

N°44 - NOVEMBRE / DÉCEMBRE 2014

BIENSÛR
santé

BIENSÛR

LE MAGAZINE GRATUIT DE LA PREVENTION

SÛR

santé

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

> DÉPISTAGE
ÀU NOM DU ROSE

> DIABÈTE
TOUJOURS PLUS

> ÉCO
SANTÉ SOUS PERFUSION

> PAS BÊTE
MÉDICAMENT SUR PATTES

PRÉPAREZ L'HIVER !



www.biensur-sante.com

La santé
a un prix
et il doit être
raisonnable.

Médicaments soumis aux dispositions du livre II du Code de la mutualité (n° Siren 538 518 473, HÉRÉZIE)



Profitez d'une complémentaire santé performante, à un budget maîtrisé, incluant :

- le tiers payant : vous n'avancez aucun frais auprès de nombreux professionnels de santé.
- des réductions allant jusqu'à 40 % sur les verres, grâce au 1^{er} réseau national d'opticiens partenaires.
- des remboursements rapides.



Harmonie Mutuelle, 1^{re} mutuelle santé de France.



**Harmonie
mutuelle**

En harmonie avec votre santé

harmonie-mutuelle.fr



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

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

4 EXPRESS

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



10 ÉTONNANT, NON ?

- Questions existentielles : Pourquoi nos doigts se rident-ils dans l'eau ?
Pourquoi ne reconnaît-on pas sa propre voix ?



12 SOCIÉTÉ

- DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN 10 ans de campagne mais encore trop peu de femmes dépistées
- DIABÈTE : TOUJOURS PLUS On le qualifie d'épidémie silencieuse. Un silence assourdissant...
- PEINES DE CŒUR 2,2 millions de Français vivent avec un cœur malade
- ECONOMIES À TOUS LES ÉTAGES Faudra-t-il mettre le budget santé 2015 sous perfusion ?



20 DOSSIER

Hiver : comment faire avec ?

La température baisse, notre moral et notre forme aussi : Il faut réagir

La haute saison du raplapla Elle revient tous les ans, alors autant s'y préparer !

A corps défendant Gripes, angines, sinusites, rhumes, bronchiolites : demandez le programme !

Bougeotte contre bouillotte Bouger ou attendre que ça passe ? C'est le duel annuel gymnasticus vs hibernatus.

Au paradis des marmottes Certains animaux hibernent, pas l'homme.

Calories, grosse chaleur Nourrir la machine, d'accord, mais attention au surrégime

Parole de médecin Le Collège Français de la Médecine Générale plaide pour la vaccination contre la grippe.



BIENSÛR santé®

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

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

PUBLICITÉ
Publicité au support
144 avenue Charles de Gaulle 92200 Neuilly-sur-Seine
Directrice de la publicité
Laurence Lansac : 01 42 12 20 03 - 06 80 32 73 54
laurence@biensur-sante.com

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

Coordination diffusion
Eva Marechal
magazine@biensur-sante.com

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

BIENSÛR Santé est édité par BIENSÛR Santé Editions
SARL de presse au capital de 2 000 €
144, avenue Charles de Gaulle 92200 Neuilly-sur-Seine
ISSN : 1964-4663
Dépôt légal : à parution.
Copyright 2014 BIENSÛR Santé Editions.

Directeur de la publication : Jacques Draussin

ÉDITIONS
BIENSÛR
Santé

www.biensur-sante.com



34 ÉPOQUE

- L'HIVER, ÇA CRAINT Changement climatique ou pas, la mauvaise saison pour notre santé, c'est l'hiver.



38 ÉMOI ET MOI

- ORDONNANCE D'AMOUR Les animaux ne sont pas seulement les compagnons des jours heureux
- DYS À LA DOUZAINÉ Les troubles du langage et des apprentissages sont plus répandus qu'on ne le croit.



44 LA SANTÉ DANS L'ASSIETTE

- NOS AMIES LES BACTÉRIES Elles peuplent notre intestin et c'est pour notre bien.



48 FAITES VOS JEUX

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





Sperme en berne L'aluminium nuit à l'homme

Des travaux de recherche menés en collaboration par deux équipes en France et au Royaume Uni montrent que l'exposition humaine à l'aluminium pourrait être à l'origine d'une diminution du nombre de spermatozoïdes et ainsi affecter la qualité du sperme humain.

Les deux équipes de l'Université Jean-Monnet à Saint-Etienne et de l'Université de Keele au Royaume-Uni montrent que plus la quantité d'aluminium est élevée, plus le compte de spermatozoïdes dans le sperme est diminué (oligospermie). La France restant le pays le plus fécond en Europe. ▶



Contrefaçons Médocs en toc

Devinette : qu'est-ce qui rapporte 10 fois plus que la fausse monnaie, 20 fois plus que le trafic de drogue mais est 2 fois moins risqué ?

Si vous avez répondu « contrefaçon de médicaments », c'est que, soit vous êtes dans le business, soit vous êtes bien informé grâce à nous...

En effet, le marché international du faux médicament - de l'aide sexuelle à l'anticancéreux - dépasse aujourd'hui les 100 milliards de dollars.

A l'intérieur de l'Hexagone, sur les 7,6 millions d'objets saisis par la douane en 2013, 1,3 million étaient des produits pharmaceutiques.

Lacoste, Chanel et Rolex, petits joueurs !



Pis encore Trop de lait, c'est pas beau

On ne sait plus à quel sein se vouer ! Si l'on en croit une étude suédoise, le lait (de vache) consommé en excès s'avérerait nuisible pour les personnes vieillissantes. Les femmes qui consomment plus de 3 verres de lait par jour auraient un risque de fracture de la hanche de 60% plus élevé que celles qui n'en consomment qu'un. C'est l'excès de D-galactose qui pourrait jouer un rôle dans le stress oxydant des cellules.

En réalité, après nous avoir bien fait peur, les scientifiques expliquent qu'il ne s'agit là que d'une observation qui doit être confirmée et dont les résultats doivent être interprétés avec prudence.

A priori, ce n'est pas ce qui s'est produit... ▶

World Compagny Bill Gates, patron de la santé ?

Beaucoup s'en émeuvent sans pouvoir l'exprimer mais la contribution de plus en plus massive de Bill Gates dans le financement de l'Organisation Mondiale de la Santé ne présente pas que des avantages.

Le milliardaire participe plus qu'activement à la lutte contre les épidémies mais s'impose aussi comme le principal décisionnaire des priorités de santé publique dans le monde.

L'OMS, organisation censée être financée par tous les Etats, devient en réalité de plus en plus dépendante du riche mécène.

Avec les 500 millions de dollars que Gates s'appête à remettre au pot commun, l'indépendance des Etats sur la politique de santé ne va pas aller en s'améliorant. ▶



Tourisme sanitaire Home sweet home

Si le renoncement aux soins progresse dans le pays au « meilleur système de santé », l'expatriation sanitaire est encore loin de gagner du terrain.

Cependant, parmi les 11% de Français qui affirment s'être déjà fait soigner à l'étranger (2%) ou y avoir pensé (9%), les soins visés concernent très majoritairement le dentaire (67%) et sont effectivement prioritairement liés à des motivations financières.

Les réticences à passer les frontières demeurent fortes en raison des craintes autour de l'après-soin. ▶



Fibrillation atriale Inconnue au bataillon

Comme on ne sait généralement pas ce qu'est la fibrillation atriale (qu'on appelait jadis "auriculaire"), la journée mondiale contre

l'AVC, le 29 octobre dernier, a été l'occasion d'une campagne d'information salutaire. Fatigue, essoufflement, palpitations, douleurs thoraciques et vertiges sont les symptômes les plus fréquents de ce trouble du rythme cardiaque qui est aussi à l'origine d'Accidents Vasculaires cérébraux. www.FAattention.com



BRAUN

« Savez-vous que la définition de la fièvre varie selon l'âge ?
Mon thermomètre le sait ».

La marque N° 1 auprès des médecins*

ThermoScan® 7 avec Age Precision®

Nouveau dispositif d'interprétation de la fièvre selon l'âge.

Nouveau



Indicateur de fièvre

Les médecins savent bien qu'une température normale pour un enfant de quatre ans peut indiquer de la fièvre chez un nouveau-né. L'âge est le facteur déterminant**. La marque de thermomètre auriculaire n°1 auprès des médecins* inclut désormais la technologie Age Precision® qui vous aide à interpréter la température de votre enfant. Il suffit de sélectionner l'âge de l'enfant et l'écran affiche un code-couleurs qui vous indique le résultat. Grâce à son embout breveté, souple et préchauffé, vous apprécierez également la précision minutieuse du thermomètre Braun ThermoScan® 7. Les médecins le savent mieux que quiconque.



Braun. Précision. Confiance. Douceur.



www.brauntherms.com

* Numéro 1 en termes de notoriété, d'utilisation et de recommandation. Source : Ipsos, sondage en ligne auprès de n = 802 médecins généralistes et pédiatres sur quatre marchés européens (n = 200 à chaque fois en GE, GB, FR, NL) mené en mai-juin 2012.
** Article de Herzog L., Phillips S. « Addressing Concerns About Fever. » dans le journal médical Clinical Pediatrics. 2011 ; 50 (n° 5) : 383-390.
ThermoScan est une marque déposée de Kaz Europe Sàrl. Ce produit est fabriqué par Kaz Europe Sàrl sous la licence de la marque « Braun ». « Braun » est une marque déposée de Braun GmbH, Kronberg, Allemagne.
© 2014, Kaz Europe Sàrl - 22OCT14



Ostéoporose 1 femme sur 3 est touchée

L'ostéoporose, ce sont 35.000 fractures du poignet, 50.000 fractures du col du fémur et 60.000 fractures des vertèbres. Quelques chiffres suffisent à montrer quelle importance revêt cette maladie. Pour sensibiliser les femmes, principalement touchées, l'Association Française de Lutte Anti-Rhumatismale (AFLAR) a annoncé le renforcement de son dispositif d'information en s'associant notamment au Groupement de Recherche et d'Information sur les Ostéoporoses (GRIO). Pour tout savoir, une ligne d'écoute (0810.43.03.43) et un site internet (www.tout-sur-osteoporose.fr)

Merci patron Small is beautiful



Alors que les conditions de travail et d'emploi y sont souvent moins favorables, que le temps de travail y est plus important que dans les grandes entreprises, les salariés des TPE semblent moins souffrir de stress professionnel.

Selon une étude rendue publique par l'Observatoire Alptis de la protection sociale, 68% des salariés de TPE se disent peu ou pas stressés, et 80% se déclarent heureux au travail. Satisfaction a priori partagée par leurs patrons qui, à 96%, se déclarent contents d'eux.

Elle est pas belle la vie dans les TPE...? ▶



Question capitale Paris, désert médical ?

Avec une consultation scotchée à 23 euros, les médecins généralistes en secteur 1 ont de plus en plus en plus de mal à faire face à leurs frais.

Situation encore plus criante à Paris où les prix de l'immobilier ont toujours la fièvre.

Résultat, on ne trouve plus que 1.500 praticiens au « tarif sécu » dans une ville qui n'a pourtant pas la réputation d'être un désert médical. La Mairie de Paris vient d'annoncer qu'elle allait mettre en place un plan d'aide permettant à de jeunes médecins de s'installer sous forme de cabinets de groupe et s'engageant évidemment à exercer en secteur 1. ▶

Le tabac flambe Forte augmentation en janvier

Comme l'a annoncé Marisol Touraine, l'arrivée des paquets neutres sur le marché dès 2016 constitue un volet majeur de ses mesures anti-tabac.

Reste une inconnue, l'ampleur de l'augmentation des prix prévue pour janvier 2015.

Certains parlent de 30 centimes par paquet mais les tractations avec les industriels et les buralistes vont bon train et il n'est pas impossible que cette hausse soit inférieure de moitié aux prévisions.

Quel qu'en soit le montant, il s'agira de la 3ème hausse en 15 mois. ▶



Anorexie/boulimie L'intestin, notre 2^{ème} cerveau

Les Troubles du Comportement Alimentaire (TCA) font l'objet de bon nombre de spéculations sur leur origine.

L'Inserm vient de révéler que ces troubles ne seraient pas à 100% psychiques, génétiques ou neurobiologiques mais dus également à des bactéries intestinales. En analysant les données de 60 patients atteints de TCA, des chercheurs de l'Université de Rouen et de l'Inserm ont en effet soupçonné le rôle d'une protéine intestinale dans le développement de l'anorexie et de la boulimie.

Les scientifiques précisent toutefois que ces pathologies sont également liées à des troubles psychologiques. L'intestin a beau être notre "2ème cerveau", il n'a pas remplacé le 1er... ▶

Perte d'odorat Ça sent le sapin

Jamais l'expression "ne pas bien se sentir" n'aura été plus juste. Ou plutôt être incapable d'identifier des odeurs simples (orange, menthe, cuir...). Des chercheurs de l'Université de Chicago se sont en effet aperçus que les personnes de 57 à 85 ans qu'ils étudient ont plus de risques de mourir dans les 5 ans quand elles ne perçoivent plus correctement les odeurs. L'étude est troublante. Elle fait partie du "National Social Life Health and Aging Project" mené auprès de 3.000 hommes et femmes de 57 à 85 ans et conclut que le dysfonctionnement olfactif s'avère être un meilleur indicateur du risque de mortalité qu'un diagnostic d'insuffisance cardiaque ! ▶

Appel à Label Diabète, Grande Cause 2015 ?

Pour parvenir à un meilleur contrôle de la maladie et une meilleure sensibilisation / information du grand public, la Fédération Française des Diabétiques demande que le Label « Grande Cause Nationale » soit attribué au diabète en 2015. Il faut dire qu'on estime à 700.000 le nombre de personnes qui ignorent qu'elles ont diabétiques, une pathologie qui provoque 30.000 décès par an et compte 400 nouveaux cas par jour. Une pétition « Tous contre le diabète » est en ligne sur www.diabetegrandecause.org

BRAUN

„Savez-vous que vous pouvez prendre
ma température sans me réveiller ?
Mon thermomètre le sait „

Précision
cliniquement
prouvée

Thermomètre sans contact + frontal

Le premier thermomètre doté des fonctions sans contact et avec contact.



Mode sans contact



Mode avec contact

Le nouveau thermomètre « sans contact + frontal » de Braun est suffisamment doux pour ne pas réveiller un enfant endormi. Avec sa double technologie, unique, et son capteur ultra-sensible, vous pouvez désormais obtenir une lecture précise de la température ; soit à distance, soit en touchant le front. Vous apprécierez également le grand écran avec son code-couleurs qui facilite l'interprétation de la température. Soyez serein grâce à ce thermomètre qui allie à la fois confort d'utilisation et fiabilité professionnelle.



Braun. Précision. Confiance. Douceur.



www.brauntherms.com



Marketing très viral Facebook quête pour Ebola

Le Pédégé-fondateur de Facebook, Mark Zuckerberg et sa femme, Priscilla Chan, ont décidé de s'investir pleinement dans la lutte contre le virus Ebola. Après avoir fait don de 25 millions de leurs dollars aux Centres américains de contrôle et de prévention des maladies, ils font appel aux « amis » du célèbre réseau social. Un dispositif, commandé par un bouton « donate », apparaît en haut du mur d'actualité de chaque utilisateur et permet de faire un don à des organisations caritatives luttant contre l'épidémie d'Ebola en Afrique de l'Ouest. ▶



Prise d'air La BPCO interpelle les élus

Une affection qu'on ne peut nommer qu'avec son acronyme ne met pas toutes les chances de son côté.

Et il faut reconnaître que la Broncho-pneumopathie Chronique Obstructive (BPCO) représente une espèce de symbole d'incommunicabilité... Maladie respiratoire qui atteint 4 millions de personnes, la BPCO cause 16.000 décès annuels.

2 malades sur 3 ne sont pas diagnostiqués et 1 Français sur 5 n'en a jamais entendu parler... aussi, l'association BPCO a décidé de secouer les consciences des élus en les interpellant directement pour que cette maladie soit mieux connue que son sigle et, surtout, mieux prise en compte qu'elle ne l'est.

www.bpc0-asso.com

Antibiotiques Les tics attaquent

L'Agence Nationale de la Sécurité du médicament (ANSM) tire la sonnette d'alarme et s'inquiète d'une hausse préoccupante de la consommation d'antibiotiques en France depuis 2010, après une baisse sensible accompagnée par l'excellent slogan « Les antibiotiques, c'est pas automatique » au début des années 2000. Les campagnes suivantes n'ayant pas été aussi performantes, les vilains réflexes semblent avoir fait leur retour alors même que les résistances sont de plus en plus fréquentes et que très peu de nouvelles molécules ont été introduites au cours de ces dernières années, faute de recherche. ▶



Services compris L'aide en santé a son label

Tabac Info Services, Fil Santé Jeunes ou SOS Amitié sont des services familiers, très sollicités et dont la qualité n'est pas contestable. Mais, face à ces modèles, existent des services associant des lignes téléphoniques et des sites Internet dont il est parfois difficile d'apprécier la pertinence. C'est pour apporter une garantie de respectabilité à ceux qui le méritent que l'INPES lance un label « Aide en Santé » qui permettra de garantir aux usagers une bonne qualité de réponse et de renforcer la démarche d'amélioration continue du service rendu. ▶



Etude béate Pour vivre vieux, vivons heureux

Selon une très sérieuse étude parue dans The Lancet, il ne suffit pas de manger équilibré, de pratiquer une activité physique et de dormir tout son sou pour vivre vieux... Encore faut-il que cela nous rende heureux. Pour parvenir à cette conclusion que chacun d'entre nous pensait déjà établie depuis longtemps, une équipe de scientifiques britanniques a analysé les données issues de l'observation de plus de 9.000 personnes de 65 ans et plus pendant 9 ans. Incroyable mais vrai, les personnes âgées ayant le sentiment que leur vie a un sens vivent deux ans de plus que ceux qui n'ont plus de but dans leur vie. Au moins, le lien entre bien-être et santé est-il confirmé scientifiquement... ▶



Sport Un certificat tous les 3 ans

Toute pratique sportive dans le cadre d'un club ou d'une association nécessite la production préalable d'un certificat médical d'aptitude. A priori, il s'agit d'une mesure de prévention élémentaire mais, réitérée chaque année à la même date, au moment de la rentrée, elle suscite quelques tracas. Les médecins sont surchargés de demandes et les parents d'enfants ou d'ados trouvent pénible et inutile de se soumettre à cette obligation. Le gouvernement a donc décidé, dans le cadre de sa démarche de simplification, de prolonger la validité de ces certificats d'une ou deux années. La mesure est loin de faire l'unanimité car il s'agit souvent pour le médecin de l'unique occasion annuelle de voir ces jeunes patients. En 2014, 15 millions de certificats de non-contre-indication ont été délivrés. ▶



9^e CONGRÈS DE LA MÉDECINE GÉNÉRALE FRANCE

Sous l'égide du Collège de la Médecine Générale



CONSULTEZ LE PROGRAMME
www.congresmg.fr

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



Certes, ce ne sont pas des questions fondamentales et l'on n'a nul besoin d'y trouver une réponse pour se porter comme un charme. Mais c'est tellement agréable de savoir ce que les autres ignorent !

Pourquoi...

... les doigts se rident dans l'eau

Que l'on sorte de sa baignoire, de la piscine ou de l'océan, c'est chaque fois la même constatation : après plusieurs minutes de trempette, nos doigts sont ridés comme des pruneaux.

Ce phénomène s'explique, non par une modification de la structure de la peau, mais par la contraction des vaisseaux sanguins qui vont ainsi occuper moins d'espace.

Se crée alors une modification de la pression dans le bout de nos doigts qui va aspirer une partie de la peau vers l'intérieur et créer provisoirement des rides.

D'accord, mais à quoi servent donc ces rides ? Elles sont probablement les vestiges de nos capacités d'adaptation au milieu naturel en facilitant l'adhérence des mains et des pieds dans des conditions d'humidité. C'est exactement ce que permettent les sculptures des pneus lorsque l'on roule sous la pluie. Nos doigts ridés nous permettent de saisir plus facilement des objets mouillés ou de marcher sans glisser sur un sol détrempé. ▶



... On ne reconnaît pas sa propre voix

Hormis quelques professionnels de l'audiovisuel ou du spectacle, nous partageons tous la même détestation de notre voix. Du moins avons-nous la surprise de l'entendre sur les vidéos familiales ou amicales. Autant on reconnaît sans peine l'organe de sa cousine Margaux ou de son collègue de bureau, autant on a du mal à identifier sa propre voix.



Les sons extérieurs que l'on perçoit sont portés par l'air jusqu'à nos tympans et sont transformés en vibrations puis en signaux électriques décodés par le cerveau. Lorsque nous parlons, nous percevons bien sûr notre voix par le circuit classique, celui qu'empruntent les sons extérieurs, mais surtout par propagation osseuse, de l'intérieur. La contraction des muscles du larynx crée une vibration transmise du cou au crâne qui sert de caisse de résonance et les fréquences que nous percevons sont très différentes de celles qui nous parviennent par le circuit « aérien ».

Les artistes, qui portent souvent une oreillette lorsqu'ils chantent, cherchent ainsi à mieux entendre les sons aériens captés par les micros pour se placer dans les conditions d'écoute des spectateurs et ajuster leur voix en conséquence. ▶

IL N'Y A PAS PLUS CURIeux QUE NOS CHERCHEURS...



... ET PAS PLUS GÉNÉREUX QUE VOUS.

VOTRE DON
PASTEURDON.fr
OU 3612*



AVEC LE SOUTIEN DE :



* 0,15 € TTC / min depuis un poste fixe

Dépistage du cancer du sein

On doit faire mieux !



Pour la dixième année consécutive, les Pouvoirs publics mènent campagne pour favoriser le dépistage du cancer du sein. Une campagne d'autant plus indispensable que le taux de participation était en baisse l'an dernier. . . CATHERINE BARANTON

Depuis 2004, le programme national de dépistage organisé du cancer du sein permet aux femmes de 50 à 74 ans de bénéficier tous les deux ans d'un dépistage de grande qualité.

Après dix années de campagne, 52% d'entre elles ont choisi de profiter de cette opportunité. C'est beaucoup - car il s'agit d'une démarche totalement volontaire - mais c'est surtout beaucoup... trop peu, compte tenu du fait que le cancer du sein est le plus fréquent des cancers chez la femme.

Paradoxe ? Alors qu'il est si facile de vérifier qu'on n'est pas exposée à un risque, bon nombre de celles qui pourraient s'en assurer font pourtant encore l'impasse sur le moyen qui leur est offert... Plus préoccupant encore : pour la première fois l'an dernier, le taux

de participation a accusé un léger fléchissement alors que l'objectif demeure d'atteindre rapidement 70% de femmes dépistées.

Des comportements pas toujours raisonnables

L'Institut national du Cancer (INCa) a parfaitement compris que ce paradoxe était le véritable obstacle au développement du dépistage. D'un côté, il y a la raison, celle que l'on a toujours l'impression d'écouter dans notre intérêt, mais de l'autre, il y a toutes les mauvaises raisons, celles auxquelles on a aussi parfois tendance à céder sans en être trop fières et qui finissent quand même par l'emporter.

Il n'avait pas tort, ce cher Blaise Pascal, en affirmant « Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît point ». D'ac-

cord, depuis le XII^{ème} siècle et après quelques générations de philosophes qui se sont succédé, on a appris à faire la part des choses. Il n'est pas vraiment nécessaire d'avoir le bac pour comprendre que nos comportements ne sont pas toujours dictés par la sagesse.

Comme ce n'est, ni l'époque du bachot, ni celle des leçons de morale sanitaire, on en restera donc sur ce constat et sur la clairvoyance dont ont fait preuve les responsables de l'Institut du Cancer en admettant que les femmes étaient... des hommes comme les autres : pas toujours cohérentes dans leurs actes !

On le sait aujourd'hui : le cancer du sein, avec 48 000 nouveaux cas annuels en France, est de loin le plus fréquent des cancers chez la femme. Il reste également, avec près de 12.000 décès estimés, au premier rang des décès par cancer pour ce sexe.

Pourtant, le cancer du sein est ce que l'on appelle de « bon pronostic ». Au-delà de la qualification qui ne veut pas dire grand-chose lorsqu'il s'agit d'une maladie de ce type, le « bon pronostic » signifie que, lorsqu'il est détecté précocement, un cancer du sein se guérit, tout simplement (le taux de survie à 5 ans est aujourd'hui de 90%).

Pour assurer un éventuel repérage du cancer du sein, le dépistage organisé répond à des critères stricts, permettant une évaluation régulière des dispositifs techniques et d'organisation. Voilà pour la raison...

Debout sur les freins

Les meilleurs arguments ne suffisent pas toujours à convaincre, ou du moins à transformer une conviction en acte. Beaucoup de femmes passent ainsi chaque année à côté d'une possibilité réelle de vérifier que tout va bien ou lorsque ce n'est pas le cas, de traiter au plus vite l'éventuelle anomalie.

Pour s'informer Cancer Info

- Un espace Internet dédié aux malades et aux proches : www.e-cancer.fr/cancer-info
- Un numéro de téléphone : 0810 810 821 ▶



Les arguments qu'elles invoquent sont d'ailleurs pour la plupart parfaitement repérés et chacune d'entre nous pourrait s'y retrouver.

Hormis les situations socio-économiques difficiles, dont on sait qu'elles influent de plus en plus sur les comportements de prévention et de soins, le frein le plus important au dépistage demeure sans conteste un frein psychologique, lié à l'angoisse d'apprendre une mauvaise nouvelle et, par elle, de voir sa vie, celle de sa famille, bouleversées.

Pour tenir compte de ces freins, la campagne 2014 des Pouvoirs publics privilégie une information claire, accessible, détaillée et objective qui s'efforce de répondre à l'ensemble des questions que se posent les femmes et leur entourage sur le dépistage.

Sur ces sujets graves de santé publique, il ne s'agit pas en effet de « faire de la com' », même si Octobre Rose rassemble autour du dépistage du cancer du sein un nombre toujours plus important de people. La volonté affichée est au contraire d'éclairer une prise de décision, raison pour laquelle les médecins - dont le vôtre sans doute - sont largement sollicités pour faire passer l'information. ▶

Dépistage organisé Cherchez, il n'y a pas mieux...

Le dépistage organisé comprend trois étapes successives :

Une invitation automatique : tous les deux ans, la structure départementale en charge de l'organisation des dépistages envoie un courrier personnalisé aux femmes âgées de 50 à 74 ans.

Un examen : une mammographie (deux clichés par sein, face et oblique) et un examen clinique des seins.

Une double lecture des clichés de mammographie : effectuée par un radiologue expert et spécifiquement formé au programme de dépistage.

Un contrôle régulier des installations : les appareils de mammographie, agréés pour le programme, sont contrôlés tous les 6 mois.

Un examen pris en charge à 100% par l'Assurance Maladie : aucune avance de frais. ▶



Diabète Toujours plus

Il y a aujourd'hui en France 3,5 millions de diabétiques. Déjà plus que ce que l'on prévoyait il y a 10 ans à l'horizon 2015. La progression est à ce point spectaculaire que l'on parle désormais d'épidémie.

On compte désormais 366 millions de diabétiques dans le monde et ce nombre devrait dépasser les 550 millions en 2030. En France, les prévisions ne sont guère plus réjouissantes puisque l'augmentation moyenne annuelle y est de 6%.

Le diabète pose un problème de santé publique très spécifique car il en existe plusieurs types, même si leur caractéristique commune est toujours une hyperglycémie chronique (taux de sucre dans le sang trop élevé).

Type 1, type 2 : sales types !

Le diabète de type 1 est le moins fréquent (10% des cas) mais le plus grave et le plus contraignant en termes de traitement car il est causé par la destruction de cellules du pancréas. L'insuline qui n'est plus fabriquée doit alors impérativement être injectée quotidiennement par piqûres pour rétablir l'équilibre glycémique. Cette forme de diabète survient essentiellement chez les enfants et les jeunes adultes.

Le diabète de type 2 est le cas le plus fréquemment rencontré puisqu'il regroupe plus de 90% des diabètes. Soit le pancréas ne fabrique plus assez d'insuline, soit l'organisme devient résistant à son action.

On sait aujourd'hui que le diabète de type 2 naît, non pas d'une cause unique mais d'une combinaison de facteurs favorisants. Si l'origine génétique est prépondérante, les

Parcours du risque

L'excédent de sucre dans le sang a des effets néfastes sur les reins, les yeux, le système neurologique, le cœur et les vaisseaux sanguins. ▶



facteurs environnementaux prennent de plus en plus de place dans les diagnostics de DNID (Diabète Non Insulino Dépendant).

L'apparition du diabète de type 2 est étroitement liée au mode de vie. Environ 80% des personnes diabétiques de ce type souffrent d'abord d'un surplus de poids ou sont obèses.

Prévention : le plus simple est le mieux

La stratégie préventive est alors d'une navrante banalité : rééquilibrage des habitudes alimentaires et augmentation de l'activité physique en constituent le noyau dur. Le noyau est dur, mais modifier ses comportements quotidiens l'est tout autant. S'il est possible de retarder l'apparition du diabète de plusieurs années et même de le bloquer, les bonnes intentions ne suffisent pas.

Se faire aider par un nutritionniste s'impose vite comme un point de passage obligé, surtout lorsqu'à des facteurs de risques liés au comportement se surajoute un terrain génétique défavorable.

Le diabète de type 2, maladie de la malbouffe et de la sédentarité, est aussi une maladie héréditaire : avoir un parent diabétique suffit à multiplier par deux le risque de le devenir soi-même.

Pourtant, même sur un terrain génétique défavorable, les « bonnes habitudes » permettent souvent de retarder l'apparition du diabète de plusieurs années, voire de le bloquer. ▶

Infos

Fédération Française des Diabétiques : www.afd.asso.fr
Aide aux Jeunes Diabétiques : www.ajd-diabete.fr

Merci maman, merci papa

Le diabète de type 2, maladie de la malbouffe et de la sédentarité est aussi une maladie héréditaire : avoir un parent diabétique suffit à multiplier par deux le risque de le devenir soi-même. ▶



ACCU-CHEK® Mobile

Roche

Son Mobile ne capte aucun réseau. Mais il lui simplifie la vie.

**Vous êtes diabétique traité par insuline ?
Le lecteur de glycémie Accu-Chek® Mobile
facilite votre autosurveillance.**

- ✓ sans bandelette : 1 cassette pour 50 glycémies
- ✓ 6 lancettes intégrées : déchets sécurisés ⁽¹⁾
- ✓ 3 fois moins de manipulations par rapport
aux systèmes à bandelettes et lancettes uniques ⁽²⁾

Demandez conseil à votre professionnel de santé
www.accu-chek.fr

(1) À éliminer selon la réglementation relative aux DASRI
(2) J Diabetes Sci Technol 2012 ; 6 : 938-946.

Création CMJ

ACCU-CHEK®

10/2014. Le kit pour autosurveillance de la glycémie Accu-Chek Mobile est un dispositif d'Auto-Surveillance Glycémique (ASG) destiné aux personnes atteintes de diabète. Fabricant : Roche Diagnostics GmbH - Distributeur : Roche Diabetes Care France. Ce kit composé de dispositifs médicaux de diagnostic in vitro et de dispositifs médicaux est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement la notice. L'ASG est employée lorsqu'elle est susceptible d'entraîner une modification de la thérapeutique ; elle doit être systématique et pluriquotidienne dans le diabète de type 1 et limitée à certains patients dans le diabète de type 2. Elle nécessite une éducation avec un professionnel de santé. En cas de discordance entre le résultat et votre état de santé actuel, contacter votre professionnel de santé. 13/10/ROCHEDIAG/GP/001 rev.02

Attention, fragile ! Peines de cœur



« A cœur vaillant, rien d'impossible ! ». Belle - et juste - devise qui exclut quand même 2,2 millions de Français... et, de plus en plus souvent, de Françaises malades de leur mode de vie.

Les chiffres sont parfois trompeurs. Chez nous, grâce aux formidables avancées des soins et de la recherche, le nombre de décès causés par les maladies cardiovasculaires a nettement baissé au cours des 25 dernières années.

En cas d'infarctus du myocarde, le taux de « mortalité hospitalière » est même descendu sous les 7%.

Si l'on parvient aujourd'hui à sauver et à maintenir en vie, dans des conditions favorables, des centaines de milliers de personnes, ces progrès ont été le fruit, non seulement des campagnes de prévention, mais aussi et pour une grande part des résultats de la recherche en cardiologie.

On s'endort sur nos lauriers

Moins de morts, des techniques pointues, des praticiens au taquet : tout irait pour le mieux dans le meilleur des mondes ? En réalité, sacré paradoxe, la recherche en cardiologie est aujourd'hui victime de son succès, car ces bons résultats ont, bien à tort, laissé s'installer dans l'opinion le sentiment que le recul continu des pathologies cardiovasculaires serait garanti d'avance.

Certes, avec environ 147 000 décès par an, ces maladies sont passées aujourd'hui de la 1ère à la 2ème cause de mortalité, juste derrière le cancer, mais elles conservent

La cardio se fâche A cœur et à cris

Pour lutter contre une certaine timidité des Pouvoirs publics dans la lutte contre les maladies du cœur, la Fédération Française de Cardiologie a réalisé un Livre blanc, porté par 21 grandes associations et remis très officiellement à la Ministre de la Santé au mois d'octobre. ▶



leur première place chez les plus de 65 ans et chez les femmes.

Pourquoi ? D'abord parce que notre population vieillit et que les pathologies dominantes changent de visage, que notre mode de vie - caractérisé par l'inactivité physique, l'alimentation déséquilibrée, le développement de maladies chroniques comme le diabète ou l'hypertension - commence à effacer la baisse constante de la mortalité que l'on avait mesurée depuis 25 ans.

Les femmes, longtemps moins frappées que les hommes, notamment grâce à une meilleure hygiène de vie et un tabagisme plus modéré, ont engagé une marche vers la parité qui, en l'occurrence, serait plutôt une marche arrière... ▶

Femmes et stress au travail Promotion infarctus

Des chercheurs de l'hôpital américain Brigham and women de Boston ont étudié pendant 10 ans les conséquences cardiovasculaires du stress lié au travail de 17415 femmes.

Résultat de l'étude : le risque de crise cardiaque est plus élevé de 88% chez les femmes ayant un emploi au stress soutenu. Ça calme. ▶



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

Êtes-vous concerné(e) par une **hyperactivité vésicale** ?

FAITES LE TEST

- Avez-vous des envies urgentes d'uriner, parfois irrépissables ? oui non
- En dehors d'efforts physiques, de rire ou de toux, vous arrive-t-il d'avoir des fuites urinaires précédées par des envies urgentes d'uriner ? oui non
- Avez-vous besoin d'aller très souvent uriner ? oui non
- L'envie d'uriner vous réveille-t-elle la nuit ? oui non

Si vous avez coché OUI à l'une de ces situations vous présentez peut-être les symptômes d'une hyperactivité vésicale.

Parlez-en à votre médecin, il existe des solutions.



www.dessolutionspournavessie.fr

- ▶ Pour s'informer en toute discrétion, trouver des conseils, lire des témoignages, préparer sa consultation...
- ▶ Destiné à toutes les personnes qui souhaitent comprendre les troubles de leur vessie
- ▶ Conçu avec l'aide de patients et validé par un comité d'experts

Information médicale

N° Vert 0 800 008 619
APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

www.astellas.fr

114 rue Victor Hugo 92686 Levallois-Perret Cedex
Tél Standard et Pharmacovigilance : 01.55.91.75.00
Fax : 01 55 91 75 69

 **astellas**
Leading Light for Life



Budget santé sous perfusion Economies à tous les étages

Traditionnellement chaud, le débat sur le financement de la Sécurité sociale aura cette année consommé aussi quelques enthousiasmes. Comment conserver une exigence de qualité en donnant priorité aux restrictions... ? JACQUES DRAUSSIN

Les débats budgétaires entre spécialistes nous renvoient toujours à notre triste condition de citoyens, un peu dépassés par la valse des milliards d'euros qui rythme, chaque fin d'automne, les débats parlementaires. Cette année n'échappe évidemment pas à la règle, ajoutant même un niveau de tension rarement égalé. Il faut dire que l'univers des dépenses sociales frise, pour le commun des mortels, celui du surréalisme : mises bout à bout, elles représenteront l'an prochain quelque 476,6 milliards d'euros. Davantage que la totalité du budget de l'Etat ! Pour le seul régime général (les salariés du privé), la facture atteindra 348,6 milliards d'euros. Rapportés à cette montagne budgétaire, les 13,8 milliards de déficit de la Sécu pourraient presque passer pour un petit caillou...

Branche maladie : remède de cheval ?

Toutes les branches de la Sécurité sociale devront effectuer des économies qui signifient clairement efforts en plus et droits en moins.

Côté Famille, la modulation des allocations selon le revenu a fait couler beaucoup d'encre mais elle permettra d'éco-

nomiser 400 millions sur les 700 millions prévus (le solde étant assuré par le « partage » obligatoire du congé parental entre la mère et le père, et diverses mesures réglementaires). Côté maladie - gros morceau - on ira raboter un peu plus de 3 milliards d'euros en mettant en place un plan com-



plexe (trop en tout cas pour être détaillé ici...) concernant notamment l'amélioration de l'efficacité hospitalière (520 millions), le développement de la chirurgie ambulatoire et la réduction des « hospitalisations inadéquates » (370 millions) ou la lutte contre la fraude (75 millions). Mais, c'est du côté du cabinet médical qu'il faudra se tourner pour constater les efforts demandés à la médecine de ville car la prescription de médicaments génériques et de produits de santé et le « bon usage des soins » devront générer une économie de plus de 2 milliards d'euros. Et là, ça touse sérieusement, aussi bien chez les médecins qui n'entendent pas qu'on oriente leurs prescriptions que chez les industriels du médicament qui se plaignent de beaucoup, beaucoup contribuer à l'effort national... ▶

En toute franchise

L'une des rares bonnes nouvelles du projet de budget 2015 concerne la mesure d'exonération totale des franchises médicales pour les bénéficiaires de l'Aide à la Complémentaire Santé. 1,2 million de personnes sont potentiellement concernées. ▶



Offrez un réveillon à ceux qui n'en ont pas



Envoyez vos dons à :
Réveillons de la Solidarité
Fondation de France
BP 22 - 75008 Paris
www.fondationdefrance.org



Fondation de France

HIVER : COMMENT FAIRE AVEC ?

DOSSIER COORDONNÉ PAR CATHERINE BARANTON

Quand la température baisse, que la grisaille s'installe et que la perspective de trois mois d'hiver devient réalité, il ne s'agit pas de laisser moral et forme descendre au-dessous de zéro.

Une bonne claque aux microbes pour ne pas attraper le premier rhume qui passe, un bon coup de pied aux fesses pour se bouger, de bons plats pour subsister jusqu'à la saison nouvelle, de bonnes nuits pour récupérer et hop, rendez-vous au printemps !



22 - LA HAUTE SAISON DU RAPLAPLA

Mauvaise saison ? Comme l'année dernière, comme l'année prochaine, il va falloir faire avec.

24 - A CORPS DÉFENDANT

Grippes, angines, sinusites, rhumes, bronchiolites : demandez le programme !

27 - BOUGEOTTE CONTRE BOUILLOTTE

Bouger ou attendre que ça passe ? Nouveau duel entre Gymnasticus et Hibernatus.

28 - AU PARADIS DES MARMOTTES

Jour - nuit, nuit - jour, veille - sommeil - veille. Beau principe mais hélas, les humains ne sont pas des animaux comme les autres.

30 - CALORIES, GROSSE CHALEUR

Nourrir la machine, d'accord, mais attention au surrégime.

32 - PAROLE DE MÉDECIN

Le Collège Français de la Médecine Générale vous conseille vivement de vous faire vacciner contre la grippe.



Bien y entrer, pour mieux s'en sortir !

Hiver, haute saison du raplapla

Des jours réduits à la portion congrue et des nuits longues comme des jours sans pain... Le moral tombe facilement dans nos chaussettes de laine et on croirait que les microbes et les virus ont groupé tous leurs rendez-vous de l'année sur trois mois de calendrier. Comme l'année dernière, comme l'année prochaine, on va quand même faire avec.

Réchauffement de la planète ou pas, quand le thermomètre descend à la vitesse de notre moral, notre résistance chute aussi. La « mauvaise saison » mérite bien son nom car, même si l'on peut apprécier les climats rigoureux, les effets sanitaires attribuables aux conditions hivernales sont loin d'être négligeables. L'hiver n'est pas vraiment un cadeau et ça n'est pas Noël tous les jours...

« Désordre affectif saisonnier » : petit coup de moins bien

Le froid, le manque de luminosité provoquent parfois un type de dépression liée à la saison. Cette forme (rare) de dépression est généralement baptisée « Désordre Affectif Saisonnier » qui commence et finit à la même époque tous les ans.



Le DAS d'automne/hiver est le célèbre « petit coup de moins bien » ressenti à l'approche de l'hiver. Avec un temps de soleil et de lumière qui diminue un peu plus chaque jour, nous ne produisons plus assez de sérotonine, ce neurotransmetteur du cerveau qui nous maintient en éveil.

Si les enfants sont également sensibles aux variations de luminosité, le désordre affectif saisonnier fait généralement sa première apparition chez les adultes et est plus fréquent chez les femmes que chez les hommes.

Pour lutter contre le déficit de lumière qui bouscule notre équilibre naturel en

nous donnant l'impression de vivre nos journées en pleine nuit, la luminothérapie s'avère être une méthode très efficace. Son succès est en tout cas considérable. Pour les voyageurs internationaux soumis au jet lag et à toutes les victimes du « général Hiver », il s'agit d'exposer son visage à une lumière blanche de haute intensité rappelant celle du soleil pour aider à recalibrer son horloge biologique.

Lumière d'été en plein hiver

Le traitement commence généralement par des sessions de 10 à 15 minutes quotidiennes mais, en cas de résultat médiocre, le temps d'exposition peut passer à 30 ou 45 minutes par jour. Les plus jeunes réagissent à la luminothérapie en quelques jours seulement, mais, pour d'autres cela peut

prendre davantage de temps. Si les symptômes persistent, il faut alors augmenter le nombre de sessions de luminothérapie à 2 par jours. Quoiqu'il en soit, il est généralement conseillé de ne pas interrompre le traitement et de garder le rythme jusqu'à ce que le soleil de printemps prenne le relais naturellement.

L'hiver, ce n'est quand même pas seulement une longue déprime soignée à coup de lumière blanche, voire de petites pilules de concentré de bonne humeur. Beaucoup d'entre nous - et heureusement - le traversent sans trop de bobos : entre 78 fois pour les hommes et 85 fois pour les femmes si l'on en croit les chiffres de l'espérance de vie en 2014 !

Il n'empêche que la mauvaise saison nous fragilise et que l'inactivité physique, une alimentation plus grasse et moins variée qu'aux beaux jours préparent en nous un terrain fa-

Monoxyde de carbone : danger



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. ▶

vorable aux maladies de l'hiver. Parmi elles, les maladies respiratoires sont à la fois les plus banales et les plus menaçantes.

Alors, plus on abordera cette période délicate en bonne forme, plus on mettra de notre côté les atouts pour bien en sortir. Pour bien s'en sortir. ▶

Froid : vive l'auto-défense !

Notre corps se défend plutôt mieux que notre cerveau 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 suffit de 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.

On peut aussi se contenter de 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 (vasoconstriction des vaisseaux sanguins) pour maintenir suffisamment de chaleur dans les parties centrales et vitales du corps. Le débit de sang, qui est de 20ml par minute, peut alors se réduire jusqu'à 1ml par minute. Mais, à ce stade, on peut considérer qu'on est plutôt mal parti... ▶

Un hiver au poil

A vous dégoûter de surveiller votre ligne et de prendre rendez-vous chez l'esthéticienne : les sujets gras ou très velus (et rien n'empêche de cumuler !) conservent mieux leur chaleur naturelle. De plus, leur tolérance au froid est supérieure à celle des sujets minces et glabres... Trop injuste ! ▶





Grippes, angines, sinusites, rhumes, bronchiolites

A corps défendant

Au menu, on a les gripes, les angines les rhumes, les bronchiolites ou les sinusites à répétition. Fromage et dessert. Franchement, pas très appétissant... Raison de plus pour mettre les pieds dans le plat !

Depuis les – fausses – alertes de grippe (aviaire en 2006, porcine en 2009), les Pouvoirs publics ont introduit, dans la lutte contre les maladies respiratoires, une dimension qu'on ne s'attendait plus guère à trouver sous le règne de la technologie toute puissante : la promotion de l'hygiène quotidienne.

Se laver les mains, soigneusement et plusieurs fois par jour, éternuer avec un mouchoir devant la bouche, le mettre à la poubelle après chaque usage, (éventuellement porter un masque lorsque l'on est malade) sont des gestes d'une telle simplicité qu'on a peine à croire à leur efficacité. Et pour-

tant, les Français semblent y prêter bien davantage de crédit qu'à la vaccination.

Doit-on forcément se réjouir de ce parti-pris? Pas sûr. Si l'on ne peut évidemment que se réjouir lorsque les comportements d'hygiène individuelle progressent (mais progressent-ils vraiment ?), le manque de détermination collective en faveur de la vaccination devient inquiétant.

L'an dernier la protection contre la grippe saisonnière a encore reculé de façon spectaculaire, remettant le taux de couverture au niveau où celui-ci se trouvait il y a sept ans et entraînant plusieurs centaines d'hospitalisations.

Vaccinés contre la grippe... ou l'intégrisme ?

A qui la faute ? « Au camp intégriste de la santé publique, adorateur exclusif du dieu vaccin », accusent les partisans, eux-mêmes radicaux, de la seule prévention comportementale. Bataille dérisoire car chaque arme a évidemment son importance.

Si la solution vaccinale demeure en effet une arme de destruction massive reconnue et efficace, la « frappe chirurgicale » constituée par les comportements de prévention individuels et quotidiens n'en représente pas moins une option intéressante dans la guerre contre le virus. Au cas où celui-ci muterait, les réflexes d'hygiène quotidienne resteraient il est vrai durablement efficaces. Pas le vaccin...

Combien de gripes comptabilisera-t-on au terme de cet hiver 2014 - 2015 ? Et combien de victimes dues aux atterrissements de la calamiteuse campagne antigrippe A-H1N1 pourtant déjà reléguée dans les tiroirs de l'histoire sanitaire ? Impossible à prévoir. Ce que l'on sait en revanche, c'est que les autres maladies de l'automne et de l'hiver ne feront pas relâche, même si davantage de mesures préventives peuvent encore en réduire la fréquence. Parmi



Tournée de rhume

Un rhume n'est pas grave et ne nécessite généralement pas de consultation. Pourtant, s'il persiste au-delà de deux semaines, des complications peuvent se déclarer : sinusite, pharyngite, bronchite ou pneumonie. Arrêt chez le médecin conseillé avant d'aller se coucher. ▶



elles, deux tristes vedettes font des ravages : la bronchiolite chez les tout-petits et le rhume... chez le tout-venant.

Bronchiolite, grand ennemi des petits

Chaque année, à partir du mois de novembre et jusqu'en février, l'épidémie de bronchiolite sévit. Et chaque année avec un peu plus de vigueur. En 2013, elle aura affecté plus de 450.000 nourrissons de moins de deux ans !

La bronchiolite est une forme de bronchite réservée aux tout-petits, très handicapante pour les enfants... et pour leurs parents. Les premiers toussent beaucoup, sont très gênés pour respirer et pour manger pendant une à deux semaines. Les seconds dorment peu, s'inquiètent énormément, même si les formes sévères de la maladie ne se rencontrent que dans 5% des cas (surtout chez les bébés de moins de trois mois).

La surveillance, l'hydratation et la kinésithérapie respiratoire constituent l'essentiel du traitement. Le kinésithérapeute aide l'enfant à désencombrer ses bronches et évalue son état respiratoire. En fonction de l'évolution, il juge de la

fréquence des séances ou de la nécessité d'une nouvelle consultation médicale.

Plus impressionnante que véritablement grave, la bronchiolite circule à la vitesse grand V dans les collectivités enfantines où nos chers petits découvrent les avantages et les inconvénients de la socialisation !

Rhinite : docteur ou pas docteur ?

La rhinite, c'est le rhume. Et le rhume, c'est une, deux, trois fois durant l'hiver. Bien rare en tout cas que l'on passe au travers.

Du mois de novembre jusqu'à la fin du printemps, circulent environ 200 virus différents qui peuvent nous affubler d'un « rhume » plus ou moins sévère. C'est d'ailleurs le nombre élevé de ces virus qui empêche notre système immunitaire de bloquer uniformément leurs attaques.

Le traitement médicamenteux du rhume est principalement destiné à guérir ses symptômes les plus handicapants : congestion nasale, maux de gorge et de tête. Ces symptômes peuvent être sévères et amener alors à consulter son méde-

...

Enfants Gibiers de virus

Une fois dans l'organisme, les virus sont pris en charge par le système immunitaire qui se souviendra d'eux et développera la stratégie de combat adaptée s'ils ont la mauvaise idée de revenir.

La mémoire immunitaire n'est, faute d'expérience, pas autant développée chez les enfants qui sont alors plus souvent sujets au rhume que leurs parents. Ajoutons à cela les affres de la vie en collectivité et on comprend pourquoi ils deviennent des proies faciles pour les virus et les bactéries en tout genre.

Pour se fixer les idées, il suffit de savoir qu'un adulte inhale en moyenne 10 litres d'air à la minute, absorbant ainsi environ 17.000 virus (selon une étude publiée en août dernier dans Journal of Virology). ▶





...

cin : une solution toujours préférable - quoi qu'on en dise - à une automédication compulsive qui peut s'avérer plus dangereuse que le mal. La pharmacopée est, effectivement, généralement disponible sans prescription... ce qui signifie, ni qu'elle soit inefficace ni qu'elle soit sans danger.

On peut utiliser, dès les premiers signes, des sprays nasaux qui vont s'attaquer aux nez qui coulent et aux gorges un peu prises. Attention : il faut impérativement respecter la posologie car, appliqués en excès, ces vasoconstricteurs peuvent provoquer... des rhumes chroniques !

Autres médicaments disponibles pour voir le jour à travers ses yeux gonflés, les antihistaminiques qui limiteront les écoulements et le paracétamol qui traitera les maux de tête et les accès de fièvre souvent associés au rhume. Pour calmer les irritations et réhydrater les muqueuses, une pommade nasale pourra s'avérer utile.

Si le rhume ne semble pas trop sévère et que vous êtes adepte des méthodes naturelles, vous pouvez choisir de pratiquer quelques inhalations, par exemple à base d'eucalyptus, très efficaces pour décongestionner une tête qui ressemble à une courgette, ou encore de pratiquer des gargarismes qui apaiseront votre gorge. Quelques gouttes de solution saline dans le nez, des fruits et des légumes riches en vitamine C et on devrait s'en tirer une fois de plus... ▶

Rhinite, asthme Liaisons dangereuses

La rhinite allergique est une maladie inflammatoire de la muqueuse nasale. Mais celle-ci ne reste pas localisée au niveau du nez et des sinus. Elle s'étend à l'ensemble des voies aériennes, des narines aux petites bronches.

Une rhinite non traitée peut évoluer vers un asthme (et une rhinite peut aggraver un asthme déjà déclaré).

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



Allergies Pas de trêve hivernale

Les allergies aux pollens sont les vedettes médiatiques traditionnelles des articles printaniers mais ce sont bien les allergies aux acariens qui tiennent le haut du classement annuel des nez qui coulent. Les acariens sont de sales petites bestioles microscopiques qui adorent nos maisons bien chauffées et mal aérées l'hiver. La preuve :

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

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

Le duel entre Gymnasticus et Hibernatus va durer 3 mois Bougeotte contre bouillotte

A la rentrée, on s'était juré de continuer à bouger... Patatras, l'hiver arrive : finies les balades au soleil, terminé le jardinage sportif, adieu les bonnes résolutions. Allez, allez, on se reprend !

Comme par hasard, dès les premiers frimas, on n'entend plus guère les ayatollahs du sport - culte. Les prosélytes du « cours toujours » semblent s'être endormis, comme en hibernation. Manque de clients ? Baisse de conviction ? A peine quelques conseils bien ciblés à l'intention des vacanciers skieurs pour leur éviter de se froisser un muscle à leur premier planté de bâton ... Rassurons-nous : les gourous du fitness reviendront avec les beaux jours, d'autant plus énervants que leurs arguments ne sont pas toujours dénués de fondement.

Partisans du moindre effort

Ce n'est pas évident quand on se regarde dans une glace mais l'Homme - donc la femme - est fait pour bouger son corps. D'accord, la chasse est une activité nourricière légèrement plus complexe à mener aujourd'hui en jungle urbaine que jadis en forêt sauvage ; mais on dépense quand même moins d'énergie à pousser son caddy qu'à chasser le cervidé...

Résultat, on grossit, on meurt de maladies cardiovasculaires par dizaines de milliers chaque année, le diabète se répand comme une traînée de poudre, le cholestérol bouche nos artères et notre avenir, on déprime à qui-mieux-mieux. Assez, c'est trop triste ! Et c'est trop bête parce que, si l'on ne fait plus guère l'effort de faire un effort, nous n'en sommes pas totalement responsables. Ceux qui nous ont rabâché pendant des années qu'aucun bénéfice physique n'était possible sans s'astreindre à une discipline d'enfer étaient de fieffés menteurs.

Désormais, les conseils sont plus soft (et, du coup, ne nous laissent plus guère d'excuses de ne pas les suivre). Il s'agit de



marcher une trentaine de minutes par jour d'un train plus décidé que celui d'un sénateur fraîchement élu, de sortir prendre l'air avec ses enfants au lieu de se lamenter

de les trouver en permanence devant la télé, de pratiquer quelques étirements le matin et/ou le soir, voire à l'occasion de faire un peu de ménage. Bref, que de l'accessible et de l'agréable... Sauf pour le ménage, on est d'accord ! ▶

Bouge de là

Pour bien décoder les conseils des grands manitous de la forme, il vaut mieux savoir décoder leur langage.

• **Activité physique** : tous les mouvements du corps qui occasionnent une dépense d'énergie (marcher dans la rue, monter un escalier, attraper son chien pour le brosser).

• **Exercice** : mouvements structurés et planifiés, destinés spécifiquement à améliorer la forme et la santé (abdominaux, assouplissements...).

• **Sport** : activité physique de loisir ou de compétition, obéissant à un objectif déterminé et encadré par des règles - existantes ou autoproclamées - (jogging, football, cyclisme...). ▶





L'appel de la couette

Au paradis des mar mottes



On passe en moyenne le tiers de sa vie à dormir : pour une femme, un peu plus de 28 ans, 26 ans pour un homme. Mais, attention, le sommeil c'est comme les RTT, on ne peut pas tout prendre d'un seul coup. Faut pas rêver !

Les chiffres vous endorment ? Profitez-en, au chapitre Sommeil comme en matière de n'importe quelle activité humaine, il en existe à foison. Hélas, ceux-ci inciteraient plutôt à la vigilance qu'à l'assoupissement car figurez-vous que nous dormons de moins en moins et le lent grignotage du temps de couette auquel nous assistons commence à inquiéter nos dévouées nounous de l'autorité sanitaire. En semaine, la durée moyenne de sommeil est passée au-dessous de la barre des 7 heures chez les adultes. Précisément 6h 58 vs 7h 50 le week-end selon le très soporifique Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) qui a découpé les Français en petites tranches. Un tiers d'entre eux (principalement les plus de 35 ans) dorment 6 heures

ou moins en semaine et 17% pas davantage le samedi et le dimanche !

Je dors, donc je suis

Les modifications de notre rythme de vie ont été telles qu'en cinquante ans seulement, la réduction du temps quotidien de sommeil a été d'environ 1h 30. Sur une année, le déficit de sommeil est donc de... plus d'un mois et demi par rapport à nos besoins ! Rien que d'y penser, on retournerait volontiers se coucher.

Les chercheurs ont, depuis belle lurette, démontré l'intérêt d'un sommeil réparateur, notamment dans le cadre du travail. Avant et après les heures de bureau bien sûr... mais aussi pendant car il a été démontré qu'une courte sieste de 15 à 20 minutes suffit à maintenir la vigilance pour le reste de la journée. Dormir plus pour travailler plus... un rêve (pour certains). Cette activité éminemment réparatrice nous est d'ailleurs utile pour à peu près toutes les tâches que nous accomplissons dès que nous sommes en phase éveillée. N'en déplaise aux grands gourous de la productivité, il n'y a pas que le boulot dans la vie et le manque de sommeil provoque bien d'autres catastrophes que la baisse du cash flow opérationnel ou la détérioration du résultat avant impôt. Ne pas dormir suffisamment, c'est multiplier de façon significative les risques d'obésité et de diabète, mais aussi d'affections cardiovasculaires, d'anxiété et de dépression.

Mauvais cycle et cercle vicieux

On connaît la réputation des Français en matière de surconsommation de tranquillisants et de somnifères. Certes, elle n'est pas totalement usurpée (pas de raison que notre



Plongée en apnée

On dort profondément et soudain, on s'arrête de respirer pendant quelques secondes et, cela, plusieurs fois par heure. Résultat, une succession de micro réveils et une mauvaise vascularisation du cerveau qui gênent la récupération. L'apnée du sommeil est à prendre très au sérieux car elle est associée à des risques cardiovasculaires et doit amener à consulter. ▶

capacité à dormir soit différente de celle de nos congénères étrangers), mais elle n'est pas non plus dénuée de fondement (dormir mal c'est vivre - très - mal).

S'il est parfois utile d'avoir recours à des aides médicamenteuses pour passer un cap difficile, il est évidemment indispensable de consulter son médecin. Combien de « tiens, essaye ça, tu vas dormir comme un bébé » transforment des amis sincères en casseurs de sommeil !

Dormir, c'est réussir une alchimie fragile nécessitant plusieurs phases à enchaîner en douceur pour que le sommeil soit ressenti comme réparateur. Au cours d'une nuit, 3 à 5 cycles de sommeil peuvent ainsi se succéder... quand tout va bien. L'insomniaque aura souvent l'impression de ne pas « avoir fermé l'œil de la nuit » en ratant une ou plusieurs marches de cette délicate échelle de Morphée.

Chacun y va volontiers de son petit conseil pour aider son prochain à éviter les nuits blanches. Tous sont sans aucun

doute excellents mais, si l'on ne devait retenir que les principaux :

Pas de tabac, pas d'alcool et un dîner léger pour ne pas être perturbé par son système respiratoire ou digestif, une chambre de préférence à 18 ou 19° pour faciliter la baisse nécessaire de la température du corps, de l'obscurité pour déclencher la sécrétion de mélatonine, sympathique hormone du sommeil.

Lorsqu'on ajoute à cet inventaire lénifiant qu'il est généralement conseillé de se lever et se coucher tous les jours à la même heure, d'aller au lit dès les premiers bâillements, de ne pas faire de sport après 20h00... on comprend que chercher à dormir n'est décidément pas un boulot de tout repos. ▶



Dormir, c'est grandir

Pendant le sommeil, le corps produit des hormones, dont l'hormone de croissance. Celle-ci est surtout sécrétée lors de la phase de sommeil profond. L'hormone de croissance est non seulement indispensable au bon développement de la croissance de l'enfant, mais également indispensable à une bonne santé physique chez l'adulte. Dormir, c'est grandir un peu. Même quand on n'est plus petit. ▶



Dormir quand on ne veut pas

Près de 12 000 Français souffrent d'un mal étrange et forcément très handicapant : la narcolepsie. Les personnes qui en sont atteintes subissent des accès d'endormissement irrésistibles et soudains, durant parfois 20 à 30 minutes. ▶

Moteur à explosion

En position allongée, les différents organes de la gorge - luette, voile du palais - se relâchent et se détendent. Ces éléments souples et mobiles se mettent à vibrer lors de l'inspiration, voire également à l'expiration.

On ronfle...

Un adulte sur trois est un ronfleur.

Son portrait robot ? Plutôt un homme mûr, en surcharge pondérale, fumeur, consommateur d'alcool. ▶





Trop, c'est trop Calories, grosse

Lorsqu'il fait encore froid, ou que les écarts de température sont violents, l'époque des régimes hypocaloriques n'est surtout pas de mise (d'ailleurs, l'est-elle jamais ?). Mais, manger, même un peu plus qu'en été, ne signifie pas se gaver !

Attention, l'avalanche des nouveaux régimes de printemps n'attend qu'un léger signe de réchauffement. Comme chaque année, il va bientôt falloir ré-avaler des tonnes de bobards et de calembredaines destinés à nous faire perdre les quelques kilos hivernaux censés peser sur notre santé.

En attendant, il est aujourd'hui parfaitement admis que notre alimentation joue un rôle important sur notre état général et notre résistance aux vilains microbes qui guettent la moindre de nos faiblesses. Alors, mangeons ! Mais quoi ?

Bien manger, ça commence le matin

Quand on se lève et qu'il fait encore nuit, on n'a pas toujours une fin de loup. Résultat, même si tout le monde sait aujourd'hui que c'est une bêtise, on fait l'impasse sur ce qui est sans doute le repas de la journée le plus important. « Sauter » le petit-déj', 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-déjeuner peu propice au maintien de la ligne.

Il y a calorie et Calorie

Attention, on ne confond pas... Il y a la calorie, avec un petit c, unité de mesure de quantité de chaleur et la Calorie, avec un grand C, unité de mesure de la valeur énergétique des aliments. ▶



A boire, à boire !

On nous en a rebattu les oreilles tout l'été, chaque fois que la température est montée au dessus des fameuses normales saisonnières. Mais bien s'hydrater, c'est essentiel, y compris au cœur de l'hiver. Froid ou pas, notre organisme « consomme » en moyenne 2,5 litres d'eau par les voies digestives, cutanées, respiratoires et rénales, alors que l'apport par les aliments représente moins d'un litre. Soustraction, conclusion : il manque 1,5 litre à récupérer par l'absorption de boissons. ▶

En hiver, comme en été, un bon petit-déjeuner devrait comporter :

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

Ensuite, vous connaissez le programme : à chaque repas, des fruits et des légumes qu'on a tendance à moins consommer l'hiver que l'été alors que notre corps en a un besoin impérieux. On va trouver facilement notre dose quotidienne de vitamine C dans de très nombreux aliments (agrumes, persil, cresson, choux de Bruxelles...) et nos réserves en fer dans les abats, la viande rouge, les lentilles... mais aussi - chic ! - le chocolat (près d'un quart des femmes souffrent d'un déficit en fer).



Quant au magnésium, il est vital au fonctionnement de l'organisme (transmission de l'influx nerveux, fabrication des protéines, régulation du rythme cardiaque...). Avant de se le procurer en petites pilules, on le trouve naturellement dans les produits laitiers, les céréales, les légumes, les fruits et certaines eaux minérales.

Toujours plus fort

Presque autant que les Oméga 3 et 6 qui, habilement associés, renforcent les défenses immunitaires, prébiotiques et probiotiques se partagent les faveurs des nutritionnistes et des médias (voir Santé dans l'Assiette p 44). Les prébiotiques (fibres alimentaires présentes dans de nombreux végétaux) fortifient notamment la flore intestinale. Une étude publiée en 2005 dans Clinical Nutrition indique par ailleurs que la prise de bactéries probiotiques pendant au moins trois mois abrège significativement (près de deux jours) la durée des épisodes de rhume et

Frais, en conserves, surgelés

Les chercheurs de l'INRA sont formels. Contrairement à un préjugé bien établi, la mise en conserve ou la congélation permettent de préserver un maximum de nutriments et de vitamines des fruits et légumes. Ceux-ci étant cueillis à point et immédiatement transformés, ils sont même parfois plus bénéfiques que certains fruits et légumes « frais », cueillis avant terme pour supporter le stockage avant d'être mis en vente. C'est bien vrai ma bonne dame, il n'y a plus de saison ! ▶



des syndromes pseudo-grippaux, réduit également la sévérité des symptômes. Elle est pas belle la vie en hiver ? ▶

Au menu, cet hiver

A mettre dans son cabas.

- Magnésium** : Produits laitiers, fruits et légumes, céréales...
- Oméga 3** : Noix et huile de noix, huile de colza, poissons gras (saumon, anchois, sardine, hareng, maquereau)
- Oméga 6** : Huiles de colza, de noix, de pépin de raisin...
- Prébiotiques** : Avoine, sarrasin, orge, pommes de terre...
- Probiotiques** : Produits laitiers fermentés renfermant des bactéries lactiques
- Protéines** : Viandes, poissons, œufs... (origine animale) ; céréales, légumineuses, soja, lentilles... (origine végétale)
- Sélénium** : Noix, huîtres, thon en conserve, abats, hareng....
- Vitamine C** : Kiwis, goyaves, poivrons, brocolis...
- Vitamine D** : Poissons, champignons...
- Zinc** : Huîtres, fruits de mer, foie de veau, germe de blé... ▶





Grippe : pas d'hésitation, vaccination !

Comme chaque année, la grippe revient et, avec elle, la vaccination hélas de moins en moins pratiquée depuis cinq ans. Le Collège de Médecine Générale fait, pour les lecteurs de Bien Sûr Santé, le point sur le sujet.

L'actualité est riche en informations médicales, au « hit parade » de l'automne le virus Ebola. Ebola a détrôné le chikungunya et la dengue, deux affections qui avaient pourtant beaucoup d'arguments pour rester médiatiques, l'épidémie qui gagne du terrain et le vecteur, le moustique tigre (aedes albopictus) dont le nom commun évoque à lui seul l'agressivité. Pourtant, en termes de morbi-mortalité, la grippe saisonnière reste une affection grave.

La vaccination : moyen efficace de protection
En France métropolitaine, l'épidémie de l'hiver 2013-2014 a été de faible intensité, mais on a quand même dénombré 647 patients admis en service de réanimation, et 90 décès imputables directement à l'infection.(1)
La vaccination antigrippale reste le moyen le plus efficace pour éviter la maladie. Deux aspects sont à prendre en considération (2) :

- La protection individuelle, c'est la vaccination des groupes à risques (personnes âgées, obèses, patients porteurs de certaines affections...).
 - La protection collective, c'est la vaccination des soignants, de l'entourage des nourrissons de moins de 6 mois.
- La prévention de la grippe et des infections transmissibles en général passe par l'application de règles simples, comme nous l'ont appris les hygiénistes au XIXe siècle (2) :
- Se laver les mains avec du savon liquide, en les frottant pendant 30 secondes et si possible se sécher avec une serviette en papier que l'on jette.

Vaccination Pourquoi chaque année ?

Pourquoi le vaccin doit-il être refait chaque année ? Parce que les virus de la grippe changent très rapidement (mutations) ce qui fait que les anticorps que l'on a produits pour lutter contre un type de virus ne sont pas efficaces sur ceux de l'année suivante. Chaque année au printemps les virologues experts de la grippe se réunissent au siège de l'OMS pour déterminer la composition du vaccin de l'année suivante en fonction des mutations observées et prévisibles du virus de l'année. ▶



- Utiliser des mouchoirs jetables (et les jeter au bon endroit !)
 - Comme les Japonais il faut utiliser des masques simples lorsqu'on est contaminé et éviter de serrer la main d'embrasser l'entourage pour limiter la contamination (il faudra l'expliquer pour ne pas passer pour un misanthrope).
 - Aérer régulièrement les locaux collectifs et individuels.
- En conclusion, il n'y a pas de solution miracle pour passer un bon hiver, mais la vaccination et les règles d'hygiène simples peuvent y contribuer. ▶

1/ <http://www.invs.sante.fr/fr/Dossiers-thematiques/Maladies-infectieuses/Maladies-a-prevention-vaccinale/Grippe/Grippe-generales/Donnees-de-surveillance/Archives/Bulletin-epidemiologique-grippe>.-Point-au-16-avril-2014.

2/ <http://www.ameli-sante.fr/vaccination-grippe.html>

La rédaction de Bien Sûr Santé met cette page 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.



Eau de mer 100% naturelle

Enrichie en Cuivre

~ DÉCONGESTIONNE rapidement

~ Aide à COMBATTRE le développement des BACTÉRIES



Jet tout doux Embout bébé

Efficacité prouvée scientifiquement*

Dispositifs médicaux, consultez les étiquetages spécifiques à chacun et demandez conseil à votre médecin ou pharmacien pour plus d'information. SOFIBEL - Laboratoires Fumouze (Octobre 2014).

* Etude in-vitro de la performance de STÉRIMAR sur P. aeruginosa et S. aureus (Avril 2010) - étude réalisée par un laboratoire indépendant.

**Changement climatique
ou pas, la mauvaise saison,
c'est quand il fait froid**

L'hiver,

ça craint

Les « climato-sceptiques » ont cessé de douter et l'ensemble du monde scientifique est aujourd'hui d'accord sur un point : le réchauffement climatique n'est pas un délire de romancier. Pourtant, même moins froid, l'hiver fait encore largement plus de victimes que l'été... DANIEL DELTA

A l'entrée de l'hiver et des frimas, il peut sembler quelque peu décalé de s'interroger sur l'impact sanitaire d'un réchauffement climatique certain, mais dont l'ampleur est encore totalement inconnue.

Aujourd'hui, plus d'une vingtaine de laboratoires à travers le monde sont engagés dans une véritable course à l'élaboration de nouveaux scénarios climatiques. Objectif : servir de base à la future Conférence de Paris en 2015, censée donner naissance à un ambitieux accord de lutte contre les dérèglements climatiques.

Pour limiter les délires d'apocalypse que l'approximation des précédentes estimations ont entraînés (jusqu'à jeter le doute sur la réalité des risques), les scientifiques savent qu'ils doivent désormais nous proposer une vision du futur plus précise en termes d'évolution des grands paramètres climatiques.

Peut-on prévoir sans savoir ?

Pour anticiper les conséquences d'une transformation de nos conditions de vie, les spécialistes parlent de « chaîne d'impacts » car les perturbations auxquelles il faut commencer à se préparer

concernent aussi bien les températures, les précipitations, en fait tous les aléas naturels dont la fréquence, l'intensité et la répartition géographique se répercuteront sur les ressources naturelles et, à terme, sur nos conditions de vie.

Si l'on peut avoir le sentiment que le thermomètre n'intéresse les scienti-



ques que lorsqu'il monte en flèche, les autorités n'en sont pas moins attentives aux phénomènes de froids extrêmes 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'atta-

chent d'abord 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 dues à des chauffe-eau mal entretenus.

Une 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 (entre 2 000 et 2 500 décès plus ou moins directement liés).

D'après l'OMS, les conditions climatiques de type temps sec et froid favo-

risent cependant une survie plus longue 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 du décès, une infection intestinale (principalement dans les

âges extrêmes, moins de 5 ans et plus de 75 ans).

Une riche collection de pathologies

Les bronchiolites font partie des maladies qui connaissent une recrudescence hivernale. L'épidémie débute généralement début novembre, pour atteindre un pic en décembre/janvier et se termine seulement avec l'arrivée du printemps.

En France, on estime que la bronchiolite touche chaque hiver environ 450 000 jeunes enfants mais, seuls 2% des nour-

rissons 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



Cold case

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, ce n'est pas dans les pays où l'on relève les températures les plus basses que l'hiver fait le plus de victimes

Exemple : à Bangkok, en Thaïlande, la mortalité augmente de 4% pour chaque baisse de 1°C des températures de la saison « froide ». A Ljubljana, en Slovénie, la mortalité n'augmente que de 0,4% pour chaque baisse de 1°C.

Les températures annuelles moyennes sont respectivement de 29° et 11°C. ▀

...

de pathologies qui s'épanouissent en hiver : pathologies ischémiques, accidents vasculaires cérébraux, infections broncho-pulmonaires, asthme, maladies endocriniennes, troubles mentaux, syndrome de Raynaud, gelures...

Plus l'hiver est doux... plus on meurt !

Les scientifiques qui font la différence entre mortalité hivernale et mortalité due au froid ne sont pas des pinailleurs invétérés. De nombreuses études ont examiné et comparé la surmortalité hivernale dans différentes régions et sous différents climats. Le résultat est...surprenant : l'ampleur de la surmortalité hivernale est plus importante dans les régions connaissant des hivers plutôt modérés.

En réalité, cette observation est la plus nette dans les études qui comparent la mortalité hivernale à celle des autres saisons.

L'une d'elles relève que la mortalité constatée entre décembre et mars 2012 a été 2 fois supérieure en Angleterre et Pays de Galles où il gèle peu qu'en Nor-



vège où le thermomètre descend toujours au-dessous de zéro. Dans une autre étude, portant sur 14 pays européens, la surmortalité hivernale variait de 10% en Finlande à 28% au Portugal !

Selon l'Institut de veille sanitaire (INVS), toutes les études montrent que les pays qui ont su s'adapter à des climats chauds étaient susceptibles d'afficher des hausses de mortalité hivernale 2 à 3 fois plus importantes que

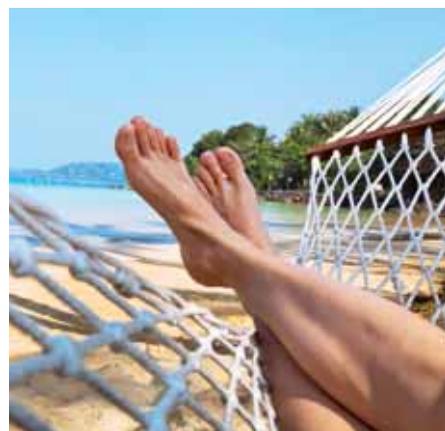
les régions qui s'étaient adaptées à des températures basses.

Conclusion, pas forcément optimiste des experts de l'INVS : « dans des conditions de réchauffement climatique, la mortalité pourrait augmenter au fur et à mesure que les régions s'adaptent à des températures plus élevées ».

Canicule estivale ou pas, l'hiver se révèle donc toujours plus meurtrier. Prenez soin de vous ! ▶

**Réchauffement climatique
Comment on se prépare**

Si l'hiver fait toujours significativement plus de victimes que l'été, la perspective d'un réchauffement climatique oriente davantage l'organisation de la prévention du côté du grand chaud que de celui du grand froid. La surveillance épidémiologique des vagues de chaleur s'inscrit ainsi dans le cadre du Plan national canicule, en étroite interaction avec les prévisions météorologiques. Elle se concentre sur un nombre d'indicateurs réduits qui peuvent être suivis en temps quasi-réel à partir des données provenant notamment des réseaux Ocour (Organisation de la Surveillance Coordonnée des Urgences) ainsi que du registre des décès. ▶



DÉPISTAGE ORGANISÉ DU CANCER DU SEIN

juin 2014 - AFFEIN SZR14

Le dépistage est recommandé à partir de 50 ans, ou avant en cas de risque particulier.

Renseignez-vous auprès de votre médecin, sur e-cancer.fr ou au 0810 810 821

prix d'un appel local



Ces animaux qui nous veulent - et font - du bien

Ordonnance d'amour



8 millions de chiens, 10 millions de chats... notre histoire avec les animaux est sans aucun doute une histoire d'amour mais aussi, on le sait moins, une incroyable success-story dans le domaine social et sanitaire.

Etant donné le nombre de « vu » récoltés par les milliers de vidéos d'animaux qui tournent en boucle sur Youtube, il est totalement inutile de rappeler à quel point nos Médor et nos Minou savent nous émouvoir davantage que nos semblables.

On sait moins en revanche que depuis quelques poignées d'années, cette relation étroite tissée entre l'Homme et l'Animal s'est organisée autour d'une pratique appelée « médiation animale ». Derrière ce terme un peu abscons se cache une démarche permettant d'exploiter au mieux les capacités d'aide de l'animal au service de personnes en difficulté. Une difficulté qui peut indifféremment entrer dans le champ thé-

rapeutique, social ou éducatif : partout où l'animal pourra permettre à un être humain « d'aller mieux ».

Compagnon des jours heureux...

Aussitôt que l'on évoque les relations tissées avec les animaux, on pense immédiatement à celles que les chiens ou les chats entretiennent naturellement avec les enfants.

On n'a d'ailleurs pas tort car le bénéfice de ces relations n'est aujourd'hui plus à démontrer et de très nombreuses études ont depuis belle lurette étayé dans ce domaine les thèses des psychologues, pédiatres ou éducateurs. Dès 6 mois, l'enfant perçoit l'animal en

tant que tel et communique déjà avec lui. Jusqu'à l'âge de deux ans, s'établit entre bébé et l'animal une communi-



cation fondée sur les impressions, les sensations, le geste. A trois ans, le petit homme est parfaitement capable de décoder le langage de l'animal, différencie les attitudes de peur et de colère de son compagnon.

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



« La Ferme de Nat » A dos d'âne

Nathalie était polyhandicapée et sa mère, Micheline, a un jour découvert que sur le dos d'un âne, sa fille se détendait totalement. C'est de cette découverte qu'est née « La Ferme de Nat », une ferme pédagogique installée au cœur du Maine-et-Loire qui accueille désormais de jeunes handicapés qui peuvent découvrir et apprécier le contact avec les animaux... et avec les autres jeunes. ▶

vie à l'école, que l'animal joue alors le rôle de confident, de stabilisateur qui va l'aider à surmonter le délicat passage du langage oral au langage écrit. Puis, vient le moment où l'enfant a besoin de se sentir responsable : le chien, le chat, qu'il faut nourrir, promener, choyer, peut contribuer à la satisfaction de ce besoin. L'animal est donc, de l'avis quasi-unanime, un élément moteur du développement psychologique. Il peut également être un moyen de meilleure connaissance de son jeune maître dont on observera les réactions et le comportement. Agressif ou timide, violent ou tendre, timoré ou téméraire.

... Soutien des jours plus sombres

Compagnon d'insouciance lorsque tout va bien, l'animal peut aussi se

muer en soutien actif lorsque la vie s'emmêle...

C'est dans ces moments difficiles que la médiation animale fait son entrée en scène. Elle est alors inscrite dans un programme très sérieusement préparé dans lequel interviendra toujours un professionnel, partie prenante dans toute action thérapeutique, sociale ou éducative. Comme le précise Boris Albrecht, Directeur de la Fondation Adrienne et Pierre Sommer (fondation sous égide de la Fondation de France, dédiée aux relations Homme - Animal), « *les activités de médiation animale sont, pour l'immense majorité d'entre elles, désormais portées par des structures sanitaires, sociales ou médico-sociales* ».

Il faut dire que, dix ans après le premier appel à projets lancé par cette Fondation unique en son genre au sein de l'Hexa-

gone, la médiation animale a subi une transformation radicale. Hier peu connue, pratiquée de façon empirique et marginale, elle s'est aujourd'hui professionnalisée pour conquérir une véritable reconnaissance scientifique.

De la maison de retraite à l'école

Le champ d'intervention de la médiation animale est particulièrement large. On l'a vue se développer comme une trainée de poudre dans les Etablissements d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes (EPHAD) où les chiens sont désormais fréquemment utilisés pour stimuler la conscience des résidents, favoriser les échanges et rythmer les journées.

Mais, de l'autre côté du parcours de vie, les animaux s'intègrent également

Retombons sur nos pattes Médiation animale : kézako ?

La médiation animale, c'est l'intervention, sous contrôle d'un professionnel, d'un animal familier ou domestique dans un cadre social, thérapeutique ou éducatif auprès de populations en difficultés. Ces difficultés peuvent relever d'un handicap physique, mental, sensoriel ou psychique. ▶



...

de plus en plus souvent aux emplois du temps des petits écoliers. Les chevaux notamment deviennent ainsi des compagnons réguliers pour des enfants suivant une scolarité parfaitement normale et pour lesquels ce contact participe naturellement de leur développement.

Un peu partout sur le territoire, les programmes favorisant la relation entre enfants et animaux se multiplient ainsi pour le plus grand bénéfice des uns et des autres.

Combattre le handicap mental, physique ou social

Le paysage d'intervention de la médiation animale est pourtant loin de ressembler à celui de Bambi et la grande majorité des projets demeurent liés au handicap.

Hier, les actions soutenues par la Fondation A&P Sommer concernaient majoritairement les personnes trisomiques. Aujourd'hui, ce sont davantage les enfants autistes ou les polyhandicapés qui en sont bénéficiaires.

Autre évolution notable, la montée en puissance des projets de dimensions sociale et sociétale concernant les

Patates chaudes Les incasables recasés

A quelques kilomètres de Brest, Peca Formation accueille des adolescents en grande difficulté sociale.

La structure s'appuie sur la médiation animale pour permettre aux résidents - que lui adresse en dernier recours la Protection Judiciaire de la Jeunesse - de retrouver les clés d'une relation apaisée avec la société et construire un projet professionnel. ▶



adultes. Des sans domicile fixe aux populations carcérales, la médiation animale devient progressivement un outil de réinsertion auquel font de plus en plus volontiers appel les institutions.

Ainsi, cette centrale pénitenciaire du sud de la France où des détenus purgeant une longue peine réapprennent progressivement le lien social au contact de chevaux, ou ce lieu de vie près de Brest qui permet à des ados et de jeunes adultes paumés, de découvrir - et d'accepter - la vie en société en s'occupant des chiens qui leur sont confiés.

Les exemples foisonnent d'expériences à la fois émouvantes et spectaculaires d'efficacité, dans des lieux aussi différents que des fermes éducatives, des écoles primaires, des maisons de retraite, des prisons et des hôpitaux psychiatriques, où les animaux sont mis au service du bien-être des hommes sans que jamais le leur ne soit mis en péril. ▶

Informations : Fondation Adrienne et Pierre Sommer
www.fondation-apsommer.org

Les chiens entrent à l'hôpital Histoire de fous

L'Hôpital psychiatrique Philippe Pinel d'Amiens fait partie des très rares structures hospitalières faisant appel à la médiation animale. Elle constitue même une expérience unique puisqu'elle a totalement intégré la cynothérapie dans l'organisation des soins.

Depuis 2010, les chiens font partie de l'arsenal thérapeutique des 36 médecins psychiatres qui prescrivent avec succès à leurs patients des séances de cynothérapie. ▶



PUBLI-INFORMATION

EN VENTE EN PHARMACIE

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

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



Sans parabens, sans conservateurs

SON SECRET ?

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

- | | | |
|--|---|---------------------|
|  Géranium | + | Magnésium |
| Verveine citronnée | | Calcium |
| Eucalyptus | | Sodium
Potassium |

LES PETITS PLUS !

Apaise les bouts de nez irrités par les rhumes, lisse les lèvres gercées, nourrit coudes et pieds secs, soigne mains et cuticules...
On adore le parfum délicat de verveine citronnée !

UN SOIN MULTI-USAGES POUR TOUTE LA FAMILLE

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

*superficielles de l'épiderme

L'indispensable formule **PROTECTRICE ET ADOUCISSANTE**



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

Précisez le code ACL à votre pharmacien
668 8871 / 340136688719





Dyslexie, dysorthographe, dyscalculie...

Dys à la douzaine

Dyslexiques, dysphasiques, dyspraxiques, dysorthographiques, dysgraphiques, dyscalculiques... Lorsqu'on additionne les dys, on cumule aussi les difficultés. Et pas seulement à l'âge scolaire car les troubles du langage et des apprentissages continuent souvent d'affecter les adultes. **CAROLINE DUPERREUX**

Les experts les définissent comme des « troubles spécifiques du langage et des apprentissages ». Mais, les familles et tous ceux qui en souffrent n'ont pas de mots assez forts pour décrire à quel point ces difficultés peuvent leur gâcher la vie dans une société si peu tolérante vis-à-vis du handicap, quel qu'il soit.

Pour parler des dys, il faut donc parler de chaque dys... C'est sans doute la raison pour laquelle des fédérations d'associations ont organisé au mois d'octobre - et pour la huitième année consécutivement - la « journée nationale des dys ».

3 familles de troubles

Malgré les difficultés qu'on devine, le contexte bouge. Les associations commencent à obtenir des résultats, en matière de dépistage et de prise en charge comme en termes de communication. Les chercheurs, de leur côté, explorent mieux cet univers perturbé de l'ap-

Orthophoniste Capitaine d'équipe[s]

Après qu'une dys a été diagnostiquée, la prise en charge individuelle est systématiquement proposée.

Effectuée par l'orthophoniste, véritable colonne vertébrale du système, la rééducation implique souvent la participation de bien d'autres spécialistes. ►



prentissage et des acquisitions. Des définitions sont établies, des hypothèses d'explication s'élaborent, des méthodes de rééducation s'affinent.

Ces fameux « troubles spécifiques de l'apprentissage » se classent globalement en trois familles de dys concernant respectivement langage écrit, langage oral, coordination du geste. Du côté du langage écrit, **la dyslexie** se manifeste dès le début de l'apprentissage de la lecture au CP. L'enfant ne parvient pas à maîtriser le rapport entre les lettres ou groupes de lettres et les sons de la parole.

Ce trouble d'apprentissage se double d'autres difficultés encore : mémorisation, mise en ordre, orientation dans le temps et dans l'espace, attention, etc.

La dysphasie est un trouble spécifique du développement du langage oral. Plus ou moins sévère, elle peut se caractériser par des paroles indistinctes, des troubles de la syntaxe, un discours peu ou mal

construit, une compréhension partielle du langage oral. On voit des enfants qui parlent mal, tard et dont les troubles retentissent inévitablement sur les apprentissages scolaires classiques, dans lesquels le langage demeure le levier majeur de la transmission du savoir.

La dyspraxie est, elle, souvent qualifiée de « handicap invisible ». Caractérisée par un trouble de l'organisation du geste, elle n'est pas toujours repérée en tant que telle car ses manifestations en sont souvent banalisées et mal comprises, mises sur le compte, au mieux de la paresse, au pire d'un handicap intellectuel ! Ecrire, pour un dyspraxique représente un effort hors du commun. Alors, les dys, combien de divisions ? Beaucoup, beaucoup plus qu'on ne le croit généralement puisque l'on considère qu'environ 6 à 8% d'entre nous seraient concernés. Au minimum, 4 millions de personnes touchées dont 600 000 sévèrement. ►

Qui contacter ?



• APAJH (Fédération des associations pour adultes et jeunes handicapés)

www.apajh.org

• FFDYS (Fédération française des dys)
www.ffdys.com ►

PUBLI-COMMUNIQUÉ

L'ÉQUILIBRE A DU GOÛT

Combien de calories consomme-t-on par jour ?

90 % des Français n'en ont qu'une connaissance approximative, voire aucune idée. Tout comme ils méconnaissent leurs besoins quotidiens*.

Et pourtant, nous sommes tous concernés par la gestion de notre équilibre nutritionnel.

Heureusement, en adoptant de petites astuces au quotidien, il est facile de mieux réguler nos apports en calories... Alors pourquoi s'en priver ?

Les édulcorants n'édulcorent pas le plaisir !

Les aliments et les boissons allégés, notamment ceux qui contiennent des édulcorants, sont une alternative utile pour tous. Pourquoi ? Parce que les édulcorants qu'ils contiennent n'apportent ni sucre, ni calorie. Ainsi, consommés dans le cadre d'un mode de vie associant alimentation variée et activité physique régulière, ils donnent le goût de l'équilibre.

L'alternative sans compromis pour le goût et la santé.

Utiles pour gérer notre équilibre nutritionnel et varier les plaisirs, les édulcorants n'en sont pas moins sûrs : l'aspartame, le sucralose et l'extrait de stévia, par exemple, contenus dans de nombreux aliments et boissons, sont parmi les ingrédients les plus étudiés au monde et sont reconnus par les autorités de santé indépendantes les plus importantes comme l'Autorité Européenne (EFSA) et l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)**.

Équilibre et Plaisir... Une nouvelle philosophie de vie à adopter dès maintenant !

Pour rejoindre le mouvement et en savoir plus, rendez-vous sur www.lequilibreadugout.fr

* « Les Français et les calories » : Étude quantitative par Internet, réalisée par Harris Interactive en juin 2014, auprès d'un échantillon représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

**<http://www.efsa.europa.eu/fr>
Comité d'experts sur les additifs alimentaires de la Food and Agriculture Organization (FAO) et de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) appelé JECFA.

MOUVEMENT POUR L'ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL



Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas, www.mangerbouger.fr

Aujourd'hui, les probiotiques, c'est [presque] automatique... Nos amies les bactéries



Il y a les méchantes, qu'on s'efforce de combattre pour rester en bonne santé. Et les gentilles, qui nous y aident. Dans le vaste monde des bactéries, les probiotiques ont choisi leur camp. Et c'est le nôtre. OLGA GRETCHANOVSKY

Les bisounours – dans le genre naïf inconséquent - et les justiciers masqués – dans le style efficace engagé - nous veulent tous du bien. Au sein de la galaxie des bactéries, les probiotiques se rangent plutôt dans la seconde catégorie. Celle des héros modestes, dont l'existence apparemment banale rend insoupçonnable la véritable identité. Et, quoi de plus banal qu'un yaourt qui fabrique, en trois coups de cuillère à pot, les fameux micro-organismes censés nous préserver de [presque] tous les maux de la terre ? Toutes celles et tous ceux qui ont déjà mangé des yaourts, ont également déjà avalé des probiotiques. Bourgeois gen-

tilhomme de la bactérie salvatrice, Monsieur Jourdain du probiotique, nous nous faisons du bien sans le savoir !

Crise du logement

Dans nos intestins, c'est la crise du logement : des milliers de milliards de bactéries, réparties en plus de 400 espèces, y circulent en permanence et, pour certaines, s'attèlent vaillamment à leur tâche : faciliter la digestion des aliments et stimuler le système immunitaire.



L'affaire démarre très tôt dans notre histoire. Le tube digestif, stérile chez le fœtus, est rapidement colonisé après la naissance. Les divers compartiments digestifs constituent alors un ensemble de niches écologiques offrant chacune un environnement favorable au débarquement des bactéries qui les atteignent dès l'accouchement et les jours qui suivent.

Un tube digestif mature héberge 100 000 milliards de bactéries ! Avant d'atteindre cette forme olympique, il évolue beaucoup au plan physiologique et physico-chimique tout au long des premiers mois de la vie. L'immunité se structure progressivement pour prendre le relais de la protection apportée initialement par le lait maternel et commence à se stabiliser vers l'âge de deux ans.

Quasiment à tout âge, les probiotiques s'avèrent bénéfiques, leur intérêt majeur – et démontré maintes fois – étant de renforcer l'action des cellules immunitaires au

niveau de l'intestin et de bloquer la prolifération des germes indésirables.

Des bénéfiques, pas des miracles

En matière de bénéfice santé, on a vite fait de s'emballer... L'action positive de certains probiotiques a, depuis quelques années, entraîné une vague d'enthousiasme légèrement suspecte. Si aucun probiotique ne s'avère mauvais pour la santé, tous ne lui sont pas à proprement parler bénéfiques. Les vertus d'un probiotique donné ne sont en effet pas transposables à un autre. Une bactérie apportant de réels bénéfices en cas de diarrhées s'avèrera par exemple totalement inefficace contre les allergies. Et inversement. Le yaourt, symbole des bienfaits des probiotiques, nous fournit un excellent exemple de bénéfices santé recherchés. Les probiotiques qu'il contient – nos grands amis *Streptococcus thermophilus* et *Lactobacillus bulgaricus* – améliorent ainsi les problèmes de digestion du lactose. D'autres souches de probiotiques agiront contre les gastro-entérites, particulièrement chez l'enfant et préviendront no-

tamment la gastro-entérite du nourrisson. D'autres encore permettront de prévenir les diarrhées liées aux antibiotiques ou de diminuer les récurrences inflammatoires dans certaines maladies chroniques de l'intestin.

Des allégations santé difficiles à digérer

Bien des vertus parent aujourd'hui les gentils probiotiques. Souvent un peu trop et les autorités de santé s'en sont émues sérieusement, au grand dam des industriels de l'agroalimentaire qui ont lancé dans les années 2 000 une campagne de conquête en règle. Ainsi, en 2008, sur les 708 nouveaux produits contenant des probiotiques répertoriés pour les USA et l'Europe, 339 mettaient en avant un bénéfice santé. De nouvelles allégations, quelque peu « audacieuses » ont ainsi vu le jour. Entre autres réjouissances, la capacité de certaines bactéries à stimuler le système immunitaire, le rôle de ces micro-organismes sur la santé du système cardiovasculaire ou sur le cerveau et le système nerveux.



Kézako ?

Le mot « probiotique » vient du grec « biotikos » et signifie « en faveur de la vie ». Les probiotiques sont des micro-organismes qui renforcent notamment la flore intestinale, en empêchant la prolifération des germes indésirables.

Ces bactéries lactiques sont de « bonnes bactéries » qui permettent de seconder efficacement la flore. ▶



« Yaourt bulgare » Le goût de la légende

C'est Elie Metchnikoff, scientifique russe, qui s'est intéressé au début du XXe siècle à la légendaire longévité des Bulgares. Il en a notamment attribué la raison à la présence en grand nombre de bactéries lactiques dans le yaourt (le fameux « yaourt bulgare » et son marketing, également à forte durée de vie...).

Les recherches de Metchnikoff ont permis d'approfondir les connaissances sur cette famille de bactéries qui ne prendra d'ailleurs le nom de « probiotiques » qu'en 1965. ▶

...

L'arrivée de nouvelles réglementations sur les allégations ont sifflé la fin de la récré marketing et limité drastiquement la progression des lancements de produits se recommandant des probiotiques. Désormais en effet, toutes les allégations santé figurant sur les emballages doivent avoir été validées scientifiquement. Sale coup pour les inconditionnels de nos bactéries intestinales...

Un marché très encadré

Depuis 2011, les produits affichant des allégations santé doivent se livrer à un inextricable parcours du combattant qui rend plus difficile, voire même hypothétique, l'obtention des autorisations.



Résultat, le marché des probiotiques accuse un certain tassement. Compte tenu des perspectives qu'il offre, on ne s'inquiète pas trop pour la viabilité à terme du pactole mais il est probable que les efforts consentis par les industriels



Où sont passés les milliards ?

Les probiotiques sont présents dans les aliments du quotidien : lait fermenté, choucroute, chou, légumes verts, dérivés du soja, olives, fruits...

En vitesse de croisière, il suffit donc d'avoir une alimentation équilibrée pour recevoir les quelques milliards de probiotiques dont nous avons besoin chaque jour... Mais un petit coup de pouce est parfois utile. ▶

pour se mettre en conformité avec les nouvelles réglementations se répercuteront sur les prix, donc sur le consommateur. Décidément, le panier de la ménagère est toujours un panier percé... ▶



Tête à l'envers L'intestin, notre 2ème cerveau...

Notre intestin n'est décidément pas un organe comme les autres. Il possède son propre système nerveux, appelé système nerveux entérique. Celui-ci contient plus de 200 millions de neurones et de nombreux neurotransmetteurs, comme la sérotonine, régulateur de l'humeur présent dans le cerveau ! ▶

Retrouvez BIENSÛR

LE MAGAZINE GRATUIT DE LA PRÉVENTION *santé*

dans Place à la santé

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



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



*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

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.



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

ADULTES

SUDOTRANQUILLO

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

SUDODIABOLO

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



Solution des jeux : page 50

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

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

www.biensur-sante.com



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



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

Sudolettres sans ordonnance

Carré JUNIORS



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

ADULTES

SUDOTRANQUILLO

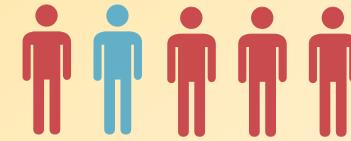
C	G	B	E	A	I	D	F	H	B	I	G	F	D	E	A	H	C
I	H	F	D	B	C	G	A	E	A	E	H	C	G	B	F	I	D
D	A	E	G	F	H	B	C	I	F	D	C	I	H	A	E	B	G
B	I	G	F	D	E	A	H	C	E	B	A	H	I	D	C	G	F
A	E	H	C	G	B	F	I	D	H	F	D	A	C	G	I	E	B
F	D	C	I	H	A	E	B	G	G	C	I	B	E	F	H	D	A

SUDODIABOLO

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



L'ÉJACULATION PRÉCOCE, PARLONS-EN !



1/5 1 homme sur 5⁽¹⁾ est concerné par l'éjaculation précoce au cours de sa vie et quel que soit son âge.

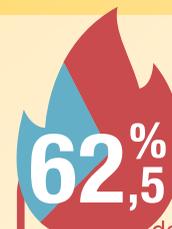
62% des français qualifient de précoce une éjaculation lorsqu'elle survient dans les **2 premières minutes** après la pénétration⁽²⁾.



7,3 minutes : c'est la durée moyenne d'un rapport sexuel⁽³⁾.



Éjaculation précoce {ezakylasjo prekös} n : Trouble survenant lors de stimulations sexuelles minimales avant, pendant, ou juste après la pénétration, et avant que l'homme ne souhaite éjaculer⁽⁴⁾.



2 TYPES D'ÉJACULATION PRÉCOCE^(5,7)

L'éjaculation précoce primaire (innée) quasi systématique depuis le début de la vie sexuelle. Elle touche près de 2/3 des hommes concernés.

L'éjaculation précoce secondaire (acquise) survient après une période de relations sexuelles à durée d'éjaculation normale.

UN SUJET TABOU



des hommes concernés déclarent n'avoir jamais parlé de leur trouble avec leur partenaire⁽²⁾.



LES PRINCIPALES CAUSES^(1,5) :

- LES CONFLITS AU SEIN DU COUPLE
- LE STRESS** LA MALADIE
- UNE NOUVELLE PARTENAIRE
- LA PEUR DE L'ÉCHEC
- LA DÉPRESSION
- LA GÉNÉTIQUE

LE SAVIEZ-VOUS ?

On murmure que **Napoléon Bonaparte était éjaculateur précoce**. Mais l'histoire ne dit pas comment il réussit à garder le contrôle.

UN ÉLÉMENT CLEF : LA SÉROTONINE⁽⁶⁾

Pendant l'acte sexuel, le cerveau est en éveil, vous permettant de ressentir désir, excitation et plaisir. Au cœur de ces mécanismes, une substance naturelle jouerait un rôle central : **la sérotonine**.



DES SOLUTIONS EXISTENT, PARLEZ-EN À UN MÉDECIN :

92% des médecins généralistes se sentent capables de parler sans tabou de l'éjaculation précoce avec un patient⁽²⁾.



1. Porst H et al. The Premature Ejaculation Prevalence and Attitudes (PEPA) Survey: Prevalence, Comorbidities, and Professional Help-Seeking. Eur Urol. 2007; 51(3):816-24.
 2. Etude « Regards croisés sur la vie sexuelle des Français ». Etude réalisée du 9 novembre au 18 décembre 2012 par l'institut de sondage Opinion Way auprès de 1 603 individus (750 hommes âgés de 18 à 64 ans, 750 femmes sexuellement actives, âgées de 18 à 64 ans et 103 hommes souffrant d'éjaculation précoce âgés de 18 à 64 ans) et de 300 médecins généralistes.
 3. Patrick DL et al. Premature Ejaculation: An Observational Study of Men and Their Partners. J Sex Med. 2005;2:358-67.
 4. DSM-IV-TR: American Psychiatric Association (2000). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (4th ed., text rev.). Washington DC: Author.
 5. Waldinger MD et al. The use of old and recent DSM definitions of premature ejaculation in observational studies: A contribution to the present debate for a new classification of PE in the DSM-V. J Sex Med. 2008;5:1079-1087.
 6. Giuliano F et al. Serotonin and premature ejaculation: from physiology to patient management. Eur Urol. 2006;50:454-466.
 7. Waldinger MD. Toward Evidence-Based Genetic Research on Lifelong Premature Ejaculation: A Critical Evaluation of Methodology. Korean J Urol. 2011;52:1-8.

RENDEZ-VOUS SUR www.garderlecontrole.fr

Pour comprendre, être conseillé et vous préparer à en parler

Prochaine
cuillère
sirop 16h



Téléchargez
l'application mobile
gratuitement



Télécharger dans
l'App Store

APPLI ANDROID SUR
Google play

Medi'Rappel® l'application de Biogaran qui vous aide à ne pas oublier la prise d'un traitement.

N'oubliez plus de prendre vos médicaments grâce à Médi'Rappel®, l'application mobile conçue par Biogaran. Cette application, à télécharger gratuitement sur votre mobile, vous aide à mieux suivre vos traitements et ceux de toute votre famille. Vous pouvez très simplement créer un profil pour chaque membre de la famille, programmer des alertes de rappel des heures de prise, calculer les traitements à emporter en déplacement et lister tous vos contacts santé. Médi'Rappel®, le bon traitement au bon moment.



BIOGARAN
MÉDICAMENTS GÉNÉRIQUES

Votre santé nous est précieuse