

N°46 - MARS / AVRIL 2015

BIENSÛR
santé

BIENSÛR

LE MAGAZINE GRATUIT DE LA PREVENTION

santé

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

> **VACCINATION**

APPEL POUR LES RAPPELS

> **VAPOTAGE**

ASSEZ MÉGOTÉ !

> **CANCER**

LE BON PLAN, C'EST MAINTENANT

> **CHIRURGIE ESTHÉTIQUE**

INFO OU BOTOX ?

> **ASSIETTE**

MÉFIONS-NOUS
DES APPARENCES

ALLERGIES

PRÉPAREZ VOS MOUCHOIRS



www.biensur-sante.com

Retrouvez BIENSÛR

LE MAGAZINE GRATUIT DE LA PREVENTION

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.



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

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

4 EXPRESS

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



12 SOCIÉTÉ

- VACCINATION : APPEL AUX RAPPELS Si la couverture vaccinale est insuffisante en France, c'est aussi parce qu'on oublie trop les rappels.
- E-CIGARETTE : ASSEZ MÉGOTÉ La cigarette électronique s'affirme de plus en plus comme un excellent moyen d'arrêt du tabac.
- LA SANTÉ DANS TOUS SES ÉTATS Globalement, les Français sont en bonne santé ; mais, si on va dans le détail...



20 DOSSIER

L'offensive de printemps des allergies

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

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

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

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

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

Guerre des boutons et paix des braves A l'école, la cantine n'est plus ce qu'elle était. Tant mieux !

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



34 ÉPOQUE

- CANCER : UN PLAN SUR LA BONNE ROUTE On est loin de l'échéance de ce 3e plan mais le bilan intermédiaire est plus que satisfaisant.
- DÉPISTER PLUS TÔT, C'EST GUÉRIR PLUS VITE Le dépistage du cancer colorectal va enfin bénéficier d'un test plus efficace et plus pratique.
- MUSIQUE ET CERVEAU : ACCORD MAJEUR La musique ne fait pas qu'adoucir les mœurs, elle prévient aussi le vieillissement.



40 EMOI ET MOI

- INFO OU BOTOX ? La médecine esthétique se porte à merveille, merci pour elle.
- TOURISME MÉDICAL, SHOPPING ET CHIRURGIE Se faire opérer à l'étranger tout en faisant du tourisme, c'est ce que font 3 millions de patients.



44 LASANTÉ DANS L'ASSIETTE

- QU'EST-CE QU'ON MANGE VRAIMENT ? Déchiffrer les étiquettes, cela nécessite une petite formation.



48 FAITES VOS JEUX

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



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 Maréchal
magazine@biensur-sante.com

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

BIENSÛR Santé est édité par BIENSÛR Santé Editions
SARL de presse au capital de 2 000 €
144, avenue Charles de Gaulle 92200 Neuilly-sur-Seine
ISSN : 1964-4663
Dépôt légal : à parution.
Copyright 2015 BIENSÛR Santé Editions.

Directeur de la publication : Jacques Draussin

ÉDITIONS
BIENSÛR
santé
www.biensur-sante.com





Pas de panique ! Le paracétamol est-il dangereux ?

Le paracétamol, comme tous les médicaments, n'est pas sans risque mais la publication d'une étude dans la revue *Annals of the rheumatic diseases* a récemment failli semer la panique.

En effet, ses résultats montraient que la molécule la plus consommée au monde augmenterait de 20% le risque de maladies vasculaires (infarctus et AVC).

Explication de cet apparent paradoxe : une personne qui consomme du paracétamol à fortes doses souffre souvent de soucis de santé multiples et prend également d'autres médicaments qui ne sont en l'occurrence pas répertoriés dans l'étude.

Ce qui n'empêche pas d'inciter à la prudence, en particulier en cas d'antécédents personnels gastriques, cardiaques ou rénaux...

Trop c'est trop L'OMS dit stop aux sucres



L'Organisation Mondiale de la Santé a publié de nouvelles recommandations visant à faire baisser la consommation de sucre à 10% de la ration énergétique quotidienne. Dit comme cela, on ne se rend pas vraiment compte de ce que représente cette consommation: 10% de la ration énergétique quotidienne, c'est 50 grammes de sucre, soit l'équivalent de 12 cuillères à café.

Vous pensez être au-dessous de la barre? Attention: si on prend un bol de céréales le matin, une cannette de cola et un yaourt sucré dans la journée, on a déjà dépassé cette limite... ▶

French model en Inde Sécu pour intouchables



L'Inde prévoit une croissance de l'ordre de 8,5% cette année. Tout simplement la plus forte du monde. Aussi le pays prévoit-il de se doter d'un niveau de protection sociale à la hauteur de ses espoirs de développement.

Un système de sécurité sociale universelle, "à la Française", est envisagé afin de permettre à tous les indiens de bénéficier d'une couverture maladie minimale et d'un système de retraite. ▶

Fumette et rasta La Jamaïque rattrape sa réputation

Bob Marley et tous les rasta jamaïcains avaient fini par nous persuader que l'île était la capitale de la fumette.

En réalité, le Parlement vient seulement de ratifier plusieurs amendements qui permettent aux fumeurs de posséder jusqu'à 57 grammes de marijuana et d'en cultiver 5 plans... mais la consommation en public demeure interdite.

Tout bon atlas économique nous informait déjà que l'île produisait plus de bauxite que d'herbe à reggae mais la nouvelle en aura quand même surpris plus d'un. ▶



NOUVEAU
Coca-Cola
life



GOÛT SUCRÉ
D'ORIGINE NATURELLE
RÉDUIT EN CALORIES*

La famille Coca-Cola s'agrandit

Coca-Cola innove une nouvelle fois et complète son offre avec le lancement de Coca-Cola life. Grâce à un mélange d'extraits de stévia et de sucre, Coca-Cola propose une nouvelle boisson au goût sucré d'origine naturelle et à teneur réduite en calories de 30%*.

Pionnier dans l'utilisation de l'édulcorant extrait de stévia dès son autorisation en France en 2009, Coca-Cola avait déjà fait évoluer la recette de deux de ses marques historiques, Sprite et NESTEA, en y intégrant en 2012 l'édulcorant extrait de stévia.

Quatrième lancement en 128 ans, Coca-Cola life s'installe aux côtés de Coca-Cola classique et ses versions sans sucres et sans calorie, Coca-Cola light et Coca-Cola zero. Cette innovation témoigne de l'engagement de Coca-Cola à offrir toujours plus de choix pour permettre aux consommateurs de trouver la boisson qui convient le mieux à leurs envies et à leur mode de vie.



Un édulcorant d'origine naturelle: l'extrait de stévia

Originaire d'Amérique du Sud, la stévia est une plante dont les feuilles sont utilisées depuis plusieurs siècles par les indiens Guarani pour sucrer les aliments et les boissons.

SANS CALORIE,
L'EXTRAIT DE STÉVIA
A UN POUVOIR SUCRANT
200 FOIS PLUS ÉLEVÉ
QUE CELUI DU SUCRE



L'utilisation de cet édulcorant permet de réduire les calories dans les boissons en remplacement d'une partie du sucre.

DÉCOUVREZ-LE
AU PLUS
VITE !

*30% de calories en moins que la moyenne des colas sucrés, grâce à une réduction de sucres de 30% résultant de l'utilisation d'extrait de stévia.

Ménopause et cancer A cause des traitements hormonaux ?



Selon une étude de l'Université d'Oxford, la prise d'hormones de substitution pourrait augmenter le risque de contracter un cancer de l'ovaire. Et pas qu'un peu : près de 40%.

Pour obtenir ce résultat, les chercheurs ont passé au crible 52 études concernant au total 21 488 femmes atteintes d'un cancer de l'ovaire. Bon nombre de gynécologues relativisent ces résultats, compte tenu de la faible incidence du cancer de l'ovaire. Pour certaines tranches d'âge on relève une augmentation inférieure à 0,5 pour 1 000 sur une période de 5 ans. De plus, le risque disparaît 5 ans après l'arrêt du traitement hormonal, alors on se calme... ▶



Démographie médicale Plus de déserts que de fromages

La DREES s'est penchée sur l'avenir médical des départements pour identifier ceux qui seraient les plus menacés de désertification dans les 5 à 10 ans qui viennent. Si les départements de Lozère, de la Creuse ou de l'Yonne sont particulièrement menacés, d'autres devraient avoir du souci à se faire et ne manquent pas de surprendre. Ainsi, Paris et certains départements du pourtour méditerranéen vont devoir faire face à un départ massif de médecins, généralistes ou spécialistes.

Etude grand cru Le vin rouge bon pour la mémoire



Les études sur les bienfaits d'une consommation modérée de vin rouge reviennent périodiquement sur le devant de la scène scientifique.

La dernière en date a été publiée dans la revue Scientific Reports et montre que le resveratrol contenu dans le raisin rouge, la cacahuète ou le

chocolat pourrait ralentir le déclin cognitif.

Evidemment, les bienfaits du vin pour notre mémoire ne sont perceptibles qu'avec une consommation très modérée. Sinon, ceux qui boivent pour oublier en seraient pour leurs frais... ▶

Internet & influence Les forums, on y croit

Une étude montre que les commentaires sur les forums sont davantage crus que les campagnes.

Est-ce une étude du genre « enfonce les portes ouvertes » ? Un peu oui...

Elle a pourtant été réalisée par une équipe américaine de chercheurs en marketing réputés sérieux et publiée dans le Journal of Advertising.

On vous passe la méthodologie d'ailleurs rigoureuse pour aller directement au résultat : les volontaires ayant accepté de participer à l'étude accordent autant de crédit aux commentaires d'illustres inconnus d'un forum qu'aux messages de prévention émanant d'organismes de santé reconnus.

L'extraordinaire développement des théories du complot en est, hélas, le résultat le plus évdient. ▶



Insuffisance veineuse

Jamais chaud,
Jamais froid,
Juste bien.



L'été, tout est permis...

Mais pour les personnes souffrant d'insuffisance veineuse, les jambes sont plus lourdes et ont tendance à gonfler avec la chaleur. Il est donc nécessaire de porter des bas ou chaussettes de compression médicale.

Grâce à leurs fibres climatiques, les bas et chaussettes mediven procurent une sensation de fraîcheur agréable et préservent la santé de vos jambes cet été.

Demandez conseil à votre médecin.

www.medi-compression.fr

Mediven : Bas médicaux de compression lymphatique et veineuse. Indications : Traitement des maladies lymphatiques et veineuses et prévention de leurs complications. La prise de mesures précise permet de bien respecter le tableau de taillage. L'essayage garantit l'adaptation parfaite au patient. Consulter attentivement la notice d'utilisation, les indications et les contre-indications, notamment en cas de pathologies de la peau, du cœur ou des artères. Demander conseil à votre professionnel de santé, prescripteur ou applicateur. Informations pour un bon usage : Enfiler dès le réveil et au lever sur une peau propre et sèche. Le massage sur la jambe évite la formation de plis. Ce dispositif est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Fabricant : société medi. Janvier 2013

Accidents médicaux 40 000 décès par an ?

Le Lien, association de défense des victimes d'infections nosocomiales et d'erreurs médicales a sans doute décidé de marquer les esprits en annonçant un nombre effarant de décès : entre 30 et 40.000 par an.

En réalité, cette (sur)estimation a surtout le mérite de mettre en évidence une énorme lacune : personne ne peut dire aujourd'hui combien de patients décèdent ou restent invalides suite à des erreurs médicales.

Pour réclamer que soient menées des enquêtes permettant de faire le point sur ces questions, le Lien a lancé une opération baptisée " Accidents médicaux: nous voulons savoir" . ▶



Dons pas donnés Le prix du sang

Depuis le 2 février, l'Établissement Français du Sang (EFS) n'a plus le monopole du don du sang. C'est a priori la fin d'une des règles éthiques et sécuritaires les plus importantes du secteur sanitaire. En perdant le monopole du don du sang, l'EFS devrait en effet se trouver en situation de concurrence avec le secteur privé, plus compétitif, du moins sur le plan tarifaire. Le point de crispation se situe en fait au niveau de la commercialisation d'un certain type de plasma thérapeutique (SD), considéré comme un médicament et plus comme un « produit sanguin labile ». La crainte de voir s'ouvrir la possibilité de rémunérer le don de sang n'est pas seulement motivée par l'éthique (générosité et solidarité) mais aussi par un souci de sécurité (le désintéressement financier garantit la véracité des déclarations des donneurs sur leur état de santé).

Antibiotiques automatiques On est les champions



Les Français restent les champions de la consommation d'antibiotiques en Europe avec 719,2 tonnes d'antibiotiques consommées en 2012, suivis par l'Italie.

Du côté des animaux, l'Hexagone perd sa 1ère place au profit de ses voisins, l'Allemagne, l'Espagne et l'Italie. Malgré les efforts des pouvoirs publics, il semble que les mauvaises habitudes perdurent et, avec elles, le risque que certaines bactéries deviennent de plus en plus résistantes aux traitements. ▶

Overdose Trop longues ordonnances

Les personnes âgées sont sur-consommatrices de médicaments. L'information n'a rien d'un scoop mais il est vrai que l'analyse à laquelle s'est livrée l'UFC Que Choisir a de quoi inquiéter.

Sur les 347 ordonnances passées au crible, 8 à 9 médicaments étaient en moyenne prescrits avec, 4 fois sur 10, des risques d'effets indésirables graves.

S'il a été montré dans une étude récente que le prix des médicaments pouvait avoir un effet placebo, la longueur de l'ordonnance en a un plus puissant encore et celui-ci est connu des médecins depuis belle lurette... ▶



Amiante Serial killer pour longtemps

Bien que l'interdiction de l'amiante soit effective en France depuis 1997, ses dégâts continuent de se comptabiliser par milliers chaque année. Ainsi, les affections consécutives aux expositions à l'amiante devraient encore être observées pendant plusieurs décennies en France puisque 100.000 décès pourraient encore intervenir d'ici à 2050.

Selon les auteurs d'une étude parue dans le BEH, la prévention des expositions aux Matériaux Contenant de l'Amiante (MCA) doit être une préoccupation permanente, tant en milieu de travail que dans l'environnement général.

Des recommandations sont en cours d'élaboration sur le thème de la surveillance médico-professionnelle à proposer aux populations antérieurement exposées à des agents cancérigènes professionnels pour le poumon. ▶



Les bons comptes de la prévention 16 millions de vie en jeu

La prévention peut sauver des vies. Tout le monde le sait mais l'Organisation Mondiale de la Santé s'est risquée à les quantifier dans un rapport. En ne prenant en compte que les maladies non transmissibles (cancer, diabète, etc.), ce sont 16 millions de décès prématurés que l'on pourrait économiser en mettant en place des politiques de prévention plus volontaristes. Le coût de ces politiques? Dérisoires en regard des dégâts causés si elles n'étaient pas mises en place: entre 1 et 3 dollars par an et par personne. Pour illustrer ce risque, l'OMS rappelle le nombre de morts évitables: 6 millions par tabagisme, 3,3 millions par consommation excessive d'alcool, 3,2 millions par sédentarité etc. ▶

Durs d'oreille A l'écoute des jeunes

Le sondage réalisé par l'association JNA à l'occasion de la 18e édition de la dernière Journée Nationale de l'Audition ne cerne pas seulement les pratiques sonores qui mettent en danger la santé auditive des jeunes.

Cette année, JNA a constaté une progression de 8 points chez les jeunes qui déclarent « avoir vu, lu ou entendu des messages de prévention pour protéger ses oreilles ».

Pour autant, 61% des jeunes du panel écoutent de la musique au moins 1 heure par jour. Et cette proportion reste stable par rapport à 2012.

Une surprise dans cette nouvelle enquête JNA – IPSOS 2015 est celle de la prise en compte de la notion de « pause auditive », temps de récupération nécessaire au système auditif. Ainsi, 1 jeune sur 4 et plus de 1 parent sur 3 en ont entendu parler. ▶



Baby connection Wi-fi interdit dans les crèches

Ça n'a pas fait beaucoup de bruit mais l'Assemblée Nationale a voté fin janvier une loi qui interdit l'installation d'équipements terminaux fixes équipés d'un accès sans fil à Internet dans les crèches et les garderies.

Cette interdiction ne concerne cependant que les zones dévolues aux enfants et pas les locaux administratifs par exemple. C'est la députée écologiste si justement nommée Laurence Abeille qui est l'auteur de cette proposition de loi « relative à la sobriété, à la transparence, à l'information et à la concertation en matière d'exposition aux ondes électromagnétiques ».



Mécano On peut greffer des neurones

Rendre intelligents les mal comprenants, c'est hélas difficile, mais permettre de réparer des cerveaux endommagés grâce à des greffes de neurones, cela semble envisageable. C'est en tout cas la prouesse qu'ont déjà pu réaliser une équipe de recherche en biologie humaine et moléculaire de Bruxelles en greffant des neurones dans le cortex endommagé de souris de laboratoire. Après une année d'observation, l'opération s'est révélée efficace chez 60% des souris dont le cortex abimé s'est remis à fonctionner normalement. Ce résultat pourrait maintenant servir la recherche contre les maladies dégénératives, telles que Parkinson et Alzheimer... mais chez l'homme.

Cabines UV Boîtes à cancers ?

Les cabines UV seraient responsables de plusieurs centaines de cancers de la peau chaque année. Une enquête, récemment publiée par 60 Millions de Consommateurs, montre en tout cas que la plupart des officines qui proposent des séances en cabine se soucient peu de l'information du public qu'elles reçoivent. Saisissant la balle médiatique au bond, le Syndicat National des Dermatologues demande que les pouvoirs publics mettent en place des campagnes de prévention pour lutter contre le risque sanitaire que représentent les UV - naturels ou artificiels. ▶



Sommeil et surpoids Qui dort dîne ?



On sait depuis longtemps que l'expression « qui dort dîne » ne signifie pas que le sommeil se substitue au repas (c'était jadis l'argument de vente des auberges dans lesquelles le prix d'une chambre incluait le repas du soir). En revanche, le lien entre le sommeil et l'alimentation existe réellement et la Journée nationale du sommeil en a même fait cette année son thème principal. De nombreuses études ont en effet montré qu'un manque de sommeil favoriserait la prise de poids en perturbant la zone qui gère la satiété et l'alimentation. ▶

Médicaments et Internet Les Français pas en ligne

Autorisée depuis 2013 sous conditions strictes, la vente en ligne de médicaments sans ordonnance ne fait pas vraiment un tabac.

D'après un récent sondage, si les Français pratiquent à 93% une automédication plus ou moins responsable (à 84% sans avis médical), une majorité d'entre eux (56%) ne sont pas prêts à se passer de l'officine pour obtenir des médicaments en accès libre.

Rappelons que les sites français autorisés à vendre des médicaments figurent sur le site du Ministère de la Santé. Les autres sont des arnaqueurs. ▶



**PARCE QU'ELLES
S'ENGAGENT
PAR LEURS
ACTIONS,
ELLES FONT
CHAQUE JOUR
AVANCER
LA SOCIÉTÉ**

**C'EST POURQUOI, DEPUIS 45 ANS,
LA FONDATION DE FRANCE AIDE
LES ASSOCIATIONS**



Découvrez les projets que nous soutenons sur fondationdefrance.org et notre chaîne YouTube

**Fondation
de
France**

Pour l'engagement
associatif

Vaccination

Appel pour les rappels



Trop ballot... la semaine européenne de la vaccination se déroule cette année alors même que l'épidémie grippale s'est soldée par un lourd bilan.. Faut-il pour autant prendre tous les vaccins en grippe ? CÉCILE SILVARIO

Pas de chance pour la vaccination... Au moment même où les rumeurs les plus folles circulent sur les effets secondaires de certains vaccins et sur l'intérêt des autres, voilà que celui qui était censé nous protéger contre la grippe s'avère inefficace et que le nombre de décès directs ou indirects dépasse le bilan des cinq années précédentes.

Faut-il, à cause d'un virus mutant, jeter aux orties le moyen de protection le plus performant depuis le début de l'humanité ? Bien sûr que non... et pourtant il est bon de rappeler certaines vérités si l'on ne veut pas bientôt

voir réapparaître massivement des maladies que l'on croyait en voie d'éradication.

Pasteur doit se retourner dans sa tombe

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

Les maladies infectieuses tuent encore plus de 17 millions de personnes par an dans le monde. Certes, la lutte contre ces fléaux passe à la fois par une amélioration des conditions d'hygiène, la progression des outils diagnostiques, la multiplication des anti-infectieux et pas seulement par la généralisation des vaccins. Mais, cette combinaison de moyens aura depuis quelques dizaines d'années déjà, incontestablement permis d'éliminer ou de réduire l'incidence de nombreuses maladies.

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

Les antibiotiques, c'est... bien connu

Cette faculté d'adaptation de nos charmants petits microbes à certains traitements pose évidemment un vrai

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

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

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

Le recours à de nouvelles armes anti-infectieuses est plus que jamais nécessaire et, clairement, les choix sont faits. La recherche sur les antibiotiques a quasiment été à l'arrêt pendant 20 ans, alors que celle sur les vaccins est passée à la vitesse supersonique.

Pourtant, la vie d'un vaccin n'est pas un long fleuve tranquille. Pour être utilisé, il ne lui « suffit » pas d'obtenir une Autorisation de Mise sur le Marché. Encore faut-il qu'il soit d'abord recommandé par les instances sanitaires char-

gées de définir les politiques vaccinales. L'introduction d'un nouveau vaccin doit être précédée et suivie d'une surveillance épidémiologique renforcée. L'AMM et les recommandations évoluent alors en fonction de ces données.

Les vaccins permettent d'échapper aux conséquences de maladies qui autrefois étaient fréquentes, comme le tétanos, la poliomyélite, la diphtérie, la coqueluche, la rougeole, la rubéole, les oreillons...

Les adultes ont des maladies d'enfants !

Cependant, il faut sans relâche promouvoir la vaccination contre des affections semblant avoir disparu de notre pays. En effet, la plupart des agents infectieux qui en sont à l'origine existent encore à l'état endémique et demeurent une menace pour les personnes non protégées par la vaccination.

La présence de quelques cas peut suffire à déclencher une épidémie, si la majorité de la population n'est pas protégée. C'est ainsi que l'on voit, ces dernières années, une nette

...



**Semaine de la vaccination,
20 au 25 avril**

A jour ou pas toujours ?

Programmée cette année du 20 au 25 avril, la 9ème édition de la Semaine européenne de la vaccination a pour message prioritaire la mise à jour du calendrier vaccinal. Celui-ci a été - un peu - simplifié pour tous et devrait permettre de mieux s'y retrouver. ▶



Méningite Toujours là...

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

Depuis l'an dernier, le Haut Conseil de la Santé publique recommande également la vaccination contre les méningocoques de groupe B, responsables de 70% des cas de méningites (plus de 80% chez les nourrissons). ▶

♦ ♦ ♦

progression des cas de coqueluche chez les adultes, du fait de la perte progressive de l'immunité vaccinale, faute de rappel et de contact avec la maladie, devenue rare.

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

De même, on a assisté à la résurgence de la rougeole, parce que la couverture vaccinale n'est pas suffisante. Alors qu'avant 2007, on ne comptabilisait plus que 40 cas annuels, 23 000 déclarations ont été enregistrées entre 2008 et 2012 ! Heureusement, l'épidémie de rougeole s'est enfin calmée l'an dernier (267 cas) et la couverture vaccinale avec le vaccin trivalent Rougeole - Oreillons - Rubéole semble regagner du terrain. Ceci explique sans doute cela...

Efficace ne signifie pas toujours remboursé

Il existe aujourd'hui environ une soixantaine de vaccins à la disposition de la population française. Parmi eux, trois vaccins récents, mis sur le marché ces dernières années (vaccins contre le cancer du col de l'utérus, vaccins contre les gastroentérites à rotavirus et vaccins contre la méningite) constituent, de l'avis de tous les scientifiques, des avancées importantes. Certains bénéficient désormais d'un rembourse-

ment par l'Assurance Maladie (cancer de l'utérus avec le vaccin anti-HPV, méningite avec le vaccin anti méningocoque C), d'autres sont désormais recommandées mais pas encore remboursées (gastroentérites à rotavirus, méningocoque B).

L'ouverture de la protection vaccinale au plus grand nombre constitue un défi permanent. Au cœur de cette démarche, vacciner contre le cancer, les cancers, ne relève déjà plus de la science fiction avec la prévention du cancer du col de l'utérus. Sachant qu'un cancer sur cinq serait d'origine infectieuse - donc susceptible d'être un jour « vaccinable », les espoirs dans ce domaine ne relèvent plus de l'utopie. ▶



Gastroentérites Le vaccin gagne du terrain

Les gastroentérites à rotavirus sont responsables en France d'environ 14.000 hospitalisations annuelles d'enfants de moins de 3 ans. Pour réduire le nombre de ces hospitalisations - et celui des infections nosocomiales qui leur sont imputables - le Haut Conseil de la Santé Publique a décidé de recommander la vaccination contre les rotavirus des nourrissons âgés de moins de 6 mois. Cette recommandation s'accompagne cependant d'une négociation tarifaire qui retarde le remboursement du vaccin. ▶



Méningite à méningocoque

**Protégeons nos enfants,
Protégeons notre avenir**

LA MÉNINGITE À MÉNINGOCOQUE EST UNE MALADIE IMPRÉVISIBLE ET POTENTIELLEMENT GRAVE.

Parlez-en à votre médecin, il répondra à vos questions sur la pathologie et les moyens de prévention.

« Je n'ai jamais rencontré de parents qui ne souhaitent pas protéger leur enfant. »

ANNE GEDDES

Ellie May pose avec Sophie, sa sœur jumelle. Elle n'a que 16 mois lorsque les médecins découvrent qu'elle est atteinte d'une forme sévère de méningite à méningocoque. Dès lors, elle devra surmonter de nombreux obstacles. Aujourd'hui, grâce à ses prothèses, Ellie May est une petite fille très active. Anne Geddes a saisi toute la lumière émise par Ellie May et les liens singuliers qui l'unissent à Sophie.

MEN/30/0315



ANNE GEDDES

Avec le soutien institutionnel des laboratoires
Novartis Vaccins



Télécharger l'ebook
d'Anne Geddes

La révolution dans l'arrêt du tabac ?

E-cigarette : assez mégoté !

Si les experts de la prévention n'osent pas encore l'affirmer, la cigarette électronique est en train de s'affirmer comme le premier moyen de sevrage. Alors, pourquoi mégoter ?



à dire qu'elle est - non pas sans risque - mais infiniment moins dangereuse.

Arrêt ou réduction ? C'est toute la question

Le dernier baromètre de l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES) montre un effet e-cigarette sur la consommation de tabac en France depuis 2010.

Pourtant, cet effet concerne moins l'arrêt total du tabac (encore 34% de fumeurs chez les 15 - 75 ans) que le mode de consommation : il y a aujourd'hui à la fois moins de petits et gros fumeurs (au-dessous de 5 cigarettes et au-dessus de 15).

Aux nombreux experts qui se sont déjà abondamment exprimés sur le sujet manquait encore une voix autorisée : celle de l'Académie Nationale de Médecine à laquelle on ne peut effectivement reprocher de se précipiter dans ses prises de position.

Dans un rapport bouclé fin février, l'institution a tranché. Et elle a tranché dans le vif en estimant que la e-cigarette doit pouvoir rejoindre les méthodes d'aide à l'arrêt du tabac. « La cigarette électronique a changé le visage de la lutte anti-tabac depuis trois ans », estime l'Académie qui renchérit : « La cigarette électronique se révèle plus efficace que les substituts nicotiniques pour réduire le nombre de cigarettes fumées (...). Pour ce qui est de l'arrêt complet, vapoter des liquides contenant de la nicotine est deux fois plus efficace. »

Avec 3 millions d'adeptes, dont la moitié sont des consommateurs quotidiens, la e-cigarette s'est aujourd'hui largement imposée. Tiendra-t-elle toutes ses promesses ?

Certains continuent à craindre qu'à terme elle devienne pour les jeunes la première marche vers le tabagisme alors qu'elle est d'abord aujourd'hui pour les fumeurs le premier degré vers l'arrêt. ▀

Il aura fallu du temps pour que, timidement, on commence à considérer la e-cigarette comme une solution efficace au problème du tabagisme.

Près de 40 ans après la première loi anti-tabac et quasiment 15 ans après la loi Évin, ce sont des dizaines de campagnes de prévention et de politiques publiques qui pourraient bien, grâce à elle, commencer à porter leurs fruits.

Encore faudrait-il que les jusqu'au-boutistes anti-tabac cessent de mettre dans le même sac la pratique de la cigarette tabac qui cause 78 000 morts par an et celle de la cigarette électronique dont les pneumologues s'accordent



Cigarette électronique Aide à l'arrêt ou au commencement ?

En encourageant sa promotion en tant que méthode d'arrêt du tabac, l'Académie de Médecine ne délivre pas un blanc seing à la cigarette électronique. Selon elle, les recharges de liquides contenant plus de 20mg/ml de nicotine devraient avoir un statut de médicament et être distribuées en pharmacie. Cela permettrait d'intégrer le vapotage aux traitements d'aide à l'arrêt du tabac et donc de bénéficier d'un forfait de 150 € remboursés par la Sécu ! ▀

PUBLI-INFORMATION

EN VENTE EN PHARMACIE

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

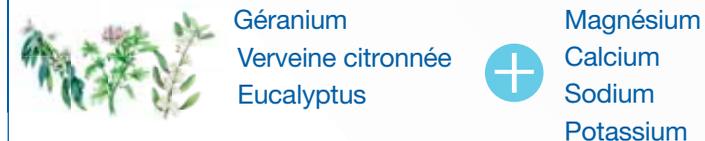
Dites Adieu aux 1001 petits bobos cutanés de tous les jours et aux épidermes fragilisés par les agressions hivernales !



Sans parabens, sans conservateurs

SON SECRET ?

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



LES PETITS PLUS !

Apaie 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**

Laboratoires **LAUDAVIE**

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

Précisez le code ACL à votre pharmacien
668 8871 / 340136688719



Comment ça va ? Notre santé, dans tous ses états

Chaque nouvelle année voit fleurir son bouquet de statistiques en tout genre. Le rapport sur l'état de santé de la population en France mérite qu'on s'y intéresse particulièrement.

Comment allez-vous ? A cette question de la banalité la plus quotidienne, la Direction de la Recherche, des Etudes, de l'Évaluation et des statistiques (DREES) répond par un pavé aussi indigeste que riche d'enseignements... et que nous avons lu pour vous. D'un point de vue purement statistique, l'état de santé en France est bon. Si l'on se place du point de vue des grands indicateurs comme la « mortalité standardisée » ou l'espérance de vie à la naissance et à 65 ans, ou de certains indicateurs thématiques comme la mortalité cardio-vasculaire. D'abord, une bonne nouvelle : l'espérance de vie continue d'augmenter... mais avec elle son cortège de conséquences moins souriantes : augmentation du nombre de personnes atteintes de pathologies chroniques et d'incapacité fonctionnelle.

Catégories sociales, régions : toujours le grand écart

En matière de santé, tout le monde sait que d'importantes disparités persistent. Pourtant, l'écart historiquement constaté entre hommes et femmes est le seul qui aurait tendance à se combler. Si l'on s'attache à la seule espérance de vie, les femmes restent certes les championnes incontestées (85,4 ans vs 79,2) mais les hommes commencent à les rattraper. L'écart

était de 8,2 ans en 1994 : il est aujourd'hui de 6,2 ans et l'espérance de vie à 65 ans, pour les deux sexes, est l'une des plus élevées en Europe.



L'important, dans le travail de la DREES est le repérage des disparités qui perdurent entre catégories sociales et entre territoires. Les deux sont étroitement liées car les inégalités sociales constituent un déterminant important des inégalités territoriales de santé. Les conditions de vie, de travail, les modes de vie, les possibilités de recours aux soins se combinent pour engendrer des injustices claires. Ainsi, les espérances de vie à la naissance varient de près de 5 points pour les hommes et d'un peu plus de 3 points pour les femmes entre les régions. On vit donc vieux et en bonne santé en France... mais pas partout et pas tout le monde. ▶

Inégalités sociales Le cercle vicieux

Ce sont souvent les mêmes populations, les moins favorisées (faible revenu, peu diplômées), qui cumulent les expositions aux différents facteurs de risque pour la santé, que ce soit dans l'environnement professionnel (exposition au travail physiquement pénible, au travail de nuit, aux produits toxiques, etc.) ou dans l'environnement familial (bruit, mauvaise qualité de l'air ou de l'eau, etc.). Ce sont elles aussi qui ont le plus souvent les comportements défavorables à la santé (notamment en matière de nutrition, d'activité physique, de prévention, etc.). ▶



INFO santé

Parmi les foyers français : 38% ont une peau atopique ou très sèche et 21% ont des problèmes d'allergie cutanée.

Un problème de peau (sensible, sèche, atopique, allergique) dans :

- Près de **1 FOYER SUR 2***
- Près de **2 FOYERS SUR 3** lorsqu'il y a 1 enfant**

Enquête BVA pour L'Arbre Vert Février 2014 auprès d'un échantillon représentatif de la population. *46%. **60%.

Une solution... POUR MA PEAU ET MA PLANÈTE !

La lessive L'Arbre Vert est une dose de tendresse... elle est sans allergènes pour un meilleur respect de la peau, y compris la plus fragile.

À chaque lessive, son efficacité est garantie par la certification Écolabel européen, sur tout type de textile lavable et même à froid.

Pour votre peau, même la plus sensible, sa formule est approuvée « Haute Qualité Environnementale pour Allergiques » par les médecins allergologues de l'ARCAA* et labellisée « Allergènes Contrôlés ».

Ceci assure l'exclusion des substances allergènes reconnues à date par la réglementation, et celles qui sont suspectées de présenter un risque de réaction allergique ou de sensibilisation. Elle ne contient par exemple pas de formaldéhyde ni de méthylisothiazolinone.

Ses plus : fabriquée en France, la priorité est donnée aux ingrédients d'origine naturelle. Elle ne contient ni dérivés du phosphore, ni azurants optiques, ni colorants ou autres substances classées « toxiques ».

Elle est aussi déclinée sous forme de recharge, c'est plus économique et écologique car elle diminue le volume d'emballage.

*Association de Recherche Clinique en Allergologie et Asthme.



LINGE TRÈS SALE ?
Appliquez le détachant avant lavage en spray. Efficace contre les tâches difficiles.



EAU CALCAIRE ?
Utilisez l'assouplissant Envolée de Douceur en format familial. Il rendra votre linge plus souple et plus doux.



Produits disponibles en grandes surfaces et sur internet.



PLUS D'INFO !



www.arbrevert.fr

Oui
à la douceur

- **NON** -
à la saleté

Chaque geste compte pour préserver sa santé au quotidien ! La peau est notre première barrière contre les agressions extérieures du quotidien, alors protégeons-la !



ma lessive est ...

DOUCE POUR LA PEAU

Formule hypoallergénique, testée sur peau sensible et sans substances allergènes cutanées, pour minimiser le risque de réaction allergique. Approuvée Haute Qualité Environnementale pour Allergiques par des médecins allergologues.

ÉCOLOGIQUE

Priorité donnée aux agents lavants d'origine naturelle et de haute qualité, qui moussent peu, pour un moindre impact sur l'environnement.

EFFICACE

La lessive L'Arbre Vert offre la même garantie d'efficacité que les lessives standards.

ALLERGIES

PRÉPAREZ VOS MOUCHOIRS !

DOSSIER COORDONNÉ PAR CATHERINE BARANTON

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

INFORMATIONS

Association Asthme et Allergies
www.asthme-allergies.org

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

Comité Contre les Maladies Respiratoires
www.lesouffle.org

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



22 - LA GRANDE OFFENSIVE DE PRINTEMPS
30% des Français souffrent ou ont souffert d'une allergie.
Prévisions 2020 : 50%.

24 - ATCHOUM À TOUS LES ÉTAGES
Vous pourriez bien avoir intérêt à vous servir de notre calendrier des pollens plutôt que de celui de La Poste.

26 - PEAU DE CHAGRIN
Dans la guerre entre lymphocytes et allergènes, il y a des dégâts collatéraux sur notre peau.

28 - ALLERGIES ALIMENTAIRES, TENDANCES [TRÈS] LOURDES
Dans le secteur de l'alimentation, tout augmente. Même le nombre d'allergies : 2 fois plus en 5 ans !

30 - ECOLE : FIN DE LA GUERRE DES BOUTONS ?
La « cantoché » n'est plus ce qu'elle était... et personne ne s'en plaindra.

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



Les allergies montent au front La grande offensive

En passant de l'hiver au printemps, on est passé de la saison des nez qui coulent à celle des nez qui coulent... Diagnostic : allergies. Conséquences : rhinite, asthme, conjonctivite, dermatite, urticaire, eczéma en pagaille.

Aujourd'hui, 30% de Français souffrent ou ont souffert d'une allergie.

Les prévisions s'avèrent plutôt pessimistes pour les prochaines années puisque ce taux pourrait monter à 50% avant 2020.

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

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

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

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

Petites causes, grands effets

L'allergie est un état d'hypersensibilité face à des substances pourtant inoffensives. Nous allons mobiliser, pour combattre ces substances, des moyens totalement disproportionnés.

On n'est même plus au niveau du marteau-piqueur pour écraser une mouche mais à celui de la bombe atomique ! Question dégâts collatéraux, on est servi. Si cette réaction excessive était exceptionnelle, on se ferait à l'idée. Mais elle va se reproduire systématiquement (et même avec davantage de violence encore) à chaque fois que notre organisme se trouvera placé dans la même situation de pseudo-agression ! La réaction de défense devient pathologique.

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



Si ce n'est toi...

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



de printemps



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

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

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

En deux temps, trois mouvements

L'allergie « retardée » ne fait, quant à elle, pas intervenir d'anticorps. Elle correspond à la dermatite ou « eczéma de

contact ». Là encore, on assiste à un mécanisme en deux temps. Lors d'un premier contact, l'allergène traverse la peau et se fixe sur certaines cellules. Celles-ci accompagnent très aimablement l'allergène vers les ganglions lymphatiques où elles le présentent à d'autres cellules (appelées « lymphocytes »). C'est ici que l'organisme décidera du sort à donner à l'adversaire. Si la mobilisation est déclarée, la guerre éclatera en cas de nouveau contact et les lymphocytes afflueront vers la zone de combat allergique en y créant d'importantes lésions, généralement visibles entre 48 et 72 heures.

Immédiate ou retardée, l'allergie fait en tout cas de plus en plus de victimes. Cette année, on en comptera probablement entre 19 et 20 millions. Dans les 15 ans à venir, ce chiffre déjà impressionnant est appelé à exploser. Ça va moucher, ça va grattouiller, ça va cha-touiller ! ▶



Test Timbré, piqué, mais pas fou

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

- Le prick-test (test épidermique) est la technique la plus utilisée pour les allergènes de l'environnement (acariens, pollens, poils d'animaux, moisissures, aliments...). Une goutte de chaque allergène est déposée sur l'avant-bras. Le médecin pique à travers la goutte : au bout de 20 minutes, on est fixé.
- Le patch-test (timbre) est simplement posé dans le dos. Il explore les manifestations cutanées, comme l'eczéma ou l'urticaire, et certaines conjonctivites dues à une réaction de contact (par exemple, lentilles, collyre...). Il faut attendre entre trente-six et soixante-douze heures pour avoir le résultat. ▶



Larme à l'œil et goutte au nez

ATCHOUM à tous les étages



On estime qu'aujourd'hui, un quart de la population est touché par la rhinite allergique... contre 3,8% en 1968. Une progression d'autant plus inquiétante que lorsque la rhinite se développe, l'asthme suit le mouvement.

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



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.
- 40% des rhinites non traitées évoluent en asthme. ▶

Tout le monde le sait aujourd'hui, les simulations réalisées par les spécialistes du réchauffement climatique prévoient d'ici à la fin du XXI^e siècle des hivers plus doux et des étés plus chauds dans nos régions. Ces conditions météorologiques favoriseraient ainsi des saisons polliniques à la fois plus précoces et plus longues. Comme si cela ne suffisait pas, des études épidémiologiques récentes confirment un lien entre la progression du nombre de pollinoses (en Français, rhume des foins) et la pollution atmosphérique.

Attention, pollens mutants

Les polluants d'origine industrielle (dioxyde d'azote, dioxyde de soufre, ozone...) modifient les pollens : la quantité d'allergènes présents dans un grain augmente et la détérioration de la paroi de ce grain facilite leur libération. Les pollens pollués sont ainsi dotés d'un potentiel allergisant beaucoup plus élevé. Un exemple ? Dans les années 1900, un pied d'ambrosie produisait 5,5 g de pollen. Aujourd'hui, il en produit 10 g. Si la quantité de CO₂ dans l'atmosphère continue d'augmenter dans les mêmes proportions, chaque plante produirait sans forcer 20 g de pollen d'ici 100 ans. Dès lors, des personnes non allergiques aux taux polliniques actuels pourraient parfaitement le devenir d'ici quelques années...D'autant plus d'ailleurs que la pollution atmosphérique produit une kyrielle d'irritations, accroissant la sensibilité aux pollinoses. Des lendemains qui déchantent et qui pleurnichent se préparent !

Sans avoir à nous projeter trop loin vers ce noir futur et son lot de mutations en rafales, le présent devrait largement nous suffire. Aujourd'hui comme hier en effet, les causes d'allergies respiratoires restent sensiblement les mêmes. Sur le podium des champions de la larme à l'œil et de la goutte au nez : acariens, pollens, poils et squames de chat sont en cause neuf fois sur dix. Les pollens mis à part, leur concentration dans l'air ne semble pas plus élevée qu'autrefois.

Vive la tradition donc, mais gare à la banalisation des petits tracés apparents. Si quelques éternuements ne doivent pas être pris au tragique, une rhinite peut facilement devenir chronique. Elle risque alors de se transformer en asthme. ▶



Home, sweet home ?

Les acariens sont de sales petites bestioles microscopiques qui se sentent chez nous comme chez

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

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

Pollens speed dating

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

ARBRES							
Pollens	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil
Aulne		x	x	x			
Bouleau				x	x		
Châtaigner				x	x		
Chêne				x	x		
Cyprès				x	x		
Frêne				x			
Noisetier	x	x	x				
Olivier					x	x	
Peuplier		x	x	x			
Platane			x	x	x		
Saule				x	x		
Tilleul						x	x
HERBACEES							
Pollens	Avr	Mai	Juin	Juil	Aoû	Sep	Oct
Ambrosies					x	x	
Armoise				x	x	x	x
Graminées	x	x	x	x	x		
Oseille		x	x				
Plantain	x	x	x	x	x	x	
Urticacées		x	x	x	x		



Urticaire, dermatite, eczéma...

Peau de chagrin

Des rougeurs, des démangeaisons, cela arrive à tout le monde et, la plupart du temps, on n'y prête guère d'attention. Et on a tort : si notre corps réagit, c'est bien pour nous avertir que quelque chose ne va pas.

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

De la piqure d'ortie à l'œdème de Quincke
Urticaire, étymologiquement, signifie « ortie » (du latin « urtica ») et c'est pourquoi les réactions observées sont habituellement relativement proches de celles que provoque la

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

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

Eczéma et eczéma... faut pas confondre

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

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



Cosmétiques, hypo ou pas ?

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

• Hypoallergénique signifie « qui diminue les risques d'allergie ». Ces produits

ont été testés selon un protocole expérimental rigoureux (tests de sensibilisation), uniquement sur des volontaires ayant une peau sensible.

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

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

Lucite in the sky

La première fois, rien ne se passe...

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



80% des enfants victimes d'eczéma verront leurs lésions cutanées disparaître avant leur dixième anniversaire et ne sont nullement condamnés à passer de l'eczéma atopique du nourrisson à l'eczéma de contact de l'adulte. Il y a des cas où l'on est sacrément impatient que les enfants grandissent ! ▶

Avec les allergies, c'est bouleau - boulot

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

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



Haro sur le henné !

L'usage ancestral du henné pour la coloration des cheveux et de la peau semblerait innocenter cette teinture végétale de toute suspicion d'allergie. Que nenni : considérés comme inoffensifs, indolores et de surcroît bon marché, les tatouages au henné ne sont pas sans risque. En réalité, c'est l'ajout d'un produit chimique destiné à en renforcer la teinte et la fixation sur la peau qui est en cause. Attention donc aux tatouages trop noirs ; la teinte normale doit varier du marron à l'orange... et disparaître sans laisser place à des boutons rouges ! ▶



Le nombre des allergies alimentaires explose

Tendances [très]

LOURDES



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

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

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

Les pieds dans le plat

On a cherché... mais on n'a pas trouvé. Il semble qu'il n'existe pas de données fiables concernant la part des allergies alimentaires au regard de l'ensemble des allergies. Comment expliquer alors un diagnostic de plus en plus fréquent en lien avec les aliments ? Le monde scientifique et médical ne parle pas encore d'une seule voix.

Allergènes : au hit des kids

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

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



Maux croisés

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

Parmi les grands classiques :

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



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

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

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

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

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

Allergènes snipers

La mondialisation de l'économie constitue un sujet brûlant auquel on pourrait ajouter au moins un autre objet de mécontentement : l'extension impressionnante de la gamme de denrées alimentaires exotiques disponibles toute l'année. Le sésame, à lui seul, ouvrirait la porte aujourd'hui à 4,4% des allergies alimentaires des adultes, contre 0,7% il y a une douzaine d'années...

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

Ces « allergènes-snipers » qui se cachent derrière un packaging muet sont aujourd'hui rejoints par d'autres aliments,



L'allergie vieillit mal

Fréquente dans la prime enfance (8% des bambins touchés), l'allergie alimentaire tend à régresser pour les enfants d'âge scolaire, l'allergie au lait disparaissant généralement entre 1 et 3 ans et celle aux œufs dans la moitié des cas avant l'âge de 3 ans.

Particulièrement redoutée du fait de sa gravité, l'allergie aux arachides concerne de 0,7% à 1,5% des enfants entre 2 et 4 ans. ▶

issus de la culture OGM, dont on commence à dire qu'ils pourraient bien être sources d'allergies alimentaires nouvelles. Ceux à qui le principe de précaution ne donne pas de boutons mettent en tout cas les pieds dans le plat... ▶

La mode du sans gluten Une histoire de blé ?

Des people en font la promo tous les jours: le « sans gluten » est devenu un must diététique pour tous ceux qui pensent qu'éliminer de son alimentation ce mélange de protéines qu'on trouve dans les céréales va leur apporter la forme et la santé. Les médecins ont beau répéter que l'intolérance au gluten touche en France au maximum 600.000 personnes, rien n'y fait et les ventes des produits sans gluten explosent véritablement dans toutes les grandes surfaces (+42% en 2014). Apparemment, tout le monde n'est pas allergique au blé... ▶





Les cantines scolaires face aux allergies

Guerre des boutons et paix des braves

On peut reprocher beaucoup de choses à la cantine, mais force est de constater que, depuis plusieurs années, l'heure des repas ne sonne plus celle de la guerre des boutons.

Le handicap, quel qu'il soit, constitue encore aujourd'hui un frein majeur à l'intégration sociale. Pourquoi ne serait-ce point également le cas à l'école pour les enfants souffrant notamment d'allergie ou d'intolérance alimentaire ? En l'occurrence, la gestion de la "différence" peut, il est vrai, s'avérer particulièrement complexe au quotidien : question d'organisation au sein d'une collectivité plutôt... remuante, question aussi de responsabilité posée à un personnel éducatif auquel on demande déjà beaucoup par ailleurs.

Diagnostic en hors d'œuvre

Avant même d'envisager une quelconque forme d'organisation, encore faut-il déjà passer l'étape du diagnostic. Dans ce domaine, la situation a évolué de façon spectaculaire car il y a à peine une dizaine d'années, des symptômes comme des vomissements ou un eczéma n'étaient pas toujours attribués à une allergie. Aujourd'hui, on détecte généralement très ra-

pidement l'origine de ces symptômes, les aliments incriminés et le degré de sévérité de la maladie. Ça aide, mais ça ne suffit pas, loin s'en faut.

L'organisation de l'accueil en restauration scolaire par les municipalités - pour les classes de maternelle et de primaire - n'est pas une obligation légale... a fortiori lorsqu'il s'agit de l'accueil des enfants allergiques ! De ce point de vue, le choix par les communes du mode de gestion de la cantine revêt une importance primordiale.

Selon qu'il s'agit ou non d'un self, que l'école dispose ou pas d'une cuisine préparant les repas, que le prestataire extérieur éventuel puisse ou non fournir des menus adaptés, les enfants s'intégreront plus ou moins au système en place.

Malade et comme les autres

Des textes réglementaires importants permettent aujourd'hui de faciliter la scolarisation des enfants malades. C'est le cas du Projet d'Accueil Individualisé (PAI) qui concerne également les enfants allergiques.

Il s'agit d'une démarche entreprise par les parents auprès du directeur d'établissement sur la base d'un certificat médical.

Le PAI, établi par le médecin scolaire, précise les adaptations à apporter à la vie quotidienne : régime alimentaire, prise de médicaments, interventions médicales et paramédicales, activités incompatibles avec l'état de santé, soins à dispenser en cas d'urgence et suivi de la scolarité pendant les absences éventuelles, consécutives au traitement. ▀



Avec en filigrane, le risque d'accident directement imputable au gestionnaire, le principe de précaution l'emportera toujours. Résultat, une politique de prudence absolue pourrait conduire l'école à refuser l'admission de l'enfant allergique... encourageant ainsi les parents à ne pas déclarer cette allergie et à faire courir à leur progéniture des risques accrus !

Et quand c'est vraiment grave ?

Il n'est pas toujours possible de fondre les cas particuliers dans l'intérêt général, même avec beaucoup de volonté. Les enfants souffrant par exemple de polyallergies (lait, œufs, poisson, etc.) ne peuvent jamais bénéficier des repas classiquement servis aux autres enfants. Même si la municipalité acceptait de prendre la responsabilité de préparer des plats spécifiques (hypothèse déjà hautement improbable), le coût des aménagements matériels nécessaires et le risque de sacrifier la diversité et l'équilibre des menus collectifs suffiraient légitimement à l'en dissuader.

Le panier repas constitué par les parents et consommé avec les autres enfants à la cantine constitue la meilleure solution. Elle est d'ailleurs la plupart du temps adoptée en cas d'allergie sévère, pour permettre de limiter les responsabilités légales des autorités et les conséquences psychologiques liées à l'exclusion de l'enfant de la collectivité. Pourtant, comme toujours, certains rivalisent d'ingéniosité



Attention à la bulle domestique

A la maison, les parents peuvent avoir tendance à appliquer à toute la famille les restrictions qui s'imposent à l'enfant allergique, histoire d'estomper les différences et de gommer les interdits. En réalité, il est de loin préférable que chacun conserve ses propres habitudes alimentaires. A l'extérieur, l'enfant vivra d'autant plus facilement son régime qu'il n'y aura pas de rupture avec la vie domestique. ▀

dans l'interprétation du sacro-saint principe de précaution et découragent les parents en leur imposant de fournir - outre le repas complet - les couverts, l'assiette, le verre et même l'eau du petit allergique. De quoi donner des boutons, effectivement. ▀



L'allergie une affaire de famille[s]

L'allergie est une réaction anormale et excessive de notre organisme vis-à-vis de substances qu'il considère, à tort, comme nocives : les allergènes (poils d'animaux, acariens, moisissures, aliments venins, substances d'origine professionnelle ou végétale).

Les symptômes (eczéma, urticaire, rhinite allergique, crises d'asthme) apparaissent quelques minutes ou quelques heures après l'exposition aux allergènes. Cette réaction allergique provoque la libération dans l'organisme de molécules (entre autres l'histamine).

Qui est allergique ?

On ne devient allergique qu'après au moins deux contacts avec un allergène. Le premier contact n'entraîne aucune réaction visible : les cellules responsables de l'allergie deviennent hypersensibles (par un mécanisme mal connu) à une substance normalement inoffensive.

Aux contacts suivants, l'allergène entraînera, une cascade de réactions aboutissant à la manifestation allergique.

Peut-on prévenir les allergies ?

Dans une famille prédisposée, dite atopique, on doit utiliser des mesures préventives dès la naissance

> Sur l'environnement : en aménageant un habitat le plus sain possible (éviter la moquette, interdire l'accès de la chambre aux animaux domestiques, ne pas fumer à l'intérieur...)

> Sur l'alimentation: la tolérance alimentaire s'acquiert par l'ingestion précoce de petites quantités progressivement croissantes.

Dans chaque numéro, la rédaction de Bien Sûr Santé met une page de son dossier à la disposition du Collège de la Médecine Générale lui permettant d'exprimer sa vision de la thématique abordée ou d'en développer librement tel ou tel aspect.

Pour cela, deux moyens simples :

- Une diversification après 17 semaines et avant 24 semaines (soit entre 4 et 6 mois) avec des aliments riches en fer (œuf, viande) et en acide gras polyinsaturés à longue chaîne (poisson gras, œuf) et introduire progressivement le gluten (recommandations européennes de 2008).
- Le lait maternel, qui contient des fragments de protéines ingérées par la mère.

Une alimentation à base de soja n'est PAS recommandée (1).

Questions sur le dépistage et le traitement (2)

Quand dépister ? Contrairement à une idée encore bien ancrée, l'exploration allergologique peut être pratiquée très tôt chez l'enfant. Il n'y a pas de limite inférieure d'âge pour réaliser des investigations, dès lors que les symptômes le justifient.

Comment dépister ? Le diagnostic doit être réalisé par étapes comportant l'interrogatoire, les tests cutanés, les tests biologiques (non pas les IgE totales, mais Phadiatop® et Trophatop®) et les tests de provocation en hôpital.

Pourquoi dépister, Quel traitement ?

Le bilan doit déboucher sur une prise en charge par éviction, traitement médicamenteux et, quand elle est possible, immunothérapie spécifique. Il faut aussi savoir répéter les tests allergologiques. ▀

(1) ESPGHAN Committee on Nutrition, Agostoni C, Axelsson I, Goulet O. Soy protein infant formulae and follow-on formulae: a commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 2006;42:352-61.

(2) Host A, Andrae S, Charkin S, et al. Les tests d'allergie chez l'enfant : pourquoi, qui, quand, et comment tester? *Rev Fr Allergol Immunol Clin* 2005 ; 45 : 164-72 ; (traduction française : Fabienne Rancé).



Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement l'étiquetage avant l'utilisation. Consultez votre médecin ou votre pharmacien pour plus d'information. SOFIBEL - Laboratoires Fumouze - Janvier 2015

Rhinite allergique ? AGIR fort, AGIR vite.



STOP & PROTECT

✓ **STOPPE**
les allergènes responsables de :
éternuements, nez bouché,
écoulements nasals...

✓ **PROTÈGE**
en renforçant la fonction
barrière de la muqueuse
nasale



SANS EFFET
DE SOMNOLENCE



FEMMES ENCEINTEES
OU ALLAITANTES



ENFANTS DÈS 3 ANS
ET ADULTES



Complexe exclusif
breveté

Manganèse

Calcium

Eau de mer
100% naturelle



www.sterimar.com

Naturellement
Efficace

Pour faire la guerre au cancer,
il existe un plan de bataille

Cancer : un plan sur la bonne route

Peut-on commencer à faire le bilan du 3e plan Cancer qui ne s'achèvera qu'en 2019 et ne représentera sans doute qu'une nouvelle étape dans la lutte contre la maladie ? Oui, et ce bilan intermédiaire est positif. DANIEL DELTA

Cette année en France, ce sont 355.000 personnes qui feront l'objet d'un diagnostic de cancer. 2 fois plus qu'il y a 30 ans ! Un chiffre évidemment impressionnant mais dont la progression tient à quelques paramètres seulement : l'augmentation de la population (56 millions d'habitants en 1984, 66,3 millions en 2015) et son vieillissement (on gagne 3 mois d'espérance de vie chaque année) mais aussi les conséquences du tabagisme ou de l'inactivité physique. Malgré les progrès médicaux, les cancers demeurent la première cause de mortalité avec 148.000 décès... mais aussi la première cause de mortalité évitable puisqu'on estime que près d'un

décès sur deux pourrait être évité grâce à des habitudes de vie plus favorables. Si le Plan Cancer porté cette année par le Président de la République affiche peu ou prou les mêmes objectifs que ceux que défendaient déjà ses prédécesseurs, il en diffère pourtant par une volonté clairement affichée : lutter contre les inégalités face à la maladie. Même si notre système de santé garantit en principe un égal accès aux soins, la réalité est, on le sait, moins souriante. Les différences frappent à tout niveau : celui des revenus qui handicapent les plus fragiles socialement, celui de l'implantation géographique qui ne permet pas toujours une proximité suffisante des équipes les plus

qualifiées et des équipements les plus performants, etc.

Prévention : chacun peut agir

La prévention, maître-mot de la Stratégie nationale de Santé concoctée par Marisol Touraine, occupe également une place de choix dans le dispositif du Plan cancer. Plus de 40% des décès par cancer pourraient en effet être évités grâce à des changements de comportements individuels ou collectifs. Le gouvernement entend réduire de moitié ce chiffre d'ici à 20 ans.

Dans ce domaine, le tabac reste évidemment une cible majeure. Responsable à lui seul de 30% des décès par cancer, la guerre devrait être impitoyable si les objectifs du plan doivent être respectés. Car ils sont ambitieux : diminuer d'1/3 la prévalence du tabagisme pour atteindre le seuil de 22% à l'échéance du Plan en 2017 et sauver par la suite 15.000 vies chaque année.

On attend avec impatience les détails du programme d'action pour le début de l'été mais on sait déjà qu'il reposera sur trois grands principes : éviter l'entrée dans le tabagisme, faciliter le sevrage,

faire de la politique des prix une arme de santé publique.

Outre le tabac, l'alcool, une alimentation déséquilibrée et une activité physique insuffisante sont responsables d'une grande partie des cancers liés à des comportements à risque. Dans ce domaine aussi, il faudra patienter avant de savoir précisément quelles incitations pourront être mises en œuvre pour améliorer la situation.

Vaccinations et dépistages : il faut mettre le turbo !

On sait que la vaccination connaît aujourd'hui une désaffection dangereuse et que les campagnes de dépistage systématique pourraient connaître des succès plus spectaculaires...

Plusieurs cancers pourraient pourtant être évités ou pris en charge précocement si ces deux armes étaient utilisées plus massivement : le cancer du col de

l'utérus en est un parfait exemple puisqu'il concerne l'une et l'autre.

Une vaccination préventive (et remboursée) existe pour les jeunes filles à partir de 11 ans alors qu'un tiers à peine d'entre elles y ont recours et un dépistage par frottis tous les 3 ans suffirait à repérer d'éventuelles tumeurs précancéreuses. Moins de la moitié des femmes adultes le pratiquent...

En matière de dépistage, le retard à l'allumage est particulièrement préoccupant. Ainsi, le dépistage organisé du cancer du sein ne réunit guère que 52% de volontaires chaque année et celui du cancer colorectal, à peine un tiers...

Bien sûr le 3ème Plan cancer prévoit également des moyens permettant de pérenniser une recherche innovante, qu'il s'agisse de recherche appliquée ou de recherche fondamentale.

Le 3ème Plan cancer sera-t-il considéré comme le bon Plan ? Il aura au moins



Quitte à être malade, autant être riche...

Aux facteurs de risque bien connus (tabac, alcool, sédentarité, environnement...) s'ajoutent ce que l'INCa appelle les « déterminants intermédiaires » : mode de vie, conditions de travail, etc. Résultat, le risque de décéder d'un cancer entre 30 et 65 ans est deux fois plus élevé chez les ouvriers que chez les cadres et les professions libérales. ▶

tiré les leçons des inévitables insuffisances des premiers et a déjà démontré une vérité : en matière de santé publique – comme dans toute politique – c'est la volonté dans la durée qui fait la différence avec les stratégies de communication... ▶



Droit à l'oubli

Emprunter de l'argent pour acheter un logement, obtenir un prêt à la consommation, souscrire certaines polices d'assurance sont des démarches banales pour tous... sauf pour les anciens malades, toute leur vie marquée au fer rouge de leur cancer.

Le « droit à l'oubli » qu'on revendique à juste titre pour les anciens condamnés par la justice est ainsi dans les faits toujours refusé aux ex-malades.

Une loi sera peut-être nécessaire pour venir à bout de cette double peine. ▶



Comme il se doit... Un plan en 3 points

Comme tous les plans bien construits, celui du Plan cancer 2014-2019 comprend trois parties. 185 actions s'y déclinent comme autant d'engagements.

1. Guérir plus de personnes malades, en favorisant des diagnostics précoces et en garantissant l'accès de tous à une médecine de qualité et aux innovations ;
2. Préserver la continuité et la qualité de vie, en proposant une prise en charge globale de la personne pendant et après la maladie, tenant compte de l'ensemble de ses besoins ;
3. Investir dans la prévention et la recherche pour réduire le nombre de nouveaux cas de cancer et préparer les progrès à venir. ▶

Un nouveau test pour améliorer le dépistage du cancer colorectal

Dépister plus tôt, guérir plus vite

Paradoxe : avec 42.000 nouveaux cas chaque année, le cancer colorectal est le 2ème cancer le plus meurtrier. Pourtant, à condition qu'il soit dépisté tôt, on en guérit 9 fois sur 10.

Pour la 8ème année consécutive, l'Institut National du Cancer s'est engagé dans une grande campagne d'incitation au dépistage du cancer colorectal concernant 17 millions de Français âgés de 50 à 74 ans. Le cancer colorectal, appelé aussi cancer de l'intestin, est très rare avant 50 ans mais sa fréquence augmente ensuite rapidement, à tel point qu'il est le 3ème cancer le plus fréquent, juste après ceux de la prostate et du sein, et le 2ème en termes de mortalité (après le cancer du poumon). Il concerne aussi bien les femmes que les hommes (ces derniers un peu plus quand même avec 53% des cas)

Difficile à diagnostiquer hors dépistage, il se développe lentement, sou-



Test Changement de braquet

Cette année, c'est un tout nouveau test de dépistage qui sera remis par le médecin. Un test immunologique à la fois plus efficace et de manipulation plus aisée pour les personnes concernées. La communauté médicale l'attendait impatiemment : il devrait permettre de faire enfin progresser le taux de participation au dépistage du cancer colorectal qui stagne lamentablement à 32%. ▶

vent sans signes cliniques évidents, à partir de petites lésions appelées polypes qui apparaissent sur la paroi de l'intestin. Ces polypes vont grossir et certains d'entre eux pourront évoluer vers un cancer.

La conspiration du silence

Comme le cancer colorectal fait presque toujours suite à des polypes bénins (non cancéreux), on peut l'éviter en décelant à temps ces petites lésions grâce au dépistage et en les enlevant.

Si le cancer est déjà là, on le guérira plus de 9 fois sur 10 à condition de le découvrir à un stade précoce.

Face à une pathologie aussi aisément évitable ou aussi fréquemment guérissable à condition d'être découverte à temps, le dépistage apparaît comme une mesure de simple bon sens. Hélas,

le silence gêné qui semble encore entourer cette forme de cancer freine également sa prise en charge précoce.

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

La conclusion est d'une navrante banalité : ce cancer facilement dépistable n'est tout simplement pas suffisamment dépisté ! On comprend que l'Institut National du Cancer appelle à la mobilisation, particulièrement cette année qui voit se mettre en place un nouveau test. ▶

Pour tout savoir
www.e-cancer.fr



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



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

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

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



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

Pistez le dépistage

Vous avez 50 ans ou plus et vous n'avez pas encore reçu votre courrier d'invitation au test de dépistage du cancer colorectal ? Demandez conseil à votre médecin traitant

lors d'une consultation pour qu'il réponde à vos interrogations et vous indique la marche à suivre. ▶

Musique et cerveau

Accord majeur



« La musique adoucit les mœurs » : ça, on le sait depuis longtemps. Ce que l'on savait moins, c'est qu'elle permet aussi de rester jeune plus longtemps !

L'an dernier, la Sacem (Société des auteurs-compositeurs de musique) avait organisé un colloque passionnant consacré aux effets de la musique sur nos capacités cérébrales. Les chercheurs, invités à partager leur expérience dans le domaine pointu de la neuro-imagerie, avaient déjà mis en évidence une hypertrophie de certaines régions du cerveau chez les musiciens. La région la plus concernée, l'hippocampe joue un rôle-clé dans la mémoire et a la particularité de pouvoir produire de nouveaux neurones toute la vie. Depuis, d'autres études sont venues conforter ce constat et notamment celle, très récemment publiée dans la revue The Journal of Neuroscience, menée par une équipe canadienne.

De meilleures notes pour les musiciens

La conclusion de ce travail, qui consistait à mesurer l'activité neuronale de

20 personnes âgées de 55 à 75 ans (10 musiciens et 10 sans formation musicale), est passionnante. Alors qu'ils n'étaient sollicités que par de simples sons, la réponse du comportement cérébral des musiciens âgés était deux à trois fois plus performante que celle que l'on mesurait chez les non-musiciens... Ce qui signifie tout simplement qu'ils comprenaient mieux le sens et les nuances des messages qui leur étaient adressés grâce à une plus grande plasticité cérébrale.

Reste maintenant à exploiter les résultats de cette étude qui vient compléter et valider les travaux menés depuis 20 ans par des centaines de chercheurs. La première leçon à tirer est sans doute l'attention plus forte que l'on devrait porter à l'éducation musicale dès le

plus jeune âge, celle-ci permettant d'être mieux armé contre un déclin cognitif qui se manifeste plusieurs dizaines d'années plus tard. La leçon est d'autant plus importante qu'un apprentissage musical effectué



au moment où les risques de déclin sont les plus forts n'a pas les mêmes effets bénéfiques. Alors, pour rester jeunes, commençons tôt ! ▶

Requiem pour une flûte

Pour beaucoup d'entre nous, la flûte a été le symbole douloureux de l'enseignement musical au collège... mais le plus souvent aussi le seul contact avec un instrument et avec le solfège.

Même si les cours de musique cherchent aujourd'hui à éveiller à des styles plus variés que « Au clair de la lune », la perte de la pratique instrumentale présente surtout des avantages pour la paix sonore des voisins de palier. ▶



" J'AI APPRIS
À LIRE DU
BOUT DES
DOIGTS."



JULIE, 30 ANS, POITIERS.

Apprendre le braille ou l'informatique adaptée, à se déplacer seul, à accomplir tous les gestes du quotidien, avoir accès à une médiathèque adaptée, profiter de sorties culturelles ou pratiquer un sport... depuis 125 ans, l'Association Valentin Haüy aide partout en France les personnes aveugles ou malvoyantes à gagner leur autonomie.

**Association
Valentin
Haüy**
Au service des aveugles
et des malvoyants

OUI, je veux aider les personnes aveugles ou malvoyantes à gagner leur autonomie. Je fais un don de :

20 € 50 € 100 € autre €

Votre e-mail :@.....



J'envoie un chèque à l'ordre de :
Association Valentin Haüy,
5, rue Duroc 75007 Paris



TENEZ COMPTE DE VOTRE
RÉDUCTION D'IMPÔT :

Si vous êtes imposable, vous pourrez déduire de votre impôt sur le revenu **66 % du montant de votre don à l'Association Valentin Haüy**, dans la limite de 20 % de votre revenu imposable.

En application de la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification ou d'opposition aux données personnelles vous concernant. Pour cela, il vous suffit de vous adresser au siège de notre association. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des propositions d'autres organismes : si vous ne le souhaitez pas, cochez ici :

FAITES UN DON SUR WWW.AVH.ASSO.FR

Médecine esthétique

Info ou botox ?

Rester jeune éternellement... Tout le monde sait que ce n'est pas possible, ce qui n'empêche pas que, le temps passant, on tente de ne pas paraître son âge. D'où l'incroyable succès de la médecine esthétique.

Les magazines people regorgent de ces photos de mannequins, d'actrices et d'acteurs remodelés à coups de bistouri, de collagène, de botox et d'acide hyaluronique.

Rien ne semble devoir entraver ce mouvement : ni la crise économique qui rend pourtant dérisoires les préoccupations esthétisantes les plus superficielles, ni les effets délétères de certaines opérations.

D'arnaque aux prothèses mammaires mal siliconées en escroquerie de pseudo-centres de beauté et de remise en forme(s), le marché de la médecine esthétique se développe plus vite que n'importe quel secteur économique vital.

« *La forme*, disait Victor Hugo, *c'est le fond qui remonte à la surface* » et il est

certain que l'obsession de l'image, qui martyrise nos sociétés, reflète aussi un mal plus profond que le reflet d'une simple superficialité.

La médiatisation des échecs est positive

Si le phénomène est mondial, on ne peut en l'occurrence accuser la France d'être à la traine : nos rides, ridules, poitrines, poignées d'amour, nez, paupières et même sexes ont été l'objet de près de 300.000 opérations l'an dernier.

Retirer ici, ajouter là, rectifier ailleurs : la chirurgie demeure certes l'intervention reine de la médecine esthétique, mais elle perd pourtant chaque année un peu plus de sa suprématie au profit d'interventions plus légères, peu ou pas invasives.

Grâce à la médiatisation des conséquences spectaculairement dramatiques de certaines opérations (poitrines dévastées, visages ravagés...), nos réflexes de consommateurs commencent à jouer et le principe de précaution à s'imposer dans ce domaine également. Les patient(e)s ont gagné en exigence à mesure que les praticiens gagnaient en technique et en tact. Désormais, la tendance est de privilégier des interventions de plus en plus légères, avec de moins en moins de cicatrices, voire pas de cicatrice du tout.

Lifting contre botox : la guerre des rides

Entre « ne pas faire son âge » et « être bien pour son âge », la nuance est plus que marquée et ce qui paraît relever d'une subtilité de langage est en fait déterminant dans le choix de la technique de médecine esthétique.

En gros, ne pas vouloir faire son âge conduit au lifting et vouloir être bien pour son âge aux injections de toxine botulique et d'acide hyaluronique...

Est-ce à dire que le règne naissant du botox est plus méritant que celui du lifting ? Certainement pas ! Même si dans l'hypothèse de l'injection il ne

s'agit pas de changer un visage mais d'atténuer quelques effets de l'âge en comblant des rides devenues trop profondes et des ridules devenues trop nombreuses, l'acte n'est pas sans risque.

Ainsi, l'acide hyaluronique dont on a tendance à banaliser l'usage peut être un redoutable ennemi. Les produits qui en contiennent ne sont pas des médicaments mais des dispositifs médicaux qui n'obéissent

donc pas aux mêmes règles de mise sur le marché. Les plus récents n'ont pas été testés à grande échelle et vous contribuez à en évaluer les bénéfices et les risques. Pas très rassurant, d'autant que les complications éventuelles peuvent se déclarer très longtemps après les injections et s'avérer graves. Au chapitre des réjouissances, il faut citer la granulomatose intense du visage, une inflammation qui peut défigurer ses victimes.

Même le banal est important

Même les techniques apparemment banales, peuvent avoir des conséquences dramatiques lorsqu'elles sont pratiquées sans précaution.

C'est le cas de l'épilation au laser qui devrait être l'apanage exclusif des dermatologues et qui est couramment pra-

tiquée par les esthéticiennes, alors que l'usage du laser sur un mélanome malin peut précipiter l'issue du cancer. Sans parler des risques de brûlures sur des individus sans facteur de risque particulier.

Dès que l'on aborde le chapitre de la médecine esthétique, il faut se garder de moraliser. Pour être bien dans sa tête, il faut être bien dans son corps et pour beaucoup d'entre nous, quelques petites améliorations suffisent à nous faire repartir du bon pied.

Sans doute faut-il simplement se garder d'en vouloir trop : trop de seins, trop de lèvres, trop peu de graisses... et peut-être aussi se demander si l'argent que l'on va consacrer à son image n'aurait pas pu être employé plus utilement à satisfaire d'autres besoins, tout aussi essentiels. ▸



Au bout du scalpel

Le grand classique de la chirurgie esthétique est, sans conteste, la pose de prothèses mammaires. Celles-ci peuvent évidemment permettre de ressembler aux bimbo de la télé-réalité mais aussi à gommer certains complexes gâcheurs de vie.

En outre, employés dans le cadre de la chirurgie réparatrice, les implants mammaires marquent aussi l'issue heureuse d'un cancer du sein ayant nécessité l'ablation. On est alors loin de l'opération de confort.

Il en est de même pour l'abdominoplastie qui consiste à retirer le surplus de peau et de graisse localisées au niveau de l'abdomen. Les femmes ou les hommes ayant subi une chirurgie bariatrique pour lutter contre l'obésité y ont recours pour récupérer une « enveloppe » ajustée par rapport à leur nouvelle masse corporelle. ▸



Quand le botox n'est pas de confort

Une équipe de chercheurs canadiens a utilisé le botox sur des enfants... souffrant de paralysie faciale. Injectée localement à faible dose, la toxine botulique a permis d'améliorer sensiblement la symétrie des deux côtés du visage et en particulier des lèvres. ▸

Shopping et chirurgie Le grand boum du tourisme médical

Une prothèse mammaire à Tunis, des dents toutes neuves à Bucarest, une greffe de rein à Bombay... De pratique marginale qu'il était il y a quelques années, le tourisme médical est devenu marché en pleine expansion.

Enchaîner une petite liposuction à Casablanca et une visite des cascades d'Ouzoud, fêter sa nouvelle dentition en se perdant dans les rues de Prague, voir le Bosphore ou le Pain de sucre après être passé par l'étape scalpel... C'est ce qu'ont choisi quelques uns des 3 millions de patients qui se font désormais traiter à l'étranger chaque année.

En 2015, cette pratique devrait générer un chiffre d'affaires de 135 milliards de dollars contre 79 milliards engrangés en 2010.

Le « tourisme médical » est, on le constate chaque jour, un marché en pleine expansion qui permet d'allier les avantages de soins effectués à des prix souvent ultra-compétitifs avec ceux d'un séjour confortable organisé dans un pays étranger.

C'est l'économie réalisée sur l'intervention médicale qui paye le voyage ou l'hôtel. Sur le papier, tout le monde y gagne...

Une pratique interdite en France

En France, où cette pratique est interdite, quelques voyagistes ont pourtant commencé à se lancer dans le business et, en marge de l'organisation de la partie tourisme, se « contentent de

mettre en contact » leurs clients avec des établissements de soins qui leur rétrocèdent évidemment une commission.

Ailleurs, y compris chez nos plus proches voisins européens, on n'a pas



les mêmes pudeurs et l'Espagne, la Grèce, la Hongrie ou l'Allemagne ont largement investi cette nouvelle source de revenu avec force publicité.

A Athènes, crise oblige, on fait valoir que le prix d'une prothèse orthopédique est de 70% inférieure au reste de l'UE ou aux Etats-Unis. On arrive en boitant et on repart en sautant de joie, visite de l'Acropole en prime !

Si les affaires financières s'annoncent juteuses, les affaires de complications post-opératoires, les litiges relatifs à l'éthique ou à la confidentialité des données croissent également.

Du coup, les acteurs du secteur commencent à se demander s'il ne serait pas utile de mettre un peu d'ordre dans cet Eldorado du XXIe siècle. ▸

France, terre d'accueil [pour VIP]

En France, l'accueil de riches émirs opérés à l'hôpital public a déclenché bon nombre de polémiques. Attirés par la qualité des soins médicaux,



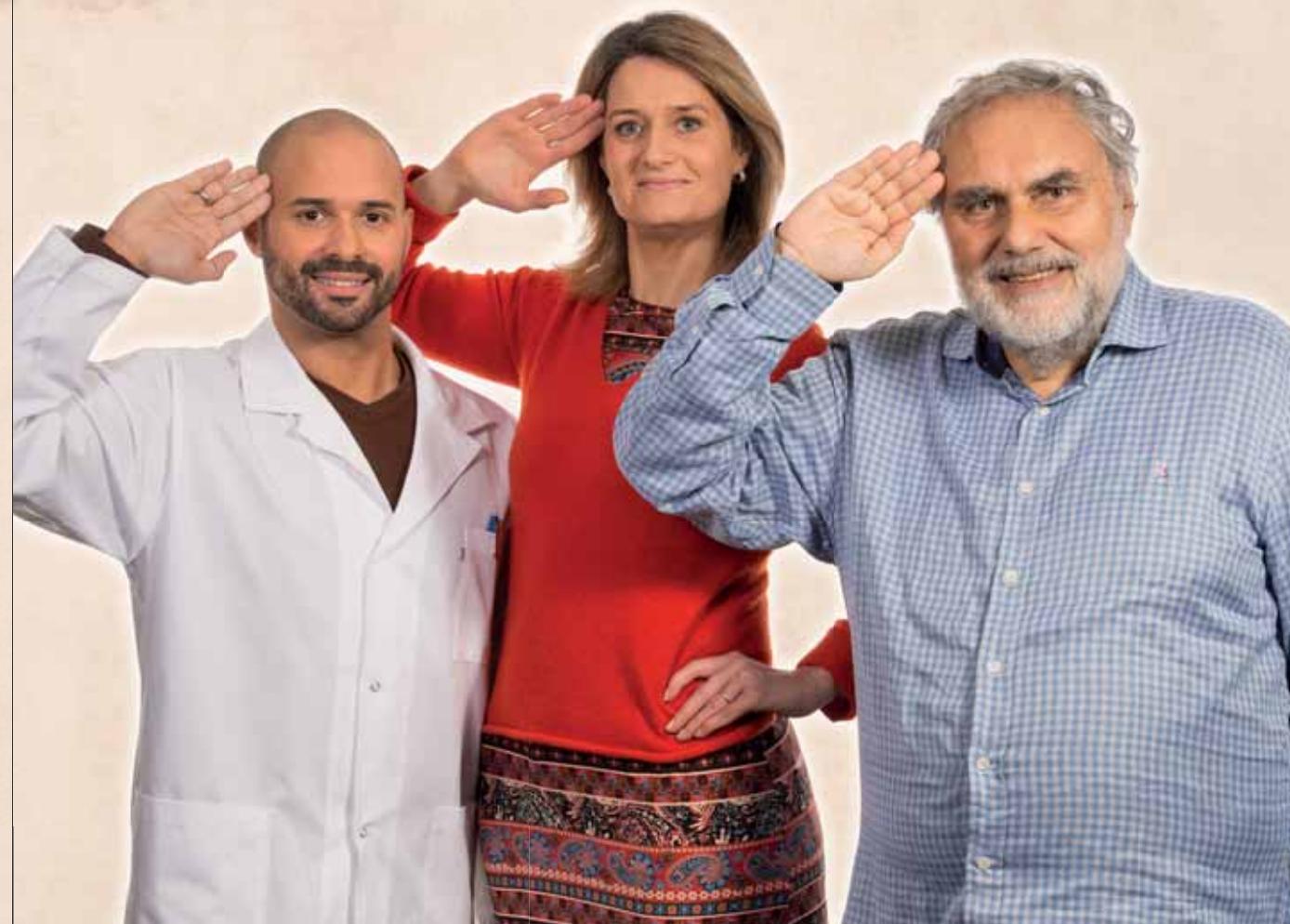
les VIP du Golfe, du Koweït ou d'Arabie Saoudite ne sont pourtant pas les seuls à séjourner dans nos CHU et cliniques.

Est-ce rentable ? Pas vraiment car le tarif sécu est appliqué aux Européens et les majorations appliquées aux ressortissants de pays non liés à la France par des conventions sont seulement de 30% en hôpital public. ▸

MOBILISATION GÉNÉRALE



CONTRE LE DIABÈTE



700 000 PERSONNES NON DIAGNOSTIQUÉES



www.contrelediabete.fr

A cheval sur l'étiquette...

Au fait, qu'est-ce qu'on mange vraiment ?



La future loi Santé devrait imposer de nouvelles obligations d'information sur l'intérêt nutritionnel des aliments. Pour l'instant, le « packaging » est plutôt source de confusion. Suivez le guide au rayon épicerie. OLGA GRETCHANOVSKY

Lorsque l'on fait ses courses au rayon alimentation, on a en général deux préoccupations après celle de préserver notre budget : ne pas se faire avoir en achetant un produit de piètre qualité et privilégier celui qui semble le plus favorable à notre santé. Lorsque le produit que nous achetons n'est pas exactement celui que l'on croyait, il est probable que l'on aurait pu éviter ce désagrément, en lisant attentivement son étiquette... Encore faut-il pouvoir la décoder et aller vite à l'essentiel



Trop d'info tue l'info

Avec une liste d'informations longue comme le bras apposée sur chaque produit alimentaire, le consommateur peut se sentir un peu perdu. C'est d'autant plus vrai qu'il est rare que seules soient apposées des informations obligatoires sur les emballages. Dans la plupart des cas, l'étiquetage va au-delà des exigences requises. C'est le cas, par exemple, lorsqu'il est fait mention de la valeur nutritive, du mode de préparation, de conservation, etc. ▶

pour ne pas passer trois heures au rayon épicerie avant de placer dans son chariot une boîte de petits pois et un paquet de biscuits. Demain, nous aurons peut-être droit à de nouveaux repères nutritionnels, censés nous indiquer d'un coup d'œil, par un code couleur, l'intérêt de tel ou tel aliment. Outre les critiques suscitées par ce projet inclus dans la future loi Santé du gouvernement (aucun aliment ne peut être considéré en soi bon ou mauvais pour la santé), l'initiative ne règle rien à la mixture d'informations indigestes concernant la composition des produits.

La bible de la réglementation : à Bercy et à Bruxelles

Les scandales alimentaires mettent en avant les insuffisances du système, mais, paradoxalement, ils masquent souvent la sévérité de la réglementation à laquelle doivent se conformer les fabricants. Etablissant bien plus que 10 commandements, la bible de l'étiquetage est écrite à Bruxelles pour l'ensemble des règles applicables dans les 28 pays de l'UE et à Paris pour ce qui concerne spécifiquement l'Hexagone.

C'est donc du côté de Bercy que nous sommes allés faire notre marché pour rapporter un plein panier d'informations garanties bleu-blanc-rouge. Pour bien démarrer, il faut faire la différence entre les denrées alimentaires préemballées (ex : plats cuisinés, surgelés) pour lesquelles l'étiquette est complexe et celles qui sont vendues en vrac (ex : fruits et légumes) pour lesquelles un simple écriteau est souvent suffisant.



Les denrées alimentaires préemballées doivent apporter diverses informations objectives (notamment en Français) susceptibles de renseigner le consommateur.

Mentions obligatoires

Les mentions obligatoires devant figurer sur les produits sont nombreuses et variées :

- La dénomination de vente qui définit le produit (ex. : confiture extra de framboises).
- L'origine, si son omission risque d'induire le consommateur en erreur (ex. : chorizo espagnol, fabriqué en France) ; on peut indiquer seulement le pays, ou le département, voire la commune (ex. : Fabriqué en Ardèche).
- La liste des ingrédients mis en œuvre par ordre d'importance décroissante (y compris additifs et arômes).
- La quantité de certains ingrédients, par exemple ceux mis en valeur sur l'étiquetage ou dans la dénomination de vente (ex. : gâteau aux fraises, pizza au jambon)
- La quantité nette du produit en volume (produit liquide) ou masse (autres produits).

Si le produit est présenté dans un liquide, indication du poids net égoutté.

- La date de consommation pour les denrées périssables : Date Limite de Consommation (DLC) « à consommer jusqu'au... » ou, pour les produits de conservation : Date Limite d'Utilisation Optimale (DLUO) « à consommer de préférence jusqu'au/avant le... ». Ces mentions doivent figurer en toutes lettres.
- L'identification du fabricant : nom, adresse. Si le conditionnement est assuré par un prestataire, coordonnées du centre d'emballage (précédé de « emb » (ex. : EMB A07555)).
- Le numéro du lot de fabrication, à des fins de traçabilité. Cette mention est obligatoire depuis 2005. En revanche, la dénomination du lot est libre (ex.: lot 0607).
- Le mode d'emploi, si la denrée nécessite un usage approprié ou une conservation spécifique (ex. : à conserver dans un endroit sec)
- La marque de salubrité (ou estampille sanitaire), qui identifie les établissements préparant, traitant, transformant, manipulant ou entreposant des denrées animales ou d'origine animale (marque obtenue auprès de la DSV)

Mentions ou expressions réglementées

Certaines mentions ou expressions sont réglementées pour éviter le plus possible leur multiplication et leur ambiguïté :



Avec tous nos compléments

Les compléments alimentaires (par ex les vitamines A ou B12, les minéraux tels que le calcium ou le fer) sont considérés comme des denrées alimentaires dont le but est de compléter le régime alimentaire « normal ».

L'étiquetage doit comporter la dénomination de vente « complément alimentaire ». Aucune allégation vantant les vertus curatives ou médicales ne peut y figurer. ▶

...

- « Biologique » : produits issus de l'Agriculture Biologique et certifiés par un organisme de contrôle.
- « Pur » : terme utilisable uniquement pour certains produits (pur jus, pur porc... pur bœuf).
- « Campagne », « fermier », « paysan » : attention à la prise en compte du caractère fermier lié à l'exploitation agricole.
- « Artisanal » : produit qui doit être fabriqué par un artisan, inscrit au registre des métiers.
- « Maison » ou « Fait maison » : utilisé si le produit est préparé de manière non industrielle, sur le lieu de vente.



- « A l'ancienne », « Traditionnel » : seulement si les produits sont fabriqués selon des usages anciens répertoriés. Pas d'additifs.
- « Naturel » : produit non transformé, non traité, tel qu'on le trouve à l'état naturel.
- « Du terroir » : indique

l'utilisation de matières premières obtenues à partir de procédés de fabrication, issues d'une aire géographique restreinte (privilégier l'origine géographique ou le terme « fermier »).

Pour les denrées vendues en vrac (c'est-à-dire emballées au moment de l'achat, comme les fruits, les légumes, la baguette de pain, la pâtisserie ou les produits de traiteur), il suffit généralement que soit apposée une simple affichette ou un écriteau placé à proximité. Ceux-ci mentionneront au moins la dénomination de vente, l'état physique du produit (ex : décongelé) et, bien sûr le prix de vente.



Additifs Tous les E dans le même panier

Les additifs sont des substances ajoutées aux aliments pour les rendre plus performants ou plus savoureux. 5 catégories d'additifs se retrouvent obligatoirement sur nos étiquettes : colorants, édulcorants, conservateurs, antioxydants et agents de texture. ►

Faut-il prévoir plusieurs jours pour faire ses courses, si l'on veut lire les étiquettes de A à Z ? En général, nos habitudes nous amènent à privilégier une certaine fidélité à certaines marques et le décryptage systématique n'est évidemment pas nécessaire.

L'affaire se corse d'ailleurs singulièrement lorsqu'il faut également prendre en compte les « allégations santé » affichées par certains aliments. Etre un consommateur averti, ça se mérite ! ►



Allergènes A déclarer

Certains ingrédients ou produits à base de ces ingrédients sont allergènes et leur mention est obligatoire.

Inventaire complet : céréales, crustacés, œufs, poissons, arachides, soja, lait, fruits à coque (noisettes, noix, amandes...), céleri, moutarde, graines de sésame, anhydride sulfureux et sulfites (au-dessus de certaines doses), lupin et mollusques. ►

Retrouvez BIENSÛR

LE MAGAZINE GRATUIT DE LA PREVENTION *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

DIARRHÉE PASSAGÈRE

ULTRA LEVURE®

SACCHAROMYCES BOULARDII

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



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



QUI DIT DIARRHÉE, DIT FLORE INTESTINALE PERTURBÉE

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

ULTRA-LEVURE® EST UN MÉDICAMENT UNIQUE

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



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

SUDODIABOLO

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



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



DÉPISTAGE
DES CANCERS
PARLONS-EN

ENTRE
50 ET
74 ANS

CONTRE LE
CANCER
COLORECTAL,
UN NOUVEAU
TEST À FAIRE
CHEZ SOI



PARLEZ-EN AVEC VOTRE MÉDECIN TRAITANT

Plus d'informations sur e-cancer.fr

