

N°39 - JANVIER / FÉVRIER 2014

BIENSÛR  
santé

# BIENSÛR

# santé

LE MAGAZINE GRATUIT DE LA PRÉVENTION

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

- > DENTS  
LES YEUX DE LA TÊTE
- > ALERTE  
LE BUZZ DES ABEILLES
- > ÉPOQUE  
MÉFAITS D'HIVER
- > THERMALISME  
SANTÉ À LA SOURCE
- > ASSIETTE  
HIVER EN GELÉE

**DOSSIER**

# PRÉVENTION

## POURQUOI ÇA MARCHE



En partenariat avec MICHEL CYMES





VITAMINES STUDIO - PFIZER SAS 2013 au capital de 38 200 EUR - RCS Paris 433 623 550 - Locataire gérant de Pfizer Holding France

# Get Old®

## Dans Vieillir, il y a Vie

Bien vieillir, c'est avoir plus de temps et la possibilité de voir, d'accomplir et de partager plus de choses ; de faire parfois quelques mauvais choix mais aussi de découvrir ce que vous n'auriez peut-être jamais pensé vivre. Plus vous grandissez, vivez et vieillissez, plus vous connaissez de succès, mais aussi d'échecs, ce qui est tout aussi

important. Vous pouvez vivre plus longtemps, mais aussi plus intensément. Votre but dans la vie est de tout mettre en œuvre pour que vos rêves se réalisent, tout au long de votre vie... Le nôtre, chez Pfizer, est de nous assurer que vous viviez suffisamment longtemps et en bonne santé pour les réaliser.

[getold.pfizer.fr](http://getold.pfizer.fr)



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

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

### 4 EXPRESS

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



### 12 SOCIÉTÉ

- DIS-MOI OÙ TU HABITES... L'atlas des addictions est sorti : tabac alcool, drogues région par région.
- CES DENTS QUI COÛTENT LES YEUX DE LA TÊTE Une sérieuse remise à plat des pratiques s'impose !
- CANCER : LA FRANCE BONNE ÉLÈVE La qualité de la prise en charge des patients est reconnue internationalement.
- DU BUZZ POUR LES ABEILLES Si elles disparaissent, l'Homme disparaît aussi.



## 20 DOSSIER En partenariat avec Michel Cymes



### PREVENTION : POURQUOI IL FAUT Y CROIRE

Si l'espérance de vie progresse, c'est évidemment grâce aux progrès de la médecine. Mais un peu aussi grâce à nous !

**Capital santé : bons et mauvais placements** On ne peut pas le faire fructifier, juste essayer de le préserver le plus longtemps possible.

**Prévention, kékako ?** On parle sans cesse de prévention. Mais au fait, de quoi parle-t-on ?

**Faut-il prédire ou prévenir ?** La médecine prédictive a le vent en poupe mais ce n'est pas la panacée.

**Etre malade, ça s'apprend** L'explosion des maladies chroniques nous oblige à savoir faire avec.

**Chère prévention...** S'il y a incontestablement un gain à la prévention, il n'est pas toujours financier.

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



#### BIENSUR 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

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

Directeur de la publication : Jacques Draussin

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



### 34 EPOQUE

- MÉFAITS D'HIVER Réchauffement climatique ou pas, l'hiver est une saison éprouvante pour les organismes.
- PÉRIL EN LA DEMEURE 5 fois plus d'accidents mortels à la maison que sur la route. Que fait la police... ?



### 40 EMOI ETMOI

- LA SANTÉ À LA SOURCE Eternel mal aimé de la Sécu, le thermalisme a vraiment la cote chez les curistes.



### 44 LASANTE DANS L'ASSIETTE

- HIVER EN GELÉE Il fait froid, il fait moche alors on mange plus. C'est grave docteur ?



### 48 FAITES VOS JEUX

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



## Brossage des dents La prévention réduit la voilure

En réalité, la recommandation n'est pas nouvelle mais personne ne l'avait vraiment relevée. Il aura fallu une interview de la présidente de l'UFSBD sur RTL pour qu'on en prenne conscience et que la médiasphère s'agite.

Désormais en effet, les recommandations portant sur le nombre de brossages quotidiens a été réduit de 3 à 2.

Adieu le brossage après le repas de midi que l'Union Française pour la Santé Bucco-dentaire propose de remplacer par un chewing-gum sans sucre. Les enfants ne vont pas tarder à invoquer des motivations préventives pour mastiquer de la gomme en classe. ▶



### Cancer du sein Ça dépiste mieux

En matière de dépistage, il y a le dépistage organisé... et celui qui ne l'est pas. Si le pourcentage de femmes de 50 à 74 ans ayant répondu favorablement à la campagne

de l'INCA semble bloqué aux alentours de 50%, le nombre de mammographies effectuées à partir d'une démarche individuelle est très significatif. 12% des femmes « dans la cible » l'auraient pratiqué au cours des 2 dernières années. Du coup, ce sont près de 65% des Françaises qui seraient aujourd'hui dépistées : pas loin de l'objectif fixé par l'OMS à 70% et en ligne avec ceux du dernier plan cancer. ▶

## Vaccination Les pédiatres montent au front

Un calendrier vaccinal un peu lourd, des rumeurs qui circulent par vagues régulières à la sortie des écoles et des crèches... Les pédiatres savent que le passage à l'acte vaccinal sur un enfant est souvent l'aboutissement de longues négociations avec les familles.

Pour tenter de lutter contre la montée des attitudes anti-vaccinales, les pédiatres luttent pied à pied. En réponse aux nombreuses questions qui se posent - et qu'on leur pose - sur la vaccination, ils mettent en ligne des fiches informatives simples et accessibles sur le site [www.afpa.org](http://www.afpa.org) ▶



### Y a plus de jeunesse ! Une cuite ça va...

C'est au mois de novembre dernier que l'Insee a rendu publics les résultats de son étude « France, portrait social », avec un focus particulièrement préoccupant sur la santé des jeunes, notamment en termes de consommation d'alcool. 54% des élèves de CM2 déclarent avoir déjà consommé de l'alcool et c'est la quasi-totalité de la classe d'âge de 17 ans qui en a fait l'expérience. Les épisodes d'ivresse deviennent même à ce point fréquents que plus d'une jeune fille sur deux déclare avoir été ivre au moins une fois dans l'année. Le slogan, c'est « un verre ça va », pas « une cuite ça va ».



## 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.**

AGENCE MEESTERS

**CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL**  
agit naturellement pour votre santé

Je désire recevoir gratuitement le **guide 2014** 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](http://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.

## Surveillance éloignée Sport hors contrôle

D'après la ministre des Sports - qui se fait selon elle le porte-parole des fédérations - le certificat annuel que l'on doit faire établir par son médecin avant de pratiquer un sport en club serait un frein à l'activité physique.

Valérie Fourneyron semble en tout cas favorable à l'aménagement de cette règle qui concerne bon an mal an 15,5 millions de Français... dont c'est fréquemment l'unique occasion de voir leur médecin et plus sûrement encore lorsqu'il s'agit d'ados ! ▶



### Information santé Les Français soucieux

A la demande de l'agence Capital Image, l'Ifop a étudié la perception des Français sur les questions de santé et sur l'information qui leur est délivrée.

54% des personnes interrogées se déclarent de plus en plus préoccupées par les questions de santé. 69% des Français se montrent critiques sur la qualité de l'information qui leur est délivrée. On lui reproche d'être floue et contradictoire. Une minorité estime qu'elle est toujours compréhensible (39%) et toujours fiable (25%).

### Contraception Attention, gros bémol



Selon le laboratoire qui commercialise la « pilule du lendemain », le Norlevo, celle-ci assurerait une protection inférieure chez les femmes de + de 75 kg et deviendrait même inefficace chez celles qui dépassent les 80 kg.

Pour éviter une grossesse non désirée, cette contraception d'urgence doit être prise dans les 72 heures qui suivent le rapport (dans l'idéal dans les 12 heures).

L'information concernant les limites d'efficacité liées au poids figurera désormais sur les notices d'utilisation. N'est-ce pas un peu léger ? ▶

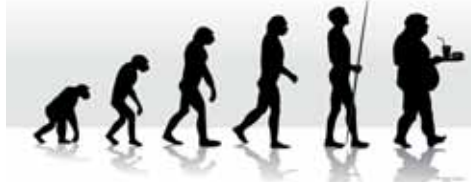
## Touchantes traditions Accoucher à l'ancienne

De plus en plus de femmes expriment le désir d'accoucher « à l'ancienne », c'est-à-dire sans péridurale.

L'Assemblée Nationale vient de répondre favorablement à leurs souhaits en décidant d'autoriser pendant 5 ans à titre expérimental des « maisons de naissance ».

Il s'agit en réalité de petites structures où les accouchements se feront sous l'autorité des sages-femmes, sans surmédicalisation. La mère et son nourrisson rentrent chez eux dans les 6 à 12 heures après la naissance.

Inutile de dire que ces maisons de naissance s'adressent exclusivement à des femmes en excellente santé (et sans antécédents), vivant une grossesse sans problème. ▶



# DIARRHÉE PASSAGÈRE

# ULTRA LEVURE®

SACCHAROMYCES BOULARDII

EN COMPLÉMENT DE LA RÉHYDRATATION  
CHEZ L'ADULTE ET L'ENFANT DE PLUS DE 6 ANS



DEMANDEZ CONSEIL  
à votre pharmacien.  
Consultez votre médecin  
si les symptômes  
persistent plus de 2 jours.  
LIRE ATTENTIVEMENT  
LA NOTICE.



ou



ou



### QUI DIT DIARRHÉE, DIT FLORE INTESTINALE PERTURBÉE

La diarrhée aiguë peut survenir lorsque la flore intestinale est déséquilibrée par une agression d'origine infectieuse ou autre. En hiver, ce sont le plus souvent les virus intestinaux qui agressent la flore. D'autres facteurs peuvent également déclencher une diarrhée comme un changement brutal d'alimentation au cours d'un voyage.

### ULTRA-LEVURE® EST UN MÉDICAMENT UNIQUE

Composé d'un micro-organisme actif sur la flore intestinale : la levure vivante *Saccharomyces boulardii* lyophilisée Biocodex, ULTRA-LEVURE® est indiqué dans le traitement symptomatique d'appoint de la diarrhée en complément de la réhydratation chez l'adulte et l'enfant de plus de 6 ans.

BIOCODEX



### Sécurité des soins Enfin un site public d'info

Baptisé scopesanté, le site lancé par la HAS avec l'Agence technique d'information sur l'hospitalisation permet au grand public d'avoir accès à toutes les données officielles sur la qualité des prises en charge des hôpitaux et des cliniques.

La fiche de chaque structure de santé permet de visualiser plusieurs indicateurs objectifs de qualité avec un code couleur allant du vert pour les meilleures notes à l'orange pour les plus mauvaises.  
[www.scopesante.fr](http://www.scopesante.fr)

## Made in USA Rougeole et rubéole : that's it

Un rapport, publié dans le journal JAMA Pediatrics conclut officiellement à l'élimination de la rougeole et de la rubéole aux Etats-Unis. On parle d'élimination lorsqu'aucune chaîne de transmission continue n'a lieu pendant plus d'1 an. Outre Atlantique, l'incidence de la rougeole est restée au-dessous d'1 cas pour 1 million d'habitants. Quant à la rubéole, l'incidence est stable... à 1 cas pour 10 millions de personnes depuis 10 ans. Les adversaires de la vaccination qui sévissent en France avec de plus en plus d'audience pourraient utilement revisiter leur argumentation... ▶



### E-cigarette L'info s'organise

C'est le plus important reproche adressé à la cigarette électronique : le liquide qu'elle contient n'obéit à aucune contrainte réglementaire et présente donc un certain nombre de dangers potentiels. Conscients du risque de crise sous-jacent, les distributeurs de e-cigarettes ont devancé les ennuis en demandant à l'INC, avec l'aide de l'Office Français de Prévention du Tabagisme de mettre en place des règles d'information des consommateurs et des normes de sécurité. ▶

## Faire-part Mourir de rire, c'est possible



Robin Ferner et Jeffrey Aronson, qui ne passent pas pour des rigolos, viennent de publier dans le très sérieux British Medical Journal une étude qui n'incite pas au fou rire.

Les deux chercheurs affirment en effet qu'une crise de fou rire peut causer un infarctus, un pneumothorax, une crise d'asthme fatale ou une crise d'épilepsie. On vous passe les effets secondaires indésirables que cette mauvaise habitude entraîne. Si c'est ça, l'humour britannique... ▶

### Cannabis Le Colorado, c'est planant

A condition d'avoir 21 ans et de ne pas en acheter plus de 28 grammes, on peut désormais légalement se procurer et consommer du cannabis dans l'Etat du Colorado.



Cette décision a pour mérite de relancer le débat en France où la loi de 1970 a depuis longtemps démontré son inefficacité absolue.

Au sein de l'Union Européenne, le pays le plus tolérant en matière de drogues est le Portugal qui en a dépénalisé la consommation et l'acquisition pour usage personnel.

Le pourcentage d'adultes usagers de drogues y est désormais le plus faible de l'Union Européenne... ▶



## Dossier Médical Personnel De l'Arlésienne au fiasco

C'est ce que l'on peut appeler un fiasco. En 10 ans, l'élaboration d'un dossier médical permettant aux professionnels de santé d'avoir accès aux informations utiles concernant un patient, aura coûté 500 millions d'euros sans pour autant être opérationnel.

A peine plus de 400.000 DMP auraient pu être ouverts à ce jour et la majorité d'entre eux seraient encore vides. ▶

## 8<sup>e</sup> CONGRÈS DE LA MÉDECINE GÉNÉRALE FRANCE

Organisé par le Collège de la Médecine Générale



CONSULTEZ LE PROGRAMME PRÉLIMINAIRE  
sur le site du Congrès

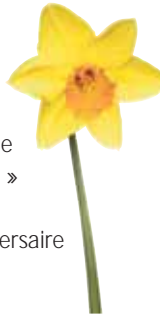
[www.congresmg.fr](http://www.congresmg.fr)

Inscrivez-vous en ligne dès maintenant pour  
bénéficier du tarif de pré-inscription !

## Bouquet d'espoir Une jonquille pour Curie

C'était en 2005. Sur la Place du Panthéon à Paris, s'épanouissait un brin d'espoir contre le cancer avec l'apparition d'un jardin éphémère composé de 30.000 jonquilles. La 1ère édition de l'opération « Une jonquille pour Curie » était lancée par l'Institut Curie.

C'est avec le même enthousiasme que se fêtera cette année le 10ème anniversaire de l'opération, du 18 au 23 mars. ▶  
[www.unejonquillepourcurie.fr](http://www.unejonquillepourcurie.fr)



### Vaccin anti-grippe Etre une femme, c'est mieux

D'après des chercheurs de l'université californienne de Stanford et de l'Inserm, le vaccin anti-grippal serait moins efficace chez les hommes que chez les femmes.

On sait depuis belle lurette que les hommes sont plus sensibles que les femmes à des infections virales, bactériennes et parasitaires. On sait désormais que le système immunitaire masculin ne répond pas aussi nettement que celui des femmes au vaccin anti-grippe. En cause, l'hormone mâle qui freinerait les réactions du système immunitaire.

### Coup de peau Les tatouages retrouvent des couleurs



Le monde du tatouage était en émoi depuis la publication d'un arrêté ministériel interdisant l'utilisation de 59 colorants (sur 153 généralement utilisés).

En réalité, il s'agissait d'une erreur de la part de la Direction générale de la Santé. Un "malentendu" selon les associations de tatoueurs qui se disent rassurées par un courrier du Ministère. ▶

### Mieux vaut tard... Les mamans vieillissent

Pour la 3ème année consécutive, les mères âgées de 30 à 34 ans ont été plus nombreuses en 2012 que celles de 25 à 29 ans. 55% des nouveau-nés ont désormais une mère âgée de 30 ans ou plus contre 42% seulement en 1994.

Du côté des mamans de 40 ans et plus, c'est la ruée : leur proportion a presque doublé, passant de 2,5% à 4,8%, soit près de 40.000 naissances en 2012. ▶



### Atchoum Les allergies ont leur fondation

En France, plus d'une personne sur quatre est atteinte d'allergies respiratoires et pourtant, celles-ci sont encore insuffisamment reconnues comme des maladies à part entière.

En 2007, le Comité Français d'Observation des Allergies s'était fixé comme objectif de contribuer à la prévention et à la prise en charge précoce de ces affections classées au 4ème rang mondial des maladies chroniques. La Fondation Stallergenes, placée sous l'égide de la Fondation de France, vient de le remplacer avec des ambitions fortes d'action et d'information auprès du grand public, des professionnels de santé et des chercheurs. ▶  
[www.fondationstallergenes.org](http://www.fondationstallergenes.org)



Sécheresse, démangeaison, sensation d'inconfort

# GynOphilus® gel moussant

nouveau

**ACTION  
régulatrice  
de pH**

**ACTION  
prébiotique**

**Soin d'hygiène intime  
spécifique**



GPH GM JUILLET/13-02  
Crédit photo : Pascal Broze/GraphiObsession

# Dis-moi où tu habites...

# Je te dirai à quoi tu es accro !



Dans quelle région française consomme-t-on le plus d'alcool ? De tabac ? De drogues ? Un surprenant atlas de nos addictions vient d'être dressé par l'INPES.

L'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé, en guise de carte de vœux pour la nouvelle année, a dressé celle de nos comportements addictifs. Un étrange atlas en vérité qui répertorie région par région, département par département, les consommations d'alcool, de tabac et de drogues illicites.

Le tableau est d'abord national et n'incite pas toujours à l'optimisme, même si les moyennes adoucissent toujours les réalités.

## Alcool : un peu moins souvent, mais beaucoup plus

Pour l'alcool (responsable de 49.000 décès annuels), la consommation régulière globale a tendance à diminuer : 11% des Français de plus de 15 ans déclarent boire chaque jour alors qu'ils étaient 15% en 2005.



## Alcool Ronds comme leurs chapeaux...

56% des jeunes Bretons déclarent avoir été ivres au moins une fois dans l'année contre 29% sur l'ensemble du territoire. ▶

Les régions significativement moins consommatrices au quotidien sont l'Île-de-France, la Haute-Normandie et la Lorraine. Parmi les régions les plus consommatrices, le Languedoc-Roussillon (en tête, comme en 2005, avec 17% de buveurs quotidiens), Midi-Pyrénées, Pays-de-la-Loire et Nord-Pas-de-Calais se distinguent.

En ce qui concerne la fréquence des ivresses (au moins une fois au cours de l'année), celle-ci est en hausse moyenne de 4 points, passant de 15% en 2005 à 19% en 2010.

Cette tendance concerne l'ensemble du territoire puisque 15 régions connaissent une augmentation significative, notamment l'Île-de-France (+ 5 points), la Bretagne (+ 5 points), Midi-Pyrénées (+ 6 points), le Languedoc-Roussillon (+ 6 points) et les Pays-de-la-Loire (+ 7 points).

Quant aux ivresses répétées (au moins trois fois dans l'année), elles ont augmenté de 2,5 points pour atteindre 8% en 2010. De la même manière, la moitié des régions affichent une hausse significative. Les régions Bretagne, Pays-de-la-Loire et Languedoc-Roussillon sont les plus touchées, alors que le Nord-Pas-de-Calais, la Picardie, la Haute-Normandie et l'Alsace sont significativement moins concernées que le reste du pays.

## Tabac : toujours en hausse !

Côté tabac (73.000 morts annuelles), malgré les interdictions drastiques et les hausses de prix massives, le pourcentage de fumeurs réguliers a augmenté de 2 points entre 2005 et 2010.

Si le chiffre devrait probablement déjà être sérieusement actualisé avec l'engouement spectaculaire provoqué par l'e-cigarette (déjà contrebalancé par la quasi-ouverture des frontières européennes depuis le 1er janvier...), les résultats de la lutte contre le tabagisme ne sont pas fameux.



## Tabac Les jeunes ne mégotent pas

Les jeunes fument plus que leurs aînés : ils sont 44% à le faire de manière au moins occasionnelle contre 34% pour l'ensemble des 15-75 ans. ▶

En 2010, près de trois Français sur dix (29%) sont des fumeurs quotidiens. Au niveau régional, l'augmentation est significative en Basse-Normandie (+ 9 points), en Franche-Comté (+ 6 points) et dans le Languedoc-Roussillon (+ 4 points).

Les régions significativement moins concernées par le tabagisme sont l'Alsace avec 25% de fumeurs quotidiens, suivie par les Pays-de-la-Loire (26%), Rhône-Alpes (26%) et l'Île-de-France (27%). À l'inverse, les régions Languedoc-Roussillon (35%), Provence-Alpes-Côte d'Azur (33%) et Aquitaine (32%) sont celles où la proportion de fumeurs quotidiens est la plus élevée.

## Cannabis : bad trip régional

En ce qui concerne la consommation de drogues illicites, la moyenne semble stable au plan national (32% d'expérimentation du cannabis chez les + de 15 ans et les adultes) mais masque, d'après l'INPES de très fortes disparités régionales.

Environ la moitié des régions affichent une hausse significative : + 6 points en Lorraine (30%) et dans le Nord-Pas-de-Calais (24%), +7 points en Poitou-Charentes (31%) et + 10 points en Champagne-Ardenne (27%).

Les régions où l'expérimentation du cannabis est la plus prégnante restent les mêmes qu'en 2005 : Languedoc-

Roussillon (41%), Provence-Alpes-Côte-D'azur (39%), Bretagne (36%), Aquitaine (35%) et Île-de-France (35%). En matière d'usage régulier (mensuel), certains indicateurs sont identiques. Les Pays-de-la-Loire connaissent une baisse de 2 points (3%), ce qui place la région parmi les moins consommatrices avec la Bourgogne, le Nord-Pas-de-Calais et la Picardie, le Limousin et le Poitou-Charentes. Les régions Île-de-France (6%) et Languedoc-Roussillon (7%) apparaissent, comme en 2005, sur-consommatrices.

Pourquoi constate-t-on de telles différences d'addiction entre les régions ? Sur cet aspect, le Baromètre Santé de l'INPES apporte hélas peu d'éclairages. Tout au plus peut-on avancer l'hypothèse que plus une région est affectée par la crise, plus les risques d'addictions progressent.

Le cas du Languedoc-Roussillon est, de ce point de vue, révélateur, s'agissant de la région où la hausse des consommations d'alcool, de tabac et de drogues est corrélée par celle du chômage.

Décidément, on est impatient de voir s'installer un phénomène global d'inversion de courbes... ▶

## Cannabis Quitte ou double ?

Selon la région, l'usage régulier de cannabis peut varier du simple au double et même parfois davantage : ainsi, le Limousin affiche 3,5% d'amateurs de résine, bien loin derrière le Languedoc-Roussillon avec 11,5%. ▶



## Chers, très chers soins dentaires Ces dents qui coûtent les yeux de la tête...

Le coût des prothèses dentaires constitue aujourd'hui la principale raison de renoncement aux soins. Les patients le sont de moins en moins...

La situation ne date pas d'hier mais, malgré les signaux d'alerte régulièrement actionnés, rien ne semble devoir changer dans l'univers un peu opaque des soins dentaires.

L'enquête publiée par « 60 millions de consommateurs » en décembre dernier vient confirmer une fois de plus qu'une sérieuse remise à plat des pratiques tarifaires s'impose.

Réalisée à partir des données enregistrées par la Sécurité sociale, l'étude a été commanditée par un Observatoire spécialement créé pour mesurer les variations des restes à charge en matière de santé\*.

Selon l'Observatoire, les sommes demandées par exemple pour une couronne céramo-métallique dépassent allègrement 600 euros quand la prise en charge de l'Assurance Maladie culmine à 75,25 euros et, pour un implant dont le coût moyen est supérieur à 2.000 euros, l'intervention de la Sécu frise l'anecdote...

### Les soins courants restent sages

Les chirurgiens-dentistes, souvent attaqués sur les prix des prothèses dentaires, se plaignent de ne pouvoir faire tourner leurs cabinets avec les seuls soins courants. Caries, dévitalisations ou détartrages font en effet l'objet de tarifs encadrés par la Sécurité sociale peu ou pas réévalués année après année mais n'occasionnent que rarement des dépassements (sauf à Paris, comme d'habitude...).

Les dentistes justifient les tarifs des prothèses par leur rôle de « rattrapage » face à ceux des soins courants et l'administration sanitaire justifie la faible réévaluation des soins, précisément par les tarifs pratiqués sur les prothèses. Le serpent se mord la queue et les patients le portefeuille...

En matière d'excès, les soins d'orthodontie bénéficient d'un traitement spécial de la part de 60 Millions de



Consommateurs. Ceux-ci ont représenté plus d'un milliard d'euros en 2012... dont 80% constituent des dépassements d'honoraires.

Ce type de traitement est d'autant plus coûteux qu'il s'inscrit dans la durée. Remboursé 193,50 euros par semestre pour un traitement entamé avant 16 ans, il a été facturé 650 euros en moyenne l'an dernier. Là encore, mieux valait habiter en

Ariège (400 euros) qu'à Paris (1.000 euros).

Compte tenu des niveaux de prix dans l'optique on peut dire que les dents nous coûtent les yeux de la tête ! ▶

(\* « L'Observatoire citoyen des restes à charge en santé » réunit le magazine 60 millions de consommateurs, le collectif de patients CISS et Santéclair, filiale de plusieurs complémentaires santé.

### Prothèses Une facture difficile à digérer

Couronne, bridge, inlay - onlay, reconstitution ou appareil dentaire... autant d'actes et d'appellations qui constituent le gros de la dépense en soins dentaires. Au total, en 2012, ce type de soins a représenté plus de 5 milliards d'euros dont à peine 1 milliard ont été remboursés par la Sécurité sociale. Reste à charge pour le patient et/ou sa mutuelle : 290 euros en moyenne (plus de 400 euros dans la capitale). ▶



ROSE MAGAZINE est le premier magazine féminin destiné aux malades de cancer et à leurs familles.



91 % des lectrices de Rose estiment que le magazine leur donne des réponses fiables qu'elles ne trouvent pas ailleurs et qu'il leur procure un vrai plaisir de lecture.\*

Pour recevoir ROSE MAGAZINE : [rosemagazine.fr/kiosque](http://rosemagazine.fr/kiosque)

**ROSE**  
MAGAZINE  
LE CANCER AU FÉMININ

\*Selon une étude TNS Sofres.

# Cancer

## La France bonne élève

Une étude portant sur 29 pays européens met en avant la qualité de la prise en charge des patients atteints de cancer en France. Quand il y a des bonnes nouvelles...

**E**urocare, c'est le nom de la vaste enquête, réalisée auprès de 9 millions de patients européens dans 29 pays, dont les résultats ont été rendus publics en toute fin d'année dernière. Cette enquête, cinquième du genre (la précédente date d'il y a six ans), permet d'évaluer la qualité de la prise en charge du cancer et les tendances de son évolution.

Avec 355 000 nouveaux cas diagnostiqués chaque année en France, le cancer constitue évidemment un enjeu de santé publique majeur et les conclusions de l'étude Eurocare étaient attendues par les autorités sanitaires avec impatience.

Même si l'on savait déjà que l'Hexagone figurait en bonne place dans ce domaine, les résultats enregistrés confortent aujourd'hui les orientations des différents plans cancers mis en œuvre.

### L'Europe en progrès

Globalement, l'Europe progresse nettement dans la lutte contre les différentes formes de cancer et l'écart commence même à se réduire entre les pays les plus performants (la France, la Suède, la Norvège, l'Allemagne, la Suisse, les Pays-Bas et l'Italie) et la queue du peloton, composée essentiellement de pays de l'Est (Bulgarie, Pologne, Lettonie). Dans ces derniers pays, les taux de survie augmentent même désormais à un rythme plus rapide que dans le reste de l'Europe !



Cette dynamique collective s'explique à la fois par la progression du nombre de dépistages (sein, côlon, prostate), l'amélioration de la prise en charge et l'arrivée de nouveaux médicaments.

Sur les dix cancers les plus fréquents, trois présentent au niveau européen un taux de survie à cinq ans supérieur à 80% (sein, mélanome, prostate).

La France se situe à chaque fois entre 1 et 6 points au-dessus de la moyenne continentale et le cancer du sein, le plus

fréquent chez la femme, illustre parfaitement les progrès accomplis (2ème position du classement), fruit de la progression du dépistage précoce mais aussi de la prise en charge multidisciplinaire. La concertation entre oncologues, radiothérapeutes, radiologues, anatomopathologistes et médecins traitants a fait la démonstration de son efficacité.

De bonnes nouvelles donc mais qui doivent encourager à ne pas baisser la garde. Avec 355 000 nouveaux cas de cancers chaque année, le combat est encore loin d'être gagné.

### L'espoir des nouvelles molécules

L'étude Eurocare ne prend en compte que les résultats enregistrés jusqu'à 2007. De nouvelles molécules administrées depuis avec succès devraient impacter favorablement les prochains résultats, notamment pour le cancer du sein, le plus mortel du fait de sa fréquence. ▀

[www.e-cancer.fr](http://www.e-cancer.fr)



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

Fondation  
de  
France

Les questions de société  
méritent des réponses.



## L'Homme pourrait-il leur survivre ? Du buzz pour les abeilles

On dit que l'Homme ne survivrait pas si les abeilles venaient à disparaître. On n'a pas trop envie de le vérifier...

On attribue l'affirmation à Einstein : « Si l'abeille devait disparaître de la surface du globe, l'Homme n'aurait plus que quatre années à vivre ».

Même s'il est, paraît-il, faux que cette prédiction émane du génial physicien, elle a au moins le mérite d'éveiller les consciences sur un péril écologique bien réel : la disparition des abeilles par colonies entières.

Si les abeilles se font rares, c'est toute la chaîne complémentaire qui relie l'animal au végétal qui se trouve dérégulée. Pas d'abeilles = pas de pollinisation = disparition de certaines espèces végétales = disparition de certaines espèces animales...

On préférerait que la menace émane d'une secte d'illuminés écolo-bobo mais hélas, on ne peut pas prétendre que l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire soit à ranger dans cette catégorie.

Dans le cadre des Rencontres scientifiques qu'elle organise sur les grands sujets de santé, l'Agence a d'ailleurs consacré sa dernière session aux abeilles. Les plus récents travaux de surveillance, d'évaluation des risques et de recherche réalisés tant par les équipes de l'ANSES que par celles d'autres instituts français et européens ont ainsi pu être présentés.

### Des pesticides au frelon asiatique

Tous ces travaux mettent en évidence l'origine multiple de ce que l'on appelle désormais le « Syndrome d'effondrement des colonies d'abeilles » qui fait perdre aux abeilles domestiques le chemin de leur ruche et décime



### Des abeilles très urbaines

Phénomène de mode ? En tout cas, les ruches réapparaissent en ville, notamment à Paris où les abeilles, paraît-il, s'épanouissent. Sans pesticide, sans culture intensive de tournesols, sans frelon asiatique, pour une abeille, Paname c'est la vie de château... ▶

ainsi des colonies entières sans que les apiculteurs ne retrouvent jamais de cadavres !

1ers accusés, les produits phytosanitaires utilisés par les agriculteurs, mais aussi par les jardiniers amateurs qui dispersent pesticides et engrais dans la nature.

Plusieurs pesticides, parmi les plus nocifs, ont bien été interdits ces dernières années mais, en analysant le pollen et le miel de multiples colonies d'abeilles, jusqu'à 170 produits chimiques différents y ont été découverts...

Second au banc d'infamie : le varroa, un acarien parasite qui vit aux dépens de l'abeille. Il s'attaque non seulement aux adultes, mais aussi aux larves et aux nymphes, les futures abeilles.

Enfin, dernier arrivé dans les rangs des assassins d'abeilles, mais certainement pas le moins actif : le frelon asiatique. Débarqué de Chine en passager clandestin dans des poteries il ya une bonne quinzaine d'années, cette sale bête est un serial killer de la pire espèce. De surcroît, il est dangereux pour l'homme... Tout pour plaire ! ▶

### Ruches en chute

En France, on comptait 1,5 million de ruches en 1994, 1 million aujourd'hui. 33 000 tonnes de miel ont été produites en 1995, 25 000 tonnes en 2013. 22 000 tonnes de miel devront être importées en France cette année. ▶



QUAND LE CANCER  
DEVIENT MON CANCER,  
J'AI BESOIN D'INFORMATIONS,  
FIABLES, PRÉCISES  
ET ACTUALISÉES.

**CANCER INFO**

TOUTE L'INFO DE RÉFÉRENCE  
SUR LES CANCERS



0810 810 821  
prix d'un appel local



www.e-cancer.fr



Guides d'information

W.ATJUST - SIREN 187 6512 777 - Photographie : Olivier Jacquat



# PRÉVENTION : POURQUOI IL FAUT Y CROIRE



DOSSIER COORDONNÉ PAR CATHERINE BARANTON

En partenariat avec MICHEL CYMES



Chaque année en France, l'espérance de vie augmente de 3 mois. La moitié au moins des petites filles qui vont naître cette année deviendront centenaires (les hommes ont encore un peu de retard à rattraper...). Les raisons majeures qui expliquent cet extraordinaire allongement de l'espérance de vie sont évidemment à ranger du côté des progrès de la médecine. On soigne désormais bon nombre des affections qui jadis étaient fatales.

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

**22 - CAPITAL SANTÉ : BONS ET MAUVAIS PLACEMENTS**  
Au CAC 40 sanitaire, il y a les valeurs sûres... et celles qui le sont moins.

**24 - PRÉVENTION : KÉZAKO ?**  
Se laver les dents, se faire vacciner, se faire dépister, se soigner. Petit tri préventif.

**28 - MIEUX VAUT PRÉDIRE QUE PRÉVENIR ?**  
Si la maladie est inscrite dans nos gènes, à quoi bon la prévenir ? Quelques bonnes réponses à une mauvaise question.

**30 - ÊTRE MALADE, ÇA S'APPREND**  
Quand la maladie est là, il faut faire avec et quand elle est chronique, c'est souvent pour la vie. Autant apprendre à la domestiquer.

**31 - CHÈRE PRÉVENTION...**  
Contrairement à ce que l'on croit, les économies réalisées grâce à la prévention ne sont pas forcément financières.

**32 - PAROLE DE MÉDECIN**  
Le Collège de la Médecine Générale fait le point, côté praticien.



# Mieux vivre, plus longtemps

# Capital santé : bons et mauvais placements



Nous venons tous au monde avec un capital santé plus ou moins conséquent. Au CAC 40 sanitaire, il y a les valeurs sûres et celles qui le sont... moins. Surclassant les actions douteuses des boursicoteurs de la forme, il y a quand même les investissements vedettes qui performant à la corbeille

**A**u milieu du XVIIIe siècle, la moitié des enfants mouraient avant l'âge de 10 ans et l'espérance de vie ne dépassait pas 25 ans. Au cours du XXe siècle, les progrès ont été pour le moins spectaculaires, mais il est vrai que l'on parlait de loin : 15% des enfants nés en 1900 mouraient avant un an, 5% de ceux nés en 1950, 0,4% de ceux nés à l'aube du nouveau millénaire. En 2000, l'espérance de vie en France atteignait 79 ans. Elle est de presque 82 ans aujourd'hui (85 ans chez les femmes !).

### Si ce n'est toi...

Comment expliquer une telle révolution ? Par les progrès thérapeutiques bien sûr, l'apparition de nouvelles techniques, de nouveaux médicaments, la vaccination généralisée, mais aussi par une pratique de l'hygiène sans commune



mesure avec ce qu'elle était encore au milieu du siècle dernier. En la matière, il y a de quoi nager dans les chiffres : en 1960, 29% des foyers disposaient d'une baignoire ou d'une douche ; ils étaient 48% en 1968, 85% en 1990 et, on peut dire qu'en cette nouvelle année 2014, le taux d'équipement en salles de bains avoisine celui des postes de TV. C'est dire...

L'hygiène, c'est désormais aussi bien l'hygiène des dents que l'hygiène de vie et là, on ne peut pas dire que les progrès soient aussi fulgurants ou uniformes. D'abord, que signifie « hygiène de vie » ? Une vie sans excès, tout entière faite d'exercice physique régulier, d'alimentation saine et diversifiée, de vie familiale et sociale harmonieuse. En résumé : pas de gras, pas de tracas, pas de tabac, à 10 heures au lit et rendez-vous dans cent ans... Hélas - ou tant mieux - ça ne

## Infarctus : la preuve par 9

Selon les résultats de l'étude Inter-Heart, neuf facteurs de risques expliquent 90% des infarctus :

1. Hypertension artérielle
2. Tabagisme
3. Diabète
4. Obésité abdominale
5. Stress
6. Consommation excessive d'alcool
7. Apport quotidien insuffisant en fruits et légumes
8. Manque d'exercice physique
9. Cholestérolémie élevée

Conclusion : la fréquence d'infarctus sans facteur de risque (la célèbre « faute à pas de chance ») est très faible. ▶

se passe pas ainsi dans la vraie vie au cours de laquelle nous passons notre temps, qu'on le veuille ou non, à dilapider notre beau capital santé.

### Epargne pépère contre OPA sauvage ?

Quand on a de l'argent, il arrive qu'avec un doigt de flair, de jugeote et d'optimisation fiscale, on parvienne à le faire fructifier. En matière de santé, les bénéfices d'une épargne intelligente sont nombreux, mais le temps joue toujours contre nous. Contrairement aux « money makers » notre capital vital est destiné à se réduire comme peau de chagrin. Je n'aurai plus à 50 ans le cœur de mes 20 ans, mais je le regretterai à 60. L'idée est donc plutôt de préserver notre trésor de guerre le plus longtemps possible... avec le moins de moyens possible !

Les professionnels de la prévention nous rebattent les oreilles de leur litanie sanitaire... et nous savons qu'ils ont



raison ! La durée de notre destin est en partie entre nos mains. Prenons un seul des thèmes fétiches de l'éducation à la santé : l'activité physique. C'est aussi une valeur phare de notre CAC 40 sanitaire intime. 30 minutes d'activité physique quotidiennes réduiraient de 30% la mortalité globale. C'est énorme ? Oui, mais c'est vrai... réduction de 50% du risque coronarien en prévention primaire et effets métaboliques en pagaille (progression du « bon » cholestérol, amélioration de l'action de l'insuline, réduction du risque de thrombose, prévention du surpoids et de l'obésité).

## Alimentation et cancer, lien ou pas ?

On constate une augmentation régulière du nombre de cancers, due en partie à une politique de dépistage plus efficace et à l'allongement de la durée de la vie.

L'alimentation est souvent évoquée, soit comme facteur déclenchant, soit au contraire comme arme préventive. S'il n'est pas toujours possible de tirer des conclusions définitives sur le rôle de nos habitudes alimentaires (qui doivent être rapprochées d'une hygiène de vie plus globale), il est cependant démontré que certains aliments favorisent l'apparition de cancers. La vedette, loin devant les nitrosamines (présentes dans les charcuteries) ou les benzopyrènes (substances présentes autrefois dans les aliments fumés), est sans conteste l'alcool, encore responsable en France de 7 à 10% des cancers (bouche, langue, gorge, œsophage et foie particulièrement). ▶



Et des effets liés à une toute simple activité physique, il en reste à la pelle : effets cancérologiques (protection contre le cancer du colon ou du sein...), effets psychologiques (meilleures tolérances aux contraintes professionnelles et psychosociales), effets sur le vieillissement (amélioration de la capacité fonctionnelle chez les sujets âgés).

Notre capital santé a beau être fait pour être dépensé, il est inutile de nous presser : suffisamment d'éléments extérieurs susceptibles de provoquer un krach dans notre Bourse-santé personnelle nous incitent à tout faire pour en profiter le plus longtemps possible... ▶



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

# Prévention, Kézako ?



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

La prévention, aujourd'hui, est mise à toutes les sauces... et c'est plutôt nouveau. Longtemps considérée comme le parent pauvre du système de santé, elle a effectivement souffert d'un gros complexe d'infériorité face aux immenses progrès techniques que la médecine a accumulés depuis la deuxième moitié du XXe siècle. Curatif contre préventif : au football, on appellerait cela un « classico ». Si l'équipe A mène largement au score, l'équipe B commence à s'imposer comme un outsider crédible et surtout comme un partenaire à part entière dans un match à enjeux que l'on sait désormais communs. A eux deux, soin et prévention sont appelés à former une sorte de dream team de la santé au sein de laquelle chacun va jouer son rôle, en complément de l'autre. Mais, autant il est facile de comprendre à quel poste joue le curatif, de quels atouts techniques et humains il dispose, au-

tant la place du préventif dans le dispositif de jeu est plus difficile à cerner.

**Du lavage des dents à la gestion du cancer**  
Aujourd'hui, ce qui peut paraître être un concept un peu flou est en réalité très codifié, théorisé et mis en œuvre par des professionnels qui font nettement la part de ce qui relève du comportement individuel, de l'action collective, de l'environnement économique et social, du cadre de vie, bref de tout ce qui peut influencer sur notre santé physique et mentale.

Puisque des définitions existent et qu'elles ont le mérite d'être simples, voici de quoi mieux comprendre à quel type de prévention on est quotidiennement exposé et que l'on pratique comme Monsieur Jourdain faisait de la prose dans Le Bourgeois gentilhomme : sans le savoir.

## Savon et prévention Opération mains propres

On sait que le lavage des mains constitue un moyen efficace pour éviter la propagation des virus de l'hiver (gastro-entérites, bronchiolites, angines, gripes et autres rhumes).

On le sait, mais... qui le fait ? D'après le dernier Baromètre Santé de l'INPES : oui, nous nous lavons les mains à 80% en sortant des toilettes... mais à 31% en sortant du métro ! Cherchez l'erreur.

Autres chiffres inquiétants qui montrent que le message a du mal à passer : seuls 67% d'entre nous se lavent les mains systématiquement avant de cuisiner. Ça tombe bien, 60% seulement le font avant de manger... ▶

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

- La prévention dite « primaire », englobe tout ce qui contribue en amont à éviter la maladie ou à en retarder le plus longtemps possible la survenue : se faire vacciner, mais aussi manger équilibré, avoir une activité physique, boire de l'alcool modérément... bref, adopter des comportements favorables à sa santé par une bonne hygiène de vie.
- La prévention « secondaire » - comme son nom l'indique - se situe déjà un stade plus loin. Elle consiste à repérer le plus précocement possible les premiers signes d'apparition d'une maladie afin de pouvoir la traiter au plus tôt. Le dépistage (cancers, VIH...) entre dans cette catégorie.
- La prévention « tertiaire » vise à limiter les conséquences d'une maladie déjà installée, à en éviter les rechutes, voire à favoriser la réinsertion sociale des malades, guéris ou pas.

### Primaire, mais pas bête !

Les grandes campagnes de prévention demeurent un outil majeur de l'arsenal d'information et de conviction dont disposent les autorités de santé.

Pourtant, la conception, la réalisation et la diffusion d'une campagne nationale nécessitent aujourd'hui de tels investissements que le retour à des actions de proximité, apparemment plus modestes mais mieux ciblées, devient un impératif absolu.

Ce que la communication ne parvient plus à faire au niveau national, c'est au niveau le plus local que la promotion de la

santé l'effectue. Avec des moyens, des outils et des techniques adaptés aux réalités quotidiennes, on retrouve une certaine cohérence dans les messages délivrés, une certaine humanité aussi, que les stratégies de santé publique ont des difficultés à exprimer désormais...

Met-on en œuvre en ce début d'année nouvelle une prévention plus efficace qu'il y a 30 ou 40 ans ? Avoir une activité physique suffisante, boire raisonnablement, manger chaque jour des fruits et des légumes ne constituent plus depuis longtemps une révolution des consciences sanitaires. Reste à savoir ensuite si cette connaissance se traduit dans les comportements... et c'est ce décalage plus ou moins important entre ce que tout le monde sait et ce que chacun fait qui révèle le succès ou l'échec de la prévention « primaire ».

Même si on les range dans la même catégorie, l'adoption de comportements quotidiens plus favorables et la pratique de la vaccination n'ont vraiment en commun que la démarche visant à préserver au mieux sa santé. Si l'on n'est





... pas responsable du niveau d'efficacité du vaccin injecté, on l'est en revanche de la décision de se faire ou non vacciner...

Au pays de Louis Pasteur, on assiste actuellement à une offensive anti-vaccinale particulièrement virulente. De la grippe au cancer de l'utérus en passant par la rougeole, la rumeur et la bêtise font des ravages en prônant, contre toute logique l'abstinence vaccinale. Les milliers de vies épargnées chaque année grâce à la vaccination semblent parfois peser bien peu face à de pseudo-effets secondaires montés en épingle au nom du principe de précaution...

**Prévention secondaire : repérer tôt pour traiter vite**

On ne peut pas toujours empêcher la survenue d'une maladie. En revanche, pour la stopper ou la freiner, il faut la repérer tôt. C'est le rôle de la prévention « secondaire » et du dépistage.

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

Bon nombre de dépistages sont d'ailleurs liés à un suivi médical banal... ou du moins qui devrait l'être.

Au programme d'une consultation chez son médecin, le contrôle de la tension artérielle est par exemple un acte systématique qui permet de vérifier que la circulation sanguine s'effectue normalement dans nos artères. On peut d'ailleurs considérer que toute consultation médicale constitue un dépistage, une sorte de contrôle technique (obligatoire pour les voitures mais pas pour leurs propriétaires).



**Vaccination  
Peut [et doit] mieux faire !**

L'Institut de veille sanitaire a publié il y a quelques mois, un état des lieux exhaustif de la couverture vaccinale en France. Voici, en substance son bulletin de notes :

- **Travail satisfaisant, continuez** : la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite (DTP), la coqueluche, l'haemophilus influenzae b chez l'enfant.
- **Toujours insuffisant, attention** : les vaccins HPV chez la jeune fille, le rappel coqueluche à l'adolescence, le vaccin rougeole - oreillons - rubéole (ROR), les rappels DTP décennaux chez l'adulte.
- **En chute libre, ressaisissez-vous d'urgence** : la grippe saisonnière.
- **En progrès, mais toujours insuffisant** : le ROR 2ème dose, l'hépatite B. Deux autres vaccins d'introduction plus récente peuvent également être inclus dans ce groupe : le vaccin pneumocoque conjugué et le vaccin anti-méningocoque C.

Pour le vaccin contre le pneumocoque, la forte progression de vaccinations récemment observée laisse espérer que l'objectif de santé publique sera atteint. ▶

Au-delà du dépistage individuel de routine, il existe d'autres formes de dépistages, s'appuyant sur des programmes collectifs organisés (par exemple, dépistage du cancer du sein ou du colon).

L'avantage avec cette forme de prévention, c'est que l'on peut en mesurer et en chiffrer l'impact (combien de personnes dépistées, combien de pathologies repérées, combien de malades traités, combien de malades guéris, quel bénéfice collectif ?).

La véritable difficulté est de parvenir à des taux de participation suffisants pour qu'un bénéfice quantifié et incontestable puisse être dégagé.

C'est pour cette raison que seuls quelques cancers font l'objet d'un dépistage de masse (sein, colon) alors que d'autres demeurent uniquement dépendants des initiatives individuelles (prostate, col de l'utérus).

Quant à la prévention tertiaire, son développement est - si l'on ose dire - assuré, dans la mesure où elle consiste à permettre aux malades de conserver ou de retrouver la meilleure qualité de vie possible, malgré la lourdeur de leur pathologie (voir notre article p 30, « Être malade, ça s'apprend »).

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



**Sida  
Encore trop de séro-ignorants**

Alors que 6 300 nouveaux cas de sida ont encore été recensés l'an dernier, on estime qu'aujourd'hui 40 000 personnes en France sont séropositives mais l'ignorent. Faute d'avoir été dépistées et traitées, elles risquent évidemment de tomber gravement malades elles-mêmes, mais aussi de transmettre le virus à leurs partenaires sexuels. ▶

**Maladies chroniques  
Dans l'œil du cyclone budgétaire**

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

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





## La médecine prédictive n'est pas de la voyance scientifique

# Mieux vaut -t-il prédire que prévenir ?

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

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

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

Si notre héroïne nationale, Jeanne Calment (fauchée en pleine force de l'âge à 123 ans en 1997), est toujours détentrice du record mondial de longévité, c'est évidemment

parce que celle-ci était inscrite dans ses gènes... Et tout aussi évidemment parce qu'elle a eu la chance inouïe de passer à travers un bon paquet de maladies contre lesquelles elle n'était en réalité pas plus protégée que vous ou moi. La carte chance ne figure pas au Monopoly de notre patrimoine génétique... ce qui ne l'empêche pas de jouer un rôle significatif dans notre durée de vie personnelle.

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

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

Comme si les choses n'étaient pas assez compliquées, la plupart de ces gènes existent sous plusieurs formes et permettent, mine de rien, d'assurer la diversité biologique et les capacités d'adaptation évolutive de l'espèce.

Autant dire qu'entre une diversité des formes « normale » et une diversité « anormale », la frontière est souvent mince. C'est pourtant là que pourra se trouver l'origine ou l'un des facteurs déclencheurs d'une pathologie.

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

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

### Prévenir, mais de quoi ?

Quelle peut être alors la valeur prédictive d'un gène lorsqu'on prend en compte la multiplicité des origines ou

des facteurs déclencheurs de la maladie ? En réalité, pas bien forte, sauf pourtant dans un certain nombre de situations où la prédiction jouera effectivement un rôle majeur (maladies héréditaires, anomalies génétiques...).

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

### Ethique en toc

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

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

Sur simple décision du couple, on pourrait choisir l'enfant « parfait », correspondant aux attentes précises des parents,



### Mères et bébés à risque

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

quitte pour le médecin à risquer un procès si le résultat devait ne pas être conforme à la commande...

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



### Là où il ya gène...

Une maladie génétique est due à la déficience d'un ou de plusieurs gènes transmis à la descendance. Elle dépend, soit d'un gène dominant (il suffit d'un seul parent porteur pour que la maladie puisse s'exprimer), soit d'un gène récessif (en ce cas, les deux parents doivent en être porteurs pour le transmettre à leur descendance). ▶

### Cellules souches Du neuf avec du vieux

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

Entre autres bénéfiques, on pense immédiatement à l'utilisation de ces cellules reprogrammées pour



donner une nouvelle chance à des organes ou des tissus atteints par la sénescence : le cœur, le foie, la peau, pourquoi pas le cerveau... ?

Une sacrée découverte qui met une bonne claque aux théories des limites du vieillissement cellulaire. ▶



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

# Etre malade, ça s'apprend



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

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

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

### Le malade imaginé

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

« L'éducation thérapeutique du patient » (ETP) est désormais une approche reconnue et codifiée. Elle concerne évidemment au premier chef le patient lui-même, mais également

son entourage (les aidants, les parents, les proches...). Tous, comprenant mieux la maladie, coopèrent avec les soignants et la qualité de vie s'en trouve souvent améliorée.

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

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

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

## Education thérapeutique du patient Un jeu d'enfant ?

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

Par exemple, il peut s'agir d'enseigner les gestes à réaliser chez un patient asthmatique (mesure du souffle, recours à des médicaments spécifiques...) ou chez un sujet diabétique (contrôle de la glycémie, adaptation des doses d'insuline...). Lorsque ces compétences sont acquises par un enfant porteur d'une pathologie chronique, elles peuvent être portées à la connaissance du milieu scolaire qu'il fréquente. ►



## Les arguments budgétaires sont-ils toujours les plus probants ?

# Chère Prévention...

Dans un contexte économique « difficile », les actions de prévention permettent-elles de faire des économies ?

Spontanément, on a tendance à répondre oui...

Pourtant, s'il y a gain, celui-ci n'est pas principalement financier.



**U**ne telle unanimité est presque touchante : pas une seule institution internationale pour remettre en cause l'intérêt de la prévention.

L'Organisation Mondiale de la Santé estime que l'espérance de vie en bonne santé pourrait augmenter de 5 à 10 ans, sans accroissement des dépenses, si les gouvernements et les populations unissaient leurs efforts pour lutter contre les principaux facteurs de risque.

L'OCDE dans son « Panorama de la Santé » appelle à des campagnes de vaccination contre la grippe et de lutte contre la consommation excessive d'alcool et de cigarettes qui « coûtent moins cher que le traitement des maladies qui s'ensuivent ».

Le Conseil de l'Europe invite à considérer la prévention comme un pilier des systèmes de santé « pour faire face à la pression financière liée à la couverture universelle (...) et au coût croissant des soins ».

### On vous avait prévenus

Chaque année, ou presque, de nouvelles déclarations d'intention viennent enrichir la réserve d'arguments justifiant une priorité qui serait donnée à la prévention... mais qui, dans les faits ne lui est jamais accordée.

En France par exemple, les dépenses affectées à la prévention représentent seulement 2,7% de la dépense courante de santé (DCS). Et pourtant, tous les gouvernements jurent leurs grands dieux que cette « priorité » va devenir effective.

Dernier exemple en date, la « stratégie nationale de santé » que Marisol Touraine a dévoilée à l'automne dernier qui se veut être une véritable feuille de route de la politique sanitaire pour les années à venir. Petit souci... les crédits 2014 du ministère consacrés à la prévention sont finalement en baisse

de 14% (ils passent de 140 à 120 millions d'euros, à comparer aux 250 milliards consacrés aux soins) !

En matière de prévention, le rapport coût/efficacité fera toujours l'objet de débats, non sur le fond car règne là une réelle unanimité, mais sur l'ambition des objectifs poursuivis et les moyens alloués pour les atteindre.

Faut-il étendre le dépistage systématique à d'autres cancers que ceux du sein et du colon ? Peut-on continuer à prôner la santé bucco-dentaire avec d'aussi piètres niveaux de remboursements par la Sécurité sociale ? Doit-on interdire totalement le tabac au risque de mettre en péril un pan entier de notre économie ? Faut-il taxer plus sévèrement les produits alimentaires trop gras ou trop salés ?

Autant de questions - parmi beaucoup d'autres - liées à la prévention et à ses implications financières. Autant de choix de société. ►



## Prévention, parent [très] pauvre ?

Si l'on ne considère que les dépenses publiques de prévention, celles-ci représentent 2,7% de la dépense totale de santé. Les « priorités » ne pèsent décidément pas bien lourd. ►



## Prévention du cancer du col de l'utérus Point sur la vaccination

La prévention du cancer du col a suscité d'importants débats sur les risques supposés liés à la vaccination. Le Collège de la Médecine Générale fait, pour BIEN SÛR Santé, le point sur la question.

Le cancer du col de l'utérus a la particularité d'être induit par certains types de papillomavirus (HPV). L'idée des chercheurs a été d'élaborer un vaccin qui prévienne le cancer du col en fabriquant des anticorps qui vont empêcher les virus de s'installer dans les cellules du col de l'utérus et ainsi d'empêcher l'apparition du cancer. Depuis 2006, la vaccination est autorisée puis recommandée en France pour les jeunes filles entre 11 et 14 ans avec rattrapage jusqu'à 19 ans (en cas d'absence de rapports sexuels antérieurs).



- La vaccination est inefficace si elle est réalisée chez une jeune fille ayant déjà été exposée au virus et qui ne s'est pas débarrassée spontanément de l'infection.

### Conclusion provisoire

- Il est raisonnable de proposer cette vaccination aux jeunes filles, avant tout rapport. Même si on peut dire que le vaccin évite l'apparition de lésions pré-cancéreuses, on ne peut pas dire, par manque de recul, qu'il diminue le nombre de cancers. Cette réponse sera apportée dans quelques années (car le délai entre l'infestation

et le cancer est de 20 ans environ). C'est pour cela que la vaccination ne remplace pas les tests de dépistage de routine du cancer du col de l'utérus qui restent très importants.

- La vaccination, comme toute nouvelle thérapeutique, reste sous haute surveillance. Un effet grave survient 8 fois pour 100 000 vaccinations mais un lien entre la vaccination et l'apparition de maladies auto-immunes ou neurologiques n'est pas établi, car la même fréquence de survenue est mesurée dans une population non vaccinée.

- Les patientes doivent signaler tout effet indésirable à leur centre régional de pharmacovigilance. ▀

### Quelques chiffres

- 1/3 des adolescentes contractent des HPV dès leurs premiers rapports sexuels
- 3 à 10% des femmes gardent cette infection.
- 2/3 développeront une néoplasie cervicale intra épithéliale, précurseur du cancer du col de l'utérus.
- Cancer du col de l'utérus : 3 000 nouveaux cas par an en France (et 1 000 décès).

### Quelques certitudes

- Deux ans après la vaccination chez les jeunes filles non encore infectées par le HPV, il y a une quasi-disparition de dysplasie haut grade (qui sont les stades précurseurs du cancer).

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.

### Pour plus d'information

www.info-hpv.fr  
www.pasteur.fr  
www.sante.gouv.fr  
www.anism.sante.fr

# PRENEZ VOTRE SANTE EN MAINS

## Et si en plus de soigner vos Rhumatismes vous pouviez soigner vos problèmes de :

- Problèmes du Tube Digestif (estomac, colon...)
- Cholestérol
- Pré-diabète
- Affections Urinaires



Votre Hébergement\*  
à partir de  
**199€**  
pour 3 semaines

Pour toute inscription pour une cure de 3 semaines avant le 15 Février 2014, le pack Minceur Vitale offert (valeur 299 Euros)

**CAPVERN LES BAINS**  
HAUTES PYRENEES  
LA CAPITALE DU REIN



05 62 39 00 02

www.thermesdecapvern.com

Les Thermes de Capvern les Bains

Vous souhaitez recevoir nos brochures? Veuillez remplir ce coupon :

Nom et Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal - Ville : .....

BSS1213

A renvoyer aux Thermes de Capvern les Bains - 480 Rue des Grands Thermes - 65130 Capvern les Bains.

\* offre soumise à conditions

Chaque année, le froid fait plus de dégâts pour la santé que la canicule

# Méfaits d'hiver

Si le réchauffement climatique inquiète légitimement tous les prévisionnistes, l'hiver demeure une saison éprouvante pour les organismes, même dans nos régions tempérées. Bon nombre de pathologies lui sont liées. DANIEL DELTA

**D**e même qu'il est toujours un peu délicat, en plein été, de parler d'assèchement des nappes phréatiques après 8 jours de déluges et de vacances gâchées, il n'est pas simple d'évoquer le réchauffement de la planète au cœur de l'hiver lorsque la température flirte depuis des jours et des nuits avec le négatif...

Réchauffement ou pas, notre sens aigu de l'actualité nous amène, en ce début d'année, à évoquer le froid et l'impact que celui-ci a sur notre santé. La rigueur - à tous points de vue - est de saison ! Si l'on peut avoir le sentiment que le



thermomètre n'intéresse les scientifiques que lorsqu'il monte en flèche, les autorités n'en sont pas moins attentives aux phénomènes de froids ex-



## Loto météo L'hiver le plus...

Sur la période 1950-2012, l'hiver le plus froid en France n'a pas été celui de 1954, avec le célèbre appel de l'abbé Pierre, mais celui de 1962-63, avec un indicateur à  $-0,1^{\circ}\text{C}$ , soit  $5^{\circ}\text{C}$  en dessous de la moyenne (moyenne calculée sur l'ensemble de la saison).

L'année 1985 restera pourtant dans les annales de la météo...

Les températures ont alors atteint des valeurs inférieures à  $-40^{\circ}$  dans le Doubs,  $-25^{\circ}$  à Louviers,  $-23^{\circ}$  à Troyes, Nevers ou Clermont-Ferrand,  $-18^{\circ}$  à Paris,  $-7^{\circ}$  à Biarritz !

Sur l'ensemble de la France cette vague de froid a entraîné une surmortalité exceptionnelle (+13%), principalement par infarctus de myocarde (+17%), accidents vasculaires cérébraux (+54%) et pneumonies (+208%).

Qu'en sera-t-il de l'hiver 2013-2014 ? Rendez-vous au mois de mars. ▸

trêmes qui, dans nos contrées en principe tempérées, font largement autant de ravages que les vagues de canicule, sinon davantage.

Toujours soucieux de nuances, les spécialistes de la santé publique s'attachent d'abord, quant à eux, à distinguer entre mortalité hivernale et mortalité directement due au froid intense.

### L'hiver, saison des maladies infectieuses

En hiver, certaines pathologies sont plus fréquentes et ne sont effectivement pas strictement liées aux températures glaciales. Parmi les plus préoccupantes, on recense les maladies cardiovasculaires, les infections respiratoires... jusqu'aux intoxications au monoxyde de carbone, le plus souvent imputables à des appareils de chauffage mal entretenus.

Une bonne partie de la mortalité hivernale peut s'expliquer par des causes infectieuses. Ainsi les épidémies de grippe surviennent entre novembre et avril, et débutent le plus fréquemment au début de l'année. Elles touchent en moyenne en France 2,5 à 3 millions de personnes et causent quand même entre 2 000 et 2 500 décès plus ou moins directs (un vrai argument pro-vaccination !).

D'après l'OMS, des conditions climatiques de type « temps sec et froid » favorisent la survie du virus de la grippe à l'extérieur de l'organisme, raison pour laquelle les épidémies saisonnières surviennent en hiver dans les climats tempérés.

Il existe également chaque année en France, comme dans tous les pays européens, une épidémie hivernale de gastro-entérites aiguës, qui selon le réseau Sentinelles sont à l'origine de 1 à 2,5 millions de consultations en médecine générale, avec un pic habituellement constaté entre décembre et janvier.

Le Centre d'épidémiologie sur les causes médicales de décès (CépiDc)

de l'Inserm dénombre d'ailleurs chaque année autour de 600 décès avec, pour cause initiale, une infection intestinale (principalement dans les âges extrêmes, moins de 5 ans et plus de 75 ans).

### Le froid, un vrai facteur de risque

Les bronchiolites font partie des maladies connaissant une recrudescence hivernale. L'épidémie débute généralement début novembre, pour atteindre un pic en décembre/janvier et se termine seulement à la fin de l'hiver.

En France, on estime que la bronchiolite touche chaque hiver près de 30% des enfants de moins de 2 ans,

## Brrr ! Le froid fait sensation

Tous les jours, on entend les présentateurs météo nous parler de « température ressentie ». Le petit tableau ci-dessous montre qu'il ne s'agit vraiment pas d'une simple sensation...

| Température sous abri | Avec vent de 30 km/h | Avec vent de 60 km/h | Avec vent de 90 km/h |
|-----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 0°                    | -8°                  | -15°                 | -18°                 |
| -10°                  | -21°                 | -30°                 | -34°                 |
| -20°                  | -34°                 | -44°                 | -49°                 |
| -30°                  | -46°                 | -50°                 | -65°                 |

♦♦♦

soit environ 460 000 cas par an. 2% des nourrissons de moins d'1 an seraient hospitalisés pour une bronchiolite plus sévère.

Si un hiver, même très doux, crée des conditions favorables au développement ou à l'aggravation de certaines pathologies, d'autres peuvent être très directement dues au froid. C'est évidemment le cas pour les hypothermies qui entraînent proportionnellement peu de décès (1%), mais frappent hélas chaque année un nombre croissant de SDF.

Le froid est, de toute façon, toujours un facteur de risque supplémentaire pour la riche collection de pathologies qui s'épanouissent en hiver : pathologies ischémiques, accidents vasculaires cérébraux, infections broncho-pulmonaires, asthme, maladies endocriniennes, troubles mentaux, syndrome de Raynaud, gelures...

Vivement le printemps ! ▶



## Aglagla On se bat !

Notre corps sait se défendre contre le froid. Les mécanismes biologiques activés permettent, soit une augmentation de notre production de chaleur, soit un renforcement de notre isolation thermique.

- Pour augmenter sa production de chaleur, il faut bouger : au repos, un homme de 70 kg dégage une puissance de 80 à 100 watts, entièrement convertis en chaleur. A effort maximum, le même homme dégagera une puissance de 1 000 watts, dont 800 transformés en chaleur.

Si l'on ne bouge pas, on va aussi se mettre à frissonner, mais l'efficacité du « frisson thermique » est moindre (400 watts quand même !) et ne peut pas dépasser 3 heures.

- Le renforcement de notre isolation thermique est naturellement obtenu par des modifications de la circulation sanguine dans la peau et le tissu cellulaire sous-cutané. La chaleur est principalement produite par l'activité des organes et des muscles et s'écoule vers la peau grâce à la circulation sanguine.

Sous l'effet du froid, la circulation périphérique peut se réduire considérablement pour assurer suffisamment de chaleur aux parties centrales et vitales du corps. ▶



MAUX DE GORGE?

AGISSEZ

La gamme Maxilase agit contre les maux de gorge peu intenses et sans fièvre.

Le principe actif de la gamme Maxilase, l'alpha-amylase, soulage vos maux de gorge. L'alpha-amylase est une enzyme à visée anti-inflammatoire.



OU



Réservé à l'adulte

Pas avant 2 ans en automédication

Médicaments à l'alpha-amylase indiqués dans les maux de gorge peu intenses et sans fièvre. Comprimés réservés à l'adulte, sirop pas avant 2 ans en automédication. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien et si les symptômes persistent plus de 5 jours, consultez votre médecin. Visa 13/07/60095729/GP/010.

SANOFI



Davantage de morts au m<sup>2</sup> de moquette qu'au km de bitume...

# Péril en la demeure

Les « accidents de la vie courante » regroupent les accidents domestiques, de sport, de loisirs et les accidents survenus à l'école. Ils sont la cause, chaque année, de près de 20.000 décès. CAROLINE DUPERREUX

**1** 8 500 victimes contre 3 000 : le mètre carré de plancher, de carrelage ou de gazon est bien plus meurtrier que le kilomètre de bitume, de goudron ou d'asphalte parcouru en voiture. L'échelle est donnée, le problème est posé et il n'est pas forcément simple à régler. D'abord parce que le sentiment de sécurité que, fort heureusement, on ressent lorsque l'on est à la maison, peut aussi s'avérer être notre pire ennemi.

En réalité, les conseils concernant la prévention des dangers domestiques sont, avouons-le, à ce point bêtes comme

chou que leur rappel même apparaitrait presque contre-productif ! Franchement, quel parent ignore encore que la queue des casseroles mijotant sur la cuisinière doit être tournée vers le mur et qu'un enfant peut se brûler en mettant les mains sur la porte du four ? Connaît-on encore une seule personne qui ne sache pas qu'on ne laisse pas un bébé seul dans son bain ou sur la table à langer, que les cacahuètes sont un danger mortel pour les moins de 6 ans, que les médicaments et les produits ménagers doivent être mis sous clé et hors de portée, les fenêtres fermées, les couteaux et les fourchettes rangées ?

## Home sweet heaume...

Mais puisque tout le monde le sait, pourquoi diable y a-t-il toujours autant d'accidents ? Comme toujours en matière de prévention, il n'est pas suffisant de savoir et c'est dans l'écart entre la connaissance et le comportement que se glissent les drames les plus quotidiens.

Quand on aborde le chapitre des accidents domestiques, on pense légitimement aux tout petits. Il ne faudrait cependant pas que cette préoccupation nous fasse oublier la réalité des chiffres : les accidents de la vie courante font beaucoup plus de victimes chez les adultes que chez les enfants.

## Médor a la dent dure

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



## Chauffage Ça jette un froid

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

En réalité, les plus de 75 ans représentent aujourd'hui les deux tiers des décès par accident domestique. Selon l'INPES, 67% de ces accidents seraient dus à des chutes. On en recense 450 000 par an ! Les campagnes de prévention, si elles demeurent plus que jamais nécessaires, ne sont hélas plus suffisantes lorsque les gestes de la vie quotidienne deviennent difficiles ou risqués à accomplir et c'est l'aménagement du logement qui constitue alors la meilleure des préventions.

**Info**  
www.inpes-sante.fr

**easyshower**  
LA DOUCHE, L'ORIGINALE !



N°1 de la douche séniors



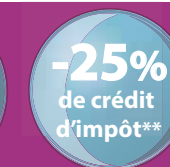
**APRÈS :** un espace douche accessible et sécurisé fabriqué à la main, sur-mesure et en fibre de verre.

Facebook : [douches.easyshower](https://www.facebook.com/douches.easyshower)

N°Azur 0810 120 140

PRIX D'UN APPEL LOCAL

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



Photos non contractuelles, pare-douche, barre de maintien et accessoires en option. Crédit photo : Fotolia.

\*Durée moyenne de nos chantiers \*\*Plafonné (voir modalités)

Renvoyez vite ce coupon pour une documentation et un DEVIS GRATUIT !

- Oui, je souhaite recevoir gratuitement une documentation.
- Oui, je souhaite le passage d'un technicien pour une étude de faisabilité gratuite et sans engagement.

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

C.P : \_\_\_\_\_ Tél : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_

@ \_\_\_\_\_

**easyshower**  
LA DOUCHE, L'ORIGINALE !

BBS001



A retourner à l'adresse suivante :  
**A.C.S - BP 50014 - 41130 Selles-sur-Cher**

## Il est le mal aimé de la Sécu mais le thermalisme a la cote chez les curistes

Les Français, dont le goût pour l'eau n'a jamais été une vertu cardinale, se rattrapent néanmoins grâce au thermalisme : près de 520.000 d'entre eux partiront en cure cette année. MILA WALUS

Aujourd'hui, la France est le troisième pays thermal en Europe, après l'Allemagne et l'Italie, avec une fréquentation de près de 520.000 curistes qui séjournent chaque année dans une centaine d'établissements. Cette position favorable ne réjouit pas pour autant notre Sécurité sociale qui, peut-être parce qu'elle prend eau de toute part, ne goûte pas vraiment les cures thermales.



### Thermalisme ou thalasso ?

On les confond souvent et on a tort, pas seulement parce que le premier bénéficie d'une prise en charge par la Sécu et pas la seconde... En effet, le thermalisme a essentiellement un objectif curatif, s'inscrivant dans le traitement de pathologies reconnues alors que la thalassothérapie a prioritairement une visée relaxante grâce à l'utilisation de l'eau de mer. ▶

Régulièrement, l'Assurance Maladie remet en cause leur remboursement (un peu moins de 0,15% de son budget) sans avoir, jusqu'ici, obtenu gain de cause. Pendant longtemps, il est vrai que les bienfaits du thermalisme ont davantage été invoqués que démontrés et la redoutable Inspection Générale des Affaires Sociales (IGAS) en avait - à juste titre - fait le reproche à la profession dans un rapport au vitriol publié en 2000.

Plusieurs études très sérieuses ont par la suite été publiées et ont pu scientifiquement prouver que des curistes comparés à des non-curistes suivant au départ le même traitement médicamenteux voyaient leur problème de santé s'améliorer et leur consommation de médicaments baisser.

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

### Le parcours du curiste combattant

Compte tenu des réticences de l'Assurance Maladie, le dossier à remplir

# Santé à la source

pour bénéficier d'une prise en charge n'est pas une formalité. Le candidat curiste devra ainsi respecter plusieurs étapes.

**Première étape, le cabinet du médecin** car une cure thermique doit obligatoirement faire l'objet d'une prescription, motivée par une pathologie entrant dans la liste des orientations thérapeutiques reconnues par la Sécu (voir encadré « pour quoi, pour qui ? »).

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

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

- le questionnaire de prise en charge : il est rempli par le médecin qui prescrit la cure ; il indique notamment l'affection dont souffre son patient et la station thermique choisie ;
- la déclaration de ressources : c'est au malade de la remplir ; il doit y joindre tous les justificatifs de ressources pour

## Cure pour quoi pour qui ?

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

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

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



pouvoir, le cas échéant, bénéficier de la prise en charge des frais de transport et d'hébergement et percevoir des indemnités journalières.

**Quatrième et dernière étape avant le grand départ, l'accord de prise en charge.** Après réception de la demande, la Caisse délivre rapidement un

nouveau formulaire (c'est la Sécu, n'est-ce pas...) poétiquement intitulé « Prise en charge administrative de cure thermique et facturation ».

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

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



## Différentes comme 2 gouttes d'eau...

Les eaux des stations thermales n'ont pas toutes les mêmes propriétés et contiennent plus ou moins de minéraux (calcium, magnésium, sodium, potassium), d'halogènes (brome, iode, fluor...) et de métalloïdes (oligo-éléments) qui jouent un rôle notable dans le cycle des réactions biochimiques de l'organisme. Les eaux sont classées sur le plan thérapeutique en fonction de leur composition chimique (quantité et nature des minéraux contenus). ▶



...

caisse d'Assurance Maladie dès son retour de cure.

## Le thermalisme ne boira pas la tasse

Comme il se doit, il existe bon nombre de cas particuliers. Si vous êtes atteint d'une affection de longue durée, avez été victime d'un accident du travail ou d'une maladie professionnelle, certains frais liés à votre cure peuvent être pris en charge à 100%. Il existe



également des modalités de remboursement différentes s'il s'agit d'une cure avec hospitalisation ou pour un enfant placé en maison d'enfants à caractère

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

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



## Attention, pas d'erreur...

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

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

## Qui paie quoi ?

Les cures thermales sont prises en charge par l'Assurance Maladie.

- 70% des soins médicaux et 65% des frais liés aux soins thermaux sont remboursés en cas de prise en charge (les complémentaires santé peuvent rembourser la différence).
- Les frais d'hébergement et de transport sont pris en charge partiellement par la Sécurité sociale sous conditions de ressources. Les cures à l'étranger ne sont, en principe, pas du tout prises en charge.

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



 **EVAUX les Thermes**  
Sources de santé.

RHUMATOLOGIE ... PHLÉBOLOGIE ... GYNÉCOLOGIE

**UNIQUE STATION THERMALE DU LIMOUSIN**

24 MARS - 1<sup>ER</sup> NOVEMBRE 2014



[www.evaxthermes.com](http://www.evaxthermes.com)

*Je désire recevoir gratuitement et sans engagement de ma part, une documentation sur les cures thermales à Evaux-les-Bains.*

Prénom : .....  
 Nom : .....  
 Adresse : .....  
 Code postal : .....  
 Ville : .....  
 Courriel : .....

Bien sûr Santé - Février 2014

**Coupon à retourner à :**

Établissement Thermal - Les Thermes  
 23110 Evaux-les-Bains  
 Tél. : 05 55 65 50 01 - Fax : 05 55 65 59 16  
[contact@evaxthermes.com](mailto:contact@evaxthermes.com) | [www.evaxthermes.com](http://www.evaxthermes.com)

### Établissement Thermal

23110 Evaux-les-Bains  
 Tél. +33 (0)5 55 65 50 01

### Centre de Bien-être Evahona

23110 Evaux-les-Bains  
 Tél. +33 (0)5 55 65 89 48

### Grand Hôtel Thermal

23110 Evaux-les-Bains  
 Tél. +33 (0)5 55 82 46 00

Réal. : Les petites filles | Photos : S. Thirion, P. Guillen

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

# Hiver

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

Les grands gourous des régimes miracles se sont retirés pour hiberner. Confortablement installés sur leurs droits d'auteur jusqu'aux premiers beaux jours, ils attendent sereinement que les quelques kilos pris entre Noël et le Jour de l'An commencent à nous peser. Pauvres cigales que nous sommes : pour subsister jusqu'à la saison nouvelle, il ne nous reste guère que les conseils du Plan National Nutrition Santé et ses sempiternels avertissements au bas des pubs agroalimentaires.

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

## Calor dedans, frigo dehors

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

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

Malheureusement, de vieilles réminiscences datant au bas mot des temps néandertaliens nous encouragent à



## Yes my dear

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

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

# en gelée



## Come-back

### Par ici la bonne soupe !

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

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

faire quelques réserves de précaution, stockées sous forme de graisse.

En période de famine, les gros maigrissent et les maigres meurent. Désormais préservés des disettes généralisées, c'est plutôt l'inverse que l'épidémiologie nous apprend et mieux vaut quand même ne pas laisser nos assiettes batifoler en permanence dans des zones d'excès.

## A table !

Lorsqu'on se lève et qu'il fait encore nuit, on n'a pas toujours l'appétit aiguisé. Résultat, même si tout le monde sait aujourd'hui qu'il s'agit d'une bêtise, on fait l'impasse sur ce qui est sans doute le repas le plus important de la journée. Sauter le petit déjeuner, c'est à coup sûr ressentir un coup de barre en milieu de matinée avec, au choix, une belle perte d'efficacité dans ses tâches quotidiennes ou un grignotage pré-déjeunatoire peu propice au maintien de la ligne.

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

- Une boisson (café, thé, eau...), des céréales (pain, biscuits, flocons), un produit laitier (lait, yaourt, fromage blanc...), un fruit, un peu de matières grasses et de sucre. Même avec un bon petit dej dans le ventre, le froid fatigue vite l'organisme et l'alimentation quotidienne doit permettre de fournir l'énergie nécessaire à notre corps. L'hiver, la consommation de protéines est particulièrement importante. Elles sont les bâtisseuses de notre organisme, permettent d'entretenir les muscles et le cerveau, de renouveler les tissus.

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

## Energie : le plein, pas le trop plein

Avec les protéines, les glucides (sucres) et les lipides (graisses) nous permettent de faire le plein d'énergie. C'est cette quantité d'énergie qu'il s'agit de bien doser car



...

nos besoins en la matière dépendent de notre sexe, de notre âge et de notre niveau d'activité. Lorsque nous ne parvenons pas à le faire naturellement, les nutritionnistes peuvent nous y aider en apportant de la cohérence entre les besoins du corps en calories et l'apport alimentaire quotidien.

Mais, il n'y a pas que les calories dans la vie alimentaire ! Il y a aussi ce que nous apportent les micronutriments, c'est à dire les vitamines, les sels minéraux et les oligo-éléments. Les vitamines sont des molécules qui favorisent des réactions chimiques permettant à notre organisme de fonctionner. Plus notre alimentation sera variée, plus les besoins de notre corps (qui ne fabrique aucune vitamine) seront satisfaits.

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

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

Les sels minéraux, que l'on trouve en plus grande quantité dans l'organisme, se puisent facilement dans une alimentation variée. Le calcium, qui renforce les os et joue un rôle

dans la contraction musculaire, se trouve dans le fromage et les produits laitiers, les œufs, le poisson gras, les fruits de mer et l'eau. Comme chaque année, l'hiver sera long. Officiellement, il prendra fin le 20 mars. Alors, soyons patients et attendons-le avec appétit ! ▶



## Fruits et légumes Cabas d'hiver

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

| LÉGUMES     | FRUITS       |
|-------------|--------------|
| Carotte     | Clémentine   |
| Céleri      | Kiwi         |
| Chou-fleur  | Orange       |
| Endive      | Pomme        |
| Navet       | Poire        |
| Avocat      | Litchi       |
| Poireau     | Banane       |
| Potiron     | Ananas       |
| Potimarron  | Pamplemousse |
| Champignon  | Fruits secs  |
| Topinambour |              |



santé  
maux de l'hiver

# Chacun cherche comment soigner son rhume...



Ça y est, le rhume est de retour ! Dans les couloirs, les crèches, les écoles, les transports en commun, les stades, les magasins. Mais s'il peut toucher tout le monde en se propageant très vite, nous ne sommes pas tous égaux pour nous en débarrasser rapidement. Selon notre âge, notre style de vie, nos capacités immunitaires ou notre état de santé, il y a des traitements anti-rhume mieux adaptés que d'autres. Mais lequel choisir ?

Nez bouché, nez qui coule, yeux qui pleurent, tête dans le seau, éternuements... N'en jetez plus. Face aux symptômes du rhume, on est souvent démuni. D'ailleurs, en tapant « soigner son rhume » sur Internet, on est parfois encore plus perplexe entre les trucs de grand-mères, les recettes naturelles... et la somme des contre-indications.

## Quelles solutions en automédication ?

Contre le rhume, l'automédication est souvent l'un des premiers recours... Pourtant, il faut savoir que même en libre accès, un médicament comporte des indications, des contre-indications et des effets secondaires. Pour s'y retrouver, le pharmacien saura vous orienter vers le médicament le mieux adapté à vos besoins et à votre profil. Et parmi les solutions disponibles, on trouve un médicament homéopathique du côté des laboratoires Boiron, Coryzalia.

## Coryzalia pour le rhume

L'un des atouts de Coryzalia réside dans sa formule adaptée et spécifique (voir encadré) qui permet de traiter précisément les symptômes du rhume, à partir de 18 mois\*... Comme la plupart des médicaments, on se dit que plus il est pris tôt, plus on a de chances d'être sur pied tôt. Coryzalia est sans somnolence ce qui peut s'avérer indispensable dans la vie active, et surtout au volant.

### PREVENTION :

**Les bons réflexes qu'on ne répète jamais assez !**

- Eternuer dans le creux de sa manche plutôt que dans ses mains.
- Garder ses gants dans les transports en commun et se laver les mains souvent.
- Penser à boire régulièrement dans la journée (eau, tisanes, jus de fruits...).
- Aérer chaque jour son habitation et son bureau.
- Se nettoyer quotidiennement le nez avec du sérum physiologique ou un spray d'eau de mer.

### L'idée à retenir

Avec 6 à 8 comprimés recommandés par jour, la posologie de Coryzalia nécessite de la constance même si en général on pense bien à prendre son médicament quand on veut vite oublier son rhume. Une chose est sûre, la fréquence et la régularité des prises jouent un rôle décisif dans l'efficacité des médicaments homéopathiques. Pratiques, les comprimés orodispersibles de Coryzalia fondent sous la langue en quelques secondes. La durée du traitement ne devra pas dépasser une semaine.



## La solution Boiron pour le rhume

Coryzalia contient des substances actives traditionnellement utilisées en homéopathie :

- Allium cepa 3CH
- Belladonna 3CH
- Sabadilla 3CH
- Kalium bichromicum 3CH
- Gelsemium 3CH

Pour lutter contre les éternuements, l'écoulement ou l'obstruction nasals, les larmoiements, la sensation d'abrutissement...



\*L'administration chez l'enfant de 18 mois à 6 ans nécessite de dissoudre le comprimé dans un peu d'eau.

Coryzalia, comprimé orodispersible (Allium cepa 3CH, Belladonna 3CH, Gelsemium 3CH, Kalium bichromicum 3CH, Sabadilla 3CH) est un médicament homéopathique traditionnellement utilisé dans le traitement symptomatique du rhume et des rhinites. Pas avant 18 mois. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Chez l'enfant de 18 mois à 6 ans, faire dissoudre le comprimé dans un peu d'eau avant la prise. Visa N°13/04/66282874/GP/004

# 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.

Sur le Net [www.biensur-sante.com](http://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

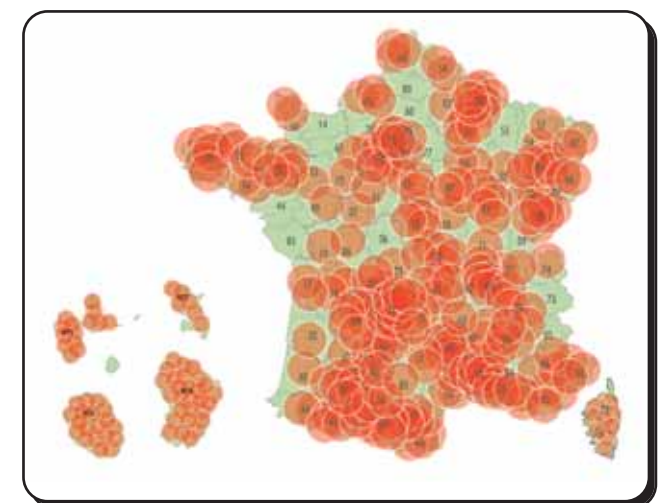
Place à la santé

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.

# 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 |



# 11 destinations Santé

À l'heure de réserver votre cure thermale, avez-vous pensé à tous les avantages qu'offrent les destinations Valvital ?

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



Je désire recevoir gratuitement la brochure 2014 :

Coupon à retourner à Valvital - Parc Édouard Guénon - CS 90181 - 39005 Lons-le-Saunier Cedex

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Code postal : ..... Ville : .....

Téléphone fixe : ..... Téléphone portable : .....

E-mail : .....

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

Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant. Vous êtes susceptibles de recevoir des offres commerciales de notre société et de ses filiales pour des produits et services analogues à ceux que vous avez commandés. Si vous ne le souhaitez pas, cochez la case ci-contre.  Compagnie Européenne des Bains, SA au capital de 306 640 €, exerçant son activité sous l'enseigne « Valvital » RCS de Paris n° B 352 840 862. © photos : C. Missière, Punchstock (photos non contractuelles)

BSS022014CEB

## CURE THERMALE

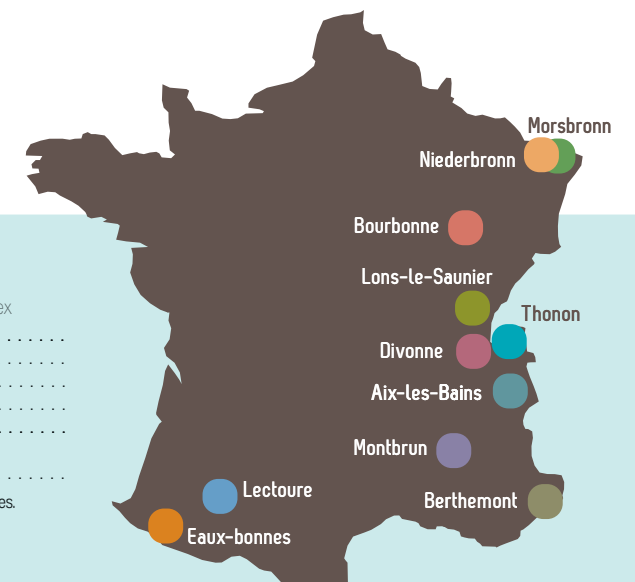
- Aix-les-Bains
- Berthemont-les-Bains
- Bourbonne-les-Bains
- Divonne-les-Bains
- Eaux-Bonnes
- Lectoure
- Lons-le-Saunier
- Montbrun-les-Bains
- Morsbronn-les-Bains
- Niederbronn-les-Bains
- Thonon-les-Bains



RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATION :

04 79 35 38 50

www.valvital.fr



EN CAS D'URGENCE

smectalia<sup>®</sup>  
diosmectite 3g

DIARRHÉE  
AIGÜE

BRISEZ LA GLACE

smectalia

**Traiter**

la diarrhée aiguë  
de l'adulte et de l'enfant  
de plus de 15 ans

**Protéger**

la muqueuse  
digestive

**Respecter**

le temps de transit  
physiologique



Traitement de courte durée de la diarrhée aiguë  
de l'adulte et de l'enfant de plus de 15 ans.  
Ce traitement est un complément  
des mesures diététiques.

Ne pas utiliser avant 15 ans. Demandez conseil à votre pharmacien.  
Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Lire attentivement la notice.  
A prendre à distance des autres médicaments.

 **IPSEN**  
Innovation for patient care<sup>®</sup>

\*Innover pour mieux soigner.