

N°31 - SEPTEMBRE / OCTOBRE 2012

BIENSÛR  
santé

# BIENSÛR

LE MAGAZINE GRATUIT DE LA PREVENTION

# santé

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

> **SYSTÈME DE SANTÉ**  
LA FIN D'UN MODÈLE ?

> **HYGIÈNE**  
À PROPREMENT PARLER

> **PAS BÊTES**  
MÉDICAMENTS SUR PATTES

> **ASSIETTE**  
RENTRÉE A VOLONTÉ

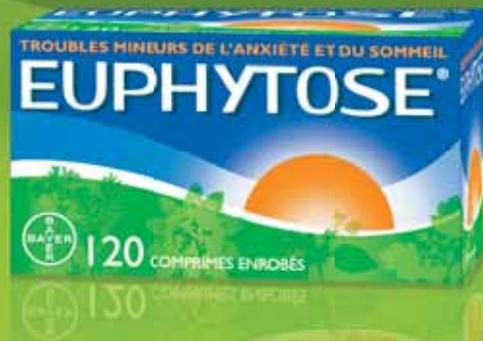
# PAS D'HÉSITATION, VACCINATION !

[www.biensur-sante.com](http://www.biensur-sante.com)

À DÉTACHER [ET CONSERVER], LE CALENDRIER VACCINAL DE TOUTE LA FAMILLE

stress, troubles mineurs du sommeil, irritabilité

# envie D'ÊTRE ZEN ?



[www.euphytose.fr](http://www.euphytose.fr)

Écoutez votre corps, prenez Euphytose®

Médicament de phytothérapie traditionnellement utilisé pour réduire les troubles mineurs de l'anxiété et du sommeil chez l'adulte et les enfants de plus de 6 ans. Chez l'enfant, un trouble du sommeil nécessite de consulter votre médecin. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Visa 0310611Y113 - PUBN2515



Bayer HealthCare

CHEMIN



Magazine gratuit mis à disposition du public dans les cabinets médicaux et les lieux de santé.  
[www.biensur-sante.com](http://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.



## NOUVELLE RUBRIQUE

### 10 ÉTONNANT, NON ?

- LE GRAND BOOM DES JUMEAUX Il y a aujourd'hui 2 fois plus de naissances de jumeaux qu'il y a 40 ans. Étonnant, non ?



### 12 SOCIÉTÉ

- SANTÉ : LA FIN D'UN MODÈLE ? Notre système de santé est-il condamné à être jeté dans le trou de la Sécu ou est-il encore viable ?
- COMPLÉMENTAIRE, DONC ESSENTIELLE Sans mutuelle, il devient impossible de se soigner.



## 20 DOSSIER

### Pas d'hésitation, vaccination !

Une pratique dont la perte de vitesse risque de devenir une menace pour la santé de tous

**Vive la révolution !** Une révolution qui sauve des millions de vie : on signe des deux mains.

**Cahier spécial et calendrier vaccinal** 4 pages détachables avec le dernier calendrier vaccinal. A conserver absolument.

**Comment ça marche ?** Il y a aujourd'hui tant de questions sur la vaccination qu'un petit rappel s'imposait.

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



### BIENSÛR santé®

Directeur de la Rédaction : Jacques Draussin  
[Jacques.draussin@biensur-sante.com](mailto:Jacques.draussin@biensur-sante.com)

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

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

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

COORDINATION DIFFUSION  
Eva Maréchal : [magazine@biensur-sante.com](mailto: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](mailto: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

EDITIONS  
**BIENSÛR**  
santé  
[www.biensur-sante.com](http://www.biensur-sante.com)



## 34 ÉPOQUE

- A PROPRIÉTÉ PARLER L'hygiène était déjà devenue une règle sociale. Elle est maintenant une stratégie de santé publique.
- POU OU PAS POU ? Un grand classique des cours de récré dès cet automne...



## 40 ÉMOI ETMOI

- ANIMAUX, ORDONNANCE D'AMOUR Les animaux ne sont pas seulement d'agrément. Ils sont de précieux auxiliaires de vie sociale et de santé.



## 44 LA SANTÉ DANS L'ASSIETTE

- RENTRÉE À VOLONTÉ Sans trop forcer, on peut garder la forme sans tirer sur les formes.



## 48 FAITES VOS JEUX

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



## Aïe, Aïe, Ouille Les maux qui blessent

Parmi les motifs de consultation médicale, les hémorroïdes sont bien loin de figurer dans les premières places. Même si elle concerne pourtant près de 30% de la population, cette dilatation des veines de la zone anale - qui crée fréquemment une inflammation, des douleurs et des saignements - est encore difficile à aborder avec son médecin.



Alors que le traitement est généralement simple et efficace, il y a encore des maux qui blessent surtout quand on ne les exprime pas... ▶



### Sexe Les femmes ne sont pas multitâches

The Journal of Sexual Medicine a publié cet été une étude réalisée auprès de 390 femmes et 279 hommes par la psychologue portugaise Patricia Pascoal, dont les conclusions ne manqueront pas de surprendre. On y apprend que les femmes seraient à ce point préoccupées par leur apparence pendant l'acte sexuel que cela les empêcherait de prendre du plaisir.

Les hommes, de leur côté, seraient complexés par leur ventre ou leur pénis. Mais ça, on le savait déjà...

### Allergies à l'œuf Coque en stock

Le New England Journal of Medicine a publié fin août une étude qui montre que les enfants allergiques à l'œuf peuvent sans doute être désensibilisés.

2,5% des enfants seraient touchés par une allergie à l'œuf et, jusqu'à maintenant, la seule solution consistait à suivre un régime alimentaire restrictif. L'étude rapporte qu'une immunothérapie par voie orale est possible. Les chercheurs ont en effet constaté que l'ingestion régulière et progressive de blancs d'œufs aboutissait à une tolérance de la part d'une majorité d'enfants traités (55% au bout de 10 mois, 75% après 22 mois de traitement). ▶



## Dossier Médical Personnel L'Arlésienne revient

L'Arlésienne : on en parle toujours, on ne la voit jamais. Le Dossier Médical Personnel est un peu l'Arlésienne de la Santé.

En échec depuis 2004, date à laquelle il a été créé par voie législative, le DMP n'est visible que lorsqu'un énième rapport lui tape sur la tête pour dénoncer ses retards à l'allumage et son coût désormais exorbitant. La Cour des Comptes (qui en est à son 3<sup>e</sup> rapport sur le sujet), vient d'en rajouter une couche en dénonçant la multiplication des expérimentations sans lendemain et l'addition à date, faramineuse : un demi-milliard d'euros dépensés pour 158 000 dossiers opérationnels. ▶



Besoins urgents d'uriner,  
envies trop fréquentes, fuites urinaires

## IL EXISTE DES SOLUTIONS, PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN

Plus de 3 millions de personnes en France présentent des troubles de la vessie caractéristiques d'une hyperactivité vésicale.<sup>1</sup> Les hommes aussi bien que les femmes sont concernés, quel que soit leur âge.<sup>1</sup> Ces troubles de la vessie qui peuvent occasionner une gêne dans votre quotidien ne doivent pas être considérés comme une fatalité car des solutions existent.

**NOUVEAU** [www.dessolutionspournavessie.fr](http://www.dessolutionspournavessie.fr)

Destiné à toutes les personnes qui souhaitent comprendre les troubles de leur vessie pour mieux les soigner, [www.dessolutionspournavessie.fr](http://www.dessolutionspournavessie.fr) est un nouveau site d'information médicale, conçu avec l'aide de patients et validé par un comité d'experts.

[www.dessolutionspournavessie.fr](http://www.dessolutionspournavessie.fr) permet de s'informer en toute discrétion, trouver des conseils, lire des témoignages, préparer sa consultation...

1. Milsom I, Abrams P, Cardozo L, Roberts RG, Thuroff J, Wein AJ. How widespread are the symptoms of an overactive bladder and how are they managed? A population-based prevalence study. BJU Int 2001;87(9):760-6

## 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](http://www.dessolutionspourmavessie.fr) ▶

### Nutrition Les tables de la loi

Combien de calories contient une pomme ? Quelle est la teneur en protéines d'un yaourt ? Quel fruit est le plus riche en vitamine C : l'orange ou le cassis ? Autant de questions que vous ne vous posez sans doute pas mais auxquelles vous pourrez quand même trouver réponse quand même trouver réponse en consultant la base de données de référence sur la composition nutritionnelle de 1 440 aliments, table gérée par l'Anses. [www.anses.fr](http://www.anses.fr)

### La bourse et la vie Lutter contre le cancer, c'est rentable



Les organismes de lutte contre le cancer, à l'occasion de leur congrès de Montréal, ont mis en avant cette année des arguments en faveur de la recherche contre le cancer ne relevant pas que d'objectifs de santé publique. Plusieurs responsables ont ainsi expliqué au cours d'une

conférence de presse que la lutte contre le cancer pouvait aussi s'avérer être un investissement très rentable sur le plan économique.

Selon eux, le coût total de la maladie atteindra 8 000 milliards de dollars entre 2010 et 2030. Un chiffre à comparer au PNB annuel des USA : 16 000 milliards de dollars. ▶

## Diabète féminin Stress et insuline



Des chercheurs canadiens de l'Institute for Clinical Evaluative Sciences ont découvert que 19% des cas de diabète chez les femmes - et uniquement chez elles - sont associés au stress. L'étude, menée sur 7 443 hommes et femmes de 35 à 60 ans pendant 9 ans ne fait hélas que le constat d'une forte corrélation entre stress au travail et diabète chez les femmes, sans apporter de véritable explication autre que l'évocation de possibles causes hormonales. L'adrénaline et le cortisol peuvent en effet avoir une incidence sur le métabolisme des sucres et des graisses. ▶

### Alzheimer La solution génétique ?



Publiée dans la revue scientifique britannique Nature, une étude portant sur l'analyse du génome de 1 795 Islandais fait apparaître chez 1% d'entre eux une mutation d'un gène habituellement associé au développement de la maladie d'Alzheimer.

En comparant des sujets atteints âgés de plus de 85 ans avec d'autres non atteints du même âge, les chercheurs ont montré un effet protecteur de la mutation dans le second groupe.

La maladie d'Alzheimer touche environ 5% de la population après 60 ans, une prévalence qui double tous les 5 ans pour atteindre 25% chez les plus de 90 ans. ▶

## CRISES HÉMORROÏDAIRES

# On vous dit tout, sans tabou

Les crises hémorroïdaires, ce n'est pas un sujet abordé facilement... Pourtant nous sommes nombreux à être concernés... Alors comment les identifier et les soulager puisque l'on n'en parle jamais ? Les réponses à vos questions :

### Les hémorroïdes, qu'est-ce que c'est ?

Ce sont des vaisseaux sanguins, regroupés dans la zone recto-anale, qui parfois se dilatent anormalement et créent une gêne. On parle alors de **crise hémorroïdaire**. Par abus de langage, on dit « avoir des hémorroïdes ».

### Quels sont les facteurs favorisant ?

Ce sont souvent les troubles du transit qui favorisent les crises, et en tout premier lieu la **constipation**. Chez la femme, les crises peuvent aussi survenir en période prémenstruelle, lors de la prise de contraceptifs oraux, pendant la grossesse ou encore à l'accouchement.

### Que faire pour les éviter ?

**Côté alimentation** : régulez votre transit en privilégiant les fibres, céréales et pain au son, légumes crus, lentilles, riz brun... Évitez les plats épicés, l'alcool, le thé et le café. Buvez abondamment : eau, jus de fruits, soupe, jus de pruneaux...

**Côté hygiène de vie** : évitez de rester trop longtemps assis, pratiquez une activité physique régulière comme la marche, la natation, la gymnastique. Ne soulevez pas des charges lourdes. Si possible, essayez de contrôler votre stress : il peut engendrer des troubles intestinaux qui pourraient être sources de crise hémorroïdaire.

**Côté sanitaire** : allez aux toilettes de façon régulière et oubliez la lecture aux toilettes, cette position prolongée n'est pas conseillée.



Des crises hémorroïdaires, j'en avais sans le savoir. Je ressentais une gêne, des démangeaisons... J'ai fini par en parler et j'ai découvert que des solutions existent. »

### Comment savoir si vous en souffrez ?

Vous avez mal en position assise / Vous ressentez des douleurs anales, des démangeaisons au niveau de l'anus / Vous remarquez des suintements voire des saignements sur votre papier toilette / Vous avez la sensation d'une pesanteur à l'intérieur de l'anus.

### À partir de quand consulter un médecin ?

Notamment en cas de douleurs trop vives, de saignements importants, de symptômes qui perdurent ou reviennent trop régulièrement. Parlez-en à votre pharmacien ou à votre médecin, il saura vous conseiller.

## Que faire pour les soulager ?

Parce qu'elle contient un anesthésique local, **Titanoréine® à la lidocaïne 2% crème** soulage la douleur en 15 minutes (1) au cours des poussées hémorroïdaires. Sa formule unique (2) apaise les démangeaisons et protège la muqueuse anorectale. Elle possède aussi un pouvoir lubrifiant facilitant le passage des selles.



Publistory Crédits photos: Getty Images, D.R.

(1) La présence de la lidocaïne base, anesthésique de contact, dans la crème produit une analgésie rapide (15 minutes environ) dont la durée, variable selon les sujets, peut s'étendre de 1 à 3 heures, voire plus.  
(2) Formule avec ces 4 principes actifs : carraghénates, dioxyde de titane, oxyde de zinc et lidocaïne.

Titanoréine® à la lidocaïne 2% crème est un médicament indiqué dans le traitement symptomatique des douleurs, prurits et sensations congestives au cours des poussées hémorroïdaires et autres affections anales. Si les symptômes persistent consultez votre médecin. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice.  
M12T1196 Visa GP n° 0722G12Z314 Johnson & Johnson Santé Beauté France - SAS au capital de 153.285.948 € - RCS Nanterre : 479 824 724 - Siège social : 1, rue C.Desmoulin - 92130 Issy-les-Moulineaux  
Locataire Gérant de Vania Expansion.



## Sécu sans fond Le trou se creuse encore

Marisol Touraine et Jérôme Cahuzac ont confirmé devant la Commission des Comptes de la Sécurité sociale que le déficit 2012 de la Sécu devrait se creuser plus que prévu. 15,5 milliards d'euros vont manquer dans la caisse, vs les 13,8 milliards annoncés. Diverses mesures sont d'ores et déjà programmées dans le cadre du projet de loi de finances rectificative, qui devraient réduire ce déficit de 1,5 milliard. Déficit du fonds de solidarité compris, le trou devrait atteindre cette année les 18,8 milliards. Presque une bonne nouvelle si on compare ce chiffre à celui du gouffre record enregistré en 2010 : 28 milliards... ▶



### Nuit câline Le diabète, supplice chinois

Le taux de diabète estimé chez les jeunes Chinois de 7 à 18 ans est 4 fois supérieur à celui observé chez les jeunes Américains. C'est le résultat d'une étude qui inquiète au plus haut point les autorités sanitaires chinoises.

Comment expliquer cette véritable explosion qui propulse la Chine en tête de tous les classements dans le domaine ? Sans doute largement par les changements nutritionnels qui ont accompagné l'essor économique du pays et ont entraîné une véritable épidémie d'obésité.

A signaler que la quasi-totalité des cas sont des diabètes de type 2, le type 1 étant une forme de diabète pratiquement inexistante en Chine...

### Tout augmente ! Hépatite B : vaccination en hausse

Selon l'Institut de Veille Sanitaire (INVS), la vaccination contre l'hépatite B semble avoir regagné un peu de terrain dans l'opinion et être désormais proposée et réalisée par une grande majorité de médecins. On se rappelle qu'il y a 15 ans, la vaccination systématique des collégiens avait été stoppée sous la pression de rumeurs de sclérose en plaques. Il n'en reste pas moins que le taux de couverture des nourrissons n'est, à 24 mois, que de 47% alors que l'innocuité du vaccin dans cette tranche d'âge est largement démontrée. ▶

### Vache folle Creutzfeld-Jacob, le retour...

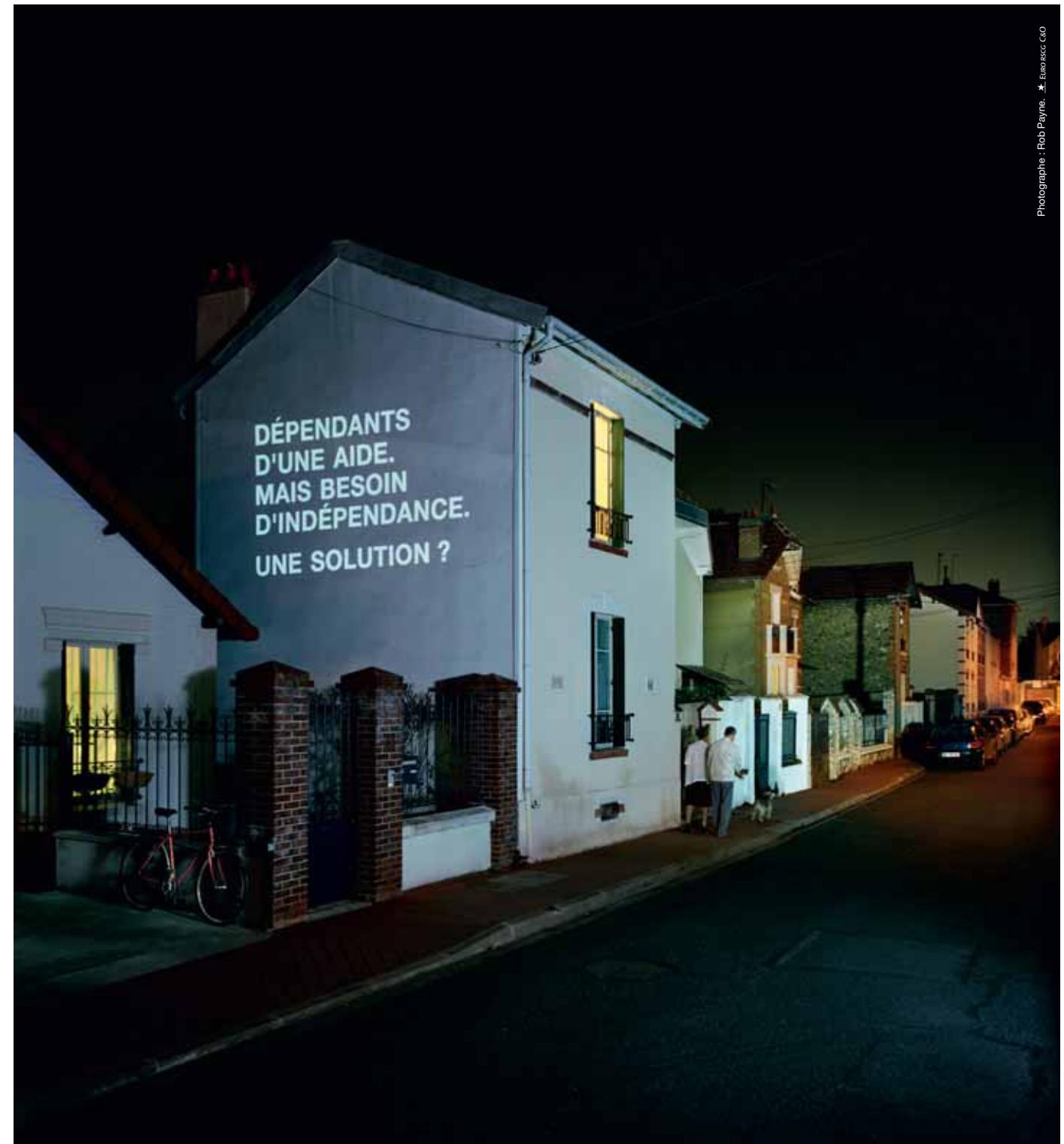


Si 27 cas de Creutzfeld-Jacob seulement ont été signalés sur le territoire national depuis 1996, 2 d'entre eux l'ont été en juin et juillet et les autorités sanitaires commencent à voir se profiler une nouvelle situation d'alerte.

Rappelons pour ceux qui l'auraient oublié que le variant de la maladie de Creutzfeld-Jacob est la forme humaine de l'encéphalopathie spongiforme bovine (ESB), plus connue sous le nom de maladie de la vache folle. ▶

### Complètement dengue Vive les moustiques !

Cette année, plus de 500 000 Brésiliens ont déjà été victimes de la dengue, une maladie virale transmise par le moustique tigre. Le ministère de la Santé a - si l'on ose dire - décidé de prendre le taureau par les cornes et « l'*Aedes aegypti* » par les gènes en lâchant dans la nature des dizaines de millions de moustiques mâles modifiés génétiquement pour que leur progéniture n'atteigne jamais l'âge adulte. Les expériences réalisées laissent espérer une réduction de 90% de la population de moustiques en 6 mois. On regarde de près en France cette initiative alors même que le moustique tigre semble beaucoup se plaire dans la moitié Sud de l'Hexagone. ▶



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

Pour en savoir plus et soutenir ce type de solution, rendez-vous sur [fondationdefrance.org](http://fondationdefrance.org)

FONDATION  
DE  
FRANCE

Les questions de société  
méritent des réponses.



Les naissances multiples ont doublé en 40 ans

## Le grand boom des jumeaux

Que le taux de natalité soit soutenu en France n'est pas vraiment un scoop. Mais, qui sait que le nombre de jumeaux nés en 2012 sera presque deux fois supérieur à ce qu'il était il y a 40 ans ? CÉCILE SILVARIO

Ce sont souvent les institutrices qui, les premières, prennent conscience des grandes mutations sociétales. De plus en plus d'enfants de divorcés ou de parents « âgés », de plus en plus de familles touchées par le chômage, mais aussi... de plus en plus de jumeaux dans leurs classes.

Rien de spectaculaire évidemment mais il n'y a plus guère d'écoles aujourd'hui qui n'accueillent quelques paires de « multiples ».

Les informations que nous avons glanées à l'Institut National d'Études Démographiques (INED) donnent largement raison à ces vigies privilégiées du monde scolaire et extrascolaire.



quelque perturbateur endocrinien ? En fait, rien de tout cela. L'explosion de la fécondité est liée à deux facteurs sim-

ples : la progression de l'âge de la maternité et le développement de la procréation médicalement assistée...

On sait que plus l'âge de la maternité recule, plus les probabilités d'une naissance gémellaire augmentent. Or, celui-ci est passé de 26,5 ans en 1977 à plus de 30 ans aujourd'hui. Davantage de maternités « tardives », c'est donc davantage de jumeaux.

Pourtant, le recul de l'âge naturel de la maternité n'entre que pour 1/3 dans la hausse constatée. Les deux autres tiers sont attribués aux effets collatéraux des traitements contre la stérilité (stimulation hormonale et assistance médicale à la procréation).

Etonnant non ? ▶

### Le pourquoi du comment

En 2012, 16 accouchements sur 1 000 auront donné naissance à 2 enfants, ce qui signifie qu'un peu plus de 3 enfants sur 100 sont des jumeaux. Le taux est déjà impressionnant en soi mais il prend toute sa dimension lorsqu'on le compare avec la situation existant dans les années soixante-dix : il y a aujourd'hui presque 2 fois plus de jumeaux venant au monde qu'il y a 40 ans (80%).

S'agit-il d'un bouleversement génétique profond, de l'effet pernicieux de

### Duplicata festif Moi double

Le « Twins days Festival » est le plus grand rassemblement mondial de jumeaux.

Il se tient chaque année le premier WE d'août aux USA à Twinsburg (Ohio). Il a rassemblé cette année plus de 2 000 duos et bien davantage encore de curieux.

Des manifestations pour jumeaux et autres multiples sont organisées un peu partout dans le monde. La France n'est d'ailleurs pas en reste avec le rassemblement des « Deux & Plus » à Pleucadeuc (Morbihan) le 15 août. ▶



Et si on se parlait  
des cancers du sein ?



# Radio



1<sup>re</sup> web radio dédiée aux femmes atteintes d'un cancer du sein et à leurs proches

# Curie

sur [radio.curie.fr](http://radio.curie.fr)

Octobre Rose

Du 1<sup>er</sup> au 31 octobre 2012, conseils, débats, infos... en direct ou à podcaster pour une écoute à la demande.



**Déficits, déremboursements, baisse des prises en charge, hausse des cotisations...**

## Santé : la fin d'un modèle ?

Le concert de lamentations qui accompagne traditionnellement l'annonce du déficit de l'Assurance Maladie prend, chaque année davantage, des sonorités de marche funèbre. Notre système de santé est-il condamné à être jeté dans le trou de la Sécu ? JACQUES DRAUSSIN

L'histoire du verre à moitié plein et celle du verre à moitié vide, tout le monde connaît : depuis des lustres, elle sert à faire la part des optimistes et des pessimistes. Mais, choisir le camp de ceux qui se contentent de peu ou le parti de ceux qui s'inquiètent d'un rien... c'est un peu choisir entre la peste et le choléra ! C'est vrai, les défenseurs du système de santé « à la Française » se rangent plutôt du côté de l'optimisme et font d'abord valoir des arguments qui dépassent largement les

aspects purement techniques ou comptables. Pour eux, ce sont les valeurs de solidarité, d'égalité d'accès aux soins qui doivent continuer à primer.

Les autres, qui constatent que le contenu du demi-verre est siphonné à la vitesse grand V, pensent que l'hémorragie financière ne peut être stoppée qu'en bouleversant profondément une organisation désormais inadaptée. Pour eux, c'est précisément le déséquilibre du système qui met en jeu la justice et la qualité des soins.

Bref, sur l'objectif, tout le monde est d'accord. Sur les moyens à mettre en œuvre... c'est une autre affaire ! Un grand classique.

### Le sapeur Camembert est privé de trou

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

L'Assurance Maladie est l'une des quatre branches de la Sécurité sociale (Maladie, Vieillesse, Accidents du travail, Famille). A l'origine gérée paritairement (à égalité entre employeurs, salariés et représentants des assurés), l'Assurance Maladie n'a pourtant plus l'indépendance de ses glorieux débuts.

Aujourd'hui, c'est le Parlement qui décide de son budget et le Gouvernement de son Directeur général. Question autorité, les choses sont claires...

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

La période s'annonce délicate et, pour éviter que les mesures de restrictions financières ne s'imposent comme seul remède au déficit, on aimerait que la prévention soit enfin mieux intégrée aux plans d'économie. La différence entre le « parcours de santé » cher à la Mutualité Française et le « parcours de soins » façon Sécu ne relève pas que de la nuance...

### Les 40èmes rugissants sanitaires

Avec un déficit qualifié « d'abyssal », l'Assurance Maladie - et plus largement l'ensemble du système de soins français - navigue tant bien que mal dans la tourmente des Quarantièmes rugissants sanitaires.

Aujourd'hui, tout le monde le sait : si la Sécu rembourse encore l'essentiel de nos dépenses de santé, la tendance est nettement de laisser à notre charge une partie des frais. Et, en matière de remboursements, le complément devient vite essentiel (voir notre article p. 18).

Ne faisons pas toujours confiance aux adages : un bon calcul vaut parfois mieux qu'un petit dessin et lorsque vous additionnez des frais tels que séjours hospitaliers, visites chez le médecin, médicaments et soins en tous genres, vous comprenez pourquoi, sans assurance complé-

taire, vous risquez fort d'être victime d'un grave collapsus du portefeuille...

Le plus fréquemment désormais, l'assurance complémentaire est souscrite à titre collectif par le biais de l'entreprise ou de l'administration, la cotisation pouvant alors être partagée par l'employeur et le salarié.

Lorsque ce n'est pas, ou plus, le cas (retraite, chômage...), il est évidemment toujours possible de souscrire à titre



### Médecin traitant, cheville ouvrière

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



### Déremboursements Toujours moins

Même si, depuis 2006, les dépenses de prise en charge des médicaments dont le Service Médical Rendu (SMR) a été jugé insuffisant ont fortement diminué (entraînant aussi une baisse de leur prescription par les médecins), de nouveaux déremboursements risqueraient fort de relancer la machine.

« Si des traitements s'avèrent inefficaces, pourquoi alors continuer à les rembourser ? » s'interroge aujourd'hui la Mutualité Française.

Pour déterminer si un médicament mérite d'être remboursé et dans quelles proportions, la Haute autorité de santé prend en compte plusieurs facteurs : la nature de l'affection traitée et le degré de gravité, l'efficacité du médicament et le rapport bénéfices/risques, les alternatives thérapeutiques. Lorsqu'elle juge le Service Médical Rendu insuffisant, le couperet tombe. ▶

...

individuel, mais le coût en devient souvent impossible à assumer. C'est pourquoi la Couverture Maladie Universelle (CMU) est censée permettre aux personnes en difficulté (par exemple aux allocataires des minima sociaux) de continuer à bénéficier de soins de qualité. L'affaire est souvent plus compliquée lorsque l'on appartient à la désormais célèbre et vague « classe moyenne ».



### Parcours de soins ou du combattant ?

Les économistes distingués (mais ils le sont tous !) adorent nous rappeler que « si la santé n'a pas de prix, elle a un coût », histoire sans doute de bien faire entrer dans les têtes que chaque

individu malade aujourd'hui revient atrocement cher à la collectivité des bien portants du moment...

Pour l'heure, notre pauvre Sécurité sociale continue vaillamment à assurer le remboursement d'une partie importante de nos frais médicaux. Mais, entre le parcours de soins coordonnés et le hors piste sanitaire, entre ce qui est pris en charge, ce qui ne l'est pas, ou moins, le secteur 1, le secteur 2, on perd un peu le Nord. Et ce ne sont pas les différentes « contributions » désormais demandées aux assurés qui permettent d'éclairer la route.

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

### La main sur le cœur et le portefeuille

2005 est considérée comme la véritable année de rupture, où la part des dépenses "de soins et biens médicaux"\* restant à la charge des ménages a commencé à augmenter. Elle est, depuis, passée de 8,4% à près de 10% selon la commission des comptes de la santé.

A contrario, la part assumée par l'Assurance Maladie obligatoire, notre bonne vieille Sécu, a amorcé sa descente en passant de 77% à 75,5% en quatre ans. Une tendance en partie seulement absorbée par les complémentaires santé pour lesquelles la facture devient salée.

Au cœur du débat, les honoraires pratiqués par certains praticiens exerçant en "secteur 2" qui facturent à leurs patients un tarif supérieur à celui remboursé par la Sécurité sociale.

### Médicaments Vignettes à gogo...

A chaque boîte de médicaments, sa vignette. Attention aux couleurs : désormais, elles valent de l'or !

- La vignette blanche barrée concerne les médicaments reconnus comme irremplaçables et coûteux. Elle signifie remboursement à 100%.
- La vignette blanche correspond à un taux de remboursement de 65% et s'applique à la plupart des médicaments courants.
- La vignette bleue est apposée sur les médicaments dont le « service médical rendu » n'a pas été reconnu comme majeur. Elle signifie un remboursement à 30%.
- La vignette orange regroupe les médicaments en voie d'abandon de prise en charge : ils ne sont plus remboursés qu'à 15%. ▶



Chez eux, le montant moyen des dépassements a atteint 56% du tarif de la Sécu en 2011, contre 25% en 1990, avec de grandes disparités selon les départements (150% à Paris).

Environ 40% des médecins spécialistes installés en libéral pratiquent les dépassements alors que les généralistes sont moins concernés.



Concernant les dépassements d'honoraires à l'hôpital public, pratiqués par des médecins hospitaliers qui consultent en privé, le retour de bâton risque d'être violent. Au-delà du scandale qui consiste à proposer à un « patient » d'attendre pendant des mois une consultation au tarif Sécu

...

# Mutuelle Vitalité Santé



- Report de forfait optique jusqu'à 700 €
- Report du dépassement d'honoraires jusqu'à 600% pour les prothèses dentaires
- Toute la pharmacie à 100%
- Services et avantages

N° Vert 0 800 800 477

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE



♦ ♦ ♦

ou d'obtenir un rendez-vous rapide au tarif Crésus, c'est tout l'édifice du mode de rémunération des médecins qui est aujourd'hui posé.

Si les professionnels de la santé s'accordent à souhaiter que soit imposé "le tact et la mesure" préconisés par le code déontologique, chacun estime également que le retour à la raison passe sans doute par une revalorisation des actes du secteur 1, même si la marge de négociation paraît étroite au regard du contexte financier.

En clair, avec un tarif de base plus juste, on limiterait les dépassements et jugulerait leurs excès sans faire baisser le niveau de remboursement ni menacer les capacités financières d'accès des plus fragiles aux complémentaires santé.

**L'herbe est-elle plus verte ailleurs ?**

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



est le plus limité ». Il n'en demeure pas moins que la crise économique nous oblige de plus en plus souvent à faire passer notre santé au second plan des priorités. Ainsi, la part des Français ayant différé leurs soins ou carrément renoncé à se soigner a véritablement bondi, atteignant près d'un tiers aujourd'hui et davantage encore chez les plus jeunes.

Le problème est désormais posé sans fioritures : comment sauver notre système de protection sociale en gardant son âme au financement de la santé ? Si, au milieu des chiffres, on doit s'appuyer sur une seule équation, qu'il



s'agisse au moins de celle-ci, fondatrice de la Sécurité sociale : « chacun cotise en fonction de ses moyens et reçoit en fonction de ses besoins »... ▸

**Généralistes  
Le bâton sans la carotte**

Depuis l'entrée en vigueur d'un accord entre les syndicats professionnels et l'Assurance Maladie, les patients qui refusent que leur pharmacien (pratiquant le tiers payant) leur délivre un médicament générique doivent désormais faire l'avance des frais.

L'opération « tiers payant contre génériques » porte bien son nom et semble porter ses fruits car la part des médicaments génériques qui baissait depuis 2 ans remonte spectaculairement...

Evidemment, lorsque le médecin mentionne que le médicament prescrit est non substituable, le bâton ne doit pas tomber. Cela n'a pas toujours été le cas cet été... ▸



TOUS LES DONNS SONT PERMIS



**PASTEURDON**  
du 12 au 14 octobre  
32 27\*  
pasteurdon.fr

L'INSTITUT PASTEUR A REMPORTÉ BIEN DES VICTOIRES. MAIS LE COMBAT CONTINUE FACE AUX CANCERS, AU SIDA, AUX MALADIES DU CERVEAU... POUR ENVOYER D'AUTRES MALADIES AU TAPIS, NOS CHERCHEURS ONT BESOIN DE VOUS. DU 12 AU 14 OCTOBRE, C'EST LE PASTEURDON. DONNEZ AU 3227\* OU SUR PASTEURDON.FR

**PASTEURDON : PENSEZ À NOUS, PENSEZ À VOUS.**



## Assurance santé Complémentaire... donc essentielle !

Si la Sécu rembourse encore une bonne part de nos dépenses de santé dans un certain nombre de situations, la tendance est nettement de laisser à notre charge une partie croissante des frais. En matière de santé, le complément s'avère être essentiel.

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

Pour aller vite, il existe trois types de complémentaires santé :

- **Les mutuelles**, apparues dès le XIX<sup>e</sup> siècle et qui couvrent aujourd'hui, directement ou avec leurs ayants droit, près de 40 millions de personnes en France. La santé est leur activité majeure, sinon exclusive. De par leur statut - mutualiste bien sûr - elles sont seules à avoir le droit d'utiliser le terme de « mutuelle ».

- **Les compagnies d'assurance privée**, se sont intéressées plus tardivement au secteur de la santé mais y ont



aujourd'hui totalement pris pied, au même titre qu'elles couvrent les autres risques de la vie courante (Vie, IARD...).

- **Les institutions de prévoyance**, contrôlées de façon paritaire par les représentants des employeurs et ceux des salariés, proposent des contrats de complémentaire santé mais également les garanties appelées « Vie » et « Non Vie » (mensualisation de prestations, incapacité de travail, invalidité...).

La suppression des avantages fiscaux accordés jadis aux complémentaires et aux mutuelles, le désengagement progressif de la Sécurité sociale, le coût des soins eux-mêmes font flamber les cotisations et nombreux sont ceux qui, désormais ne peuvent ni bé-

néficier de la CMU, ni financer leur couverture complémentaire et renoncent à se soigner. ▸



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

Mutuelles, sociétés d'assurance ou institutions de prévoyance proposent différents niveaux de couverture :

- Une couverture de base, ne prenant en charge que le ticket modérateur (la part que ne rembourse pas la Sécurité sociale sur les soins de base).
- Une couverture plus étendue, allant au-delà des dépenses courantes ou des soins de base, offrant par exemple de meilleures prestations en cas d'hospitalisation.
- Une couverture supérieure, couvrant les dépassements d'honoraires, offrant une meilleure prise en charge des prothèses dentaires, des lunettes, des cures...

Les tarifs pratiqués varient évidemment selon le nombre et le niveau des prestations proposées, mais aussi de l'âge et même, éventuellement, du lieu de résidence de l'assuré (régions à couverture médicale faible, ou surreprésentées en secteur 2...). ▸

## PRÉVENTION DE LA COQUELUCHE DU NOURRISSON

# Ne prenez pas le risque de lui transmettre la coqueluche

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



### La coqueluche, une maladie hautement contagieuse

C'est une maladie infectieuse qui affecte les voies respiratoires, en causant des quintes de toux sévères qui peuvent gêner la respiration.

Elle est aussi très contagieuse et **se transmet par simple contact, en toussant ou en éternuant.**

### Les adultes peuvent contaminer les nourrissons

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

### Le saviez-vous ?

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

### Une maladie potentiellement grave chez le nourrisson

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

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

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

# PAS D'HÉSITATION, VACCINATION!

DOSSIER COORDONNÉ PAR CATHERINE BARANTON

Depuis ses inventeurs, Edward Jenner et Louis Pasteur, la vaccination sauve chaque année dans le monde des millions de vies et préserve des conséquences de la maladie des dizaines de millions de personnes.

Comment expliquer que les sociétés qui en ont le plus profité remettent parfois en cause ses fondements ? Chez nous, en France, dans la patrie de Louis Pasteur, c'est pourtant une véritable entreprise de déstabilisation qui semble se mettre en place depuis la calamiteuse campagne contre la grippe A-H1N1.

Il est temps de dire halte au feu et de revenir à la raison : la vaccination est une assurance santé dont il serait insensé de se priver.

Et de priver les autres.

## INFORMATIONS

[www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)

[www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)

[www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)

[www.mesvaccins.net](http://www.mesvaccins.net)

## 22 - VIVE LA RÉVOLUTION !

Une révolution qui sauve des dizaines de millions de vies... cela vaut la peine d'y participer la fleur au fusil.

## 25 - CAHIER SPÉCIAL ET CALENDRIER VACCINAL

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

## 29 - COMMENT ÇA MARCHE ?

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

## 32 - PAROLE DE MÉDECIN

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



## Vaccination : une révolution qui sauve des vies tous les jours

# Vive la révolution !

Les maladies évitables par la vaccination tuent encore chaque année des dizaines de millions de personnes dans le monde - dont 2,4 millions d'enfants.

Alors, « Pas d'hésitation, vaccination ! » : plus qu'un slogan, c'est le cri de ralliement à une vraie, belle et grande cause.

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

### Variole : pas folle la vache

Les Chinois, dont les qualités ancestrales dans le domaine médical sont légendaires, pratiquaient déjà il y a 10 siècles, la « variolisation ». Il s'agissait d'inoculer à une personne

saine une forme - en principe - peu virulente de la variole en la mettant en contact avec du pus provenant de la vésicule d'un malade. Cela marchait effectivement de temps en temps, mais pas vraiment à chaque fois...

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

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

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

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

Mine de rien, Edward Jenner venait tout simplement de réaliser la première vaccination !

### Pasteur : la rage de vaincre

La découverte de Jenner en 1798 n'a pas immédiatement déchaîné les vocations. Il aura même fallu attendre presque



### A ruminer

Edward Jenner a peut-être découvert la vaccination, mais il n'a pas découvert son nom. En effet, « vaccination » vient du latin « vaccine » qui signifie « de la vache ». ▸

un siècle et notre Louis Pasteur national pour réellement faire entrer la vaccination dans l'arsenal thérapeutique et préventif moderne.

Pasteur démontra alors que certaines maladies provenaient d'infections par des microbes dont la virulence pouvait être atténuée (en les chauffant par exemple) pour être inoculés et, en stimulant le système immunitaire, assurer une protection efficace.

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

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

### Maladies infectieuses : toujours plus

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

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



### Quand la précaution n'était pas un principe

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





...

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

**Les dégâts des thèses anti-vaccinales**

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

Les responsables de la santé publique et la quasi-totalité du corps médical s'insurgent contre cette vision hygiéniste. Ils font valoir, preuves irréfutables à l'appui, qu'une vaccination à grande échelle permet de réduire spectaculairement l'incidence de la maladie, non seulement dans la population vaccinée... mais aussi dans celle qui ne l'est pas, en freinant la circulation du germe. Pour qu'une maladie disparaisse totalement, il est pourtant impératif de parvenir à un taux de couverture optimum. Si ce taux est insuffisant, la maladie continue à circuler, mais plus doucement, créant ainsi périodiquement des flambées épidémiques et, surtout, touchant des populations inhabituelles.

C'est particulièrement le cas pour la rougeole, devenue rare pendant des années grâce à la vaccination et qui fait un re-

**Le vrai coût de la vie**

Généraliser la vaccination contre la pneumonie, la méningite, la diphtérie, la coqueluche et la rougeole dans 72 pays pauvres ou à revenus intermédiaires pourrait sauver 6,4 millions d'enfants en dix ans, tout en évitant 151 milliards de coûts de traitement et de perte de productivité. C'est la conclusion, très pragmatique, de deux études effectuées par la faculté de santé publique de l'Université Johns Hopkins à Baltimore, parues l'an dernier dans la revue américaine « Health Affairs ». ▶



tour inquiétant chez les jeunes adultes à cause d'une couverture vaccinale aujourd'hui insuffisante.

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

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

**Pasteur cherche [aussi] des sous...**

Contrairement à une idée fort répandue, l'Institut Pasteur n'est pas un organisme d'Etat financé sur fonds publics. Fondation privée reconnue d'utilité publique, l'Institut Pasteur exerce ses trois missions fondatrices depuis sa création, en 1888 : recherche, santé publique et formation. Centre de recherche biomédicale parmi les plus performants du monde Il est au cœur d'un réseau international de 30 instituts sur les cinq continents. L'Institut Pasteur a impérativement besoin de notre aide financière : les 3/4 de son budget proviennent de financements privés. Pasteurdon : du 12 au 14 octobre. [www.pasteurdon.fr](http://www.pasteurdon.fr) ▶



# BIENSÛR santé

LE MAGAZINE GRATUIT DE LA PREVENTION

**A DÉTACHER  
[ET CONSERVER]  
votre calendrier vaccinal  
2012 / 2013**



# Vaccination, où en êtes-vous ?

## CALENDRIER VACCINAL 2012 SIMPLIFIÉ

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

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

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

### VACCINATION DANS CERTAINES CONDITIONS

#### BCG

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

#### DIPHTÉRIE - TÉTANOS - POLIOMYÉLITE

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

#### COQUELUCHE

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

#### HÉPATITE B

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

#### PNEUMOCOQUE

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

#### MÉNINGOCOQUE C

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

#### ROUGEOLE - OREILLONS - RUBÉOLE

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

#### PAPILLOMAVIRUS HUMAIN (HPV)

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

#### GRIPPE

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



# Vaccins et cancers

## On a raison d'y croire !



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

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

### La piste des vaccins thérapeutiques

Depuis qu'ont été identifiées, dans les cellules cancéreuses, des protéines capables de déclencher une réaction de défense, biologistes et médecins cherchent à les exploiter, ou-

vrant ainsi davantage la voie à un nouveau type de vaccins, les vaccins thérapeutiques (voir ci-contre notre article « Vaccins : comment ça marche ? »).

L'approche est fondée sur le principe de l'immunologie et consiste à détruire de manière spécifique les cellules cancéreuses d'un patient en stimulant ses propres défenses immunitaires.

Le vaccin thérapeutique se distingue du vaccin préventif dans son mode d'action, puisqu'il génère des défenses contre un ennemi en place (tumeurs cancéreuses...), alors que le vaccin préventif initie l'organisme à un ennemi inconnu de lui (virus, bactérie...).

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

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



## PAS D'HÉSITATION, VACCINATION !



## Réponses à quelques questions de bon sens sur les vaccins

### Comment ça marche ?

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

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

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

Il existe en fait deux familles de vaccinations :

- **La vaccination thérapeutique** stimule le système immunitaire pour favoriser la production d'anticorps. Là, on cherche à aider un organisme déjà infecté à se défendre contre la maladie en restaurant ses défenses naturelles. C'est cette technique qui, espère-t-on, pourra notamment aider à lutter contre le sida et certains cancers.
- **La vaccination préventive** vise à stimuler les défenses naturelles de façon à bloquer l'apparition d'une maladie. C'est évidemment cette vaccination qui charge notre calendrier vaccinal : plus l'arme préventive est au point, plus elle est utilisée.

Dans cet arsenal préventif, on trouve quatre types de vaccins :  
- **Vaccins du premier type** : les agents infectieux sont multipliés avant d'être tués chimiquement ou par la chaleur.



Parmi eux, il y a les vaccins contre la grippe, le choléra, la peste ou l'hépatite A.

- **Vaccins du deuxième type** : les agents infectieux sont multipliés en laboratoire jusqu'à ce qu'ils perdent leur caractère pathogène. Leurs souches ne provoquent plus la maladie mais permettent de développer des réponses immunitaires. Des exemples ? Les vaccins contre la fièvre jaune, la varicelle, les oreillons, la rubéole, la tuberculose ou les

gastroentérites à rotavirus en font partie.

- **Vaccins du troisième type** : ils ne comportent que les agents infectieux nécessaires à l'obtention des réponses im-

### Vaccination et défenses immunitaires

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





...

munitaires. Les vaccins contre l'hépatite B ou contre les papillomavirus entrent dans cette famille.

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

## Obligatoires ou recommandées ?

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

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

La raréfaction du nombre des actes obligatoires ne signifie évidemment pas que les vaccinations simplement recommandées par le calendrier vaccinal soient devenues accessoires car, se vacciner ou faire vacciner son enfant, c'est éviter de nombreuses maladies qui, souvent considérées à

tort comme bénignes parce qu'elles sont infantiles, sont sérieuses, voire potentiellement mortelles.

## Gratuites ou pas ?

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

Le vaccin contre la rougeole - oreillons - rubéole est un vaccin 100% gratuit pour les enfants de moins de 13 ans. Le vaccin contre la grippe est gratuit pour les personnes âgées de plus de 65 ans et pour celles souffrant de certaines mala-



dies chroniques pour lesquelles la vaccination est recommandée.

## Quelle fiabilité ?

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

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



## Faux danger ou vrai fantôme ?

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

Il existe cependant de vrais cas de contre-indication que le médecin identifiera au moment de la visite. ▶



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

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

L'AMM donne seulement la possibilité à un

producteur de commercialiser le vaccin sur le territoire. Lorsque le producteur souhaite la prise en charge du vaccin par l'assurance maladie, il doit alors déposer un dossier de-

vant la commission de transparence qui statue sur le service rendu en population, puis devant le comité économique du médicament qui en fixe le prix.

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



## Recommandé ne veut pas dire facultatif

Les Pouvoirs publics ont décidé de se pencher sur le statut de certaines vaccinations. Celles qui sont « recommandées » (figurant alors au calendrier vaccinal) sont souvent comprises comme des vaccinations de confort facultatives alors que le calendrier vaccinal recense l'ensemble des vaccinations reconnues comme indispensables. ▶



## Nouveaux virus, nouveaux vaccins ?

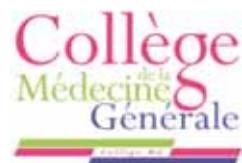
99% des virus existant sur terre nous sont probablement encore inconnus. Si l'on ajoute au temps nécessaire à la découverte d'un nouveau virus celui de l'invention du vaccin correspondant et celui encore de



sa fabrication massive, il reste du boulot pour quelques millénaires. ▶

## Et pour la petite note...

Si les espoirs liés à la recherche sur un nouveau vaccin sont immenses, les investissements financiers, eux, sont colossaux : entre 500 et 800 millions d'euros, parfois en pure perte. Mais quand ça marche, Bingo ! Et parfois pour longtemps car un vaccin, contrairement à un médicament, ne peut être généré... ▶



## La vaccination au cœur du Congrès de Nice

La vaccination a tenu une place importante lors du 6<sup>e</sup> Congrès de la Médecine Générale qui s'est tenu à Nice, du 21 au 23 juin dernier. Cette thématique a en effet donné lieu à plusieurs communications.



### Réémergence de la rougeole

Des médecins généralistes du Vaucluse se sont demandé si l'annonce de réémergence de la rougeole avait modifié les pratiques de leurs confrères. Ils ont pour cela obtenu de la CPAM le nombre de vaccins trivalents (rougeole oreillons rubéole) et monovalents (rougeole) remboursés dans ce département et constaté un doublement des remboursements entre octobre 2009 et juin 2011. La population concernée était surtout les enfants de un à deux ans, précisément la cible prioritaire des recommandations. En revanche, l'étude a montré peu d'impact sur la vaccination des parents.

### Qui décide de la vaccination ?

Une étude nationale a été menée pour savoir en fin de compte qui décide de la vaccination. 42% des personnes interrogées (études « Baromètres santé » quinquennales aléatoires - 2010) suivent le conseil du médecin traitant ; 16% suivent l'avis d'un autre médecin (du travail, spécialiste, militaire...) ; environ un quart décident pour eux-mêmes, moins de 10% décident à partir de l'entourage familial. Mais, en dix ans, la proportion des personnes incapables de nommer la nature de leur dernier vaccin est passée de 19% à 27%. La non vaccination des enfants contre la rougeole et l'hépatite B proviendrait selon les parents d'une contre indication médicale déclarée par le médecin. 56% des parents d'enfants non vaccinés contre la rougeole accepteraient la vaccination pour leur enfant si leur médecin leur prescrivait

et 41% l'accepteraient pour ce qui est de l'hépatite B. Cette enquête conclut : la population se repose de plus en plus sur le médecin pour le bon suivi de leur vaccination. Une autre lecture de cette étude pourrait être : les médecins connaissent-ils leur responsabilité quant à la décision de vacciner et comment convaincre les médecins « non vaccineurs » ?

### Pourquoi les enfants ne sont-ils parfois pas vaccinés ?

Méconnaissance des parents concernant les maladies pour lesquelles on vaccine leurs enfants. Maladies inexistantes ? Bénignes ? Risque individuel qui contrebalance la notion de protection individuelle puis collective ? Aborder les questions posées par les parents ou les anticiper pour augmenter le nombre des enfants vaccinés.

### Varicelle

En 2007, l'indication vaccinale contre la varicelle a été élargie aux 12-18 ans (et aux femmes en âge de procréer et après une première grossesse.). Une étude s'est penchée sur l'impact de cette recommandation sur la population âgée de 12 à 18 ans. 103 questionnaires exploitables ont été recueillis et ont montré une couverture vaccinale de 2%. 127 médecins généralistes interrogés : 70% des médecins ne connaissant pas la nouvelle recommandation et 71% n'ont pas l'intention de les vacciner. Conclusion : recommandation mal connue et mal acceptée. Reste à la justifier scientifiquement et peut être à la rembourser. Question subsidiaire : pourquoi la vaccination des petits Américains de 12 à 18 mois (effective depuis 1996) est-elle considérée comme un bénéfice pour la santé publique et pas celle des petits Français ?

<http://www.invs.sante.fr/Publications-et-outils/Rapports-et-syntheses/Maladies-infectieuses/2010/Estimations-des-couvertures-vaccinales-a-24-mois-a-partir-des-certificats-de-sante-du-24e-mois-2004-2007>

<http://www.invs.sante.fr/Dossiers-thematiques/Maladies-infectieuses/Maladies-a-declaration-obligatoire/Rougeole/Points-d-actualites>

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



### Toutes les femmes peuvent être concernées

On estime que 7 femmes sur 10 seront exposées au Papillomavirus Humain au cours de leur vie<sup>(1)</sup> 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<sup>(2)</sup>.

### 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<sup>(2)</sup>. Ils se transmettent lors des relations sexuelles et des contacts intimes<sup>(3)</sup>. La plupart du temps, ces virus sont éliminés spontanément par l'organisme<sup>(4)</sup>. 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

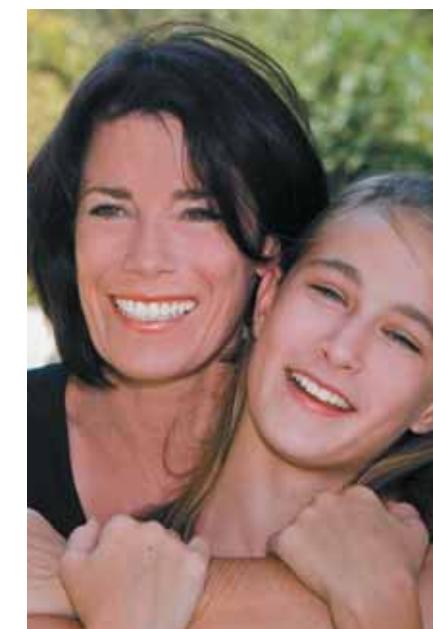
Les lésions précancéreuses précèdent l'apparition du cancer du col de l'utérus. Bien souvent, aucun symptôme ne permet d'alerter la femme concernée. Toutes ces lésions n'évoluent pas systématiquement vers un cancer du col de l'utérus. Mais elles font souvent l'objet d'une intervention afin de les retirer. 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<sup>(5)</sup>. 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<sup>(2)</sup>. C'est le 3<sup>ème</sup> cancer le plus fréquent chez la femme de 15-44 ans.<sup>(7)</sup>

### 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](http://www.e-cancer.fr)  
[www.cngof.asso.fr](http://www.cngof.asso.fr)  
[www.1000femmes1000vies.org](http://www.1000femmes1000vies.org)  
[www.hcsp.fr](http://www.hcsp.fr)

Une information de Sanofi Pasteur MSD.

www.qualipige.com - Photos : DR, © Phase4Photography - Fotolia.com, SAP 4016034 - FR 00633 - Mars 2012.

<sup>(1)</sup> Munoz N. Human Papillomavirus and cancer: The epidemiological evidence. J Clin Virol 2000;19:1-5. <sup>(2)</sup> 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](http://www.invs.sante.fr/surveillance/cancers/estimations_cancers/default.htm) (consulté le 28.02.2008). <sup>(3)</sup> 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. <sup>(4)</sup> Pagliusi SR and Aguado MT. Efficacy and other milestones for human papillomavirus vaccine introduction. Vaccine 2004;23:569-578. <sup>(5)</sup> 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. <sup>(6)</sup> Agence Nationale d'Accréditation et d'Évaluation en Santé. Évaluation 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. <sup>(7)</sup> M. Arbyn et al. Worldwide burden of cervical cancer in 2008. Annals of Oncology J Ann Oncol. 2011 Dec ; 22(12) : 26 75-86.

## L'hygiène est la première arme de lutte contre les virus

# A prop remement parler

Dans notre société aseptisée où chaque microbe est traqué, chaque bactérie impitoyablement pourchassée, l'hygiène n'est plus seulement une règle de vie sociale. Elle est surtout un impératif de santé publique. CÉCILE SILVARIO

Des collègues de bureau qu'on adore... mais qu'on ne peut pas sentir, des transports - Ô combien - en commun qui nous agressent les narines, des remugles, des relents, des pestilences... bref, des odeurs gâcheuses de vie, c'est hélas notre lot quotidien.

Longtemps considérés comme les champions toutes catégories du craca, les Français - si on les en croit - seraient presque devenus des icônes de la propreté vertueuse.

D'accord, le constat ne s'impose pas forcément comme une évidence, mais l'hygiène salvatrice gagne chaque jour du terrain sur l'Hexagone pouilleux. Les odeurs corporelles deviennent, au fil branché du temps moderne, des fragrances interdites et le témoignage de sociabilité le plus basique du premier citoyen venu est aujourd'hui de les combattre avec les armes les plus performantes, quel qu'en soit le coût.

### La grippe A avait du bon...

L'an dernier, les foyers français dans leur totalité ont acheté au moins une fois des produits pour se laver. Cette belle unanimité se fendille pourtant dès lors que l'on envisage leur fréquence d'utilisation.

Même si elle commence à dater, l'étude menée en 2007 dans des chaînes de

restauration rapide indiquait que 90% de nos compatriotes ne se lavaient pas les mains avant de passer à table et, chez ceux qui respectaient l'étape lavabo, 25% n'utilisaient jamais le savon...

Comme toute expérience a ses côtés positifs, la grippe A-H1N1 avait au moins permis de vérifier une certaine prise de conscience dans l'esprit de nos concitoyens. Si l'on en croit les enquêtes rendues publiques à l'époque par l'INPES, il s'agissait même d'une révolution des mentalités.

Pas besoin d'aller fouiller bien loin dans nos archives pour retrouver ces résultats, assésés sans réserve par l'ins-



### Poire de douche et écran plat

## Le cerveau se lave mieux que les pieds

En 1960, 29% des foyers français disposaient d'une baignoire ou d'une douche. Ils étaient 48% en 1968, 85% en 1990 et, on peut dire aujourd'hui que le taux d'équipement en salles de bains est à peu près équivalent à celui des postes de TV, proche de 100%.

Encourageant, certes et pourtant : 50% seulement des Français se lavent entièrement plusieurs fois par semaine... alors que la plupart regardent la télé tous les jours. Comme quoi la pratique du lavage de cerveau semble plus systématique que celle du corps... ▀

tance de prévention nationale dans l'un des dossiers d'information remis à la presse à l'époque... mais dont on doute un peu aujourd'hui.

Selon l'INPES, au cœur de la psychose grippale en septembre 2009 « La quasi-totalité des personnes interrogées (98%) déclare se laver les mains « systématiquement » ou « souvent » après être allée aux toilettes. 96% pour faire la cuisine et 92% pour s'occuper d'un bébé de moins de six mois ».

### Grippes, bronchite, bronchiolite : tiercé perdant

Trois ans après l'épisode tragique de la grippe A-H1N1, qui peut



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

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

Ni aviaire, ni porcine, notre bonne vieille grippe « traditionnelle » frappe, selon les années, entre 1,5 et 5 millions de personnes en France avec, à la clé, plusieurs milliers de décès directs ou indirects.

La bronchiolite, maladie particulièrement répandue chez les petits enfants aura touché 460 000 nourrissons l'année dernière : 30% des moins de 2 ans ! Qui a pleinement conscience que le seul lavage des mains ou l'utilisation de mouchoirs jetables pourraient à eux seuls générer d'importantes économies de souffrances... et d'argent ?

### Verres à dents contre verres à pied

Entre le déclaratif et la réalité des comportements humains, c'est très certainement en matière d'hygiène que l'écart le plus important demeure.

Passons sur le lavage des mains. Qu'en est-il donc des autres habitudes d'hygiène ? Si l'usage du verre à pied pendant le repas ne pose pas de souci, celui du verre

à dents immédiatement après est pourtant beaucoup moins systématique.

Alors que les autorités sanitaires et les industriels de l'hygiène bucco-dentaire rivalisent de programmes pédagogiques et de publicités préventives, les progrès dans le domaine ne sont pas fulgurants : à peine 2 brosses par tête utilisées en 2011 contre 1,3 en 2000.

A cette vitesse, il faudra encore attendre l'année 2040 pour parvenir au rythme recommandé de 4 brosses annuelles. Les caries ont toujours de beaux jours devant elles, sauf si la grande mode des dents people au blanc étincelant continue sa percée.

La prolifération des « bars à sourire » dans les villes et des blanchisseurs artificiels dans les rayons des supermarchés ne laisse pourtant guère espérer que



...

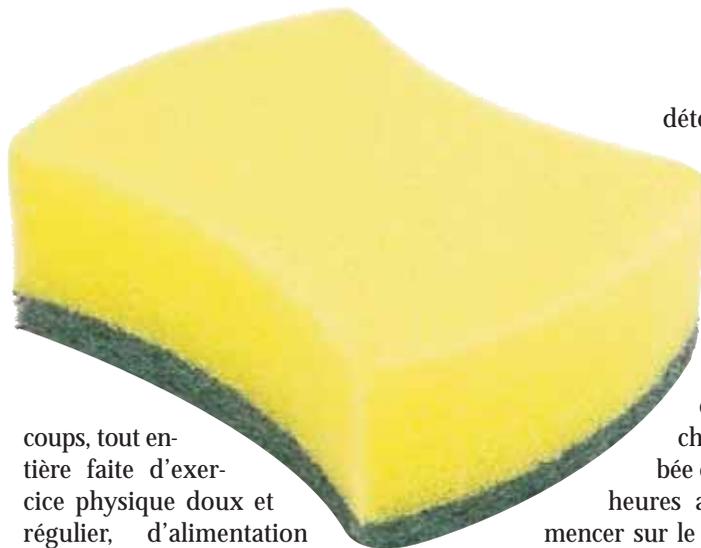
♦ ♦ ♦

la principale chance de l'hygiène quotidienne relève du marketing de la beauté...

**L'hygiène de vie et la vraie vie**

Aujourd'hui, même si la partie est encore loin d'être gagnée, l'hygiène ne se limite plus à la propreté des corps, tant s'en faut. Chaque jour, on entend parler d'hygiène de vie, d'hygiène alimentaire. Une preuve supplémentaire en tout cas que la santé commence véritablement à être perçue globalement et qu'il ne s'agit plus de la découper en petites tranches d'existence, en séquences autonomes.

Mais, avoir une bonne hygiène de vie, qu'est-ce que cela signifie ? Est-ce vraiment la vie rêvée des intégristes de la santé ? Une existence sans excès ni à-



coups, tout entière faite d'exercice physique doux et régulier, d'alimentation saine et diversifiée, de vie familiale et sociale harmonieuse ?

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

**Vie saine et ennui mortel...**

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

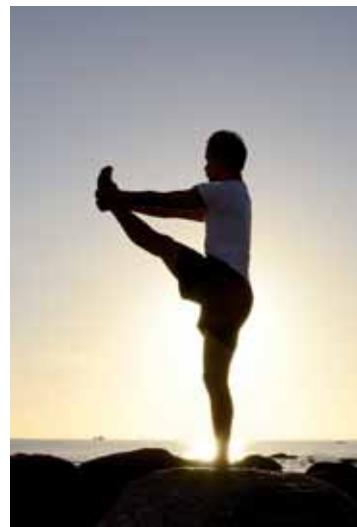
détendre systématiquement dès que l'on est stressé, faire régulièrement une courte sieste après le déjeuner, dîner légèrement, aller calmement se coucher à la nuit tombée et dormir ses huit heures avant de recommencer sur le même rythme le lendemain...

Alors, puisque la vie nous impose des contraintes qui nous empêchent le plus souvent de respecter à la lettre les grands principes des gourous de la prévention, il nous reste à faire de notre mieux : lorsque nous abusons un peu des repas plantureux, calmons la fourchette (et le verre) pendant quelques jours. Si la fatigue nous incite à nous ménager physiquement, profitons des moments de mieux pour marcher et bouger à nouveau. Bref, soyons raisonnables lorsque nous ne l'avons pas été suffisamment. L'hygiène de vie, ce n'est pas mourir d'ennui ! ▶



**Infections nosocomiales : l'hygiène en première ligne**

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



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.**



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

# Prise de tête Pou ou pas pou

On l'apprend à l'école primaire : au pluriel, bijou, caillou, chou, genou, hibou, joujou et pou prennent un x et pas un s. Mais une seule de ces exceptions nous prend vraiment la tête dès la rentrée scolaire : le pou.

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

Le pou est, hélas, l'élément le plus démocratique de notre système éducatif, jamais égalé depuis la glorieuse époque de Jules Ferry, et sans doute aussi la référence scolaire la plus stable à travers les époques, les régimes et les ministres. Lorsqu'une tête lui revient, le pou s'y installe confortablement. Il aime l'atmosphère chaude du cuir chevelu qui fait office de garde-manger. Solidement accroché aux cheveux de son hôte, il va y faire sa courte existence car le pou



## L'hygiène ne fait rien à l'affaire

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

## La grande lessive

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

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



ne vit guère plus d'un mois. Dans ce laps de temps, il aura pondu une bonne centaine d'œufs - des lentes - qui deviendront à leur tour des bébés poux en pleine forme au bout d'à peine dix jours...

## Le guide du pou-routard

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

Pour se débarrasser des poux, il faut leur livrer une guerre méthodique et respecter quelques règles stratégiques communes à tous les corps de troupes. D'abord, il s'agit d'éviter les combats

individuels : l'épidémie ne s'arrêtera que si le traitement est entamé collectivement. Un enfant libéré de ses poux récupérera aussi sec ceux de ses petits copains s'ils n'ont pas également été traités.

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

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



## 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](http://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.

## Des médicaments pour toute la vie

# Animaux : ordonnance d'amour

9 millions de chats, presque autant de chiens. Avec les poissons rouges, les canaris et les hamsters (et sans compter les autres), un foyer français sur deux possède un animal domestique. Sacrée ménagerie... CAROLINE DUPERREUX

Le lien qui se tisse entre l'Animal et l'Homme ressemble à s'y méprendre à une histoire d'amour. Une « love story » qui voit le jour presque en même temps que nous, dans la véritable Arche de Noé qui sert de berceau à Bébé, entre les « Michka », les « Snoopy », les « Babar », « les Jeannot-Lapin » et leur rassurante douceur. C'est en partie grâce à ce monde factice que l'enfant découvrira peu à peu le « vrai monde », celui des adultes et des autres enfants, mais, souvent aussi celui des animaux, bien vivants ceux-là, qui prendront parfois le relais des peluches de ses premiers mois d'existence.

Que les animaux constituent un facteur déterminant de l'épanouissement des enfants n'est, aujourd'hui, plus à démontrer. De très nombreuses études ont, au fil des années, étayé les thèses des psychologues, pédiatres ou rééducateurs, entièrement favorables à une relation profonde entre l'enfant et l'animal.

Dans les villes, qui dressent leur barrière de béton entre les jeunes citadins et la nature, dans les écoles où l'apprentissage de la communication se réalise parfois difficilement, dans les centres de rééducation, dans d'autres lieux de santé encore, l'animal constitue de plus en plus souvent une arme

efficace pour le développement de l'enfant et parfois un élément essentiel de thérapie pour certains troubles du comportement.

### Un confident qui sait garder un secret

Les relations entretenues par les enfants et les animaux sont évidemment très différentes selon l'âge auquel on les observe. Dès six mois, l'enfant perçoit l'animal en tant que tel et communique déjà avec lui. La chaleur et la douceur du pelage provoquent encore les réactions de pause et d'endormissement habituellement associées au jouet en peluche.

Jusqu'à l'âge de deux ans, s'établit entre bébé et l'animal une communication fondée sur les impressions, les sensations, le geste. A trois ans, le petit homme est parfaitement capable de décoder le langage de l'animal, différencie les attitudes de peur et de colère de son compagnon.

Autour de quatre ans, avec la scolarisation, l'enfant est en but à de nombreux conflits : la présence d'un animal, qui constitue un élément stable, lui permet fréquemment d'accepter plus facilement cette période. Mais c'est à six ans, au moment où l'enfant



### Futures mères Les chats n'ont pas la cote

La toxoplasmose est une maladie causée par un parasite véhiculé par les chats et qui se retrouve dans leurs déjections. Si la plupart des filles sont immunisées avant l'âge d'avoir des enfants, un test de dépistage est systématiquement pratiqué chez les femmes enceintes

lors de la première visite prénatale. La toxoplasmose est en effet transmissible au fœtus par la mère et potentiellement responsable de très graves lésions cérébrales. ▶

connaît les véritables difficultés de la vie à l'école, que l'animal joue alors le rôle de confident, de stabilisateur qui



### La poule aux œufs d'or

Un animal domestique présent dans un foyer français sur deux... cela s'appelle un marché ! Et un marché qui n'a rien d'un marché... de niche puisqu'il s'estime à plusieurs milliards d'euros en mettant bout à bout les dépenses d'alimentation, de toilettage, de soins vétérinaires, d'accessoires... et même de voyages. ▶

va l'aider à surmonter le délicat passage du langage oral au langage écrit. Puis, vient le moment où l'enfant a besoin de se sentir responsable : le chien, le chat, qu'il faut nourrir, promener, choyer, peut contribuer à la satisfaction de ce besoin. L'animal est donc, de l'avis quasi-unanime, un élément moteur du développement psychologique. Il peut également être un moyen de meilleure connaissance de son jeune maître dont on observera les réactions et le comportement. Agressif ou timide, violent ou tendre, timoré ou téméraire. Le cheval est fréquemment utilisé dans les protocoles de traitement des handicaps mentaux, sensoriels et moteurs, permettant d'améliorer la conscience corporelle mais aussi la communication des malades.

Auxiliaire de développement, l'animal se transforme aussi très volontiers en thérapeute social et les expériences mises en œuvre, notamment dans le

cadre de la réinsertion de jeunes délinquants, ont livré le plus souvent des résultats très positifs.

### Dernier ami des derniers jours

Depuis le début des années soixante-dix, on porte une attention particulière aux bienfaits que dispensent les animaux de compagnie aux personnes âgées. Au domicile, ils aident considérablement à maintenir un certain rythme de vie et encouragent les comportements autonomes. Donner à manger à l'animal, le soigner, le sortir ou s'en préoccuper sont autant de raisons pour ne pas « décrocher » et d'occasions pour s'évader du carcan de ses soucis personnels.

En institution, du moins dans celles où on les accepte, le bénéfice est encore plus clair. Brutalement coupées du reste de la communauté, les personnes âgées donnent à leurs animaux la place que



### Mangez bougez Gamelle de régime

La grande affaire, pour nos animaux chéris semble être - à l'instar de leurs maîtres - l'équilibre pondéral. Cette lutte contre le surpoids et l'obésité constitue apparemment le secteur

le plus porteur pour tout le secteur du « petfood ».

Des menus spéciaux destinés aux chiens obèses, des recettes light pour chats contenant 20% de matières grasses en moins, des repas équilibrés s'adressant aux sédentaires de tout poil. Très bon, très fin, ça se mange sans faim. ▶

...

leurs proches ne peuvent plus occuper. Ami fidèle et parfois unique ami... Bon nombre de médecins praticiens et de chercheurs ont expérimenté des approches thérapeutiques faisant appel aux animaux, notamment dans le domaine des états dépressifs post-opératoires ou liés à des affections lourdes et de longue durée. Les malades sont sensibles aux réactions de l'animal et se responsabilisent volontiers vis-à-vis de lui. On a pu constater notamment que les personnes qui vivaient le plus longtemps avaient fréquemment un animal qu'elles ne voulaient surtout pas laisser derrière elles.

### Les chiens ont la cote d'amour

Quand on aime, on ne compte pas... d'accord, mais on panélise, on comptabilise, on sonde et les animaux n'échappent pas à la règle. C'est ainsi que l'institut Ipsos s'est penché sur nos préférences en matière d'animaux domestiques. Pas de surprise, les chiens continuent à bénéficier de la meilleure cote d'amour, même si, sur le plan du nombre de sujets, ils sont désormais légèrement dépassés par leurs ennemis jurés, les chats, plus faciles à caser dans les logements étroits, dans les voitures ou les transports en commun.

### La fondation des animaux

La Fondation Adrienne et Pierre Sommer n'a pas grand-chose à voir avec l'approche « chien-chien-à-sa-mémère »... Depuis plus de 40 ans, elle promeut la « médiation animale », pratique dans laquelle un animal familier complète la relation de l'intervenant et de la personne en souffrance dans les domaines sociaux, éducatifs et thérapeutiques. La Fondation A et P. Sommer agit sous l'égide de la Fondation de France et a contribué au financement de centaines de projets d'action et de recherche. Elle gère un centre documentaire unique, diffuse des kits pédagogiques et organise nombre de manifestations de formation et d'information. ▶ Pour en savoir plus : [www.fondation-apsommer.org](http://www.fondation-apsommer.org)



Médor l'emporte en tout cas largement au classement général avec 56% des suffrages, mais grâce au renfort déterminant des plus de 60 ans (71%) et des ruraux (64%).

Certes, la mode des « NAC » (Nouveaux Animaux de Compagnie) accapare souvent l'attention médiatique lorsque l'on retrouve un malheureux python au sortir d'une bouche d'égout ou une escouade de mygales dans l'escalier, entre deux étages d'immeuble. Pourtant, rares sont les petites bêtes



qui pourraient se vanter de détrôner nos grands favoris canins et félins. Pas même les cochons d'inde, les canaris, les tortues ou les poissons rouges, relégués loin dans le classement de nos préférés.

Quelques semaines après la fin des vacances qui ont, comme à l'accoutumée, provoqué leur cortège d'abandons et surpeuplé les refuges de la SPA, on a simplement envie de leur dire qu'on les aime pour le bien qu'ils nous font. Juste retour des choses. ▶

### Allergies Toutou anti-toux

On a longtemps accusé les animaux d'être responsables d'allergies chez les enfants. Si l'accusation n'est pas sans fondement, une nouvelle étude (publiée en juillet dans la revue américaine Pediatrics) semble disculper chiens et chats. Elle montre même au contraire que des bébés en contact quotidien avec des chats et des chiens sont 30% moins nombreux à manifester des symptômes d'infections respiratoires et, pour près de la moitié, moins enclins à développer des infections de l'oreille. Les méchantes langues prétendant que ceux qui n'aiment pas les enfants finissent par adopter un chien se trompent. C'est juste le contraire. ▶



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

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

[www.biensur-sante.com](http://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](http://www.biensur-sante.com) la griffe BIENSÛR sur le Net

Pour commencer l'année avec appétit

# Rentrée à volonté !



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

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

ne cède pas au blues post-estival ! Aujourd'hui, c'est rentrée à volonté !

## Oublions tout !

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

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

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

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

Certes, personne n'a jamais vraiment compris ce que pouvaient représenter ces cinq portions quotidiennes censées nous éviter les pires tracas et faire descendre en flèche les facteurs de risque cardiovasculaires. Mais tout le monde a,



## Réhabilitation sans condition Amis de la mie

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

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

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

en revanche, bien saisi que notre consommation était de toute évidence trop basse. L'énormité même de l'objectif nous a convaincus qu'un effort était nécessaire et, à l'usage, pas si pénible que cela à produire.

Résultat, près de la moitié d'entre nous (en fait, 43%) avaleraient bien quotidiennement leurs cinq portions approximatives. Aux autres, on conseille simplement d'essayer d'en systématiser la consommation dans la journée. Avec le p'tit dej : un jus de fruit, avec le repas de midi : une purée de légumes, en coupe-faim dans la journée : encore un fruit, au dîner : rebelote. Peu importe que l'on soit un jour à 350 grammes de fruits et légumes et 400 le lendemain. Pour peu que les parts ne versent pas dans le symbolique (un petit pois, ça ne compte pas pour une portion...), l'essentiel est la régularité de leur consommation.

## Féculents : le grand retour

Sur les fruits et légumes, on se sentait bien un peu coupables de temps en temps, mais, au rayon des féculents, on se croyait irréprochables : presque pas de pain, pas trop de

pâtes, du riz avec modération. Des modèles ! Eh bien, patatras, on avait tout faux : des féculents, on n'en mange pas suffisamment non plus... Eux aussi, il faudrait en consommer à chaque repas (finalement pour être en paix avec les règles nutritionnelles, il faut un sacré appétit !). Riz, blé,



## Orthorexie L'ultra-sain ultra-malsain

L'anorexie et la boulimie sont des troubles graves mais aujourd'hui bien connus. On sait moins que manger trop sain (du moins en avoir l'obsession) peut aussi mener à de graves problèmes de santé ! Cette maladie, baptisée « orthorexie » (du grec « orthos », qui signifie juste, et « orexis », appétit), est pourtant en nette augmentation. Les orthorexiques refusent d'ingérer des aliments qui leur semblent mauvais ou malsains. Ils retirent progressivement de leur régime alimentaire le sucre, puis les produits

laitiers, la viande rouge et enfin les hydrates de carbone, se privant ainsi de nombreux nutriments essentiels au corps. Vous avez quand même peu de risques d'accueillir un orthorexique à votre table, il craint les choix alimentaires des autres et n'a quasiment plus de vie sociale... ▶





....  
pâtes, lentilles, haricots, pois, pommes de terre, mais aussi pain blanc, complet, aux céréales... Tout cela est bourré de sucres lents et de fibres.

## Beau débit de lait

Les laitages (lait, yaourts, fromages...) contiennent notamment le calcium, indispensable pour former des os de bonne qualité pendant l'enfance et pour les conserver solides le plus longtemps possible. Figurez-vous qu'il est recommandé d'en consommer... tous les jours, si, si. En passant, tordons le cou à un canard : le lait n'est pas gras ! Le lait entier (que presque tout le monde a d'ailleurs abandonné aujourd'hui au profit du 1/2 écrémé) ne contient

que 3% de lipides. Ce n'est donc pas lui qui fait exploser l'aiguille de la balance...

Au programme de nos vacances, il y avait le far niente. Au programme de notre rentrée, les ennus habituels. Inutile d'y ajouter ceux de notre alimentation.

Fruits, légumes, féculents, produits laitiers tous les jours. En alternance, de la viande (rouge, blanche), du poisson (gras, maigre) et des œufs (sur le plat, en omelette, à la coque...). Faisable, non ? ▶

## Repères nutritionnels L'épreuve par neuf

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

### 1 - Fruits et légumes : au moins 5 par jour

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

### 2 - Produits laitiers : 3 par jour

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

### 3 - Féculents : à chaque repas

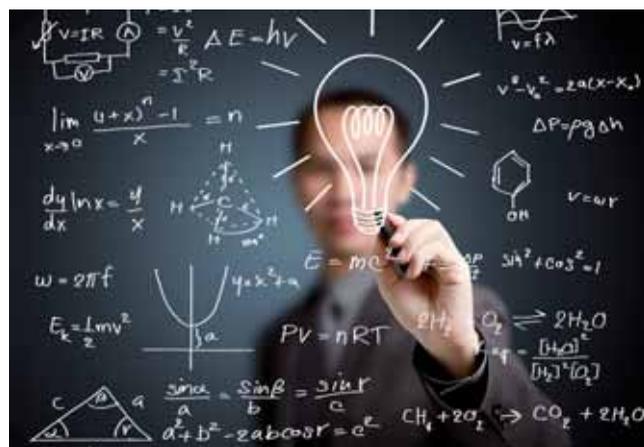
Les féculents, ce sont ces aliments que tout le monde aime mais dont on a cru longtemps qu'il fallait en réduire la consommation : le pain, les pâtes, le riz, la semoule, le maïs, les céréales, les pommes de terre, le blé, les légumineuses (lentilles, fèves, pois chiches, soja, haricots...). Opération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

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

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

### 5 - Matières grasses : à limiter

Limiter leur consommation mais surtout apprendre à les choisir. Il y a les « mauvaises » (riches en acides gras dits « saturés » ou « trans ») et « les bonnes » (riches en acides gras dits « insaturés ») qui réduisent la quantité de mauvais cholestérol présent dans le sang.



### 6 - Produits sucrés : à consommer avec modération

Manger trop sucré est une sale manie héritée de notre enfance. Ne la transmettez pas à votre progéniture et vous, décidez-vous à devenir enfin adulte !

### 7 - Sel : à surveiller

Dans les plats tout préparés, les gâteaux apéritifs, certaines eaux en bouteille, dans l'eau de cuisson... Essayez de temps en temps des épices (paprika, curry...) ou des herbes (persil, basilic, coriandre...). C'est bon, ça change et ça réduit les risques d'hypertension.

### 8 - Eau : à volonté

Parce que l'eau est, non seulement la seule boisson indispensable, mais également la moins chère !

### 9 - Activité physique : 30 mn par jour

L'activité physique, ce n'est pas le sport de compétition. Un peu de marche, du jardinage, un bon chahut avec les enfants, quelques étages par l'escalier : le tour est joué et le corps - médical - ravi. ▶



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](http://www.sosve.org)

Retrouvez-nous sur



Pour faire un don : [www.sosve.org](http://www.sosve.org)

AGRÉÉE PAR



COMITÉ DE LA CHARTE  
don en confiance

# 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

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

SUDODIABOLO

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

Solution des jeux : page 50



Aidons les personnes autistes à se construire.



www.autismegrandcause2012.fr

# 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

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

SUDODIABOLO

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



*Elfie et Katia,  
une rencontre rendue  
possible grâce à la  
générosité de nos  
donateurs et légataires.*

**Offrez  
en héritage**  
la plus belle des  
rencontres

Comme pour Katia, devenue non-voyante à 28 ans...  
Aidez-nous à remettre gratuitement des chiens guides  
aux personnes déficientes visuelles

Grâce à un legs, une donation ou une assurance-vie en faveur de l'Association des Chiens Guides d'Aveugles - Centre Paul Corteville, vous offrirez la possibilité à des personnes non ou malvoyantes de retrouver autonomie et sécurité dans leurs déplacements.  
En plus de son rôle de guide, le chien apporte un lien social favorisant l'insertion dans la société de ces personnes privées de la vue.  
Reconnue d'Utilité Publique, l'Association Chiens Guides d'Aveugles - Centre Paul Corteville est exonérée de tous droits de successions. Nous bénéficions donc de la totalité de votre legs pour accomplir notre mission.

**Aidez-nous à multiplier ces belles rencontres.**



DEMANDE DE DOCUMENTATION GRATUITE ET CONFIDENTIELLE

A compléter et à renvoyer sous enveloppe à :  
Association Chiens Guides d'Aveugles - Centre Paul Corteville  
295 rue de Lille - BP 60088 - 59435 Roncq Cedex

**OUI**, je souhaite recevoir gratuitement et sans engagement  
votre brochure d'information sur les legs et donations.

M.  Mme  Melle.....  
Prénom.....  
Adresse.....  
Code Postal..... Ville.....

**OUI**, je souhaite être contacté(e)  
par téléphone.

N° : .....  
Mes disponibilités :  
Le matin de : .....h à .....h  
L'après-midi de : .....h à .....h



SI VOUS VOYEZ UNE TACHE SOMBRE AU CENTRE DE L'IMAGE DU HAUT, C'EST PEUT-ÊTRE UN SYMPTÔME DE LA DMLA.

Si en cachant l'un de vos yeux, une tache sombre apparaît au centre de votre vision ou si les lignes droites se déforment, vous souffrez peut-être d'une DMLA. Parlez-en vite à un ophtalmologiste car des solutions peuvent exister.

DMLA, N'ATTENDEZ PAS.

**FAITES LE TEST**

Plus d'infos sur [www.dmlainfo.fr](http://www.dmlainfo.fr)

**DMLA**

Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge

