SERVICE DE LA DERMATOLOGIE

...

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

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



Enfants : quand ça grille, ça craint

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



La seule pratique qui réconcilie à la fois les petits trucs du bon sens populaire et les conseils avisés du corps médical, consiste à y aller très progressivement. Et de s'équiper d'un tee-shirt, d'un couvre-chef, de vraies lunettes solaires (verres anti-UV) sans oublier bien sûr, de s'enduire régulièrement de crème solaire et d'hydrater sa peau après exposition.

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



Dans toute la France, les dermatologues se sont encore mobilisés cette année pour réaliser gratuitement un dépistage auprès de milliers de personnes (25 000 l'an dernier).

Le mélanome est le cancer de la peau le plus grave puisqu'il touche près de 8 000 personnes chaque année et provoque parmi elles 1 000 décès. ▶



Informations

<http://www.e-cancer.fr>
<http://www.inpes.sante.fr>
<http://www.sante.gouv.fr>
<http://www.infosoleil.com>
<http://www.ligue-cancer.asso.fr>
<http://www.syndicatdermatos.org>
<http://www.meteo.fr>

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. À 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.



SPORT

Même beaucoup, ça n'est pas trop...

Est-ce la proximité des Jeux Olympiques d'été ? En tout cas, les scientifiques déclarent meilleur le sport intensif que l'inactivité permanente. Trop serait donc toujours préférable à pas assez ?

Il y a des idées reçues qu'on n'a pas forcément envie de combattre. Parmi elles, celle que le sport à haute dose serait tout aussi nocif que la sédentarité...

Si l'on en croit l'Institut de recherche biomédicale et d'épidémiologie du sport (IRMES), il va quand même peut-être falloir nous résoudre à réviser notre reposante opinion sur la question.

Deux études consacrées aux sportifs professionnels viennent en tout cas d'être publiées et le moins que l'on puisse en dire est qu'elles battent en brèche quelques certitudes douillettement ancrées.

La première a été réalisée auprès de tous les anciens coureurs du Tour de France arrivés dans les dix premiers depuis 1903. Elle montre que leur espérance de vie est, année après année, toujours supérieure à l'espérance de vie de la population générale. On va bientôt nous assurer que le dopage conserve !

La seconde est plus révélatrice encore. Réalisée auprès de 3 430 athlètes français ayant participé aux Jeux Olym-

piques depuis 1896, elle met en évidence chez eux une réduction de moitié de la mortalité par rapport au commun des sportifs de salon.

Et maintenant, des centaines marathoniens !

Comme si ces révélations ne suffisaient pas à ruiner le moral des partisans du « No Sport » popularisé par Winston Churchill (alcoolo-tabagique notoire mort à 90 ans), on vient de nous en rajouter récemment une petite couche. L'INSERM a cru bon d'enfoncer le clou de notre culpabilité en scrutant les performances des coureurs du marathon de New-York ces trente dernières années.

Non seulement ces performances ne cessent de progresser, mais les plus remarquables concernent les athlètes de plus de 40 ans. Pour la première fois, un concurrent centenaire a même franchi - vivant - la ligne d'arrivée cette année.

Grâce soit cependant rendue au sérieux de nos scientifiques hexagonaux. Ceux-ci prennent la précaution salvatrice de préciser que ces résultats spectaculaires ne sont pas transposables à la population générale. Il est en effet largement reconnu que les sportifs de haut niveau bénéficient de prédispositions génétiques exceptionnelles et d'une hygiène de vie scrupuleuse.

Si l'on ne vise pas les phases finales des JO à Londres, l'activité d'intensité modérée (30 minutes par jour) demeure donc le conseil de base pour conserver une santé cardiovasculaire satisfaisante. Alors vive le sport, mais pas trop !



Oh oui !

On ne sait pas si l'article paru en avril dans la revue « Sexual and Relationship Therapy » a dopé la fréquentation des salles de sport américaines mais, si l'on en croit ses auteurs, 15% des femmes pourraient ressentir un orgasme au cours d'efforts physiques intenses.

Par pur souci de précision scientifique, voici les exercices les plus propices au plaisir sportif : abdominaux (51%), lever de poids (26%), yoga (20%) et cyclisme (16%).



OUVREZ VOTRE COEUR À UN ENFANT PRIVÉ D'AVENIR. PARRAINEZ-LE.

Parrainer un enfant c'est lui offrir un avenir.

Le parrainage est le secours le plus efficace à offrir à un enfant condamné à la misère. Grâce à votre aide, votre filleul pourra apprendre à lire, écrire et compter. Mais votre aide ne s'arrête pas là car votre parrainage bénéficiera également à toute sa communauté. En parrainant un enfant, c'est donc sa vie et celle de tous ses proches que vous pouvez changer.

Un suivi de votre filleul pas à pas.

Photos, dessins, courriers... En étroite relation avec PARTAGE, vous restez toujours en contact avec votre filleul et l'accompagnez dans ses progrès au quotidien.

Depuis 35 ans, PARTAGE agit pour les enfants.

Depuis sa création, avec ses partenaires locaux, PARTAGE a aidé des centaines de milliers d'enfants et familles, partout dans le monde, à sortir de la pauvreté et à bénéficier de leurs droits à l'éducation, à l'alimentation et à la santé.

www.partage.org

BULLETIN DE PARRAINAGE PARTAGE

à renvoyer à PARTAGE - 40, rue Vivenel - BP n° 70311 - 60203 Compiègne Cedex

OUI, je veux parrainer un enfant.

Je recevrai le Dossier de Parrainage de mon ou ma filleul(e). Ce dossier comprend sa photo avec la description de ses conditions de vie. Je vous fais parvenir ci-joint **mon premier versement mensuel de 30 €** par chèque bancaire ou postal à l'ordre de PARTAGE.

Je ne peux pas parrainer d'enfant pour l'instant, mais je contribue à vos actions par un don de :

12 € 18 € 30 € Autre : _____ €

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Téléphone : _____

E-mail : _____

Oui, j'accepte de recevoir des informations de PARTAGE à l'adresse e-mail ci-dessus. Je suis informé(e) que je reste libre de demander à tout moment la cessation de ces envois à PARTAGE.

Important : 66 % de vos versements sont déductibles de vos impôts à concurrence de 20 % de votre revenu imposable.
Ainsi, chaque versement de 30 € vous revient en fait à 10,20 €. Nous vous enverrons un reçu fiscal en mars.

REGIMES

GROSSES FICELLES ET VRAIS CONSEILS

DOSSIER COORDONNÉ PAR CATHERINE BARANTON

Parviendra-t-on un jour à pacifier nos relations avec notre garde-manger, à rompre à la fois avec les diktats sanitaires et avec ceux de la mode ?

Ne pas se laisser grossir, ne pas chercher à maigrir, manger moins gras, moins salé, moins sucré.

Davantage de ceci, plus jamais de cela... On est d'accord : ça commence à bien faire !

Alors, au milieu de la cacophonie nutritionnelle pré-estivale, nous lançons au mégaphone de BIEN SÛR Santé ce message frappé au coin du bon sens : on efface tout et on recommence !



INFORMATIONS

www.sante.gouv.fr

www.inpes.sante.fr

www.anses.fr

www.cnao.fr

www.anorexiéboulimie-afdas.fr

www.biensur-sante.com

22 - LA FRANCE EN SURRÉGIME

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

24 - PLEIN NOS ASSIETTES

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

26 - RÉGIMES, DEMANDEZ LE PROGRAMME !

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

28 - JE NE MANGE PAS, JE ME SOIGNE !

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

30 - ACCÈS D'EXCÈS

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

32 - PAROLE DE MÉDECIN

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



Le grand retour des grosses bêtises

La France en surrégime



Il n'y a pas que les séries télé qui se déclinent en « saisons ». Dès les premiers beaux jours, les nouveaux régimes aminçissants font leur apparition et s'ajoutent aux anciens. Saisons 1, 2, 3, 4... un petit (mauvais) goût de déjà vu.

D'un côté, des Pouvoirs publics qui fustigent, à juste titre, des tendances au surpoids annonciatrices d'une société d'obèses et de malades. De l'autre, les mêmes autorités qui s'attaquent, aussi justement, aux chantres de la maigreur excessive, voire de l'anorexie.

Pas trop maigre, pas trop grosse... une sacrée fenêtre de tir s'ouvre aux grands gourous du culte de la minceur qui pré-

chent indifféremment leurs cures sado-maso ou leurs régimes sans peine.

L'image pèse lourd dans la balance

Cette année encore, pas de doute : des centaines de milliers de fashion victims vont rêver de fondre comme neige au soleil avant que n'expire le dernier délai du premier jour de plage. C'est tentant : comment ne pas préférer l'image d'une attirante naïade en string à celle d'un échantillon de charcuterie corse... ? Pour tous les escrocs de la taille mannequin, on peut dire que c'est du gâteau.

Il n'est pas si simple que cela de définir le surpoids ; du moins chacun peut-il en avoir une idée très personnelle. Est-ce l'aspect de notre silhouette, ces quelques bourrelets disgracieux qui nous gagnent souvent à partir d'un « certain âge », ou la froide analyse de notre Indice de Masse Corporelle (voir encadré « bilan pondéral » page 23) ? Quelle que soit la définition, la première des réponses n'est assurément pas de se lancer à l'aveuglette dans un régime qui, nous le verrons plus loin, peut comporter davantage d'inconvénients ou de risques à long terme que de bénéfices immédiats.

Au paradis des populations oversized

Les inconditionnels du poids de forme ne l'ont pas vu venir... Au milieu d'un unanimité touchant, pourfendeur de mauvaise graisse, une étude réalisée par deux chercheurs américains vient de remettre en cause bien des certitudes, au risque d'ailleurs de générer quelques effets pervers au pays des populations « oversized », voire au-delà.

Les Dr Rogers Unger et Philipp E. Scherer, tous deux exerçant à l'Université de Dallas (Texas), ont en effet publié l'année dernière les résultats de leurs hérétiques travaux dans « *Trends in Endocrinology and Metabolism* ».



Pourquoi hérétiques ? Parce que ces deux scientifiques reconnus y développent la thèse que la surcharge pondérale, loin d'avoir les effets néfastes que le monde entier lui attribuait jusque là... pourrait au contraire s'avérer positive, qu'elle aurait même durablement des effets protecteurs pour l'organisme !

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

Obésité : 5,5% en 1992... 14,5% aujourd'hui

Il n'en reste pas moins que, premiers symptômes ou causes majeures, le surpoids et l'obésité demeurent largement im-

pliqués dans la progression inquiétante de la morbidité associée au déséquilibre alimentaire.

Aux USA, où officient les auteurs de l'étude évoquée, les 2/3 des adultes sont aujourd'hui en surpoids ! Chez nous, où l'on vante volontiers le « french paradox », la proportion de personnes obèses est passée de 5,5% en 1992 à 12,4% en 2006 et 14,5% aujourd'hui...

En admettant que le surpoids puisse protéger plusieurs années de l'apparition du fameux syndrome métabolique, cette protection n'est que provisoire et l'on peut affirmer, sans agressivité aucune envers le Texas et ses chercheurs les plus méritants, qu'en prévenant les causes de la malbouffe, on évitera d'autant mieux l'apparition de ses premiers symptômes... fusent-ils - un temps - protecteurs.

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



Gros menteurs !

L'information provient du très officiel Institut National de Veille Sanitaire (INVS). En France, la surveillance de la prévalence du surpoids et de l'obésité repose en grande partie sur des enquêtes déclaratives et il paraît que lorsque l'on nous interroge sur notre poids et notre taille... nous trichons. En tout cas nous nous dirions moins lourds et plus grands que nous ne le sommes en réalité.

Gros menteurs, oui ! ▸

Bilan pondéral

Il faut prendre des mesures !

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

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

L'Indice de Masse Corporelle (IMC) mesure le rapport entre le poids et la taille. Il s'obtient en divisant votre poids par votre taille multipliée par elle-même. Par exemple, si vous pesez 60 kg pour 1,65 m, votre IMC est de 22,05 ($60 : 2,72 = 22,05$).

Chez l'adulte, on considère qu'un IMC compris entre **18,5 et 25** indique une situation normale. Au-dessous, il y a maigreur excessive.

Entre 25 et 30, c'est le surpoids. **Au-delà de 30**, on parle d'obésité et **à partir de 40** d'obésité massive. ▸





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

Plein nos assiettes

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

Le principe de base est simple comme bonjour : fonctionnement, croissance et bonne santé de notre organisme dépendent en grande partie de l'apport quotidien en nutriments que nous procurent les aliments. Il existe deux sortes de nutriments : les macronutriments (protéines, glucides et lipides) et les micronutriments (vitamines, minéraux et oligo-éléments)

Macronutriments : les costauds font la loi

Les protéines sont les bâtisseuses de notre organisme. Elles permettent de construire et d'entretenir le corps, les muscles et le cerveau, de renouveler les tissus.

• D'origine animale, elles sont contenues dans la viande, le poisson, les œufs, mais aussi dans les laitages. Elles apportent beaucoup d'acides aminés.



• D'origine végétale, elles sont contenues dans les céréales, le soja et les légumes secs, tels que lentilles, pois cassés, haricots secs. Elles sont riches en fibres, vitamines et minéraux. Les deux types de protéines - animales et végétales - sont complémentaires et absolument indispensables à tous les êtres vivants complexes (mammifères, oiseaux, poissons) et pas seulement à l'Homme.

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

• Les sucres dits « rapides » sont assimilés en 45 minutes par l'organisme et on les trouve dans les produits à goût sucré : sucres, pâtisseries, sodas, fruits.

• Les sucres dits « lents » nécessitent plusieurs heures pour être assimilés. On les trouve dans les féculents, céréales, pommes de terre, légumes

secs. Les sportifs - grands consommateurs de pâtes ! - connaissent leur intérêt lorsqu'il s'agit de puiser dans les réserves.

Les lipides sont les matières grasses (« acides gras ») que l'on trouve dans notre alimentation sous deux formes :

- les graisses visibles (beurre, huile, crème...)
- les graisses cachées (viande fromage, sauce...)

Les lipides sont à la fois une réserve d'énergie et le constituant des cellules du corps. Elles favorisent également l'absorption de certaines vitamines.

Avec les macronutriments (protéines, glucides, lipides), nous faisons le plein d'énergie, indispensable pour se développer et pour effectuer chaque geste de la journée. La quantité quotidienne d'énergie nécessaire dépend de notre sexe, de notre âge et de notre niveau d'activité. Les nutritionnistes



mesurent cette quantité en kilocalories (Kcal), ce qui leur permet de vérifier la cohérence entre les besoins du corps et l'apport alimentaire quotidien (à titre purement indicatif, un enfant de 3 ans aura besoin de 1 300 à 1 500 Kcal, un adolescent de 3 000 Kcal, une femme de 2 000 Kcal et un homme de 2 700 Kcal).

Micronutriments : famille recomposée

Il n'y a quand même pas que les calories, dans la vie alimentaire ! Il y a aussi ce que nous apportent les micronutriments, c'est à dire les vitamines, les oligo-éléments et les sels minéraux.



Les vitamines sont des molécules qui favorisent des réactions chimiques permettant à notre organisme de fonctionner. Plus notre alimentation sera variée, plus les besoins de notre corps (qui ne fabrique aucune vitamine) seront satisfaits.

Tous les aliments, qu'ils soient frais, en conserve ou surgelés apportent des vitamines.

Les oligoéléments (fer, fluor, zinc, cuivre, iode), sont présents en très faible quantité dans l'organisme mais lui sont indispensables. Ainsi, on trouvera le fer nécessaire à la constitution de l'hémoglobine du sang et des muscles dans les légumes verts et la viande.

Les sels minéraux, que l'on trouve en plus grande quantité dans l'organisme, se puisent facilement dans une alimentation variée. Le calcium, qui renforce les os et joue un rôle dans la contraction musculaire, se trouve dans le fromage et les produits laitiers, les œufs, le poisson gras, les fruits de mer... et l'eau.

Voilà pour cette petite révision pré-estivale. Et un seul mot d'ordre, mais il a fait ses preuves sur plus d'une balance : « Un peu de tout... Mais, de tout pas trop ! »

Antioxydants Pour se forger une santé de fer

Ce sont des vitamines (carotène, vitamine C, vitamine E) ou des oligoéléments (sélénium, zinc) qui protègent les structures biologiques des vaisseaux sanguins du cœur, du cristallin et des tissus nerveux, notamment du cerveau. Les antioxydants permettent ainsi de ralentir le vieillissement cellulaire et, sans doute, de jouer un rôle dans la prévention de certaines maladies, telles que les maladies cardiovasculaires ou les cancers. ▶



Essentiels, à tout point de vue L'alpha des Oméga

La grande famille de nutriments à laquelle appartiennent les Oméga est celle des lipides, c'est-à-dire des matières grasses. Mais, ce n'est pas un hasard si Oméga 3 et Oméga 6 sont appelés « acides gras essentiels ». Notre organisme est en effet incapable de les synthétiser et ils doivent être apportés par l'alimentation.

On nous en rebat les oreilles à longueur de spots publicitaires... à juste titre : leurs propriétés sont vraiment bénéfiques.

Les Oméga 3 possèdent de nombreuses vertus pour le système cardiovasculaire. On les trouve principalement dans l'huile de colza ou de soja et le poisson des mers froides (saumon, thon, sardine, hareng...). Quant aux Oméga 6, qui permettent de diminuer le taux de mauvais cholestérol, on les trouve notamment dans l'huile de tournesol, de noix, de maïs, de sésame... ▶





Les pieds dans le plat

Régimes : demandez le programme !



L'an dernier, un rapport réalisé par l'Agence de Sécurité Sanitaire mettait au pilori toutes les formes de régimes. Du coup, en 2012, il n'est plus question de « régime » mais de « programme ». D'accord : puisque - à tout point de vue - on change de régime, demandez le programme ! On vous prévient, il n'est pas plus réjouissant.

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

L'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire avait publié l'an dernier un volumineux [et très critique] rapport sur les 15 régimes les plus en vogue.

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

Point commun [hormis leur inefficacité à terme] : ils ne sont désormais plus appelés « régimes » par leurs promoteurs... mais « programmes ».

Hyperprotéinés : la folie perdue

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

Les plus : Ce type de régime est efficace et très rapide. La perte de poids moyenne peut être de 5 kg en une semaine, avec une fonte musculaire limitée. Il n'y a aucune sensation

de faim, donc pas de sensation d'effort, avec une succession de phases permettant en principe la stabilisation du poids et un retour à l'équilibre.

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

Hypocaloriques : moins et mieux

C'est un grand classique de la cure amaigrissante : il s'agit de réduire les apports énergétiques en limitant le sucre et les graisses. Pour parvenir à conserver néanmoins une alimen-

Régimes en mode loufoque

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



Le poids du temps dans la balance

L'étude menée pendant 3 ans auprès de plus de 100 000 « Nutrinautes » recrutés dans toute la France par l'Inserm le démontre clairement : les régimes restrictifs ne résistent pas au poids du temps.

Les plus efficaces pour perdre du poids sans risque et durablement restent les régimes fondés principalement sur l'acquisition de bonnes pratiques alimentaires et dont le suivi, l'encadrement et le soutien font partie intégrante de la réussite.

Pour la plupart des autres (et pour tous les régimes dits « express »), plongez le nez dans votre assiette et fermez les oreilles !

(www.etude-nutrinet-sante.fr)

tation variée, la nécessité d'une certaine discipline s'impose au quotidien (le plus en vogue actuellement est le régime de Jean-Michel Cohen).

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

Les moins : Les moins découlent des plus : restrictifs, ces régimes peuvent entraîner certaines carences (minéraux, vitamines, fer ou calcium) et de la fatigue. Exigeants en termes de discipline, ils sont souvent suivis d'une reprise de poids rapide.

Dissociés : de tout, pas en même temps

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



Les plus : Des régimes simples, des pertes de poids peu spectaculaires mais pratiquement pas de risques de carences. Ils sont également moins contraignants que la plupart des autres régimes.

Les moins : Un grand classique de l'effet yo-yo. On regagne vite ce que l'on a mis du temps à perdre. Ces régimes sont difficiles à suivre sur le long terme, car monotones. Le fait qu'ils ne reposent de surcroît sur aucune base scientifique est-il un handicap ?

Exclusifs : ségrégation alimentaire

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

Les plus : perte de poids rapide et violente à peu près assurée.

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





Aliments ou médicaments ?

Je ne mange pas, JE ME SOIGNE !

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

Tout le monde le sait depuis longtemps : nos comportements nutritionnels ont un impact direct sur notre santé. Certains aliments ou familles d'aliments ont d'ailleurs des vertus que la science reconnaît formellement. Et que les responsables de santé publique promeuvent avec enthousiasme : nos fameux cinq fruits et légumes à absorber quotidiennement en sont une parfaite illustration. De là à mélanger les genres, il y a un pas que bon nombre de profiteurs ont voulu franchir un peu trop allègrement en exploitant par exemple le terme « d'aliment », subtil néologisme né de la contraction d'aliment et de médicament. La vague nutritionnelle est si forte depuis le début des années quatre-vingt, que le législateur a eu bien des difficultés à en contrôler l'usage. Il faut dire que le marché des aliments santé, c'est-à-dire ceux qui revendiquent un bénéfice sur une

fonction de l'organisme, est estimé à près de 40 milliards d'euros annuels dans le monde.

Argument santé ou argument plaisir ?

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

Les professionnels de l'alimentation acceptent d'autant mieux les contraintes réglementaires dont on les accable depuis quelque temps qu'ils ont depuis belle lurette compris que les consommateurs sont devenus ultrasensibles aux motivations de bien-être. En 2009 - 2010, un produit alimentaire sur quatre a été lancé sur le marché grâce à un argument santé !

Certains industriels - et pas les plus petits - s'inquiètent cependant des énormes investissements désormais nécessaires pour justifier une allégation santé. Finalement, le jeu en vaut-il la chandelle et la première des motivations d'achat ne reste-t-elle pas la dimension « plaisir » du produit ? Clairement, la question est aujourd'hui posée.

Quoiqu'il en soit, la folie de la santé qu'on a pu un temps constater ou craindre dans le cadre d'une réglementation moins contraignante n'est en rien de la folie furieuse. Loin

de là. En France, le consommateur a le privilège de ne pas être considéré comme un gogo absolu et ce qu'il peut lire sur l'étiquette ne rime pas avec sornette. Alors qu'aux États-Unis ou au Japon vous pouvez acheter des boissons censées prévenir le cancer ou des chewing-gums réputés combattre le rhume, vous ne trouverez à l'Hyper de votre coin que des produits présentant des allégations dument vérifiées et autorisées.

Même s'il y a un peu d'hypocrisie dans l'air et sur les packagings, on n'essayera pas de vous faire acheter des vessies pour des lanternes.

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



Vous avez dit allégation ?

Une allégation de santé est une affirmation selon laquelle la consommation d'un aliment donné ou d'un de ses ingrédients - par exemple, vitamines et minéraux, fibres et bactéries probiotiques - peut avoir des bienfaits pour la santé.

Lorsqu'elle est reconnue fondée par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (AESAs), cette allégation peut alors figurer sur l'étiquette du produit et/ou les supports qui en font la promotion. ▶



Les stars santé de nos assiettes

Probiotiques : objectif retour à l'ordre

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



Oméga 3 : le cœur à carreau

Les Oméga 3 sont des acides gras essentiels, uniquement disponibles dans l'alimentation (notre organisme n'en produit pas). Présents dans les huiles de colza, de soja ou



de noix, mais également dans les poissons gras (saumon, maquereau, sardine...), ils enrichissent aujourd'hui bon nombre de yaourts, de laits, d'œufs ou de margarines et aident notamment à prévenir les maladies cardiovasculaires.

Stérols et stanols végétaux : tartines anti-cholestérol

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



Les troubles du comportement alimentaire touchent un ado sur quatre

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

Il faut reconnaître que la tentation est grande... Face aux mannequins squelettiques qui révèlent leur maigreur à l'occasion de chaque défilé de Haute couture à Paris, Rome ou New-York, les responsables désignés d'office sont ceux qui, de près ou de loin, ont imposé ou laissé s'imposer dans nos sociétés dominées par le look une sorte de culte de la maigreur. Alors, la faute à qui ? Aux créateurs de mode et aux médias - pour l'image de la femme qu'ils façonnent et imposent en permanence, aux gourous de la nutrition - pour les régimes bidon dont ils se gavent sur notre dos, aux géants de l'agro-alimentaire - pour leur incitation permanente à la consommation, aux Pouvoirs publics - pour leur incapacité à prendre des mesures adaptées, aux parents - pour leur prétendue démission éducative ? Il est un peu trop facile de mettre tout le monde dans le même sac...

De plateaux repas en plateaux de TV

L'anorexie et la boulimie, deux graves troubles du comportement alimentaire (TCA), peuvent, il est vrai, passer pour le symbole rêvé des dégâts occasionnés par une société déviante sur des individus fragiles.

Anorexie et boulimie sont dans le même bateau

L'anorexie est un trouble grave du comportement. L'anorexique est obsédée par son poids et restreint le plus possible ses prises alimentaires. Pour maigrir coûte que coûte, elle peut abuser de laxatifs ou de diurétiques.

La boulimie de l'anorexique se caractérise par l'ingestion répétée à intervalle de temps réduit de très grandes quantités de nourriture. Pour ne pas grossir, la malade se fera alors vomir, prendra des laxatifs et se soumettra à un régime sévère. ▶



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

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

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

Puberté : le moment le plus critique

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

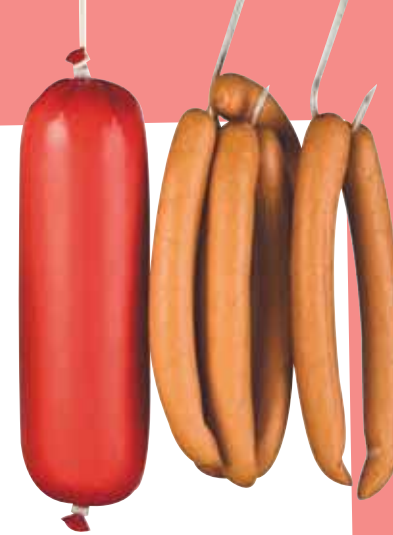
Si les troubles du comportement alimentaire sont susceptibles de toucher une large population (plus rarement les enfants), l'anorexie et la boulimie débutent généralement après la puberté. En moyenne, l'âge initial est de 14 à 18 ans pour la première et de 19 - 20 ans pour la seconde.

Le diagnostic de l'anorexie mentale est a priori simple à porter : un amaigrissement important, une peau sèche, un rythme cardiaque ralenti, une cyanose des extrémités, une hypothermie sont le plus souvent décrits.

Des initiatives de terrain

Pourquoi alors les prises en charge sont-elles la plupart du temps tardives et, plus fréquemment encore, difficiles ? D'abord parce que l'amaigrissement souhaité par les malades,

Anorexie, boulimie Accès d'excès



Les ados plus touchés qu'on ne croit

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



est progressif, plutôt bien supporté et... totalement nié par les intéressées. Il faut alors souvent près de 6 mois pour évoquer le diagnostic d'anorexie avec certitude et, surtout, commencer un parcours du combattant pour entamer un traitement.

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

En attendant les décisions politiques, des organismes privés ont décidé de prendre le taureau par les cornes et d'agir.



Fondation de France Générosité + efficacité = résultats

Dans le cadre de son programme pour la Santé des Jeunes, la « Fondation des fondations » s'est résolument engagée sur le terrain de la prévention et du traitement de l'anorexie et de la boulimie. Depuis 2006, elle a apporté son aide à une soixantaine d'équipes, cliniciens et chercheurs. Elle soutient également les structures de soin et les associations qui souhaitent mettre en œuvre des projets renforçant la coordination et la continuité des soins, l'accompagnement des familles dans leur action d'accompagnement. ▶

C'est le cas de certains organismes mutualistes (MGEN par exemple) ou de La Fondation de France qui, depuis plusieurs années, s'est engagée dans un combat de terrain qui ressemble aussi à une course contre la montre.

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

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

Renseignements

www.fondationdefrance.org

www.filsantejeunes.com

www.anorexiéboulimie-afdas.fr

Un numéro pour garder le fil

Une nouvelle ligne téléphonique d'écoute et d'information dédiée aux troubles alimentaires vient d'être lancée. Elle a été créée par le réseau TCA francilien avec le soutien de la Fondation de France et du Conseil Régional d'Ile-de-France mais est aussi accessible depuis toute la France pour le prix d'un appel local. ▶

Anorexie Boulimie Info Ecoute

N° Azur 0810 037 037



Recommandations nutritionnelles Que retenir ?

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.

Deux publications récentes concernent la première : le « Programme National Nutrition Santé 2011-2015 » (PNNS), la seconde : les recommandations de la Haute Autorité de Santé (HAS) « Prise en charge du surpoids et de l'obésité de l'adulte ».

• Le PNNS

Les objectifs et les messages du Plan peuvent être résumés ainsi, et nombreux d'affiches dans la presse ou le métro relayent ces informations :

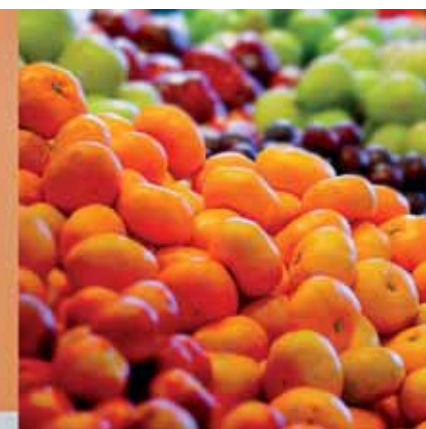
1. Réduire l'obésité et le surpoids dans la population
2. Augmenter l'activité physique et diminuer la sédentarité à tous les âges
3. Améliorer les pratiques alimentaires et les apports nutritionnels, notamment chez les populations à risque
4. Réduire la prévalence des pathologies nutritionnelles (dénutrition, troubles du comportement alimentaire). Autrement dit : manger mieux (5 légumes, 3 féculents et 3 produits laitiers !), bouger plus et rester en « normopoids ». La journée de 24h y suffirait elle ?

• La HAS

Les médecins sont confrontés chaque jour, surtout à cette époque de l'année, aux demandes d'amaigrissement pour les personnes en surpoids en obésité ou en obésité morbide. Il est remarquable que le mot « régime » n'apparaisse pas dans le lexique du PNNS, ni dans la recommandation de la HAS pour les patients en surpoids [IMC(1) entre 25 et 30 sans comorbidités associées (2)] alors qu'il est en couverture de tous les magazines au printemps, dans les titres des meil-

leures ventes en « collection de poche » et sur les lèvres de la plupart de patients qui consultent, cependant que la HAS y insiste : **il ne faut pas maigrir mais juste ne pas grossir**. Les « régimes » conduisent peu à peu à l'obésité suivant le système yo-yo bien connu. Ce que la HAS ne dit pas non plus :

c'est l'importance des co-morbidités, la nécessité absolue de mesurer (la taille diminue avec l'âge) et peser (sur une balance capable d'afficher 150kg) le patient et enfin de mesurer son tour de taille au bon endroit (avec un mètre de



couturière) pour les patients ayant un IMC entre 25 et 35

En conclusion, le surpoids et l'obésité sont des problèmes de santé publique. La prise en charge des patients doit être personnalisée, la mesure de l'IMC complétée par la mesure du tour de taille quand elle est indiquée permet au médecin et au patient de matérialiser le problème.

L'empathie, l'éducation thérapeutique du patient, la décision partagée sont des éléments indispensables à la prise en charge. ►

1 - IMC : Indice de Masse Corporelle calculée par le poids/taille au carré.

2 - les comorbidités associées : Hypertension artérielle, diabète de type 2.

http://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_964938/www.sante.gouv.fr/programme-national-nutrition-sante

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. GA2Len 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: HS2:17-18
 9. Pauli G, Bessot JC, de Blay F. Acariens et blattes. In Traité d'allergologie. Verviolet 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



AGNES BUZYN, PRESIDENTE DE L'INSTITUT NATIONAL DU CANCER

Parce qu'il faut lutter sur tous les fronts C'est contre tous les cancers qu'il faut se battre

Le Pr Agnès Buzyn est Présidente de l'Institut national du cancer depuis un an. Ce Professeur d'hématologie, responsable de l'unité de soins intensifs d'hématologie et de greffe de moelle à l'hôpital Necker-Enfants malades n'a pas pris sa fonction pour un titre honorifique. La preuve... PROPOS RECUEILLIS PAR JACQUES DRAUSSIN

Le cancer a donné lieu à deux plans nationaux. Si le second ne s'achèvera que l'année prochaine, l'état des lieux que l'on peut faire aujourd'hui est-il positif ?

Le vieillissement de la population entraîne mécaniquement une augmentation du nombre de cas de cancers. Si l'on s'arrêtait à cette seule observation, on pourrait donc considérer que le bilan n'est pas positif. Or, la conclusion est totalement inverse car, malgré cette incidence, totalement liée à la progression de l'espérance de vie, **la mortalité par cancer ne cesse de régresser.**

Les progrès de la recherche et des traitements, de la prévention et du dépistage, de la prise en charge des malades ont permis d'affirmer cette tendance et

de l'inscrire dans la durée. La diminution de la mortalité concerne aujourd'hui quasiment tous les cancers. Malheureusement, on doit déplorer une exception terrible : **la véritable explosion du cancer du poumon chez la femme avec, en quinze ans, une multiplication par quatre du risque de décès** alors que, dans le même temps, ce risque a diminué de moitié chez les hommes.

Comment expliquer l'exception cancer du poumon chez la femme ?

Très clairement, on mesure aujourd'hui les effets du tabagisme féminin qui s'est installé depuis le dernier quart du XXe siècle. Un tabagisme qui débute tôt chez les jeunes filles et continue

malheureusement d'augmenter chez leurs aînées... **Si le niveau de consommation se maintient, la courbe n'est hélas pas près de s'inverser. Il faut vraiment que les femmes en prennent conscience.**

Le tabac est un ennemi particulièrement sournois car, ce que l'on sait rarement, il influe sur 17 localisations de cancers dont des cancers féminins : sein, ovaires, col de l'utérus...

Aujourd'hui, le message que je voudrais faire passer sur le tabagisme est un message de responsabilité in-



dividuelle car la clé est véritablement dans le comportement de chacune et chacun d'entre nous, au-delà même des efforts qui doivent être poursuivis par les acteurs de la santé publique.

L'action de l'INCa est donc à la fois une action d'information, mais aussi de conviction ?

Cette association de l'information et de la conviction est d'autant plus importante que l'on constate une certaine défiance de la population vis-à-vis des grandes actions de santé publique, des vaccins, de la prévention, de l'expertise scientifique... Voilà pourquoi nous sommes très attentifs à expliquer non seulement quelles sont nos actions mais les raisons pour lesquelles on les mène, la manière dont on les conçoit. **A l'INCa, nous voulons partager**

cette connaissance avec le plus grand nombre.

Ressentez-vous une défiance de la population vis-à-vis des spécialistes du cancer ?

Non, pas du tout. Sans doute parce que, dans le domaine du cancer, cela fait très longtemps que nous travaillons avec les patients, avec leurs associations. Le Plan cancer a été pensé avec les professionnels bien sûr, mais conjointement avec les patients. La place de la personne est centrale dans la façon dont on traite le sujet du cancer en France.

Il n'y a pas de tabou, on discute de tout et les malades sont impliqués dans toutes nos actions, ils sont présents dans nos comités d'évaluation, dans nos rapports d'expertise, ils siègent au conseil d'administration...



Agnès BUZYN

Tout est transparent et cette transparence est la garantie de la crédibilité.

En matière de dépistage organisé pour-tant, vous vous heurtez à une certaine opposition. Comment y répondez-vous ?

Là encore, la transparence demeure la meilleure des réponses. Il s'agit d'exposer clairement les risques et les avantages.

Le risque, c'est principalement le « surdiagnostic », le repérage de cancers qui n'auraient peut-être pas évolué vers des formes graves et qui induisent donc un traitement, certes moins fort mais pouvant être considéré comme inutile.

En regard de cela, il faut savoir que l'on dépiste des cancers débutants et que l'on sauve, grâce à ce repérage précoce, des milliers de vie chaque année !

...

...

Si l'on prend comme exemple le dépistage du cancer du sein en mettant en balance le nombre de « sur-diagnostics » et le nombre de femmes qui ont pu être prises en charge précocement - donc avec des traitements allégés - les critiques tombent d'elles-mêmes.

Aujourd'hui, l'âge du dépistage systématiquement proposé aux femmes pour le cancer du sein est de 50 à 74 ans. Pourquoi cette fourchette ?

L'âge moyen du diagnostic pour un cancer du sein est de 61 ans. Evidemment, comme pour toutes les moyennes,

Au-dessous de 50 ans, âge à partir duquel est proposé le dépistage organisé dans la population générale, il convient donc d'évaluer les niveaux de risque. C'est ce que font actuellement la Haute Autorité de Santé et l'INCa avec des groupes de travail et des groupes d'experts.

D'ores et déjà, les médecins généralistes ou gynécologues doivent évidemment avoir l'esprit alerté à la sensibilisation au dépistage ou à la consultation d'oncogénétique pour les femmes qui s'avèreraient être familialement à risque.

Il n'y a donc pas de blocage à proprement parler mais peut-être une méconnaissance de la procédure qui garantit la proximité de l'environnement médical - médecin traitant, radiologue - et la qualité de l'examen.

Un autre dépistage organisé, celui du cancer colorectal, connaît un succès mitigé. Quelle est votre analyse de cette désaffection ?

D'abord, il s'agit d'un dépistage organisé plus récent puisque nous avons lancé au mois de mars la 5ème cam-



cela masque des réalités très différentes mais, si l'on prend l'âge supérieur, à partir de 75 ans, on estime que les probabilités de sur-diagnostic, dont nous venons de parler, sont trop importantes par rapport à la probabilité d'évolution de la maladie dans le temps.

En revanche, dans la tranche d'âge inférieure à 50 ans, il est nécessaire de prendre en compte les facteurs héréditaires. Lorsqu'une femme a, parmi ses ascendants directs, ses collatéraux ou dans sa famille proche, des cas de cancers du sein, il faut pouvoir mettre en place une surveillance particulière à partir de 45 voire 40 ans.

Le taux du dépistage « organisé » reste inférieur à l'objectif fixé. Où est le blocage ?

La France a aujourd'hui atteint un taux de 52% de femmes entrées dans le cadre du dépistage organisé. Si l'on ajoute à cela le dépistage « individuel », on dépasse 62%. L'objectif fixé est de 70% : on n'est donc pas très loin d'y parvenir mais **je crois qu'il est utile de rappeler que le dépistage organisé assure une qualité maximale pour les patientes** puisque le protocole exige une double lecture des résultats et que les femmes peuvent pratiquer leur mammographie dans leur cabinet de radiologie habituel

pagne. **Le taux de participation est aujourd'hui encore très insuffisant puisqu'il est de 32% au niveau national** mais toutes les régions ne l'ont pas mis en œuvre la même année. Par ailleurs, l'organisation repose - outre l'incitation par le médecin généraliste - sur une participation active du patient qui doit recueillir lui-même des échantillons de ses selles pour les envoyer à l'analyse. La contrainte de manipulation du test - qui doit changer à partir de 2013 - et la confusion fréquente entre le dépistage et la coloscopie - uniquement effectuée lorsque le test est positif - ont sans doute jusqu'ici freiné le développement du dépistage.

...



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.

...

Nous comptons beaucoup sur les médecins généralistes pour en assurer la promotion, d'autant que le cancer colorectal, avec 40 000 nouveaux cas chaque année est aussi le 2ème cancer le plus meurtrier, après le cancer du poumon.



Je rappelle qu'un taux de participation de 50% au dépistage suffirait à faire baisser de 15% la mortalité par cancer colorectal - 17 400 victimes l'an dernier...

Il s'agit en tout cas d'un dépistage à l'intérêt parfaitement évident. Repérer un polype 10 ans avant qu'il ne dégénère : qui pourrait en contester l'utilité ?



Il existe aujourd'hui un seul vaccin contre le cancer. Celui qui protège contre le cancer du col de l'utérus. Peut-on espérer d'autres vaccins, protégeant contre d'autres cancers ?

Effectivement, il s'agit actuellement du seul vaccin préventif contre un cancer viro-induit. Il faut noter d'ailleurs que trop peu de jeunes filles en ont aujourd'hui bénéficié en France alors même que, **dans d'autres pays, on réfléchit à l'extension de la vaccination**

aux garçons pour limiter la transmission des papillomavirus dans la population.

S'il existe des recherches sur d'autres vaccins préventifs concernant par exemple l'hépatite C, **l'essentiel des efforts est consacré à des vaccins thérapeutiques** qui sont aujourd'hui en cours de développement mais dont aucun n'est encore au point.

Nous y reviendrons certainement dans les prochains mois : le fait de stimuler la réponse immunitaire contre le cancer revient en force dans les nouveaux traitements, qu'il s'agisse de vaccins ou de traitements médicamenteux.

Vous présidez l'INCa depuis un an quels objectifs lui fixez-vous ?

Je veux vraiment que l'INCa soit « la maison commune » de tous ceux qui luttent contre le cancer. Les patients, leurs familles, les associations, les professionnels de santé, les médecins, les pouvoirs publics : tous doivent pouvoir se retrouver au sein de cette maison commune et s'y exprimer pour faire progresser les choses.

Je suis persuadée que le fait que nous soyons une agence spécifique dédiée au cancer permet une vraie accélération de la mise à disposition de l'innovation : l'INCa est un vecteur d'accélération du progrès.

Etre une maison commune, où tous les acteurs peuvent se parler, où les problèmes peuvent être mis d'emblée sur la table, fait gagner un temps précieux. Cette mission de coordinateur, de catalyseur, de vecteur qui va de la recherche au soin en passant par la prévention et le dépistage nous donne une vision très transversale.

Notre rôle est de faire que tout le monde travaille en synergie, qu'il n'y ait pas de doublon, que chacun gagne

DR



Agnès BUZYN

en efficacité. Nous ne sommes pas leaders sur tout. Dans le Plan cancer, l'INCa est pilote sur 50% des actions. Cela signifie que les 50% restants sont sous la responsabilité d'autres : administrations, associations, etc.

Cette multiplicité, cette diversité nous ont amenés à réfléchir à notre appellation même. **C'est pourquoi nous allons bientôt écrire cancer au pluriel**



pour mieux exprimer ce qu'est la réalité des maladies que recouvre le vocable « cancer » et la façon dont nous l'appréhendons. **Notre mission est plurielle. Notre nom va l'être aussi.** Nous sommes l'Institut National des Cancers parce que nous voulons être au service de tous. ▶

LE site pour s'informer

Pour une information sans faille sur l'actualité, la prévention, le dépistage, les soins et la recherche, rendez-vous sur le site de l'INCa : www.e-cancer.fr ▶



LA VIE EST TROP RUDE AVEC CERTAINS ENFANTS, OFFREZ-LEUR LA TENDRESSE D'UNE MÈRE SOS.

Mediaprism



Pour que frères et sœurs partagent la même enfance - www.sosve.org

Retrouvez-nous sur



Pour faire un don : www.sosve.org

AGRÉE PAR



Et si les d'jeunes n'étaient pas du tout ce que l'on croit ?

Ados /adultes Le grand malentendu



Il y a suffisamment de « vieux schnocks », comme on disait jadis, pour ne pas en rajouter sur les turpitudes de la jeunesse d'aujourd'hui... Le dernier « Baromètre Bien-être des adolescents » vient d'ailleurs d'éparpiller façon puzzle un bon paquet d'idées reçues.

CAROLINE DUPERREUX

Les vraies bonnes nouvelles sont suffisamment rares pour ne pas hésiter à les diffuser... Les ados français se portent majoritairement bien et le disent d'ailleurs volontiers. Dans un pays où l'espérance de vie atteint désormais 85 ans pour les femmes et dépasse 78 ans pour les hommes, le fait d'être plutôt en forme entre 15 et 20 ans ne relève quand même pas du scoop absolu. De ce strict point de vue, les résultats de la dernière vague du « Baromètre Bien-être des adolescents »,

réalisé par l'institut Ipsos Santé pour le compte de la Fondation Pfizer, ne réservent donc pas de surprise particulière. Ils confirment en revanche une tendance déjà relevée l'an dernier : si les adolescents vont bien... les adultes, eux, ne le savent pas !

Juste le contraire de la réalité

En matière d'idées reçues sur leurs enfants, les parents sont de véritables collectors. Les adultes pensent ainsi à 74%, que leurs rejetons sont mal dans leur

peau... Tout faux : c'est exactement la proportion de ceux qui s'estiment satisfaits de leur sort !

De même, seulement un tout petit tiers d'adultes croient que les ados se sentent bien à l'école. Zéro pointé encore : les premiers concernés s'y estiment à leur aise à 71% (en progression de 8 points depuis l'an dernier).

Comment expliquer une telle inversion de la réalité perçue par les adultes et vécue par les ados ? Pour le Professeur Philippe Jeammet, psychiatre et président

Fondation Pfizer / De Silans



Philippe Jeammet

de la Fondation Pfizer, nous projeterions sur nos enfants la peur de ne pas maîtriser notre propre destin : « Pour contrebalancer ce sentiment d'impuissance, les adultes vont avoir tendance, paradoxalement,

à prendre une position négative et à renvoyer ce miroir défaitiste aux adolescents ». Il y existe donc un sacré quiproquo entre adultes et ado. A tel point que les relations entre les uns et les autres s'en

Fondation Pfizer / De Silans



Caroline Thomson

trouvent souvent profondément dégradées. C'est en substance que qu'ex- plique Caroline Thomson, Docteur en psychologie clinique et thérapeute familiale : « Les adultes ont beaucoup de mal à comprendre les messages

contradictaires des adolescents. Par exemple, les parents ne perçoivent pas que leurs adolescents ont besoin, à la fois d'autonomie et d'un garde-fou, de l'affection d'un enfant et de la liberté d'un adulte ».

Ado : l'être mutant du XXIe siècle ?

Il n'y a heureusement pas, dans chaque foyer que des parents gonflés de certitude ou torturés par la culpabilité et l'angoisse. Mais il faut avouer que l'adolescence, ce n'est ni simple à défi-

Forum Adolescents Ecoute ma différence !

L'édition 2012 des Forums Adolescents a clôt un cycle de 3 ans sur les différences, initié en 2010 par la Fondation Pfizer.

Après celles entre les filles et les garçons, celles entre les ados qui subissent et ceux qui assument leurs différences quelles qu'elles soient, les lycéens ont été appelés cette année à réfléchir sur le schisme entre les générations.

500 d'entre eux ont travaillé en régions sur cette thématique et ont confronté leurs opinions lors de Forums académiques de novembre 2011 à mars 2012 avec une grande journée de synthèse organisée à Paris au mois d'avril. ▶



Fondation Pfizer / De Silans



Peut-on se passer de modèles ?

Boris Cyrulnik, célèbre neuropsychiatre et psychanalyste, était le grand témoin du Forum Adolescents de la Fondation Pfizer organisé à Paris au mois d'avril.

« Il n'y a plus, entre les générations, de proximité de travail et donc de parole. Les groupes d'âges se mélangent peu, notre société n'ayant pas prévu de lieux pour se parler en dehors de la famille où, comme l'on sait, la proximité affective rend le dialogue souvent difficile...

Les adultes, façonnés par une culture de liberté, ont longtemps cru qu'il ne fallait ni imposer ni même proposer aux adolescents traditions ou modèles de développement.

Or l'excès de libertés crée un sentiment d'angoisse et d'abandon, alors que la tradition renforce le sentiment d'identité et de solidarité. Avoir un modèle, c'est avoir un tuteur sur lequel s'appuyer mais aussi auquel s'opposer. Il est bon que les adolescents se rebellent contre les modèles que nous leur proposons. C'est ainsi précisément qu'ils deviennent autonomes et peuvent ensuite, à leur tour, faire évoluer la société. » ▶



Boris Cyrulnik

Fondation Pfizer / De Silans

nir, ni simple à étudier (et, paraît-il, parfois pas simple non plus à vivre).

Si l'on compte sur le Petit Larousse pour nous aider à savoir de quoi il s'agit, c'est un moment de solitude qui nous attend : « Période de la vie entre la puberté et l'âge adulte ». On sent que les académiciens ont un peu perdu de vue ce petit fragment de leur éternité...

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

Aujourd'hui, si les définitions ne manquent pas, elles se rejoignent toutes sur



...

un point : l'adolescence est une période de transition. L'enfance - qu'on la quitte avec hâte ou nostalgie - et l'âge adulte - qu'on le rejoint avec impatience ou anxiété - se bousculent au portillon de la vie et créent un certain désordre, communément appelé « crise de l'adolescence ».

Qui suis-je, où vais-je?

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



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

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

Trop gros, trop maigre, trop grand, trop petit : trop moche... C'est là que les ennuis commencent réellement et que la vraie vie s'éloigne des statistiques. Comment (m') expliquer que j'aime mes parents et que je ne peux pas les supporter ? Comment concilier mon exigence de me faire remarquer par la terre entière et mon besoin de disparaître

dans une tribu ? Comment, pourquoi, qui, quoi ? Que des questions et pas ou peu de réponses... Raison de plus pour continuer à chercher et ne pas se contenter des clichés habituels. C'était mieux avant ? Pas sûr. ▶



74% des adultes pensent que les jeunes sont mal dans leur peau alors que les jeunes ne sont que 25% à se dire dans ce cas.

32% des adultes estiment que les jeunes se sentent bien à l'école... contre 71% des ados.

73% des adultes sont persuadés que les ados n'ont pas besoin d'eux pour se construire. 85% des jeunes affirment le contraire.

68% des adultes déclarent que les jeunes comptent d'abord sur leurs amis pour les aider alors qu'ils sont 92% à placer leur mère en tête (d'ailleurs loin devant leur père, à 74%). ▶

Le Baromètre Bien-être des adolescents a été réalisé par Ipsos Santé auprès de 807 jeunes âgés de 15 à 18 ans et de 822 adultes de 25 ans et plus.

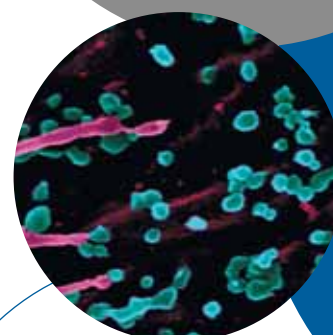


L'EXCELLENCE BIOMÉDICALE
AU SERVICE DE L'HOMME

Depuis plus d'un siècle, l'Institut Pasteur est à la pointe de la recherche biomédicale et joue un rôle essentiel dans la compréhension, la prévention et la lutte contre un grand nombre de maladies, notamment infectieuses.



Aujourd'hui, les 32 instituts présents sur les 5 continents sont de véritables observatoires de surveillance et font de l'Institut Pasteur un acteur majeur dans le domaine des maladies émergentes, confortant son statut d'expert de la santé publique mondiale.



L'Institut Pasteur est une fondation privée reconnue d'utilité publique, à but non lucratif. Fidèles à l'esprit de son fondateur, nous œuvrons chaque jour pour faire avancer la science.



Institut Pasteur
POUR LA RECHERCHE, POUR LA SANTÉ,
POUR DEMAIN

La seule vitamine fabriquée par l'organisme **Vitamine, système D**

Des générations entières d'enfants ont eu droit à leur cure hivernale d'huile de foie de morue. Un goût innommable, mais des vertus repérées dès le XIXe siècle et aujourd'hui portées au pinacle nutritionnel. A juste titre. OLGA GRETCHANOVSKY

La France de Zola est certes un peu loin et, pourtant, bon nombre de familles gardent encore en mémoire les ravages de maladies aujourd'hui devenues rarissimes : la polio, la tuberculose - quasiment éradiquées grâce à la vaccination - mais aussi le rachitisme. Confinés dans les villes, privés de soleil, mal nourris, bon nombre d'enfants du début de l'ère industrielle ont souffert d'un mal étrange affectant leurs os, les rendant fragiles, les déformant même : le rachitisme. Si celui-ci perdure dans certaines régions du globe, il a presque totalement disparu



chez nous. Les carences en vitamine D qui en étaient la cause sont devenues exceptionnelles chez nos enfants. Elles le sont moins chez les adultes et notamment chez les femmes ménopausées et les personnes âgées, menacées par l'ostéoporose.

La vitamine exceptionnelle

Précieuse, la vitamine D l'est à plus d'un titre. D'abord parce qu'elle est la seule vitamine que notre organisme soit capable de fabriquer : il suffit pour cela de lézarder un peu au soleil pour que notre peau la synthétise. Une vraie vitamine de fainéant !

Ensuite parce qu'il est très simple de la trouver dans son alimentation quotidienne : même sans suivre à la lettre les conseils du PNNS, on devrait donc, en principe, s'en tirer sans grands efforts.

Plus la vitamine D fait l'objet d'attention de la part de la communauté scientifique, plus on s'interroge sur la portée de son action sur la santé. Pas question évidemment de remettre en question ses bienfaits : au contraire, chaque jour ou presque amène son lot de résultats d'études qui l'encensent.

Aide à la protection contre une multitude de cancers, renfort dans la prévention de la sclérose en plaques, de la polyarthrite rhumatoïde, des maladies cardiovasculaires ou du psoriasis figurent parmi ses faits d'arme les plus remarquables. Des chercheurs Nord-américains travaillent même sur l'hypothèse d'une action favorable de la vitamine D face à la grippe A-H1N1. On ne prête qu'aux riches...

En fait, c'est parce que l'on trouve à la vitamine D des vertus encore insoupçonnées il y a quelques années seulement



D comme Histoire

C'est à Armand Trousseau que des générations d'enfants doivent d'avoir souffert le martyr - mais échappé au rachitisme - en absorbant chaque hiver de grandes cuillerées d'huile de foie de morue pour faire le plein de vitamine D.

En 1865, ce grand médecin français en recommandait déjà la consommation dans son manuel de médecine clinique. Trousseau est également l'un des premiers (juste après le russe Sniadecki) à avoir observé que l'exposition au soleil protégeait les enfants du rachitisme. ▶



que l'on prend conscience du déficit dont nous souffririons en la matière.

Le sujet fait certes encore un peu polémique au sein du corps médical mais, près de 80% de la population française manqueraient de vitamine D et ne pourraient ainsi bénéficier réellement de toutes ses vertus protectrices.



Déficit n'est pas carence

La vraie querelle de spécialistes qui fait rage depuis plusieurs mois porte à la fois sur l'évaluation de l'apport optimal en vitamine D et sur la nécessité de recourir à une supplémentation si celui-ci est insuffisant.

Démonstration du débat, un peu surréaliste pour le citoyen de base : l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) préconise un apport de vitamine D de 5 microgrammes par jour pour les adultes ainsi que pour les enfants et adolescents de 4 à 19 ans ; de 10 microgrammes par jour chez les enfants de 1 à 3 ans, les personnes âgées et femmes enceintes ou qui allaitent. Vous n'avez rien compris ? Pas de problème car l'Anses précise que la vitamine D ne constitue un nutriment indispensable que pour les sujets s'exposant très peu au soleil.

Un nombre croissant de chercheurs a pourtant tendance à préconiser une augmentation de ces apports recommandés. Et ils ne font pas toujours dans la nuance. Dès 2007, la

Que la force soit avec toi !

La vitamine D permet d'augmenter la capacité d'absorption du calcium et du phosphore par l'intestin. Elle favorise une minéralisation optimale des os, du cartilage et des dents. La vitamine D joue aussi un rôle dans la force musculaire. ▶



Société canadienne du cancer était allée jusqu'à recommander, pour les adultes, un supplément de 40 microgrammes chaque jour : 8 fois plus que ce préconise l'Anses chez nous !

La guerre très vitaminée à laquelle on assiste permet au moins, sinon de trancher, du moins de prendre conscience de la différence sémantique existant entre déficit et carence... Déficit = risques possibles. Carence = risques certains.

Un os à ronger

Au-delà des rivalités de chapelles et des luttes intestines, il a au moins été démontré - sans aucun doute possible - que la vitamine D joue un rôle essentiel dans la construction osseuse.

Pour les deux tiers environ, la vitamine D est synthétisée par l'organisme grâce à l'action du soleil sur la peau. Elle est alors véritablement stockée au niveau du foie, du muscle et du tissu gras pour être utilisée au cours de l'hiver. Sa mission consiste à favoriser la capacité d'absorption du calcium et du phosphore par l'intestin.



...

Si l'on ne craignait pas de se mettre à dos tous les dermatologues du monde (et le Rédacteur en chef de Bien Sûr Santé), le conseil à donner serait simplissime : mettez-vous au soleil vingt minutes par jour aux alentours de midi pendant la belle saison et vous aurez fait le plein de vitamine D pour l'année.

Recommandation irresponsable face à l'inquiétante progression du nombre de cancers cutanés... et recommandation vaine à l'endroit des populations habitant les zones peu ensoleillées. Bienvenue chez les Ch'tis du Nord du Globe ! A contrario, plus la peau est noire, moins l'apport en vitamine D est important et plus l'exposition devrait alors également être prolongée. Mauvais plan.

Sans devoir réenfiler notre tee-shirt par-dessus une double couche de crème solaire, n'oublions donc pas que la vitamine D provient également de l'alimentation. On la trouve dans les poissons de mer gras, la fameuse huile de foie de morue, le

jaune d'œuf, mais aussi (bien qu'un peu moins) dans les abats, certains pâtés et champignons.



Trop, c'est trop

Aller à la plage ou manger du saumon ne fait guère courir de risque de surdosage, contrairement à une initiative de supplémentation sauvage, sans vraie raison médicale due à un déficit ou à une carence. Le surdosage en vitamine D peut en effet provoquer des effets délétères plus ou moins importants, dus à une élévation du taux de calcium dans le sang et entraîner nausées, maux de tête, douleurs musculaires et osseuses, troubles du rythme cardiaque et problèmes rénaux. C'est le bon équilibre entre les taux de vitamines D et C qu'il faut donc rétablir - sous surveillance médicale - après examen sanguin.

Contrairement à la célèbre vitamine, en matière de santé le système D est rarement le meilleur. ▸

Petit panier vitaminé

Pour faire provision de vitamine D, mieux vaut choisir le saumon que l'emmental...

| Aliments | Vitamine D (en microgrammes) |
|---|---------------------------------|
| Saumon, grillé ou poché - 100 g | 15-26 µg |
| Thon, rouge, grillé - 100 g | 23 µg |
| Huitre - 100 g | 20 µg |
| Hareng de l'Atlantique, mariné - 100 g | 17 µg |
| Champignons noirs, séchés - 10 champignons (36 g) | 15 µg |
| Saumon, fumé - 100 g | 10 µg |
| Truite, grillée - 100 g | 5-7 µg |
| Flétan, atlantique ou pacifique, grillé - 100 g | 5 µg |
| Hareng de l'Atlantique, légèrement fumé et salé - 100 g | 5 µg |
| Jaune d'œuf cru - 2 à 4 gros jaunes (80 g) | 3 µg |
| Lait de vache, 0% à 3,25% MG - 250 ml (1 tasse) | 1-3 µg |
| Sole, grillée - 100 g | 2 µg |
| Sardine de l'Atlantique, en conserve - 100 g | 2 µg |
| Foie de bœuf, braisé ou sauté - 100 g | 1 µg |
| Fromage suisse (emmental) - 50 g | 1 µg |



Que des fruits, que du bio !

NOUVEAUX !



Cocktails et Purs jus de fruits

Vitabio propose des boissons 100% pur jus aux bienfaits naturels, sans sucres ajoutés*, des cocktails 100% issus des fruits ou des légumes et des Infusions, pour varier les plaisirs.

*contient des sucres naturellement présents dans les fruits.

www.vitabio.fr

Retrouvez les produits Vitabio en magasins bio, grandes surfaces (rayon bio) et sur internet.

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

Sudolettres sans ordonnance

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



Carré JUNIORS

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



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



ADULTES

SUDOTRANQUILLO

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

SUDODIABOLO

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



Solution des jeux : page 50



ENSEMBLE
POUR
L'AUTISME
GRANDE CAUSE
NATIONALE 2012



www.autismegrandcause2012.fr

Sudolettres sans ordonnance



Carré JUNIORS

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

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

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

ADULTES

SUDOTRANQUILLO



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

SUDODIABOLO



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

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



Réunions Weight Watchers

On peut perdre du poids
sans régime mais pas
sans être bien entouré.

Boostez votre motivation en recevant des conseils
d'experts pour réapprendre à manger, en partageant
vos expériences ou simplement en écoutant.

WeightWatchers.fr - 0969 321 221

NUMÉRO CRISTAL - APPEL NON SURTAXÉ

-50%
SUR LE 1^{er} MOIS*

STOP LES RÉGIMES
RÉAPPRENEZ
— À —
MANGER

 **WeightWatchers**

*Valable en France sur le 1^{er} mois Pass Lib pour toute inscription du 21/05/2012 au 30/06/2012 inclus, limitée à une par personne. 1^{er} mois à 19,95 € puis 39,90 € (prix standard) prélevé chaque mois jusqu'à résiliation. Conditions générales applicables accessibles sur notre site Internet www.weightwatchers.fr/legal/monthlypasssubagreement.aspx ou sur demande dans nos réunions. Voir conditions sur WeightWatchers.fr ou au 0969 321 221 (numéro Cristal, appel non surtaxé). WEIGHT WATCHERS est une marque déposée de Weight Watchers International, Inc. et est utilisée sous licence. Le système de perte de poids **ProPoints**, la marque et la formule sont la propriété de Weight Watchers International, Inc. ©2012 Weight Watchers International, Inc. Tous droits réservés. Weight Watchers Opérations France EURL - Au capital de 102 592 € - 7, boulevard des Chênes - Parc Ariane Bâtiment Mars - 78284 Guyancourt Cedex - RCS Versailles 428 874 622.