

N°36 - JUILLET / AOÛT 2013

BIENSÛR
santé

BIENSÛR

SÛR

LE MAGAZINE GRATUIT DE LA PREVENTION

santé

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

> **ÉMOI ET MOI**
AMOURS D'ÉTÉ,
AMOURS D'ADOS

> **JAMBES LOURDES**
HAUT LES BAS !

> **FRUITS & LÉGUMES**
MAINTENANT OU JAMAIS

> **SOCIÉTÉ**
LES OUBLIÉS DE L'ÉTÉ



DOSSIER
ORDONNANCE
DE [BONNES]
VACANCES



En partenariat avec
MICHEL CYMES



VACCINEZ NOS CHERCHEURS CONTRE LE MANQUE DE MOYENS.

Chaque jour, à l'Institut Pasteur, plus de 1 000 chercheurs se mobilisent sur tous les fronts : cancers, paludisme, sida, méningites, Alzheimer... Fondation privée, reconnue d'utilité publique, le financement de leurs travaux dépend de la générosité du public... de votre générosité ! Avec vous, nos recherches avancent plus vite et nous sommes plus forts pour combattre les maladies ! Alors, vaccinez les chercheurs de l'Institut Pasteur contre le manque de moyens.

www.pasteur.fr

mavyma - © Institut Pasteur - Dominique Clerc


Institut Pasteur



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

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

4 EXPRESS

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



10 EMOI ETMOI

- AMOURS D'ÉTÉ, AMOURS D'ADO Oublié le Club Mickey, cette année, il y a d'autres distractions au programme...



12 LONGUEVUE

- JAMBES LOURDES : DEMAIN JE GARDE LES BAS Plus de 10 millions de Français se plaignent d'avoir les jambes lourdes.



14 DOSSIER En partenariat avec Michel Cymes



ORDONNANCE DE [BONNES] VACANCES

Un dossier trousse de secours et sac de voyage.

L'été, enfin ! Après des mois d'hiver glacial et de printemps pourri, la forme revient avec le moral.

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

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

Globe-trotter baby Si la maternité n'est pas une maladie, il y a quand même quelques précautions à prendre.

3 verres ça va. 1, bonjour les dégâts Les Français ne boivent pas assez... ou plutôt, ils ne s'hydratent pas suffisamment.



BIENSÛR santé®

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

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

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

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

Coordination diffusion
Eva Maréchal
magazine@biensur-sante.com

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

BIENSÛR Santé est édité par BIENSÛR Santé Editions
SARL de presse au capital de 2 000 €
144, avenue Charles de Gaulle 92200 Neuilly sur Seine
ISSN : 1964-4663
Dépôt légal : 3ème trimestre 2013
Copyright 2013 BIENSÛR Santé Editions.

Directeur de la publication : Jacques Draussin

EDITIONS
BIENSÛR
Santé
www.biensur-sante.com



26 SOCIETE

- OUBLIÉS DE L'ÉTÉ MAIS SEULS TOUTE L'ANNÉE En France, la solitude touche aujourd'hui 5 millions de personnes.



28 LASANTE DANS L'ASSIETTE

- FRUITS & LÉGUMES : C'EST MAINTENANT OU JAMAIS Cet été, on s'y met.



32 FAITES VOS JEUX

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



Stress C'est celui qui le dit...



Le stress est reconnu aujourd'hui comme un facteur de risque important (maladies cardiovasculaires, diabète, hypertension...) mais l'équipe Inserm de Herman Nabi vient de démontrer que les personnes se déclarant elles-mêmes stressées présenteraient 2 fois plus de risques que les autres d'être victimes d'une crise cardiaque. En quelque sorte la démonstration scientifique du plus célèbre aphorisme de cour de récré : « c'est celui qui le dit qui y est »... ▶



Après Gorge Profonde Le pied, le vrai

Prendre son pied, d'habitude personne ne s'en plaint. Ce n'est pas le cas d'une Hollandaise qui affirme ressentir une jouissance forte, répétitive et surtout involontaire à l'intérieur de son pied gauche... Après avoir provoqué le scepticisme des autorités sanitaires, ce cas unique dans l'histoire de la médecine a peut-être livré ses secrets. Un an auparavant, la patiente avait en effet connu une période de coma suite à une infection grave et les médecins avaient alors diagnostiqué des dommages nerveux au niveau du pied gauche. Il est possible que les liaisons avec la moelle épinière soient désormais mal décodées par son cerveau et que celui-ci interprète les influx nerveux provenant du pied comme venant du vagin. Après le célèbre film X Gorge Profonde dans les années 70, voici un remake inattendu...

Parents terribles Cancers héréditaires : il faut le faire savoir

Avec Angelina Jolie, l'actualité people a mis en évidence la problématique très particulière des cancers héréditaires. Un décret, paru le 20 juin dans une discrétion pour le moins surprenante, contraint désormais les personnes atteintes d'anomalies génétiques graves (et conscientes de l'être...) à informer leur famille du risque de cancer encouru. L'existence d'un tel décret peut surprendre, voire même choquer, mais il permettra sans doute d'assurer une prise en charge des membres de familles à hauts risques. En cas de refus du patient d'avertir ses proches des dangers potentiels de leur héritage génétique, le médecin devra avertir lui-même les membres de la famille par courrier, sans toutefois pouvoir révéler l'identité du patient ni la nature de l'anomalie génétique. Pas simple... ▶



Médicaments et Internet Coup de balai sur la toile

Le décret est paru en juin au Journal Officiel : seuls les sites adossés à des pharmacies physiques auront le droit de vendre des médicaments en ligne. Ces médicaments sont en outre limités à ceux délivrés sans ordonnance, soit environ 4.000 produits. La volonté d'encadrer strictement la vente de médicaments en ligne constitue aussi un nouveau signe de la part des pouvoirs publics : aucune brèche ne s'ouvre dans le monopole des pharmacies. ▶



ET SI EN PLUS DE SOIGNER VOS RHUMATISMES VOUS POUVIEZ SOIGNER VOS PROBLEMES DE

Cholestérol
Pré-diabète
problèmes du Tube Digestif (estomac, colon...)
et/ou vos Affections Urinaires ?

Capvern les Bains
est la Station Thermale
pour vous remettre
en Santé avant l'hiver.



RENSEIGNEZ VOUS !

05 62 39 33 32

www.thermesdecapvern.com

facebook

Les Thermes de Capvern les Bains



SOUHAITEZ VOUS RECEVOIR NOTRE BROCHURE ? VEUILLEZ REMPLIR CE BON A DECOUPER :

Nom et Prénom :

Adresse :

Code Postal - Ville :

Et renvoyez votre bon à : 480 Rue des Grands Thermes 65130 Capvern les Bains



Tabac L'Europe met le paquet

Les ministres des pays de l'UE ont adopté plusieurs mesures de durcissement de la réglementation (qui doivent cependant encore être ratifiées par le Parlement Européen) Parmi les nouvelles réjouissances que les fumeurs hexagonaux vont pouvoir découvrir après les augmentations du 15 juillet, on trouve notamment l'interdiction des cigarettes au menthol et des autres formes de tabac aromatisé ou l'augmentation de la surface des images et des avertissements sur les risques liés à la consommation de tabac. ▶



Ça grattouille ou ça chatouille Toutou protégé, matou en danger

A grands coups de pilule de 3ème génération et de furosémide, les alertes sanitaires vont de pschitt en pschitt... Alors, pour une fois, on en tient une vraie.

Certes, elle ne concerne pas les humains mais nos « compagnons à 4 pattes ». L'Agence nationale de sécurité sanitaire vient en effet de publier une alerte portant sur certains traitements antiparasitaires externes à base de perméthrine destinés aux chiens.

Ces médicaments, parfaitement efficaces et bien tolérés par les toutous de tout poil s'avèrent en revanche très dangereux sur les chats. Ils entraînent potentiellement des troubles neurologiques (tremblements, convulsions) pouvant être mortels.



Automédication Ça flambe

Selon l'institut IMS Health, le marché français de l'automédication se porte comme un charme. En 2012, 361 millions d'unités ont été vendues (+3,5%) pour un

chiffre d'affaires d'1 milliard d'euros (+7,9%). Contrairement à nos voisins européens, le poids de l'automédication stricte (hors prescription) demeure toutefois relativement peu important puisqu'il se vend plus du double d'unités de médicaments OTC sur prescription (principalement sur le secteur des antalgiques où la part des médicaments prescrits est de 75%). ▶

Ménopause La faute aux hommes !

L'étude vient d'être publiée dans PLOS Computational Biology et suscite, on s'en doute, une certaine émotion.

Elle met en cause le rôle des hommes dans le déclenchement de la ménopause. Les mâles recherchant naturellement des femmes en âge de procréer, une série de mutations génétiques auraient progressivement nui à la fertilité et déclenché la ménopause.

Les primates connaissent également la ménopause mais celle-ci intervient toujours peu de temps avant la fin de la vie. La comparaison avec les femmes est donc à double titre mal venue... ▶



PUBLI-INFORMATION

PROFITEZ de l'été !

La crème du Dr Ducharme prend soin de votre peau.

On la veut toutes !

« C'est le soin idéal pour apaiser et réparer les zones irritées et desséchées par le vent, la chaleur, le sel et le chlore : à glisser impérativement dans la trousse estivale familiale ! » Annabelle, mère au foyer, maman de deux enfants.

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

« Idéale sur ma peau qui pèle après un coup de soleil, elle restaure sa douceur. » Maïté, chef de produit.



Véritable soin
S.O.S & Belle peau,
elle s'occupe de TOUT !

LE SECRET DE SON EFFICACITÉ

Les vertus exceptionnelles d'une synergie unique et précieuse :

3 huiles essentielles & 4 sels minéraux



Géranium
Litsée
Eucalyptus



Magnésium
Calcium
Sodium
Potassium

LES PETITS PLUS !

Lisse les lèvres, nourrit coudes et pieds secs, soigne mains et cuticules, impec sur les petites écorchures et éraflures des jeux d'été en plein air...

On adore le parfum délicat de verveine exotique !

UN SOIN MULTI-USAGES POUR TOUTE LA FAMILLE

- **Aide à cicatriser**
en cas de petits accidents cutanés
- **Apaise & soulage**
les irritations*, piqûres d'insectes, coups de soleil superficiels et brûlures légères
- **Répare & adoucit**
les zones agressées et desséchées par le soleil et le vent
- **Nourrit & Régénère**



* superficielles de l'épiderme

L'indispensable formule **PROTECTRICE ET ADOUCISSANTE**

Code à scanner EN PHARMACIE



Pour plus d'informations
www.laudavie.com



LABORATOIRES
LAUDAVIE

Tél. 01 46 28 73 34



Sécurité routière Vieux au volant, mort au tournant ?

Faut-il oui ou non contrôler l'aptitude à la conduite des personnes âgées... et si oui, à quel moment de la vie ? La question est périodiquement posée par des parlementaires en mal de notoriété et repoussée à plus tard par leurs collègues en mal de réélection. Outre que l'implication des conducteurs âgés de plus de 75 ans dans les accidents corporels n'est pas statistiquement probante, la plupart des spécialistes de la prévention relèvent que, dans les pays où ce contrôle a été établi, la baisse de la morbidité et de la mortalité routière n'a pas été significative. Par ailleurs, outre le coût énorme d'une mesure de contrôle pour l'Assurance Maladie, les répercussions sur l'autonomie des ruraux seraient catastrophiques.

Médicaments au cannabis Ça plane pour moi

En février dernier, la Ministre de la Santé avait indiqué qu'elle était favorable à l'autorisation d'un médicament à base de dérivés naturels de cannabis. Depuis le 5 juin, un décret autorise l'utilisation de cette substance psycho-active et de ses dérivés naturels, uniquement dans les spécialités pharmaceutiques prescrites. ▶



Sida

Malades pour longtemps... Tant mieux !



Une étude transversale réalisée sur la population des personnes atteintes du VIH a été publiée en juin dans le Bulletin Epidémiologique Hebdomadaire de l'Institut National de Veille Sanitaire (INVS). Bonne nouvelle, l'âge moyen des malades suivis et traités est en très nette progression depuis la dernière mesure datant de 2003 : 48 ans vs 41 ans et une augmentation sensible de la population des 50 - 60 ans. On vit donc aujourd'hui avec le Sida alors qu'on en mourrait hier. Revers de la médaille - mais finalement bonne nouvelle encore - les patients subissent désormais d'autres maladies chroniques : diabète, hypertension, maladies cardiovasculaires... ▶

Sans queue ni tête Poisson ou poison ?

On nous rebat les oreilles tous les jours des bienfaits du poisson et au moment où s'imposent dans l'esprit des consommateurs ses vertus nutritionnelles, patatras, l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire et de l'Alimentation en révèle les dangers ! Dans un rapport qu'elle a rendu public pile poil avant les départs vers les bords de mer, l'ANSES lance un avertissement qui devrait au moins aider les professionnels à respecter leur quota de pêche. Les poissons sont susceptibles d'être contaminés par des substances chimiques et par des micro-organismes. Résultat, on apprend un peu effaré qu'il est préférable de limiter à 2 fois par semaine la consommation de poissons d'eau douce, fortement bio-accumulateurs, et de protéger les femmes enceintes et les enfants des effets délétères de poissons prédateurs sauvages comme la lotte, le bar ou le thon. Après les fruits aux pesticides, les fromages à la listéria, les concombres à l'escherichia coli et la viande à la tuberculose, la phrase d'Hippocrate commence à ressembler à une mauvaise plaisanterie : « Que l'alimentation soit ta première médecine »... ▶



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



Soutenez nos actions. www.fondationdefrance.org

Les questions de société méritent des réponses.

Sea, sex, sun & teen agers

Amours d'été, amours d'ados



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

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

Parent, c'est un métier compliqué, même pendant les vacances, période pendant laquelle la vie quotidienne n'est plus réglée comme du papier à musique, fût-elle de heavy-metal. Du coup, chaque jour est un nouveau test de résistance : retour au bercail à 2 heures du matin, lever à midi,

zéro coup de main aux tâches ménagères, soupe à la grimace, SMS et Facebook non-stop... L'été paradisiaque tourne à la villégiature d'enfer et, en pleine force de l'âge, au sommet de sa forme d'adulte, on a le sentiment d'être soudain devenu un vieux crouton malcomprenant.

Adolescence : dépression et anticyclone

L'adolescence, ce n'est ni simple à définir, ni simple à étudier (et, paraît-il, parfois pas simple non plus à vivre). Quasiment du jour au lendemain, on ne se ressemble plus et l'image que renvoie le miroir n'est pas forcément celle dont on rêvait, qu'on soit fille, garçon, ou encore incertain sur sa vraie nature.

Mal dans leur enveloppe, beaucoup d'ados s'abritent sous des couches de vêtements informes, préférant mourir de chaud à la plage que de risquer la honte de montrer un morceau de peau. Il n'en reste pas moins que la vision d'autres corps, moins complexés et plus dénudés, ne les laisse évidemment pas indifférents. L'attirance sexuelle, dopée par des phéromones par brassées, suffit souvent à franchir le pas et à s'apercevoir que son propre corps suscite également chez l'autre quelque intérêt...

Jetons un voile pudique sur la suite, plus ou moins aboutie, des événements. Reste maintenant à gérer une situation jusqu'ici inédite de vos relations parents/enfants : en parler ou pas ?

Pour l'ado, le premier amour est aussi une occasion de se détacher de l'emprise du cocon familial. Elle ou il n'a généralement pas la moindre envie de partager son secret avec ses parents qui, eux, hésitent plus ou moins consciemment entre protection et projec-

tion. L'empêcher de « faire des bêtises » et de souffrir, mais aussi revivre avec nostalgie des émotions, des sentiments vécus il y a - trop - longtemps.

Bébé Cadum ou baby couple ?

Lorsque leur fille ou leur fils commence à « fréquenter », comme on disait jadis, les parents s'aperçoivent généralement que les discussions liées à la sexualité n'ont pas été si fréquentes que cela. L'information de base a-t-elle été vraiment apportée en amont ?

Si cela n'est pas le cas, rien n'est pire que de sauter sur l'occasion du premier flirt pour aborder frontalement le sujet, surtout si la situation est censée ne pas être connue par la famille. Il faut alors tenter d'inciter l'ado à aborder lui-même le sujet, répondre à ses sollicitations plutôt que de les lui suggérer. Moment délicat et acrobaties diplomatiques garantis.

Même si le sujet de l'information sexuelle est à peu près réglé, se pose celui de l'intégration de la « liaison » officialisée dans la vie quotidienne de la famille. Accueillir la petite copine ou le petit copain à la table des vacances, soit. De là à enchaîner le dîner, le petit déjeuner et le moment qui les sépare, il y a un pas sur lequel on doit méditer avant franchissement.

A chacun d'apprécier s'il est ou non souhaitable de favoriser à domicile la vie sexuelle des ados car tout dépend du

Puberté Sens dessus-dessous

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



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



1ère fois Aujourd'hui [presque] comme avant

Contrairement à une idée bien ancrée, la découverte de l'amour physique des ados d'aujourd'hui n'est pas beaucoup plus précoce que celle de leurs parents, voire de leurs grands parents.

En un demi-siècle, l'âge moyen du premier rapport sexuel est quand même passé de 18,8 ans à 17,2 ans pour les garçons et de 20,6 à 17,6 ans pour les filles. ▶



Accessoire... essentiel Pas de vacances pour le préservatif

Si la très grande majorité des ados déclarant avoir une vie sexuelle affirment la main sur le cœur utiliser systématiquement le préservatif, on sait que la situation n'est pas aussi simple que cela et que les vacances, en faisant oublier les contraintes habituelles, sont responsables d'un certain relâchement.

Le préservatif, synonyme de lutte contre le Sida pour la génération précédente et un peu laissé pour compte aujourd'hui des campagnes de prévention gouvernementales, demeure le premier rempart à toutes les infections sexuellement transmissibles (valable, que l'on soit encore ado ou plus depuis belle lurette...). ▶

Jambes lourdes ou pas ? Demain, je garde les bas

Plus de dix millions de Français (pour 57%, des femmes) se plaignent d'avoir « des jambes lourdes ». En réalité, une souffrance veineuse à ne pas traiter... à la légère.

Dix millions de personnes, c'est dans la population adulte près d'une personne sur cinq. Un sacré phénomène de masse qui ne semble pas perturber les autorités de santé. Insuffisamment prises en compte, les maladies veineuses sont désormais encore moins prises en charge par la sécu. Leur traitement dans les formes courantes, est considéré comme « de confort » et, à ce titre quasiment plus remboursé.

Gonflements et impatiences

Évolutives, les maladies veineuses entraînent pourtant, en l'absence de soins, des conséquences médicales douloureuses et invalidantes dans la vie quotidienne. Certaines formes aiguës des maladies veineuses peuvent également devenir graves, parfois mortelles (chaque année, 300 000 à 350 000 phlébites, 100 000 cas d'embolies pulmonaires). Fort heureusement, la situation n'est généralement pas aussi dramatique. Le plus souvent, la lourdeur est d'abord gênante, ressentie dans les deux jambes et de manière presque symétrique. Elle s'accompagne le soir de gonflement au niveau des pieds et des chevilles, disparaissant le matin. Les « impatiences » (ou fourmillements) sont également caractéristiques de cette insuffisance veineuse. Outre la période de la retraite, des moments de la vie sont particulièrement propices à la survenue ou à la déclaration d'une maladie veineuse : moments en principe heureux à



Sports à fuir

Les sports violents, avec des sauts ou des efforts brutaux, comme le tennis, le volley, le hand ou le basket, la boxe, le sprint... ▶

l'occasion d'une grossesse (10 à 20% des femmes présentent un risque de maladie veineuse dès leur première grossesse), moments directement liés à la vie de travail (40% des salariés sont atteints de maladies veineuses des membres inférieurs, dont 83% de femmes).

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

On dispose aujourd'hui d'un arsenal de traitements considérés comme efficaces par les malades et leurs médecins pour soulager les symptômes (crèmes et gels), soigner la pathologie et empêcher son évolution (bas de compression ou de contention, médicaments veinotoniques).

Ce n'est pas l'avis de la Haute Autorité de Santé qui a décidé que les veinotoniques dont les Français consommaient environ 60 millions de boîtes par an, ne devaient plus être remboursés pour cause de Service Médical Rendu insuffisant. ▶

Sports à choisir

- **La marche.** 45 minutes par jour, mais à un rythme soutenu, c'est le sport idéal pour favoriser le retour veineux et franchement pas compliqué !
- **La natation (ou l'aquagym).** Les mouvements sont faciles et la pression exercée par l'eau sur les veines est bénéfique.
- **Le cyclisme.** Dans la rue, sur la route ou en appartement, ça roule.
- **La gym.** Pas de flip-flap arrière ou de saut périlleux : du doux pour bien bouger et se remuscler.
- **Le jogging.** Oui, mais avec des chaussures qui amortissent bien les chocs pour éviter de traumatiser les veines ; bitume à éviter. ▶



MI-BAS DE SANTÉ MICRO-ENCAPSULÉS

Légèreté

Confort

Bien-être

IMPRÉGNÉS D'HUILES ESSENTIELLES, CES MI-BAS ASSOCIENT **CONTENTION ET HYDRATATION**. TRÈS DOUX, TOUCHER « VELOURS », ILS NE SERRENT PAS SOUS LE GENOU.

Favorisent
le retour veineux

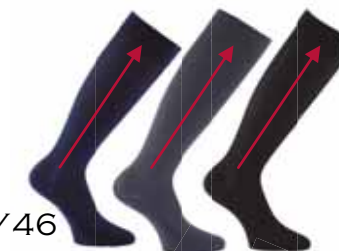
DES PRINCIPES ACTIFS DE PLANTES SONT IMPRÉGNÉS DANS LE TISSU, QUI LES DIFFUSE PROGRESSIVEMENT ET HYDRATE VOTRE PEAU EN VOUS APPORTANT UNE SENSATION DE FRAÎCHEUR ET D'APAISEMENT.

PRESSION À LA CHEVILLE :
13/17 MMHG (CLASSE II)
70 DENIERS

MODÈLE HOMME

POLYAMIDE 90% - LYCRA 10%

COULEURS : NOIR GRIS MARINE
POINTURES : 39/41 41/43 43/46



MODÈLE FEMME

POLYAMIDE 82% - LYCRA 18%

COULEURS : BEIGE NOIR
POINTURES : 36/37 38/39 40/41 42/43

Compression Dégressive



Offre d'Essai sans engagement

Je commande :

	MODÈLE HOMME	19,50 €	17 €	-12,5%	<input type="checkbox"/> 1 paire H <input type="checkbox"/> 1 paire F Couleur Pointure
	MODÈLE FEMME	18 €	15,75 €		<input type="checkbox"/> 1 paire H <input type="checkbox"/> 1 paire F Couleur(s) Pointure(s)
	MODÈLE HOMME	58,50 €	39 €	-33%	<input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/> F Couleur(s) Pointure(s)
	MODÈLE FEMME	54 €	36 €		<input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/> F Couleur(s) Pointure(s)
	MODÈLE HOMME	97,50 €	58,50 €	-40%	<input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/> F Couleur(s) Pointure(s)
	MODÈLE FEMME	90 €	54 €		<input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/> F Couleur(s) Pointure(s)



Merci de retourner votre commande, accompagnée de votre chèque de règlement à l'ordre de la Boutique des Jambes, à l'adresse suivante : **La Boutique des Jambes - VIA SANTE - BP 80216 - 13796 AIX EN PROVENCE CEDEX 3**

Offre sans engagement. Articles échangés ou remboursés sur simple demande si renvoyés.

Un cadeau surprise vous sera offert avec votre commande.
Vous pourrez le conserver même si vous retournez votre commande.

0811.74.30.60

PRESCRIPTION ESTIVALE

ORDONNANCE DE [BONNES] VACANCES



DOSSIER COORDONNÉ PAR CATHERINE BARANTON

En partenariat avec
MICHEL CYMES



Que l'on aille seul au bout du monde ou en famille chez Tata Louissette à 80 km de chez soi, partir en vacances exige de prendre quelques précautions. Figurez-vous que, selon le cas de figure, ce ne sont pas toujours les mêmes...

Entre les vaccinations recommandées, les recettes anti-turista, les trucs contre le mal des transports, l'activité physique retrouvée ou les lunettes de soleil adaptées, il y a comme une check-list à tenir.

Pour l'été, le dossier de BIEN SÛR Santé passe en mode sac de voyage... et trousse de secours.

INFORMATIONS

Ministère de la santé
www.sante.gouv.fr

Comité d'information médicale
www.cimed.org

Institut Pasteur
www.pasteur.fr

Institut National de Veille Sanitaire
<http://www.invs.sante.fr>

L'été, enfin !

On efface tout et on recommence

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

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

Même les salles d'attente des cabinets médicaux semblent changer de visiteurs. Finies les dépressions saisonnières qui frappent pendant l'hiver glacé jusqu'au bout du printemps pourri. Adieu les rhumes, les gripes et leurs miasmes: les vacances sont une thérapeutique efficace pourvu qu'elles se consomment à doses concentrées matin, midi et soir.

Trouver le bon rythme

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

Le plus sûr est donc de donner un petit coup de main au destin et de fournir en cette saison d'été les plus beaux efforts qui soient, ceux qui font plaisir en faisant du bien !

Bouger, parce qu'on a voyagé assis toute l'année pour aller d'un point à un autre en économisant des forces au maximum, devient soudain bien plus qu'un slogan commode de campagne de prévention. **Dormir**, pour récupérer d'une grosse année de stress et de fatigue en remettant un peu d'huile dans la mécanique délicate veille/ sommeil.

S'amuser pour récupérer un moral d'acier et aborder la rentrée dans les meilleures conditions...

Bouger, dormir, s'amuser : l'ordonnance n'est pas trop sévère quand même. C'est une ordonnance de [bonnes] vacances. ►





Carnet de voyage... et de vaccination

Ailleurs et vaccinés

Partir loin de chez soi n'est décidément plus un exploit. Mais, des vaccinations négligées peuvent rendre nos destinations internationales inutilement aventureuses.

Notre guide pour ce tour du monde : le Haut Conseil de la Santé Publique. La classe !

Lorsque l'on veut voyager, il n'existe que deux catégories de vaccins : ceux que l'on doit faire, quelle que soit sa destination - lointaine ou pas - et ceux qui s'imposent en fonction des pays où l'on va séjourner.

Pour tous - qu'importe le périple choisi - il faut contrôler la mise à jour des vaccinations figurant dans le calendrier classique contre notamment le tétanos (contractable à la suite d'une banale blessure), la poliomyélite (endémique dans tous les pays en développement) et la diphtérie (très répandue sous les tropiques mais aussi dans la plupart des pays de l'ex URSS...). La vaccination des adultes contre la coqueluche est indiquée à l'occasion du rappel D.T.Polio afin de prévenir la coqueluche des nourrissons, trop jeunes pour avoir reçu les trois doses de vaccin coquelucheux.

Tout dépend où l'on va

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

La vaccination contre la fièvre jaune

est indispensable pour tout séjour dans une zone endémique intertropicale d'Afrique ou d'Amérique du Sud, même en l'absence d'obligation administrative. Elle est recommandée pour les enfants à partir de l'âge de 9 mois (possible cependant dès 6 mois) mais est fortement déconseillée aux femmes enceintes, pendant toute la durée de la grossesse (sauf en cas de nécessité absolue).

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

La vaccination contre l'encéphalite japonaise concerne les séjours dans une zone délimitée par le Pakistan à l'Ouest

et les Philippines à l'Est. Elle n'est recommandée que dans des conditions de séjour particulières (camping sauvage, randonnée...).

⚠ Attention, la vaccination n'est possible que dans un centre agréé. Prévoir un délai confortable car elle nécessite deux injections réparties sur un mois entier (rappel 12 mois plus tard). 1/2 dose à chaque injection pour les enfants au-dessous de 3 ans.

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

⚠ Attention, trois injections très espacées sont nécessaires: 3 injections espacées d'un mois, puis deux autres aux mois 5 et 12 ou 9 et 12 selon le vaccin...

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

⚠ Attention, la vaccination doit dater de plus de 10 jours et de moins de trois ans au moment du départ, quel que soit le vaccin.

Tout dépend comment y va

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

La fièvre typhoïde se contracte lors de séjours prolongés ou dans de mau-

vaises conditions dans certaines régions. Les zones à haut risque sont le Maghreb, le sous-continent indien, l'Asie du Sud-est et l'Amérique du Sud. 2 vaccins différents sont désormais disponibles.

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

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

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

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

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

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

⚠ Attention, trois injections à J0, J7, J21 ou J28 sont nécessaires.

La grippe nous fait presque hésiter à parler de principe de précaution à son sujet... mais, surtout dans le cadre d'un

voyage en groupe, la vaccination est toujours recommandée pour tous les adultes, adolescents et enfants à partir de 6 mois.

⚠ Attention, le vaccin adapté à l'hémisphère sud n'est disponible que dans les centres agréés. ▶





Objectif : partir en forme et revenir entier

Check-list anti-galère



Carnet de vaccination et passeport : en règle. Billets d'avion ou de train : en poche.

Valises : bouclées. Tout est prêt ? Sans vouloir jeter un froid, il est préférable de procéder à quelques vérifications si l'on ne veut pas que notre croisière de rêve se transforme en galère d'été...

Les départs en vacances sont traditionnellement l'occasion de dresser des check-lists à rallonge qui s'achèvent malgré tout par la sempiternelle et angoissante question : "Qu'est-ce qu'on a oublié ?". En général, la réponse arrive toujours... dès qu'il est trop tard.

Puisqu'il est encore temps, nous vous emmenons faire un petit tour des ennuis évitables. Moins agréable évidemment qu'un départ à l'aventure, mais beaucoup plus tranquilisant et reposant...

Transports : on voit le mal partout

Lorsque l'on évoque le mal des transports, on pense spontanément au mal de mer, au terrible roulis qui fait tanguer le

cœur le mieux accroché. Mais, qu'il s'agisse du bateau, de la voiture ou de l'avion, la raison en est presque toujours la même et se situe au niveau de notre cerveau. Celui-ci cherche en permanence à se situer dans l'espace et utilise pour y parvenir, deux sources d'informations. L'une est fournie par le regard, l'autre par l'oreille interne. Sur un bateau, en voiture ou en avion, ces deux perceptions peuvent être perturbées et... c'est le drame...



Il ne suffit pas de chanter "il était un petit navire" pour se changer les idées sur l'eau. Le mal de mer est souvent violent, répétitif et, un bonheur n'arrive jamais seul, durable. Pour l'éviter ou en minimiser les effets, il n'y a pas grand-chose à faire : le mieux est d'essayer de se placer au milieu du bateau, là où les effets mécaniques du tangage et du roulis sont les moins sensibles et à regarder au loin la ligne d'horizon (jamais les vagues ou le sillage). On peut aussi es-

Paludisme, dengue, chikungunya Gare aux moustiques

On l'appelle paludisme chez nous et malaria ailleurs mais c'est la même maladie qui sévit, principalement dans les zones intertropicales et particulièrement en Afrique. Deux millions de personnes meurent encore chaque année du paludisme dans le monde. Les moustiques anophèles vivent la nuit. Il ne faut donc pas hésiter à faire usage de répulsifs et de produits insecticides dont on imprègne les indispensables moustiquaires. Pas très écolo, d'accord, mais il faut ce qu'il faut...

Quant aux médicaments antipaludéens, il faut les prendre avant le départ, durant le séjour et de une à quatre

semaines après le retour. Souci : il existe de plus en plus de résistances aux médicaments...

Si les moustiques sont le premier vecteur de transmission du paludisme, ces charmantes bestioles sont également responsables des épidémies de dengue et de chikungunya qui défrayent la chronique sanitaire ces dernières années.

Dengue et chikungunya sont des maladies infectieuses, présentes dans les régions tropicales et qui sévissent régulièrement dans les départements et territoires français d'Outre-mer. ▶



sayer de dormir car les efforts déployés par notre oreille interne pour nous situer dans l'espace se calment pendant le sommeil.

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

D'une façon générale, respectez bien les précautions d'emploi car ces médicaments peuvent provoquer des états de somnolence et être incompatibles avec la consommation d'alcool. Il convient donc de les prendre au moment le plus judicieux (juste avant le départ et... avant d'être malade.).

Les pieds sur terre, la tête dans les étoiles

Moins violent est le mal des transports ressenti sur terre. Lorsqu'il n'est pas dû

à un pilotage trop vif (on peut demander au conducteur d'adopter une conduite plus souple), le malaise peut disparaître en accrochant le regard à un repère stable, loin devant soi (là encore, une légère médication peut s'avérer nécessaire et éviter bien des tracas).

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

Décalage horaire

On le sait tous : notre organisme est calé sur l'alternance des cycles de jour et de nuit. Lorsque l'on saute les fuseaux horaires, tout se décale : cassé le sommeil, oubliée la bonne humeur.



Traitements médicaux Voyages sur ordonnances

Si vous prenez un traitement médicamenteux, pensez à partir avec votre prescription et une réserve suffisante, d'une part les noms des produits changent parfois selon les pays, d'autre part tous ne sont pas disponibles partout (et il existe aujourd'hui un marché très actif de médicaments contrefaits...) ou n'existent pas sous forme pédiatrique.

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





...

Fatigués, irritables on vit trois à quatre jours désagréables. Chacun y va de ses petits trucs mais les hommes d'affaires ou les sportifs professionnels en partagent un certain nombre. Le premier d'entre eux est de se mettre le plus vite possible à l'heure de la destination. On règle sa montre, bien sûr, mais on mange, on dort également aux horaires d'arrivée pendant le voyage.

Lorsque l'on a un pépin de santé, les voyages lointains ne sont pas toujours recommandés et l'avis du médecin traitant est alors plus qu'une précaution à prendre. C'est le cas pour la plupart des maladies chroniques dans lesquelles les conditions de transport (pression, air conditionné) peuvent représenter un enjeu vital (asthme sévère, maladie cardiovasculaire...). Du porteur de lentilles de contact qui sera menacé de sécheresse oculaire au bout de 2 à 3 heures de vol (lunettes conseillées) au patient souffrant d'une maladie veineuse (bas de contention et promenades dans l'allée de rigueur), les mesures de prévention ne manquent pas...

Turista, comme son nom l'indique

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

Ce désagrément majeur survient généralement 3 à 5 jours après l'arrivée sur le lieu de vacances et disparaît spontanément,

avec un deuxième pic de fréquence vers le 10ème jour. Si l'origine de la turista est multifactorielle (voyage itinérant, modification des habitudes alimentaires, âge...) la localisation de la région visitée est prépondérante. L'Amérique latine, l'Afrique et l'Asie du sud-est constituent ainsi des zones à haut risque. La cause, elle, est essentiellement infectieuse



avec une prédominance bactérienne (20% des turistas sont cependant d'origine virale ou parasitaire). La contamination s'effectue par ingestion d'aliments contaminés : fruits, cru-



Chauds les médocs !

Les fortes chaleurs peuvent avoir des effets dont on parle moins, notamment sur les médicaments.

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

dités, poissons et fruits de mer, eau de boisson (les mains sales et les mouches sont des vecteurs importants de ces agents pathogènes).

Le traitement repose principalement sur la réhydratation (liquides salés et sucrés en alternance), l'administration d'antiseptiques intestinaux, suivis éventuellement d'antidiarrhéiques. On connaît l'adage : mieux vaut prévenir que guérir et il suffit la plupart du temps de peler les fruits, d'éviter les crudités, de bien cuire les aliments et de ne boire que des bois-

sons encapsulés. Si vous vous lavez régulièrement les mains, que vous évitez les glaçons à l'apéritif et que vous lavez les dents à l'eau minérale en bouteille (non ouverte préalablement), les curiosités locales conserveront tout leur charme... Bonne nouvelle cependant - mais pas pour cette année hélas - on annonce la prochaine mise sur le marché d'un médicament anti-turista qui pourra s'administrer sous forme de gélule. Peut-être la fin d'une des galères d'été les plus handicapantes... ▶

Pharmacie ambulante

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

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



Pas de vacances pour les allergies

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





Globe-trotter baby

Les femmes et les enfants d'abord



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

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

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

Moins de 6 mois ou plus ?

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

Vous vous épanouirez certainement davantage dans des contrées où le soleil ne frappe pas trop fort. Les futures ma-



ICI l'ombre

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

mans souffrent généralement de la chaleur et seront plus à l'aise au bord de la mer où elles pourront d'ailleurs pratiquer le sport de prédilection de la femme enceinte, la natation.

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

Le premier trimestre de grossesse fait parfois souffrir de nausées lorsque l'on est à terre. En avion, cette sensibilité aura tendance à augmenter, surtout si vous prenez des boissons gazeuses qui favorisent les ballonnements intestinaux.



Rester assis, c'est fatigant !

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

ture bar... Mais, si vous devez vous coltiner 50 kg de bagages au départ et à l'arrivée, oubliez !

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

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

Enfants du Bon-dieu et canards sauvages

Ce qui ne serait pas raisonnable du tout, c'est de partir loin de tout... sauf de la date de votre accouchement. A partir du



6ème mois, il est plus que recommandé de demander conseil à votre médecin avant de vous mettre dans la peau d'un globe-trotter. Voiture, car et train deviennent alors problématiques et l'avion carrément interdit sur longues distances après 7 mois de grossesse (un certificat médical - récent - est généralement exigé lorsque le terme semble trop proche !). Si l'enfant est arrivé avant les vacances, il devra patienter un

peu avant de vous accompagner en voyage. Les compagnies aériennes refusent le transport des nouveau-nés de moins de sept jours (on ne saurait leur en vouloir...), mais, de toute façon, âgé de moins d'un mois, un bébé ne doit pas voyager trop loin. Pour lui, voir du pays, c'est graviter autour de sa chambre à coucher et cela lui suffit amplement (à sa maman aussi, généralement).

Plus âgés, les enfants seront ravis de partir avec vous. Et vous, ravies de connaître les joies des affections courantes qu'ils ne manqueront pas de contracter pour pimenter votre séjour. ▶

Vaccin et grossesse

Difficile cohabitation

D'une façon générale, les vaccins "vivants" sont contre-indiqués aux femmes enceintes. Pas de voyages donc dans les zones à risque de fièvre jaune.

Les vaccins "inactivés" sont, en principe, sans danger pour le fœtus mais ne sont pratiqués qu'après une évaluation rigoureuse du rapport risque / bénéfique.

Les seuls vaccins autorisés sans restriction sont les vaccins contre le tétanos et la polio. ▶





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

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

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

1,5 litre en vitesse de croisière

70% des adultes n'atteignent pas la recommandation d'1,5 litre de boissons (sans alcool) par jour et, si on ne risque pas à tous les coups une lithiase (présence de calculs) ou une infection urinaire, si on ne souffre pas systématiquement d'hypertension, on prend au moins le risque de quelques désagréments facile-



Canicule Gardons la tête froide

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

Chaque été, désormais, un dispositif d'alerte et d'action est activé jusqu'au 31 août et une plateforme téléphonique d'information est mise en place par le ministère de la Santé (0800.06.66.66 du lundi au samedi et de 8h00 à 20h00). ▶

Pourquoi 1,5 litre d'eau par jour ?

Notre organisme perd quotidiennement environ 2,5 litres d'eau par les voies digestives, cutanées, respiratoires et rénales, alors que l'apport par les aliments représente moins d'un litre. Soustraction, conclusion, H2O CQFD : il manque 1,5 litre à récupérer par l'absorption de boissons. ▶



ment évitables... comme une constipation récidivante !

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

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

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

SUPER MAMAN CONTRÔLE LA SITUATION



Les vacances approchent et pour éviter les désagréments pendant le séjour, mieux vaut se préparer.

Avec
Vogalib®
préparez
vos vacances

PRÉPARATION DE LA TROUSSE MÉDICALE DE VOYAGE

En vacances, loin de chez nous et de nos habitudes alimentaires ou après quelques petits excès, notre organisme a parfois tendance à nous rappeler à l'ordre : soirées ou excursions annulées... Pour être prête en cas de petits

désagréments et sereine en toutes occasions, **cette année j'ai demandé de l'aide à mon pharmacien** pour adapter ma trousse à pharmacie en fonction de ma destination et de la durée de mon séjour.

Petit rappel

- ✓ Les ordonnances des traitements en cours
- ✓ Des pansements, compresses et bandes stériles
- ✓ Un spray antiseptique
- ✓ Un antalgique / antipyrétique
- ✓ Un antispasmodique
- ✓ Un antidiarrhéique
- ✓ Un produit cicatrisant
- ✓ Un antinauséeux

L'astuce pour des vacances en famille...

En bon chef de tribu, préparez et conservez sur vous une pochette avec les cartes d'identité ou passeports des enfants ainsi que leurs carnets de santé et la carte européenne d'assurance maladie (si vous voyagez en Europe). **PRÊTS À PARTIR !**



Pour ne rien oublier, téléchargez notre checklist !



Vogalib® est un médicament indiqué dans le traitement symptomatique de courte durée des nausées et vomissements non accompagnés de fièvre, chez l'adulte et l'enfant de plus de 6 ans.

Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent au-delà de 2 jours, consultez votre médecin.

Ne laissez pas les nausées perturber VOS VACANCES !

En France, aujourd'hui,
la solitude touche 5 millions de personnes

Oubliés de l'été... mais seuls toute l'année



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

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

Mais c'est curieusement aussi à ces occasions d'évasion collective que l'on prend conscience de la solitude dans laquelle beaucoup sont enfermés. Beaucoup ? C'est peu de le dire. Le dernier rapport sur les solitudes (*) que la Fondation de France a rendu public à la veille des grands départs en vacances de juillet est, davantage encore que l'an dernier, inquiétant. D'autant plus inquiétant qu'il montre que la situation, observée dès 2010 à l'oc-

casion de sa première édition, n'a cessé de se dégrader.

25% : le « taux d'inflation solitude » depuis 2010

Etre seul ou se sentir seul sont deux situations évidemment préoccupantes mais qui reflètent des réalités très différentes. Lorsque la Fondation de France parle d'isolement « objectif », il s'agit de personnes déclarant avoir des relations personnelles moins de deux à trois fois par an au sein des grands réseaux de sociabilité (familial, professionnel, amical, affinitaire ou de voisinage).

Plus d'un adulte sur dix est dans ce cas. 5 millions de personnes aujourd'hui

contre 4 millions il y a trois ans. Si l'on mesurait la solitude avec des outils économiques, son taux d'inflation atteindrait 25% depuis 2010 !

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

La solitude est désormais partout, même dans les classes d'âge que l'on croyait jusqu'ici plutôt épargnées. Ainsi, chez les moins de 40 ans, la solitude a doublé en 3 ans (6% cette année) et, pour la première fois, le phénomène touche également les 18-29 ans.

Les difficultés d'entrée et de maintien dans l'emploi constituent évidemment l'une des principales explications à cette extension du phénomène à des générations nouvelles.

« Dans les villes de grande solitude »

Entre 18 et 40 ans, le chômage et l'absence de diplôme sont des facteurs plus déterminants que jamais : 14% des chômeurs et des non-diplômés sont seuls vs 5% des actifs et 3% des bac + 5 !

Le fait de ne pas connaître une vie professionnelle stable qui favoriserait évi-



demment l'établissement de liens durables, le célibat ou l'absence de relation établie, la séparation géographique d'avec la famille sont autant de facteurs d'isolement qui se développent à la vitesse grand V.

Habiter en ville n'est pas une assurance contre la solitude, tant s'en faut. Depuis 2010, le taux d'isolement constaté dans les grandes métropoles est passé de 8% à 13%. Il est d'ailleurs particulièrement élevé là où l'on trouve le plus de logements sociaux : 14% des locataires du parc HLM sont en situation d'isolement relationnel vs 10% il y a trois ans.

Un seul élément de stabilité, hélas dans l'étude de la Fondation de France en 2013, la confirmation que la vie n'est pas un long fleuve tranquille... Ses remous et ses tourbillons entraînent souvent vers le fond ceux qui passent par-dessus-bord. Les coups de tabac que l'on essuie sont des classiques du genre : divorce, déménagement, décès, licenciement, maladie, handicap... Et rien n'interdit de cumuler !

« Indignez-vous ! » et « réagissons ! »

C'est l'addition des situations défavorables qui favorise et accélère l'exclusion dans des catégories de population que l'on n'aurait pas spontanément rangées parmi les plus menacées. D'autres enquêtes ont montré que de plus en plus de Français estiment pou-

voir un jour se trouver dans une situation de grande précarité. Peut-être prenons-nous tout simplement la mesure d'un phénomène dont l'ampleur concerne même ceux qui n'en sont pas directement menacés.

« Indignez-vous ! » suggérait Stéphane Hessel dans le titre de son essai best seller en 2010. L'enquête de la Fondation de France y contribue sans aucun doute mais fait davantage. En mettant en place des solutions, elle complète le mot d'ordre du célèbre écrivain, résistant et militant par celui-ci, estampillé 2013 : « réagissons ! ». ▀

(*) L'étude de l'Observatoire de la Fondation de France « Les solitudes en France en 2013 » a été réalisée par l'institut d'études TMO Régions auprès de 5 000 personnes âgées de 18 ans et plus.



Solitude Comment [s']en sortir ?

La solitude n'est pas qu'un thème d'enquête pour la Fondation de France qui s'est engagée dans un grand projet de restauration du lien social. Avec 2 000 projets soutenus chaque année, la Fondation de France agit aussi bien dans le domaine de la recherche médicale la plus pointue que dans celui de l'action collective la plus modeste en apparence.

Reconnue d'utilité publique, la Fondation de France ne reçoit cependant aucune subvention de l'Etat et distribue annuellement ses 6 600 prix, bourses et subventions uniquement grâce à la générosité de ses donateurs. Alors, pour faire un don, rien de plus simple : www.fondationdefrance.org/solitudes ▀

Fruits & légumes C'est maintenant ou jamais !

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

OLGA GRETCHANOVSKY

Lorsque les enjeux de santé publique rejoignent les enjeux économiques, s'exprime généralement ce que l'on appelle une "volonté politique". On l'aura remarqué, depuis quelques années, Plan National Nutrition Santé et politique agricole ont conjugué leurs efforts pour nous pousser à une consommation importante et régulière de fruits et de légumes.



Fruit ou légume ?

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

Le légume est la partie d'une plante potagère qui se consomme : le fruit, la graine, la fleur, la tige, le bulbe, la feuille, le tubercule, le germe ou la racine de la plante. Vous allez pouvoir briller dans les dîners avec ce mini-quizz :

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

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

Cette consommation est quasiment devenue une priorité nationale, une idée fixe, une obsession sanitaire. Il y a plus grave et, surtout, moins agréable pour que l'on s'en plaigne. On ne s'en plaindra donc pas, sauf pour constater que les incitations raisonnables à manger sainement s'accompagnent, hélas, également de flambées des prix irraisonnées, dispersant façon puzzle la portée des messages sanitaires dans la vraie vie de tous les jours...

Les racines du mal

Lorsque le cours de l'abricot ou du melon au marché du coin semble s'aligner sur celui du baril de pétrole brut à Rotterdam, on hésite légitimement à faire le plein et on s'éloigne irrémédiablement des 400 grammes quotidiens recommandés.

Alors que la saison estivale nous inciterait plutôt aux digressions poétiques, c'est l'implacable vérité des chiffres qui impose sa loi. Et pas seulement sur les étiquettes des maraîchers. Ainsi, il semble que la proportion d'adultes dégustant - vraiment - chaque jour la quantité optimale de fruits et de légumes recommandée tourne autour de 45%.

C'est peu, et d'autant plus préoccupant que subsistent par ailleurs de fortes disparités au sein de la population. Des disparités socio-écono-



Le top 5 fruité de l'été

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

- **L'abricot.** Riche en provitamine A, il aide à prévenir le vieillissement de la peau et son carotène naturel favorise votre bronzage. Il est peu calorique.
- **La fraise.** C'est une championne de la vitamine C (100 g de fraises = 50% des apports journaliers recommandés). Rafraîchissante car gorgée d'eau (90%), elle est aussi pauvre en calories (sans sucre en poudre !).
- **La tomate.** Elle contient une substance protectrice (lycopène) qu'elle libère dès qu'on l'accompagne d'un filet d'huile d'olive, est composée de 65% d'eau, ne délivre que 15 calories.
- **Le melon.** Comme l'abricot, il est riche en provitamine A et en carotène. Le melon permet aussi un apport en acide folique (recommandé aux femmes enceintes) et en potassium, régulateur de tension artérielle. 38 calories pour 100 g.
- **Le raisin.** Le raisin contient des polyphénols, aux vertus cardiovasculaires et des flavonoïdes, antioxydant notoire. Attention aux calories : le raisin en compte 72 pour 100 g. ▶

miques, mais aussi d'âge puisque la consommation de fruits et de légumes atteint un maximum entre 55 et 65 ans, alors que les achats chutent vertigineusement chez toutes les générations plus récentes pour atteindre un plancher de 16% chez les 18 - 25 ans.

Conclusion, tout semble annoncer une stagnation, voire une baisse durable, de la consommation...

Et pourtant, c'est bon !

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

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

- Une contribution aux apports en micronutriments (vitamines, sels minéraux, oligo-éléments), nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.
- Un effet protecteur contre les grandes pathologies chroniques que sont les maladies cardiovasculaires, neurodégé-





neratives et métaboliques (diabète), voire les cancers (mais ce point est aujourd'hui contesté).

- Un contenu énergétique faible, point essentiel dans un contexte de développement rapide du surpoids et de l'obésité.



Les fruits et les légumes sont consommables, avec les mêmes avantages, sous toutes les formes possibles, frais, appertisés, en conserve, surgelés... Les produits transformés assurent une bonne préservation des teneurs en micronutriments dont les niveaux initiaux s'avèrent même souvent supérieurs, en raison d'une récolte effectuée à plus grande maturité (et parce que les produits "frais" subissent souvent un stockage de plusieurs jours). Mais, entre voler cinq cerises dans le plat et les faire décongeler, il est vrai que le plaisir n'est pas le même. Allez, cet été, mangez-les ces fameux cinq fruits et légumes ! ▶



Légumes et barbecue Marions-les

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

Non : pas plus qu'en cas de friture ou de rôtissage.

Mais : évitez cependant de consommer les parties noircies et carbonisées des aliments.

Pour joindre la précaution à l'agréable, accompagnez vos grillades d'un bon plat de légumes dont les fibres suffisent à éliminer la toxicité potentielle due à la cuisson au barbecue. ▶

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

Selon une étude menée par l'EPIC (*European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition*), la consommation régulière de 5 fruits et légumes par jour n'aurait finalement qu'un effet anti-cancer limité.

Après analyse pendant 9 ans de l'alimentation de 500 000 hommes et femmes, âgés de 45 à 65 ans, on a constaté qu'une supplémentation de 2 fruits ou légumes par jour ne réduisait le risque de cancer que de 2,6% chez les hommes et de 2,3% chez les femmes. En France, on conteste ce résultat en mettant en avant le rôle avéré des antioxydants dans la prévention de certains cancers. Reste que la consommation de fruits et légumes est universellement reconnue comme un réducteur efficace du risque cardiovasculaire et un élément majeur de prévention de l'obésité. Ouf ! ▶

PHLÉBOLOGIE
RHUMATOLOGIE
GYNÉCOLOGIE

AVEZ-VOUS PENSÉ À UNE CURE THERMALE ?

Thermes de la Léchère

L'expertise dans le traitement
des **troubles veineux**
et des **rhumatismes**

Les cures thermales de 3 semaines à La Léchère, en Savoie, sont recommandées pour l'arthrose dans toutes ses localisations, les atteintes synoviales chroniques et l'insuffisance veineuse.

Grand Spa de Savoie
des Lauzes
1 500m²
de bien-être

Préservez votre santé
Mini-cure
de 6 jours
Prévention veineuse
Capital Santé

Double orientation 3 semaines
Traitement
simultané possible
de deux indications
Rhumatologie + Phlébologie
Phlébologie + Rhumatologie



Merci de me faire parvenir votre documentation sur :

la cure thermique de 18 jours et les mini-cures les hébergements le Grand SPA O des Lauzes

BS13

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

Code postal _____ Ville _____

Email _____

Coupon à retourner par fax au 04 79 22 65 25 ou par courrier à : Société des Eaux Thermales de La Léchère - BP2 - 73261 AIGUEBLANCHE CEDEX

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. Allimax © Photos : J. Wilson - F. Ardito - E. Perdu

Sudolettres sans ordonnance

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

Carré JUNIORS

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



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

ADULTES

SUDOTRANQUILLO

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

SUDODIABOLO

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



Solution des jeux : page 50

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

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

www.biensur-sante.com



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

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

Sudolettres sans ordonnance



Carré JUNIORS

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

ADULTES

SUDOTRANQUILLO

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

SUDODIABOLO

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



THERMES DE BALARUC-LES-BAINS PHLÉBOLOGIE - RHUMATOLOGIE



2ème Station Thermale de France

La seule station de Méditerranée

Jambes lourdes – Séquelles de phlébites – Varices
Gonarthrose – Affections rhumatismales - Arthrose - Ostéopathies

NOUVEAUTÉ
ATELIERS
D'ÉDUCATION
POUR LA SANTÉ



Station ouverte de mars à décembre

Établissement Thermal - Allée des Sources - BP 45 - 34 540 BALARUC-LES-BAINS

Tél. : 04 67 51 76 01 - Fax. : 04 67 51 76 91

Email : contact.thermes@thermesbalaruc.com - Site : www.balaruc-les-bains.com

O'balia, Premier SPA Thermal de la Méditerranée



Nouveauté 2013 : Mini-Cures Santé



www.obalia.fr - 04 67 18 52 05

ZENTIVA

L'engagement qualité
de la gamme générique de Sanofi



Ce qui compte est à l'intérieur