

BIENSÛR
santé

N°30 - JUILLET / AOÛT 2012

BIENSÛR

LE MAGAZINE GRATUIT DE LA PREVENTION

SÛR

santé

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

> ÉMOI ET MOI

AMOURS D'ÉTÉ,
AMOURS D'ADOS

> ÉPOQUE

SPORTEZ-VOUS BIEN !

> FRUITS & LÉGUMES

MAINTENANT OU JAMAIS

> SOCIÉTÉ

LES OUBLIÉS DE L'ÉTÉ



ORDONNANCE
DE [BONNES]
VACANCES

LA PEAU RÉPARÉE ET SOULAGÉE



Cicabio La gamme des peaux abîmées

1^{ER} SOIN qui accompagne **TOUTES LES ÉTAPES**
de la **RÉPARATION ÉPIDERMIQUE**

Innovation **ANTALGICINE®**

- **Restaure** l'épiderme
- **Soulage** l'inconfort de la lésion
- **Réduit** l'incitation au grattage



Application
FACILE et PRÉCISE

Pour recevoir des conseils et des informations sur les nouveautés, inscrivez-vous à la newsletter BIODERMA sur : www.bioderma.com/newsletter

LA BIOLOGIE AU SERVICE DE LA DERMATOLOGIE



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

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

4 EXPRESS

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



10 LONGUEVUE

- C'EST LA SAISON DES JAMBES LOURDES Pour celles et ceux qui souffrent d'insuffisance veineuse, l'été est une saison galère.



12 EMOI ETMOI

- AMOURS D'ÉTÉ, AMOURS D'ADOS Il est loin le temps où on les inscrivait au Club Mickey. Cette année, nos enfants ont d'autres centres d'intérêt...
- PIERCING ET TATOO SONT DANS LE MÊME BATEAU Aujourd'hui, la branchitude de base est à fleur de peau.
- SOLEIL, PEAU DE CHAGRIN Mobilisation générale des tee-shirts, chapeaux, lunettes noires et crèmes solaires !



20 DOSSIER

Été : ordonnance de [bonnes] vacances

Notre dossier passe en mode trousse de secours et sac de voyage.

On efface tout et on recommence Les vacances, c'est fait pour oublier les soucis et c'est bon pour la santé.

Ailleurs et vaccinés Des vaccinations négligées peuvent rendre nos voyages inutilement aventureux.

Check-list anti-galères Quelques vérifications s'imposent pour que notre croisière de rêve ne se transforme pas en galère d'été...

Les femmes et les enfants d'abord La maternité n'est pas une maladie mais il y a quand même des risques à ne pas prendre.

C'est à boire qu'il nous faut ! Les Français ne boivent pas assez... en tout cas, ils ne s'hydratent pas suffisamment.



BIENSÛR santé®

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

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

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

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

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

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

BIENSÛR Santé est édité par BIENSÛR Santé Editions
SARL de presse au capital de 2 000 €
144, avenue Charles de Gaulle 92200 Neuilly sur Seine
ISSN : 1964-4663
Dépôt légal : 3ème trimestre 2012
Copyright 2012 BIENSÛR Santé Editions.

Directeur de la publication : Jacques Draussin

ÉDITIONS
BIENSÛR
www.biensur-sante.com



34 EPOQUE

- **SPORTEZ-VOUS BIEN !** Se remettre à bouger après 52 semaines d'inactivité physique exige de prendre quelques précautions.
- **LA FIN DES RECORDS ?** La machine humaine a-t-elle atteint ses limites ?



40 SOCIETE

- **LA FOULE DES SEULS AU MONDE** En France, la solitude touche aujourd'hui 4 800 000 personnes.
- **INTERVIEW** Francis Charhon, Directeur général de la Fondation de France.



44 LASANTE DANS L'ASSIETTE

- **FRUITS & LÉGUMES** C'est maintenant ou jamais : on s'y met ?



48 FAITES VOS JEUX

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



Un verre ça va Un éthylotest, bonjour les dégâts !



A part les fabricants (ou plutôt le principal d'entre eux) qui y voient une mesure de prévention routière particulièrement pertinente, les associations décrivent au mieux une opération poudre aux yeux, au pire la réussite d'une belle opération de lobbying.

Le principal fabricant d'éthylotests se frotte d'autant plus les mains que le décret rendant obligatoire la possession d'un éthylotest dans chaque véhicule ne sera applicable qu'en novembre, le temps d'organiser les livraisons. ►

Chirurgie esthétique Miche fiscale

Même si la note en est souvent salée, la chirurgie esthétique échappe à la TVA.

La situation devrait rapidement changer, suite aux conclusions que va prochainement rendre un groupe de travail réuni à Bercy.

Pourtant, il est probable que l'on fera la part entre ce qui relève d'une chirurgie poursuivant une finalité thérapeutique (en général remboursée par la Sécu)... et les autres opérations. ►



Esprit de famille Le bébé qui a guéri sa sœur

On a beaucoup critiqué l'an dernier l'appellation « bébé médicament » dont on avait affublé le petit Umut-Talha. Ce surnom risque pourtant de le poursuivre encore longtemps car ce petit garçon, né par fécondation in vitro, a effectivement sauvé sa sœur, condamnée par une maladie génétique du sang (bêta-thalassémie).

Les cellules souches prélevées sur le cordon ombilical ont déjà sauvé la petite Asya. Le même traitement devrait être maintenant appliqué au grand frère. Au fait, Umut-Talha ne signifie pas « bébé médicament » en Turc mais « notre espoir ». Joli prénom. ►



Hôpital Le droit d'être seul

Alors que les mutuelles remboursaient habituellement les suppléments pour chambre individuelle, elles changent leur fusil d'épaule devant la hausse des tarifs pratiqués par les cliniques et les hôpitaux. Pour freiner cette dérive, la Mutualité Française a engagé des négociations région par région avec les établissements de santé. Bilan dans les premières régions-tests : une baisse de 10% en moyenne. ►



COMMUNIQUÉ

RHINITES ALLERGIQUES SÉVÈRES :

VOUS AVEZ DIT DÉSSENSIBILISATION ?

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). H52 : 17 - 18
9. Pauli G, Bessot JC, de Blay F. Acariens et blattes. In Traité d'allergologie Vervioet D, et Magnan A. Ed. Médecine-Sciences Flammarion 2003; 37:489-502
10. Thibaudon M, et al. Pneumallergènes polliniques. Dans traité d'allergologie. Ed. Médecine-Sciences Flammarion 2003; 33:409-40



Télémédecine Aujourd'hui c'est déjà demain

Alors qu'un centre de transplantation italien annonçait avoir procédé à la première greffe partielle d'un foie grâce à un robot, l'institut de prévoyance Réunica lançait l'expérimentation d'un système innovant de monitoring électronique à domicile de l'insuffisance cardiaque. Le projet consiste à suivre à distance des personnes en insuffisance cardiaque à leur domicile grâce à un programme de collecte de données cliniques transmises à une plateforme de télémédecine qui, en cas de données anormales peut à tout moment alerter le médecin traitant ou le cardiologue.

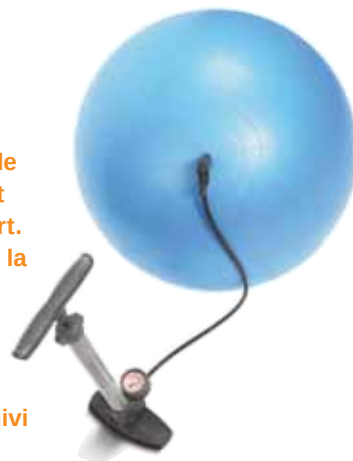
Hyperactivité vésicale Vite, ça presse !

Alors que cette affection touche 3,8 millions de personnes en France, l'hyperactivité vésicale est rarement évoquée par les patients à l'occasion d'une consultation (1/3 seulement). 17,6% des femmes et 12 à 16% des hommes sont touchés par l'hyperactivité vésicale qui se traduit par des besoins d'uriner soudains, impérieux et difficiles sinon impossibles à maîtriser. Un site vient d'être créé pour répondre - sans tarder - aux patients en quête d'informations : www.dessolutionspourmavessie.fr ►



Dopage L'Académie met la dose

A la veille des grands événements sportifs du mois de juillet, l'Académie de Médecine s'est opportunément penchée sur le dossier des morts subites dans le sport. Avec 800 décès annuels d'origine indéterminée dans la population des sportifs amateurs, le spectre du dopage banalisé fait son apparition. Outre un certain nombre de recommandations, les sages de la rue Bonaparte préconisent que tout décès sur un terrain de sport soit obligatoirement suivi d'une autopsie comportant une analyse anatomo-pathologique, toxicologique et génétique. ►



Médecine générale Le Gouvernement aux petits soins



La ministre des Affaires sociales et de la Santé a clos le Congrès de la Médecine générale en confirmant sa volonté de placer les soins de proximité comme la priorité du gouvernement. La seconde priorité semble être l'égalité territoriale en termes de système de santé. A ce sujet, Marisol Touraine se déclare

définitivement contre une obligation d'installation des jeunes médecins dans les zones de désert médical. ►

Grippe H1N1 Calcul pour les nuls



La pandémie de grippe A-H1N1 de 2009 aurait fait beaucoup, beaucoup plus de victimes que ce qu'avait toujours jusqu'ici annoncé l'Organisation Mondiale de la Santé. 284.500 morts au lieu de 18.500. 15 fois plus qu'annoncé, c'est ce qu'on peut appeler une petite erreur de calcul. Ou plutôt d'appréciation car les décès dus au virus A-H1N1 n'ont pas toujours pu lui être attribués et certains pays n'ont pas mis en place de surveillance spécifique. ►

Contrefaçons Faux médicaments, vrai fléau

Clairement, il y a alerte rouge. En moyenne, 10% des médicaments vendus dans le monde seraient des faux et, dans certains pays, ce niveau serait même de 70%. La vente de médicaments contrefaits aurait dégagé 75 milliards de dollars en 2010, soit une hausse de 90% sur 5 ans... ►



Cancer du sein Travailler tard nuit

Le rythme « circadien » (une journée, soit 24 heures) gère l'alternance veille / sommeil et régule de nombreuses fonctions biologiques. Celles-ci peuvent donc être gravement altérées chez les personnes travaillant la nuit ou en horaires décalés. Une étude de l'Inserm montre que le travail de nuit provoquerait une augmentation de 30% du risque de cancer du sein chez les femmes. C'est une perturbation du cycle hormonal qui serait la cause de la fréquence du cancer du sein, particulièrement chez les femmes ayant travaillé de nuit avant leur 1ère grossesse. ►



Maternités précoces Moins de trop tôt

C'est à la hausse de la scolarisation des femmes et à une évolution globale des mentalités que l'on devrait, selon l'INED, le recul des maternités précoces presque partout dans le monde. En 2010, 16 millions d'enfants sont nés d'une mère de moins de 20 ans (12% des naissances), soit un taux de fécondité passé à 54 naissances pour 1 000 femmes de 15 à 19 ans contre 64 en 2000. La France occupe une position moyenne en Europe mais les fécondités précoces y étaient déjà 4 fois moins nombreuses en 1997 qu'en 1973 en raison des lois libéralisant la contraception et l'avortement. ►



Pêche miraculeuse Vive le poisson !

Les chercheurs de l'Ineris et de l'Inserm viennent de développer un test chez le poisson, permettant de détecter les effets perturbateurs endocriniens de certains contaminants de l'environnement. Un embryon translucide de poisson zèbre, doté d'un gène rapporteur fluorescent, signale visuellement le contact avec un perturbateur endocrinien. En clair, lorsqu'un perturbateur est repéré, le cerveau du poisson s'allume. Pratique, non ?



Gros manque pour les petits Où sont les médicaments pédiatriques ?

Alors que l'Europe compte plus de 100 millions de petits patients potentiels, les pathologies les plus graves ne peuvent être combattues avec des traitements spécifiquement adaptés. Cette situation est particulièrement critique dans les classes d'anticancéreux, de psychotropes ou en cardiologie. Les chiffres sont spectaculaires : pour pallier le manque de traitements pédiatriques, les médecins hospitaliers doivent prescrire des médicaments hors AMM, à partir de médicaments conçus pour des adultes. Les préparations magistrales ou hospitalières ne sont en outre pas uniformisées entre la pharmacie et l'hôpital.

Prise de tête La fessée dérange le cerveau

Ce n'est sans doute pas la dernière étude menée sur le thème très en vogue de la fessée et de ses dangers mais elle fera - comme les autres - parler d'elle. Elle est publiée dans la revue américaine Pediatrics.

Le travail des chercheurs canadiens, menée sur une cohorte de 633 adultes conclut que les personnes ayant reçu des fessées dans leur enfance ont entre 2% et 7% de risques supplémentaires de présenter plus tard des pathologies mentales. 32 pays dans le monde ont interdit les punitions corporelles pour les enfants. Jusqu'ici, ni les Etats-Unis ni le Canada n'en font partie. ►



Famille nombreuse 5 millions de bébés nés par FIV

Il est loin le temps où la procréation médicalement assistée faisait débat dans nos sociétés pas si libérales que cela... Depuis 1978, le 1er « bébé éprouvette » Louise Brown compte quelque 5 millions de cousins dans le monde.

Aujourd'hui, si l'on en croit la Société européenne de reproduction humaine et d'embryologie (ESHRE), 350.000 bébés sont conçus chaque année par fécondation in vitro, ce qui ne représente guère que 0,3% des 130 millions d'enfants fabriqués plus classiquement. ►



Ménopause et idées reçues Les œstrogènes n'ont pas de cœur

On a longtemps pensé que les femmes bénéficiaient jusqu'à la ménopause d'une protection naturelle contre les accidents cardiovasculaires et que les œstrogènes en étaient à l'origine.

Une étude de l'Inserm vient battre en brèche ce présupposé. Cette étude a été menée sur 6.000 femmes âgées de plus de 65 ans. Elle montre pour la 1ère fois que ces hormones pourraient même être... nuisibles.

Si l'étude devra être complétée par d'autres, elle semble montrer que l'administration d'œstrogènes ne permet pas de prévenir les maladies ischémiques chez les femmes ménopausées. ►



VOTRE ENFANT EST-IL DIABÉTIQUE ?



— Les symptômes du diabète de type 1 sont souvent méconnus des parents. Or cette maladie, **non diagnostiquée à temps, peut être rapidement menaçante si le début du traitement est retardé.** Découvrez les signes révélateurs qui vous permettront de réagir au plus vite.

**ON ESTIME QU'EN FRANCE
PRÈS DE 20 000 JEUNES
DE MOINS DE 20 ANS
ONT UN DIABÈTE DE TYPE 1⁽²⁾.**

Le diabète de type 1 se caractérise par la destruction, par le système immunitaire, des cellules du pancréas chargées de la production d'insuline. La personne atteinte ne produit alors plus du tout d'insuline.

Les premiers signes révélateurs

Votre enfant a toujours soif ; il urine beaucoup et souvent, se lève la nuit pour aller aux toilettes (ou, pour les plus petits, se remet à faire pipi au lit). Il a perdu du poids. Si vous constatez de tels symptômes, consultez un médecin le jour même. Votre enfant est peut être diabé-

tique de type 1. Pour le savoir, le médecin vérifiera s'il a du sucre dans les urines. Le cas échéant, vous serez immédiatement orienté vers un centre hospitalier.

Les complications potentielles

En l'absence de traitement sans délai, la situation s'aggrave très rapidement : apparaît une cétose (acétone dans le sang) qui entraîne nausées, douleurs abdominales, vomissements, fatigue importante, troubles respiratoires... Elle peut même évoluer vers un coma diabétique. Votre enfant doit alors être hospitalisé de toute urgence.

Le traitement adapté

Si votre enfant est diabétique, sachez que les traitements par insuline sont très efficaces et, aujourd'hui, flexibles pour s'adapter à la vie quotidienne du patient. Il pourra ainsi mener une vie quasi normale : faire du sport, manger à la cantine, voyager... Bien surveiller et gérer le diabète au quotidien revient à ses parents quand il est petit, mais son implication croît au fur et à mesure qu'il grandit. ■

(1) Cabinet Booz&Co, 2011.
(2) CNAMTS Prévalence, en France métropolitaine, par classe d'âge et par sexe des patients traités par ADO et/ou insuline en 2005.
Insee - Pyramide des âges au 1^{er} janvier 2005 - Recensement de la population - Estimations de population.

+ UN SITE DÉDIÉ AUX ADOS

Vous voulez en savoir plus sur le diabète de type 1, découvrir le quotidien des jeunes qui souffrent de diabète, écouter des témoignages... ? Rendez-vous sur :

→ www.diabeteetados.fr, un site d'information élaboré par Roche.



Maladies veineuses
C'est la pleine saison des jambes LOURDES

Les « jambes lourdes » sont les premiers signes annonciateurs de l'insuffisance veineuse. Pour ceux - et plus souvent celles - qui en souffrent, l'été n'est pas la plus belle des saisons.

Entre deux cérémonies commémoratives relevant du devoir de mémoire, on ne devrait pas oublier une cause concernant les jambes de 10 millions de personnes en France : les maladies veineuses. 57% des femmes (vs 27% des hommes) en souffrent aujourd'hui. Bien que fréquentes, ces affections restent insuffisamment prises en compte (et encore plus mal prises en charge par la Sécu...). Outre la période de la retraite, des moments de la vie sont particulièrement



propices à la survenue ou à la déclaration d'une maladie veineuse : moments en principe heureux à l'occasion d'une grossesse (10 à 20% des femmes présentent un risque de maladie veineuse dès leur première grossesse), moments directement liés à la vie professionnelle (40% des salariés sont atteints de mala-

dies veineuses des membres inférieurs, dont 83% de femmes).

La famille veinotonique frappée au porte-monnaie

Plus que les professions elles-mêmes, ce sont les conditions de travail qui sont susceptibles de déclencher ou aggraver l'insuffisance veineuse ; station debout ou assise prolongée, piétinement, port de charges lourdes, exposition à une température ambiante élevée...

Alors que le corps médical dispose de traitements efficaces permettant de soulager les patients, de soigner la pathologie et d'empêcher son évolution, une grande vague de déremboursements a frappé la famille des veinotoniques. Ceux-ci continuent cependant à être

prescrits (et éventuellement remboursés par certaines assurances complémentaires). Ils font partie de l'arsenal



de lutte contre les maladies veineuses, tout comme les bas de compression, utilisés à titre préventif (bas de maintien) ou thérapeutique (bas de contention). ►



Chaleur
Plein les pattes !

D'une manière générale, l'exposition prolongée à une source de chaleur (soleil, chauffage par le sol, bain chaud, sauna, hammam) favorise la dilatation des veines saines ou pathologiques.

Exposées à la chaleur, les veines malades se dilatent et n'assurent plus leur fonction de retour de sang. Elles se déforment et les varices apparaissent avec des douleurs associées.

En été, comme en hiver, il faut donc éviter les expositions prolongées au soleil, mais aussi les activités qui entraînent des « surchauffes » : bain chaud, sauna, hammam, épilation à la cire chaude... ►



Jambes lourdes ?



Pour vos jambes,
Ginkor Fort, c'est le confort

Pour traiter : Jambes lourdes - Douleurs de jambes - Sensations pénibles au coucher. Médicament préconisé dans les troubles de la circulation veineuse. Lire attentivement la notice. Disponible en pharmacie. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.

www.ginkor.fr

LABORATOIRES
TONIPHARM

Sea, sex, sun & teen agers

Amours d'été, amours d'ados

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

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

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

au sommet de sa forme d'adulte, on a le sentiment d'être soudain devenu un vieux crouton malcomprenant.

Adolescence : dépression et anticyclone

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

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

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

Ce désordre, cette crise, ne sont pas seulement le fruit d'une noble matu-

ration 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.



Trop gros, trop maigre, trop grand, trop petit

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

Trop gros, trop maigre, trop grand, trop petit, trop ceci, trop cela : trop moche, toujours... C'est là que les ennuis commencent réellement et que la vraie vie s'éloigne des statistiques.

Mal dans leur enveloppe, beaucoup d'ados s'abritent sous des couches de vêtements informes, préférant mourir de

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

Jetons un voile pudique sur la suite, plus ou moins aboutie, des événements. Reste maintenant à gérer une situation jusqu'ici inédite de vos relations parents/enfants : en parler ou pas ? Pour l'ado, le premier amour est aussi une occasion de se détacher de l'emprise du cocon familial. Elle ou il n'a généralement



Accessoire... essentiel Pas de vacances pour le préservatif

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

...

...

pas la moindre envie de partager son secret avec ses parents qui, eux, hésitent plus ou moins consciemment entre protection et projection. L'empêcher de « faire des bêtises » et de souffrir, mais aussi revivre avec nostalgie des émotions, des sentiments vécus il y a - trop - longtemps.

Bébé Cadum ou baby couple ?

Lorsque leur fille ou leur fils commence à « fréquenter », comme on disait jadis, les parents s'aperçoivent généralement que les discussions liées à la sexualité n'ont pas été si fréquentes que cela. L'information de base a-t-elle été vraiment apportée en amont ? Si cela n'est pas le cas, rien n'est pire que de sauter sur l'occasion du premier flirt pour aborder frontalement le sujet, surtout si la situation est censée ne pas être connue par la famille. Il faut alors tenter d'inciter l'ado à aborder lui-même le sujet, répondre à ses sollicitations plutôt que de les lui suggérer. Moment délicat et acrobaties diplomatiques garanties. Même si le sujet de l'information sexuelle est à peu près réglé, se pose celui de l'intégration de la « liaison » officialisée dans la vie quotidienne de la famille. Accueillir la petite copine ou le petit copain à la table des vacances, soit. De là à enchaîner le diner, le petit déjeuner et le moment qui les épare, il y a un pas sur lequel on doit méditer avant franchissement. A chacun d'apprécier s'il est ou non souhaitable de favoriser à domicile la vie sexuelle des ados car tout dépend du



1ère fois
Aujourd'hui [presque] comme avant

Contrairement à une idée bien ancrée, la découverte de l'amour physique des ados d'aujourd'hui n'est pas beaucoup plus précoce que celle de leurs parents, voire de leurs grands parents. En un demi-siècle, l'âge moyen du premier rapport sexuel est quand même passé de 18,8 ans à 17,2 ans pour les garçons et de 20,6 à 17,6 ans pour les filles. Ce relatif rééquilibrage entre sexes ne s'est pas opéré brusquement. En fait, le mouvement a débuté dès le début des années 60 [donc, Mai 68 n'y est pour rien !] et la diffusion large des moyens de contraception. Puis, l'âge du premier rapport s'est stabilisé avec l'arrivée du Sida, avant d'enregistrer une nouvelle tendance à la baisse depuis 2000. ▶



Puberté
Sens dessus-dessous

La puberté correspond à l'activation de la fonction, dite hypothalamo-hypophysaire (2 essais pour le lire, pas plus !), qui aboutit au développement complet des caractères sexuels, à l'acquisition de la taille définitive, de la fonction de reproduction et de la fertilité. Et ce n'est reposant, ni pour les intéressés... ni pour leur entourage ! ▶

modus vivendi déjà établi avec eux (et éventuellement avec la fratrie), de la liberté de ton existant ou non sur des sujets relevant toujours de l'intime. Le seul écueil que la plupart des psys - et des parents expérimentés - recommandent d'éviter est celui de la constitution de « bébécouples » à domicile, confortablement dépendants de papa-maman et brisant l'organisation d'une vie familiale aux caractéristiques plus classiques que tribales. Tout amour d'été ne se termine pas obligatoirement par un drame ou un mariage (attention, on peut cumuler...). Alors, bonnes vacances ! ▶



COMMUNIQUÉ

Toutes les femmes
peuvent être
concernées

On estime que 7 femmes sur 10 seront exposées au Papillomavirus Humain au cours de leur vie⁽¹⁾ le plus souvent sans conséquences.

Des Papillomavirus à l'origine
du cancer du col de l'utérus

Ces virus sont contractés la plupart du temps dès l'adolescence⁽²⁾.

Papillomavirus Humains
ou HPV, c'est la même chose

Les Papillomavirus Humains sont des virus très répandus, en particulier chez les femmes jeunes entre 15 et 24 ans⁽²⁾. Ils se transmettent lors des relations sexuelles et des contacts intimes⁽³⁾. La plupart du temps, ces virus sont éliminés spontanément par l'organisme⁽⁴⁾. Mais certains peuvent persister dans les muqueuses génitales et provoquer des lésions du col de l'utérus.

Le Cancer du col de l'utérus :
une maladie évolutive

Les lésions précancéreuses précèdent l'apparition du cancer du col de l'utérus. Bien souvent, aucun symptôme ne permet d'alerter la femme concernée. Toutes ces lésions n'évoluent pas systématiquement vers un cancer du col de l'utérus. Mais elles font souvent l'objet d'une intervention afin de les retirer. Appelée « conisation », cette technique chirurgicale est une ablation de la lésion précancéreuse. Elle garantit un taux de guérison élevé ; toutefois, elle peut avoir des conséquences lors des grossesses futures (accouchement prématuré) et un impact

psychologique important. En France, en 2004, 20 000 à 30 000 nouveaux cas de lésions précancéreuses du col de l'utérus ont été diagnostiqués⁽⁵⁾. Plus tôt la lésion est détectée grâce au frottis de dépistage, meilleure sera la prise en charge. Les cancers du col de l'utérus ne surviennent souvent que plusieurs années après la transmission du virus. C'est autour de 40 ans que le cancer du col de l'utérus est le plus souvent diagnostiqué⁽²⁾. C'est le 3^{ème} cancer le plus fréquent chez la femme de 15-44 ans.⁽⁷⁾

Lorsqu'un cancer du col
de l'utérus est diagnostiqué

Un bilan sera réalisé. Il guidera le traitement, qui repose principalement sur la chirurgie et la radiothérapie. Dans certains cas, ce traitement peut être complété par une chimiothérapie.

Des moyens de prévention
existent à l'adolescence
et à l'âge adulte.

Et si vous en parliez
à votre médecin?



POUR PLUS D'INFO

www.e-cancer.fr
www.cngof.asso.fr
www.1000femmes1000vies.org
www.hcsp.fr

Une information de Sanofi Pasteur MSD.

⁽¹⁾ Munoz N. Human Papillomavirus and cancer: The epidemiological evidence. J Clin Virol 2000;19:1-5. ⁽²⁾ 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). ⁽³⁾ Winer RL, Lee S-K, Hughes JP et al. Genital human papillomavirus infection: Incidence and risk factors in a cohort of female university students. Am J Epidemiol 2003;157:218-226. ⁽⁴⁾ Pagliusi SR and Aguado MT. Efficacy and other milestones for human papillomavirus vaccine introduction. Vaccine 2004;23:569-578. ⁽⁵⁾ Bergeron C, Cohet C, Bouée S, Lorans C, Rémy V. Coût de la prise en charge des frottis anormaux et des néoplasies intraépithéliales du col de l'utérus en France. BEH 2007;1:4-6. ⁽⁶⁾ Agence Nationale d'Accréditation et d'Evaluation en Santé. Evaluation de l'intérêt de la recherche des papillomavirus humains (HPV) dans le dépistage des lésions précancéreuses et cancéreuses du col de l'utérus. Service évaluation économique. ANAES, 2004. ⁽⁷⁾ M. Arbyn et al. Worldwide burden of cervical cancer in 2008. Annals of Oncology J Ann Oncol. 2011 Dec ; 22(12) : 26 75-86.



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

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

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

Ce qui est tatoué est à moi

La bien pensance sanitaire a eu beau s'alarmer en cœur avec la plupart des parents, rien n'y a fait et les bijoux se sont incrustés dans les narines, les tétons et les nombrils au rythme où les motifs tribaux, abstraits ou



**Avant 18 ans
Demande à tes parents**
Tatouages et piercings ne peuvent pas être effectués sur une personne mineure "sans le consentement écrit d'une personne titulaire de l'autorité parentale ou de son tuteur". ▶



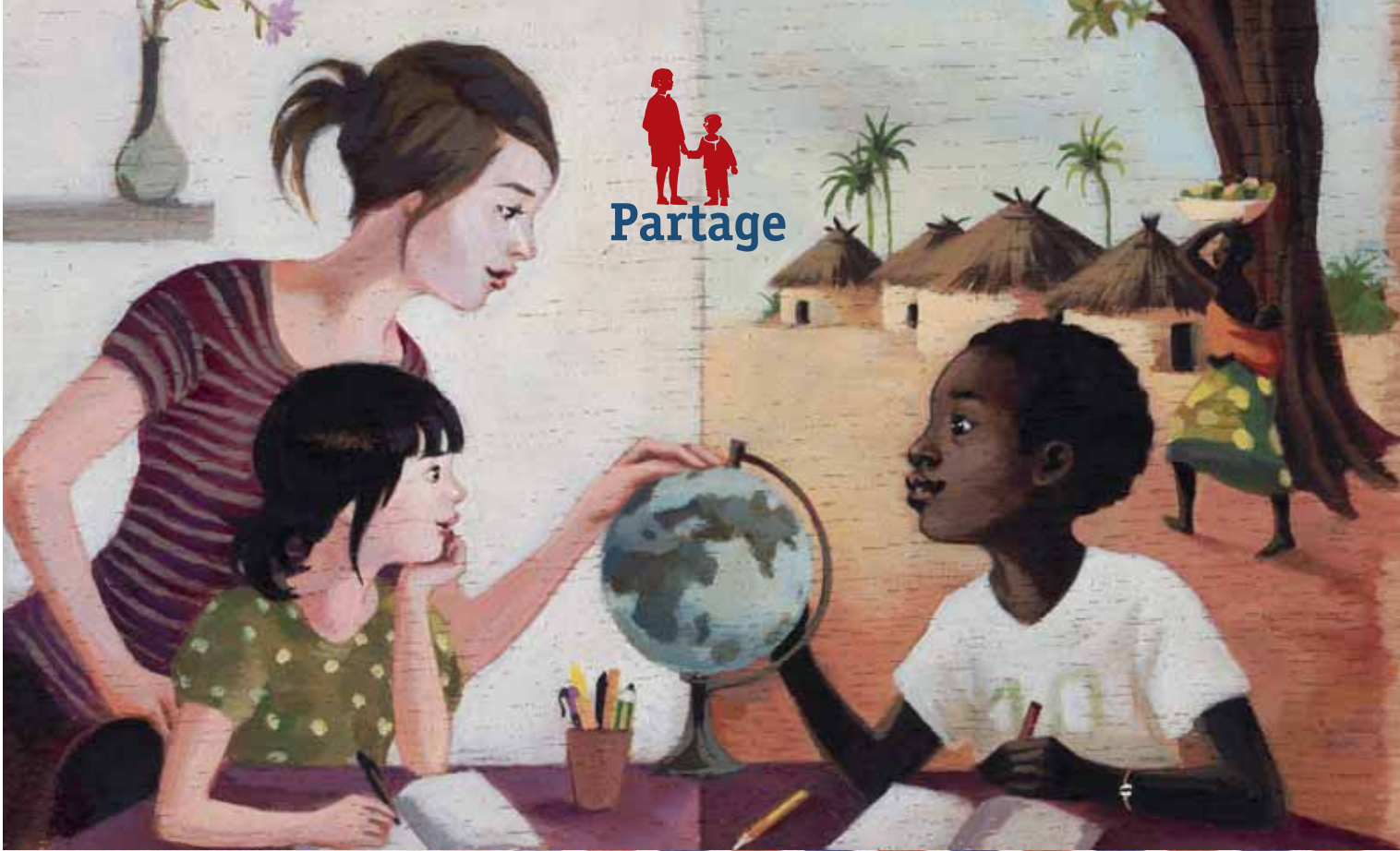
Tatouages provisoires
Définitivement non

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



[très] figuratifs envahissaient les épaules, les chevilles ou les reins d'ados en quête d'identité. Rien de bien menaçant pour les grands équilibres sociaux dans cette affaire

mais un vrai risque infectieux que le législateur a mis plusieurs années à prendre en compte. Jusqu'à mars 2009 et la publication d'un décret relatif aux bonnes pratiques d'hygiène et de salubrité, rien n'était vraiment prévu pour encadrer « le perçage corporel, le tatouage par effraction et le maquillage permanent » et à peu près n'importe qui pouvait s'arroger le droit de pratiquer ces mini-interventions de chirurgie esthétique. Autant dire que les conditions d'hygiène prêtaient parfois le flanc à la critique... Désormais, les studios de piercing et de tatouage doivent obtenir un agrément qui prend en compte l'aménagement des locaux, l'équipement matériel et le traitement des déchets. Les professionnels suivent une formation sur les règles d'hygiène et de salubrité, les produits utilisés étant, quant à eux, infiniment mieux contrôlés. Attention quand même aux aigrefins. On le sait, l'honnêteté n'est pas tatouée sur la peau... ▶



Partage

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.



Sous le soleil exactement Eté, peau de chagrin

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

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



Bonne nouvelle, les partisans du soleil ont raison. Mauvaise nouvelle, ses inconditionnels ont tort. 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 ! En 2011, 9 780 nouveaux cancers de la peau se sont déclarés, le plus souvent dus à une surexposition solaire répétée... Les « fashion victims » des années quatre-vingt, cuites et recuites au moule des fils de pub, l'apprennent aujourd'hui

Crèmes solaires : la loi du plus fort

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

- Protection faible (Facteur de Protection Solaire compris entre 6 et 10),
- Protection moyenne (FPS entre 15 et 25),
- Haute protection (FPS entre 30 et 50)
- Très haute protection (FPS 50 et +). ▶



à leurs dépend. 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.

Bon sens et bikini

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 seule pratique qui réconcilie à la fois les petits trucs du bon sens populaire et les conseils avisés du corps médical, consiste à y aller très progressivement Et de s'équiper d'un tee-shirt, d'un couvre-chef, de vraies lunettes solaires (verres anti-UV) sans oublier bien sûr, de s'enduire régulièrement de crème solaire. Tout le monde est prêt ? Alors, vamos a la playa ! ▶



Enfants Attention, fragile !

Avant la puberté, les défenses naturelles de l'organisme ne sont pas totalement opérationnelles.

Protégez particulièrement la peau et les yeux des enfants. Tee-shirt, casquette, lunettes de soleil et crème solaire obligatoires ! ▶



Nous sommes ici, où vous avez le plus besoin de nous

Engagés dans la découverte et le développement de nouvelles immunothérapies innovantes, nous aidons les patients à vaincre leur cancer tel que le mélanome avancé.

Ensemble, nous pouvons faire la différence.



Bristol-Myers Squibb

3 rue Joseph Monier, 92500 Rueil-Malmaison
Tél. : +33 1 58 83 60 00 • www.bmsfrance.fr

ORDONNANCE DE [BONNES] VACANCES

DOSSIER COORDONNÉ PAR CATHERINE BARANTON

Que l'on aille seul au bout du monde ou en famille chez Tata Louissette à 80 km de chez soi, partir en vacances exige de prendre quelques précautions. Figurez-vous que, selon le cas de figure, ce ne sont pas toujours les mêmes... Entre les vaccinations recommandées, les recettes anti-turista, les trucs contre le mal des transports, l'activité physique retrouvée ou les lunettes de soleil adaptées, il y a comme une check-list à tenir. Pour l'été, le dossier de BIEN SÛR Santé passe en mode trousse de secours et sac de voyage...

INFORMATIONS

Ministère de la santé
www.sante.gouv.fr

Comité d'information médicale
www.cimed.org

Institut Pasteur
www.pasteur.fr

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



22 - ON EFFACE TOUT ET ON RECOMMENCE

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

24 - CARNET DE VOYAGE : AILLEURS ET VACCINÉS

Lorsqu'ils vérifient une
dernière fois leurs bagages,
les Indiana Jones estivaux
consultent aussi leur carnet
de vaccination. Aventuriers,
pas têtes brûlées !

26 - CHECK-LIST ANTI-GALÈRES

A peine remis du mal des
transports, c'est la turista
qui nous agresse et une
kyrielle d'autres maux qui
nous menacent. Au secours !

30 - LES FEMMES ET LES ENFANTS D'ABORD

La grossesse ne constitue
pas une contre-indication au
voyage. L'enfance non plus.
Encore faut-il ne pas oublier
quelques précautions de
base.

32 - C'EST À BOIRE QU'IL NOUS FAUT

Des villes écrasées de
chaleur, des corps qui
souffrent, c'est l'été et il faut
boire (de l'eau) pour tenir le
coup.



C'est l'été, changement de logiciel

On efface tout et on recommence

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

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

L'été, tout semble aller mieux : des journées à rallonge pour prendre tout son temps, une torpeur qui s'impose pour prendre la vie du bon côté, l'impression que l'on peut faire les milliers de folies que l'on n'aurait même pas évoquées deux mois auparavant.

Même les salles d'attente des cabinets médicaux semblent changer de visiteurs. Finies les dépressions saisonnières qui frappent l'hiver jusqu'au bout du printemps. Adieu les rhumes, les gripes et leurs miasmes : les vacances sont une



thérapeutique efficace pourvu qu'elles se consomment à doses concentrées matin, midi et soir.

De l'air !

Bon, la vie n'est quand même pas un long fleuve tranquille et, s'il suffisait seulement d'attendre que le soleil brille pour être au top de la forme, nous aurions toutes et tous une patience d'ange... Le plus sûr est donc de donner un petit coup de

main au destin et de fournir en cette saison d'été, les plus beaux efforts qui soient, ceux qui font plaisir en faisant du bien !

On a voyagé assis toute l'année pour aller d'un point à un autre en économisant des forces au maximum. A partir de maintenant et au moins jusqu'à la rentrée, on bouge.

Marcher, jouer avec les enfants, jardiner ou monter quelques étages sans ascenseur constituent une réponse suf-

Pas trop vite, pas trop haut, pas trop fort

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



fisante la plupart du temps à nos exigences cardiovasculaires ou pondérales. L'essentiel est, en l'occurrence, de trouver le bon rythme. Mieux vaut des séances courtes mais régulières que des séances exténuantes de temps en temps. Et le principe est valable où que l'on soit, sur le bitume au pied de son immeuble ou sur les plages blanches du Pacifique...

Lunettes noires et nuits blanches

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

Pour les abonnés aux nuits blanches, les vacances permettent souvent de retrouver un rythme de vie plus apaisé et de reconstruire ainsi des cycles de sommeil entiers. Pas trop d'alcool, une activité diurne suffisante et des horaires de



L'été, on assure

Les accidents (de la circulation ou non) représentent 30% des causes de rapatriement sanitaire... et de vacances gâchées à 100%.

Alors, si vous partez loin de chez vous, il est indispensable de souscrire un contrat d'assistance ainsi qu'une assurance avant de vous lancer dans l'aventure. Vérifiez d'abord que vous n'êtes pas déjà couvert : en matière d'assurance, les doublons inutiles et coûteux sont légion. ►



mise au lit à peu près raisonnables (évitons les noubas tous les soirs, mais ne nous contraignons pas à la méditation transcendante quotidienne...) permettent généralement de céder plus facilement à l'invitation de Morphée. Les oiseaux de nuit, night clubbers invétérés ou en manque de somnifères, auront quant à eux plus de mal à remettre leur sommeil à l'endroit.

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





Carnet de voyage... et de vaccination

Ailleurs et vaccinés

Partir loin de chez soi n'est décidément plus un exploit. Mais, des vaccinations négligées peuvent rendre nos destinations internationales inutilement aventureuses. Notre guide pour ce tour du monde : le Haut Conseil de la Santé Publique. La classe !

Lorsque l'on veut voyager, il n'existe que deux catégories de vaccins : ceux que l'on doit faire, quelle que soit sa destination - lointaine ou pas - et ceux qui s'imposent en fonction des pays où l'on va séjourner. Pour tous - qu'importe le périple choisi - il faut contrôler la mise à jour des vaccinations figurant dans le calendrier classique contre notamment le tétanos (contractable à la suite d'une banale blessure), la poliomyélite (endémique dans tous les pays en développement) et la diphtérie (très répandue sous les tropiques mais aussi dans la plupart des pays de l'ex URSS...). La vaccination des adultes contre la coqueluche est indiquée à l'occasion du rappel D.T.Polio afin de prévenir la coqueluche des nourrissons, trop jeunes pour avoir reçu les trois doses de vaccin.

Tout dépend où l'on va

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

La vaccination contre la fièvre jaune est indispensable pour tout séjour dans une zone endémique intertropicale



d'Afrique ou d'Amérique du Sud, même en l'absence d'obligation administrative. Elle est possible pour les enfants dès l'âge de 9 mois mais est fortement déconseillée aux femmes enceintes, pendant toute la durée de la grossesse.

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



La vaccination contre l'encéphalite japonaise concerne les séjours dans une zone délimitée par le Pakistan à l'Ouest et les Philippines à l'Est. Elle n'est recommandée que dans des conditions de séjour particulières (camping sauvage, randonnée...)

▲ *Attention, la vaccination n'est possible que dans un centre agréé. Prévoir un délai confortable car elle nécessite deux injections réparties sur un mois entier (rappel 12 mois plus tard).*

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

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

La vaccination contre la méningite à méningocoque est recommandée pour les voyages dans la « ceinture de la méningite » en Afrique subsaharienne. Elle est en revanche exigée pour les personnes se rendant notamment aux pèlerinages

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

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

Tout dépend comment y va

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

La fièvre typhoïde se contracte lors de séjours prolongés ou dans de mauvaises conditions dans certaines régions. Les zones à haut risque sont le Maghreb, le sous-continent indien, l'Asie du Sud-est et l'Amérique du Sud. Vaccination possible à partir de l'âge de 2 ans.

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



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

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



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

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

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

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

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

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





Objectif : partir en forme et revenir entier

Check-list anti-galère

Carnet de vaccination et passeport : en règle. Billets d'avion ou de train : en poche. Valises : bouclées. Tout est prêt ? Sans vouloir jeter un froid, il est préférable de procéder à quelques vérifications si l'on ne veut pas que notre croisière de rêve se transforme en galère d'été...

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

Transports : on voit le mal partout

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



pour y parvenir, deux sources d'informations. L'une est fournie par le regard, l'autre par l'oreille interne. Sur un bateau, en voiture ou en

avion, ces deux perceptions peuvent être perturbées et... c'est le drame...

Il ne suffit pas de chanter "il était un petit navire" pour se changer les idées sur l'eau. Le mal de mer est souvent violent, répétitif et, un bonheur n'arrive jamais seul, durable. Pour l'éviter ou en minimiser les effets, il n'y a pas grand-chose à faire : le mieux est d'essayer de se placer au milieu



Pharmacie ambulante

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

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

Traitements médicaux Voyages sur ordonnances

Si vous prenez un traitement médicamenteux, pensez à partir avec votre prescription et une réserve suffisante,

d'une part les noms des produits changent parfois selon les pays, d'autre part tous ne sont pas disponibles partout (et il existe aujourd'hui un marché très actif de médicaments contrefaits...) ou n'existent pas sous forme pédiatrique.

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



du bateau, là où les effets mécaniques du tangage et du roulis sont les moins sensibles et à regarder au loin la ligne d'horizon (jamais les vagues ou le sillage). On peut aussi essayer de dormir car les efforts déployés par notre oreille interne pour nous situer dans l'espace se calment pendant le sommeil.

En réalité, s'agissant du mal de mer, le vrai remède est d'ordre médicamenteux. Votre médecin vous prescrira - en comprimés ou en patches - soit des hypnotiques légers, soit des anti-nauséeux qui vous aideront à tenir le cap avec dignité...

D'une façon générale, respectez bien les précautions d'emploi car ces médicaments provoquent des états de somnolence et sont incompatibles avec la consommation d'alcool.





...

Il convient donc de les prendre au moment le plus judicieux (juste avant le départ et... avant d'être malade.).

Les pieds sur terre, la tête dans les étoiles
Moins violent est le mal des transports ressenti sur terre. Lorsqu'il n'est pas dû à un pilotage trop vif (on peut demander au conducteur d'adopter une conduite plus souple), le malaise peut disparaître en accrochant le regard à un repère stable, loin devant soi (là encore, une légère médication peut s'avérer nécessaire et éviter bien des tracas).



Paludisme, dengue, chikungunya
Gare aux moustiques

On l'appelle paludisme chez nous et malaria ailleurs mais c'est la même maladie qui sévit, principalement dans les zones intertropicales et particulièrement en Afrique. Deux millions de personnes meurent encore chaque année du paludisme dans le monde. Les moustiques anophèles vivent la nuit. Il ne faut donc pas hésiter à faire usage de répulsifs et de produits insecticides dont on imprègne les indispensables moustiquaires. Pas très écolo, d'accord, mais il faut ce qu'il faut... Quant aux médicaments antipaludéens, il faut les prendre avant le départ, durant le séjour et de une à quatre semaines après le retour. Souci : il existe de plus en plus de résistances aux médicaments...

Au milieu du ciel, le "mal de l'air" peut également frapper. Ses cibles privilégiées sont plus volontiers les femmes et les enfants. Les unes et les autres sont en effet sensibles aux vibrations imperceptibles générées par les moteurs et le fuse-lage. Le regard ne les percevant pas, c'est la discordance entre ces informations qui peut entraîner un malaise diffus, des vertiges et des vomissements.

Décalquage horaire
On le sait tous : notre organisme est calé sur l'alternance des cycles de jour et de nuit. Lorsque l'on saute les fuseaux horaires, tout se décale : cassé le sommeil, oubliée la bonne humeur. Fatigués, irritables on vit trois à quatre jours désagréables. Chacun y va de ses petits trucs mais les hommes d'affaires ou les sportifs professionnels en partagent un certain nombre. Le premier d'entre eux est de se mettre le plus vite possible à l'heure de la destination. On règle sa montre, bien sûr, mais on mange, on dort également aux horaires d'arrivée pendant le voyage. Lorsque l'on a un pépin de santé, les voyages lointains ne sont pas toujours recommandés et l'avis du médecin traitant est alors plus qu'une précaution à prendre. C'est le cas pour la plupart des maladies chroniques dans lesquelles les conditions de transport (pression, air conditionné) peuvent représenter un enjeu vital (asthme sévère, maladie cardiovasculaire...). Du porteur de



Si les moustiques sont le premier vecteur de transmission du paludisme, ces charmantes bestioles sont également responsables des épidémies de dengue et de chikungunya qui défraient la chronique sanitaire ces dernières années. Dengue et chikungunya sont des maladies infectieuses, présentes dans les régions tropicales et qui sévissent régulièrement dans les départements français d'Outre-mer. ►



Pas de vacances
pour les allergies

Les allergies ne prennent hélas pas de vacances. Si l'on doit toujours se méfier des acariens qui peuplent fréquemment les locations de vacances, la plaie de l'été s'appelle l'ambrosie, une plante annuelle dont le pollen est très allergisant. En France, on la trouve massivement en Rhône-Alpes et dans les zones limitrophes mais elle colonise désormais bien d'autres régions : Aquitaine, Poitou-Charentes, Bourgogne, Pays-de-la-Loire. L'ambrosie envahit les terrains vagues, le bord des routes et des rails de chemin de fer, mais aussi les terres agricoles et les espaces publics. ►

lentilles de contact qui sera menacé de sécheresse oculaire au bout de 2 à 3 heures de vol (lunettes conseillées) au patient souffrant d'une maladie veineuse (bas de contention et promenades dans l'allée de rigueur), les mesures de prévention ne manquent pas...

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



Ce désagrément majeur survient généralement 3 à 5 jours après l'arrivée sur le lieu de vacances et disparaît spontanément, avec un deuxième pic de fréquence vers le 10ème jour. Si l'origine de la turista est multifactorielle (voyage itinérant, modification des habitudes alimentaires, âge...) la localisation de la région visitée est prépondérante. L'Amérique latine, l'Afrique et l'Asie du sud-est constituent ainsi des zones à haut risque. La cause, elle, est essentiellement infectieuse avec une prédominance bactérienne (20% des turistas sont cependant d'origine virale ou parasitaire). La contamination s'effectue par ingestion d'aliments contaminés : fruits, crudités, poissons et fruits de mer, eau de boisson (les mains sales et les mouches sont des vecteurs importants de ces agents pathogènes). Le traitement repose principalement sur la réhydratation (liquides salés et sucrés en alternance), l'administration d'antiseptiques intestinaux, suivis éventuellement d'anti-diarrhéiques. On connaît l'adage : mieux vaut prévenir que guérir et il suffit la plupart du temps de peler les fruits, d'éviter les crudités, de bien cuire les aliments et de ne boire que des boissons encapsulées. Si vous vous lavez régulièrement les mains, que vous évitez les glaçons à l'apéritif et que vous vous lavez les dents à l'eau minérale en bouteille (non ouverte préalablement), les curiosités locales conserveront tout leur charme... ►

Chauds
les médocs !

Les fortes chaleurs peuvent avoir des effets dont on parle moins, notamment sur les médicaments. Certains d'entre eux doivent être conservés entre +2 et +8°C. Quelle que soit la température extérieure, leur place est au réfrigérateur : en situation sédentaire et confortable, pas de souci. En revanche, s'il faut voyager avec ces médicaments, il faudra les transporter dans des conditions respectant la chaîne du froid (emballage isotherme réfrigéré). Pour les autres types de médicaments, à conserver à une température inférieure à 25 ou 30°C, un dépassement ponctuel est sans conséquence. Il est cependant conseillé de les transporter dans un sac isotherme non réfrigéré : là où vous souffrez de la chaleur, vos médicaments souffrent aussi. ►





Globe-trotter baby

Les femmes et les enfants d'abord

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

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

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

Moins de 6 mois ou plus ?

Enceinte de moins de 6 mois et sans problème médical, le monde est à vous, ou presque, parce que même en pleine forme, votre état dicte quelques précautions de simple bon sens.

Vous vous épanouirez certainement davantage dans des contrées où le soleil ne frappe pas trop fort. Les futures mamans souffrent généralement de la chaleur et seront plus à l'aise au bord de la mer où elles pourront d'ailleurs pratiquer le sport de prédilection de la femme enceinte, la natation.

Une fois choisi votre lieu de villégiature, encore faut-il le rallier avec un moyen de transport adapté. Si votre destination est lointaine, la seule solution est l'avion. A bord, essayez d'adopter la position la plus confortable possible, demandez un siège côté allée (ou mieux encore, devant les issues de secours) pour pouvoir étendre vos jambes et les dégourdir régulièrement en marchant.

Le premier trimestre de grossesse fait parfois souffrir de nausées lorsque l'on est à terre. En avion, cette sensibilité aura

tendance à augmenter, surtout si vous prenez des boissons gazeuses qui favorisent les ballonnements intestinaux.

Rester assis, c'est fatigant !

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



Vaccin et grossesse Difficile cohabitation

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



Ici l'ombre

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

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

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

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

Enfants du Bon-dieu et canards sauvages

Ce qui ne serait pas raisonnable du tout, c'est de partir loin de tout... sauf de la date de votre accouchement. A partir du 6ème mois, il est plus que recommandé de demander conseil à votre médecin avant de vous mettre dans la peau d'un globe-trotter. Voiture, car et train deviennent alors problématiques et l'avion carrément interdit sur longues distances après 7 mois



de grossesse (un certificat médical - récent - est généralement exigé lorsque le terme semble trop proche !).

Si l'enfant est arrivé avant les vacances, il devra patienter un peu avant de vous accompagner en voyage. Les compagnies aériennes refusent le transport des nouveau-nés de moins de sept jours (on ne saurait leur en vouloir...), mais, de toute façon, âgé de moins d'un mois, un bébé ne doit pas voyager trop loin. Pour lui, voir du pays, c'est graviter autour de sa chambre à coucher et cela lui suffit amplement (à sa maman aussi, généralement). Plus âgés, les enfants seront ravis de partir avec vous. Et vous, ravies de connaître les joies des affections courantes qu'ils ne manqueront pas de contracter pour pimenter votre séjour.





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

Les Français ne boivent pas assez... Disons plutôt qu'ils ne s'hydratent pas suffisamment. En plein été et par grosse chaleur, ce déficit peut s'avérer carrément dangereux.

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



Canicule Gardons la tête froide

L'hécatombe due à la canicule de 2003 reste gravée dans les mémoires et les Pouvoirs publics en ont, depuis, tiré la leçon.

Chaque été, désormais, un dispositif d'alerte et d'action est activé jusqu'au 31 août et une plateforme téléphonique d'information est mise en place par le ministère de la Santé (0800.06.66.66). ►



à tous les coups une lithiase (présence de calculs) ou une infection urinaire, si on ne souffre pas systématiquement d'hypertension, on prend au moins le risque de quelques désagréments facilement évitables... comme une constipation récidivante !

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

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

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

Tchin, tchin. ►



1,5 litre en vitesse de croisière

70% des adultes n'atteignent pas la recommandation d'1,5 litre de boissons (sans alcool) par jour et, si on ne risque pas



Pourquoi 1,5 litre d'eau par jour ?

Notre organisme perd quotidiennement environ 2,5 litres d'eau par les voies digestives, cutanées, respiratoires et rénales,

alors que l'apport par les aliments représente moins d'un litre. Soustraction, conclusion, H2O CQFD : il manque 1,5 litre à récupérer par l'absorption de boissons. ►

Aidons les personnes autistes à se construire.



Avec le soutien de



ENSEMBLE
POUR
L'AUTISME
GRANDE CAUSE
NATIONALE 2012



www.autismegrandcause2012.fr

Cahier de vacances

Cet été, sportez- vous bien !

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

« Bravo ! »... A condition qu'il ne s'imagine pas rattraper en 15 jours 52 semaines sans bouger. CÉCILE SILVARIO

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

Peau blanchâtre, abdos effondrés, fessiers en goutte d'huile, bruits de soufflet de forge au moindre effort : toutes les conditions sont réunies pour prêter spontanément une oreille attentive aux recommandations des rabat-joie de la santé publique.

Bouger, mais pour aller où ?

On nous le serine à longueur de messages sanitaires : « il faut bouger ! ». Bien sûr, mais pour faire quoi et pour aller où ? Se mettre ou se remettre au sport, alors que l'on a toute l'année cherché à ménager son pauvre petit corps, n'est pas une décision anodine. Et d'abord, pourquoi du « sport » ? Ce que nos autori-



tés sanitaires et notre fond de conscience nous recommandent est de pratiquer une « activité physique », pas de nous imposer un programme d'entraînement olympique.

Dès que la différence entre activité physique et sport est établie et admise, on peut commencer à discuter...

Programme-type pour non-sportif convaincu en vacances : marché, jardinage, balade à pied dans la campagne ou petit tour sur la plage, baignade en mer et le soir, bonne séance de salsa.

Pas trop dur ? Tout le monde a suivi ? Mine de rien, cette journée farniente représente le décuple des efforts physiques déployés en 24 heures pendant l'année de travail. Reproduite par le

nombre de jours de vacances à notre disposition et les moins sportifs d'entre nous reprendront le collier avec le sentiment - avéré - d'avoir rechargé les accus et recouvré la forme.



Les joueurs qui s'affrontent pendant des heures sur les terrains de volleyball des plages de Royan ou d'Houlgate sont de très mauvais exemples pour les sportifs du mois d'août.

Ikône hâlée du beach-volley

Athlètes accomplis, ils pratiquent le plus souvent cette discipline toute l'année et la période des vacances est pour eux une occasion d'oublier le championnat officiel en poursuivant l'entraînement. Pas question donc d'aller les défier sans risquer, au mieux une raclée mémorable, au pire une blessure sérieuse (entorse, claquage...).

Puisque vous avez sagement renoncé à devenir une ikône hâlée du beach-volley, il reste à votre disposition du classique et du sûr, praticable en outre

tout le reste de l'année si le cœur vous en dit.



Natation : la vague estivale

A une petite encablure de la plage ou en piscine, nager reste le sport - estival

ou pas - le plus recommandé. Sport d'endurance par excellence, la natation

permet de cocher la plupart des cases dans la colonne des bénéfiques : travail cardiovasculaire, travail respiratoire, entretien musculaire (dorsaux particulièrement).

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

L'inconvénient de la natation

est qu'il est préférable de... savoir nager pour en goûter les bénéfices. Rien n'interdit sinon de se tourner

...



Sport, activité physique ou exercice ?

Les Français ne font pas assez de sport ? Ils ne font surtout pas assez d'activité ou d'exercice physique.

La différence ? La voici, (presque) officiellement.

• **Activité physique** : Tous les

mouvements du corps qui aboutissent à une dépense d'énergie.

• **Sport** : Activité physique qui implique des situations de compétition déterminées par des règles.

• **Exercice** : Mouvements structurés et planifiés destinés à améliorer la forme, la santé... ou les performances. ►



...

vers l'aquagym qui marie les vertus de la natation et de la gymnastique en exploitant au mieux les avantages de l'apesanteur.



Vélo : ça roule rural, ça urge urbain

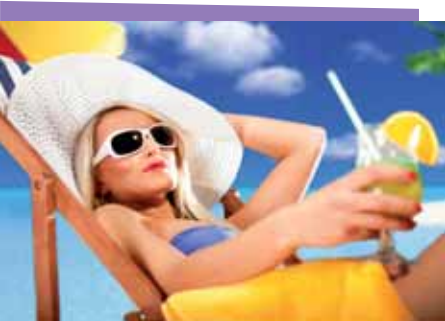
Toujours dans la série « je préserve mes articulations et je cultive mon souffle », le vélo autorise des efforts soutenus ou l'adoption d'un train de sénateur, en fonction de l'itinéraire et de la vivacité du pédaleur. C'est en tout cas un excellent entraîneur du système cardiaque et respiratoire. Pratiqué en détente pendant les vacances, il est appelé à se développer toute l'année dans nos grandes villes comme moyen de

transport rapide à part entière. Le vélo : un moyen plutôt sympa de préparer la rentrée pendant les vacances !

Un pied devant l'autre

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

30 minutes de marche quotidiennes suffisent pour entretenir une forme physique minimale mais les adeptes de la randonnée sont chaque année plus nombreux à parcourir nos campagnes et nos villes. Des mollets, des cuisses et des fessiers revigorés, une posture générale améliorée : la meilleure façon de marcher, c'est de



No sport...

910 000 accidents de sport sont répertoriés chaque année avec une forte croissance dès le printemps. ►

mettre un pied devant l'autre et de recommencer. ►



S'y remettre et s'en remettre

- Si vous avez un lourd passif d'inactivité physique, passez d'abord chez votre médecin pour vous assurer qu'aucune contre-indication ne vous empêche de pratiquer. A partir de quarante ans, préférez un sport d'endurance.
- Mieux vaut privilégier la régularité. N'augmentez que progressivement l'intensité de vos efforts.
- Si vous êtes en surpoids, choisissez plutôt un sport « porté » (natation, vélo) pour éviter les traumatismes répétés suscités par exemple par la course ou le tennis.
- Evitez de vous agiter aux heures de canicule : votre système cardiovasculaire souffre inutilement et s'altère au lieu de se renforcer (de toute façon, les muscles sont plus performants entre 16h00 et 19h00). ►



DOLORÈS®
Victoire naturelle sur la douleur*
2 armes gagnantes
Anti-inflammatoire & Antalgique Naturels

Photo : Marie Etchegoyen

Laura Flessel
Double Championne
Olympique

DOLORÈS®
Spray

Le **katrafay** est une espèce végétale endémique de Madagascar réputée pour ses vertus anti-douleur, décontractante et dynamisante musculaires.

DOLORÈS®
Gélules

Le **saule blanc** et la **reine des prés** renferment des dérivés salicylés naturels aux actions anti-inflammatoire et anti-douleur garantissant une bonne tolérance gastrique.

*Douleurs légères à modérées.

Conseils : Maintenir une activité physique sans excès, afin d'améliorer la force musculaire, la souplesse des articulations et l'équilibre en général.



EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE

DOLORÈS®
Spray

Tensions musculaires
Douleurs articulaires
Contusions

- Huile Essentielle de Katrafay
- Extrait d'Arnica

DOLORÈS®
Gélules

Mal de dos
Articulations sensibles
Douleurs*, État fébrile

- Extrait de Saule Blanc
- Extrait de Reine des Prés
- Cuivre



Excellente tolérance

Pas plus vite, pas plus haut, pas plus fort Les records sportifs en fin de course ?

"Citius, altius, fortius". Plus vite, plus haut, plus fort : la devise des Jeux Olympiques serait frappée d'usure précoce pour cause de limites humaines. Selon les chercheurs de l'INSERM, l'avenir des records n'est plus que de l'histoire ancienne. Mais les athlètes ont-ils vraiment dit leur dernier mot ?

Il est évident que les Jeux Olympiques de Londres ne se prépareront pas dans des conditions de sérénité absolue. Cataclysmes politiques et séismes économiques potentialisent leurs actions pour faire de ces XXXe olympiades une « épreuve » au sens strict. Ironie du sport, une équipe de chercheurs de l'INSERM est venue en rajouter en confirmant une information que nous craignons depuis longtemps : le corps humain arrive au bout de ses capacités de surpassement. On ne pourra pas éternellement courir plus vite. On ne sautera pas indéfiniment plus haut. On ne soulevra pas toujours plus lourd. Alors, fini le "Citius, altius, fortius" qui, depuis Pierre de Coubertin, accompagne l'éclosion de chaque record de la fine fleur olympique ?

Courir plus vite, à la même vitesse

Si le record du 100 mètres, épreuve reine de l'athlétisme, a été jusqu'ici régulièrement grignoté, cela ne signifie pas pour autant que l'être humain coure de plus en plus vite. La pointe de vitesse d'Usain Bolt, actuel recordman du monde, est d'ailleurs presque exactement celle que le russe Valeri Borzov avait atteinte aux JO de 1972 : 43 km/h (12 m/s) et que l'on considère comme une vraie limite humaine. La marge de progression laissée aux futurs champions se trouve donc dans le temps mis à atteindre cette vitesse et leur capacité à la conserver le plus longtemps possible. ►

Athlétique ou statistique ?

Demain semble devoir condamner notre société de performance à se contenter de l'aussi bien, à faire une croix sur le mieux. La clameur enthousiasmante de foules en délire fera-t-elle bientôt place au silence déprimant de stades désertés ?

Les organisateurs de manifestations sportives tremblent d'avance en chronométrant le record de chute des droits de retransmission télévisée. Les sponsors ravalent leurs cannettes et leurs hamburgers. La civilisation du toujours plus vacille sur ses bases.

Pour arriver à ses tristes conclusions, l'équipe de l'Institut de recherche biomédicale et d'épidémiologie du sport n'a pas eu à chausser ses pointes sur

Coubertin Médaille d'or du sexisme

Coubertin était loin d'être le champion du droit des femmes :

"le seul véritable héros olympique est le mâle individuel. Une olympiade femelle est impensable, elle serait impraticable, inesthétique et incorrecte." Une déclaration qui mérite bien la médaille d'or du sexisme. ►

des kilomètres ou à soulever de la fonte pendant des heures. Il lui a suffi de brasser un nombre impressionnant de chiffres, de passer à la moulinette statistique des pelotons entiers de temps époustouffants, de performances mondiales historiques.

3 263 records homologués dans les cinq disciplines olympiques dites "quantifiées" (athlétisme, natation, cyclisme, patinage de vitesse, haltérophilie), établis entre 1896 et aujourd'hui. A la sortie des ordinateurs, le constat est là : aux JO de 2028 - c'est déjà demain - la moitié des records du monde ne sera plus améliorable "de façon significative". Il n'est pas sûr, dans ces conditions, que la flamme olympique brûle alors dans les cœurs du même feu qu'aujourd'hui... ►

Transmettre, pour l'avenir de la recherche sur le cancer.

Legs, donation, assurance-vie.

Transmettre tout ou partie de ses biens à l'Institut Curie est un formidable message d'espoir pour tous ceux qui luttent contre le cancer. En soutenant l'Institut Curie, premier centre français de recherche en cancérologie allié à un ensemble hospitalier de pointe, vous permettrez aux patients de bénéficier plus rapidement des progrès de la recherche contre le cancer.

Dr Anne V.-S.
médecin-chercheur à l'Institut Curie

Optimus - Crédit photo : A. Lescure/Institut Curie

Information et contact :
Agnès Hubert 01 56 24 55 01

Institut Curie - www.curie.fr

En France, aujourd'hui, la solitude touche 4 800 000 personnes

La foule des seuls au monde

L'été est souvent l'occasion de rappeler que beaucoup d'entre nous sont des recalés des vacances. Une enquête de la Fondation de France révèle que leur solitude ne connaît en réalité pas de saison... CAROLINE DUPERREUX

C'est vrai, il y a des périodes où l'on a envie de déconnecter, de faire une croix sur ses soucis et de partir - enfin - profiter du soleil et du farniente.

Mais c'est curieusement aussi à ces occasions d'évasion collective que l'on prend conscience de la solitude dans laquelle beaucoup sont enfermés. Beaucoup ? C'est peu de le dire. Les résultats de l'enquête(*) que la Fondation de France a rendus publics à la veille des premiers grands départs en vacances sont, de ce point de vue, édifiants. D'autant plus édifiants qu'ils montrent que la situation, déjà observée il y a deux ans, s'est considérablement aggravée.

20% : c'est le taux d'inflation solitude

Etre seul ou se sentir seul sont deux situations évidemment préoccupantes mais qui reflètent des réalités très différentes. Lorsque la Fondation de France parle d'isolement « objectif », il s'agit de personnes déclarant avoir des relations personnelles (cadre familial, amical, professionnel, associatif ou autre) moins de deux à trois fois par an, voire... jamais. Plus d'un adulte sur dix est dans ce cas. 4,8 millions de personnes aujourd'hui contre 4 millions il y a deux ans : l'inflation de la solitude a atteint 20% depuis 2010 !

Alors qu'il y a quelques années à peine on parvenait à dresser le profil type de l'individu solitaire, son âge, sa situation socioprofessionnelle, son mode d'habitat, ce portrait tend à devenir de plus en plus flou.

La solitude est désormais partout, même dans les classes d'âge que l'on croyait jusqu'ici plutôt épargnée par la solitude. Ainsi, les trentenaires paient un lourd tribut à l'instabilité économique et affective.

Le fait de ne pas connaître une vie professionnelle stable qui favoriserait évidemment l'établissement de liens durables, le célibat ou l'absence de relation

établie, la séparation géographique d'avec la famille sont autant de facteurs d'isolement en rapide développement.

Le travail n'est pas la panacée

C'était vrai il y a peu encore, c'est de moins en moins le cas en 2012 : le travail n'est plus un gage d'insertion sociale : 27% des Français qui occupent un emploi disent en effet ne pas être en mesure de construire des relations autres que strictement professionnelles avec leurs collègues.



Solitude Tous ensemble !

La solitude est désormais un thème de prévention à part entière.

La Fondation de France y consacrera cette année 5 millions d'euros pour 500 actions de terrain.

Avec 2 000 projets soutenus chaque année, la Fondation de France agit aussi bien dans le domaine de la recherche médicale la plus pointue que dans celui de l'action collective la plus modeste en apparence. Reconnue d'utilité publique, la Fondation de France ne reçoit cependant aucune subvention de l'Etat et distribue annuellement ses 6 600 prix, bourses et subventions uniquement grâce à la générosité de ses donateurs. Alors, pour faire un don, rien de plus simple : www.fondationdefrance.org/solitudes ►



L'étude de la Fondation de France vient confirmer de façon spectaculaire ce dont chacun se doutait déjà mais que la crise vient amplifier : la diversification des réseaux qui nous protègent de l'exclusion sociale est en grande partie liée à notre situation économique. Développer son cercle amical, participer à la vie associative semblent devenir de véritables gageures au fur et à mesure que l'on s'approche du seuil de pauvreté.

L'augmentation massive du nombre de « travailleurs pauvres » (moins de 1.000 euros par mois) a ainsi eu pour corolaire la flambée de la précarité, du temps partiel, des horaires décalés et par voie de conséquence, de l'isolement. Quelles relations tisser lorsque l'on a plus de 3 heures de transport quotidien ou que l'on travaille de nuit ?

Habiter en ville n'est pas une assurance contre la solitude, tant s'en faut. Depuis 2010, le taux d'isolement constaté dans les grandes villes est passé de 8% à 14% alors qu'il ne progressait pas en milieu rural.

Il est d'ailleurs particulièrement élevé là où l'on trouve le plus de logements sociaux : 18% des locataires du

Le mirage des réseaux sociaux

Y a-t-il un miracle Facebook qui éviterait de tomber dans l'isolement ? S'ils permettent de conserver un lien - fût-il virtuel - avec un cercle de connaissances, les réseaux sociaux ne sont clairement pas la solution. 24% des personnes isolées les utilisent (vs 12% en 2010) sans que leur situation s'en soit améliorée dans « la vraie vie ». ►



parc HLM sont en situation d'isolement relationnel vs 10% il y a seulement deux ans.

« Je ne compte pour personne, je ne compte pour rien »

Un seul élément de stabilité, hélas, dans l'étude de la Fondation de France

en 2012, la confirmation que la vie n'est pas un long fleuve tranquille... Ses remous et ses tourbillons entraînent souvent vers le fond ceux qui passent par-dessus-bord. Les coups de tabac que l'on essuie sont des classiques du genre : divorce, déménagement, décès, licenciement, maladie, handicap... Et rien n'interdit de cumuler !



C'est d'ailleurs l'addition des situations défavorables qui favorise et accélère l'exclusion dans des catégories de population que l'on n'aurait pas spontanément rangées parmi les plus menacées.

D'autres enquêtes ont montré que, de plus en plus de Français estiment pouvoir un jour se trouver dans une situation de grande précarité. Peut-être prenons-nous tout simplement la mesure d'un phénomène dont l'ampleur concerne même ceux qui n'en sont pas directement menacés.

L'enquête de la Fondation de France y contribue sans aucun doute mais fait davantage encore : elle incite à la fois à l'indignation et à l'action.

(*) L'étude de l'Observatoire de la Fondation de France « Les solitudes en France en 2012 » a été réalisée par l'institut d'études TMO Régions auprès de 2 200 personnes âgées de 18 ans et plus. ►

Francis Charhon, Directeur général de la Fondation de France

« On ne sauve pas de la solitude comme on sauve de la noyade »



Francis Charhon

Francis Charhon est un homme généreux. C'est même, si l'on peut dire, son métier depuis toujours. De Médecins sans Frontières à la Fondation de France, son expérience des drames humains aurait pu le blaser. C'est tout le contraire qui s'est produit.

Les résultats de l'enquête que vous avez menée sur la solitude en France vous ont-ils surpris ?

Beaucoup. En fait, l'enquête que nous avons menée il y a deux ans nous semblait représenter une photographie de la société suffisamment nette et pérenne pour que l'on s'attende à des évolutions mineures en l'espace de quelques mois. Malheureusement, nos prévisions étaient trop optimistes. Le sentiment de solitude et la solitude « objective » ont extraordinairement progressé et montrent qu'il s'agit d'un marqueur puissant de nos difficultés socio-économiques.

Quels sont les plus grands sujets d'étonnement et d'inquiétude ?

C'est évidemment que, non seulement la solitude a progressé massivement, de

20% par rapport à 2010, mais qu'elle touche désormais des catégories de population qui en avaient été épargnées jusqu'ici. 9% des 30 - 39 ans sont seuls en 2012 alors qu'ils n'étaient « que » 3% en 2010.



Cette progression correspond à celle d'un profil de trentenaire, vivant seul, sans enfant, peu diplômé et pas ou mal intégré au monde du travail. D'ailleurs, le monde du travail lui-même n'est plus un gage d'insertion dans la société. On le constate notam-

ment avec les travailleurs pauvres qui, en cumulant difficultés de transport, temps partiel, horaires décalés et emploi précaire, cumulent aussi les facteurs de risque d'isolement.

Comment peut-on sortir de cette situation de solitude ?

La solitude n'est pas un phénomène soudain. C'est le résultat d'une dégradation lente et progressive, la conjonction de nombreux facteurs qu'il va falloir prendre en compte et régler pour inverser la tendance. Mais on ne sauve pas quelqu'un de la solitude comme on le sauve de la noyade, en le sortant de l'eau. Pour être aidé efficacement, il faut participer à son propre sauvetage.

C'est dans cet esprit que la Fondation de France agit car on peut agir ! En soutenant des programmes, parfois des microprogrammes à l'échelle d'un quartier, d'un pâté de maisons, auxquels les personnes que nous aidons participent toutes en tant qu'acteurs. Cette année, la Fondation de France soutiendra 500 actions de terrain dans cet esprit. ▶



L'engagement, par excellence

Le Dr Francis Charhon est médecin anesthésiste de formation. Il a dirigé Médecins sans Frontières de 1982 à 1991 avant de rejoindre la Fondation de

France en tant que Directeur général, en 1992. Il est, entre autres responsabilités nationales et internationales, Vice Président de l'Union des organisations faisant appel à la générosité du public (France générosités) et membre du Conseil économique, social et environnemental, depuis 2010. ▶ La Fondation des Fondations



Irritations de la peau
au retrait d'un pansement ?

Parce que face aux bobos,
nous sommes tous de grands enfants,

HOMÉOPLASMINE®

apaise les p'tits bobos
pas avant 30 mois



www.boiron.fr

Homéoplasmine est un médicament. Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 30 mois. Lire attentivement la notice. Homéoplasmine n'est pas un médicament homéopathique. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. VISA N°1835G11Z114.

Boiron à votre écoute
N°Azur 0 810 809 810
PRIX D'UN APPEL LOCAL DEPUIS UN POSTE FIXE

Fruits & légumes

C'est l'été, on en profite



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

Lorsque les enjeux de santé publique rejoignent les enjeux économiques, s'exprime généralement ce que l'on appelle une "volonté politique". On l'aura remarqué, depuis quelques années, Plan National Nutrition Santé et politique agricole ont conjugué leurs efforts pour nous pousser à une consommation importante et régulière de fruits et de légumes. Cette consommation est quasiment devenue une priorité nationale, une idée fixe, une obsession sanitaire. Il y a plus grave et, surtout, moins agréable pour que l'on s'en plaigne. On ne s'en plaindra donc pas, sauf pour constater que les incitations raisonnables à manger saine-

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

Les racines du mal

Lorsque le cours de l'abricot ou du melon au marché du coin semble s'aligner sur celui du baril de pétrole brut à Rotterdam, on hésite légitimement à faire le plein et on s'éloigne irrémédiablement des 400 grammes quotidiens recommandés. Alors que la saison estivale nous inciterait plutôt aux digressions poétiques, c'est l'implacable vérité des chiffres qui impose sa loi. Et pas seulement sur les étiquettes des ma-

Fruit ou légume?

Le fruit est l'organe comestible des plantes à fleurs ; Il contient les graines et succède à la fleur.

Le légume est la partie d'une plante potagère qui se consomme : le fruit, la graine, la fleur, la tige, le bulbe, la feuille, le tubercule, le germe ou la racine de la plante.

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

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

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



C'est peu, et d'autant plus préoccupant que subsistent par ailleurs de fortes disparités au sein de la population. Des disparités socio-économiques, mais aussi d'âge puisque la consommation de fruits et de légumes atteint un maximum entre 55 et 65 ans, alors que les achats chutent vertigineusement chez toutes les générations plus récentes, nées à partir du début des années soixante. Conclusion, tout semble annoncer une stagnation, voire une baisse durable, de la consommation...

Et pourtant, c'est bon !

On l'a déjà tellement dit, on l'a déjà tellement entendu, vu ou lu qu'il est presque indécent de le rappeler... Tant pis,



raichers. Ainsi, il semble que la proportion d'adultes dégustant - vraiment - chaque jour la quantité optimale de fruits et de légumes recommandée oscille entre 10 et 15%.



Le top 5 fruité de l'été

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

- **L'abricot.** Riche en provitamine A, il aide à prévenir le vieillissement de la peau et son carotène naturel favorise votre bronzage. Il est peu calorique.
- **La fraise.** C'est une championne de la vitamine C (100 g de fraises = 50% des apports journaliers recommandés). Rafraichissante car gorgée d'eau (90%), elle est aussi pauvre en calories (sans sucre en poudre !).
- **La tomate.** Elle contient une substance protectrice (lycopène) qu'elle libère dès qu'on l'accompagne d'un filet d'huile d'olive, est composée de 65% d'eau, ne délivre que 20 calories pour 100 g.
- **Le melon.** Comme l'abricot, il est riche en provitamine A et en carotène. Le melon permet aussi un apport en acide folique (recommandé aux femmes enceintes) et en potassium, régulateur de tension artérielle.
- **Le raisin.** Le raisin contient des polyphénols, aux vertus cardiovasculaires et des flavonoïdes, antioxydant notoire. Attention aux calories : le raisin en compte 72 pour 100 g. ►



Légumes et barbecue

Marions-les

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

Non : pas plus qu'en cas de friture ou de rôtissage. Mais : évitez cependant de consommer les parties noircies et carbonisées des aliments. Pour joindre la précaution à l'agréable, accompagnez vos grillades d'un bon plat de légumes dont les fibres suffisent à éliminer la toxicité potentielle due à la cuisson au barbecue. ►



...

allons-y : manger des fruits et des légumes, de préférence chaque jour et pas en doses homéopathiques, est vraiment bénéfique. Pour ne pas en rester au stade de l'incantation, on avance en général trois arguments qui font le miel du monde sanitaire :

- Une contribution aux apports en micronutriments (vitamines, sels minéraux, oligo-éléments), nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.
- Un effet protecteur contre les grandes pathologies chroniques que sont les maladies cardiovasculaires, neurodégénératives et métaboliques (diabète), voire les cancers (mais ce point est aujourd'hui contesté).



- Un contenu énergétique faible, point essentiel dans un contexte de développement rapide du surpoids et de l'obésité.
- Les fruits et les légumes sont consommables, avec les mêmes avantages, sous toutes les formes possibles, frais, apertisés, en conserve, surgelés... Les produits transformés assurent une bonne préservation des teneurs en micronutriments dont les niveaux initiaux s'avèrent même souvent supérieurs, en raison d'une récolte effectuée à plus grande maturité (et parce que les produits "frais" su-



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

Selon une étude menée par l'EPIC (*European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition*), la consommation régulière de 5 fruits et légumes par jour n'aurait finalement qu'un effet anti-cancer limité. Après analyse pendant 9 ans de l'alimentation de 500 000 hommes et femmes, âgés de 45 à 65 ans, ils ont constaté qu'une supplémentation de 2 fruits ou légumes par jour ne réduisait le risque de cancer que de 2,6% chez les hommes et de 2,3% chez les femmes. En France, on conteste ce résultat en mettant en avant le rôle avéré des antioxydants dans la prévention de certains cancers. Reste que la consommation de fruits et légumes est universellement reconnue comme un réducteur efficace du risque cardiovasculaire et un élément majeur de prévention de l'obésité. Ouf ! ▶



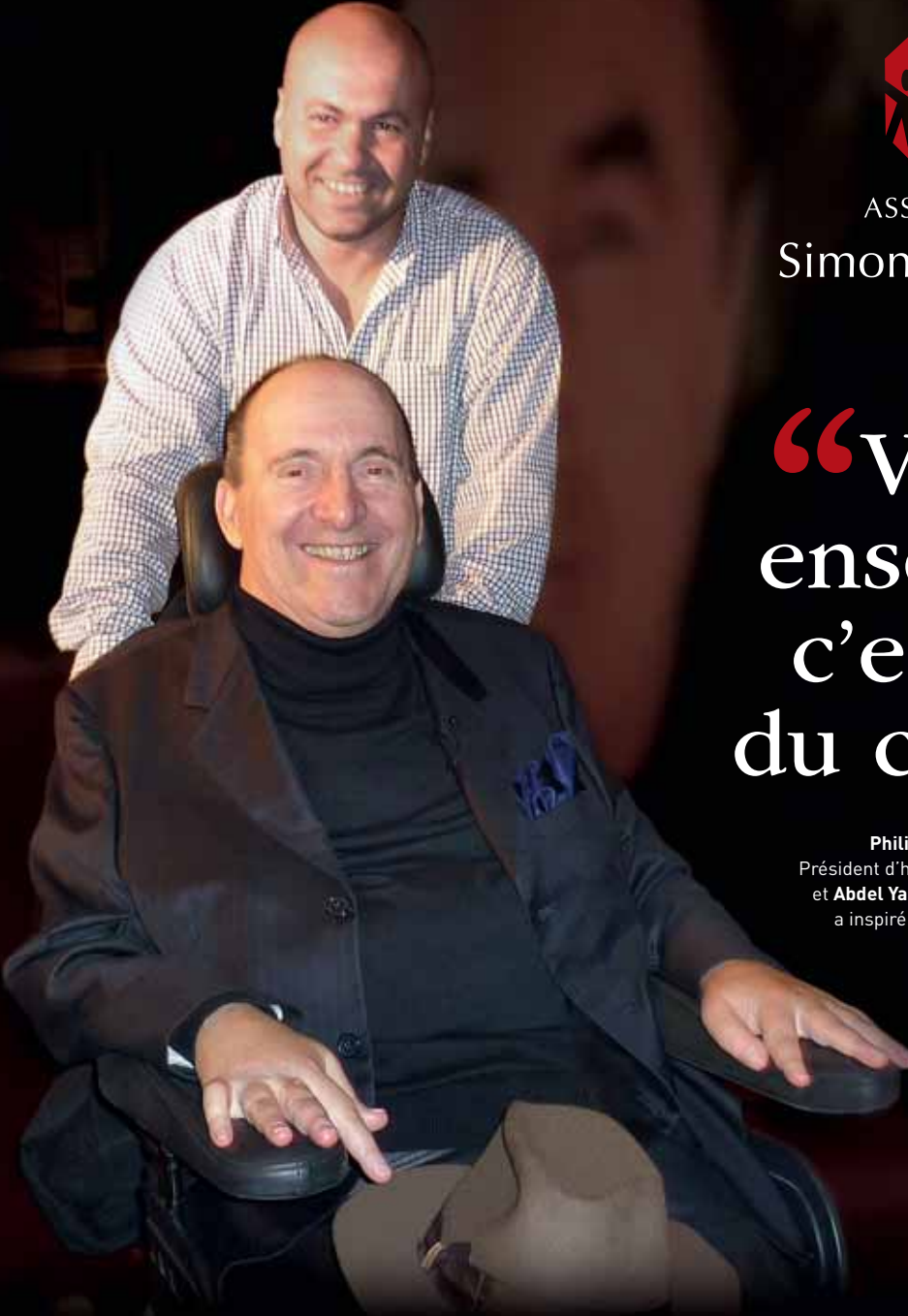
bissent souvent un stockage de plusieurs jours). Mais, entre voler cinq cerises dans le plat et les faire décongeler, il est vrai que le plaisir n'est pas le même. Allez, cet été, mangez-les ces fameux cinq fruits et légumes ! ▶



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

Sudolettres sans ordonnance

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



Carré JUNIORS

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



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

ADULTES

SUDOTRANQUILLO

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

SUDODIABOLO

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



Solution des jeux : page 50

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

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

www.biensur-sante.com



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

www.biensur-sante.com la griffe **BIENSÛR** sur le Net

Sudolettres sans ordonnance



Carré JUNIORS

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

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

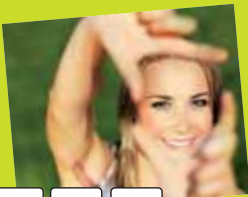
D	A	C	B
B	C	A	D
A	D	B	C
C	B	D	A



ADULTES

SUDOTRANQUILLO

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



SUDODIABOLO

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



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

Mediaprism



SOS VILLAGES
D'ENFANTS
FRANCE

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

Retrouvez-nous sur



Pour faire un don : www.sosve.org

AGRÉÉE PAR



COMITÉ DE LA CHARTE
don en confiance



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

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



Les questions de société
méritent des réponses.