

N°33 - JANVIER / FÉVRIER 2013

BIENSUR
santé

BIENSUR

LE MAGAZINE GRATUIT DE LA PREVENTION

SUR

santé

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

> AUTOMÉDICATION

N'EST PAS MÉDECIN QUI VEUT

> SOMMEIL

DORMEZ, JE LE VEUX !

> SPORT

ORDONNANCE DE BON SENS

> HYPERTENSION

LA PRESSION MONTE

> THERMALISME

LES EAUX AU PLUS HAUT

> ACCIDENTS

PÉRIL EN LA DEMEURE

> ASSIETTE

HIVER EN GELÉE

FAUT-IL CROIRE À LA PRÉVENTION ?



LASCAD - SNC au capital de 18000€ - Siège social : 7 rue Touzet - 93400 SAINT OUEIN - RCS Bobigny n° 319 472 775

Mixa

bébé

Gel Lavant et Soin Hydratant Surgras Nourissons & Bébés.

Rien n'est plus sensible que la peau d'un nourrisson. Pour respecter sa peau si fragile, Mixa crée les premiers soins Surgras, **100% testés sous contrôle dermo-pédiatrique**. Enrichis en glycérine et en actifs nourrissants, le Gel lavant et le Soin hydratant préviennent du dessèchement cutané et de toutes les petites irritations du quotidien.

Hypoallergénique, sans colorant, sans paraben

Gel Lavant Surgras élu par



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

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

4 EXPRESS

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



12 SOCIÉTÉ

- J'SUIS PAS MALADE... MAIS JE ME SOIGNE Entre prendre en charge son rhume et se prendre pour un médecin, il y a comme une nuance...
- UNE HISTOIRE À DORMIR DEBOUT On dort mal. Pas assez et mal : réveillons-nous.
- DU BON SENS SUR ORDONNANCE Faut-il vraiment que le sport soit remboursé pour en pratiquer un ?
- HYPERTENSION : LA PRESSIION MONTE Une maladie silencieuse qui fait pourtant beaucoup parler d'elle.



20 DOSSIER

Faut-il croire à la prévention ?

Vivre longtemps, c'est une victoire de la médecine. Mais vivre longtemps en bonne santé, c'est aussi une victoire de la prévention.

Prévention : kézako ? Se laver les dents, se faire vacciner, se faire dépister, se soigner. Voilà, entre autres ce qu'est la prévention.

Primaire, mais pas bête La prévention primaire, c'est faire tout ce que l'on peut pour rester en bonne santé. C'est plutôt malin.

Dépistage, piste sage Plus tôt on repère la maladie, plus précocement on peut s'y attaquer.

Etre malade, ça s'apprend Quand la maladie est chronique, il faut savoir faire avec.

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



BIENSÛR santé®

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

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

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

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

Coordination diffusion
Eva Maréchal : magazine@biensur-sante.com

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

BIENSÛR Santé est édité par BIENSÛR Santé Editions
SARL de presse au capital de 2 000 €
144, avenue Charles de Gaulle 92200 Neuilly sur Seine
ISSN : 1964-4663
Dépôt légal : 1er trimestre 2013
Copyright 2012 BIENSÛR Santé Editions.

Directeur de la publication : Jacques Draussin

ÉDITIONS
BIENSÛR
www.biensur-sante.com



34 ÉPOQUE

- THERMALISME : LES EAUX AU PLUS HAUT Chaque année, plus de 500.000 personnes deviennent des curistes et redécouvrent les bienfaits de l'eau.



40 ÉMOI ET MOI

- PÉRIL EN LA DEMEURE On croit être plus à l'abri chez soi que sur les routes ? On a tort, c'est juste le contraire.



44 LASANTÉ DANS L'ASSIETTE

- HIVER EN GELÉE Il fait froid, il fait moche : doit-on avoir le moral dans les chaussettes et l'estomac dans les talons ?



48 FAITES VOS JEUX

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

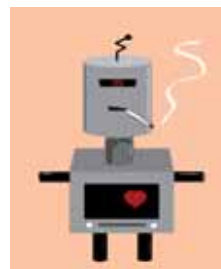


Smoking, no smoking Yes à la cigarette électronique

Pour la très active et britannique Action on Smoking and Health, l'adoption de la cigarette électronique peut s'avérer être un levier efficace dans une démarche d'arrêt du tabac.

Surtout, la « e-cigarette » contient infiniment moins de produits toxiques que la cigarette classique et ne présente aucun risque de tabagisme passif car l'entourage des « vapoteurs » n'est exposé qu'à de la vapeur d'eau aromatisée.

En France, on attend que l'Office Français de Prévention du Tabagisme rende le rapport (en juin) que le ministère de la Santé lui a confié mais on attend surtout les résultats de la grande étude sur l'efficacité de la e-cigarette dans le sevrage tabagique, annoncée pour 2014. ►



Médicaments La fièvre acheteuse tombe

Ça ne coûterait pas si cher, on aurait sablé le champagne à l'Assurance Maladie ! Les chiffres qui viennent d'être publiés constituent en effet une sacrée bonne surprise. En 2012, les remboursements de « soins de ville » ont progressé à un rythme historiquement faible de 0,5%.

Les médicaments délivrés en pharmacie ont régressé en volume de 1,5% (en partie grâce aux génériques) et les indemnités versées aux salariés en arrêt maladie ont diminué de 1,6% (mode de calcul plus restrictif et contrôles plus nombreux en sont largement responsables). ►



Fruits & légumes Familles je vous aime !

Une équipe de l'Université de Leeds au Royaume-Uni a constaté que les 1.516 écoliers londoniens qu'elle a interrogés mangeaient davantage de fruits et légumes lorsque leurs repas étaient pris en famille.

Les enfants qui mangent toujours avec leurs parents consomment en moyenne 125g de fruits et légumes de plus que les enfants prenant toujours leurs repas en dehors du cercle familial.

Logiquement, le régime alimentaire des parents impacte directement celui des enfants qui consomment près de 90g de fruits et légumes lorsque leurs parents en consomment également vs ceux qui n'en mangent jamais ou rarement. ►



Repères
La vignette
aux
oublies

Le 1er juillet verra - en principe - la disparition définitive de la vignette sur les médicaments. Celle-ci doit être remplacée par un code barre qui aura la particularité d'être « bidimensionnel » et comportera un nombre important d'informations pour garantir la traçabilité du produit. La partie n'est pourtant pas jouée car toutes les officines ne disposent pas encore des lecteurs optiques nécessaires et surtout des logiciels de transmission aux Caisses. En outre, les pharmaciens s'inquiètent de voir disparaître toute référence au prix sur la boîte, source de difficultés en cas de changement de tarif.

APRES LE BOOM DES NAISSANCES, LE BOOM DES RENAISSANCES

Douleurs articulaires, Jambes lourdes, Difficultés respiratoires, Mal de dos, Obésité

L'efficacité des cures thermales prouvée par de récentes études cliniques fait naître une nouvelle génération de curistes. Ils sont de plus en plus nombreux et déterminés à préserver leur santé à tout âge, soulager la douleur tout en réduisant la consommation de médicaments et prévenir durablement les complications ou risques de récidives. La Chaîne Thermale du Soleil et ses 1 200 médecins thermaux, kinésithérapeutes, hydrothérapeutes et diététiciens déployés dans ses 20 centres a conçu des protocoles de soins, d'éducation et d'accompagnement thérapeutique novateurs.

On ne peut pas garder sa jeunesse à vie. Mais aujourd'hui, on peut l'entretenir.

AGENCE MEESTERS



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL
agit naturellement pour votre santé

Je désire recevoir gratuitement le **guide 2013** des cures Chaîne Thermale du Soleil

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____ Ville _____ CP _____

Tél. _____ Email _____

Merci de renvoyer ce coupon à : Chaîne Thermale du Soleil - 32, av. de l'Opéra - 75002 Paris
Conformément à la loi informatique et libertés n° 78.17 du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant.



documentation et
renseignements gratuits au

► N° Vert 0 800 05 05 32

et sur www.chainethermale.fr

e-commerce ou e-santé

Pharmacies en ligne

Depuis le 1er janvier, les officines peuvent vendre sur leur site Internet les médicaments disponibles en libre accès. Le ministère de la Santé n'a pas fait beaucoup de bruit autour de cette décision, prise par décret pour respecter une directive européenne.

Avant de pouvoir vendre en ligne les 455 médicaments concernés, les pharmaciens devront toutefois obtenir l'autorisation de leur Agence Régionale de Santé. On suivra avec attention l'évolution de ce dossier, très critiqué par les représentants de la profession pour la brèche qu'il ouvre à des opérateurs à l'affût depuis des années, tels Michel-Edouard Leclerc... ►



Aspartame

Acquitté, faute de preuves

Pour l'Autorité européenne de sécurité des aliments, qui vient de rendre publique la version préliminaire de son évaluation, l'aspartame est garanti sans danger.

Même s'il ne s'agit encore que d'un brouillon, ce pré rapport dédouane totalement l'aspartame des risques qu'on l'accuse depuis des années de faire courir aux consommateurs. Pour l'Autorité européenne de sécurité des aliments, qui agissait à la demande de la Commission Européenne, les données en sa possession ne justifient, ni un retrait de cet édulcorant, ni une révision de la dose journalière admissible (40 milligrammes par kilo de poids corporel). Pour l'heure, le pré rapport de l'EFSA est soumis aux commentaires des différentes parties prenantes. L'avis définitif est prévu pour le printemps.

Contraception

Pilule gratuite pour les mineures



Depuis le 1er janvier 2013, les jeunes filles âgées de 15 à 18 ans peuvent se voir prescrire une contraception gratuitement, et en toute confidentialité. Ce texte répond au souci de limiter le nombre d'interruptions volontaires de grossesse (IVG) mais tombe en pleine polémique sur les effets secondaires de la pilule.

La loi limitant la prescription aux pilules déjà inscrites au tableau de remboursement, les contraceptifs de 3ème et 4ème génération en étaient de fait exclus. Ça tombe bien... ►

Too big to fail ?

Obèse vs londonien

A Westminster, grand quartier londonien, les autorités ont eu une idée géniale pour lutter contre l'obésité : imposer aux personnes en surpoids de faire du sport sous peine d'être taxées. Celles qui, au contraire, fréquenteraient assidument piscines ou salles de sport verraient leurs impôts diminuer.

Voilà pourquoi Depardieu ne s'est pas installé à Londres... pour le coup, l'impôt aurait vraiment été confiscatoire ! ►



Belambra

clubs

N°1 des clubs de vacances en France avec 58 clubs

L'ESPRIT CLUB EN TOUTE LIBERTÉ DANS LES PLUS BEAUX ENDROITS DE FRANCE



Cet été, plus de 90% des prix sont STABLES ou en BAISSÉ

OFFRE DE BIENVENUE

150€

de réduction⁽¹⁾

AVEC VOTRE CODE OFFRE R4

LE TOUT COMPRIS*

Belambra

clubs



Les plus beaux endroits, les meilleurs emplacements



Des logements design au confort remarquable



Des clubs enfants de 3 mois à 17 ans



Des sports, des animations et soirées exclusives

Informations et réservations

N° Indigo 0 825 808 808

du lundi au samedi de 8h30 à 19h30 0,15 € TTC / MN

ou sur www.belambra.fr

* Dans une sélection de clubs. (1) Réduction de 150 € par dossier pour tout séjour d'une durée de 7 jours et plus. Offre valable dans une large sélection de clubs et périodes, offre non rétroactive et non cumulable avec toute autre réduction ou accord commercial. Belambra Clubs au capital de 28.712.160 €. LI : IMO 92 120 049, RCS Nanterre : 322 706 136. Siège social : 21/23 rue de la Vanne, 92541 MONTROUGE CEDEX. Garant : BNP PARIBAS, 16 Boulevard des Italiens, 75009 Paris. Assurance : AXA France IARD, 26 rue Drouot, 75009 PARIS. Crédits Photos : H.Stahl, T.Lacoste, Interaview.



L'air de rien Mortelle pollution

Ce n'est pas vraiment un scoop mais l'Institut National de Veille Sanitaire le confirme : la pollution a de graves effets sur notre santé.

Les conséquences sur les voies respiratoires (aggravation de l'asthme, augmentation des cancers pulmonaires, etc.), le cœur (développement des infarctus) ou le cerveau (progression du nombre d'AVC) sont importantes.

Conséquences inquiétantes car, après des décennies de nette amélioration de la qualité de l'air en Europe, les taux mesurés de particules fines, de dioxydes d'azote et d'ozone ont cessé de baisser depuis quelques années. Cette synthèse de 15 ans d'enquêtes devrait pouvoir servir de base à des mesures politiques à la fois globales et ciblées... du moins selon les conclusions de l'INVS.



Mise en examen Nanoparticules à la loupe



Il s'agit sans doute d'une étape décisive vers une réglementation spécifique aux nanoparticules, ces substances relevant de l'infiniment petit utilisées dans l'industrie cosmétique, la construction, l'électronique ou la médecine.

Depuis le 1er janvier, les fabricants, les distributeurs et les importateurs manipulant plus de 100 g de nanoparticules devront en faire la déclaration à l'ANSES.

La France est le 1er pays de l'Union Européenne à imposer cette réglementation mais devrait prochainement être suivie par la plupart de ses voisins. ►



Elixir de jouvence Les souris dansent

Pourra-t-on transposer à l'Homme la formule chimique que des chercheurs chinois ont mise au point pour retarder le vieillissement des souris ? C'est en tout cas ce que semblent laisser penser les conclusions de leur étude, parues dans la revue *Cell Metabolism*.

Au-delà du vieux rêve de la fontaine de jouvence, les travaux de l'équipe de Hong Kong permettent d'espérer de mettre au point un traitement contre la terrible progeria, une pathologie du vieillissement accéléré qui touche un enfant sur 4 millions. ►

Dégâts des mégots La cigarette n'a plus la cote



Les ventes de cigarettes auraient reculé de près de 5% en volume en 2012, ce recul s'étant même accéléré depuis la dernière hausse (-7%).

Ce chiffre est largement contesté par les buralistes qui, avec le soutien enthousiaste des industriels, affirment que les chiffres de la contrebande et de la contrefaçon sont largement supérieurs aux 5% de part de marché qu'on leur reconnaît officiellement. ►

Chic planète Bilan sanitaire mitigé

Quelque 486 scientifiques et pas moins de 302 institutions ont contribué au « Global Burden of Disease » (bilan sanitaire de la planète) que publie *The Lancet*.

Des chiffres, il y en a des wagons, avec plus de 100.000 données épidémiologiques provenant de 187 pays. Parmi les données les plus optimistes, celle de l'espérance de vie à la naissance qui s'est considérablement améliorée, passant en 2 décennies seulement de 62,8 ans à 67,5 ans pour les hommes et de 68,1 à 73,3 ans pour les femmes.

Inutile de dire que cette moyenne masque d'énormes disparités.

Ainsi, une Japonaise pourra espérer vivre 85,9 ans alors qu'une Haïtienne mourra à 43,6 ans... ►

2013

Que 2013 soit l'année de l'espoir,
de l'ambition,
du progrès scientifique
et médical.

POUR LA RECHERCHE, POUR LA SANTÉ,
POUR DEMAIN



Institut Pasteur
www.pasteur.fr



Charlatans La chasse est ouverte

Faut-il contrôler plus sévèrement les médecines parallèles ? C'est en tout cas ce que pensent les

Sénateurs qui ont constitué une commission d'enquête sur le sujet et dont le rapport est attendu en avril.

Il faut dire que la Mission Interministérielle de Vigilance et de Lutte contre les Déviances Sectaires (MIVILUDES) a recensé quelques perles en la matière, parmi 400 pratiques alternatives, pour la plupart totalement inconnues du commun des mortels.

Des exemples ? Le respirianisme, l'instinctothérapie, le massage Tui Na ou le tourisme néochamanique... ►



Jeux en ligne Rien ne va plus

En France, plus de 48% des Français entre 18 et 75 ans déclarent avoir joué de l'argent au cours de l'année, selon le Baromètre santé de l'Inpes. L'apparition des jeux en ligne a hélas suscité des addictions spectaculaires aux conséquences parfois dramatiques.

Même si les cas de joueurs pathologiques demeurent relativement rares (estimés à 200.000), les pratiques excessives du jeu commencent à inquiéter les Pouvoirs publics.

Aussi, l'ADALIS (Addictions Drogues Alcool Info Service) et l'Inpes viennent de lancer un nouveau portail interactif d'information et d'aide personnalisée sur les jeux liés à l'argent.

www.joueurs-info-service.fr

Déserts séminaux Les spermatozoïdes en chute libre

L'étude qui vient d'être publiée par la revue européenne Human Reproduction, signée par une équipe française de l'INVS est inquiétante.

Selon elle, la concentration moyenne de spermatozoïdes chez un homme de 35 ans est passée de 73,6 millions/ml de sperme en 1989 à 49,9 millions en 2005. Pire, on observe aussi une baisse « significative mais non quantifiable » du pourcentage de spermatozoïdes morphologiquement normaux.

La France, qui bénéficie d'un des meilleurs taux de fécondité, semble d'autant moins menacée que la concentration relevée en 2005 est encore très largement supérieure à la norme fertile définie par l'OMS (15 millions/ml).

Ouf, on respire... ►



Gardons le rythme Vive la tango-thérapie !

La technique n'est pas répertoriée dans la liste des dérives sectaires et a même de l'avenir grâce aux bals du samedi soir. A Buenos Aires, l'Hôpital Psychiatrique de



Borda utilise le tango comme thérapie, permettant à des malades mentaux de reprendre contact - c'est le cas de le dire - avec le monde. La danse du Rio de la Plata est paraît-il très efficace pour aider les malades à se soigner. Sur la piste, d'après les médecins argentins, les patients n'ont plus d'hallucinations, restent concentrés sur les pas et le rythme.

On comprend pourquoi le tango a été déclaré « Patrimoine de l'Humanité » par l'UNESCO en 2009. ►

FORCE G

Fortifiant d'origine naturelle

ADOPTEZ SA FORCE AU QUOTIDIEN.

COMPLEXE FORME ET DÉFENSES NATURELLES

FORCE G

antioxydant

- Goji
- Grenade
- Ginseng
- Gingembre
- Guarana

Effet vitalité

20 - Energie optimale

Fatigue? Manque de tonus? Baisse d'énergie?

Adoptez Force G Antioxydant: son effet sur la forme physique et intellectuelle est immédiat!

Vitalité, énergie et dynamisme.

Le goji et la grenade prendront soin de la femme qui est en vous.
1 ampoule par jour diluée dans ½ verre d'eau ou de jus d'orange pendant 20 jours pour retrouver forme et vitalité!

En pharmacie et parapharmacie.



Nutrisanté Laboratoires Renforcez votre nature.

Automédication J'suis pas malade... Mais je me soigne

Avec une Sécurité sociale en déficit chronique et des médicaments déremboursés à tour de bras, l'encouragement à l'automédication est parfois présenté comme l'une des solutions à l'explosion des dépenses de santé. Pas si simple. DANIEL DELTA

En décembre dernier, l'Assurance Maladie dressait son traditionnel bilan chiffré de l'année précédente. Il s'est vendu précisément 2,64 milliards de boîtes de médicaments en France, l'équivalent de 22,84 milliards d'euros. On fait vite le rapprochement entre ce montant de dépenses et celui du déficit de la Sécu...

Trop vite car les correspondances de chiffres sont souvent sources d'erreurs de calcul et, en l'occurrence, la bourde

Médication prescrite : en baisse

Alors que, chaque année, on se lamentait devant la progression de la consommation de médicaments, il semble que la France se soit engagée dans une voie de relative modération.

Pour la première fois en 2011, une véritable réduction de la consommation de médicaments pris en charge par la Sécurité sociale a été constatée (-0,8%). Mieux, certaines des données montrent même que les messages sanitaires ont sans doute été entendus. Il en est ainsi notamment de la diminution des psychotropes (-1,8%) qui font l'objet d'un vaste programme depuis 2007 ou des antitussifs remboursés (-4,2%) qui ont été concernés par plusieurs alertes sanitaires, notamment chez les jeunes enfants. ►



serait de taille. D'abord parce que le gros des dépenses de l'Assurance Maladie est logiquement généré par l'Hôpital et pas par la médecine dite « de ville », mais aussi parce que la part des médicaments non remboursés dans le budget des ménages augmente sensiblement chaque année. Les déremboursements complets de médicaments au « service médical rendu insuffisant », ceux délivrés « sur prescription médicale facultative » et ceux qui ne sont pas remboursables du tout représentent désormais aujourd'hui le tiers du marché officinal avec une forte tendance à l'ascension. Parallèlement, le marché de spécialités remboursées a, pour la première fois, diminué de 0,8% en volume. De là à imaginer que l'encouragement systématique à l'automédication constituerait une solution miracle au trou de la sécu, il n'y a pas loin de la coupe (de ciguë) aux lèvres (de Socrate). Attention donc aux solutions simplistes ; en l'occurrence, elles peuvent aussi s'avérer dangereuses.

Du patient au consommateur

Pourquoi, sous l'influence par exemple du premier mal de tête venu, un être humain normalement constitué devrait-il quitter son statut de citoyen-consommateur responsable pour celui de patient décérébré ? Telle est la question posée par les tenants de l'automédication. Effectivement, la consultation frénétique du médecin relève davantage de l'hypocondrie que du sens commun. Un embarras gastrique post-fiesta, un banal rhume certifié non H1N1 ne réclament pas (à condition toutefois de ne pas s'installer) un diagnostic d'homme de l'art et une thérapeutique haute-

ment sophistiquée. Avec le conseil éventuel du pharmacien, la chose se règle sans risque pour le patient, sans temps perdu pour le médecin et sans dommage pour la sécu.

De là à jouer au Docteur Maboule parce qu'on s'est débarrassé un jour d'une migraine avec deux comprimés de paracétamol, il y a évidemment un pas qu'il ne faut pas franchir.

Qui parmi nous n'a pas un jour expérimenté le conseil de l'amie, de la copine ou de la belle-mère pour soigner une période d'insomnies ou de fatigue intense ? Qui n'a pas été tenté de pêcher, dans une boîte de médicaments à peine entamée, les gélules prescrites l'an dernier qui avaient si bien fonctionné ?

Ecoutez votre docteur, il est médecin...

Pas facile de faire la part entre l'automédication et l'autodiagnostic. Se soigner seul quand on ne sait pas

Automédication : en hausse

Selon une enquête réalisée pour le compte de l'AFIPA (Association Française de l'Industrie Pharmaceutique pour une Automédication Responsable), deux Français de moins de 65 ans sur trois se soignent parfois tout seuls. De toute évidence, l'automédication a le vent en poupe : déjà plus de 7% du marché des médicaments et les difficultés de l'Assurance Maladie contribuent largement à sa promotion.

Face aux réserves liées au développement de la pratique de l'automédication, les industriels recommandent d'entreprendre des actions d'éducation à la santé dès l'école et une grande campagne de promotion du bon usage des médicaments en libre accès auprès des adultes. Qu'est-ce qui les retient... ? ►

de quoi l'on souffre - ou plutôt lorsqu'on ignore le degré de gravité de son mal - peut évidemment être dangereux, voire mortel. Les interactions médicamenteuses sont chaque année la cause d'hospitalisations pourtant facilement évitables.

Dans le doute (et en l'occurrence il faut toujours douter !) le pharmacien et/ou le médecin seront de meilleur conseil que les collègues de travail ou la famille.

Les « affaires », fondées ou pas, qui font régulièrement désormais l'actualité médicale auront au moins eu un mérite : celle de démontrer qu'un médicament ne se prend pas à la légère, qu'il soit ou non prescrit.

Ne tombons cependant pas dans l'excès inverse en renonçant à tous les traitements sous le prétexte qu'un médicament n'est jamais anodin et que le principe de précaution doit s'appliquer... Lorsqu'on est malade, la première des précautions est de se soigner. ►



Sommeil

Une histoire à dormir debout

Les chiffres vous endorment ? Profitez-en, au chapitre Sommeil, il en existe à foison. Le seul qui nous empêcherait de dormir est pourtant celui de notre temps de dodo qui diminue dangereusement. CAROLINE DUPERREUX

Ce n'est rien de dire que nous dormons mal. Non seulement nous le faisons moins que nos parents et beaucoup moins que nos grands-parents (à peine 7 heures 15 de sommeil aujourd'hui vs 8 heures 30 il y a 50 ans) mais 25 à 30% d'entre nous souffrent d'insomnies (15,8% de façon chronique).

Une étude très complète, publiée en novembre dernier par le Bulletin Epidémiologique de l'Institut de Veille Sanitaire ne laisse aucun doute sur ce triste état de fait. Réalisés pour le Baromètre Santé de l'INPES, ces travaux ont porté sur 27.500 individus âgés de 15 à 85 ans. Un sacré échantillon qui permet de corriger quelques approximations relevées à l'occasion des enquêtes précédentes mais confirme en revanche les grandes tendances dégagées depuis la première du genre, en 1979.

Horloge biologique : quand c'est pas l'heure...

Bien des facteurs entrent en ligne de compte mais la bonne synchronisation de notre horloge biologique avec les horaires de lever et de coucher influe fortement sur la qualité et la quantité de sommeil.

Rien d'étonnant donc à ce que cette synchronisation soit davantage perturbée chez les jeunes adultes dont les horaires de coucher sont plus tardifs et chez les plus âgés...

Ado sur l'écran noir de ses nuits blanches

Les adolescents qui, à 15 ans, déclarent regarder la télévision le soir dans leur chambre ont un temps de sommeil plus court que les autres (8h16 vs 8h48), de même que ceux déclarant utiliser un ordinateur (8h06 vs 8h50) ou plus encore ceux disposant d'un téléphone portable équipé d'Internet (7h59 vs 8h44). Faire écran au sommeil, ça veut dire quelque chose... ▶

qui font exactement l'inverse en se couchant de plus en plus tôt.

Mais, les ratés de l'horloge biologique frappent surtout les travailleurs de nuit ou en « 3 X 8 » et, bien sûr, ceux qui sont frappés par le fameux jet-lag.

Moins connu est le cas de tous ceux qui s'octroient une ou deux grasses matinées en rattrapage pendant le week-end. Bon pour le moral... mais pas forcément pour retrouver un sommeil réparateur. ▶

Plongée en apnée

On dort profondément mais, soudain, on s'arrête de respirer pendant quelques secondes et cela, plusieurs fois par heure. Résultat, une succession de micro-réveils et une mauvaise vascularisation du cerveau qui gênent la récupération. L'apnée du sommeil touche principalement les personnes en surpoids et, plus généralement encore, les ronfleurs. Elle est en tout cas à prendre très au sérieux car elle est principalement associée à des risques cardiovasculaires et doit amener à consulter. ▶



ÉCO-ORGANISME À BUT NON LUCRATIF

RECYCLER SES LAMPES, TOUT LE MONDE S'Y MET.



Vous aussi, déposez-les en supermarché, magasin de bricolage ou déchèterie.

Ce geste simple préserve les ressources naturelles et évite les risques de pollution. En effet, une fois collectées, les lampes sont intégralement traitées, puis recyclées.

Il n'y a aucune raison de ne pas vous y mettre !



www.malampe.org

SPORT

Bon sens sur ordonnance

Le sport, c'est bon pour la santé. Tout le monde le sait mais doit-il pour autant être remboursé par la Sécurité sociale ? C'est ce que préconise l'Académie de Médecine qui ne manque pas d'air. CÉCILE SILVARIO

Bougez, bougez, bougez ! L'activité physique fait l'objet, de la part de nos autorités sanitaires, d'une promotion presque aussi intense que la consommation de fruits et légumes... avec à peu près le même succès d'ailleurs car, selon une récente étude de l'INPES, 42% des adultes déclaraient avoir exercé moins de 10 minutes d'activité physique quotidienne durant la semaine précédant l'enquête.

Pourtant, la sédentarité est désormais établie comme un facteur de risque majeur dans le développement des maladies cardiovasculaires et cérébrovasculaires (deux fois plus de risques pour un inactif que pour un actif). Bouger raisonnablement sa carcasse tous les jours permettrait même de prévenir la survenue de certains cancers (réduction jusqu'à 60% pour le cancer du côlon !) et de contrarier l'apparition des diabètes de type 2 (non insulino-dépendants).

Cathodiques non-pratiquants

Quand on a la chance d'avoir l'usage de ses deux bras, de ses deux jambes et de posséder tout l'attirail musculaire, tendineux, nerveux et squelettique qui va généralement

Sport Médicalisé Déjà une réalité

Le sport médicalisé existe déjà avec la réadaptation après un infarctus du myocarde. Si seulement 25% des patients français en bénéficient, ces 20 séances de réapprentissage de l'exercice physique remboursées par la Sécurité sociale semblent être une méthode efficace pour diminuer le risque de récidives. Un processus que les cardiologues voudraient généraliser et étendre à l'insuffisance cardiaque, l'hypertension ou l'artérite des membres inférieurs. ►



avec, il est un peu dommage de ne pas entretenir ce précieux capital.

Les Français, que l'on sait plutôt sportifs cathodiques non-pratiquants ne parviennent pourtant pas à s'avouer leur tendance lourde à l'inactivité physique.

Aujourd'hui, ce qui bouge le plus chez nous semble être la triste comptabilité des désastres sanitaires dont la progression apparaît inéluctable.

D'où la recommandation faite par l'Académie de Médecine, non seulement de faire figurer l'activité physique sur les ordonnances médicales, mais de la faire rembourser par la Sécurité sociale. Une recommandation pas si farfelue qu'on a bien voulu le dire car l'Imaps, une société liée à la Mutualité Française, a calculé que l'Assurance Maladie économiserait 56,2 millions d'euros par an en finançant, à hauteur de 150 euros, une activité physique adaptée à 10% des patients souffrant de cancer, de diabète ou d'insuffisance respiratoire chronique. ►

Strasbourg bouge son corps

On a bien tort de se moquer car l'activité physique est remboursée depuis le mois de novembre par la Caisse locale de Sécu aux habitants de Strasbourg dans le cadre d'une expérimentation. 400 personnes y participeront durant une année test, encadrées par 50 généralistes. On suit cette échappée de près. ►



PUBLI-INFORMATION

EN VENTE EN PHARMACIE

ADOPTÉZ la crème du Dr Ducharme, et découvrez toute son efficacité !

Dites Adieu aux 1001 petits bobos cutanés de tous les jours et aux épidermes fragilisés par les agressions hivernales !

SON SECRET ?

Les Vertus exceptionnelles d'une synergie unique et précieuse d'huiles essentielles et de sels minéraux.



Géranium
Verveine citronnée
Eucalyptus



Magnésium
Calcium
Sodium
Potassium

LES PETITS PLUS !

Apaise les bouts de nez irrités par les rhumes, lisse les lèvres gercées, nourrit coudes et pieds secs, soigne mains et cuticules...

On adore le parfum délicat de verveine citronnée !

L'indispensable formule **PROTECTRICE ET ADOUCISSANTE**

On la veut toutes !

« Mini-tube, mini-prix, j'adore ce produit sans chichi que toute la famille a adopté et que j'emporte partout ! » Marielle, Rédactrice, maman de trois enfants.

« Parfaite pour réparer le visage des enfants au retour du ski, peau de bébé assurée le lendemain. Super efficace aussi sur les dartres du petit dernier. » Annabelle, mère au foyer, maman de deux enfants.

« Je l'utilise le soir une fois par semaine après un savon noir sur les mains et les pieds : effet manucure express topissime ! » Charlotte, comédienne, célibataire.



UN SOIN MULTI-USAGES POUR TOUTE LA FAMILLE

- **Aide à cicatriser** en cas de petits accidents cutanés
- **Apaise** les irritations*
- **Protège & Répare** lors d'agressions climatiques
- **Nourrit & Régénère**

*superficielles de l'épiderme

LABORATOIRES
LAUDAVIE

5, Rue de Charonne 75011 PARIS
Tél. : 01 46 28 73 34 - Fax : 01 44 68 35 85
www.laudavie.com

Précisez le code ACL à votre pharmacien
668 8871 / 3401366888719



Hypertension

La pression monte

Tous les ans, 120.000 infarctus du myocarde et 130.000 accidents vasculaires cérébraux (AVC) sont favorisés par l'hypertension, une maladie silencieuse qui fait pourtant beaucoup parler d'elle.

La pression artérielle systémique est la force que le courant sanguin exerce sur la paroi des artères. Si cette force est excessive, c'est toute la tuyauterie qui est menacée, du côté du cœur comme du côté du cerveau ou des reins.

Les symptômes de l'hypertension ne sont pas spécifiques, mais certains d'entre eux doivent attirer l'attention : maux de tête, vertiges, troubles de la vue, suées... Lorsque votre médecin vous examine, la prise de la tension artérielle est un point de passage obligé de la consultation. Au dessus de 14/9 (voir notre encadré « Mesure aller-retour »), il y a de fortes probabilités pour que, soit « l'effet blouse blanche » fasse grimper le mercure sous le coup de l'émotion, soit il faille agir pour faire redescendre la pression.

Traitement et hygiène de vie

Chaque malade peut agir efficacement contre son hypertension car celle-ci se traite parfaitement après dépistage. Il « suffit » de suivre son traitement médicamenteux et d'adopter quelques règles simples d'hygiène de vie. La plupart du temps, votre médecin vous demandera d'abord de réduire votre consommation de sel et notamment d'aliments riches en « sel caché » (pain, fromage, charcuterie...). Au-delà d'une consommation plus maîtrisée de sel, il vous conseillera sans doute aussi d'essayer de perdre quelques kilos en mangeant raisonnablement (plus de fruits et légumes, moins d'alcool... vous connaissez la chanson), de pra-



Mesure aller-retour

- **Pression systolique** : pression artérielle mesurée dans les artères lorsque le cœur se contracte et y éjecte le sang. Elle est normalement inférieure à 140 mm de mercure au repos.
- **Pression diastolique** : pression mesurée dans les artères lorsque le cœur ne se contracte pas. Elle est normalement inférieure à 90 mm de mercure au repos. ►



tiquer une activité physique régulière (au moins 30 minutes de marche quotidiennes) et, s'il y a lieu, d'entreprendre un sevrage tabagique.

Les traitements naturels que constituent les mesures diététiques et l'activité physique permettent souvent de réduire nettement le nombre de médicaments ingérés mais ne suffisent généralement pas à eux seuls à obtenir la normalisation des chiffres de tension. L'action pharmacologique s'avère presque toujours indispensable pour assurer une bonne protection du cœur, du cerveau, des reins et des vaisseaux.

Avec près de 12 millions d'hypertendus, la France connaît le même phénomène inflationniste que le reste du monde. Pourtant, selon une enquête nationale menée pour le Comité de Lutte contre l'Hypertension Artérielle, seulement 54% des malades dépistés suivraient rigoureusement leur traitement.

Un constat d'autant plus inquiétant que l'Assurance Maladie a décidé de ne plus prendre en charge à 100% les nouveaux cas d'hypertension sévère. Où est la logique ? ►

Info : www.comitehta.org

LES MEILLEURS PROFESSIONNELS SONT CHEZ O₂

GARDE D'ENFANTS

AIDE AUX SENIORS



Vous voulez le MEILLEUR pour vos enfants ?

Confiez la garde de vos bouts de choux aux meilleurs professionnels !

90 % des français veulent VIEILLIR À DOMICILE*
Avec O₂, c'est possible !

Des solutions de confiance adaptées :

- Sortie d'école, mercredis
- Horaires variables
- Garde partagée avec une autre famille

- Sortie de crèche
- Soirées, vacances scolaires

- Maintien à Domicile (aide pour les repas, la toilette, le lever/coucher,...)
- Un accompagnement complet (vie sociale, loisirs, sorties).

Pourquoi choisir O₂ ?

* Sécurité

100% des gardes d'enfants formés aux **gestes de 1^{ers} secours**.

* Eveil

Nos gardes d'enfants animent des **activités d'éveil** selon 3 thématiques développées par un comité d'experts de la petite enfance

* Expertise

Visite d'évaluation de vos besoins et **conseils d'expert gratuits** à votre domicile



CALCULEZ VOTRE BUDGET GARDE D'ENFANTS SUR
www.o2.fr :

Jusqu'à **827,87€/mois** d'aides de la CAF**



* Confiance

100% des assistants de vie diplômés et/ou avec **expérience de 3 ans vérifiée**. **142 agences** de proximité **certifiées NF services** aux personnes à domicile.

* Expertise

Experts-docteurs en Gériatrie pour accompagner et former les assistants de vie.

* Liberté

Dans le choix de la prestation. Possibilité d'**arrêter la prestation sous 8 jours** et immédiatement en cas d'urgence.



TARIFS ADAPTÉS AUX SITUATIONS DE CHACUN

*Selon le sondage Opinionway d'avril 2012 pour l'observatoire de l'Intérêt Général



Services aux personnes à domicile (NF311) délivrée par AFNOR Certification www.marque-nf.com



www.o2.fr

N° National 02 43 72 02 02

APPEL NON SURTAXÉ

FAUT-IL CROIRE À LA PRÉVENTION ?

DOSSIER COORDONNÉ PAR CATHERINE BARANTON

Chaque année en France, l'espérance de vie augmente de 3 mois. La moitié au moins des petites filles qui vont naître cette année deviendront centenaires (les hommes ont encore un peu de retard à rattraper...).

Les raisons majeures qui expliquent cet extraordinaire allongement de l'espérance de vie sont évidemment à ranger du côté des progrès de la médecine. On soigne désormais bon nombre des affections qui jadis étaient fatales.

Pourtant, bien d'autres facteurs sont à l'origine de ce gain d'existence et, parmi eux, la prévention, c'est-à-dire tout ce qui, jour après jour, contribue à nous préserver de la maladie.

Vivre longtemps est une chose. Vivre longtemps en bonne santé en est une autre. Alors, jamais peut-être le bon vieil adage « mieux vaut prévenir que guérir » n'avait été aussi moderne !

22 - PRÉVENTION : KÉZAKO ?

Se laver les dents, se faire vacciner, se faire dépister, se soigner. Petit tri préventif.

24 - PRIMAIRE, MAIS PAS BÊTE

La prévention primaire, c'est tout ce que l'on peut entreprendre pour ne pas tomber malade. Et c'est plutôt malin !

26 - DÉPISTAGE, PISTE SAGE

Logique : quand on prend tôt une maladie, il est plus facile de la combattre.

28 - ÊTRE MALADE, ÇA S'APPREND

Quand la maladie est là, il faut faire avec et, quand elle est chronique, autant apprendre à la domestiquer.

30 - MIEUX VAUT PRÉDIRE QUE PRÉVENIR ?

Si la maladie est inscrite dans nos gènes, à quoi bon la prévenir ? Quelques bonnes réponses à une mauvaise question.

32 - PAROLE DE MÉDECIN

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



On parle sans cesse de prévention...
mais, au fait, de quoi parle-t-on ?

Prévention, Kézako ?



D'accord, d'accord, mieux vaut prévenir que guérir. Mais qu'est-ce que cela veut dire, prévenir ? Éviter la maladie ? La repérer vite ? Apprendre à vivre avec ? Tout cela à la fois ? Autre chose encore ? Un petit tri préventif s'impose.

La prévention, aujourd'hui, est mise à toutes les sauces... et c'est plutôt nouveau. Longtemps considérée comme le parent pauvre du système de santé, elle a effectivement souffert d'un gros complexe d'infériorité face aux immenses progrès techniques que la médecine a accumulés depuis la deuxième moitié du XXe siècle.

Curatif contre préventif : en sport, on appellerait cela un « classico ». Si l'équipe A mène largement au score, l'équipe B commence à s'imposer comme un outsider crédible et surtout comme un partenaire à part entière dans un match à enjeux que l'on sait désormais communs.

A eux deux, soin et prévention sont appelés à former une sorte de dream team de la santé au sein de laquelle chacun va jouer son rôle, en complément de l'autre.

Mais, autant il est facile de comprendre à quel poste joue le curatif, de quels atouts techniques et humains il dispose, autant la place du préventif dans le dispositif de jeu est plus difficile à cerner.

Du lavage des dents à la gestion du cancer

Aujourd'hui, ce qui peut paraître être un concept un peu flou est en réalité très codifié, théorisé et mis en œuvre par

des professionnels qui font nettement la part de ce qui relève du comportement individuel, de l'action collective, de l'environnement économique et social, du cadre de vie, bref de tout ce qui peut influencer sur notre santé physique et mentale. Puisque des définitions existent et qu'elles ont le mérite d'être simples, voici de quoi mieux comprendre à quel type de prévention on est quotidiennement exposé et que l'on pratique comme Monsieur Jourdain faisait de la prose dans Le Bourgeois gentilhomme : sans le savoir.

Globalement, il y a, en matière de santé, trois grandes catégories de prévention : de l'amont de la maladie à sa gestion en passant par son repérage précoce.

- La prévention dite « primaire », englobe tout ce qui contribue en amont à éviter la maladie ou à en retarder le plus longtemps possible la survenue : se faire vacciner, mais aussi manger équilibré, avoir une activité physique, boire de l'alcool modérément... bref, adopter des comportements favorables à sa santé par une bonne hygiène de vie.
- La prévention « secondaire » - comme son nom l'indique - se situe déjà un stade plus loin. Elle consiste à repérer le plus précocement possible les premiers signes d'apparition d'une maladie afin de pouvoir la traiter au plus tôt.

- Le dépistage (cancers, VIH...) entre dans cette catégorie.
- La prévention « tertiaire » vise à limiter les conséquences d'une maladie déjà installée, à en éviter les rechutes, voire à favoriser la réinsertion sociale des malades, guéris ou pas.

Des enjeux sanitaires ou budgétaires ?

Les chiffres n'ont pas exactement la même signification selon que l'on parle en millions de malades... ou en millions d'euros. Les Pouvoirs publics - étant amenés comme on le sait à opérer en la matière des rapprochements - nous en abreuvant chaque jour et le phénomène va crescendo à mesure que les budgets nationaux sont votés puis exécutés. Le déficit de la Sécurité sociale battant des records de plongée en apnée, toute décision concernant notre santé individuelle passe obligatoirement par un parallèle avec ce qu'elle coûte à la collectivité.

La prévention primaire, avec ses petits conseils d'hygiène de vie, ne pèse pas lourd dans la balance budgétaire. Difficilement évaluable (comment savoir ce qu'une campagne telle que « Mangez 5 fruits et légumes par jour » a fait réaliser d'économies à l'Assurance Maladie - et même si c'est le cas... ?), la prévention restera sans doute encore longtemps le laissé pour compte en termes de sommes investies, mais la vedette médiatique en termes de messages assénés à longueur de spots publicitaires. Toutes proportions gardées, on y investit peu parce qu'on en attend peu.

Trop de dépistages tue le dépistage

La prévention secondaire, avec les campagnes de dépistage systématique devrait dans l'avenir être beaucoup mieux traitée. On peut en prévoir et en chiffrer l'impact (combien de personnes dépistées, combien de pathologies repérées, combien de malades traités, combien de malades guéris, quel bénéfice collectif ?).

La véritable difficulté est de parvenir à des taux de participation suffisants pour qu'un bénéfice quantifié et incontestable puisse être dégagé. C'est pour cette raison que seuls quelques cancers font l'objet d'un dépistage de masse (sein,



Vraies mesures et effets d'annonces Et la politique dans tout ça ?

Lorsqu'un gouvernement se lance dans une politique de prévention, cela signifie qu'il s'engage dans une... politique. Autrement dit, quelques pubs à la télé, à la radio ou dans la presse ne suffisent pas (heureusement !) à transformer les comportements. Il faut souvent apporter des modifications législatives et réglementaires, parfois peser sur le marché et toujours s'inscrire dans la durée. Un exemple ? La lutte contre le tabagisme, entamée en 1976 avec les premières lois de protection des non-fumeurs... est encore loin d'être gagnée 37 ans plus tard ! ►

colon) alors que d'autres demeurent uniquement dépendants des initiatives individuelles (prostate).

Quant à la prévention tertiaire, son développement est - si l'on ose dire - assuré, dans la mesure où elle consiste à permettre aux malades de conserver ou de retrouver la meilleure qualité de vie possible, malgré la lourdeur de leur pathologie.

La prévention sera-t-elle la superstar du XXIe siècle ? Une chose est certaine : il faudra compter avec elle. Et avec Bien Sûr Santé pour l'y aider ! ►



Economique ? Pas si sûr Chère prévention

Même s'il paraît raisonnable de penser que toute maladie évitée ou retardée permet à la Sécu de réaliser de substantielles économies d'argent, la réalité s'avère être un peu plus complexe et bon nombre d'économistes - tout en reconnaissant son intérêt en termes de qualité de vie - contestent que la prévention soit un facteur-clé de réduction des dépenses de santé. De son côté, l'Organisation Mondiale de la Santé estime que l'espérance de vie en bonne santé pourrait augmenter de 5 à 10 ans, sans accroissement des dépenses, si les gouvernements et les individus unissaient leurs efforts pour lutter contre les principaux facteurs de risque. ►



La prévention primaire, c'est tout ce qui permet d'agir pour éviter de tomber malade

Primaire, peut-être, mais pas bête



Des campagnes de prévention, on en voit tous les jours : mieux manger, faire de l'exercice, se laver les mains, les dents, se faire vacciner contre la rougeole... On peut passer à côté d'un paquet de maladies quand on ne passe pas à côté de leur prévention.

Certains slogans de campagnes de prévention santé sont entrés dans le langage courant : « Un verre ça va, trois verres bonjour les dégâts ! » est peut-être le plus célèbre d'entre tous. Près de 30 ans plus tard, il continue à circuler... et à être détourné à qui mieux-mieux par des générations de fêtards invétérés. La rançon de la gloire ! Au-delà de l'anecdote, toutes ces grandes actions de communication constituent souvent le seul moyen de faire entrer, en douceur, des messages de bon sens dans la quasi-totalité des foyers. Et parfois de faire bouger les lignes en favorisant l'adoption de comportements plus favorables à la santé. Les grandes campagnes de prévention demeurent ainsi un outil majeur de l'arsenal d'information et de conviction dont disposent les autorités de santé qui ne se privent pas d'en user depuis 1973.

De la bagnole au tabac

Pourquoi 1973 ? Parce que c'est la date fondatrice de la 1ère campagne nationale de prévention, consacrée alors à la Sécurité routière. Plus de 18 000 morts annuelles dues aux accidents, l'obligation de porter une ceinture de sécurité, les premières limitations de vitesse : une démarche de communication sociale d'envergure s'imposait face à une situation d'une extrême gravité. La télévision, qui ne comptait à cette époque cathodique lointaine que 3 chaînes, dont une régionale, mais développait déjà rapidement la commercialisation de son espace publicitaire, ne facturait alors rien à l'Etat... On était loin du câble, des box, du satellite, de l'Internet et de l'accès à des milliers de programmes provenant du monde entier ! A l'époque du monopole de diffusion, la santé publique n'a fait qu'emboîter le pas de la Sécurité routière et, dès 1976, afin d'accompagner les premières lois de protection des non-fumeurs initiées par Simone Veil - alors ministre de la Santé - a largement exploité le filon du spot publicitaire.

Savon et prévention Opération mains propres

On sait que le lavage des mains constitue un moyen efficace pour éviter la propagation des virus de l'hiver (gastro-entérites, bronchiolites, angines, gripes et autres rhumes). On le sait, mais... qui le fait ? D'après le dernier Baromètre Santé de l'INPES : oui, nous nous lavons les mains à 81,5% en sortant des toilettes... mais à 45% seulement en sortant du métro. Cherchez l'erreur. Pour faire la cuisine, c'est du quasi-systématique (86,6%) mais, pour passer à table ces cochons d'ados sont les plus négligents : 43% omettent de respecter l'étape lavabo. ►



Depuis cette date, l'exceptionnel est devenu la moindre des choses et on ne concevrait plus aujourd'hui de parler prévention sans parler communication de masse. En revanche, entrer dans chaque foyer avec une seule campagne est devenu une gageure alors qu'il s'agissait d'un jeu d'enfant au milieu des années soixante-dix. Alors qu'il n'y a jamais eu autant d'espace publicitaire disponible, le nombre d'occasions de voir des messages de prévention n'a jamais été aussi faible.

Le grand retour du travail de terrain

Les investissements financiers nécessaires à la conception, la réalisation et la diffusion d'une campagne nationale étant

désormais insuffisants, autant en raison du nombre de médias à couvrir que du nombre de thématiques à traiter, le retour des actions de proximité devient une nécessité absolue.

L'école, le quartier, le professionnel de santé, les collègues de travail même se font ainsi les relais et les initiateurs

d'actions de prévention, certes moins spectaculaires, mais plus proches, plus empathiques, plus durables aussi.

Ce que la communication ne parvient plus à faire au niveau national, c'est au niveau le plus local que la promotion de la santé l'effectue. Avec des moyens, des outils et des techniques adaptés aux réalités quotidiennes, on retrouve une certaine cohérence dans les messages délivrés, une certaine humanité aussi, que les stratégies de santé publique ont des difficultés à exprimer désormais...



Met-on en œuvre en ce début d'année nouvelle une prévention plus efficace qu'il y a 30 ou 40 ans ? C'est certain, mais il est tout aussi certain que les progrès réalisés en matière de qualité de la vaccination sont de très loin plus spectaculaires que le chemin parcouru, par exemple en termes d'hygiène.

Même si on les range dans la même catégorie de la prévention « primaire », l'adoption de comportements quotidiens plus favorables et la pratique de la vaccination n'ont en commun que la démarche visant à s'assurer une meilleure santé. On n'est pas responsable du niveau d'efficacité du vaccin injecté, on l'est évidemment d'avantage de son hygiène de vie. Finalement, cette prévention a beau être primaire, elle demande de la finesse. Et du libre arbitre. ►



Vaccination Peut mieux faire

L'Institut de veille sanitaire a publié en fin d'année dernière un état des lieux exhaustif de la couverture vaccinale en France.

Voici son bulletin de notes :

- Travail satisfaisant, continuez : la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite (DTP),

la coqueluche, l'haemophilus influenzae b chez l'enfant.

- Toujours insuffisant, attention : les vaccins HPV chez la jeune fille, le rappel coqueluche à l'adolescence, le vaccin

rougeole - oreillons - rubéole (ROR) 1ère dose, les rappels DTP décennaux chez l'adulte.

- En baisse, ressaisissez-vous : la grippe saisonnière.
- En progrès, mais toujours insuffisant : le ROR 2ème dose, l'hépatite B. Deux autres vaccins d'introduction plus récente peuvent également être inclus dans ce groupe : le vaccin pneumocoque conjugué et le vaccin anti-méningocoque C. Pour le vaccin contre le pneumocoque, la forte progression de vaccinations récemment observée laisse espérer que l'objectif de santé publique sera atteint. ►



Repérer tôt pour traiter vite

Dépistage, piste sage

On ne peut pas toujours empêcher la survenue d'une maladie. En revanche, pour la stopper ou la freiner, il faut la repérer tôt. C'est le rôle du dépistage. Parce qu'elle permet d'agir vite, la prévention « secondaire » est juste... essentielle.

Il n'est pas très difficile d'admettre qu'identifier précocement une maladie pour mettre en place rapidement un traitement constitue une hypothèse plus favorable que s'en remettre à sa bonne étoile en espérant passer à travers les mailles du filet...

Bon nombre de dépistages sont d'ailleurs liés à un suivi médical banal... ou du moins qui devrait l'être. Au programme d'une consultation chez son médecin, le contrôle de la tension artérielle est par exemple un acte systématique qui permet de vérifier que la circulation sanguine s'effectue normalement dans nos artères. On peut d'ailleurs considérer que toute consultation médicale constitue un dépistage, une sorte de contrôle technique (obligatoire pour les voitures mais pas pour leurs propriétaires).

Diabète : un cas d'école

Au-delà de ce dépistage de base essentiel, il existe bien d'autres formes de dépistage allant de l'examen individuel de

Bébés Dépistage [très] précoce

Aujourd'hui en France, tous les nouveau-nés bénéficient, pendant leur séjour à la maternité, d'un dépistage de certaines maladies dont le dénominateur commun est d'être graves, non apparentes cliniquement dans les premiers mois de vie et de pouvoir bénéficier d'une prise en charge précoce adaptée.

Les maladies dépistées sont la phénylcétonurie, l'hypothyroïdie congénitale, l'hyperplasie congénitale des surrénales, la mucoviscidose et, de façon plus ciblée, la drépanocytose. ►



Dépistage du cancer du colon Il faut s'y mettre !

C'est le mal aimé des programmes de dépistage. Les taux de participation de l'an dernier sont dramatiquement insuffisants (34%).

La marge de progression est suffisamment importante pour que l'INCa espère, faire grimper le compteur d'au moins 15% en 2013. Le changement de test, plus fiable et plus simple, devrait y contribuer. Le jeu en vaut vraiment la chandelle : on a recensé 17 400 décès l'an dernier dus à ce cancer. ►



routine, en principe régulièrement effectué (examen sanguin, radio pulmonaire...), au programme collectif organisé au niveau d'une tranche d'âge ou d'une catégorie de population. Le point commun entre toutes les formes de dépistage est qu'il s'agit la plupart du temps d'examens réalisés sur des personnes ne présentant aucun symptôme de la maladie recherchée.

Parmi les 3 millions de diabétiques recensés aujourd'hui en France, combien n'ont découvert leur pathologie qu'à l'occasion d'une prise de sang effectuée parfois pour des motifs très lointains ? Et combien ignorent encore qu'ils sont malades ? (peut-être 300 à 350 000...).

Le dépistage du diabète est d'ailleurs un véritable cas d'école en matière de prévention car celui-ci permet alors, en démarrant rapidement un traitement, d'éviter ou de retarder considérablement des complications graves au ni-



Sida

Encore trop de séro-ignorants

Alors que 6 300 nouveaux cas de sida ont encore été recensés l'an dernier, on estime qu'aujourd'hui 40 000 personnes en France sont séropositives mais l'ignorent. Faute d'avoir été dépistées, elles risquent évidemment de tomber gravement malades elles-mêmes, mais aussi de transmettre le virus à leurs partenaires sexuels. Alors qu'on sait désormais que le traitement permet à la fois de soigner et d'éliminer les risques de transmission, le dépistage doit impérativement se systématiser pour pouvoir en finir avec la pandémie. Selon l'Institut National de Veille Sanitaire, un dépistage systématique permettrait d'éliminer totalement la maladie en 5 ans ! ►



veau de certains organes (yeux, reins, pieds, cœur et artères, organes sexuels...).

1 dépistage, 3 processus

Les spécialistes en santé publique expliquent que le dépistage est le fruit d'un triple processus. Le premier a pour but de déterminer la probabilité qu'un individu souffre ou ait à souffrir d'une maladie (en fonction de ses antécédents familiaux, de son âge, de son mode de vie...).

Le second processus vise à établir un diagnostic et le troisième consiste à intervenir en cas de diagnostic positif. Cette intervention est le plus souvent curative (médicale ou chirurgicale), mais elle peut également se limiter à des conseils d'hygiène de vie (alimentation, exercice physique, etc.).

Toutes les maladies présentent une phase dite « préclinique », c'est-à-dire un moment plus ou moins long au cours duquel, si la maladie est détectable, on ne souffre pas encore de ses symptômes.

L'avantage retiré dépend alors largement du « temps de avancement », intervalle entre le moment de la détection par dépistage et celui du diagnostic lié aux premières manifestations de la maladie.

Beaucoup d'appelés... peu de volontaires

On s'interroge beaucoup, dans le cadre des programmes de dépistage systématique sur les raisons pour lesquelles ceux-

ci n'enregistrent qu'un taux de participation médiocre (cancer du sein), voire faible (cancer du colon).

Les réponses avancées sont généralement d'ordre psychologique (peur de savoir) mais tiennent d'abord au fait que la population-cible est constituée de sujets asymptomatiques (ne présentant aucun signe clinique de la maladie), donc pas très motivés.

L'expérience venant, les autorités sanitaires finissent ainsi par porter presque autant d'attention à la qualité de la communication mise en œuvre autour des programmes de dépistage qu'à la qualité des tests eux-mêmes. On devrait donc pouvoir faire beaucoup, beaucoup mieux dans l'avenir... ►



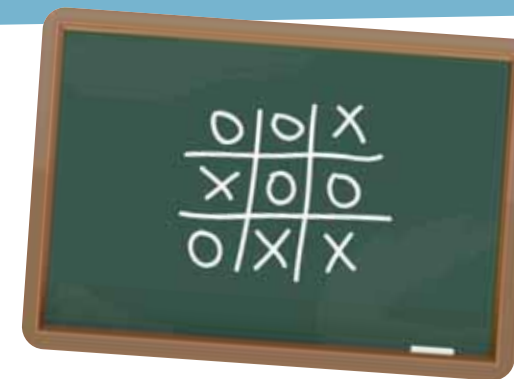
Tension côté femmes

Selon une étude réalisée pour le Comité de Lutte contre l'Hypertension Artérielle, 6 millions de Françaises seraient touchées par cette maladie. A dépister tôt. ►



L'explosion des maladies chroniques rend la réponse urgente...

Etre malade, ça s'apprend



Avec 28 millions de Français atteints de maladies chroniques, 9 millions souffrant d'une affection de longue durée et une tendance à l'explosion dans ce domaine, la question de « l'éducation thérapeutique des patients » se pose désormais avec gravité.

Peut-on apprendre à être malade ? Tous ceux qui font profession de nous apprendre à rester en bonne santé ont parfois du mal à apporter des réponses convaincantes !

C'est le délicat chemin que semblent avoir décidé de défricher nos hautes autorités sanitaires qui révisent, à grand renfort de rapports d'experts, leurs leçons sur le sujet. Et l'on sait d'expérience que le rapport d'experts est aujourd'hui le signe indubitable, soit que des décisions politiques vont être prises incessamment, soit que le sujet pourra être enterré au prétexte qu'il a déjà été pris en compte...

Des malades experts de leur pathologie

Même avec une hygiène de vie irréprochable, des dépistages à la précocité exemplaire, il arrive que l'on tombe malade ; et parfois gravement.



L'arsenal thérapeutique à notre disposition ne cesse de se renforcer mais le nombre de malades chroniques augmente proportionnellement à leur espérance de vie. Bonne nouvelle, incontestablement, mais qui nécessite que ces malades apprennent à vivre - voire à domestiquer - leur maladie, à en connaître les signes d'alerte, les gestes à effectuer.

Sans devenir à proprement parler des « experts » de leur pathologie, les malades chroniques et en ALD peuvent s'avérer être d'excellents auxiliaires de santé et participer pleinement au protocole de soin mis en place pour eux, avec eux.

« L'éducation thérapeutique du patient » (ETP) est désormais une approche reconnue et codifiée. Elle concerne évidemment au premier chef le patient lui-même, mais également son entourage (les aidants, les parents, les proches...). Tous, comprenant mieux la

Education thérapeutique du patient Un jeu d'enfant ?

Même si l'Education thérapeutique du patient (ETP) commence à devenir une discipline reconnue et codifiée, elle a d'abord des répercussions très simples sur la vie quotidienne.

Par exemple, il peut s'agir d'enseigner les gestes à réaliser chez un patient asthmatique : mesure du souffle, recours à des médicaments spécifiques, appel du médecin en fonction de signes d'alerte précis etc., ou chez un sujet diabétique : contrôle de la glycémie, adaptation des doses d'insuline etc.



Lorsque ces compétences sont acquises par un enfant porteur d'une pathologie chronique, il peut être utile de les porter à la connaissance du milieu scolaire qu'il fréquente dans le cadre du Projet d'Accueil Individualisé. ►

maladie, coopèrent avec les soignants et la qualité de vie s'en trouve souvent améliorée.

Le malade imaginé

Le malade acquiert et maintient les ressources nécessaires pour organiser au mieux sa vie avec la maladie. L'éducation thérapeutique du patient vise donc à rendre celui-ci plus autonome par l'appropriation de nouveaux savoirs.



Progressivement, il prend en charge son changement de comportement, non seulement à l'occasion d'événements particuliers (initiation et modification du traitement, incidents intercurrents), mais aussi, plus généralement, tout au long du projet de soins, de façon à ce qu'il puisse disposer d'une qualité de vie acceptable pour lui. Le patient devient le premier acteur de ses soins.

Cependant, l'ETP ne vise pas seulement à aider les patients à mieux vivre avec leur maladie. Elle cherche également à limiter sa progression et éviter la survenue de complications en responsabilisant le patient grâce à des compétences acquises dans un véritable "programme" d'éducation thérapeutique.

Maladies chroniques Dans l'œil du cyclone budgétaire



Du côté des autorités sanitaires, on aimerait que nous nous soignons mieux. Altruisme et grandeur d'âme sans aucun doute, mais nos édiles savent aussi bien manier la calculette que les bons sentiments.

La hausse des dépenses maladie peut, certes, être contenue mais elle est inévitable. La prise en charge des patients souffrant d'affections de longue durée (diabète, cancer...) représente aujourd'hui plus des 2/3 des dépenses et 90% de leur progression et le nombre de ces « bénéficiaires » progresse mécaniquement de 4% par an. ►

On l'a compris, tout ceci doit se dérouler dans le cadre d'une démarche structurée et planifiée qui fait appel, en arrière plan, à des théories issues des sciences sociales et humaines (psychologie de la santé, sociologie, etc.), à des niveaux de conception, de mise en œuvre et d'évaluation.

L'Education thérapeutique du patient deviendra-t-elle la panacée face à la croissance des affections chroniques ? Bien sûr que non ; mais elle s'inscrit désormais dans une trajectoire préventive innovante qui place la personne au cœur de la gestion de sa propre santé en y impliquant l'ensemble de la chaîne de soin.

Professionnels de santé, malades, même combat ! En ces temps troublés, un slogan qui devrait en tout cas faire l'unanimité. ►



La médecine prédictive n'est pas de la voyance scientifique

Mieux vaut-il prédire que prévenir ?



Les progrès spectaculaires réalisés dans le domaine de la génétique incitent parfois à penser que presque toutes nos maladies sont prévisibles, donc potentiellement évitables. Mais, Madame Irma n'est pas encore Docteur Irma.

Depuis près de vingt ans, les résultats obtenus en matière de connaissance du génome humain ont spectaculairement fait progresser notre compréhension des mécanismes de la maladie.

La communauté scientifique qui communique sur ses recherches et les médias qui en valorisent les succès, ont fait naître une immense espérance, poussée parfois à des limites insensées, celles de l'immortalité.

Si notre héroïne nationale, Jeanne Calment (fauchée en pleine force de l'âge à 123 ans en 1997), est toujours détentrice du record mondial de longévité, c'est évidemment parce que celle-ci était inscrite dans ses gènes... Et tout aussi évidemment parce qu'elle a eu la chance inouïe de passer à travers un bon paquet de maladies contre lesquelles elle n'était en réalité pas plus protégée que vous ou moi. La carte chance ne figure pas au Monopoly de notre patrimoine gé-

nétique... ce qui ne l'empêche pas de jouer un rôle significatif dans notre durée de vie personnelle.

L'œuf ou la poule, c'est la même chose

Ne mégotons pas : l'espèce humaine compte autour de 25.000 gènes qui pilotent en permanence 600 milliards de cellules formant elles-mêmes 200 tissus différents.

Comme si les choses n'étaient pas assez compliquées, la plupart de ces gènes existent sous plusieurs formes et permettent, mine de rien, d'assurer la diversité biologique et les capacités d'adaptation évolutive de l'espèce. Autant dire qu'entre une diversité des formes « normale » et une diversité « anormale », la frontière est souvent mince. C'est pourtant là que pourra se trouver l'origine ou l'un des facteurs déclencheurs d'une pathologie.

La survenue de toutes les maladies est susceptible d'être plus ou moins directement liée à un ou plusieurs gènes mais il n'y a que très peu de maladies dont le cours est placé sous contrôle génétique strict.

Explication : généralement, c'est l'interaction entre plusieurs gènes, l'intervention de facteurs environnementaux et l'histoire biologique propre à chaque individu qui vont être déterminantes. La connaissance du code génétique ne suffit donc pas et la séquence d'un gène ne décrit pas son fonctionnement. Les partisans du « tout est écrit d'avance » en sont pour leur grade...

Prévenir, mais de quoi ?

Quelle peut être alors la valeur prédictive d'un gène lorsqu'on prend en compte la multiplicité des origines ou des facteurs déclencheurs de la maladie ? En réalité, pas bien forte, sauf pourtant dans un certain nombre de situations où

la prédiction jouera effectivement un rôle majeur (maladies héréditaires, anomalies génétiques...).

Mais, même à l'intérieur d'une même famille, l'expression et les conséquences d'une maladie causée par la présence d'un gène muté peuvent être radicalement différentes. Développer un cancer du sein à 30 ans ou à 80 ans, ce n'est pas tout à fait pareil ! En revanche, renforcer la surveillance, encourager au dépistage constituent les pistes les plus sûres... Après tout, cela ne relève-t-il pas de la prévention la plus classique ?

La pilule contraceptive et l'IVG du siècle dernier passent déjà pour de la roupie de sanzonnet face aux enjeux qui s'affirment désormais en matière de bioéthique.

Ethique en toc

Dans le milieu scientifique, il y a consensus pour admettre qu'il sera très prochainement possible de dessiner la carte génétique complète d'un embryon d'une ou deux semaines. Outre la détermination du sexe et des maladies génétiques graves - presque du train-train - on repèrera avec certitude d'autres caractéristiques comme la couleur des yeux et des cheveux, la taille probable à l'âge adulte, le degré de sensi-

Mères et bébés à risque

L'étude des cellules fœtales permet, d'une part la recherche d'anomalies chromosomiques (syndrome de Turner, trisomie 21) grâce à l'établissement de la carte chromosomique du fœtus (caryotype) et, d'autre part, la recherche de certaines affections héréditaires grâce à l'étude de l'ADN. L'étude du liquide amniotique, quant à elle, permet de doser plusieurs éléments dont l'existence peut traduire certaines pathologies fœtales. ►



bilité à telle ou telle maladie repérée dans la famille de la mère et du père.

Sur simple décision du couple, on pourrait choisir l'enfant « parfait », correspondant aux attentes précises des parents, quitte pour le médecin à risquer un procès si le résultat devait ne pas être conforme à la commande...

S'il y a un gène que l'on devrait sérieusement cultiver, c'est celui de la sagesse. ►

Là où il y a gène...

Une maladie génétique est due à la déficience d'un ou de plusieurs gènes transmis à la descendance.

Elle dépend, soit d'un gène dominant (il suffit d'un seul parent porteur pour que la maladie puisse s'exprimer), soit d'un gène récessif (en ce cas, les deux parents doivent en être porteurs pour le transmettre à leur descendance). ►



Cellules souches Du neuf avec du vieux

Les chercheurs de l'Institut de génomique fonctionnelle à Montpellier sont parvenus à reprogrammer des cellules humaines plus que centenaires pour en faire des cellules souches flambant-neuves !

Entre autres bénéfices, on pense immédiatement à l'utilisation de ces cellules reprogrammées pour donner une nouvelle chance à des organes ou des tissus atteints par la sénescence : le cœur, le foie, la peau, pourquoi pas le cerveau... ? Une sacrée découverte qui met une bonne claque aux théories des limites du vieillissement cellulaire. ►





Prise en charge somatique des patients en souffrance psychique Du psychique au physique

La prise en charge somatique des patients ayant une maladie mentale ou des troubles psychiques sévères est souvent inexistante et, lorsqu'elle existe, chaotique pour les patients et pour les soignants.

Il est déjà très difficile d'accompagner les personnes diabétiques ou hypertendues par exemple, qui sont étiquetées malades du jour au lendemain (et pour longtemps) sans symptômes, sans comprendre, sans lisibilité sur l'avenir. Mais pour ce qui est des malades psychiques, la tâche est si souvent « désespérée » qu'elle n'est même pas entreprise. Quelles sont les principales difficultés ? La consultation est déjà longue, le temps d'en comprendre le motif latent, si motif il y a. Le patient prend-il ses médicaments ? A-t-il des effets secondaires ressentis ? Continue-t-il à voir son psychiatre ? A-t-il les résultats des examens demandés précédemment ? S'est-il rendu à la consultation spécialisée demandée ? L'entretien se termine souvent au point où il a commencé et le prochain sera sans doute identique. Le patient se lasse, le médecin généraliste frise le burn-out ! L'abord somatique de ces patients ne nécessite-t-il pas une approche globale spécifique et quelles sont ces spécificités ?

Côté patient

Que demandent ces patients ou que ne demandent-ils pas ? Ils sont tantôt indifférents à leur corps (quand ils n'y sont pas carrément opposés), tantôt atteints de troubles mnésiques ou de phobies des transports ; ils souffrent souvent de troubles du jugement qui ne les conduisent pas à un comportement rationnel, Sans compter les problèmes financiers lorsqu'une ALD n'a pas été mise en place. Que leur répon-

Dans chaque numéro, la rédaction de Bien Sûr Santé met 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.

dent les médecins généralistes ? Il semble parfois que les habituels entretiens motivationnels ou l'éducation thérapeutique du patient soient alors dépassés aux yeux du médecin généraliste totalement désespéré !

Quels ponts instituer entre les différents professionnels de santé ?

Là encore, il n'est pas forcément facile de communiquer en temps et en heure avec les spécialistes hospitaliers ou libéraux. Mais la tâche est encore plus ardue lorsqu'il s'agit du psychiatre : autorisation du malade, confidentialité, réel désir de coopération. Le médecin généraliste peut se tourner vers les personnes ressources : infirmières, auxiliaires de vie, assistantes sociales et entourage du patient. Mais ces malades sont souvent extrêmement isolés. L'« entourage » consiste en une rare famille ou des amis quand ils existent, des voisins, un GEM (Groupes d'entraides mutuelles), des coursiers sociaux dans certaines agglomérations, qui mériteraient d'être mieux connus à l'échelon national.

Quelles stratégies d'amélioration des pratiques les médecins généralistes peuvent-ils imaginer à partir d'un travail en équipe ? C'est l'objet de la session transdisciplinaire du congrès de Nice (27-29 juin 2013). ►

Réf Haute autorité de santé : www.has-sante.fr
Troubles mentaux et comportementaux. Schizophrénie et autres troubles délirants. Troubles de la personnalité et du comportement chez l'adulte.

Projet PACTE : Programme d'amélioration continue sur le travail en équipe (projet pilote 2012-2014).



Diabète

L'ENGAGEMENT NUTRITIONNEL DE ROCHE

— L'alimentation, comme l'activité physique, joue un rôle primordial dans la gestion et l'équilibre du diabète. Pour faciliter le quotidien des personnes diabétiques, Roche Diabetes Care met à leur disposition des **SERVICES INNOVANTS** de conseils nutritionnels.



« ROCHE DIABETES CARE LANCE LA CUISINE VIRTUELLE ET MET EN PLACE UNE HOTLINE DIÉTÉTIQUE. »

Pas toujours facile de surveiller les apports glucidiques au quotidien ?

Roche Diabetes Care lance **La cuisine virtuelle**⁽²⁾. Accessible sur www.diabeteaufeminin.fr ou www.cuisinevirtuelle.fr, ce service en ligne permet de calculer l'apport en glucides de chaque repas. Le principe est simple : vous reconstituez votre menu en cliquant sur les aliments présents dans les placards et le réfrigérateur afin d'en établir une évaluation nutritionnelle.



Besoin de conseils nutritionnels ?

Roche Diabetes Care met en place une **hotline diététique**⁽³⁾ : des conseils nutritionnels par téléphone à destination des personnes diabétiques. Une équipe de diététiciens et de nutritionnistes répond à toutes vos questions sur l'alimentation. N° azur : **0 811 03 06 45** du lundi au vendredi⁽⁴⁾.

(1) Booz&co, 2011. (2) Toutes les données présentes sur le site www.cuisinevirtuelle.fr sont indiquées à titre indicatif. Aucun des conseils donnés ne se substitue à un traitement médical ou aux recommandations d'un professionnel de santé. (3) Les questions d'ordre médical ne pourront pas faire l'objet de conseils par la Hotline. (4) Du lundi au jeudi de 9 h 30 à 12 h 30 et de 14 h à 18 h 30, le vendredi de 9 h 30 à 12 h 30 et de 14 h à 17 h 30.

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé.

Et ce n'est que le début !

En 2013, Roche Diabetes Care proposera d'autres services liés à la diététique. **Affaire à suivre !**

+ LA CUISINE DE VOS ENVIES

→ Pizza végétarienne, bœuf satay, hachis parmentier aux lentilles... Retrouvez tous les mois une recette filmée sur www.diabeteaufeminin.fr

Roche

Thermalisme et cote d'amour

Les eaux au plus haut

Près de 520.000 personnes suivent chaque année une cure thermique. S'en portent-elles mieux ? Si, jusqu'aux années 2.000, beaucoup en doutaient, un important travail d'expertise scientifique a, depuis, donné des gages d'efficacité. MILA WALUS

Les premières utilisations des eaux chaudes à des fins thérapeutiques datent de l'an 3.000 avant J.C. Autant dire que les bienfaits du thermalisme n'ont pas été découverts hier matin. Pourtant, cette histoire d'eau n'aura décidément pas été un long fleuve tranquille. Si les Gaulois, les Romains et les Egyptiens contribuèrent à développer le thermalisme, celui-ci connaîtra plus tard une longue période d'oubli pendant tout le Moyen-âge, victime d'épidémies souvent attribuées à de l'eau contaminée.

Qui veut noyer son chien...

Les Français, dont le goût pour l'*aqua simplex* na jamais été une vertu cardinale, se rattraperont néanmoins vers le milieu du XIXe siècle avec un essor spectaculaire des villes d'eau (très prisées par Napoléon III et sa famille). Aujourd'hui, la France est le troisième pays thermal en Europe, après l'Alle-

magne et l'Italie, avec une fréquentation de près de 520.000 curistes qui séjournent chaque année dans une centaine d'établissements.

Cette position favorable ne réjouit pas pour autant notre Sécurité sociale qui, peut-être parce qu'elle prend eau de toute part, ne goûte pas vraiment les cures thermales.

Régulièrement, l'Assurance Maladie remet en cause leur remboursement (un peu moins de 0,15% de son budget) sans avoir, jusqu'ici, obtenu gain de cause. Pendant longtemps, il est vrai que les bienfaits du thermalisme ont davantage été invoqués que démontrés et la redoutable Inspection Générale des Affaires Sociales (IGAS) en avait - à juste titre - fait le reproche à la profession dans un rapport au vif publié en 2.000.

Plusieurs études très sérieuses ont par la suite été publiées et ont pu scientifiquement prouver que des curistes



Thermalisme ou thalasso ?

On les confond souvent et on a tort, pas seulement parce que le premier bénéficie d'une prise en charge par la Sécu et pas la seconde...

En effet, le thermalisme a essentiellement un objectif curatif, s'inscrivant dans le traitement de pathologies reconnues alors que la thalassothérapie a prioritairement une visée préventive ou relaxante et utilise uniquement de l'eau de mer. ►

comparés à des non-curistes suivant au départ le même traitement médica- menteux voyaient leur problème de

santé s'améliorer et leur consommation de médicaments baisser.

Des auxiliaires précieux pour la prévention

Tout efficace qu'il soit, le thermalisme peut-il réduire les dépenses de santé, compte tenu du remboursement des cures ? Il y a encore débat... comme il y a d'ailleurs débat lorsqu'il s'agit de démontrer que la prévention en général constitue un investissement rentable. Or, on n'a pas encore entendu dire qu'il fallait se passer de prévention !

En attendant une nouvelle charge de l'Assurance Maladie contre le thermalisme, contentons-nous de constater que ces difficultés ont obligé la filière à de très gros efforts pour mériter sa légitimité. L'adversité rend souvent créatif ! Les établissements thermaux se sont ainsi lancés dans une diversification spectaculaire de leur activité en mettant par exemple en œuvre des stratégies d'éducation thérapeutique par la

Différentes comme 2 gouttes d'eau...

Les eaux des stations thermales n'ont pas toutes les mêmes propriétés et contiennent plus ou moins de minéraux (calcium, magnésium, sodium, potassium), d'halogènes (brome, iode, fluor...) et de métalloïdes (oligo-éléments) qui jouent un rôle notable dans le cycle des réactions biochimiques de l'organisme.

Les eaux sont classées sur le plan thérapeutique en fonction de leur composition chimique (quantité et nature des minéraux contenus). ►



nutrition ou l'activité physique. Dans le droit fil des politiques de prévention menées par les Pouvoirs publics.

Il est donc plus que probable aujourd'hui que la Sécurité sociale continuera, même en maugréant, à conserver le taux de remboursement

permettant de bénéficier d'une cure thermique.

Le parcours du curiste combattant

Sans être un parcours du combattant, le dossier à remplir pour bénéficier

...

...

d'une prise en charge par l'Assurance Maladie n'est quand même pas une partie de plaisir. Le candidat curiste devra ainsi respecter plusieurs étapes.

Première étape, le cabinet du médecin car une cure thermale doit obligatoirement faire l'objet d'une prescription, motivée par une pathologie entrant dans la liste des orientations thérapeutiques reconnues par la Sécu (voir encadré « Si vous en souffrez »).

Deuxième étape, le choix de l'établissement thermal. Celui-ci est fait par le médecin car toutes les stations ne soignent pas les mêmes pathologies. Lorsque deux stations proposent les mêmes soins, correspondant à la prescription du médecin, le remboursement éventuel des frais de transport s'effectue sur la base de la station la plus proche.

Troisième étape, la demande de prise en charge à envoyer à la Caisse d'Assurance Maladie. Elle est constituée de deux documents :

- le questionnaire de prise en charge : il est rempli par le médecin qui prescrit la cure ; il indique notamment l'affec-



Si vous en souffrez, vous y avez droit

La cure thermale doit obligatoirement être prescrite par votre médecin ou, parfois, par votre chirurgien dentiste dans le cas des affections des muqueuses bucco-linguales.

Pour être remboursée par l'Assurance Maladie, votre cure thermale doit être motivée par une affection ou une pathologie qui figure sur la liste des orientations thérapeutiques prises en charge par l'Assurance Maladie :

- affections des muqueuses bucco-linguales ;
- affections digestives ;
- affections psychosomatiques ;
- affections urinaires ;
- dermatologie ;
- gynécologie ;
- maladies cardio-artérielles ;
- neurologie ;
- phlébologie ;
- rhumatologie ;
- troubles du développement chez l'enfant ;
- voies respiratoires. ►



tion dont souffre son patient et la station thermale choisie ;

- la déclaration de ressources : c'est au malade de la remplir ; il doit y joindre tous les justificatifs de ressources pour pouvoir, le cas échéant, bénéficier de

la prise en charge des frais de transport et d'hébergement et percevoir des indemnités journalières.

Quatrième et dernière étape avant le grand départ, l'accord de prise en charge. Après réception de la demande, la Caisse délivre rapidement un nouveau formulaire (c'est la Sécu, n'est-ce pas...) poétiquement intitulé « Prise en charge administrative de cure thermale et facturation ».

Ce formulaire comprend deux ou trois volets, selon les cas :

- le premier volet intitulé « Honoraires médicaux » sera à remettre au médecin thermal ;
- le deuxième volet intitulé « Forfait thermal » sera à remettre à l'établissement thermal ;
- et, si le candidat curiste remplit les conditions de ressources mentionnées précédemment, le troisième volet, intitulé « Frais et transport d'hébergement », sera à adresser à sa caisse

...



10 destinations Santé

À l'heure de réserver votre cure thermale, avez-vous pensé à tous les avantages qu'offrent les destinations Valvital ? À commencer par les bénéfices des soins thermaux dont l'efficacité médicale n'est plus à démontrer en rhumatologie, pour les voies respiratoires, les affections de l'appareil digestif et du métabolisme, ainsi que pour les troubles psychosomatiques. De plus, les destinations Valvital sont des stations thermales à taille humaine, au cadre privilégié, proposant une prise en charge personnalisée, et un encadrement médical de haut niveau. Quelle que soit la destination, vous profiterez au mieux de votre cure et en conserverez les bénéfices tout au long de l'année.



Je désire recevoir gratuitement la brochure 2013 :

Coupon à retourner à Valvital - BP 181 - 39005 Lons-le-Saunier

Nom : Prénom :
Adresse :
.....
Code postal : Ville :
Téléphone fixe : Téléphone portable :
E-mail :

☐ J'accepte que la Compagnie Européenne des Bains m'envoie des e-mails d'information et des offres commerciales.

Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant. Vous êtes susceptibles de recevoir des offres commerciales de notre société et de ses filiales pour des produits et services analogues à ceux que vous avez commandés. Si vous ne le souhaitez pas, cochez la case ci-contre ☐

Compagnie Européenne des Bains, SA au capital de 308 640 €, exerçant son activité sous l'enseigne « Valvital ». RCS de Paris n° B 352 840 862. Siège social : 16 rue Beaujolais 75001 Paris
Crédits photos : C. Mossière, Punchstock (photos non contractuelles)

CURE THERMALE



- Aix-les-Bains
- Berthemont-les-Bains
- Bourbonne-les-Bains
- Châteauneuf-les-Bains
- Divonne-les-Bains
- Eaux-Bonnes
- Lectoure
- Lons-le-Saunier
- Montbrun-les-Bains
- Thonon-les-Bains



RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATION :

04 79 35 38 50
www.valvital.fr

...

d'Assurance Maladie dès son retour de cure.

Le thermalisme ne boira pas la tasse

Comme il se doit, il existe bon nombre de cas particuliers. Si vous êtes atteint d'une affection de longue durée, avez été victime d'un accident du travail ou d'une maladie professionnelle, certains frais liés à votre cure peuvent être pris en charge à 100 %. Il existe également des modalités de remboursement différentes s'il s'agit d'une cure avec hospitalisation ou pour un enfant placé en maison d'enfants à caractère sanitaire



(MECS). Dans ces situations précises, votre prise en charge variera selon les frais engagés.

Quel est l'avenir du thermalisme en France ? Beaucoup le croyaient - ou le voulaient - condamné il y a quelques années encore. Il s'en est effectivement fallu de peu pour que l'image du « curiste-vacancier-profiteur-du-système » ne l'emporte sur celle d'une alternative ou d'un complément efficace aux thérapeutiques exclusivement médicamenteuses.

La filière a su réagir pour renverser la situation en sa faveur et trouver des soutiens nouveaux, notamment au sein du corps médical.

Alors, à l'heure où l'on suggère à la Sécurité sociale de rembourser les abonnements aux clubs de gym, les cures thermales ne sont pas près de boire la tasse ! ▶



Attention, pas d'erreur...

- Vous ne pouvez effectuer qu'une seule cure thermale dans la même année civile.
- Sa durée est fixée à 18 jours de traitements effectifs : une cure interrompue ne pourra donner lieu à aucun remboursement, sauf en cas de force majeure ou pour raisons médicales.
- Le nombre de séances de soins, fixé en fonction de la pathologie, doit être indiqué. ▶



Qui paie quoi ?

Les cures thermales sont prises en charge par les régimes nationaux d'assurance maladie.

- 65% des frais liés aux soins thermaux et 70% des soins médicaux sont remboursés en cas de prise en charge,
- Les 35% restants sont à la charge du patient, mais peuvent être versés par sa complémentaire santé.
- Les frais d'hébergement et de transport sont pris en charge partiellement par la Sécurité sociale sous conditions de ressources. Les cures à l'étranger ne sont, en principe, pas du tout prises en charge.

Les coûts sociaux et fiscaux des quelque 520 000 cures thermales prises en charge annuellement en France représentent au total 250 millions d'euros (honoraires médicaux, soins thermaux, subventions publiques). ▶

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

Sur le Net www.biensur-sante.com

Les dossiers, les rubriques du magazine : + de 1.000 articles à consulter et l'actualité santé analysée en temps réel par la rédaction.

Désormais, retrouvez BIENSÛR Santé

Sur votre TV régionale de la TNT et sur votre radio locale

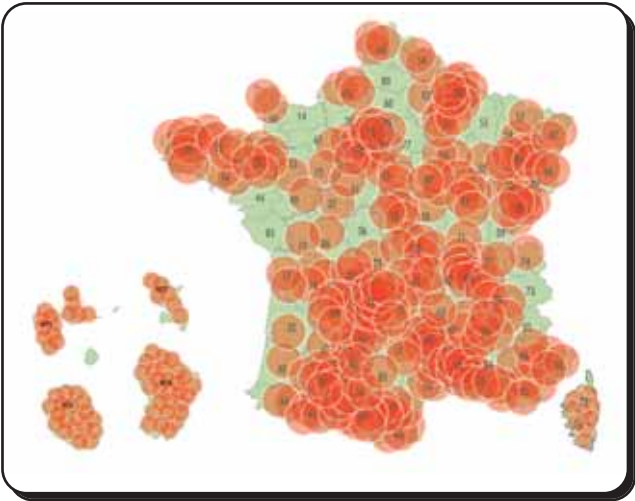
Place à la santé

L'émission quotidienne santé et bien-être des médias TV et radio en région*.

21 chaines TV de la TNT en région



500 fréquences de radios locales



*A L'occasion de chaque parution de Bien Sûr Santé, les rédactions de Bien Sûr Santé et Place à la Santé s'associent pour décliner pendant une semaine, du lundi au vendredi, le thème du dossier central du magazine dans l'émission quotidienne Place à la Santé.

Davantage de morts au m² de moquette qu'au km de bitume... Péril en la demeure

On vient de faire 500 kilomètres en voiture avec des fous du volant à chaque carrefour, des freins qui chauffent, un moteur qui peine, des nerfs qui lâchent. Enfin, on arrive à la maison. Sauvée ? Pas du tout : statistiquement, c'est maintenant qu'on court le plus de risques ! CAROLINE DUPERREUX

Un radar pédagogique entre la chambre et le salon, façon bretelle d'autoroute ? Une caméra dans la cuisine et la salle de bains, genre télé réalité ? Un vigile devant le barbecue, style agence bancaire ? Ouf, heureusement, les délires sécuritaires les plus excessifs ne devraient quand même pas nous faire basculer dans ce monde formaté au risque zéro, calibré pour que rien n'échappe à la norme. Pas de radar, pas de caméra, pas de vigile mais il va quand même falloir élaborer un plan de bataille alternatif pour que les accidents qui surviennent à la maison cessent d'entraîner chaque année bien davantage de morts que ceux provoqués par la route. Et un sacré plan de bataille est nécessaire parce que les salles de bains, les cuisines et les chambres à coucher

tuent désormais au bas mot quatre fois plus que toutes les départementales et voies rapides réunies !

La peur n'évite pas le danger... et l'inconscience alors ?

18 500 victimes contre 4 000 : le mètre carré de plancher, de carrelage ou de gazon est bien plus meurtrier que le kilomètre de bitume, de goudron ou d'asphalte. L'échelle est donnée, le problème est posé et il n'est pas forcément simple à régler. D'abord parce que le sentiment de sécurité que, fort heureusement, on ressent lorsque l'on est à la maison, peut aussi s'avérer être notre pire ennemi.

Chez soi, pas d'interdit, pas de contrôle de police au coin de chaque pièce, mais une sorte d'obligation de bon sens. Si cette « petite » condition était toujours remplie, on verrait déjà sans doute descendre à la vitesse grand V le compteur des malheurs majuscules.

En réalité, les conseils concernant la prévention des dangers à la maison sont, avouons-le, à ce point bêtes comme chou que leur rappel même apparaîtrait presque contre-productif !

Franchement, quel parent ignore encore que la queue des casseroles mijotant sur la cuisinière doit être

tournée vers le mur et qu'un enfant peut se brûler en mettant les mains sur la porte du four ? Connaît-on encore une seule personne qui ne sache pas qu'on ne laisse pas un bébé seul dans son bain ou sur la table à langer, que les cacahuètes sont un danger mortel pour les moins de 6 ans, que les médicaments et les produits ménagers doivent être mis sous clé et hors de portée, les fenêtres fermées, les couteaux et les fourchettes rangées ?

Home sweet heaume...

Mais puisque tout le monde le sait, pourquoi diable y a-t-il toujours autant



Les stats qui font mal

Au hit parade des accidents de la petite maison dans la prairie : Garage, cellier et jardin, 25,4% des accidents. Cuisine, 15,4%. Séjour, 14%. Chambre, 10,9%. Salle de bains, 4,8%. Et pour relier tout ça, escalier, 8,7%. ►



d'accidents ? Comme toujours en matière de prévention, il n'est pas suffisant de savoir et c'est dans l'écart entre la connaissance et le comportement que se glissent les drames les plus quotidiens.

En matière « d'accidents de la vie courante », le plus grand responsable de l'accident... c'est précisément la vie courante. C'est-à-dire l'accumulation de moments où l'attention se relâche, où la vigilance se met en berne pour la bonne, l'excellente, l'implacable raison que, dans une situation exactement similaire à celle de la veille, de l'avant-veille ou du jour précédent, on ne voit pas pourquoi un drame se produirait justement aujourd'hui.

Parce qu'un enfant n'avait encore jamais mis les doigts dans une prise de courant, on imagine qu'il ne le fera pas, ou qu'il ne grimpera pas sur le tabouret près de la fenêtre, ou qu'il

n'ouvrira pas le placard à produits ménagers, etc.

Tiens, les enfants grandissent...

Comme l'éducation au sens large, l'éducation au risque n'est pas un long fleuve tranquille et il est normal - voire fréquent - de connaître quelques échecs cuisants au fil du temps.

La période la plus mobilisatrice pour l'attention des parents est bien sûr celle où l'enfant n'est pas encore en âge d'avoir véritablement conscience des interdits et du danger : grossièrement, entre 8 et 18 mois. Au-delà de cette tranche d'âge critique - si la surveillance et l'autorité restent indispensables - c'est l'explication, l'information, la relation qui construiront la responsabilisation, véritable ciment préventif.

Gardons-nous bien de céder aux sirènes de la surprotection car les familles couveuses sont loin d'éloigner le

Chauffage Ça jette un froid

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



danger. Au contraire, c'est même en leur sein que surviennent la majorité des accidents. Un enfant mis sous le boisseau permanent de ses parents s'avèrera plus tard incapable de se prendre en charge seul et s'exposera davantage aux accidents que ses camarades ayant progressivement acquis de l'indépendance.

Ah, les vieux vieillissent...

Quand on aborde le chapitre des accidents domestiques, on pense légitimement aux tout petits. Il ne faudrait cependant pas que cette préoccupation nous fasse oublier la réalité des chiffres :

Médor a la dent dure



Les terribles accidents survenus avec les rottweilers et autres pitbulls ne doivent pas faire oublier que chaque année, ce sont 600.000 morsures de chiens qui nécessitent des soins médicaux. Et dans le lot, bon nombre d'adorables teckels ou de délicats pékinois à bonne hauteur pour planter leurs charmants petits crocs dans le visage des enfants. A quand le permis chiouaoua ? ►

...

les accidents de la vie courante font beaucoup plus de victimes chez les adultes que chez les enfants.

En réalité, les plus de 75 ans représentent aujourd'hui les deux tiers des décès par accident domestique. Selon le Ministère de la Santé et l'INPES, 80% de ces accidents seraient dus à des chutes : on en recense 450 000 par an !

Au-delà de 65 ans, les conséquences sont évidemment plus graves que pour le reste de la population avec de fréquentes séquelles physiques (fracture du bassin, du col du fémur, etc.) et, à la clé, une immobilisation prolongée, voire une perte d'autonomie définitive.

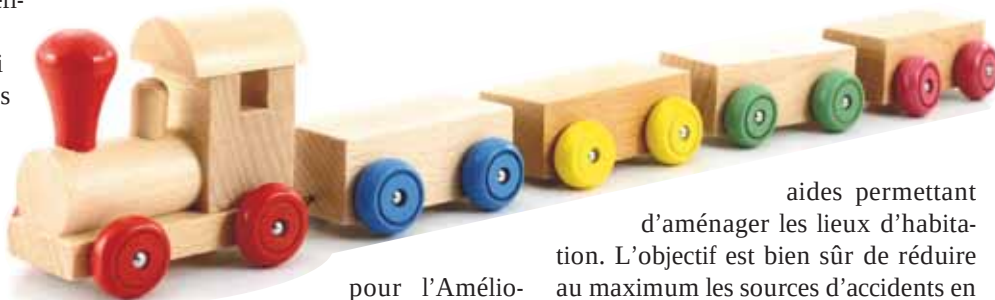
Les campagnes de prévention, si elles demeurent plus que jamais nécessaires pour encourager, par exemple, à l'exercice physique et à une bonne alimentation, ne sont hélas plus suffisantes lorsque les gestes de la vie quotidienne deviennent difficiles ou risqués à accomplir.

Les collectivités locales ou des organismes comme l'Agence Nationale



Tout feu trop de flammes

Le chiffre a de quoi surprendre : un incendie domestique se déclare toutes les deux minutes et entraîne 460 décès chaque année ! En 2015, tous les logements devront être équipés de détecteurs de fumée mais on en trouve aujourd'hui à partir d'une vingtaine d'euros en grande surface et dans tous les magasins de bricolage. ►



pour l'Amélioration de l'Habitat, mais aussi certaines compagnies d'assurance, mutuelles et institutions de prévoyance, proposent désormais des

aides permettant d'aménager les lieux d'habitation. L'objectif est bien sûr de réduire au maximum les sources d'accidents en adaptant le cadre de vie des personnes âgées à la diminution de leurs capacités physiques.

Dangereux d'être jeune, risqué d'être vieux... la fenêtre de tir n'est pas bien large. Au moins s'agit-il d'une fenêtre à laquelle on peut se pencher ! ►

Info :

www.prevention-maison.fr



Mort subite Spectaculaire prévention

Certes, cela se produit encore et les causes en sont généralement mystérieuses, mais le nombre de morts subites du nourrisson a spectaculairement chuté depuis le milieu des années quatre-vingt-dix.

Les succès que l'on peut attribuer aussi clairement à la prévention sont suffisamment rares pour ne pas se priver de les souligner. Et, en l'occurrence, il ne s'agit plus d'un succès mais d'un triomphe : il a suffi de généraliser le couchage des bébés sur le dos, sans oreiller ni couette, pour que le nombre de morts subites baisse de... 80% en 15 ans ! ►



HOMÉOPLASMINE®

Irritations de la peau



Nez irrité

Retrouvez
un nez
tout doux!

Apaise, répare
et protège



L'hiver, exposée au vent, au froid, aux mouchages répétés, la peau des ailes du nez est facilement irritée. Votre geste douceur ? Homéoplasmine, pommade aux teintures mères de *Calendula officinalis*, *Bryonia dioica*, *Phytolacca decandra* et Benjoin du Laos. Homéoplasmine apaise, protège la peau irritée et favorise sa réparation.



www.boiron.fr

N°Azur 0 810 809 810

PRIX D'UN APPEL LOCAL DEPUIS UN POSTE FIXE

Homéoplasmine est un médicament non homéopathique. Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 30 mois. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Visa GP n° 0715G12Z314

Illustration : Mathieu Appriou

C'est la mauvaise saison, il fait froid, on a faim... et c'est normal

Hiver en gelée

Il fait froid, il fait moche, le moral est dans les chaussettes et l'estomac dans les talons. Réflexe datant sans doute de l'ère préchauffage central, on a faim... C'est grave Docteur ?

OLGA GRETCHANOVSKY

Les grands gourous des régimes miracles se sont retirés pour hiberner. Confortablement installés sur leurs droits d'auteur jusqu'aux premiers beaux jours, ils attendent sereinement que les quelques kilos pris entre Noël et le Jour de l'An commencent à nous peser.

Pauvres cigales que nous sommes : pour subsister jusqu'à la saison nouvelle, il ne nous reste guère que les conseils du Plan National Nutrition Santé et ses sempiternels avertissements au bas des pubs agroalimentaires.

Moins de sel, moins de gras, moins de sucre, plus d'activité physique... Pile poil tout ce que l'on n'a pas envie de s'imposer en hiver, au risque toutefois de payer ces écarts le reste de l'année.

Calor dedans, frigo dehors

Malgré les bouleversements de l'évolution, l'espèce humaine demeure capable de s'adapter à des conditions climatiques sévères. Dans nos contrées tempérées, les agressions hivernales les plus violentes que nous ayons à subir se limitent souvent à de fortes variations de températures entre l'intérieur et l'extérieur des bâtiments où nous vivons.

Calor dedans, frigo dehors... Pour assurer une régulation efficace, notre corps puise dans sa propre énergie. Plus notre clim naturelle est sollicitée, plus elle a besoin de calories et plus elle nous incite à aller puiser notre carburant dans notre alimentation.

Malheureusement, de vieilles réminiscences datant au bas mot des temps néandertaliens nous encouragent à faire quelques réserves de précaution, stockées sous forme de graisse.

En période de famine, les gros maigrissent et les maigres meurent. Désormais préservés des disettes généralisées, c'est plutôt l'inverse que l'épidémiologie nous apprend et

mieux vaut quand même ne pas laisser nos assiettes batifoler en permanence dans des zones d'excès.



A table !

Lorsqu'on se lève et qu'il fait encore nuit, on n'a pas toujours l'appétit aiguisé. Résultat, même si tout le monde sait aujourd'hui qu'il s'agit d'une bêtise, on fait l'impasse sur ce qui est sans doute le repas le plus important de la journée.

Yes my dear

Si le petit déjeuner « continental » reste largement le préféré des adultes, le modèle anglo-saxon (avec céréales et fruits ou jus de fruits) s'est beaucoup développé auprès des enfants.

56% consomment aujourd'hui des céréales, mais pas systématiquement : 12% tous les jours, 28% une fois dans la semaine. ▸



Sauter le petit déjeuner, c'est à coup sûr ressentir un coup de barre en milieu de matinée avec, au choix, une belle perte d'efficacité dans ses tâches quotidiennes ou un grignotage pré-déjeunatoire peu propice au maintien de la ligne.

En hiver comme en été, un bon petit déjeuner comporte ainsi idéalement :

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

Même avec un bon petit dej dans le ventre, le froid fatigue vite l'organisme et l'alimentation quotidienne doit permettre de fournir l'énergie nécessaire à notre corps.

L'hiver, la consommation de protéines est particulièrement importante. Elles sont les bâtisseuses de notre organisme, permettent d'entretenir les muscles et le cerveau, de renouveler les tissus.

Les protéines sont d'origine animale (viande, poisson, œufs mais aussi laitages) et végétale (céréales, soja, légumes secs). Elles sont complémentaires et absolument indispensables à tous les êtres vivants complexes... dont l'Homme fait incontestablement partie !

Energie : le plein, pas le trop plein

Avec les protéines, les glucides (sucres) et les lipides (graisses) nous permettent de faire le plein d'énergie. C'est cette quantité d'énergie qu'il s'agit de bien doser car nos besoins en la matière dépendent de notre sexe, de notre âge et de notre niveau d'activité. Lorsque nous ne parvenons pas à le faire naturellement, les nutritionnistes peuvent nous y aider en apportant de la cohérence entre les besoins du corps en calories et l'apport alimentaire quotidien.

Mais, il n'y a pas que les calories dans la vie alimentaire ! Il y a aussi ce que nous apportent les micronutriments, c'est à dire les vitamines, les sels minéraux et les oligo-éléments. Les vitamines sont des molécules qui favorisent des réac-



...

tions chimiques permettant à notre organisme de fonctionner. Plus notre alimentation sera variée, plus les besoins de notre corps (qui ne fabrique aucune vitamine) seront satisfaits.

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

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

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

Comme chaque année, l'hiver sera long. Certes un peu moins que l'année dernière qui comptait un mois de février à 29 jours mais

Fruits et légumes
Cabas d'hiver

5 fruits et légumes par jour... D'accord mais lesquels ?
Servez-vous, voici notre marché de saison ▶

Légumes	Fruits
Carotte	Clémentine
Céleri	Kiwi
Chou-fleur	Orange
Endive	Pomme
Navet	Poire
Avocat	Litchi
Poireaux	Banane
Potiron	Ananas
Potimarron	Pamplemousse
Champignon	Fruits secs
Topinambour	



cela ne changera pas grand-chose à nos assiettes : il n'existe pas de carte nutritionnelle bissexile ▶



Come-back
Par ici la bonne soupe !

Dans le spectacle ou la politique, on appellerait cela un come-back réussi. Bien au-delà d'un simple retour sur le devant de la scène, c'est même un véritable retour en grâce auquel on assiste. Le héros de l'histoire, Mesdames et Messieurs, est une héroïne : c'est la soupe !

Si le succès populaire de la soupe est universel, c'est aussi que ses vertus sont réelles. Réhydratation progressive du corps, bienfaits des fibres végétales des légumes, présence de minéraux, de potassium : tout concourt pour que les grands chefs étoilés et les industriels du secteur agro-alimentaire se gardent bien de cracher dans la soupe et innovent à tour de louche.

L'hiver s'éternise ? Qui s'en plaindra ? ▶

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

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

www.biensur-sante.com



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

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

Sudolettres sans ordonnance

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

“ UN HÔTEL DE CARACTÈRE, CHALEUREUX
ET CONVIVIAL, DANS UN ENVIRONNEMENT
CALME ET AUTHENTIQUE ”

NICHÉ AU COEUR DU
VIEUX VILLAGE DE CHANTEMERLE,
À 150M DU TÉLÉPHÉRIQUE
DE SERRE CHEVALIER ET DES COMMERCES

HÔTEL LA BOULE DE NEIGE***
15 RUE DU CENTRE - CHANTEMERLE
05330 SAINT CHAFFREY
TEL: + 33 (0)4 92 24 00 16

www.hotel-labouledeneige.com - Contact: hotel.bouledeneige@orange.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

une Jonquille pour Curie

du 19 au 24 mars

Faites fleurir l'ESPOIR contre le cancer !

www.unejonquillepourcurie.fr

Partenaires institutionnels

institut Curie

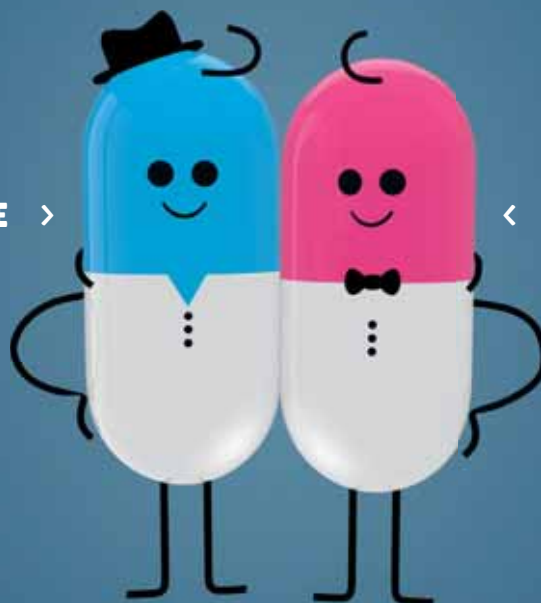
Ensemble, prenons le cancer de vitesse.

INÉDIT

WEBSÉRIE BIOGARAN :

CE QUE VOUS AVEZ TOUJOURS VOULU SAVOIR SUR LES MÉDICAMENTS GÉNÉRIQUES SANS JAMAIS OSER LE DEMANDER.

MÉDICAMENT GÉNÉRIQUE >



< MÉDICAMENT D'ORIGINE

Tous les épisodes sur www.avec-les-generiques-y-a-pas-de-hic.fr



Qualité, excipients, fabrication... vous vous posez des questions au sujet des médicaments génériques ? Biogaran a créé une websérie de 6 épisodes qui répondent clairement à vos interrogations. Une démarche qui s'inscrit dans l'engagement de Biogaran en faveur d'un meilleur usage du médicament et d'un meilleur suivi des traitements.

Retrouvez également les épisodes sur www.facebook.com/Biogaran

Votre santé nous est précieuse



BIOGARAN

MÉDICAMENTS GÉNÉRIQUES