

N°34 - MARS / AVRIL 2013

BIENSÛR
santé

BIENSÛR

santé

LE MAGAZINE GRATUIT DE LA PREVENTION

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

> **MÉDICAMENTS**

ACCUSÉS DE TOUS LES MAUX

> **VACCINATION**

IL FAUT TIRER LA COUVERTURE

> **DÉPISTAGE**

VOUS AVEZ DIT COLORECTAL ?

> **NANOTECHNOLOGIES**

LES GROS DANGERS DE L'INFINIMENT
PETIT

> **ASSIETTE**

FAUT-IL TOUT S'INTERDIRE ?

ALLERGIES

LA GRANDE OFFENSIVE DE PRINTEMPS

FORCE G

Fortifiant d'origine naturelle

ADOPTÉZ SA FORCE
AU QUOTIDIEN.



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.

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. www.mangerbouger.fr



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

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

4 EXPRESS

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



12 SOCIÉTÉ

- MÉDICAMENTS : TOUS COUPABLES ? On les accuse de tous les maux. Peut-on encore faire confiance aux médicaments ?
- SOMMEIL : PLAIDOYER PRO-DODO On dort chaque jour 1h30 de moins qu'il y a 50 ans. Réveillons-nous, il faut réagir !
- NANO-TECHNO-BOBO Avec les nanotechnologies, l'infiniment petit est-il démesurément dangereux ?



20 DOSSIER

L'offensive de printemps des allergies

Respiratoires, cutanées, alimentaires... chaque année, nous sommes plus nombreux à souffrir d'allergies.

La grande offensive de printemps 30% des Français souffrent d'une allergie. En 2020, ce sera 50%.

Préparez vos mouchoirs Notre calendrier des pollens vous sera plus utile que celui de La Poste.

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

Allergies alimentaires, tendances lourdes Dans le secteur alimentaire, tout augmente, même le nombre d'allergies.

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 Marechal
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

EDITIONS
BIENSÛR
www.biensur-sante.com



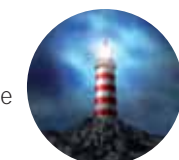
34 EPOQUE

- VACCINATIONS : TIRONS LA COUVERTURE ! Le signal d'alarme a été actionné car la mauvaise couverture vaccinale redonne la santé à des maladies qu'on pourrait éliminer.



40 EMOI ETMOI

- DÉPISTAGE COLORECTAL Alerte rouge sur mars bleu et le dépistage du cancer colorectal.



44 LASANTE DANS L'ASSIETTE

- FAUT-IL TOUT S'INTERDIRE ? Plus de sucre, de sel, de gras, de viande... à quoi est-ce qu'on a encore droit ?



48 FAITES VOS JEUX

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



1 enfant, 1 pointure La grossesse, c'est le pied



Diesel Particules fines et grosses ficelles

On peut dire que les encouragements à s'équiper en véhicules diesel ont formidablement fonctionné au cours de ces vingt dernières années.

Grâce à une fiscalité plus que favorable, c'est 60% du parc automobile qui roule aujourd'hui au diesel... dont au moins 25% qui polluent notre atmosphère à grands coups de particules fines...

Les annonces d'augmentation possibles des taxes sur le gazole sous prétexte de santé publique ont mis mal à l'aise plus d'un ministre ces derniers temps. Ils craignent que les Français ne soient lassés par un constat : chaque fois qu'une mesure en faveur de l'environnement est prise, elle correspond à une taxe supplémentaire...

Beaucoup de femmes le pensent, la grossesse, c'est vraiment le pied. Ce qu'elles ignorent généralement, c'est que leurs pieds, eux, vont s'allonger pour gagner jusqu'à 1 centimètre. C'est en tout cas ce que révèle une étude américaine.

Le phénomène, qui n'est constaté qu'à l'occasion de la première grossesse, est provoqué par l'effet conjugué de deux hormones qui rendent le pied plus malléable.

Sollicité vers l'avant par le poids du ventre, le pied s'allonge pour compenser la modification du centre de gravité en station debout.

Moralité, quand on a trouvé chaussure à son pied, il faut changer de souliers... ▶



Amours mineures Contraception gratuite



Après le grand bazar de la polémique sur les pilules de 3e et 4e génération, une mesure très attendue entre en application. Depuis le 31 mars, la prise en charge à 100% de la contraception pour les mineures et la gratuité de l'IVG pour toutes les femmes sont effectives.

Si la pilule de 1ere et 2e générations, le stérilet et l'implant seront désormais remboursés à 100%, il n'en sera pas de même pour l'anneau vaginal, le patch ou le contraceptif.

Une campagne de prévention informative sur les moyens de contraception est par ailleurs en préparation et devrait être diffusée au mois de mai. ▶

IVG Un site pour ne pas se perdre



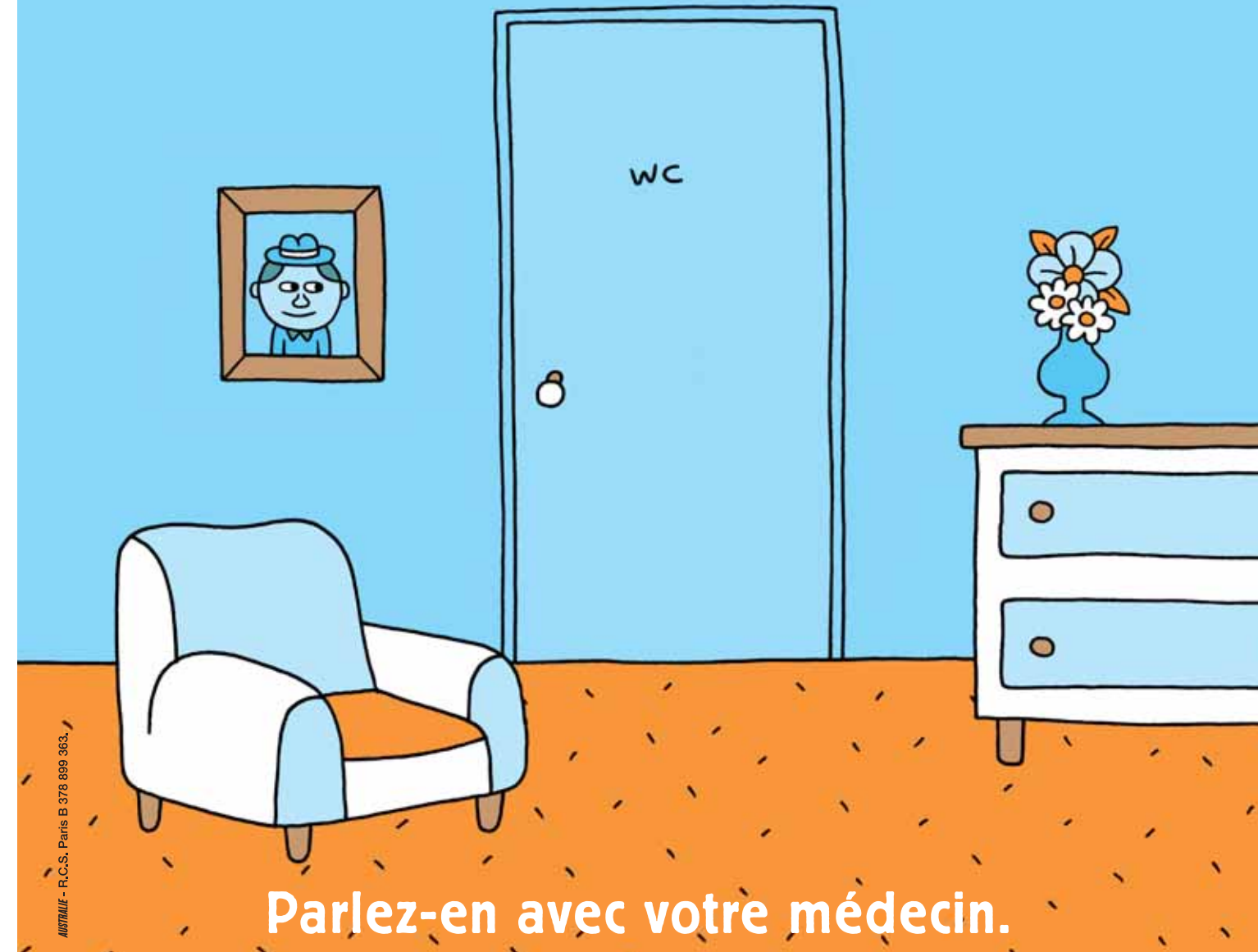
Le réseau REVHO, réseau de professionnels dont l'objectif est de faciliter l'accès à l'IVG en Ile-de-France, vient de lancer un site qui veut apporter une réponse concrète au manque d'informations fiables disponibles sur le sujet.

Le site, lancé symboliquement à l'occasion de la Journée de la Femme, permet de trouver rapidement les coordonnées des lieux où réaliser une IVG en Ile-de-France. D'autres régions pourraient prochainement être concernées. ▶ www.IVGlesadresses.org

dès
50 ANS
c'est le moment

Dépistage du cancer colorectal

Le meilleur endroit pour faire le test, c'est chez soi.



Parlez-en avec votre médecin.



www.e-cancer.fr

CANCERINFO 0810 810 821

Prix d'un appel local





Hôpital Affinité Réseau social de malade

Le concepteur d'Hôpital Affinité a personnellement vécu les difficultés liées à une longue hospitalisation.

Ses 5 mois d'immobilisation forcée et d'isolement d'avec ceux qui peuplaient sa vie quotidienne avant son accident lui ont inspiré la création d'un réseau social inédit, baptisé Hôpital Affinité.

Il ne s'agit pas d'un site de rencontres amoureuses ou d'un site d'information sur une pathologie mais d'un site permettant à des patients hospitalisés d'échanger avec d'autres patients sur des passions communes ou des centres d'intérêt partagés. Qu'il s'agisse de belote, de musique, de cinéma ou de voyages, ce sont les affinités qui guident les internautes pour partager autre chose que la maladie ou le handicap... Simple, évident même, Hôpital Affinité est déjà expérimenté au CHU de Nice et bientôt un peu partout. ▶

www.hopitalaffinite.com



Santé sur Net Les médicaments dans la toile

Cela ne s'est pas fait de gaieté de cœur mais, depuis le 1er janvier, le Gouvernement a dû se résoudre à s'aligner sur la législation européenne et à autoriser le fonctionnement de la vente en ligne des médicaments en libre accès. Depuis le 15 février, après avis du Conseil d'Etat, ce sont les 3.500 médicaments vendus sans ordonnance qui sont désormais accessibles sur les sites des pharmaciens. Pour tenter d'encadrer ce nouveau marché, le ministère de la Santé a élaboré un guide de bonnes pratiques qui ressemble davantage à un guide des contraintes et des règles restrictives (prix identiques en pharmacie et en ligne, nombre de médicaments livrés, possibilité de répondre en ligne aux questions, etc.).

Allo ? Portable au volant, cancer au tournant



Que faire pour dissuader enfin les automobilistes de téléphoner au volant ?

L'Agence Européenne de l'Environnement vient d'ajouter sa petite pierre au monument aux morts de la route. Le rapport qu'elle rendu public montre que téléphoner en voiture serait un

facteur de cancer plus important que téléphoner à pied.

Pour ceux qui ne seraient pas déjà morts dans un accident de la circulation bien sûr... ▶

Sida et nouveau-nés Thérapie néonatale



Pratiquer une thérapie antirétrovirale sur un nouveau-né atteint par le VIH quelques heures seulement après sa naissance pourrait permettre de juguler durablement la maladie en stoppant la formation de réservoirs viraux. C'est ce qu'a révélé une communication à la 20e conférence d'Atlanta sur les rétrovirus.

Les tests avaient indiqué une diminution progressive du virus dans le sang jusqu'à ce qu'il soit indétectable 29 jours après la naissance. L'enfant a ensuite été traité jusqu'à l'âge de 18 mois puis les médecins ont perdu sa piste et celle de sa mère pendant près d'un an.

Aujourd'hui, en l'absence de tout traitement, seule une analyse de biologie moléculaire sur 11 millions de cellules peut repérer quelques infimes traces du virus.

Victoire ou espoir de victoire ? Un seul cas ne permet hélas pas de se prononcer. ▶

Obésité Frappe chirurgicale



La chirurgie bariatrique a concerné plus de 30.000 patients en 2011. Du coup, l'Assurance maladie s'en émeut et voudrait, sinon tailler dans le gras, du moins mieux encadrer cette pratique.

Si on sent pointer des mesures restrictives, ce n'est pas sur l'inefficacité de la chirurgie de l'obésité que l'Assurance Maladie pourra s'appuyer. Une étude suédoise, qui vient d'être publiée, montre que les facteurs de risque cardiovasculaires tels que le poids, le profil lipidique, la pression artérielle, la glycémie et la sensibilité à l'insuline se sont significativement améliorés après 10 ans de suivi chez les patients opérés.

Mieux encore, la chirurgie est clairement associée à une baisse de l'incidence du diabète de type 2 après 15 ans de suivi, y compris chez les patients dont l'IMC ne les rendait pas éligibles à l'intervention. ▶

Amiante et cancer 6 artisans sur 10 menacés



Sur 15 000 auto-questionnaires envoyés par l'Institut de Veille

Sanitaire (INVS) à des retraités de l'artisanat, plus de 9.000 ont été retournés et indiquent que 66% des personnes ont été exposées à l'amiante au cours de leur carrière.

A l'issue du bilan médical proposé par l'INVS, 16% des artisans concernés se sont avérés atteints d'une pathologie pleurale bénigne, d'une fibrose pulmonaire ou d'une suspicion de cancer du poumon ou de la plèvre. ▶

Diabète Sophia aime Ameli



Baptisé Sophia et lancé en 2008 par l'Assurance Maladie dans 19 départements, le système d'accompagnement des personnes atteintes de diabète est désormais généralisé via le site Ameli.

Sophia permet un accompagnement téléphonique par des infirmiers-conseils, donne accès à des conseils de prévention et globalement à une meilleure prise en charge des soins.

Selon la CNAM, le service engendrera une économie de 226 euros par patient adhérent. 1,8 million de personnes sont éligibles. Ça fait des sous... ▶

Détoxifiez* naturellement votre organisme !



Besoin d'une solution détox ?

Avec sa formule BIO d'origine végétale à base de Desmodium*, de Radis Noir et de Bouleau, **Forté Bio Détox** vous aide à éliminer les toxines et purifier votre corps de l'intérieur !

Votre partenaire idéal à chaque changement de saison ou après une période d'excès.

* Le desmodium favorise le drainage hépatique

LE SAVIEZ-VOUS ?

Originaires d'Afrique Equatoriale, le Desmodium, véritable allié du foie, est utilisé depuis des siècles par des guérisseurs traditionnels. Des explorateurs l'introduisirent en Europe au début du siècle, où il est aujourd'hui très utilisé en phytothérapie. ▶



Laboratoires Forté Pharma - En pharmacie et parapharmacie
ACL 5430320 - 12 € - www.fortepharma.com
Certifié Biologique par Ecocert SA

Dites non aux bouffées de chaleur avec Ménophytea !

Faites le choix de vous sentir bien à la ménopause en essayant une solution innovante : **Ménophytea Bouffées de chaleur**. Une action 24h/24 qui permet d'agir également sur les suees nocturnes grâce à ses extraits végétaux reconnus, tels que le houblon et le lin. Faites confiance aux **90,8% de femmes satisfaites*** qui l'ont testé et libérez-vous enfin de vos bouffées de chaleur.

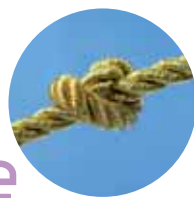


VOTRE FIDÉLITÉ RÉCOMPENSÉE

recevez 1 boîte gratuite de Ménophytea Bouffées de chaleur pour l'achat de 5 boîtes dans la gamme Ménophytea. Toutes les modalités sur www.menophytea.com ou sur la notice du produit. ▶

En pharmacie env. 13,50 € - ACL 988 949.8
Infos sur www.menophytea.com ou au 0820 320 328 (0,11€ /min)
*Test de satisfaction réalisé pendant 3 mois sur 77 femmes (début : mai 2012).

Contraception Définitivement possible



Avec 18.000 poses d'implants intra-tubaires en 2010, la méthode « Essure » a quasiment rejoint la ligature par voie coelioscopique dans le domaine de la stérilisation des femmes (appellation politiquement correcte : contraception définitive). Les récents avatars de la pilule contraceptive et, coïncidence heureuse, le rétablissement du remboursement de la méthode Essure pour les femmes de moins de 40 ans devraient donc voir s'élargir rapidement l'offre contraceptive proposée aux femmes par leurs médecins. ▶



Politique vaccinale La Cour en met une bonne dose

Evidemment, lorsque 400 millions sont investis chaque année dans la politique vaccinale, on attend d'elle qu'elle soit efficace ou, au minimum, cohérente. Pour la Cour des Comptes, on est loin... du compte. Dans leur analyse, les juges n'y vont pas avec le dos de la cuillère : manque de données fiables pour estimer l'atteinte des objectifs de couverture vaccinale, manque de suivi d'un calendrier qui mériterait d'être simplifié, coût de certaines vaccinations, incohérence dans les remboursements... Bref, du grain à moudre pour la loi de santé publique que prépare Marisol Touraine.



Collecte L'autisme, à fonds

L'autisme avait été désigné « Grande cause nationale 2012 » et l'association Vaincre l'Autisme a décidé de ne pas laisser retomber l'intérêt pour la maladie

en lançant une première campagne de collecte de fonds. Ceux-ci devraient pouvoir permettre la création de 60 structures éducatives et, à terme, un institut de recherche d'excellence. 650.000 personnes sont touchées par l'autisme en France, dont 160.000 enfants. ▶ www.vaincrelautisme.org

Tabac Vers la parité, hélas

Les chiffres actuels de la mortalité due au tabagisme en France sont trompeurs. Sur 73.000 décès, 59.000 concernent encore les hommes.



Hélas, les courbes commencent à s'inverser et les hommes - qui fument de moins en moins - sont rattrapés par les femmes sur ce terrain peu enviable. Une étude, publiée dans le New England of Medicine vient d'en faire une nouvelle fois la démonstration. On vous passe le détail des chiffres mais le cancer du poumon devrait très prochainement s'imposer comme le 1er cancer féminin alors que la broncho-pneumopathie obstructive fait désormais quasiment jeu égal chez les femmes et chez les hommes. ▶



LES CHERCHEURS
DEVRAIENT CHERCHER,
MAIS PAS DES
FINANCEMENTS.
UNE SOLUTION ?

Pour que les chercheurs puissent consacrer tout leur temps à chercher des solutions aux maladies, nous les soutenons en leur apportant des financements.

Soutenez nos actions. www.fondationdefrance.org

Fondation
de
France

Les questions de société
méritent des réponses.

Bière et surpoids Demi pression vs demi-vérité

L'effet « abdo Kro » d'une consommation régulière de bière est tellement connu qu'on s'étonnerait presque que des études cherchent encore à en vérifier la réalité...

Pourtant, le rapport Beer and Calories semblerait démontrer la totale innocence de la bière dans la prise de poids et dans l'épanouissement du « beer belly ». Que ce rapport ait été financé par des brasseurs ne plaide pas pour sa crédibilité. Les mieux disposés des sceptiques reconnaissent que si la bière ne fait peut-être pas grossir, arrêter d'en boire fait sans aucun doute mincir... ▶



Bisphénol A Les USA à contrecourant

Le bisphénol A est-il aussi nocif qu'on le dit ? Une méta-analyse jette le doute

Cette méta-analyse - qui disculperait la nocivité du bisphénol A à faibles doses - a été présentée à la Conférence annuelle de l'American Association for the Advancement of Science (AAAS) de Boston. L'analyse de près de 150 études porte sur 30.000 personnes dans 19 pays et conclut que les doses de BPA dans le sang des sujets s'avèrent beaucoup plus faibles que celles qui provoquent une toxicité chez les animaux. L'Union Européenne, le Canada et 11 Etats américains interdisent l'utilisation du BPA dans les produits destinés aux enfants.

Cancers : 58% de guérison C'est mieux... et pas beaucoup



Les derniers chiffres sur « la survie des personnes atteintes de cancer en France » publiés par l'INCa et l'INVS sont plutôt encourageants.

Désormais, la proportion de cancers guéris est de 58% et, dans certains cas, la progression est spectaculaire. Ainsi, la survie à 5 ans du cancer de la prostate est passée de 70% en 1990 à 90% en 2002 !

Moins impressionnante apparemment mais massive compte tenu du nombre de cas, la proportion de survivantes à 5 ans d'un cancer du sein est passée de 81% pour les cas diagnostiqués en 1990 à 89% pour ceux de 2002. Hélas, ces progrès sont contrebalancés chez les femmes par une progression spectaculaire du nombre de cancers du poumon, cancer de moins bon pronostic, malgré les progrès enregistrés. ▶

Grenoble Ville handi-friendly

Nantes a été détrônée par Grenoble. Selon L'Association des Paralysés de France (APF) qui établit chaque année un baromètre de l'accessibilité, la ville la plus plate d'Europe est aussi celle dont les équipements sont le mieux pensés pour les handicapés. Belfort partage désormais avec Nantes la seconde place.

En queue de peloton, il faut citer Chaumont, Moulins, Evreux et Digne-les-Bains, seules communes à ne pas atteindre la moyenne alors qu'elles étaient encore 15 dans ce cas l'an dernier.

Rappelons avec l'Association des Paralysés de France que l'accessibilité est une obligation nationale depuis 1975 et que la loi Handicap de 2005 prévoit une mise aux normes de tous les bâtiments recevant du public avant le 1er janvier 2015. ▶



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 récives. 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.**



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL

agit naturellement pour votre santé

AGENCE MEESTERS



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

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____ Ville _____ CP _____

Tél. _____ Email _____



documentation et renseignements gratuits au

N° Vert 0 800 05 05 32

et sur www.chainethermale.fr

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.

Vaccins, anticholestérolémiants, pilules contraceptives : ils sont accusés de tous les maux...

Médicaments : peut-on leur faire confiance ?



Les médicaments sont-ils devenus un poison, nos médecins des laquais au service des labos et l'industrie pharmaceutique une arme de destruction massive ? Il est peut-être temps de reprendre ses esprits... sans se boucher les yeux. **JACQUES DRAUSSIN**

Comme il n'est pas question de confondre le monde enchanté des Bisounours et celui de la santé publique, mettons tout de suite les choses au point. L'industrie pharmaceutique a beau ne pas être tout à fait une industrie comme les autres... elle est une industrie qui conçoit, fabrique et vend des produits.

Dans cette logique, elle se doit d'être rentable, ne serait-ce que pour financer la recherche permettant de développer les molécules qui deviendront des médicaments, de préférence efficaces et accessibles à tous.

Pour les mêmes raisons de rentabilité, elle se doit aussi d'être crédible et fiable.

Les produits qu'elle fabrique et met en circulation - les médicaments - sont destinés à nous soigner et tout incident qui perturbe ou compromet cet objectif est - et doit impérativement demeurer - inacceptable.

Mediator : un séisme salutaire ?

Dans une actualité pour le moins sensible sur le sujet, il nous a semblé utile de nous livrer à un petit exercice de synthèse et - espérons-le - d'éclaircissement sur le processus qui permet le passage d'une molécule à un médicament, en suivant maillon après maillon la chaîne qui relie sa conception à sa consommation.

Cela nous permettra notamment, de distinguer entre les différentes catégories de traitements : prescrits ou pas, remboursés ou non et les raisons pour lesquelles ils entrent dans une de ces familles.

Ne nous en plaignons pas, le médicament est sans doute le produit de consommation le plus strictement encadré. Toute sa vie est jalonnée d'étapes de contrôle, depuis sa mise au point en recherche jusqu'à sa diffusion sur le marché en passant par sa fabrication.

Opérant dans un contexte réglementaire lourd, c'est l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament (ANSM) qui veille à la bonne application de la réglementation.

Réformée depuis peu après le véritable séisme provoqué par l'affaire du Mediator, elle est désormais profilée pour assurer un contrôle plus efficace et ses membres sont dûment estampillés sans conflit d'intérêt... En tout cas, elle est elle-même sous étroite surveillance, chacune de ses faiblesses étant abondamment soulignée et, reconnaissons-le, corrigée.

Pilules, comprimés, sirops, gélules Reçus à l'oral

Si 80% des médicaments s'administrent par voie orale, c'est parce que c'est le plus souvent la forme la plus facile à ingérer et à supporter.

Les entreprises du médicament sont très attentives à la « galénique ». Elles aromatisent les substances pour masquer le goût de certaines bases pharmaceutiques et favoriser l'observance, s'intéressent aux technologies d'autres secteurs industriels, comme l'agroalimentaire, pour développer par exemple des pâtes à mâcher sans eau, investissent dans de nouveaux axes de recherche sur de nouveaux procédés (pulvérisation, lyophilisation, enrobage...).



Médicaments pédiatriques Gros manque pour les petits

Les enfants de moins de 16 ans représentent 20% de la population européenne. Pourtant près des 3/4 des médicaments administrés en pédiatrie... n'ont pas été évalués chez les enfants !

En matière de développement de médicaments pédiatriques, la France occupe la place de leader. Pas vraiment de quoi s'octroyer un satisfecit : aujourd'hui, l'Agence Européenne des Médicaments (EMA) a évalué 300 dossiers hexagonaux, soit 2,5% du total des demandes déposées par les firmes pharmaceutiques...

La leçon a-t-elle porté ses fruits : le temps accordé pour repérer une anomalie de fonctionnement du système s'est spectaculairement réduit et l'unité en vigueur n'est plus l'année - voire la décade - mais le mois - voire la semaine et, parfois le jour.

La vie du médicament n'est pas un long fleuve tranquille

Dans l'existence du médicament, on peut dégager trois étapes parfaitement définies et inscrites dans le temps. Accrochez-vous, vous en prenez pour 30 ans...

- La première de ces étapes couvre toute la phase de préparation. 8 à 10 ans sont nécessaires pour réussir successivement les épreuves de la recherche, des essais précliniques et des essais cliniques.

Marché La réplique des génériques

En 2002, 1 boîte de médicaments sur 20 était une boîte de génériques. En 2012, plus d'une boîte sur 4.



C'est à ce stade que s'amorce le développement industriel avec la production du principe actif et la détermination de la forme galénique du futur médicament (sirop, gélule, comprimé...). On estime que, pour 10.000 molécules explorées naîtra un seul médicament...

- La deuxième étape comprend l'obtention des nombreuses autorisations nécessaires, aussi bien au niveau européen que national. Comptez encore entre 1 et 3 ans.

Le dossier d'AMM (Autorisation de mise sur le marché) est ensuite soumis à la Commission de Transparence de la Haute Autorité de Santé (HAS). Celle-ci se prononce sur le Service Médical Rendu (et accessoirement sur son amélioration par rapport aux autres spécialités de même classe thérapeutique), fixe le prix du médicament et son taux de remboursement.

- La troisième étape est celle de l'industrialisation de la fabrication et de la mise sur le marché. Le médicament est alors mis en examen permanent. Il le restera toute sa vie et fera l'objet de rapports remis à l'ANSM (pharmacovigilance, études post-AMM...).

Après 20 ans de bons et loyaux services, le brevet accordé au médicament expire mais sa vie ne s'arrête pas pour au-

...

...

tant, au contraire puisqu'il continue à être commercialisé, sous sa marque ou celles de ses génériques.

Génériques : des copies originales

Compte tenu des polémiques qui ont agité l'actualité sanitaire, il n'est pas inutile de rappeler ce que sont les médicaments génériques. Il s'agit de médicaments identiques aux médicaments de marque (composition, absorption, métabolisme, élimination...).



Les laboratoires pharmaceutiques qui les fabriquent et les commercialisent doivent mettre en place un dispositif comportant les mêmes mesures que celles exigées pour le médicament « princeps ». Ainsi, comme en atteste l'Académie nationale de pharmacie, « les médicaments génériques ne présentent ni plus ni moins d'effets indésirables ou de réactions allergiques que les médicaments princeps ».

Après avoir connu un léger coup de mou en 2011, le marché des médicaments génériques est reparti à la hausse. A tel point d'ailleurs que l'objectif fixé par l'Assurance Maladie (85% de médicaments de marque concernés substitués) est sur le point d'être atteint aujourd'hui.

Pharmacovigilance Des progrès à faire

La mise en cause des pilules de 3e et 4e générations a montré la faiblesse de notre système de pharmacovigilance. Les notifications d'événements indésirables ne sont pas suffisamment pratiquées pour que des alertes sanitaires puissent être lancées rapidement. Réforme en cours... ▶



Vente sur Internet Sous haute surveillance

La vente de médicaments accessibles sans ordonnance sur Internet est uniquement autorisée - sur agrément - aux pharmaciens d'officine. ▶



Fort heureusement, les réticences qui ont accompagné les génériques depuis plus de douze ans s'éteignent aujourd'hui et une évidence s'impose enfin : qu'y a-t-il de plus sûr qu'un médicament qui a fait la preuve de son efficacité pendant plus de 20 ans et dont le principe actif continue à être reproduit ?

Même vendu sans ordonnance, un médicament reste un médicament

Les médicaments dits « d'automédication » sont... des médicaments. Au même titre que ceux qui ne sont délivrés que sur prescription, ils doivent bénéficier d'une Autorisation de mise sur le marché et subissent donc les mêmes contrôles que les spécialités vendues sur ordonnance.

S'il n'existe pas de définition légale de l'automédication et donc pas davantage du médicament d'automédication, celui-ci répond cependant à un certain nombre de critères :

- son rapport bénéfice/risque doit correspondre à une utilisation sans avis médical préalable ;
- la pathologie ciblée doit être courante et bénigne. Même chronique, elle ne doit pas impliquer de suivi médical régulier.

Dans la famille automédication, on trouve à la fois les médicaments dits « de prescription médicale facultative » qui peuvent être prescrits par un médecin mais sont aussi délivrés sans ordonnance en officine et les médicaments « en libre accès », exposés devant le comptoir du pharmacien à disposition du public.

Les deux dernières années ont donné lieu à une grande agitation dans le domaine de la santé publique et le médicament y a tenu une place majeure. Enté la dénonciation de vrais scandales et les emballements médiatiques - hélas parfois orchestrés par des professeurs de médecine sur le retour - la confiance des patients a été entamée.

Heureusement, toutes les études le montrent, la confiance dans son médecin traitant est restée intacte. Bonne nouvelle. ▶

Vous accompagner au quotidien, notre priorité

Les équipes de la Ligue contre le cancer, présentes dans chaque département, vous accueillent, vous conseillent et vous soutiennent gratuitement pendant et après les traitements.

Près de chez vous, une offre de services complémentaire aux soins médicaux

- soutien psychologique
- conseils en nutrition
- soins esthétiques
- activités physiques adaptées...

À votre écoute 0 810 111 101

- écoute et soutien psychologique
- conseils pour emprunter et obtenir des assurances
- permanence juridique...

Des aides pour pallier les difficultés liées à la maladie

- soutien financier
- aides à la vie quotidienne

Pour répondre aux cas de conscience

À la disposition de tous, le Comité éthique et cancer répond à toutes vos questions éthiques en lien avec le cancer.

Plus d'informations :

www.ethique-cancer.net



Une présence
dans chaque département
avec nos 12 000 bénévoles

La Ligue contre le cancer vous donne rendez-vous sur :

✉ Ligue contre le cancer, 14 rue Corvisart, 75013 PARIS

☎ 0 810 111 101 (prix d'un appel local)

@ www.ligue-cancer.net

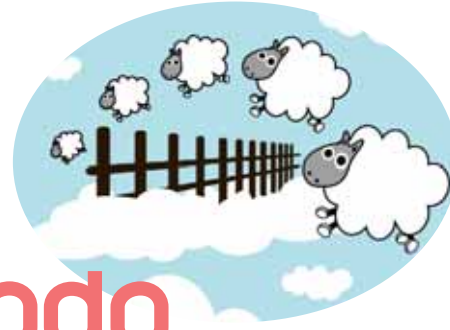
📘 facebook.com/laliguecontrecancer

🐦 twitter.com/laliguecancer

♥ Soutenez la Ligue en faisant un don : par chèque ou sur Internet (don en ligne sécurisé).



pour la vie



Sommeil Plaidoyer pro dodo

En Latin, se livrer à un plaidoyer « pro domo », signifie se faire l'avocat de sa propre cause. En Français moderne, un plaidoyer pro dodo, c'est juste... essayer de mieux dormir. Noble cause !

Les modifications de notre rythme de vie ont été telles qu'en cinquante ans seulement, la réduction du temps quotidien de sommeil a été d'environ 1h 30. Sur une année, le déficit de sommeil est donc de... plus d'un mois et demi par rapport à nos besoins ! Rien que d'y penser, on retournerait volontiers se coucher. Les chercheurs ont, depuis belle lurette, démontré l'intérêt d'un sommeil réparateur, notamment dans le cadre du travail. Avant et après les heures de bureau bien sûr... mais aussi pendant car il a été démontré qu'une courte sieste de 15 à 20 minutes suffit à maintenir la vigilance pour le reste de la journée. Dormir plus pour travailler plus... un rêve que les employeurs partagent rarement !

Le stress crée l'insomnie qui crée le stress qui crée...

Cette activité éminemment réparatrice nous est d'ailleurs utile pour à peu près toutes les tâches que nous accom-



plissons dès que nous sommes en phase éveillée. N'en déplaise aux grands gourous de la productivité, il n'y a pas que le boulot dans la vie et le manque de sommeil provoque bien d'autres catastrophes que la baisse du cash flow opérationnel ou la détérioration du résultat avant

Moins de sommeil, plus de diabète

On le sait désormais : la durée du sommeil influence le mécanisme de régulation du glucose et de l'insuline. Les petits dormeurs augmentent les risques de développer un diabète de type 2 et/ou du surpoids. ▶



impôt. Ne pas dormir suffisamment, c'est multiplier de façon significative les risques d'obésité et de diabète, mais aussi d'affections cardiovasculaires, d'anxiété et de dépression.

Souvent évoqué par les insomniaques, le stress accumulé dans la journée peut effectivement perturber les cycles de sommeil, retardant l'endormissement ou provoquant des réveils intempestifs nous laissant parfois les yeux ouverts jusqu'au petit matin.

C'est souvent alors l'installation d'un cercle vicieux stress/insomnie, insomnie/stress qui rend la perspective de la nuit angoissante et nos journées épuisantes et somnolentes. Lorsque l'anxiété commence à gagner, l'angoisse est toute proche quand le sommeil, lui, s'éloigne.

Si l'insomnie persiste au-delà de la semaine, il faut évidemment en parler à votre médecin. S'il s'agit d'incidents ponctuels, quelques remèdes naturels, pas de tabac, pas d'alcool, un dîner léger et une chambre fraîche parfaitement obscure suffisent généralement à vous aider à passer le cap. ▶

STRESS ? SURMENAGE ?

PROBLEMES DE SOMMEIL ?

Ne vous laissez pas abattre !

Travail, mode de vie, surmenage... Les origines du stress sont nombreuses.

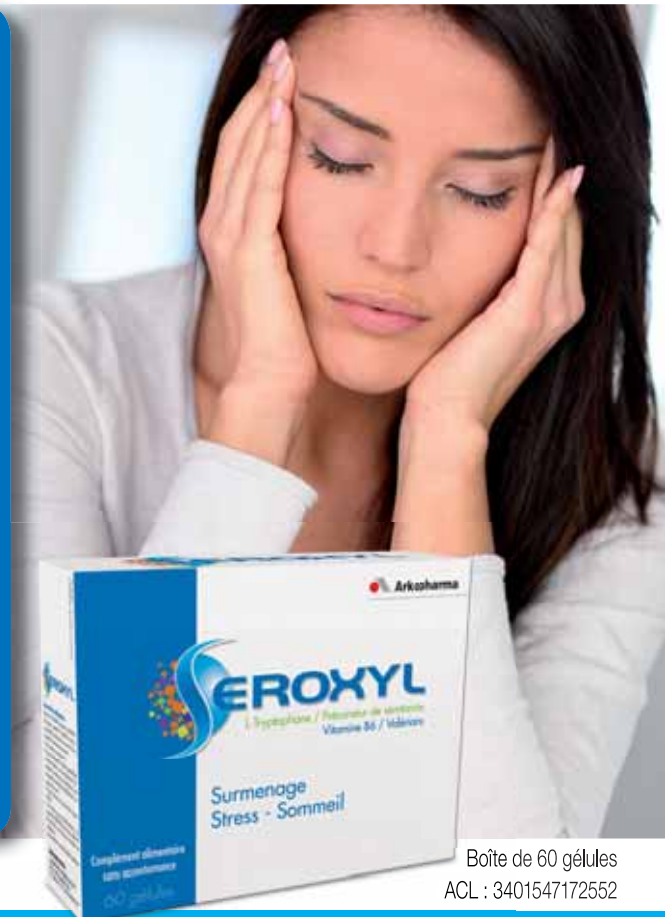
Les Laboratoires Arkopharma ont spécialement formulé SEROXYL, contenant de la Valériane, du L-Tryptophane et de la Vitamine B6.

La Valériane vous aide lors de situations stressantes, ou de tensions provoquées par le stress. Elle contribue à la relaxation, favorisant ainsi le retour au calme en cas d'irritabilité, de surmenage.

Une autre de ses propriétés est d'aider à préserver la qualité du sommeil.

Le Tryptophane est un acide aminé essentiel, précurseur de la synthèse de sérotonine. La vitamine B6 contribue au bon fonctionnement du système nerveux.

Elle contribue également à réduire la fatigue.



Complément alimentaire **sans accoutumance**.

Distribué en pharmacie et parapharmacie, demandez conseil à votre pharmacien, pour plus d'informations :

www.arkopharma.com

La santé naturellement

Boîte de 60 gélules
ACL : 3401547172552

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

www.mangerbouger.fr

Shutterstock

L'infiniment petit, infiniment dangereux ?

Nano - techno - bobo



Lorsque la science progresse à pas de géant, c'est souvent grâce à l'infiniment petit. Avec les nanotechnologies, ce sont des atomes et des molécules que l'on manipule, à tous les sens du verbe. Certains trouvent le risque disproportionné.

Il y avait eu la révolution industrielle au XIXe siècle et la révolution de la microélectronique au XXe. La révolution de ce nouveau siècle sera, de l'avis général, celle des nanotechnologies. Qu'est-ce encore que ces bestioles dont personne n'avait vraiment entendu parler jusqu'au Grenelle de l'Environnement et qui mobilisent des armées de fonctionnaires, de chercheurs et accessoirement de citoyens ?

Potentiel ? Enorme. Risque ? Idem

Très officiellement, « les nanotechnologies sont un ensemble de techniques, processus et produits qui visent la réalisation, l'étude et la manipulation, à l'échelle des atomes et molécules, de structures, systèmes ou objets dont la taille est inférieure à 100 nanomètres ». Ça ne vous dit rien ?

Rassurez-vous, tout est normal, on se situe là à l'interface de la biologie, de la chimie, de la physique, de la science des matériaux et de l'informatique.



Pour les promoteurs de ces technologies, les potentiels sont énormes et concernent - outre les technologies de l'information et de la communication, la microélectronique et l'informatique ou le militaire - au premier chef les technologies médicales.

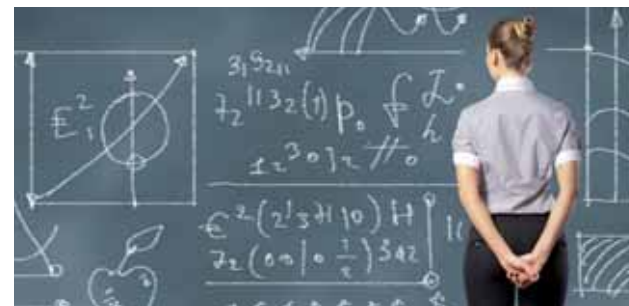
Chirurgie, implants bioactifs, neuroprothèses, puces à ADN, tests génétiques, détecteurs de phénomènes pathologiques, thérapies, etc. constituent des candidats évidents aux bénéfices des nano en tout genre. Mais ils sont loin d'être les seuls : les industries cosmétiques sont déjà

entrées dans la course, marquées à la culotte... par celles du textile.

Alors, la vie est belle ? Pas tant que cela car l'orientation des recherches et leurs applications potentielles sont loin de faire l'unanimité. Beaucoup d'observateurs prédisent d'ailleurs que la polémique naissante autour des risques de cette technologie apparemment si universelle va rapidement enfler pour quitter l'univers scientifique feutré de l'infiniment petit et rejoindre celui des scandales planétaires.

Les toxicologues s'interrogent en particulier sur l'impact des nanoparticules produites en masse qui pourraient se répandre dans l'environnement.

Aujourd'hui, au niveau mondial, on trouve déjà des nanoparticules dans plus de 550 produits de consommation courante, sans étiquetage particulier : crèmes solaires, cosmétiques, produits d'entretien, farts de skis, textiles, carburants, peintures, pneus, encre pour imprimantes et même certains aliments. Bon appétit. ▶



Combien ?

D'ici à deux ans, le marché mondial des nanotechnologies représentera un chiffre d'affaires estimé à 1 000 milliards de dollars.

Conséquences pour la santé ? Non chiffrées... ▶



Henkel France SA - 161, rue de Sully - 92100 Boulogne Billancourt - RCS Nanterre 552 117 590 - CAP 115 138 508 €



La lessive préférée de votre peau

Développé avec des allergologues

Retrouvez sur www.lechat.fr encore plus d'informations sur Le Chat Sensitive 0%, conçu pour un respect maximal de votre peau, sans compromis sur l'efficacité.

Henkel

*Étude réalisée en ligne sur une présélection de produits nouveaux de marques nationales vendus en France. Étude administrée par Nielsen en octobre 2012 avec 10.000 répondants effectifs, représentatifs de la population française âgée de 15 ans et plus. www.produitsdelannee.com.

1,50 € de réduction immédiate

Valable sur l'achat d'un produit de la gamme Le Chat jusqu'au 31/12/2013

Sur remise de ce coupon lors de votre passage en caisse, votre magasin vous fera bénéficier immédiatement de la réduction correspondante. L'utilisation de ce bon pour tout autre achat que les produits mentionnés donnera lieu à des poursuites. Offre non cumulable et non remboursable. Valable uniquement en France métropolitaine (Corse comprise). Un seul bon par produit acheté. Reproduction interdite.

Henkel France SA - 161, rue de Sully - 92100 Boulogne Billancourt - RCS Nanterre 552 117 590 - CAP 115 138 508 €



LE CHAT

ALLERGIES OFFENSIVE DE PRINTEMPS

DOSSIER COORDONNÉ PAR CATHERINE BARANTON

C'est la guerre. La guerre des pollens, des poussières, des acariens, des guêpes et des poils de chats. Ça mouche, ça grattouille et ça chatouille dans tout l'Hexagone. A la ville, à la campagne, à la maison, au travail, à table. Adultes comme enfants... Chaque année, nous sommes un peu plus nombreux à souffrir d'allergies. Respiratoires, cutanées, alimentaires : toutes les formes d'allergies nous font réagir dans le cadre de ce dossier spécial printemps.

INFORMATIONS

Association Asthme et Allergies
www.asthme-allergies.org

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

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

Comité Contre les Maladies Respiratoires
www.lesouffle.org

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

22 - LA GRANDE OFFENSIVE DE PRINTEMPS

30% des Français souffrent ou ont souffert d'une allergie. Prévisions 2020 ? 50%.

24 - PRÉPAREZ VOS MOUCHOIRS

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

26 - PEAU DE CHAGRIN

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

28 - ALLERGIES ALIMENTAIRES, TENDANCES [TRÈS] LOURDES

Dans le secteur de l'alimentation, tout augmente. Même le nombre d'allergies : 2 fois plus en 5 ans !

30 - ANIMAUX : 30 MILLIONS D'ENNEMIS ?

On a beau adorer les animaux, il peut quand même arriver qu'on ne puisse pas les sentir...

32 - PAROLE DE MÉDECIN

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



Les allergies montent au front

La grande offensive de printemps

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

Aujourd'hui, c'est officiel, 30% de Français souffrent ou ont souffert d'une allergie. Les prévisions s'avèrent plutôt pessimistes pour les prochaines années puisque ce taux pourrait monter à 50% avant 2020.

A la ville, à la campagne, à la maison, au travail, à table, adultes comme enfants... nous sommes chaque jour un peu plus nombreux à entrer dans ce club de moins en moins fermé.

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

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

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

Petites causes, grands effets

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

Test

Timbré, piqué, mais pas fou

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

- Le prick-test (test épidermique) est la technique la plus utilisée pour les allergènes de l'environnement (acariens, pollens, poils d'animaux, moisissures, aliments...).

Une goutte de chaque allergène est déposée sur l'avant-bras. Le médecin pique à travers la goutte : au bout de 20 minutes, on est fixé.

- Le patch-test (timbre) est simplement posé dans le dos. Il explore les manifestations cutanées, comme l'eczéma ou l'urticaire, et certaines conjonctivites dues à une réaction de contact (par exemple, lentilles, collyre...). Il faut attendre entre trente-six et soixante-douze heures pour avoir le résultat. ▶



se trouvera placé dans la même situation de pseudo-agression ! La réaction de défense devient pathologique.

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

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

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

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

En deux temps, trois mouvements

L'allergie « retardée » ne fait, quant à elle, pas intervenir d'anticorps. Elle correspond à la dermatite ou « eczéma de contact ». Là encore, on assiste à un mécanisme en deux temps. Lors d'un premier contact, l'allergène traverse la peau et se fixe sur certaines cellules. Celles-ci accompagnent très aimablement l'allergène vers les ganglions lymphatiques où elles le présentent à d'autres cellules (appelées « lymphocytes »). C'est ici que l'organisme décidera du sort à donner à l'adversaire. Si la mobilisation est déclarée, la guerre éclatera en cas de nouveau contact et les lymphocytes afflueront vers la zone de combat allergique en y

Cantines scolaires

La guerre des boutons

Des textes réglementaires importants permettent aujourd'hui de faciliter la scolarisation des enfants malades. C'est le cas du Projet d'Accueil Individualisé (PAI) qui concerne également les enfants allergiques. Le PAI, établi par le médecin scolaire, précise les adaptations à apporter à la vie quotidienne : régime alimentaire, prise de médicaments, interventions médicales et paramédicales, activités incompatibles avec l'état de santé, soins à dispenser en cas d'urgence et suivi de la scolarité pendant les absences éventuelles, consécutives au traitement. ▶



créant d'importantes lésions, généralement visibles entre 48 et 72 heures.

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

Si ce n'est toi...

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





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

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

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

Tout le monde le sait aujourd'hui, les simulations réalisées par les spécialistes du réchauffement climatique prévoient d'ici à la fin du XXIe siècle des hivers plus doux et des étés plus chauds sur nos régions. Ces conditions météorologiques favoriseraient ainsi des saisons polliniques à la fois plus précoces et plus longues.

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

Attention, pollens mutants

Les polluants d'origine industrielle (dioxyde d'azote, dioxyde de soufre, ozone...) modifient les pollens : la quantité d'allergènes présents dans un grain augmente et la dété-

rioration de la paroi de ce grain facilite leur libération. Les pollens pollués sont ainsi dotés d'un potentiel allergisant beaucoup plus élevé. Un exemple ? Dans les années 1900, un pied d'ambrosie produisait 5,5 g de pollen. Aujourd'hui, il en produit 10 g.

Si la quantité de CO2 dans l'atmosphère continue d'augmenter dans les mêmes proportions, chaque plante produi-



rait sans forcer 20 g de pollen d'ici 100 ans. Dès lors, des personnes non allergiques aux taux polliniques actuels pourraient parfaitement le devenir d'ici quelques années... D'autant plus d'ailleurs que la pollution atmosphérique produit une kyrielle d'irritations, accroissant la sensibilité aux pollinoses. Des lendemains qui déchantent et qui pleurnichent se préparent !

Sans avoir à nous projeter trop loin vers ce noir futur, et son lot de mutations en rafales, le présent devrait largement nous suffire. Aujourd'hui comme hier en effet, les causes d'allergies respiratoires restent sensiblement les mêmes. Sur le podium des champions de la larme à l'œil et de la goutte au nez : acariens, pollens, poils et squames de chat sont en cause neuf fois sur dix. Les pollens mis à part, leur concentration dans l'air ne semble pas plus élevée qu'autrefois. Vive la tradition donc, mais gare à la banalisation des petits tracas apparents. Si quelques éternuements ne doivent pas être pris au tragique, une rhinite peut facilement devenir chronique. Elle risque alors de se transformer en asthme. ▀

rait sans forcer 20 g de pollen d'ici 100 ans. Dès lors, des personnes non allergiques aux taux polliniques actuels pourraient parfaitement le devenir d'ici quelques années... D'autant plus d'ailleurs que la pollution atmosphérique produit une kyrielle d'irritations, accroissant la sensibilité aux pollinoses. Des lendemains qui déchantent et qui pleurnichent se préparent !

Pollens speed dating

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

ARBRES

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

HERBACEES

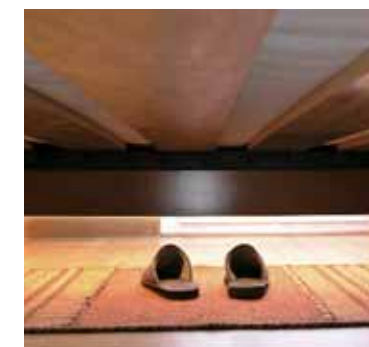
Pollens	Avr	Mai	Juin	Juil	Aoû	Sep	Oct
Ambrosies					x	x	
Armoise				x	x	x	x
Graminées	x	x	x	x	x		
Oseille		x	x				
Plantain	x	x	x	x	x	x	
Urticacées		x	x	x	x		



Rhinite, asthme : liaisons dangereuses

La rhinite allergique est une maladie inflammatoire de la muqueuse nasale. Mais celle-ci ne reste pas localisée au niveau du nez et des sinus. Elle s'étend à l'ensemble des voies aériennes, des narines aux petites bronches. Une rhinite non traitée peut évoluer vers un asthme (et une rhinite peut aggraver un asthme déjà déclaré).

- L'asthme et la rhinite sont dans 70 à 80 % des cas d'origine allergique.
- 80% des asthmes allergiques sont associés à une rhinite allergique
- 20% des rhinites allergiques sont associées à de l'asthme
- 25% des patients développent simultanément asthme et rhinite.
- 40% des rhinites non traitées évoluent en asthme ▀



Home, sweet home ?

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

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

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



Urticaire, dermatite, eczéma...

Peau de chagrin

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

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

De la piqûre d'ortie à l'œdème de Quincke
Urticaire, étymologiquement, signifie « ortie » (du latin « urtica ») et c'est pourquoi les réactions observées sont habi-

Avec les allergies, c'est bouleau - boulot

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

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



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

Une poussée d'urticaire aiguë peut en effet se développer après avoir respiré des pollens, des poils d'animaux, pris des médicaments (ex : antibiotiques à base de pénicilline, anti-inflammatoires, aspirine...) avoir absorbé certains aliments (œuf, cacahuète...) ou avoir été piqué par un insecte. Beaucoup plus grave - mais beaucoup plus rare également - une réaction allergique excessivement violente provoque alors une forme particulière d'urticaire, baptisée œdème de Quincke. La réaction se produit en réalité dans les tissus sous-cutanés et entraîne un gonflement du visage, notam-



ment autour de la bouche, particulièrement dangereux lorsque, ayant atteint le pharynx, il provoque l'asphyxie.

Eczéma et eczéma... faut pas confondre

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

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

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

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

Cosmétiques, hypo ou pas ?

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

• Hypoallergénique signifie « qui diminue les risques d'allergie ». Ces produits ont été testés selon un protocole expérimental rigoureux (tests de sensibilisation), uniquement sur des volontaires ayant une peau sensible.

• Testé dermatologiquement signifie que des tests ont été réalisés sous le contrôle de dermatologues chez des volontaires de tout type de peau. ▶



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

Lucite in the sky

La première fois, rien ne se passe...

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



Haro sur le henné !

L'usage ancestral du henné pour la coloration des cheveux et de la peau semblerait innocenter cette teinture végétale de toute suspicion d'allergie. Que nenni : considérés comme inoffensifs, indolores et de surcroît bon marché, les tatouages au henné ne sont pas



sans risque. En réalité, c'est l'ajout d'un produit chimique destiné à en renforcer la teinte et la fixation sur la peau qui est en cause. Attention donc aux tatouages trop noirs : la teinte normale doit varier du marron à l'orange... et disparaître sans laisser place à des boutons rouges ! ▶



Le nombre des allergies alimentaires explose

Tendances [très]

LOURDES

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

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

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

Les pieds dans le plat

On a cherché... mais on n'a pas trouvé. Il semble qu'il n'existe pas de données fiables concernant la part des allergies alimentaires au regard de l'ensemble des allergies.

Maux croisés

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

Parmi les grands classiques :

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



Latex - aliments : sortez couverts

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



Comment expliquer alors un diagnostic de plus en plus fréquent en lien avec les aliments ? Le monde scientifique et médical ne parle pas encore d'une seule voix.

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

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

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

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



Allergènes : au hit des kids

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

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



Pas très « soixante-huitarde », cette ode au sein maternel ; mais une étude menée sur 1 000 nourrissons démontrait déjà en 1990 que l'introduction de plus de 4 aliments avant l'âge de 4 mois multipliait par 3 le risque d'apparition d'un eczéma !

Allergènes snipers

La mondialisation de l'économie constitue un sujet brûlant auquel on pourrait ajouter au moins un autre objet de mé-

contentement : l'extension impressionnante de la gamme de denrées alimentaires exotiques disponibles toute l'année. Le sésame, à lui seul, ouvrirait la porte aujourd'hui à 4,4% des allergies alimentaires des adultes, contre 0,7% il y a une dizaine d'années...

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

Ces « allergènes-snipers » qui se cachent derrière un packaging muet sont aujourd'hui rejoints par d'autres aliments, issus de la culture OGM, dont on commence à dire qu'ils pourraient bien être sources d'allergies alimentaires nouvelles. Ceux à qui le principe de précaution ne donne pas de boutons mettront sans doute rapidement les pieds dans le plat... ▶



L'allergie vieillit mal

Fréquente dans la prime enfance (8% des bambins touchés), l'allergie alimentaire tend à régresser pour les enfants d'âge scolaire, l'allergie au lait disparaissant généralement entre 1 et 3 ans et celle aux œufs dans la moitié des cas avant l'âge de 3 ans. Particulièrement redoutée du fait de sa gravité, l'allergie aux arachides concerne de 0,7% à 1,5% des enfants entre 2 et 4 ans. ▶



Ces animaux qu'on aime mais qu'on ne peut pas toujours sentir

30 millions d'enne mis ?

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



Malheureux chats : ils sont les premiers coupables désignés en cas d'allergie et il faut reconnaître que l'accusation est souvent justifiée. Pourtant, contrairement à une idée bien ancrée, ce ne sont pas à proprement parler leurs poils qui sont à l'origine des phénomènes allergiques mais les allergènes qu'ils contiennent. Les particules en cause sont présentes dans les squames (pellicules), la salive, l'urine ou les larmes de ces pauvres félins lacrymogènes... A savoir : les chats mâles produisent plus d'allergènes que les mâles castrés ou les femelles. Question d'hormones.

A poil, le printemps revient !

Pour être juste, il n'est quand même pas question de désigner le chat comme victime expiatoire sur l'autel de l'allergie. Même s'il est difficile de ne pas le placer en tête de notre liste noire, on ne peut exclure les chiens, les hamsters, les oiseaux. Jusqu'aux poissons rouges qui se trouvent dans un mauvais cas. Pas à cause de leurs écailles... mais de la nourriture qu'on sert dans les aquariums.

Du côté des chiens et des chats, le retour du printemps constitue il est vrai, une période particulièrement sensible. Avec la remontée des températures et l'allongement de la durée d'ensoleillement, nos compagnons à poils ont tendance... à les perdre massivement et à les remplacer par une toison plus de saison. Même si la vie en appartement diminue quelque peu l'ampleur du phénomène de mue, celle-ci perdure néanmoins et, chez certaines races de chiens, s'accroît au contraire. Les huskies ou les labradors par exemple, qui possèdent un sous-poil abondant, perdent et produisent davantage de poils que les autres toute l'année et spectaculairement lors des changements de saison.



Vivre sans ou vivre avec : personne n'est d'accord

Dans les minutes qui suivent le contact avec l'animal - quel qu'il soit - peuvent apparaître : écoulement nasal, rougeur des yeux, toux ou signes cutanés (eczéma, urticaire). Mais, des symptômes plus graves sont possibles : crise d'asthme, œdème de Quincke avec gonflement de la face et des voies respiratoires.

En ce cas, des mesures d'éloignement s'imposent, malgré les drames affectifs qu'elles engendrent, sans garantie d'efficacité absolue car il n'est pas nécessaire de toucher directement l'animal pour être victime des symptômes. Les allergies peuvent en effet persister longtemps après le départ de l'animal (les substances allergisantes se nichent dans les vêtements, les coussins, les moquettes...).

Petite lueur d'espoir : chaque année, ou presque, une étude vient confirmer ce qui n'a longtemps été qu'une hypothèse (d'ailleurs toujours controversée) : des contacts répétés et précoces avec des animaux de compagnie réduiraient le risque d'apparition d'asthme et d'allergies.

Tout se joue la première année

La dernière étude du genre, à notre connaissance, a été publiée par la revue *Clinical & Experimental Allergy* en juin 2011.

L'étude, menée par des chercheurs de l'Hôpital Henry Ford et du Medical College of Georgia (États-Unis), sur 566 enfants de la naissance jusqu'à leur 18ème anniversaire, constate que l'exposition à un chat dans la petite enfance est

Pas folle, la guêpe

Les piqûres d'abeilles, de guêpes, de frelons ou de bourdons peuvent entraîner des réactions allergiques. Lorsqu'il s'agit d'une réaction généralisée sévère (troubles respiratoires et/ou circulatoires), il est conseillé de pratiquer une immunothérapie spécifique (désensibilisation) dont l'efficacité a été confirmée dans des études contrôlées : le venin d'abeille permet d'obtenir une protection totale chez plus de 80% des patients, le venin de guêpe chez près de 95%.



Interdit aux animaux

Certes, les animaux domestiques n'ont jamais été aussi bien nommés, certains ne quittant jamais la maison. Dans la mesure du possible, mieux vaut cependant éviter qu'ils prennent nos chambres à coucher pour les leurs, ne serait-ce que pour de simples raisons d'hygiène élémentaire. Etre allergique aux animaux mal élevés, ce n'est pas un handicap... ▶

associée à un risque réduit de moitié d'avoir un système immunitaire sensible aux allergènes du chat !

Les résultats pour les chiens sont un peu moins spectaculaires, avec un lien entre exposition et réduction du risque certes identifié, mais plus tardivement et seulement chez les garçons.

Les chercheurs concluent cependant que, dans tous les cas, la toute petite enfance est la période critique en termes de sensibilisation aux animaux. La présence d'un chien ou d'un chat domestique dès la première année de la vie est globalement associée à un risque plus faible d'allergie.

Nos 30 millions d'amis ne seraient donc pas 30 millions d'ennemis en puissance. Ouf, on respire... ▶

Les Oscars de l'allergie...

Sont nommés : le chat, le chien (le boxer et le schnauzer présentent plus de risques que le caniche), le cheval (même en ville : on peut trouver du crin de cheval dans les matelas et les fauteuils), les bovins et les ovins, le lapin et les rongeurs, les oiseaux (en particulier leurs déjections), les insectes (blattes, puces, tiques), les insectes piqueurs (abeilles, guêpes, bourdons, frelons). ▶





L'inflammation allergique en médecine générale

PROFESSEUR PIERRE-LOUIS DRUAIS
PRÉSIDENT DU COLLÈGE DE LA MÉDECINE GÉNÉRALE (GMG)

L'allergie est la dysfonction d'un système qui est normalement étroitement régulé.

Un antigène devient un allergène lorsque certaines conditions environnementales, associées à des facteurs génétiques individuels, induisent une synthèse d'immunoglobulines spécifiques (IgE). Les allergènes sont d'origines multiples : pollens, acariens, blattes, moisissures, phanères d'animaux, aliments, environnements pollués, etc. Les manifestations cliniques sont multiples : manifestations à tropisme respiratoire, les plus fréquentes concernent la sphère aérienne supérieure (rhinite) ou inférieure (asthme) ; réaction à tropisme cutané banale telle que l'urticaire aiguë ; et des réactions plus sévères systémiques pouvant mettre en jeu le pronostic vital telles que l'œdème de Quincke et le choc anaphylactique, (avec manifestations cliniques) pouvant intéresser le système digestif, neurologique et cardiovasculaire.

L'incidence des manifestations allergiques augmente d'année en année, et la prévalence globale est de près de 20%.

Repérer et diagnostiquer dans le cadre d'une prise en charge globale.

Une double approche scientifique et psychosociale pour

- répondre à une demande de soins
- écouter et analyser des plaintes
- identifier les désordres organiques et psychoaffectifs
- identifier le relationnel de ses patients
- développer une prévention individuelle.

Quelles sont les situations les plus courantes en médecine générale :

- Maladies et terrains atopiques (20/30%)
- Asthme allergique (10/15%) mais 80% des asthmes sont allergiques
- Rhinites allergiques (20%)
- Eczéma atopique, allergies de contact (10%)
- Allergies alimentaires (3/4 %)
- Allergies médicamenteuses (2,6% en MG)
- Intolérance et réaction aux venins animaux

La démarche diagnostique est une succession d'étapes :

Comme souvent la clinique d'abord est fondamentale pour évoquer un diagnostic

- Bilan à recherche d'une affection non allergique : infection, troubles métaboliques.

- Analyse environnement
- Epreuve d'éviction
- Test de réintroduction
- La recherche d'IGE spécifiques, n'est pas un examen de première intention

Une démarche « centrée patient »

- Le point de départ de la démarche clinique est le patient, sa personnalité, ses besoins et ses demandes.
- Le dénominateur commun est la personne, avec ses croyances, ses peurs, ses attentes, ses affections.
- La prise en compte des aspects personnels demande un travail relationnel.
- La relation médecin-malade qui procède de cette approche, inclut le médecin dans le processus thérapeutique.
- Chaque patient a une histoire personnelle et familiale et la maladie prend un sens dans cette histoire.
- La décision tient compte des conséquences des événements de vie qui traversent l'existence du patient.

Une prise en compte de l'environnement

- Le cadre de vie, le milieu professionnel et surtout la famille interfèrent sur les problèmes pathologiques.
 - La connaissance de l'environnement est facilitée par la proximité sur le terrain, et nécessite une compétence humaine développée.
- La position du médecin généraliste par rapport à la désensibilisation est souvent ambiguë, ce qui traduit sa méfiance devant une technique souvent préconisée dans la confusion entre les deux modes relationnels du patient .Elle est aussi probablement liée à la fréquence des « échecs » ressentis.

Conclusion

- L'allergie apparaît comme un phénomène à double composante, de nature :
- biomédicale avec présence d'un allergène
- subjective qui se révèle être, lorsqu'elle est démasquée, le facteur essentiel du processus évolutif.

Biblio

Épidémiologie de la plainte allergique en médecine générale - EM...
www.em-consulte.com/.../epidemiologie-de-la-plainte-allergique-en-...
de C Plard - 2008 -
Revue Française d'Allergologie - Vol. 48 - N° 7 - p. 476-486 - Épidémiologie de la plainte allergique en médecine générale -

NICE du 27 au 29 juin : Congrès annuel de la Médecine Générale sous l'égide du Collège de la Médecine Générale
Palais des Congrès
Session : Asthme et BPCO

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.

LES ALLERGIES RESPIRATOIRES PROGRESSENT, LA SCIENCE AUSSI

Souvent ignorée ou considérée à tort comme une maladie bénigne, l'allergie respiratoire peut s'avérer très handicapante et s'aggraver. Des solutions existent pour permettre une prise en charge précoce et adaptée ; il est temps de lever le voile sur la désensibilisation, le traitement de fond de l'allergie respiratoire.

Un risque d'aggravation bien réel.

« Mon allergie se manifestait sous la forme d'asthme, je n'arrivais pas à respirer pendant l'effort » explique Amaury, 17 ans. La rhinite allergique, souvent négligée, peut se compliquer d'un asthme si elle est mal prise en charge. Selon l'OMS, **40% des patients atteints de rhinite allergique développent aussi de l'asthme.** Lorsque les symptômes sont significatifs et gênants, **la rhinite allergique a des répercussions handicapantes au quotidien** : troubles du sommeil, manque de concentration, maux de tête... Malgré cet impact sur la qualité de vie, les personnes allergiques ne reconnaissent pas, dans leurs symptômes (écoulement nasal, éternuements, etc.) les signes d'une allergie respiratoire et mettent en moyenne 7 ans avant de consulter un spécialiste de l'allergie.



La désensibilisation, une alternative reconnue par les sociétés savantes

Pour éviter l'aggravation de son allergie respiratoire, **il est important de prendre en charge sa maladie précocement.** Si vous présentez des symptômes allergiques, n'attendez pas pour consulter votre médecin. Il vous orientera vers un allergologue pour réaliser un diagnostic précis qui peut conduire à la mise en place d'un traitement de désensibilisation lorsque l'allergène est identifié et que le traitement des symptômes par antihistaminiques et/ou corticoïdes s'est avéré insuffisant. Les Recommandations de la Société Française d'Allergologie positionnent **la désensibilisation comme un traitement de la rhinite et/ou conjonctivite allergique modérée à sévère et de l'asthme léger à modéré, qui réduit les symptômes et qui traite la cause de la maladie.** La désensibilisation est également le seul traitement dont l'effet persiste après l'arrêt du traitement. En habituant progressivement l'organisme aux allergènes auxquels il réagit, la désensibilisation diminue le risque de complication en asthme allergique et évite la sensibilisation à d'autres allergènes. La désensibilisation se pratique aujourd'hui majoritairement par voie sublinguale.

La science au service des patients

Stallergenes, laboratoire français spécialisé dans l'immunothérapie allergénique (désensibilisation), s'est fixé comme objectif de contribuer à l'optimisation du parcours de soins des patients souffrant d'allergie respiratoire et à l'amélioration de leur qualité de vie.



Les traitements de désensibilisation se font uniquement par piqûres.

> FAUX !

La voie sublinguale est la voie d'administration réputée et plus sûre.

Le traitement peut être proposé sous forme liquide ou comprimé à déposer sous la langue. **Demandez conseil à votre allergologue.**

Face au risque d'allergie aux pollens de graminées, réagissez tôt !

Pour une prise en charge adaptée de l'allergie aux pollens de graminées, il est important de consulter un allergologue en amont de la saison pollinique, dès le début de l'automne, afin d'effectuer un diagnostic allergologique complet. N'attendez plus !



Alertes Pollens,

votre bulletin d'alertes polliniques personnalisées !



Téléchargez gratuitement l'application grâce au QR code ci-dessous ou sur www.stallergenes.fr

Vaccination

Tirons la couverture à nous !

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

CAROLINE DUPERREUX

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

Il faut dire qu'alerte à l'épidémie après alerte à la pandémie, de branle-bas de combat en branle-bas de combat face à des effets secondaires fantasmés, certains acteurs de santé publique auront beaucoup œuvré pour entamer la confiance en la médecine et en ses techniques dont la vaccination est un symbole.

En la matière, le feuilleton de la grippe A-H1N1 est un modèle du genre. Trois

ans plus tard, on se souvient encore de ces gymnases désespérément vides puis insupportablement bondés, puis à nouveau désertés. On n'est pas non plus près d'oublier ces injonctions à l'injection, ces messages tantôt catastrophistes (virus « serial killer ») et tantôt lénifiants (simple « grippette » inoffensive).

Résultat : en 2013, on n'aura jamais aussi peu vacciné contre la grippe saisonnière les « populations à risque » et l'épidémie n'aura jamais sévi aussi longtemps depuis 30 ans.

Après l'hiver 2012 qui a vu exploser le nombre de morts annuelles (25.000 de plus qu'en 2011), l'année 2013 verra-t-elle - pour la 2ème fois consécutive - l'espérance de vie régresser (- 2 mois pour les femmes, repassant sous la

barre des 85 ans) à la suite de ce nouveau hiver rigoureux ?

Qui veut gagner des millions [de vies] ?

A cause de la grippe A-H1N1 ou non, l'image de la Vaccination a de toute façon pris une sacrée claque avec, dans la foulée, des doutes sur la réalité de la protection procurée. Au-delà des sommes et des énergies gaspillées, il s'agit probablement de l'échec le plus retentissant de la « campagne » mise en œuvre par les autorités politiques et sanitaires.

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

Les maladies infectieuses tuent encore plus de 17 millions de personnes par an dans le monde. Certes, la lutte contre ces fléaux passe à la fois par une amélioration des conditions d'hygiène, la progression des outils diagnostiques, la multiplication des anti-infectieux et pas seulement par la généralisation des

vaccins. Mais, cette combinaison de moyens aura incontestablement permis d'éliminer ou de réduire l'incidence de nombreuses maladies.

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

De moins en moins automatiques...

Cette faculté d'adaptation de nos charnants petits microbes à certains traite-

Col de l'utérus Le seul cancer éradicable ?

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



Cour des Comptes La politique vaccinale étrillée

Quand la Cour des Comptes se penche sur un dossier public, c'est rarement pour en faire la louange. Le rapport que les « sages » de la rue Cambon ont concocté sur la vaccination n'échappe pas à la règle.

Pour faire vite, la politique vaccinale y est jugée incohérente, ses résultats insuffisants ou difficilement évaluables et l'image de la vaccination en général très détériorée.

Avec 400 millions d'euros publics investis chaque année dans la vaccination, voilà un effet secondaire budgétaire douloureux... ▶



ments pose évidemment un vrai problème de priorités. C'est pourquoi la prévention passe presque systématiquement désormais par la case vaccination, au détriment d'alternatives jugées moins fiables.

Un exemple désormais bien connu : celui des antibiotiques. Depuis plusieurs années, leur efficacité ne cesse de s'affaiblir devant la capacité des bactéries à muter et s'adapter au médicament censé les détruire.

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

Le recours à de nouvelles armes anti-infectieuses est plus que jamais nécessaire et, clairement, les choix sont faits.

La recherche sur les antibiotiques est quasiment à l'arrêt, alors que celle sur les vaccins est passée à la vitesse supersonique.

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

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

Semaine de la vaccination, 20 au 27 avril L'Europe se mobilise

Programmée cette année du 20 au 27 avril, la Semaine européenne de la vaccination est coordonnée en France par le Ministère de la santé et l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes).

Un peu partout dans le monde, les Etats se mobilisent pour inciter à la vaccination en organisant des campagnes d'information en direction du public, mais aussi des professionnels de santé. ▶



...

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

Marche avant, marche arrière

Cependant, il faut sans relâche promouvoir la vaccination contre des affections semblant avoir disparu de notre pays.

En effet, la plupart des agents infectieux qui en sont à l'origine existent encore à l'état endémique et demeurent une menace pour les personnes non protégées par la vaccination.

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

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

De même, on a assisté à la résurgence de la rougeole, parce que la couverture vaccinale n'est pas suffisante. Alors qu'avant 2007, on ne comptabilisait plus que 40 cas annuels,

22 000 déclarations ont été enregistrées entre 2008 et 2012 !

Heureusement, l'épidémie de rougeole s'est enfin ralentie l'an dernier et 791 cas « seulement » ont été notifiés (dont quand même 3 encéphalites et 29 pneumopathies graves...)

Efficace ne signifie pas toujours remboursé

Il existe aujourd'hui environ une soixantaine de vaccins à la disposition de la population française.

Parmi eux, trois vaccins récents, mis sur le marché ces dernières années (vaccins contre le cancer du col de l'utérus, vaccins contre les gastroentérites à rotavirus et vaccins

contre la méningite) constituent, de l'avis de tous les scientifiques, des avancées importantes. Certains bénéficient désormais d'un remboursement par l'Assurance Maladie (cancer de l'utérus, méningite), d'autres non.



ficent désormais d'un remboursement par l'Assurance Maladie (cancer de l'utérus, méningite), d'autres non.

Vaccins et cancers : ça avance vraiment

La recommandation par le Haut Conseil de la Santé publique - et son corollaire, le remboursement par la Sécurité - ne sont pas seulement liés à l'efficacité du vaccin.

Un vaccin peut ainsi s'avérer très efficace, être reconnu comme tel par le HCSP, et ne pas être remboursé. Ainsi, contre le rotavirus, pourtant responsable chaque année en France de 300 000 épisodes de diarrhées aiguës chez les enfants de moins de 5 ans.

...

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

L'insuffisance de couverture vaccinale (largement imputable à l'impasse faite pour la seconde injection du vaccin) a très rapidement changé le statut de la rougeole qui ne peut plus aujourd'hui être considérée comme une maladie infantile.

Cette maladie, très contagieuse, ne touche pas seulement les enfants : elle atteint désormais les bébés de moins d'un an et les jeunes adultes. Le déplacement de la maladie vers les nourrissons, les adolescents et les jeunes adultes entraîne des complications plus fréquentes (pneumonies et encéphalites). ▸



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

**Dans le cadre de la P.A.E. selon conditions en vigueur



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

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

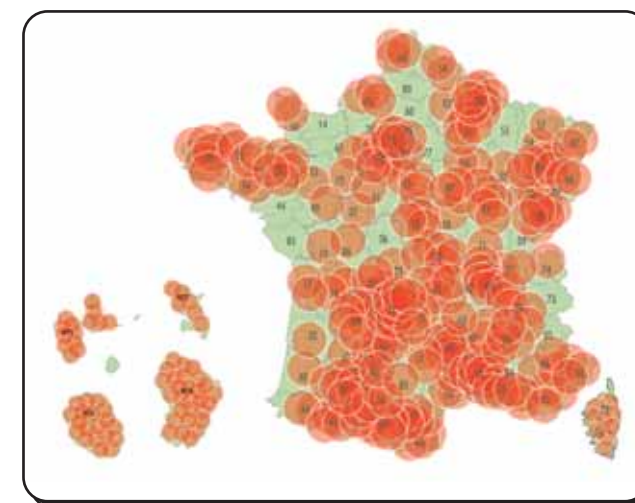
Place à la santé

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

21 chaînes TV de la TNT en région

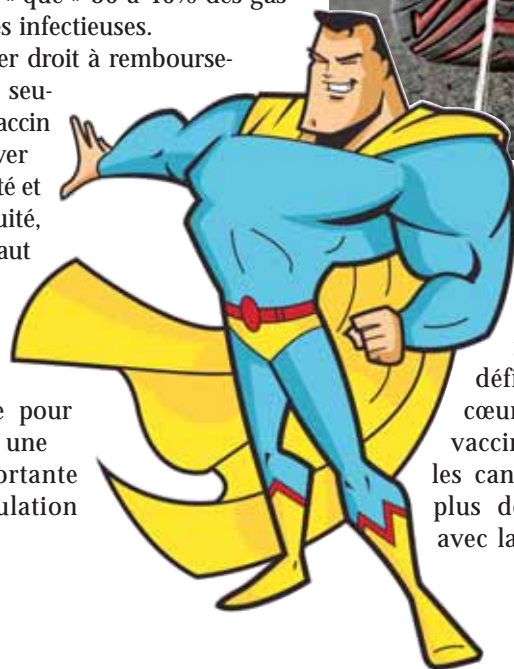


500 fréquences de radios locales



*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.

...
A son propos, le Haut Conseil de la Santé Publique rappelle que les vaccins oraux ayant reçu leur autorisation de mise sur le marché en France, ne protègent « que » contre les infections digestives à rotavirus, celles-ci ne représentant « que » 30 à 40% des gastro-entérites infectieuses. Pour donner droit à remboursement, non seulement le vaccin doit prouver son efficacité et son innocuité, mais il lui faut aussi couvrir un spectre suffisamment large pour concerner une part importante de la population concernée.



Méningite Toujours là...

Chaque année, des foyers de méningite se déclarent et amènent les autorités à rappeler que la vaccination contre les méningocoques de groupe C est recommandée pour toutes les personnes âgées de 1 an à 24 ans et est remboursée par l'assurance maladie. ▶

L'ouverture de la protection vaccinale au plus grand nombre constitue un défi permanent. Au cœur de cette démarche, vacciner contre le cancer, les cancers, ne relève déjà plus de la science fiction avec la prévention du can-

cer du col de l'utérus. Sachant qu'un cancer sur cinq serait d'origine infectieuse - donc susceptible d'être un jour « vaccinable », les espoirs dans ce domaine ne relèvent décidément plus de l'utopie. ▶

Hépatite B Capitulation en rase campagne

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

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

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



Le dépistage du cancer colorectal fait du surplace

« Mars bleu » en alerte rouge



Avec 40 500 nouveaux cas chaque année, le cancer colorectal est le 2ème cancer le plus meurtrier. Malgré 4 années de campagne nationale, son dépistage systématique ne progresse pas. Le « Mars bleu » 2013 marquera-t-il la fin des années noires ?

Pour la 5ème année consécutive, l'Institut National du Cancer s'est engagé dans une grande campagne d'incitation au dépistage du cancer colorectal concernant 17 millions de Français âgés de 50 à 74 ans. Le cancer colorectal, appelé aussi cancer de l'intestin, est très rare avant 50 ans mais sa fréquence augmente ensuite rapidement, à tel point qu'il est le 3ème cancer le plus fréquent, juste

après ceux de la prostate et du sein, et le 2ème en termes de mortalité (après le cancer du poumon). Il concerne aussi bien les femmes que les hommes (ces derniers un peu plus quand même avec 53% des cas). Difficile à diagnostiquer hors dépistage, il se développe lentement, souvent sans signes cliniques évidents, à partir de petites lésions appelées polypes qui apparaissent sur la paroi de l'intestin. Ces polypes vont grossir, se mettre à saigner et certains d'entre eux pourront évoluer vers un cancer.

La conspiration du silence

Comme le cancer colorectal fait presque toujours suite à des polypes bénins (non cancéreux), on peut l'éviter en décelant

sable à condition d'être découverte à temps, le dépistage apparaît comme une mesure de simple bon sens. Hélas, le silence gêné qui semble encore entourer cette forme de cancer freine également sa prise en charge précoce.

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

La conclusion est d'une navrante banalité : ce cancer facilement dépistable n'est tout simplement pas suffisamment dépisté ! On comprend que l'Institut National du Cancer appelle à la mobilisation...



à temps ces petites lésions grâce au dépistage et en les enlevant.

Si le cancer est déjà là, on le guérira dans 94% des cas à condition de le découvrir à un stade précoce. Face à une pathologie aussi aisément évitable ou aussi fréquemment guéris-

Longtemps mal-aimé du dépistage, le cancer colorectal fait aujourd'hui partie des mesures inscrites au Plan Cancer national 2009 - 2013. Le changement est de taille car bon nombre de secrétaires d'Etat et de ministres de la Santé s'y seront cassé les dents depuis 1998

avant que ne soient - enfin - décidées la généralisation du dépistage systématique et sa prise en charge totale par l'Assurance Maladie.

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

Il faut reconnaître que le dépistage du cancer colorectal n'est pas facile à « vendre ». Celui du cancer du sein - pourtant loin encore d'avoir atteint ses objectifs - est entré dans une phase active de généralisation auprès des femmes de plus de 50 ans qui y voient, de plus en plus, une mesure de prévention « naturelle ». En revanche, la seule référence au côlon-rectum semble être pénalisante.

Il serait évidemment ridicule de prétendre qu'existent des cancers « honteux », face à des cancers « nobles », mais force est de reconnaître que les



organes touchés ajoutent probablement aux difficultés d'expression et forment autant d'obstacles à la prévention. L'obligation de récolter un peu de selles et de les déposer sur une plaquette

Positif, négatif Et après ?

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

Dans 2 à 3%, le test est positif et signifie que du sang a été détecté dans vos selles (pas que vous

souffrez d'un cancer !). Pour en identifier l'origine, votre médecin vous prescrira alors une coloscopie, examen réalisé par un gastroentérologue. Dans 40 à 50% des cas, la coloscopie met en évidence une lésion, bénigne ou pas. ▀

avant de les envoyer à analyser n'est sans doute pas non plus étrangère aux réticences observées.

Un dépistage à 50%, c'est 20% de vies en plus

Pour 2013, le Ministère de la Santé, l'INCa et l'Assurance maladie ont opté une nouvelle fois pour une communication puissante : publicité, information directe des assurés et des médecins généralistes, journée nationale de dépistage le 26 mars. Rien n'a été négligé. Il faut dire qu'il y a alerte rouge : selon l'Institut National de Veille Sanitaire (INVS), 5 millions de Français ont participé au programme de dépistage organisé sur la période 2011-2012. C'est moins d'un tiers de la population-cible. La participation nationale a péniblement

Pistez le dépistage

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



Test

Changement de braquet en vue

Le test de dépistage actuel, au nom si poétiquement incitatif (« Hémocult », ça ne s'invente pas...) va être progressivement remplacé à partir de l'an prochain par des tests immunologiques, à la fois plus performants et de manipulation plus aisée pour les personnes concernées. Pas une raison pour attendre un an de plus avant de se faire dépister ! ▀

...

...

frôlé les 32% (31,7%), plus élevée chez les femmes (33,7%) que chez les hommes (29,6%), quelle que soit la tranche d'âge observée.

On constate également que les personnes de plus de 60 ans adhèrent davantage au programme que les individus plus jeunes.

La marge de progression est suffisamment importante pour que l'INCa espère faire grimper le compteur dès cette année. Le jeu en vaut vraiment la chandelle : un taux de participation de 50% au dépistage suffirait à faire baisser de 15, voire 20%, la mortalité par cancer colorectal.



Debout sur les freins

Une enquête réalisée par BVA en janvier 2013 confirme que de nombreux freins ralentissent encore la progression du dépistage du cancer colorectal. Nous sous-estimons en outre largement la réalité de la maladie et connaissons mal le dépistage : ainsi, seulement 31% des personnes interrogées pour l'INCa citent le cancer colorectal parmi les 3 cancers les plus fréquents et 26% parmi les plus meurtriers. 42% mentionnent spontanément le colorectal parmi les cancers pour lesquels un dépistage est organisé, bien loin derrière le cancer du sein (83%).

sous-estimation de la réalité du cancer colorectal avec seulement 31% de personnes interrogées le citant parmi les trois cancers les plus meurtriers. La corrélation est d'ailleurs troublante entre le nombre de sujets sensibilisés et celui des personnes dépistées...

Fait positif dans ce tableau pas très joyeux, les médecins généralistes se disent, pour leur part, tout à fait prêts à proposer à leurs patients de plus de 50 ans d'effectuer le test et à leur en expliquer le mode d'emploi. Alors, qu'est-ce qu'on attend ?



L'objectif n'est pas insensé car, si la pratique du dépistage ne s'est pas envolée, la connaissance de l'existence du test a, quant à elle, énormément progressé : 90% en janvier 2013 selon BVA. En revanche, la même étude révèle une large



Pour tout savoir
www.e-cancer.fr

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

Sucre, sel, gras, viande... Faut-il tout [s']interdire ?



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

On a longtemps parlé du « french paradox » pour relever la faible incidence des maladies coronariennes sur notre mortalité tricolore, due à notre alimentation. Quelque peu controversé depuis, ce phénomène franco-français reprend cependant du poil de la bête, en s'appliquant cette fois à notre capacité de résistance à l'obésité. Même si, c'est vrai, la progression de notre poids demeure plutôt raisonnable en regard de l'explosion constatée presque partout sur terre, il ne faudrait quand même pas s'enflammer. Si l'on grossit moins, on grossit quand même. Globalement, il y a une fois et demie plus d'obèses aujourd'hui en France qu'en 1980.

Les tables de la loi

Tout le monde le sait aujourd'hui : la prise de poids va souvent de pair avec de mauvaises habitudes alimentaires, conjuguées avec une faible activité physique. Si l'on bouge de moins en moins (un bon tiers d'entre nous ne parvient pas à atteindre la modeste barre de 30' d'activité physique quotidiennes), notre relation à l'alimentation évolue très lentement. Les quelques kilos supplémentaires que nous portons semblent désormais faire l'ob-



jet d'une attention insistante de la part de nos autorités sanitaires. A grands coups de messages de prévention, on tente de nous convaincre de manger moins gras, moins sucré et moins salé, au risque parfois de faire la part belle au business des régimes miraculeux, plus néfastes encore.

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

Reconnaissons qu'entre les partisans du tout est permis (on ne peut rien contre la génétique) et les tenants



Aspartame Acquitté, faute de preuves

Pour l'Autorité européenne de sécurité des aliments, qui a rendu publique cet hiver 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 ce printemps. ►

du rien n'est possible (le salut est dans la souffrance), il y a comme une marge...

Retour aux fondamentaux

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

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

- Les acides gras « insaturés » que l'on trouve dans les huiles (olive, colza, noix, etc.), les oléagineux (avocat, noix, etc.) ou certains poissons (sardine, saumon, maquereau, etc.) parmi lesquels ont retrouvé la famille des omégas, tant adu-

lés depuis quelques années, notamment pour leurs bénéfices cardiovasculaires.

- Les acides gras « saturés » qui se nichent dans les produits d'origine animale (fromage, beurre, crème fraîche, viandes grasses), dans les viennoiseries, les pâtisseries, les biscuits, bon nombre de plats préparés et l'huile de palme, mauvais pour le cœur.

- Les acides gras « trans », également mauvais pour le système cardiovasculaire et que l'on repère sur les emballages grâce à la mention « huiles partiellement hydrogénées ».

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

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



...

pâtisseries ou les sodas que l'on absorbe généralement en excès quotidiennement...

Le sel est contenu naturellement dans les aliments ou ajouté dans les préparations alimentaires. Il contribue à la régulation des liquides de l'organisme

et de la pression artérielle, au fonctionnement musculaire et cardiaque, à la propagation de l'influx nerveux. Il donne du goût au pain et à bon nombre d'autres aliments mais, hélas, on le consomme souvent en trop grandes quantités et, en augmentant la tension artérielle, il met en danger nos artères.

Finalement, sauf en cas de pathologie déclarée ou de facteurs de risques avérés, le vrai



conseil n'est sans doute pas « moins de ceci ou de cela », mais « pas trop ».

En matière de santé publique, il faut toujours savoir compter sur la responsabilité individuelle... ►



Une sacrée boucherie La viande se ramasse

S'il est un conseil nutritionnel bien suivi, c'est bien celui de limiter notre consommation de viande : la diminution des consommations de viande de boucherie - amorcée depuis plusieurs années - s'est poursuivie entre 2003 et 2012 (-15%).

Quelle est la part des scandales alimentaires dans ce déclin régulier amorcé au milieu des années quatre-vingt-dix avec l'affaire de la vache folle et poursuivi en apothéose en 2013 avec les tripatouillages à base de viande chevaline ?

C'est encore la viande de porc qui tient la corde avec 1,88 million de tonnes annuelles, devant la volaille (1,63 MT) et le bœuf (1,60 MT).

Officiellement, la viande de cheval est aujourd'hui anecdotique dans le commerce de détail... l'histoire récente nous a montré qu'elle l'était infiniment moins au niveau industriel !

En moyenne, les viandes de boucherie contribuent à 5% des apports énergétiques quotidiens et à 8% des apports en lipides, 16% de ceux en protéines et 11% de ceux en fer. ►



Vitabio

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



Superfruits

Antioxydants

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

1 gourde = 1 portion de fruits

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

www.superfruitsbio.com

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

Sudolettres sans ordonnance

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



Carré JUNIORS

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

	B		
B		A	D
D		C	
			A

A			D
		C	
C			B
	B		C

D			
	C		
			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

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

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

			H	I				F
H	F		A			I		B

ADULTES


SUDODIABOLO

F		D						B
				E		C		
A	I							

	C			H				D
		G	I					
			E	B	G			C


				C		B		
	H					F		
E	I			H		G		





7^{ème} édition
CMGF
2013

Les Maladies Chroniques
en Médecine Générale



CONGRÈS de la
MÉDECINE GÉNÉRALE
FRANCE

SOINS
FORMATION
RECHERCHE

SOUS L'ÉGIDE DU
Collège
Médecine
Générale

Nice Acropolis

Consultez le programme préliminaire
sur le site Internet du Congrès
www.congresmg.fr
Inscrivez-vous en ligne dès maintenant pour
bénéficier du tarif de préinscription !

27-28-29 JUIN 2013

Structures organisatrices



Sudolettres sans ordonnance

Carré JUNIORS

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

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



ADULTES SUDODIABOLO

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

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



LE MEILLEUR DU BIO AU MEILLEUR PRIX

CONCENTRÉ MINCIFINE BIO

Synergie de 12 actifs végétaux (maté, guarana, cassis, radis noir, fenouil...). Pour vous aider à gérer votre poids, drainer les tissus, faciliter l'élimination d'eau et favoriser un ventre plat. Réf. 17 123.

Pour 10 jours
Flacon de 200 ml

~~13,90€~~ **5,90€**

VALÉRIANE-AUBÉPINE-PASSIFLORE BIO

Retrouvez un sommeil paisible et réparateur ! La valériane et l'aubépine agissent notamment pour faciliter l'endormissement et diminuer l'agitation. Réf. 59 260.

Pour 30 jours
60 comprimés

~~13,90€~~ **5,50€**

GELÉE ROYALE BIO LYOPHILISÉE

Un véritable concentré d'éléments vitaux ! 1 gélule de gelée royale lyophilisée correspond à 100 mg de gelée royale fraîche. Réf. 03 560.

(prix unitaire catalogue 12,90€)
Pour 20 jours
2 boîtes de 50 gélules

~~25,80€~~ **6€**

VOTRE CADEAU

CRÈME DE JOUR ANTI-ÂGE à la Gelée Royale

Lisse, nourrit et protège

OFFERT

Tube de 40 ml. (Valeur 16,90€)

GINSENG TONIQUE BIO

Retrouvez tonus physique et intellectuel ! Ginseng de qualité Panax CA Meyer dosé à 20 mg de ginsénosides par dose journalière. Complément idéal de la gelée royale. Réf. 14 118.

Pour 30 jours
60 comprimés

~~14€~~ **5€**

CONCENTRÉ DÉTOX BIO

Synergie de 5 plantes (radis noir, tilleul, pissenlit, pensée sauvage, bardane). Le pissenlit participe à la détoxification de l'organisme et la bardane améliore l'élimination d'eau et favorise une peau plus saine. Réf. 17 112.

Pour 10 jours
Flacon de 200 ml

~~13,90€~~ **5€**

HUILE D'ARGAN BIO

Trésor de beauté revitalisant et régénérant ! Cette huile d'argan pure du Maroc est un véritable ciment cellulaire qui permet de redonner à la peau tout son éclat. Réf. 24 154.

Flacon de 50 ml

~~16,90€~~ **7,50€**

HARPAGOPHYTUM BIO

L'Harpagophytum, aussi appelé "griffe du diable", est utilisé pour soulager les raideurs articulaires. 2 comprimés vous apportent 20 mg d'harpagosides. Réf. 59 272.

Pour 30 jours
60 comprimés

~~13,90€~~ **5€**

CRÈME NUTRITION INTENSE

Soin hautement nutritif à base de gelée royale, de karité et d'aloé vera particulièrement recommandé aux peaux sèches et fragilisées. Pour retrouver confort et souplesse. Réf. 21 145.

Pot de 50 ml

~~14,90€~~ **5,50€**

MINCIFINE CAPTURE GRAISSES BIO

À base de Nopal capable d'absorber les graisses et les sucres pour soutenir l'amincissement. Notre poudre de nopal est composée d'une association de fibres brevetée qui résulte de plus de 10 ans de recherches. Réf. 59 263.

28 comprimés

~~13,90€~~ **5€**

70% D'ÉCONOMIE dans cet exemple

- Gelée Royale BIO (x2) ~~25€80~~ **6€**
- + Ginseng tonique BIO ~~14€00~~ **5€**
- + Concentré détox BIO ~~13€90~~ **5€**
- + Harpagophytum BIO ~~13€90~~ **5€**
- + Crème de jour anti-âge **OFFERT**
- + Frais d'envoi ~~5€~~ **0€**

soit **21€** seulement ! au lieu de **72€60**

Pour commander

PAR COURRIER
Fleurance Nature
Route de Lectoure
B.P. 30 546
32505 Fleurance Cedex

PAR TÉLÉPHONE
05 62 06 14 48⁽¹⁾
du lundi au vendredi de 8h à 18h
⁽¹⁾Prix d'un appel local suivant opérateur (paiement par CB uniquement)

PAR INTERNET
www.fleurancenature.fr
 Paiement sécurisé
 Allez sur **CODE AVANTAGE**
 et tapez votre **code 8444**

OFFRE DÉCOUVERTE* SANS ENGAGEMENT

Nom du produit	Réf.	Qté	Prix	Total
Concentré Mincifine BIO	17 123		5€90	
Valériane - Aubépine - Passiflore BIO	59 260		5€50	
Gelée Royale BIO lyophilisée (x2)	03 560		6€	
Ginseng tonique BIO	14 118		5€	
Concentré détox BIO	17 112		5€	
Huile d'Argan BIO	24 154		7€50	
Harpagophytum BIO	59 272		5€	
Crème nutrition intense	21 145		5€50	
Mincifine capture graisses BIO	59 263		5€	
Je reçois MA CRÈME DE JOUR ANTI-ÂGE COSMÉTIQUE BIO				OFFERT
Envoi en Colissimo GRATUIT dès 20€ de commande				GRATUIT
TOTAL À RÉGLER				

Ma commande atteint 20 €, j'économise 5€ de participation aux frais de mise à disposition.
 Ma commande est inférieure à 20 €, j'ajoute 5€ de participation aux frais de mise à disposition.

OFFERT dans votre colis le catalogue Fleurance Nature

OFFRE DÉCOUVERTE* SANS ENGAGEMENT

Vous recevrez votre colis dans un délai moyen de 5 jours ouvrés après réception de votre commande.

satisfait ou remboursé

* Offre découverte valable 1 mois en France métropolitaine, réservée aux nouveaux clients. Vous disposez d'un délai de rétractation de 30 jours pour retourner votre colis. Vos données sont traitées par notre société à des fins de gestion de votre compte client et de prospection. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition pour toute information vous concernant. Nous pouvons être amenés à communiquer votre adresse, sauf opposition de votre part immédiate sur papier libre ou ultérieure par écrit à Fleurance Nature. Pour recevoir votre cadeau sans commander, joignez un chèque de 5€ pour la participation aux frais de mise à disposition. Vous le recevrez dans un délai de 4 mois environ. Les produits composant un lot peuvent être vendus à l'unité par téléphone. Fleurance Nature - S.A.S au capital de 64 318 € - RCS 397 220 104 - 72 B 10. Siège social Route de Lectoure BP 30 546 - 32 505 Fleurance Cedex - Tél : 05 62 06 14 48. Liste des ingrédients disponible sur le site internet. Photos non contractuelles. Nouveaux packagings en cours de réalisation.

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 !



Pour trouver un point de collecte :
www.malampe.org