

# Dr. Michel Cymes

# Good!

**LA  
FATIGUE  
COMMENT EN  
VENIR À BOUT**

**NOUVEAU!**

**MARINE  
LORPHELIN**

Sa chronique sur  
la santé des femmes

**MÉDICAMENTS**

Et si on réduisait  
la dose?

**KINÉ OU  
OSTÉO**

Qui fait quoi et  
comment  
choisir

**TEST**

Réseaux  
sociaux  
Etes-vous  
accro?

**UNE BONNE MÉMOIRE  
POUR LONGTEMPS!**

Tous mes conseils  
pour l'entretenir



PM PRIMA MEDIA CPPAP



# POUR VIVRE PLUS FORT APPAREILLONS !

**BILAN AUDITIF<sup>(1)</sup>  
GRATUIT SUR RDV**

**30 JOURS  
D'ESSAI<sup>(2)</sup>  
MINIMUM GRATUITS**

**AIDES AUDITIVES  
100%  
REMBOURSÉES<sup>(3)</sup>**

Retrouvez  
tous nos centres auditifs  
et prenez rendez-vous  
sur **[www.audilab.fr](http://www.audilab.fr)**

**PLUS DE 280  
CENTRES AUDITIFS  
EN FRANCE**





# ÉDITO

## Quelle leçon, ces Jeux Olympiques !

Je ne sais pas vous, mais depuis quelques semaines, je vibre. J'ai commencé avec les Jeux Olympiques, continué avec les Jeux paralympiques. Les deux sont une fête, du sport bien sûr, mais aussi de la convivialité retrouvée, d'une joie pure et primitive, du plaisir d'être ensemble, de vibrer ensemble, aux exploits des athlètes français, mais aussi de leurs concurrents, que, sauf couacs mineurs, notre pays a accueillis comme ils le méritent, coureurs du 100 mètres, break-danceuses, footballeurs vedettes, tireuses à l'arc... Qu'en restera-t-il ? Sur le plan médical, pour vous, peut-être, je l'espère, l'envie, sinon de vous mesurer à ces champions, au moins de les imiter, de les rejoindre sur les skateparks, les terrains de basket, les parcours cyclistes, les murs d'escalade, les rivières et les mers, de prendre votre corps en main, et votre santé avec. Psychologiquement, l'effet J.O. durera-t-il plus que l'effet Mondial-98, autre grand moment de bonheur collectif, autour des Bleus de Zinedine Zidane ? L'euphorie a été telle tout cet été, chaleureuse, bon enfant, unanime, autour des compétitions, mais aussi au-delà, que j'en prends le pari. On ne risque jamais rien à être optimiste. Bonne rentrée à vous.

*Michel Ceylan*

**RETROUVEZ  
DR GOOD!**  
sur @DrGoodMag



LE PROCHAIN NUMÉRO SERA EN KIOSQUE  
LE 13 NOVEMBRE 2024.



# 36 DOSSIER Mémoire

**L'ENTREtenir, COMPRENDRE  
SON FONCTIONNEMENT,  
ACCOMPAGNER SON  
ÉVOLUTION AU FIL DES ANS...  
ON VOUS EXPLIQUE TOUT!**



COUVERTURE ET P. 4 : VIRGINIE CHIBOLE/PRISMA MEDIA;  
MISE EN BEAUTÉ DELPHINE PUISSANC;  
STYLISME AMÉLIE NOURRY-TOMAS; BAUBARIS, MASON'S;  
MOMENT, F+; ISTOCK/GETTY IMAGES

18



# SOMMAIRE

SEPTEMBRE - OCTOBRE 2024

## GOOD NEWS

### 6. Lutte contre la mucoviscidose

L'espoir d'un nouveau traitement

### 12. Santé mentale

Les bénéfices de l'activité physique

### 14. Décryptage

L'ARN messenger, un réel progrès ?

## ÇA, C'EST DIT

### 16. Le cannabis thérapeutique

Enfin autorisé

## J'ADOPTE LES BONS RÉFLEXES

### 18. Médicaments

Comment réduire la dose

### 22. Bien respirer

Contrôler son souffle pour aller mieux

### 26. S'hydrater toute l'année

Que faut-il boire et en quelle quantité ?

### 28. Douleurs à l'épaule

3 exos pour leur dire bye bye

### 30. Témoignages

Mieux vivre avec l'arthrose

## SANTÉ AU FÉMININ

### 32. Marine Lorphelin

La mammographie, c'est oui !

## JE M'INFORME

### 48. Le périnée

Pour le plaisir, mais pas seulement

### 52. Crampes

Les prévenir et les soulager

### 56. Kiné ou ostéo ?

A chacun ses bobos

### 58. Consultation express

Je manque de fer

### 60. L'appendice

Un ami de l'immunité

### QUESTIONS- RÉPONSES

Vous avez des questions sur votre santé, celle de vos proches, ou sur la médecine en général ? Nous y répondons.

p. 66

### 62. Les pouvoirs de l'hérédité

Y'a-t-il des gènes de la bonne santé ?

## JE PRENDS SOIN DE MOI

### 78. Test : êtes-vous accro aux réseaux sociaux ?

### 80. Applis santé

 Utiles ou futiles ?

### 84. Efforts

 Comment ne pas trop en faire

### 90. Marche rapide

 3 exos pour s'y mettre

## JE ME RÉGALE SAINEMENT

92. Les champignons Ils allègent les recettes en calories, mais pas en gourmandise

## JE SOIGNE MA BEAUTÉ

### 100. Un joli cou

 en 10 astuces

### 102. Soin visage

 effet bonne mine

## JE FAIS UNE PAUSE

### 104. Training

 Du sport pour mon cerveau

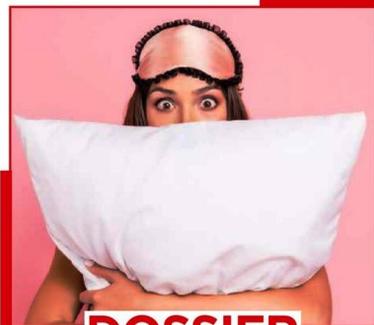
### 106. Mots fléchés

### 108. Jeux

### 110. Mon coin lecture

 Notre sélection

### 112. Solutions des jeux



## DOSSIER Fatigue p. 70

DURABLEMENT INSTALLÉE, AU QUOTIDIEN,  
ELLE PEUT ÊTRE TRÈS HANDICAPANTE.  
SIX MÉTHODES À APPLIQUER POUR LUTTER  
CONTRE LA FATIGUE CHRONIQUE,  
AVEC OU SANS MÉDICAMENT.

# Good news



**VIRADES DE  
L'ESPOIR**

Les 28 et 29 sept.  
[virades.collectesmuco.org](http://virades.collectesmuco.org)



## LUTTE CONTRE LA MUCOVISCIDOSE

### L'espoir d'un nouveau souffle

**D**epuis 1985, Vaincre la mucoviscidose puise dans ses Virades, qu'elle organise chaque année, bien plus que de l'argent, beaucoup d'espoir. Par vocation populaire, pour une maladie qui concerne quelque 7000 personnes en France, cette manifestation réunit partout dans l'Hexagone les patients, leurs familles, des chercheurs, les soignants, mais aussi le grand public, qui ne fait pas que mettre la main à la poche. Les Français lancent des initiatives pour financer « les moyens de combattre la maladie », se réjouit l'association. Résultat, rappelle la biologiste Paola de Carli, directrice de son pôle recherche, « l'esérance de vie des patients a considérablement évolué : on est passé d'un âge médian de décès de 27 ans dans les années 1990 à 40 ans aujourd'hui ». Ce progrès la touche intimement : « Agée de 33 ans, une de mes amies est malade. Quand elle a été diagnostiquée, les médecins ont dit à ses parents : "Ne vous y attachez pas." C'est ce message-là qu'on faisait passer il y a à peine trente ans, sur ce qui était alors une maladie pédiatrique... dont on pouvait mourir avant 10 ans.» En 2024, on ne guérit toujours pas de la mucoviscidose. Mais

on vit de mieux en mieux avec, et de plus en plus longtemps. Parmi les progrès récents les plus encourageants, un médicament prometteur, « qui répare le défaut d'une protéine à l'origine de la cascade d'événements qui rendent cette maladie complexe et difficile, explique Paola de Carli. Malheureusement, dans la mucoviscidose, il peut y avoir jusqu'à 2000 mutations, dont la combinaison fait que certains malades ne produisent même plus cette protéine ».

#### Traiter le plus tôt possible

Une guérison complète, un jour ? « Quand vous avez 40 ans, guérir, ça veut dire quoi ? se demande la biologiste. Ne plus avoir de symptômes. Mais que fait-on des dégâts causés par la maladie ? On ne sait pas encore les réparer. On doit donc commencer les soins très tôt, pour les limiter le plus possible. La guérison, ce serait un traitement in utero. On n'en est pas là. » Et demain ? « Nos avancées profitent aux autres maladies rares, dont les recherches nous servent aussi, prédit-elle. Entre maladies rares, on se serre les coudes. Et c'est l'avenir. »



## ANTIBIOTIQUES sans ordonnance

**Plus besoin de passer chez votre médecin traitant si votre enfant a plus de 10 ans et une angine ou si vous êtes une femme de 16 à 65 ans et souffrez d'une cystite :** les pharmaciens sont désormais autorisés à délivrer les antibiotiques nécessaires sans ordonnance, après avoir soumis le malade à un questionnaire simple et pratiqué, dans une salle isolée, un test rapide d'orientation diagnostic (TROD) – sous réserve d'avoir suivi une formation ad hoc. La prescription est prise en charge par l'Assurance maladie aux conditions habituelles de remboursement.

## »»» Voir l'estomac des patients... à distance!

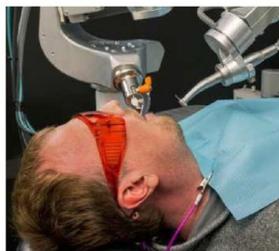
C'est l'un des derniers produits miracles de la télémédecine. Développée par Endiatx, une start-up californienne, PillBot, en français la pilule robot, est une capsule à avaler, de 3 cm de long aujourd'hui, mais ses concepteurs promettent qu'elle aura, à terme, la taille d'une grosse pistache. A l'intérieur de ce micro-vaisseau télécommandé par smartphone, un petit propulseur à pompes, une caméra, des capteurs et un système de transmission sans fil. Avec lui, le médecin peut visualiser rapidement l'intérieur de l'estomac, y compris à distance. Bénéfices ? L'endoscopie se fait à domicile, le gastro-entérologue peut traiter plus de patients et, aidé



par une intelligence artificielle, établir très rapidement un diagnostic préliminaire et prescrire le traitement correspondant. Des essais cliniques sont en cours pour l'estomac, mais Endiatx prévoit d'élargir les terrains d'intervention de son robot à l'intestin, au foie, au cœur, au système vasculaire, au cerveau... Sa commercialisation pourrait commencer en 2026.

## UNE WEB-SÉRIE sur l'histoire de l'hôpital

La série ne compte pour l'instant que sept épisodes\* de quelques minutes chacun, mais elle est appelée à durer: coproduite par l'Institut national de l'audiovisuel (Ina) et CHU Média, la plateforme d'information des Centres hospitaliers universitaires, *Aux grands maux/mots, les grands remèdes* remonte le temps, racontant avec humour et des images d'archives fascinantes l'histoire de l'hôpital à la française. Certains épisodes ont le goût des films français des années 1970, comme celui sur le tabac, où des médecins fument devant leurs patients. On avait oublié, mais c'est bon, et souvent drôle, de s'en rappeler. \* [ina.fr/actualites-ina/aux-grands-mots-maux-les-grands-remedes-webserie-chu-hopital](http://ina.fr/actualites-ina/aux-grands-mots-maux-les-grands-remedes-webserie-chu-hopital)



## LE ROBOT, bien plus rapide que le dentiste

Piloté par une intelligence artificielle, un « robot-dentiste » autonome a posé, début août, une couronne dans une mâchoire humaine. Une première. Mis au point par l'entreprise américaine Perceptive, le robot cartographie d'abord au scanner la zone d'intervention, prenant des mesures très précises des dents, des gencives et même des nerfs, évitant le recours aux rayons X. L'intervention elle-même est huit fois plus rapide que celle d'un dentiste en chair et en os, 15 minutes contre 2 heures. La performance médicale est spectaculaire, mais suffira-t-elle à lever les réticences ? À ce stade, ce robot ne dispose d'aucune homologation de mise sur le marché.





## COURIR contre le cancer...

**Octobre est devenu le mois de la lutte contre le cancer du sein, qui a touché en 2023 plus de 61 000 femmes.**

Depuis 2002, Odyssea soutient Octobre Rose, qui fête cette année son quarantième anniversaire, en faisant courir ou marcher malades, quand elles le peuvent, proches, soignants ou simples participants concernés, seuls ou en équipe. Cinquante collaborateurs motivés du groupe Prisma Media (*Dr Good!*, *Femme Actuelle*, *Prima...*), vêtus de rouge comme tous les concurrents,

seront au départ de la course parisienne, le 6 octobre prochain, sur l'esplanade du château de Vincennes. Douze autres parcours - 5 km en marchant, 5 km ou 10 km en footing - sont proposés à Dijon, Val-d'Isère, Brest, Marseille, Cannes, La Réunion, La Plagne, Nantes, Bayonne, Toulouse, Chambéry et Villeneuve-d'Ascq. L'association a réuni 14 millions d'euros l'an dernier et espère, bien sûr, faire mieux dans quelques jours. *Programme sur [odyssea.info](http://odyssea.info).*

URGENCE  
114

## ENTENDRE l'urgence

A l'occasion de la Journée mondiale des sourds, le 28 septembre, le 114 se rappelle au bon souvenir des malentendants, dont un sondage récent montre qu'ils sont trop rares (20%), comme d'ailleurs les Français dans leur ensemble (15%), à connaître ce numéro d'urgence, pourtant si utile. Il réunit sous un seul numéro, animé par des interlocuteurs à même de répondre à leurs demandes, les services du 15 (Samu), 17 (police) et 18 (sapeurs-pompiers). Y sont entendues « toutes les personnes qui ont des difficultés à entendre ou à parler, même temporairement », mais aussi « l'entourage au sens large : aidants, famille et amis, médecins, pharmaciens, praticiens paramédicaux, écoles adaptées et associations, interprètes en langue des signes, mais aussi services publics de proximité », explique Camille Page, directrice déléguée de pôles au CHU Alpes-Grenoble. Pour en profiter, téléchargez l'application : [appel.urgence114.fr](http://appel.urgence114.fr)

## ...ET MARCHER pour son dos

**La marche, c'est bon pour tout. Notamment pour lutter contre les lombalgies, ces douleurs dorsales qui vous incitent plutôt à... rester couché.**

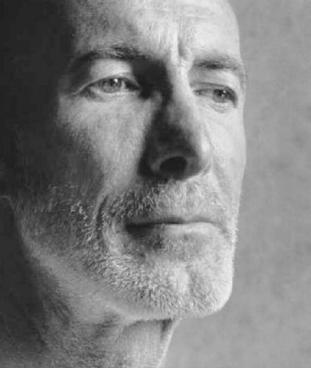
Selon une étude publiée au début de l'été par la revue scientifique *Lancet*, en combinant « des mouvements oscillatoires doux, un renforcement de la tonicité musculaire de la colonne vertébrale, une diminution du stress et la libération des endorphines », la marche est l'une des activités les plus adaptées à ce type de pathologie. Surtout, elle est accessible à tous. Les chercheurs australiens, auteurs de l'étude, ont suivi durant 6 mois 700 volontaires, les uns marchant, les autres non. Le taux de récidence a baissé de 30% chez les premiers. Seul bémol, les blessures aux jambes, moins sollicitées chez les sédentaires.



ISTOCK/GETTY / IMAGES



GSK



**“ Le zona ?  
Je ne le souhaite  
à personne.  
Je n’ai jamais ressenti  
une telle douleur.**



**Je pensais que j’étais  
trop jeune, j’avais tort.”\***

**Plus de 90 % des 65 ans et plus sont déjà  
porteurs du virus responsable du zona.\*\***

**Parlez-en à votre médecin ou  
votre pharmacien dès aujourd’hui.**

Plus d’informations sur  
[demain-sante.fr](https://demain-sante.fr)



\*Comédiens relatant des témoignages de patients. \*\* Les personnes porteuses du virus ne développeront pas toutes un zona.

NP-FR-HZU-PRSR-240004-V1 - Juillet 2024 © 2024 Groupe GSK ou ses concédants.



## SEXE APRÈS BÉBÉ, sans pression

**Refaire l'amour après la naissance du bébé ? 31% des femmes interrogées ont ressenti une pression** en ce sens après leur accouchement - qu'elles s'infligent majoritairement à elles-mêmes : 41% des nouvelles mamans estiment que cette pression est

de leur fait, 28% du fait de leur partenaire. Avec cette conséquence : 48% des parents déclarent avoir des rapports sexuels moins fréquents après qu'avant la naissance de leur premier enfant. *Enquête en ligne WeMoms, appli de soutien sur la maternité.*

## ALLEZ-VOUS chez le médecin ?

**Vous êtes huit sur dix à avoir consulté un médecin l'année dernière, dont un sur dix au moins une fois par vidéo ou par téléphone.** Naturellement, les plus jeunes sont les principaux utilisateurs de ces nouvelles technologies qui ont pris leur envol avec le Covid : trois fois plus chez les moins de 50 ans que chez les plus de 65 ans. Autres caractéristiques, ces « télépatients » sont plus urbains. Est-ce pour cette raison, ou pour cause de désert médical, que les ruraux vont moins chez le médecin que les habitants des villes ? 30% des personnes interrogées, dans les territoires ruraux, par la Dress\* n'ont pas du tout consulté en 2023, contre 20% dans les villes et 15% dans les villes les plus densément peuplées.

\* Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques, Baromètre annuel sur la santé, la protection sociale et les inégalités sociales.



FAIRE DU SPORT  
AU TRAVAIL,  
les femmes sont pour !

**75%** des femmes actives\* considèrent que leur qualité de vie au travail est bonne. 85% d'entre elles se disent d'ailleurs en bonne santé. Moins encourageant, elles sont 36% à trouver que leur état de santé s'est dégradé ces derniers mois. Ce qu'elles attendent de leur employeur ? Pour une sur trois, une aide aux dépenses liées à l'activité physique et la création d'espace pour pratiquer une activité sportive sur leur lieu de travail. Et pour 42% des femmes actives interrogées, l'équilibre vie professionnelle et vie personnelle est le critère le plus important pour leur santé.

\* Etude sur « la santé des femmes qui travaillent », réalisée par l'Institut Verian pour le Laboratoire de l'égalité, mai 2024.

# UN SMOOTHIE CAROTTE PEUT REEMPLACER VOTRE CRÈME SOLAIRE.



MAINTENANT, VOUS POUVEZ  
SOIT LE RÉPÉTER  
EN TERRASSE  
SOIT LE VÉRIFIER :



## Inserm Canal DÉTOX

• QUAND LA SCIENCE DÉFAIT LES FAKE NEWS\* SANTÉ

\*Fausse information

# SANTÉ MENTALE

## ELLE PASSE AUSSI PAR LE MOUVEMENT!

**La forme, ce n'est pas que physique : être bien dans sa tête compte aussi. Pour nous le rappeler, les Semaines d'information sur la santé mentale mettent cette année l'accent sur le mouvement, qui lui est indispensable.**

PAR ÉMILIE GODINEAU



**S**elon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), un Européen sur quatre est touché par des troubles psychiques au cours de sa vie. Le sujet est de moins en moins tabou, notamment depuis l'épidémie de Covid-19 et le confinement, où ils sont apparus au grand jour, mais nombreux sont ceux qui en ignorent les signes, comme les troubles anxieux et la dépression, et qu'il existe des moyens de les prévenir et de les guérir. C'est pour y remédier que sont nées, il y a trente-cinq ans, les Semaines d'information sur la santé mentale (SISM).

### L'activité physique à l'honneur

Ses objectifs ? « Lutter contre la stigmatisation des troubles psychiques, favoriser le développement de ressources individuelles et sociales pour prendre soin de sa santé mentale, ouvrir des débats citoyens, faire connaître les lieux et les personnes pouvant apporter un soutien de proximité et une information fiable », recense Alice Pierre-François, responsable du secrétariat général du Collectif national des SISM. Année olympique oblige, le thème de cette édition s'intitule « En mouvement pour notre santé ». Comme le souligne l'OMS, « l'activité physique est bonne pour le cœur, le corps et pour l'esprit (...), elle maintient et améliore la santé mentale et réduit le risque de troubles mentaux ». Notamment en

court-circuitant les pensées négatives, en favorisant la confiance en soi et, quand elle est soutenue, en libérant des molécules apaisantes.



### Des événements partout en France

Pendant ces deux semaines, collectivités territoriales, associations d'entraide, structures de soin, médiathèques et écoles accueilleront plus de 1 000 événements gratuits, sur le thème de la santé mentale et des bienfaits du mouvement. Au menu, spectacles, conférences, expositions, projections de films, portes ouvertes, ateliers lecture... Retrouvez-les sur la carte interactive du site des SISM, semaines-sante-mentale.fr.

# 55%

**DES FRANÇAIS\* disent penser souvent, voire très souvent, à leur santé mentale. Ils étaient 41% en 2021, 49% en 2022.**

\* Ipsos, mars 2024.

### La 35<sup>e</sup> édition des Semaines d'information sur la santé mentale

se tiendra du 7 au 20 octobre prochain, partout en France.

La Journée mondiale de la santé mentale aura lieu le 10 octobre.





# Un jour, le cancer ne sera plus une menace. VOTRE LEGS À LA RECHERCHE Y AURA CONTRIBUÉ.

C'est pour que des personnes comme Paul survivent au cancer que la Fondation ARC existe. Reconnue d'utilité publique, elle est la première fondation française 100 % dédiée à la recherche sur le cancer. Parce que seule la recherche permettra de vaincre le cancer, la Fondation ARC soutient chaque année plus de 230 nouveaux projets porteurs d'espoirs. En faisant un legs ou en transmettant une assurance-vie à la Fondation ARC, vous agissez pour qu'un jour le cancer ne soit plus une menace.

**Vous souhaitez en savoir plus sur la transmission ? Trois options s'offrent à vous.**



**Contactez Jennifer Coupry,**  
en charge de la relation  
testateurs, qui se fera  
un plaisir de répondre  
à vos questions.

Tél. : 01 45 59 59 62

Courriel : [jennifer.coupry@fondation-arc.org](mailto:jennifer.coupry@fondation-arc.org)

[www.fondation-arc.org](http://www.fondation-arc.org)

Vous pouvez également  
**scanner ce code** pour recevoir  
notre brochure.



**Recevez notre brochure sur les legs et assurances-vie** en retournant ce coupon à : Fondation ARC, Service Relations Testateurs, 9 rue Guy Môquet, 94803 Villejuif Cedex

M  M<sup>me</sup>  M M<sup>me</sup>

Prénom : ..... Nom : .....

Adresse : .....

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

Courriel : .....@.....

Téléphone : |.....|



## Décryptage

# L'ARN

## Un immense progrès vraiment ?

Depuis la pandémie de Covid, on ne parle que de lui : l'ARN messenger, copie de l'ADN, qui fournit les plans de construction des protéines de nos cellules. Son truc en plus ? Il est plus rapide à produire que les vaccins classiques.

EN PARTENARIAT AVEC L'INSERM ET SA SÉRIE CANAL DÉTOX.

### Injecter de l'ARN dans nos cellules, n'est-ce pas dangereux pour notre génome ?

Injecté dans les cellules, le vaccin à ARN se retrouve seulement au niveau du cytoplasme, dans lequel baigne le noyau, qu'il n'a aucune capacité à intégrer. Par ailleurs, l'ARN messenger est une molécule très instable, dont la durée de vie dans l'organisme varie de quelques minutes à quelques heures. Vous aurez gagné dix fois à l'EuroMillions avant que l'ARN messenger s'intègre dans votre génome.

### Pourquoi le vaccin à ARN nous était inconnu avant la crise du Covid ?

Parce que beaucoup de gens n'y croyaient pas. Des chercheurs travaillent sur les vaccins à ARN messenger depuis les années 1990, mais il y a eu des freins à leur utilisation, car ils provoquaient des réactions inflammatoires. Mais en 2005, une découverte des biochimistes Katalin Karikó et Drew Weissman a supprimé ces effets immunogènes. Puis, on a découvert des vecteurs lipidiques. La combinaison de ces deux avancées a conduit à la naissance du vaccin contre le Covid.

### L'ARN peut-il rendre infertile ?

A ce jour, aucune étude ne montre un lien de causalité entre ce type de vaccin et l'infertilité. La probabilité que l'ARN messenger du vaccin intègre le génome au niveau des cellules musculaires du point d'injection est déjà quasi nulle. Alors, la probabilité qu'il intègre l'ADN des cellules des ovaires ou des spermatozoïdes...

### Les vaccins à ARN ne sont-ils pas qu'un effet de mode ?

C'est au contraire une véritable révolution pour la médecine de demain, puisqu'on va pouvoir fabriquer d'autres vaccins en quelques semaines contre de nouveaux virus ou de nouveaux variants. Un vaccin à ARN messenger très prometteur contre le virus du sida est déjà en route. Vont naître également des médicaments, utilisant l'ARN messenger, qui permettront la prise en charge d'un grand nombre de pathologies, comme les maladies génétiques et les cancers.

### Conclusion

Brutalement placés sur le devant de la scène, et face aux critiques, au moment de la crise du Covid, les vaccins à ARN messenger ont largement fait la preuve de leur efficacité. Et ils continuent, ouvrant des pistes thérapeutiques inédites, notamment dans la lutte contre le cancer.

## POUR ALLER PLUS LOIN

La série *Canal Détox*, développée avec l'Inserm, tord le cou aux fausses infos en matière de santé. Des vidéos drôles et éclairantes et de courts articles à retrouver sur la chaîne YouTube Canal Détox et sur le site [presse.inserm.fr](http://presse.inserm.fr)



ALZHEIMER ET TROUBLES APPARENTÉS

# Nos équipes expertes au service de votre proche.



## Invitation Test Mémoire

Du 16/09/2024 au 13/10/2024 dans nos maisons participantes\*. Venez à la rencontre de nos experts pour des conseils personnalisés.



korian.fr

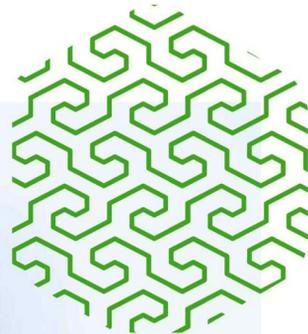
Pour prendre rendez-vous :

Appelez le **01 87 05 80 74\***  
ou flashez le QR code

\* Maisons participantes et conditions sur korian.fr. \*\* Prix d'un appel local, du lundi au vendredi de 9h à 19h30 et le samedi de 9h à 17h.

Korian, les maisons de retraite de la communauté Clariane.

ÇA, C'EST DIT



**LE CANNABIS  
THÉRAPEUTIQUE,  
ENFIN!**

**Après cinq ans d'expérimentation, les autorités sanitaires ont autorisé, temporairement dans un premier temps, l'usage médical du cannabis, au grand soulagement de malades qui se demandent, comme moi, pourquoi il a fallu attendre si longtemps.**

C'est d'un sujet très délicat, j'en suis conscient, que je vais vous parler ce mois-ci. Un progrès pour les patients qui en réclament l'usage depuis des années, mais un tabou qui sent le soufre pour beaucoup de Français, et peut-être en faites-vous partie. Alors, avant tout, et pour que les choses soient claires, il faut répéter que le cannabis à usage récréatif est une drogue, qui fait des ravages, en particulier chez les plus fragiles, les ados, voire préados. Elle est tout sauf « douce », a des effets délétères sur la santé mentale, la famille, la sociabilité. En plus de ses dangers intrinsèques, d'alimenter des réseaux criminels, elle est souvent la première étape d'un engrenage qui peut conduire à des substances autrement plus redoutables et à des addictions bien plus sévères encore.

### Les premiers malades concernés prochainement

Mais je vais être tout aussi clair, ce n'est pas à ce cannabis-là que l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM) a donné son feu vert au début de l'année. Dans la foulée, la loi de Sécurité sociale 2024 a prévu que des traitements à base de cannabis feront bientôt l'objet d'une

autorisation d'utilisation pour une durée temporaire de cinq ans. Ça signifie concrètement que, j'allais dire enfin, les premiers malades en bénéficieront dans quelques mois, à condition d'être atteints de l'une des pathologies retenues par l'ANSM : certaines formes d'épilepsie, certains cancers, des douleurs neuropathiques, des raideurs musculaires liées à un dysfonctionnement du système nerveux central.

### Les Etats-Unis précurseurs depuis près de trente ans

Le cannabis à usage thérapeutique est expérimenté en France auprès de quelque 3 000 patients depuis 2019, sous strict contrôle médical. Ailleurs dans le monde, il y a belle lurette qu'à cette date, il était autorisé : depuis 1996 en Californie, 2001 au Canada, 2003 aux Pays-Bas, 2013 en Italie, ou encore 2017 en Allemagne. Vous me direz que ce n'est pas parce que les autres sont nombreux à avoir tort qu'ils ont raison et que faire preuve de prudence, en matière de santé publique, n'est pas toujours un mauvais choix. Mais à ce que je sache, aucun de ces pays n'est revenu sur sa décision et on sait que, notamment, les autorités sanitaires des Etats-Unis ne sont pas réputées pour leur laxisme. Alors pourquoi avoir refusé de tirer les leçons des années d'avance de nos voisins, quand chez nous, soignants et malades en faisaient la demande ? Sans doute parce que dans notre pays, sur certains sujets, et la médecine ne fait pas exception, la passion prend trop souvent le pas sur la raison.

POUR SAVOIR SI VOUS ÊTES  
CONCERNÉ, À QUELLES CONDITIONS  
ET COMMENT OBTENIR DU  
CANNABIS THÉRAPEUTIQUE,  
RENDEZ-VOUS SUR

[service-public.fr/particuliers/  
vosdroits/F35817](https://service-public.fr/particuliers/vosdroits/F35817)

# Médicaments

## ET SI ON RÉDUISAIT LA DOSE?

**La surconsommation de médicaments est une mauvaise habitude, pour la santé comme pour l'environnement. Alors qu'on peut faire bien mieux avec bien moins.** PAR AMANDINE SEGUIN

### NOS EXPERTS

**ANNE-LISE BIENVENU**  
Pharmacienne, PhD, Hospices civils de Lyon.



**THOMAS BOREL**  
Dir. des affaires scientifiques & responsabilité sociétale des ent. au LEEM\*.



### UNE HABITUDE BIEN ANCRÉE

**La surconsommation de médicaments n'est pas un phénomène nouveau. « Longtemps, les laboratoires français ont beaucoup produit. En France, on avait des fleurons et on consommait ce qu'on produisait, analyse Caroline De Pauw, sociologue de la santé au Centre lillois d'études et de recherches sociologiques et économiques (CLERSE). C'était innovant, on ne s'interrogeait pas sur la nocivité. » Par ailleurs, les médicaments étaient très facilement accessibles. « Ce choix politique de rendre accessible aux Français les médicaments a été salubre, reconnaît la chercheuse, mais il a aussi façonné cette logique de prescription médicamenteuse obligatoire en fin de consultation. » Elle observe que, même si la logique est difficile à inverser, le temps est heureusement à la réflexion: « L'enjeu, c'est une éducation à la santé commencée plus jeune. C'est difficile de changer les choses en quinze minutes de consultation. »**

**C'**est un changement culturel réel, mais à bas bruit: on sort de moins en moins souvent de chez son médecin avec une ordonnance longue comme le bras. Les médicaments sauvent des vies et soulagent, mais mal utilisés ils deviennent néfastes, tant pour la santé que pour l'environnement. En juin dernier, le syndicat des entreprises du médicament lui-même, le LEEM, a lancé une campagne pour appeler à en repenser la consommation. Elle intervient après les pénuries de l'hiver dernier, mais aussi plusieurs rapports. Ainsi, de cette étude de l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) de 2023, il ressort que trois personnes sur dix adaptent la dose ou la durée des traitements qui leur sont prescrits, sans en avertir leur médecin, et qu'une sur cinq augmente les doses et mélange les molécules. Selon l'Organisation de coopération et de développement économique (OCDE), en 2021, la France était le huitième pays où l'on achetait le plus de médicaments, majoritairement sur ordonnance. « Je vois régulièrement des patients arriver avec une accumulation de prescriptions, raconte Evelynne Chartier, médecin généraliste en Auvergne. Cela ne sert à rien. Trop souvent, leurs médicaments ne sont pas vraiment efficaces. Et c'est parfois difficile de toucher aux prescriptions de spécialistes. »

### LES RISQUES D'UNE MAUVAISE CONSOMMATION...

**Prendre un médicament inapproprié, c'est pourtant courir un risque inutile.** « Si on n'en a pas besoin, on s'expose à des effets secondaires potentiels et à une accoutumance, pour un effet nul », s'alarme Anne-Lise Bienvenu, pharmacienne aux Hospices de Lyon. Pire, si on les mélange, ils peuvent être dangereux pour l'organisme. « Au-delà de cinq médicaments par jour, il devient difficile de gérer les interactions, prévient Thomas Borel, directeur scientifique du LEEM. Selon les caractéristiques des patients, et notamment

des fonctions physiologiques, elles peuvent provoquer des effets inconnus ou non maîtrisés en amont. » Une consommation trop importante a aussi un impact environnemental, qui lui aussi, en bout de chaîne, a un impact sanitaire. « Il est important de garder en tête que prendre un médicament inutilement, c'est une incitation à produire plus, et qui dit production plus importante, dit plus de carbone, résume Anne-Lise Bienvenu. D'autant que ce médicament inutile sera rejeté avec nos urines dans les eaux usées. »

\*Les entreprises du médicament



**482 €**

C'est la somme  
consacrée en moyenne  
par chaque Français\*  
à ses médicaments,  
en 2022.

\*source : LEEM

**81 %**

des Français\* déclarent  
rapporter leurs médica-  
ments non utilisés en  
pharmacie au moins une  
fois dans l'année.

\*Cyclamed



## ...QUI AUGMENTE AVEC L'ÂGE

**Le sujet concerne tout le monde, mais plus encore les personnes âgées de plus de 65 ans.** « Le corps vieillit et les paramètres physiologiques évoluent. Les reins et le foie, notamment, éliminent moins bien », explique Thomas Borel. Ce qui peut, tout à la fois, diminuer l'efficacité du traitement et engendrer un surdosage. « Même en décalant les prises, il y a un risque d'accumulation de la molécule absorbée dans le corps et, donc, de certaines interactions médicamenteuses, qui peuvent provoquer des hospitalisations, voire des décès. Une étude de 2022 en estime le nombre à 10 000 par an, liés à des aspects d'iatrogénie médicamenteuse (l'ensemble des effets indésirables provoqués par la prise d'un ou plusieurs médicaments). Sans compter 200 000 hospitalisations. » Alors même qu'avec l'âge, s'installent les pathologies chroniques et la nécessité de les traiter.



## EN PARLER AVEC SON MÉDECIN

**Là aussi, il faut prendre le temps de s'informer, pour mieux comprendre et ainsi favoriser le meilleur usage.** « Le temps de la discussion avec son généraliste sert à la prévention, pour combattre une pathologie mais aussi, éventuellement, réduire le nombre de comprimés prescrits, recommande Evelyne Chartier. Certains de mes patients ont réduit le dosage de leurs traitements en changeant d'alimentation et en faisant de l'exercice. » Autre bon réflexe: si un spécialiste, par exemple, ajoute un médicament à la liste de vos traitements, il est important d'en informer son médecin traitant, et avec lui, « faire un bilan, pour en évaluer un par un les bénéfices », conseille Anne-Lise Bienvenu. Sinon « lui demander s'il ne serait pas envisageable de réduire certaines doses ». Ce n'est pas toujours possible, mais poser la question ne coûte rien. Enfin, soyez vigilant et surveillez l'apparition d'éventuels effets indésirables pendant le traitement. « Dans ce cas, il est évidemment impératif d'en avvertir immédiatement son médecin ou pharmacien », conseille-t-elle.

## LES BONS RÉFLEXES

**D'abord, il est important de consacrer du temps à la question, pour soi ou ses proches.** C'est le conseil conjoint de Thomas Borel et d'Anne-Lise Bienvenu : pour commencer, faites le compte du nombre de médicaments que vous consommez chaque jour et identifiez ceux qui vous ont été prescrits. « Parfois un, deux, voire trois professionnels sont intervenus, qui ne se connaissent pas et ignorent parfois la prescription des deux autres », alerte Thomas Borel. Dans un second temps, interrogez-vous sur le respect des posologies. Anne-Lise Bienvenu rappelle à cet égard qu'il ne faut « jamais stopper un traitement sans avis médical ».

En modifiant son hygiène de vie, grâce à une meilleure alimentation, de l'activité physique et un bon sommeil, il est possible de réduire le dosage des traitements médicamenteux.





## QUEL CONSOMMATEUR DE MÉDICAMENTS ÊTES-VOUS?

(sur les conseils de Thomas Borel et d'Anne-Lise Bienvenu)

1. Je prends cinq médicaments par jour : **oui/non**
2. Il m'arrive de prendre des médicaments sans avis d'un médecin ou d'un pharmacien : **oui/non**
3. Je consulte un généraliste et plusieurs spécialistes : **oui/non**
4. Ces médicaments m'ont-ils été prescrits (et non à ma conjointe/mon conjoint) ? **oui/non**
5. En ai-je besoin ? **oui/non**
6. Ai-je pris un avis médical ? **oui/non**
7. Si oui, ai-je respecté la posologie et la durée du traitement ? **oui/non**

Si vous avez répondu oui à l'une des deux premières questions et non à l'une des questions suivantes, parlez-en à votre médecin.



### INTERROGER SES PROCHES

« En parler en famille a du sens, assure Thomas Borel, pour amorcer une prise de conscience. »

Lorsque vous rendez visite à un de vos proches, n'hésitez pas à lui poser la question : « Quels médicaments prends-tu ? Celui-ci, avec celui-là en plus. Et puis, tiens, c'est vrai, je prends aussi cette gélule tous les soirs. C'est mon spécialiste qui me l'a prescrite », illustre le médecin. Même chose quand ce même proche commence un traitement : « Observez attentivement ce qui se passe, surtout chez un sujet âgé », recommande Anne-Lise Bienvenu. En revanche, nos deux spécialistes sont formels : ne prodiguez pas de conseil médical, laissez faire les professionnels de santé.

### COMMENT RECYCLER SES MÉDICAMENTS NON UTILISÉS ?

Faire le ménage dans son armoire à pharmacie est important, pour des raisons environnementales et sanitaires. « Garder des médicaments périmés chez soi, que l'on ne réutilisera pas, c'est s'exposer à des risques médicamenteux pour toute la famille », met en garde Thierry Moreau Defarges, président de l'éco-organisme Cyclamed. Son conseil ? Trier régulièrement pour ne garder « que les médicaments indispensables et ceux des traitements en cours. »



**MARCHE À SUIVRE :** on peut être tenté de jeter les médicaments périmés aux toilettes ou à la poubelle. A éviter ! Ils polluent les stations d'épuration ou les zones d'enfouissement. Tout d'abord, identifiez-les : le site cyclamed.org, vous y aidera. En cas de doute, parlez-en à votre pharmacien. Vous lui rapporterez les médicaments, sous toutes leurs formes : comprimés, suppositoires, sirops... ils seront recyclés par Cyclamed. De même pour les seringues et autres systèmes d'administration.

# Bien respirer

## C'EST VIVRE MIEUX

C'est un automatisme, mais respirer est la seule de nos fonctions vitales que nous pouvons contrôler. Alors, on en profite, et on souffle!

PAR NOLWENN LE JANNIC

“ Si vous êtes vivant et fonctionnel, c'est que vous savez respirer, constate le professeur Thomas Similowski. Mais il est tout à fait possible de s'appliquer à jouer avec sa respiration, pour s'en servir encore mieux et pour différentes fonctions. » Apprendre à maîtriser son souffle, c'est accéder à des capacités étonnantes et fort utiles, du contrôle des émotions à l'amélioration des performances sportives.

### POUR FAIRE BAISSER LE STRESS

« **Respire un bon coup, ça ira mieux** » : le conseil est éculé, mais il repose sur des bases physiologiques. A l'inspiration, se met en place un mécanisme qui protège les poumons d'une trop forte dilatation et qui active le système nerveux parasympathique, chargé de ralentir l'organisme en cas d'emballement et, donc, de faire baisser la fréquence cardiaque, la pression artérielle, la production d'hormones de stress... Plus l'inspiration est grande, plus forte est la stimulation du système parasympathique. Résultat, on est plus détendu. « Le mieux est de commencer par souffler, conseille Monica Vega. En cas de stress, le cerveau a tendance à favoriser l'inspiration, mais il faut d'abord vider les poumons. »

### LES SYMPTÔMES QUI DOIVENT ALERter

Sauf pour certaines pathologies, « il n'y a aucune raison de s'équiper d'un appareil pour surveiller son souffle, juge Thomas Similowski. Il faut toutefois garder en tête qu'il n'est jamais normal d'avoir du mal à respirer, et en parler à un médecin, si la respiration pose problème ». Parmi les symptômes qui doivent alerter: la sensation de manquer d'air lors de tâches courantes, en montant un escalier ou en téléphonant. « Ne pas réussir à gonfler un ballon ou avoir l'impression de ne pas pouvoir remplir ses poumons à fond sont des signes qu'il faut consulter », prévient Monica Vega.

### POUR GÉRER SES ÉMOTIONS

Chaque émotion modifie notre façon de respirer. « Les émotions agréables tendent à raccourcir l'inspiration, leurs homologues désagréables à l'allonger », écrit Thomas Similowski dans *Les Superpouvoirs de la respiration* (Albin Michel). Une façon de mieux se contrôler? Dans une certaine mesure, la respiration ample, qui, donc, stimule le système parasympathique, peut combattre la peur, qui, elle, réveille le système nerveux sympathique, aux effets contraires. En cas de douleur, l'hyperventilation se déclenche spontanément, pour notre plus grand bien: « Le cerveau régule la respiration en fonction du taux de dioxyde de carbone dans le sang, explique le pneumologue. Or, la baisse de ce taux, consécutive, par exemple, à une hyperventilation, a des effets antalgiques. » En contrepartie, trop forte, elle provoque vertiges, picotements dans les doigts, voire, à l'extrême, crise de tétanie... que calmera une respiration ample et lente, venant également à bout du stress lié à la douleur. « Nous avons tendance à retenir notre souffle lorsque nous souffrons, or notre cerveau veut nous faire respirer, ajoute Monica Vega. S'il ne peut pas le faire, le sentiment de panique s'intensifie. »

## NOS EXPERTS



**THOMAS SIMIŁOWSKI**  
Pneumologue, coauteur, avec Guillaume Jacquemont, de *Les superpouvoirs de la respiration* (Albin Michel).



**MONICA VEGA**  
Kinésithérapeute, membre de l'Association santé respiratoire France.

**Entre  
4 et 7,5 l**

C'est le volume d'air contenu dans les poumons d'un adulte en bonne santé. Chaque personne respire en moyenne 14 000 litres d'air par jour.



120

secondes pour  
l'entretenir

«Pourquoi ne pas prendre deux minutes par jour pour faire des respirations par le nez et le ventre?, suggère Monica Vega. Tout comme s'étirer, c'est prendre soin de ses muscles, ces exercices aident notre système respiratoire à conserver sa souplesse.» En revanche, s'efforcer de développer ses muscles respiratoires est superflu: «Une activité physique régulière les exerce suffisamment, note Thomas Similowski. Respirer est une biomécanique très bien huilée qui demande peu de force.»

## POUR ENTREtenir SA SANTÉ

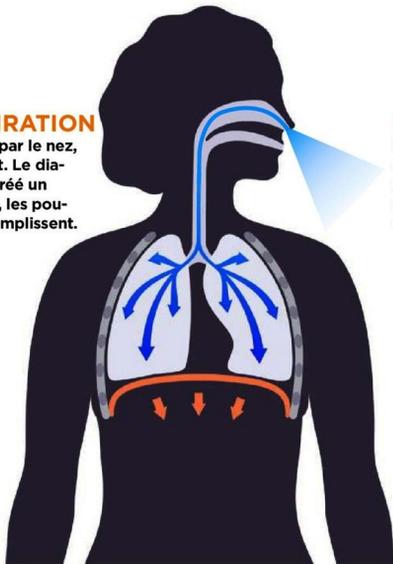
A l'image de la méthode 365, qui consiste 3 fois par jour à ne respirer que 6 fois par minute pendant 5 minutes, les exercices de cohérence cardiaque sont à la mode. Et pour cause, ils stimulent très efficacement le système nerveux parasympathique. Comment? En mettant en cohérence, d'où leur nom, deux oscillations naturelles de l'activité parasympathique, liées aux contrôles de la respiration et de la pression artérielle. A une fréquence respiratoire normale, de 12 à 15 fois par minute pour un adulte, elles sont désynchronisées et s'annulent donc en partie. A l'inverse, lorsque la fréquence respiratoire diminue, en dessous de 10 cycles par minute, elles entrent en résonance et s'amplifient. Le système nerveux parasympathique est alors plus stimulé, comme les effets anti-stress correspondants. «Ces exercices peuvent aider à détendre l'organisme à long terme et donc à lutter contre le stress chronique, mais aussi, par exemple, contre les difficultés d'endormissement ou de digestion qui lui sont attachées, observe Thomas Similowski. Des données suggèrent également que la cohérence cardiaque a un effet à long terme sur le contrôle de la pression artérielle ou la survenue d'accidents vasculaires cérébraux.»

## PAR LE NEZ OU PAR LE VENTRE?

Les deux! Respirer en gonflant le ventre, c'est-à-dire en contractant le diaphragme, génère un volume pulmonaire plus vaste et active donc un peu plus le système parasympathique. Le nez est en lien direct avec le cerveau. Avec lui, on amplifie les oscillations cérébrales naturelles. En outre, passé par la voie nasale, l'air est filtré, humidifié et mis à température, «il arrive donc mieux préparé dans les poumons, où il est mieux exploité, atteste Monica Vega. Il est bénéfique de respirer par le nez, surtout lors d'un effort intense.» Mais les habitudes sont difficiles à changer. Thomas Similowski relativise: «Dès que l'attention se relâche, les automatismes reviennent... et ce n'est pas grave», insiste-t-il

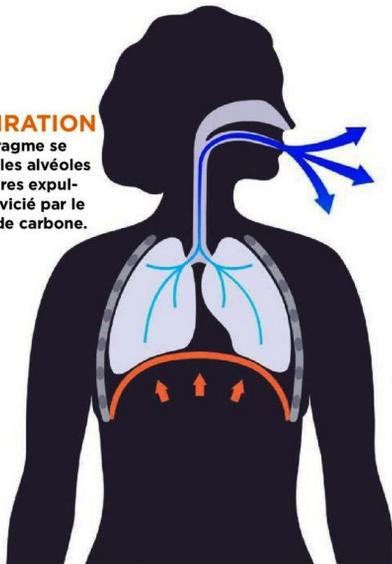
### L'INSPIRATION

Elle passe par le nez, idéalement. Le diaphragme crée un appel d'air, les poumons se remplissent.



### L'EXPIRATION

Le diaphragme se relève et les alvéoles pulmonaires expulsent l'air vicié par le dioxyde de carbone.





## POUR AMÉLIORER SON ENDURANCE

«**Hormis dans certains sports extrêmes, la respiration n'est pas un facteur limitant de l'effort.** C'est la sensation d'essoufflement qui nous arrête, mais chez les personnes en bonne santé, elle n'est pas le signe d'un danger respiratoire. La preuve étant qu'il est toujours possible de parler, malgré l'hyperventilation induite par l'exercice», constate le professeur Similowski. En maîtrisant sa respiration, en se concentrant pour en reprendre le contrôle, il est donc possible de poursuivre un exercice éprouvant et de gagner ainsi en endurance. L'essoufflement est simplement le signe que les muscles consomment de l'oxygène... et que les courbatures seront au rendez-vous le lendemain.

## POUR SE FAIRE ENTENDRE

**Sans air, les cordes vocales ne vibrent pas. La respiration est donc indissociable du langage.** Pour soigner une voix qui porte loin et longtemps, les chanteurs professionnels apprennent à faire travailler de concert abdominaux et diaphragme, pour maximiser et stabiliser la pression de l'air au moment de l'expiration... ce qui n'est pas si simple. Toutefois, même si vous n'êtes pas un contralto endurci, ne vous privez surtout pas de pousser la chansonnette, peu importe le résultat: «Le chant entraînerait la libération d'endorphines, qui ont un pouvoir calmant, et diminuerait la concentration de cortisol, l'hormone du stress, écrit Thomas Similowski. Il activerait en outre le système parasympathique.» Encore lui, avec sa dose de détente et d'apaisement.



## POUR ÉVITER DE RUMINER

**Quand les pensées tournent en boucle, la respiration est une alliée précieuse.** Se concentrer sur son souffle, c'est inhiber le «mode par défaut» du cerveau, qui se met en route lorsque nos pensées vagabondent, quand peuvent naître les ruminations. C'est aussi activer le cortex préfrontal, responsable du contrôle de l'attention. Ce même cortex régule l'activité de l'amygdale, un centre cérébral de l'anxiété, et pousse à la production de sérotonine, une hormone associée au bien-être.

## POUR ACTIVER LA MÉMOIRE OLFACTIVE

**Sans respiration par le nez, pas d'odorat. En vous appliquant à inspirer à pleines narines, non seulement, vous débusserez les pièges de l'environnement (comme le gaz de ville, dont l'odeur est artificielle pour vous prévenir de ses dangers), mais vous stockerez les souvenirs à long terme, la mémoire olfactive étant la plus «vivace» des mémoires. Petit plus, les odeurs agréables ou associées à de bons moments ont un effet apaisant.**



80 % des enfants  
et des adolescents, 60 % des  
adultes ont un apport hydrique  
inférieur aux recommandations.

*Étude Comportements et consommations  
alimentaires en France (CCAF) du Centre de  
recherche pour l'étude et l'observation des  
conditions de vie (CREDOC), 2019.*

# Boire pour s'hydrater

## C'EST TOUTE L'ANNÉE!

**Boire suffisamment est essentiel pour se sentir en forme et rester en bonne santé. Le point sur nos besoins en eau et les boissons conseillées... en automne aussi.**

PAR FLORENCE DAINE



### NOTRE EXPERTE

**LAURA SERIO** Diététicienne-nutritionniste du réseau de néphrologie d'Ile-de-France (RENIF).

**L**'eau représente 50 à 60% du poids corporel. C'est dire s'il est important de bien s'hydrater, et ce, tout au long de l'année. Pourtant, dès que se profile l'automne et que les températures commencent à baisser, on perd les bons réflexes de l'été et on boit moins volontiers. Pour peu que l'organisme peine à réguler les réserves d'eau et qu'on soit de ceux qui n'ont quasiment jamais soif, on risque la déshydratation chronique.

### UN IMPACT SUR L'ESPRIT ET LE CORPS

«Une déshydratation de l'ordre de 1 à 2% du poids corporel, soit une perte d'eau comprise entre 0,6 et 1,2 litre, si on pèse 60 kg, suffit à altérer l'humeur et la concentration et peut déclencher des maux de tête, prévient Laura Serio. Chez les sportifs, l'efficacité musculaire est réduite de 10 à 20%.» Le manque d'eau peut aussi se traduire par une peau sèche et une tendance à la constipation. En outre, quand les reins sont obligés de concentrer les urines, le risque d'infection urinaire ou de calculs rénaux est accru. «Des études suggèrent même qu'un niveau d'hydratation insuffisant prédispose à une maladie rénale chronique», indique la diététicienne.

### DES BOISSONS CHAUDES À LA RESCOURS

Elles réchauffent, tout en contribuant à l'hydratation. «Les infusions de camomille, fleur d'orange, mélisse, menthe poivrée, tilleul, verveine, peuvent être bues régulièrement sans effets indésirables», conseille Laura Serio. En revanche, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses) recommande de ne pas dépasser trois à quatre tasses de café ou de thé quotidiennes, fortes en caféine: en excès, ces boissons sont susceptibles d'altérer la qualité du sommeil, de favoriser l'anxiété, voire les palpitations cardiaques chez les personnes prédisposées.

**La couleur des urines est un bon indicateur du niveau d'hydratation. Claire, c'est bon signe, foncée, il est grand temps de boire.**

### L'EAU, LA BOISSON DE BASE

«Aucune eau n'est parfaite, mais l'eau du robinet est plus économique et écologique», préconise Laura Serio. Cette dernière doit satisfaire à près de quatre-vingts normes (teneur maximale en nitrates ou en métaux lourds, absence de microbes dangereux...) pour être distribuée. Des études récentes montrent pourtant qu'elle contient parfois des résidus de pesticides, d'où un renforcement des traitements de potabilisation. «L'eau en bouteille est valorisée pour son apport de minéraux (calcium, magnésium...) et sa pureté originelle», constate notre experte. Mais, dans un contexte de pollution croissante de l'environnement, certaines marques ont récemment été amenées à filtrer leurs eaux, ce qui est illégal. «Si on a du mal à boire de l'eau plate nature, on peut la gazéifier, à l'aide d'une machine dédiée, ou la parfumer avec des zestes d'agrumes ou des feuilles de menthe», suggère la diététicienne.

### 2,5 LITRES PAR JOUR DE L'AUTOMNE AU PRINTEMPS

**L'apport hydrique conseillé est de 1,5 à 2 litres pour les enfants, 2,5 litres pour les adolescents et les adultes.**

Il correspond à la somme de l'eau éliminée dans les urines (de concentration normale), les selles, l'air expiré et à la surface de la peau par perspiration (échanges respiratoires par la peau). «Cette évaporation insensible atteint plusieurs centaines de millilitres si le chauffage est allumé à la maison, explique Laura Serio. Elle se distingue de la sudation, qui intervient par forte chaleur ou au cours d'un exercice physique et qui majore le besoin d'au moins 0,5 litre à 1 litre supplémentaire par heure de sport, en fonction de l'intensité». Les aliments riches en eau: légumes, fruits et laitages apportent jusqu'à 1 litre par jour. Il reste donc 1,5 litre de boissons (environ 8 verres moyens) à répartir dans la journée. Sans attendre d'avoir soif, «car cette sensation n'apparaît que lorsqu'on a déjà perdu minimum 1% de son poids en eau. Elle a de surcroît tendance à s'émousser avec l'âge».

# Bye bye

## LES DOULEURS À L'ÉPAULE

La tendinopathie de la coiffe des rotateurs est la cause de douleurs à l'épaule la plus fréquente et peut entraîner une mobilité réduite. Voici comment la soulager.

PAR ÉRIC METTOUT

### 1 LES EXERCICES D'ÉTIREMENT

**Doux et progressifs, ils aident à restaurer la flexibilité de l'épaule.**

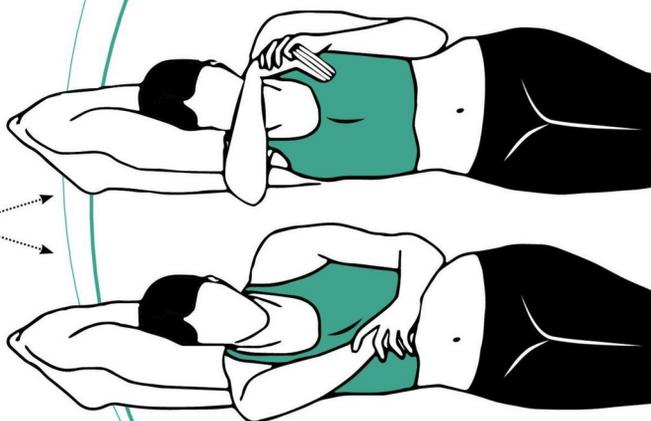
Allongez-vous sur le côté douloureux, le coude à hauteur de l'épaule. Abaissez votre main en vous arrétant avant la douleur.

**Tenez 30 sec la position au minimum (voir dessin).**

**Pour améliorer l'amplitude de mouvement des articulations,** prenez un bâton (ou un balai) à l'horizontale dans les mains devant vous, montez le plus haut possible, tout en maintenant l'épaule basse. **Faites une dizaine de répétitions.**

**Dans votre dos,** amenez le bâton le plus loin possible en arrière, en extension. Faites une dizaine de répétitions. Enfin, pliez les coudes, serrés le long du corps. Avec la main saine, poussez le bâton dans la paume de l'autre main pour effectuer une rotation externe de l'épaule douloureuse.

**L'AVIS DE LA KINÉ :** travailler la mobilité de l'épaule en rééducation aide à rétablir une fonction normale, indispensable aux gestes du quotidien.



### L'ERREUR À ÉVITER

L'immobilisation complète de l'épaule avec une attelle ou une écharpe est contre-indiquée. Elle risque de s'enraidir, or il faut au contraire mobiliser l'articulation.

“En combinant soulagement de la douleur, renforcement et conseils sur la posture, il est possible de retrouver une épaule saine et fonctionnelle.”

# 2

## LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

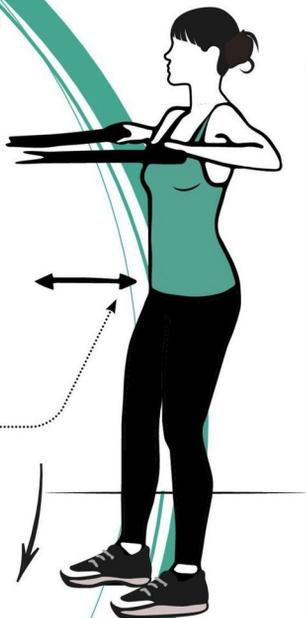
L'idéal est d'utiliser une petite bande élastique pour augmenter progressivement la force, sans accentuer la douleur. Le renforcement des muscles de la coiffe des rotateurs et des muscles stabilisateurs est crucial pour la réhabilitation.

**Accrochez l'élastique** sur une poignée de porte ou de fenêtre. Du côté de l'épaule douloureuse, pliez le coude, collé au corps, prenez l'élastique dans votre main puis écartez-le, le coude toujours collé au corps. **Faites 3 séries de 10 répétitions.** La difficulté est fonction de la résistance de l'élastique.

**Pour renforcer les fixateurs de l'épaule,** accrochez l'élastique à une poignée. Les épaules basses, les mains à hauteur des épaules, tirez le en resserrant bien les omoplates dans le dos (voir dessin). **Faites 3 séries de 10 répétitions.**

**Pour renforcer les extenseurs de l'épaule,** prenez une bouteille d'eau dans vos deux mains, élevez-la à deux mains, puis lâchez du côté de la main saine et contrôlez la descente, sur 4 à 5 secondes, bras tendu, avec la main du côté de l'épaule douloureuse. **Faites 3 séries de 10 répétitions.** Quand l'exercice devient facile, trouvez plus lourd qu'une bouteille d'eau.

**L'AVIS DE LA KINÉ:** le renforcement de l'épaule est essentiel pour rétablir la stabilité de l'articulation, améliorer ses performances fonctionnelles, la protéger contre les blessures, corriger les déséquilibres musculaires et prévenir les récives.



# 3

## L'ACTION DU FROID

La cryothérapie permet de réduire l'inflammation et donc la douleur. Le froid est un anti-inflammatoire naturel qui agit rapidement. Pour soulager les tendons, mettez une poche de froid 15 à 20 minutes, maximum 3 fois par jour, avec un intervalle minimum de 4 heures.

**L'AVIS DE LA KINÉ:** l'utilisation d'une poche de glace ou d'une poche hermétique contenant du gel (en pharmacie) permet d'abaisser rapidement la température cutanée sur la zone et de provoquer un effet analgésique.



**NOTRE EXPERTE**  
**DOMITILLE ORTÈS**  
Kinésithérapeute,  
à Paris (12<sup>e</sup>).

## L'explication de la kiné

« Pourquoi est-il si difficile de soulager une douleur à l'épaule ? Parce que c'est une articulation très complexe, sinon la plus complexe du corps humain. Elle est composée de plusieurs os, de muscles, de tendons et de ligaments, étroitement imbriqués, aux pathologies nombreuses, en plus de la tendinopathie de la coiffe des rotateurs que nous présentons ici : instabilité de l'épaule, capsulite rétractile, arthrose... Cette complexité en fait l'une des parties du corps les plus délicates à traiter. »

# MIEUX VIVRE AVEC l'arthrose

**Raideurs et déformations des articulations, douleurs... Marie-Christine, Claude et Jean-François font partie des 10 millions de personnes touchées par l'arthrose en France, selon l'Inserm. A chacun sa technique pour soulager les crises, mais des solutions réellement efficaces existent.**

PAR CÉLINE DUFRANC

## « J'ESSAIE D'ANTICIPER LA CRISE »

**P**olyarthrosique, j'ai une prothèse du genou gauche et de la hanche droite, et une chondrocalcinose. Ça a commencé à 40 ans par les mains. Elles se déforment tellement qu'il m'est impossible de saisir un verre. La nuit, je suis parfois réveillée par de violentes douleurs, surtout au niveau du pouce. Pas question pour autant de prendre des morphiniques. Les infiltrations ne fonctionnant plus, je jongle entre antalgiques, anti-inflammatoires et CBD. Ma stratégie, c'est d'anticiper la crise en prenant un Dafalgan 30 minutes avant de jardiner, par exemple. Je vais aussi chez le kiné où j'enchaîne les exercices. Depuis trois ans, je m'offre aussi une cure rhumato à Bagnoles-de-l'Orne, au printemps, qui me soulage réellement. Autre source de réconfort, ma petite-fille qui me prend la main quand je perds l'équilibre.

**MARIE-CHRISTINE,  
68 ANS**



**EN SAVOIR PLUS** [aflar.org](http://aflar.org) et [public.larhumatologie.fr/grandes-maladies/arthrose](http://public.larhumatologie.fr/grandes-maladies/arthrose)

## « LES INJECTIONS ET LA MUSCULATION ME SOULAGENT »



Après une rupture du ligament croisé, causée par de nombreuses entorses, j'ai subi une opération du genou à 20 ans. La technique utilisée a sûrement provoqué l'usure prématurée des cartilages. J'ai recommencé à souffrir, il y a 10 ans, après un accident de voiture. Mon médecin du sport me fait des injections de PRP (plasma riche en plaquettes) et d'acide hyaluronique, qui me soulagent vraiment. Si l'effet n'est pas immédiat, au bout de quelques semaines l'articulation est moins douloureuse et la mobilité nettement améliorée.

Et cela dure plusieurs mois, voire plusieurs années. Ma dernière injection date de début 2021, je touche du bois ! Pour protéger mon articulation, je fais des exercices de renforcement musculaire, notamment des quadriceps.

**CLAUDE, 49 ANS**

## 70 à 75 % des plus de 65 ans

sont touchés par la forme d'arthrose la plus répandue, mais peu douloureuse : l'arthrose vertébrale. Suivent la main (60 % des seniors), le genou (30 %) et la hanche (10 %).

## « J'UTILISE UN BRACELET ANTIDOULEURS »

Les ennuis ont commencé, il y a trois ans, lorsque j'ai été opéré d'un *hallux rigidus*\*. Des douleurs sont ensuite apparues aux poignets et doigts des mains, épaules, hanches. Convaincu par mon rhumatologue que le meilleur moyen de lutter contre l'arthrose, si on veut éviter un traitement médical, c'est le mouvement, je fais de la marche rapide sur un tapis roulant, d'octobre à mars, tous les jours. Cela me permet d'avoir une condition physique irréprochable pour parcourir les Alpes à moto tout l'été avec ma femme. Devant parfois serrer les dents, j'ai fait des recherches et découvert Remedee\*\*, un bracelet stimulateur d'hormones antidouleurs (les endorphines) par ondes millimétriques. Je le porte quotidiennement, et même la nuit quand une douleur me réveille. Grâce à mon programme, je me passe totalement de médicaments.

**JEAN-FRANÇOIS, 75 ANS**

\* Un enraidissement de l'articulation du gros orteil. \*\* Proposé avec un coaching personnalisé et une plateforme digitale de services. remedee.com

## 3 QUESTIONS AU PR JÉRÉMIE SELLAM, rhumatologue à l'hôpital Saint-Antoine, à Paris.

### Qu'est-ce que l'arthrose ?

Elle se caractérise par une altération du cartilage et des tissus voisins, provoquant une douleur et une gêne fonctionnelle. Elle peut toucher les genoux (gonarthrose), les pieds, la hanche (coxarthrose), la colonne vertébrale, les doigts (arthrose digitale) et le pouce (rhizarthrose). Sachant que l'arthrose diffère selon sa cause (surpoids, âge ou traumatisme articulaire), on adapte la prise en charge en fonction des symptômes des patients. Il n'existe ni parcours de soins préétablis, ni traitement curatif. L'un des objectifs est que les patients adoptent les habitudes qui améliorent leur qualité de vie.

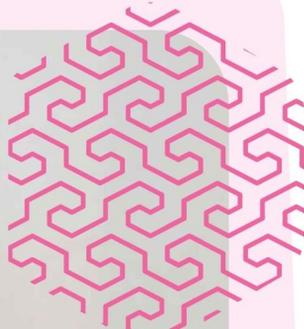
### Quelles sont les solutions ?

En cas de douleur, les antalgiques ou anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), en crème, gel ou comprimés, sont efficaces. On pourra aussi proposer des infiltrations de corticoïdes. En dehors des poussées, lorsque les douleurs sont chroniques, des injections d'acide hyaluronique ou, plus rarement, de PRP (plasma riche en plaquettes) peuvent être proposées. Le recours aux opiacés doit rester exceptionnel du fait d'une efficacité modeste et des intolérances. Le seul moyen de prévention est de contrôler son poids, de marcher (au moins 6000 pas par jour) et de réaliser des exercices de renforcement et d'assouplissement, sous contrôle d'un kiné. On ne pose une prothèse que dans 10 % des cas, essentiellement pour la hanche et le genou.

### Que peut-on espérer de la recherche ?

Une bonne dizaine de molécules sont à l'étude. Objectif ? Soulager la douleur, cibler l'inflammation, freiner l'évolution de la maladie et régénérer, voire remplacer le cartilage qui ne se reconstruit pas naturellement. On attend les résultats concernant l'injection de cellules souches dans l'articulation. Contre la douleur, on s'intéresse beaucoup à la capsaïcine, un dérivé du piment, puissant antalgique à longue durée qui va désensibiliser le genou. Autre piste, chirurgicale celle-ci, la dénervation, qui consiste à couper les innervations sensibles autour des articulations, sans toucher à la motricité.

“  
Un cancer pris en charge au stade *in situ*, localisé, a 95 % de chances de guérir.  
”



**RETROUVEZ  
DÉSORMAIS DANS  
CHAQUE NUMÉRO  
DE DR GOOD! le billet  
engagé sur la santé  
des femmes de Marine  
Lorphelin, médecin  
généraliste, chroniqueuse  
santé sur *Télématin*  
(France 2).**

# LA MAMMOGRAPHIE C'EST OUI!

**Dans chaque numéro de *Dr Good!*, Marine Lorphelin, médecin généraliste, prend la parole pour s'adresser aux femmes. A quelques semaines d'Octobre Rose, elle revient sur l'importance de cet examen de dépistage.**

Quelle ne fut pas ma surprise en découvrant les chiffres de participation au dépistage organisé du cancer du sein en France. Seuls 48 % des femmes concernées réalisent leur mammographie régulièrement, comme le recommandent les autorités de santé, alors qu'elles sont à 95 % favorables à cette pratique de dépistage! Pourquoi ce gap? Le cancer du sein, fortement médiatisé par la campagne d'Octobre Rose, reste le plus fréquent et la première cause de mortalité par cancer chez la femme. Pour ces raisons, je m'attendais à mieux! Rappelons-le, cet examen de dépistage permet la détection précoce du cancer du sein, avant même l'apparition de symptômes. Grâce à lui, en cas de tumeur détectée, les médecins pourront traiter la maladie à un stade précoce et ainsi améliorer nettement la survie des patientes. Et un cancer pris en charge au stade *in situ*, localisé, a 95 % de chances de guérir. Cette statistique devrait suffire à vous convaincre de faire une mammographie.

## POUR ÊTRE RASSURÉE

Alors certes, se faire comprimer la poitrine quelques minutes entre deux plaques n'a rien d'agréable – nous sommes d'accord que vos seins ne sont pas des tranches de fromage dans un croque-monsieur –, mais si ce geste permet de vous sauver la vie, ça vaut le coup, non? Vous me direz peut-être que vous préférez ne pas savoir. Alors je vous répondrai de regarder les choses sous un autre angle: réaliser cet examen permet aussi d'être rassuré. De savoir que tout va bien. Et c'est le cas dans la grande majorité des cas. Qui plus est, vous n'avez rien à déboursier, grâce à l'Assurance maladie qui prend en charge son coût à 100 %. Une

chance dont nous devons être conscientes. Malheureusement, une autre réalité explique ce faible taux de participation à la mammographie: la charge mentale, et même la charge médicale familiale, majoritairement portée par les femmes, avec des répercussions négatives sur leur propre santé. Elles pensent d'abord à celle de leurs proches, prenant les rendez-vous, les accompagnant... et omettant leur propre suivi médical. Mesdames, je compte sur vous: prenez vos rendez-vous médicaux, ouvrez ce courrier de l'Assurance maladie qui traîne et vous invite à faire une mammo de dépistage. Pensez à vous! Votre santé doit être une priorité, autant que celle de votre entourage.

# 33 %

**DES CANCERS\* chez la femme sont des cancers du sein. En 2023, en France, on estime à 61 214, le nombre de nouveaux cas, soit une augmentation de 0,3 % par an depuis 2010.**

\* Source: AMELI.

## LES BONNES PRATIQUES

- Palpation annuelle chez votre médecin généraliste, une sage-femme ou un gynécologue.
- Auto-palpation, si vous êtes à l'aise avec votre corps: une fois par mois, quelques jours après le début des règles, vérifiez que vous ne sentez pas d'anomalie dans vos seins, notamment de boule dure. Vérifiez aussi l'aspect extérieur du mamelon et de la peau.
- Mammographie à partir de 50 ans, tous les deux ans, prise en charge par l'Assurance maladie.
- Cas spécifiques: si vous avez des antécédents personnels et/ou familiaux particuliers, le dépistage par imagerie peut être proposé plus tôt.

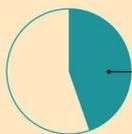
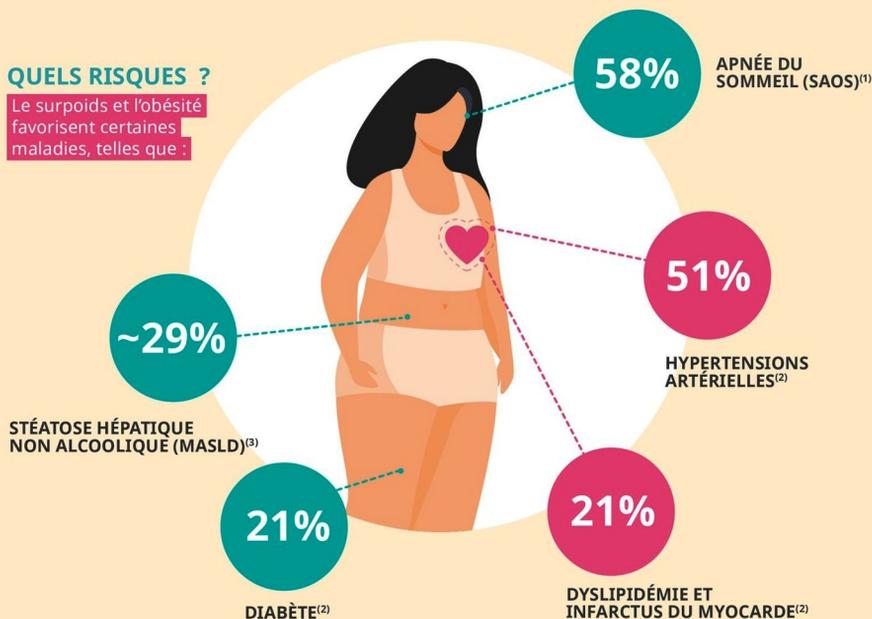
# SURPOIDS ET OBÉSITÉ :

## Quelle est la meilleure façon DE PROTÉGER SON CŒUR ?

Pour près d'un Français sur deux en excès de poids, se prémunir des maladies qui en découlent, c'est possible<sup>(4)</sup>.

### QUELS RISQUES ?

Le surpoids et l'obésité favorisent certaines maladies, telles que :



48.7%<sup>(4)</sup>

de la population est en surpoids ou en obésité

Dont

18.1%<sup>(4)</sup>  
en situation d'obésité

Sources : <sup>(1)</sup> Recommandations professionnelles sur le thème Sommeil & Obésité - SFRMS. <sup>(2)</sup> Su, W., Huang, J., Chen, F., Iacobucci, W., Mocarski, M., Dall, T. M., & Perreault, L. (2015). Modeling the clinical and economic implications of obesity using microsimulation. *Journal of medical economics*, 18(11), 886-897. <sup>(3)</sup> López-Velázquez, J. A., Silva-Vidal, K. V., Poncia-no-Rodríguez, G., Chávez-Tapia, N. C., Arrese, M., Uribe, M., & Méndez-Sánchez, N. (2014). The prevalence of nonalcoholic fatty liver disease in the Americas. *Annals of hepatology*, 13(2), 166-178. <sup>(4)</sup> <https://www.lequintidiendemedecin.fr/specialites/medecine-generale/lobestite-touche-pres-de>



## C'EST GRAVE DOCTEUR ?

Génétique, hormones, alimentation... C'est selon les lois métaboliques que se détermine le poids de chacun. Mais c'est à partir de l'indice de masse corporelle qu'il est possible de définir le surpoids (égal ou supérieur à 25 kg/m<sup>2</sup>) ou l'obésité (égal ou supérieur à 30 kg/m<sup>2</sup>)<sup>(5)</sup>. Aujourd'hui, les études épidémiologiques permettent de savoir que **48,7 % des Français sont concernés par le surpoids et l'obésité**<sup>(4)</sup>. Cela signifie qu'à moyen ou long terme, près d'une personne sur deux est exposée aux maladies chroniques liées au poids. Les autorités sanitaires alertent d'ailleurs sur les risques encourus, comme le diabète de type 2, l'hypertension artérielle et le cancer. L'obésité est ainsi associée à un risque plus élevé de développer des maladies cardiovasculaires ; les accidents vasculaires cérébraux (AVC), l'arythmie ou les infarctus<sup>(6)</sup>.

## GAGNANT SUR TOUTE LA LIGNE

Selon l'Académie nationale de médecine, chaque point d'IMC supplémentaire augmente le risque d'insuffisance cardiaque de 5 % chez l'homme et de 7 % chez la femme<sup>(7)</sup>. Il suffit cependant de peu de chose pour sortir de la zone à risque et gagner en confort de vie. En effet, que l'on soit en surpoids ou en obésité, des études ont montré qu'une perte de poids même modérée agit en faveur du bien-être en général et de la santé en particulier<sup>(8)</sup>.

À commencer par celle du cœur qui, dès les premiers kilos perdus, peut plus facilement remplir son rôle de pompe sanguine, irriguer l'ensemble des organes et suivre davantage la cadence lors d'un effort physique. Pour œuvrer dans ce sens, les solutions préventives préconisées par Santé publique France peuvent être un premier pas vers une meilleure santé<sup>(9)</sup>. Elles proposent de commencer par manger mieux, c'est-à-dire de privilégier une alimentation variée et équilibrée et bouger plus en intégrant une activité régulière dans son quotidien, pour améliorer significativement ses paramètres cardiovasculaires.

À partir de

# 10%

de perte de poids diminue le risque d'accidents cardiovasculaires<sup>(7)</sup>.

POUR CALCULER VOTRE IMC, RENDEZ-VOUS SUR **AUDELADUPOIDS.FR**



INFORMATION COMMUNIQUÉE PAR



## LE SAVIEZ-VOUS ?

**VRAI**

Il faut au moins **30 minutes d'activités physiques** dites « dynamiques » par jour (marche, escaliers, jardinage...) <sup>(10)</sup>.

**VRAI**

Dans l'assiette, limiter les produits affichant un **Nutri-Score D et E** <sup>(11)</sup>.

**FAUX**

Les troubles du comportement alimentaire disparaissent sans aide **thérapeutique d'un spécialiste de la santé mentale** <sup>(12)</sup>.



# DOSSIER santé

“

On peut tous mémoriser des informations. Malgré ma mémoire de poisson rouge, j'ai mis en place plein de petites astuces pour la développer, notamment en dessinant ce dont je dois me rappeler.

”

# LA MÉMOIRE

## ON L'ENTRETIENT ET ON LA STIMULE!

ON NE LA FAIT PAS TRAVAILLER COMME UN MUSCLE À COUP DE SÉANCES DE GONFLETTE. NOS MÉMOIRES, CAR ELLES SONT MULTIPLES, SONT DES MACHINES COMPLEXES DONT IL FAUT PRENDRE SOIN POUR EN CONSERVER LES CAPACITÉS. LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE.

PAR NOLWENN LE JANNIC

### NOS EXPERTES



**SOPHIE BLANCHET**  
Neuropsychologue et maîtresse de conférences à l'Institut de psychologie et au laboratoire Mémoire, cerveau et cognition, de l'université Paris-Cité.



**CATHERINE THOMAS-ANTÉRION**  
Neurologue et docteure en neuropsychologie, membre de l'observatoire B2V des mémoires.

### SOMMAIRE

- À CHAQUE TYPE DE MÉMOIRE SA FONCTION P. 38
- QUAND LA MÉMOIRE NOUS JOUE DES TOURS P. 42
- LES ALLIÉS DE LA MÉMOIRE P. 44

# À CHAQUE TYPE DE MÉMOIRE sa fonction

**Il n'y a pas une mémoire, mais des mémoires. Selon la situation vécue, le type d'information à enregistrer, son usage, notre cerveau fait appel à un système de mémorisation ou à un autre.**

**L**a mémoire est la capacité que nous avons à créer des souvenirs, à les conserver et à les récupérer par la suite. Une machinerie diablement complexe, quand on y pense... Bien plus, en tout cas, qu'un disque dur. « Le cerveau ne stocke pas les souvenirs comme des fichiers dans les dossiers d'un ordinateur, explique Catherine Thomas-

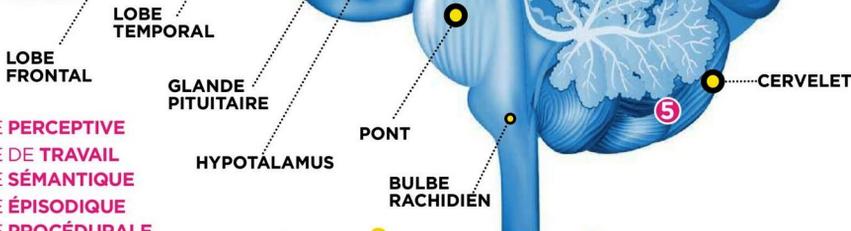
Antérior. Il enregistre des indices sous forme de réseaux de neurones. Et si tous ces indices se réactivent en même temps, alors, le souvenir ressurgit. » Ces réseaux de neurones, répartis dans les différentes aires cérébrales, capables de communiquer entre eux, dessinent cinq systèmes de mémoires interconnectés, mais aux objectifs et aux capacités différents.

## ANATOMIE DU CERVEAU



### LES ZONES DE LA MÉMOIRE

Les différentes aires cérébrales impliquées dans la mémoire sont largement interconnectées. L'hippocampe joue un rôle central dans la mémorisation, sauf pour la mémoire procédurale : il est au cœur de la création des réseaux de neurones et de leur réactivation à l'évocation d'un souvenir.



- 1 MÉMOIRE PERCEPTIVE
- 2 MÉMOIRE DE TRAVAIL
- 3 MÉMOIRE SÉMANTIQUE
- 4 MÉMOIRE ÉPISODIQUE
- 5 MÉMOIRE PROCÉDURALE

## 1 LA MÉMOIRE DE TRAVAIL

Aussi appelée « mémoire à court terme », la mémoire de travail manipule à la fois, et au maximum, cinq à neuf informations du même ordre (une série de chiffres, une liste de mots...), pendant 45 secondes seulement. C'est elle qui entre en jeu quand vous avez un numéro de téléphone à retenir, le temps de trouver de quoi noter. Elle dispose pour cela de deux modules : la boucle phonologique et le calepin visuo-spatial. La première permet la répétition, au moins mentale, d'informations verbales lues ou entendues. Le second manipule des informations visuelles, pour se rappeler, par exemple, à quel endroit de la page votre lecture s'est arrêtée, si vous levez brièvement la tête de votre magazine. « La mémoire de travail est également impliquée dans de nombreuses tâches cognitives, comme le suivi d'une conversation avec plusieurs personnes, le calcul mental ou le rappel libre de souvenirs de la mémoire épisodique », précise Sophie Blanchet.

### Comment l'entretenir ?

*Il existe des programmes d'entraînement, remédiant à des troubles de l'attention ou de la concentration. Mais si la mémoire de travail fonctionne bien, leur apport est minime. En revanche, elle est très sensible à la fatigue et à l'anxiété. Un bon sommeil et une activité physique régulière aident donc à l'entretenir. A l'inverse, selon une étude allemande, faire une pause devant un jeu vidéo nuit à ses performances immédiates. « Travailler la concentration et le repos mental, qui sont essentiels à une bonne mémorisation, est un bon objectif, recommande Catherine Thomas-Antérion. S'installer confortablement, 5 min, les yeux fermés, sans bruit, peut restaurer jusqu'à 40 min d'attention soutenue. »*



## 2 LA MÉMOIRE SÉMANTIQUE

Elle stocke le langage, les connaissances sur soi (histoire personnelle, caractère et personnalité) et sur le monde (géographie, politique, nature, relations sociales...). Ces informations sont inscrites dans nos réseaux de neurones, mais pas le contexte dans lequel ça s'est passé : nous connaissons la date de la Révolution française, mais ne nous souvenons plus dans quelles circonstances nous l'avons apprise.

### Comment l'entretenir ?

*Pour apprendre, pas de secret, il faut répéter. Pour se souvenir également : réviser, se replonger dans ses connaissances, les mobiliser, les associer, entretient la mémoire sémantique. « Pendant la scolarité, l'apprentissage par cœur permet de développer cette mémoire sémantique et facilite, par la suite, les autres apprentissages », relève Catherine Thomas-Antérion.*

## 3 LA MÉMOIRE ÉPISODIQUE

Cette mémoire du vécu commence à se consolider à l'âge de trois ans, ce qui explique que nous n'ayons pas de souvenirs afférents auparavant. Elle conserve les traces de notre odyssée personnelle, mais sert également à nous projeter dans le futur : c'est elle qui nous rappelle que nous avons rendez-vous chez le dentiste dans quinze jours. La mémoire épisodique, c'est un voyage mental du passé vers le futur.

### Comment l'entretenir ?

*Évoquer un souvenir fait appel aux mêmes processus que lorsqu'il se construit. C'est le meilleur moyen de l'ancrer solidement dans notre mémoire. Pour ne pas oublier un événement, il faut raconter, revivre mentalement la scène, l'écrire... « La motivation et l'intérêt pour ce que l'on vit ou ce que l'on souhaite apprendre sont également très importants, puisqu'ils augmentent l'attention », complète la neuropsychologue Sophie Blanchet.*

Emotions, hygiène  
de vie, contexte social  
et représentation  
collective jouent sur la  
mémoire, selon l'Inserm.

## 4 LA MÉMOIRE PROCÉDURALE

C'est une mémoire durable, celle des automatismes, qu'illustre cette expression bien connue : « C'est comme faire du vélo, ça ne s'oublie pas ! » La façon dont on installe une procédure (la marche, l'écriture, les tables de multiplication, un shoot au basket...) s'oublie, mais les automatismes, eux, demeurent et sont activés en cas de besoin, sans qu'une mobilisation consciente soit nécessaire.

### Comment l'entretenir ?

*La mémoire procédurale ne sollicite pas les mêmes régions cérébrales, ni les mêmes types de neurones que les autres systèmes. Mais elle est aussi consolidée par le sommeil. « Les grands sportifs dorment dix heures après les entraînements qui précèdent les compétitions, car le sommeil les aide à mémoriser leurs gestes, donc à renforcer leur mémoire procédurale », explique Catherine Thomas-Antérion.*



## 5 LA MÉMOIRE PERCEPTIVE

Elle conserve les sons, les images et les odeurs.

Comme la mémoire procédurale, la mémoire perceptive est non consciente, ne demande pas d'effort de concentration particulier et est donc compatible avec une autre activité : si vous allez chercher du pain à la boulangerie du coin tout en téléphonant, votre mémoire perceptive se chargera des repères sensoriels, qui vous guideront sur le bon chemin.

### Comment l'entretenir ?

*Elle fonctionne la plupart du temps de façon automatique. La seule façon de la solliciter est donc de se concentrer sur ses perceptions : être attentif au moment présent, prendre conscience des informations récoltées par les sens et, d'une manière générale, faire appel à eux autant que possible.*

**618 IMAGES aléatoires mémorisées en 5 minutes.** En 2023, une jeune Vietnamiennne de 23 ans a remporté la médaille d'or du concours mondial de mémoire. Le record était jusque-là détenu par un Français, avec 547 images.



## LE SOUVENIR COLLECTIF, LES LEÇONS DU 13 NOVEMBRE 2015

Cette mémoire ne réside pas dans un seul cerveau, puisqu'elle est partagée : la mémoire collective naît au sein d'un groupe de personnes exposées, directement ou non, à un même événement. Le souvenir collectif est la combinaison de leurs représentations. Pour étudier la construction et l'évolution de la mémoire individuelle et de la mémoire collective, des chercheurs français ont créé

un groupe transdisciplinaire unique au monde, Programme 13-Novembre. « Les attentats du 13 novembre 2015 sont devenus un fait historique. Mais pour ceux qui les ont vécus, par procuration ou en direct, cette mémoire sémantique interagit avec la mémoire épisodique, explique Catherine Thomas-Antérion. Comme pour le premier pas de l'homme sur la Lune ou les attentats du 11 septembre 2001, chacun se souvient du lieu où il était et de ce qu'il faisait quand il a appris la nouvelle. » Pendant douze ans, les scientifiques vont mener de nombreux projets, notamment étudier l'évolution des témoignages au fil du temps. Résultats attendus en 2028.



Pour mémoriser,  
prenez des notes,  
mais à la main, vous  
retiendrez mieux.

Selon plusieurs études de neuropsychiatres américains du début des années 2020, tandis qu'en tapant sur un clavier, vous répétez un même mouvement, en écrivant à la main, vous changez de geste à chaque lettre. Entre un A et un B, la sensation est différente, la mémorisation plus efficace.

## DANS LA FABRIQUE DES SOUVENIRS

### LE PROCESSUS DE CRÉATION

**Difficile d'imaginer que des informations aussi complexes que le souvenir précis d'une journée à la plage, avec son cortège d'images, de sons, d'odeurs, d'événements, puissent être stockées dans notre cerveau** « simplement », sous forme de connexions entre neurones. Et pourtant... Un souvenir n'est que ça : la création de connexions au sein de groupes de neurones actifs en même temps que se déroule un événement, et leur solidification. Cette première trace de mémoire, que les scientifiques nomment « engramme », se renforcera si ce même groupe de neurones se trouve de nouveau activé. Sinon, elle disparaîtra... et le souvenir avec.

### Une mémoire qui évolue avec le temps

*Avec l'âge, quand elles se forment, les connexions sont moins stables, ce qui explique qu'il devient plus difficile de se rappeler certaines informations. « Notre mémoire n'est de toute façon pas infallible, puisqu'il s'agit d'un processus actif, rassure Catherine Thomas-Antérion. Elle évolue en permanence et trie ce dont elle estime ne pas avoir besoin. Pour se rappeler précisément de cette journée à la plage, par exemple, il faudrait solliciter l'ensemble des indices qu'elle nous a laissés. Or, il nous en manque toujours. » Notre cerveau reconstruit et réinvente en permanence.*



## L'ÉMOTION À DOUBLE TRANCHANT

Sous le coup d'une émotion, la mémorisation est facilitée, puisqu'elle capte l'attention.

En revanche, si l'émotion est trop forte, elle peut empêcher que soit mémorisé le contexte. Le souvenir ne s'imprime pas ou, au contraire, donne trop de place à certains indices, ce qui conduit au trouble de stress post-traumatique, qui fait revivre en permanence l'événement traumatisant.

# QUAND LA MÉMOIRE

## *nous joue des tours*

**Vous avez un nom sur le bout de la langue, vous n'avez plus de souvenir de votre dernier voyage, vous ne reconnaissez pas cette personne déjà rencontrée ? Il peut s'agir d'un processus normal... ou d'une pathologie.**

### OUBLIER, C'EST NORMAL !

**Faut-il s'inquiéter au moindre trou de mémoire ? Surtout pas ! Oublier est un processus tout à fait normal :** pourquoi le cerveau s'encombrerait-il d'informations inutiles ? Si un souvenir n'est pas réactivé régulièrement, les engrammes peuvent se dégrader. C'est bien la preuve que notre cerveau hiérarchise et trie les informations de manière efficace.

### LA PERDRE, ÇA S'EXPLIQUE

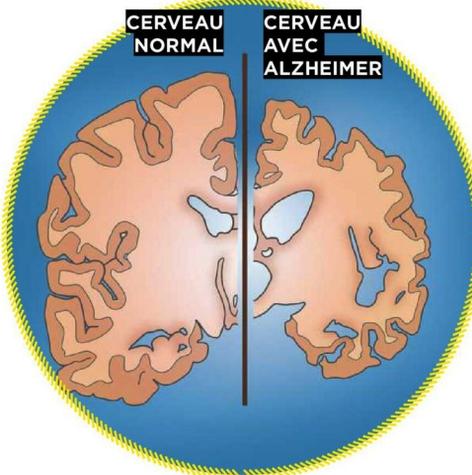
**Les défauts de mémoire ont de nombreuses causes possibles.** Certaines sont réversibles, lorsqu'elles sont dues à un état anxio-dépressif, à un manque de sommeil, à certains produits toxiques notamment. D'autres sont durables, après un traumatisme crânien, un accident vasculaire cérébral ou en cas de dégénérescence neuronale, maladies d'Alzheimer et apparentées. Quand les oublis perturbent le quotidien, il ne faut pas hésiter à consulter son médecin traitant, pour être soit rassuré, soit orienté vers l'une des 400 consultations mémoire réparties dans toute la France. Liste disponible sur [fondation-mederic-alzheimer.org/annuaire/](http://fondation-mederic-alzheimer.org/annuaire/)

### ALZHEIMER, DES PROTÉINES EN CAUSE

**C'est la maladie neurodégénérative la plus fréquente. Elle touche quelque 900 000 Français et 225 000 nouveaux cas sont diagnostiqués chaque année.** Les personnes âgées sont les plus affectées : sa prévalence est de 2 % avant 65 ans, de 15 % après 80 ans. Fruits des résultats d'études épidémiologiques menées depuis plus de trente ans à travers le monde, les facteurs de risque génétiques et environnementaux (l'hypertension, l'illettrisme, la sédentarité, les microtraumatismes crâniens, le diabète...) sont aujourd'hui bien connus. Combiné à ces facteurs de vulnérabilité et à d'autres mécanismes, notamment inflammatoires, encore mal identifiés, le vieillissement s'accompagne de l'accumulation dans le cerveau de protéines  $\beta$ -amyloïde, sous forme de dépôts, appelés « plaques séniles ». Toxiques pour les cellules nerveuses, ces plaques conduisent à la modification d'une autre protéine, la protéine tau, qui désorganise la structure des neurones et finit par provoquer leur mort.

### Des espoirs côté traitements

Aujourd'hui, il n'existe aucun traitement curatif contre la maladie d'Alzheimer. Quatre médicaments symptomatiques sont sur le marché et, chez certains patients, ils freinent l'évolution de la maladie et traitent des troubles du comportement. Mais ils ne sont plus pris en charge par l'Assurance maladie. Du côté des traitements non pharmacologiques, certains sont efficaces : une étude française, auprès de 600 patients suivis pendant deux ans, a montré qu'une thérapie cognitive individuelle et personnalisée ralentissait leur perte d'autonomie et retardait leur entrée en institution de six mois en moyenne. « L'activité physique peut ralentir le déclin cognitif », ajoute Sophie Blanchet.





**Avec l'âge, c'est le niveau d'attention et la vitesse de traitement de l'information qui peuvent être touchés,** pas les capacités

de mémorisation. Les oublis ne sont donc pas forcément

le signe d'une maladie neurodégénérative.



Selon l'une des hypothèses, elle diminue la neuroinflammation et le stress oxydatif, nocifs pour les neurones, tout en facilitant la neurogenèse au niveau de l'hippocampe, cette structure-clé de la mémoire épisodique.» Quelques pistes de recherche de traitements destinés à ralentir plus encore ses effets,

voire à guérir la maladie, sont prometteuses : l'immunothérapie, qui vise à éliminer les dépôts de protéine  $\beta$ -amyloïde, ou plus fondamentale, cette découverte récente d'engrammes désactivés, mais réactivables, chez des souris amnésiques. Elles ouvrent de nouvelles perspectives.

## INTERVIEW

3 QUESTIONS À CATHERINE THOMAS-ANTÉRION

### La perte de mémoire est-elle inévitable ?

Ce qui change avec l'âge, ce ne sont pas les capacités de mémorisation, mais celles de l'attention, ainsi que la vitesse de traitement de l'information. La mémoire peut donc continuer à fonctionner aussi bien, mais elle demande plus de concentration et de temps.

### Y a-t-il d'autres modifications au cours du temps ?

Notre mémoire sémantique a tendance à s'améliorer, tandis qu'à l'inverse, notre mémoire épisodique subit les effets du vieillissement. C'est assez logique : l'effort cognitif pour aller rechercher un souvenir vécu au milieu de toutes les expériences d'une vie est important, or, avec le temps, le cerveau, et en particulier le cortex préfrontal, est un peu moins performant pour des tâches de ce genre.

### A quel moment faut-il s'inquiéter d'avoir des trous de mémoire ?

Lorsque des oublis sur des événements vécus que l'on pensait bien mémorisés se répètent ou lorsqu'on se souvient mal, et fréquemment, des choses à faire. Cela n'est pas forcément le signe d'une maladie neurodégénérative : la dépression, certains traitements médicamenteux, l'alcool, le stress, l'apnée du sommeil... peuvent être à l'origine de troubles de la mémoire et être soignés. Il ne faut pas s'affoler et en discuter avec son médecin.

SCIENCE PHOTO LIBRARY / PHOTOCURIE, ISTOCKGETTY IMAGES

# LES ALLIÉS de la mémoire

Prendre soin de sa mémoire, c'est possible... et pas si difficile.  
La condition? Une bonne hygiène de vie, agrémentée d'une dose de curiosité, de loisirs intellectuels et physiques, et d'interactions sociales.

## DES APPRENTISSAGES ET DES RELATIONS SOCIALES

Depuis plus d'une dizaine d'années, les chercheurs observent que certains patients présentent des modifications cérébrales, mais sans conséquences. Leur fonctionnement n'en est pas modifié. De ce constat est née l'idée qu'en cas de lésions, le cerveau est capable de s'adapter pour conserver ses capacités mnésiques: il dispose d'une «réserve cognitive». Sa présence dépendrait de la qualité et du nombre de connexions entre les neurones. Pour les développer et les entretenir, il faudrait stimuler son cerveau tout au long de l'existence, en misant sur l'éducation, l'apprentissage, les relations sociales... et une bonne hygiène de vie. La réserve cognitive n'empêche pas l'apparition de pathologies comme la maladie d'Alzheimer, mais elle en retarde l'apparition des symptômes.



## UN SOMMEIL DE QUALITÉ

Voilà qui est plutôt agréable pour faire travailler sa mémoire: dormir. Le sommeil est indispensable à la consolidation des souvenirs. En 1885, le philosophe Herman Ebbinghaus a montré que le taux d'oubli de syllabes sans signification était moins important quand l'apprentissage était suivi d'une période de sommeil plutôt que d'une période équivalente d'éveil. En 2022, des chercheurs français ont établi que pendant l'enchaînement du sommeil lent (du début de cycle) et du sommeil paradoxal (qui le suit), notre mémoire revit les événements de la journée, les réorganise et les stocke. Le premier serait particulièrement utile aux mémoires épisodique et sémantique, le second à la mémoire procédurale. «Les siestes et micro-siestes ont aussi leur intérêt», ajoute Catherine Thomas-Antérion. Non parce que la mémoire se consolide pendant ces temps de repos, mais parce que le sommeil de la nuit qui suit est de meilleure qualité... donc la mémorisation également.»



## UNE ALIMENTATION VARIÉE ET ÉQUILBRÉE

**En matière de mémoire, il n'existe pas d'aliment miracle! Le secret repose, comme toujours, sur une nourriture variée et équilibrée.** D'après une vaste étude sud-coréenne, publiée en 2022, le régime méditerranéen, riche en céréales complètes, poisson, fruits et légumes, légumineuses... protégerait du déclin cognitif. À l'inverse, un régime riche en lipides saturés et en sucre a un effet délétère. «Nos études ont montré que chez les rongeurs, il altère la mémoire à long terme, notamment en modifiant le fonctionnement de certaines structures cérébrales comme l'hippocampe et le cortex pré-frontal, confirme Guillaume Ferreira, codirecteur de l'équipe FoodCircus de l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (INRAE). Comme ces deux aires cérébrales ne sont pas encore matures à l'adolescence, la mémoire des jeunes est particulièrement affectée par ce type de régime.» Le rythme des repas compte lui aussi: le snacking, qui multiplie les moments où on mange, produit des effets négatifs.



## DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

**« Pratiquer une activité physique régulière d'intensité modérée, plusieurs fois par semaine, comme le recommande l'OMS, a un impact positif sur les structures cérébrales de la mémoire de travail et de la mémoire épisodique chez les enfants, les adolescents, les personnes âgées et, dans une moindre mesure, les adultes. Chez les plus jeunes, une bonne condition physique est associée à de meilleures performances aux tests de mémoire de travail et de mémoire épisodique. Chez les personnes âgées, la pratique d'une activité physique réduit le risque de trouble cognitif léger. Et chez celles qui en présentent déjà, la reprise de l'activité physique peut contribuer à retrouver des performances cognitives normales », se réjouit Sophie Blanchet. D'après l'une de ses études, menée avec Romuald Lepers, de l'université de Bourgogne, sur les athlètes « master » de plus de 65 ans (qui s'entraînent plusieurs fois par semaine et participent à des compétitions), plus l'activité est soutenue, plus elle serait bénéfique: ils ont de meilleures capacités d'attention divisée et une meilleure mémoire épisodique que les personnes pratiquant une activité physique modérée.**



## LES ENNEMIS DE LA MÉMOIRE

«L'ennemi n° 1 de la mémoire, c'est l'alcool, même consommé modérément, énonce Catherine Thomas-Antérion. L'éthanol modifie les connexions neuronales: elles sont de moins bonne qualité et les souvenirs sont moins bien consolidés.» Côté drogues, le cannabis est nocif pour la mémorisation, les psychostimulants pour l'attention. Quant au café, ça dépend. Pour les uns, il est toxique, chez d'autres, il améliore la concentration, chez les troisièmes, il nuit au sommeil, et donc à la consolidation.

EX: ISTOCK/GETTY IMAGES

Quant au numérique, il est un danger et un allié. On se nourrit des connaissances réunies sur internet et on améliore notre mémoire sémantique. Mais la multiplication des écrans et leur sollicitation permanente nous empêchent d'être attentifs à ce que nous vivons ou apprenons, et donc de créer des souvenirs durables. En outre, le cerveau ne dispose plus du temps suffisant pour se mettre en mode «par défaut» afin de rêvasser, de se projeter dans le futur. Or, ces moments sont précieux pour la mémoire.

## UNE VIE SOCIALE BIEN REMPLIE

**Ces dernières années, les scientifiques accumulent des indices sur le lien entre relations sociales et protection contre la démence.** Ainsi, selon la synthèse de plusieurs études existantes, établie en 2023, le risque de démence est réduit de 30 à 50% chez les personnes dont la vie sociale est active. Parmi les explications avancées: la réduction du stress et de l'inflammation, la stimulation cérébrale, l'entretien de la réserve cognitive, le mode de vie plus sain qui en résulte...



## DES LOISIRS ET DE LA CURIOSITÉ

**Finally, pour entretenir sa mémoire, il n'y a pas beaucoup mieux que la curiosité et la pratique d'activités intellectuelles et de loisirs.** «Il faut rester occupé, résume Catherine Thomas-Antérion. Et ne pas culpabiliser si les pratiques supposément bonnes pour la mémoire, comme la lecture, ne vous intéressent pas. Quelles qu'elles soient, si le cerveau est stimulé, les bénéfices sont là.» En 2022, une analyse de la littérature scientifique révélait que chez les adultes de plus de 70 ans en moyenne, les loisirs physiques ou intellectuels réduisent le risque de démence et de déclin cognitif.



Jeux, jardinage, bricolage, arts plastiques... à chacun ce qui lui plaît! La musique notamment stimule la mémoire perceptive quand on l'écoute, les cinq systèmes de mémoire quand on en joue. Dans une cohorte de vrais jumeaux, dont l'un est musicien et l'autre pas, le premier a moins de risque de développer une maladie neurodégénérative que le second. Autre bonne nouvelle? Les bénéfices d'un apprentissage musical sont certes plus grands s'il commence avant sept ans, mais jouer d'un instrument est bon à n'importe quel âge. Il n'est jamais trop tard pour s'y mettre.

## UN JOURNAL DE BORD OU UN BLOC-NOTES

**«Croire que s'appuyer sur des carnets ou des agendas va rendre notre mémoire fainéante et moins performante est une erreur, insiste Catherine Thomas-Antérion.** Au contraire, en comptant sur ces mémoires externes, nous libérons de l'attention pour le travail de notre mémoire active, qui peut se concentrer sur l'essentiel, les souvenirs qui nous définissent, qui garantissent le maintien de notre personnalité d'un bout à l'autre de la vie.» Il ne s'agit pas de se noyer sous un flot de Post-it ou de photos, mais de noter ce qui doit l'être: tenir un journal des films vus ou des livres lus, et dont on veut se souvenir, ou encore semer des rappels écrits des tâches à ne pas oublier.



## LES JEUX, UNE BONNE IDÉE POUR LA FAIRE TRAVAILLER ?

**«Le cerveau n'est pas un muscle qu'on développe à coups d'exercices particuliers. En revanche, tout ce qui le sollicite améliore les capacités de concentration et la réserve cognitive, recommande Catherine Thomas-Antérion. Les jeux dédiés à la mémoire ne sont pas plus stimulants que les autres, mais ils sont suffisamment divers pour que chacun y trouve de l'intérêt. Cela dit, si l'on n'y prend aucun plaisir, la mémoire n'y gagne rien.»** Par ailleurs, des stratégies améliorent la mémo-

risation, pour des tâches bien particulières, comme associer images et chiffres. «Des étudiants qui s'entraînent à ces techniques d'associations pour retenir des suites de chiffres arrivent à en restituer plus», observe la neurologue. Qui tempère: «S'ils doivent ensuite retenir des suites de mots, ils ne font pas mieux que ceux qui n'ont pas utilisé d'associations. Ce type d'exercices améliore la concentration pour un certain type d'informations, mais pas vraiment la mémoire.»

**Michel Cymes**  
Médecin et animateur



**LE REMÈDE  
C'EST VOUS,  
DONNEZ  
POUR METTRE  
ALZHEIMER K.O.**



# Les plaisirs DU PÉRINÉE

**Cet ensemble de muscles joue un rôle essentiel dans la continence, mais aussi dans le plaisir sexuel, des femmes comme des hommes. A (re)découvrir.**

PAR ÉMILIE GILLET

Le périnée est un sujet tabou, associé à des pathologies féminines d'après l'accouchement, s'alarme Laurence Montella, masseur-kinésithérapeute et sexologue. Pourtant, hommes comme femmes, nous nous en servons tous les jours, et c'est aussi un acteur essentiel du plaisir sexuel. » Apprendre à le connaître, à le mobiliser volontairement, comme à s'assurer qu'il reste en bonne santé tout au long de la vie est essentiel.

**NOTRE  
EXPERTE**



**LAURENCE MONTELLA** Masseur-kinésithérapeute et sexologue, autrice de *Les Joies du périnée*. Comment le muscler pour réveiller sa sexualité, Flammarion.

## À CHACUN SON PLANCHER

**Le périnée est constitué d'un ensemble de muscles et de leurs fascias, les membranes fibro-élastiques qui les enveloppent.** Entre le pubis, le coccyx et les ischions, ils forment une sorte de hamac pour les organes du pelvis (vagin, utérus, vessie et rectum) : le plancher pelvien. Ces muscles striés, qui peuvent donc être contractés ou relâchés, n'ont pas la même importance chez la femme et chez l'homme, mais leurs trois fonctions essentielles sont communes. « Le périnée joue un rôle fondamental dans la continence, confirme Laurence Montella. S'il est trop lâche, il y a incontinence, s'il est trop tendu, il peut être à l'origine d'une constipation ou de problèmes de vidange de la vessie. » Deuxième fonction, plus importante chez la femme, le soutien des organes pelviens. Lorsque le périnée manque de tonicité, l'utérus et/ou la vessie et/ou le rectum peuvent s'externaliser par le vagin. On parle de prolapsus, ou descente d'organes.

## ORGASME ET ÉRECTION

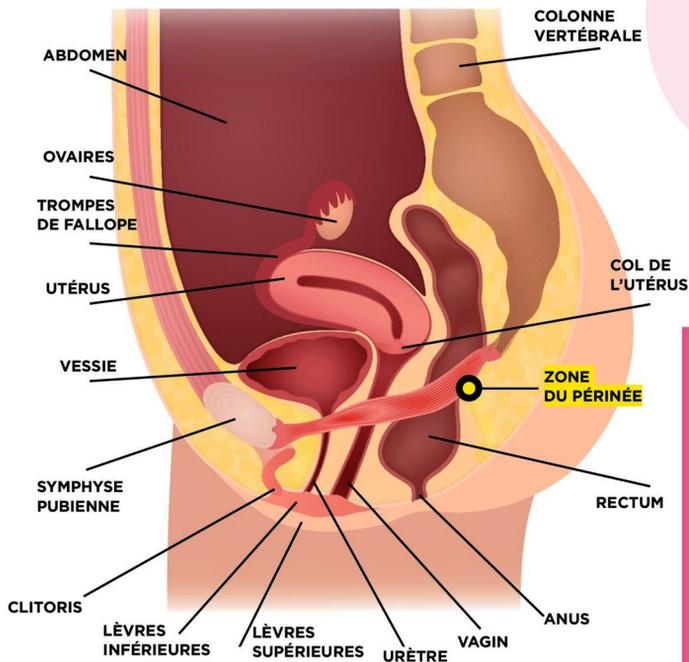
**Troisième rôle, et non des moindres, celui qu'il joue dans le plaisir sexuel.** « Le périnée installe et fait monter l'excitation génitale du clitoris, jusqu'à l'orgasme, et ouvre une voie vers plus de plaisir vaginal », précise la sexologue. La pénétration induit un relâchement de certains muscles périnéaux, qui, à défaut, sont à l'origine de douleurs importantes au niveau du vagin. Par la suite, un jeu de contractions et relâchements, en général involontaire, maintient le clitoris en érection et favorise la « circlusion », l'étreinte par la femme de ce qui la pénètre, un sexe masculin, des doigts ou un sextoxy. Au moment de l'orgasme, « ces contrac-

tions successives, particulièrement des muscles des releveurs postérieurs du périnée, se font plus fortes, pour un plaisir plus important, mais aussi pour favoriser la progression du sperme jusqu'au niveau du col de l'utérus, explique Laurence Montella. Quand une femme a conscience de son périnée et sait le mobiliser, elle ressent plus intensément son orgasme. » Un homme aussi : « Le maintien de l'érection de la verge et l'éjaculation dépendent en partie de ce même jeu dynamique de contractions et relâchements de certains muscles du périnée. S'ils sont trop toniques, le plaisir vient trop rapidement et l'éjaculation est précoce. »



**30**

VOIRE PLUS, C'EST LE  
NOMBRE DE SÉANCES  
chez un kinésithérapeute  
ou une sage-femme, que  
peut nécessiter la  
rééducation du périnée.



Chez une femme, le périnée forme une sorte de hamac pour le vagin, l'utérus, la vessie et le rectum. Le relâchement de ce plancher pelvien, après une grossesse ou à la ménopause notamment, peut provoquer de l'incontinence, voire une descente d'organes.

## LES SIGNAUX QUI ALERTENT

Un seul de ces signaux peut motiver un bilan périnéal, inutile d'attendre qu'ils s'additionnent.

- **Des envies irrésistibles d'uriner**, alors que la vessie n'est pas pleine.
- **Des fuites urinaires** ou de selles, des gaz incontrôlés lorsque vous faites un effort physique, même léger, que vous riez ou toussiez.
- **Chez la femme**, des douleurs ou, au contraire, une perte de sensibilité lors des rapports sexuels, une sensation de lourdeur au niveau de la vulve ou entre les jambes.
- **Chez l'homme**, des problèmes d'érection ou d'éjaculation précoce.

Par ailleurs, un bilan périnéal est conseillé, si vous souffrez d'une pathologie neurologique (maladie de Parkinson, sclérose en plaques, syndrome de la queue-de-cheval...) ou de séquelles après un accident vasculaire cérébral.

## CES MENACES QUI PÈSENT SUR LUI

Dans la vie quotidienne, le périnée est soumis à de nombreuses contraintes. Chez une femme, la grossesse, avec le poids du bébé et les accouchements difficiles, mais aussi la ménopause, quand la chute des hormones œstrogènes provoque le relâchement des muscles pelviens. D'autres menaces pèsent sur son périnée - comme sur celui de l'homme : une toux et/ou une constipation chronique, les sports à impact ou à fort engagement abdominal mal dirigé (trampoline, haltérophilie, course à pied...), le port répété de charges lourdes, des opérations chirurgicales au niveau du pelvis, certaines pathologies neurologiques. Qu'il soit trop relâché ou trop tendu, il faut alors envisager une rééducation.

Incontinence, descente d'organes, troubles de l'érection... un périnée anormalement relâché ou trop tendu peut concerner les femmes comme les hommes.

## PIPI, L'ENVIE D'AVOIR ENVIE

En la matière, pour les femmes comme pour les hommes, certains comportements sont néfastes. Il est notamment déconseillé de se forcer à faire pipi avant de partir de chez soi, « au cas où », et de ne pas vider sa vessie, ce qui envoie des messages erronés à l'appareil urinaire, qui ne sait plus détecter quand elle est pleine ou vide et favorise les fuites urinaires. Quant au stop-pipi, qui consiste à arrêter la miction, puis à la reprendre plusieurs fois de suite, c'est non. L'exercice ne renforce pas le périnée, bien au contraire, il en perturbe le fonctionnement. Pour bien faire pipi, essayez-vous correctement sur la lunette des WC, ne vous forcez pas, ne vous retenez pas.

## DES TECHNIQUES POUR LE RENFORCER

**Il existe plusieurs méthodes, « mais toutes doivent être précédées par un bilan complet de la fonction périnéale, qui implique un toucher vaginal et/ou rectal pour objectiver les problèmes », insiste Laurence Montella.**

Celles qui se basent sur la sophrologie ou la visualisation mentale n'ayant pas démontré leur efficacité, mieux vaut opter pour des techniques plus éprouvées. Manuelle: la sage-femme ou le kinésithérapeute place ses doigts dans le vagin ou le rectum pour en faire prendre conscience au patient ou à la patiente, puis l'aider, à travers une série d'exercices, à mobiliser et relâcher les muscles du périnée. Instrumentale: avec une sonde qui va transmettre à un écran l'intensité des contractions et relâchements musculaires pour en faire prendre conscience au patient ou relayer une stimulation électrique, dite électro-myostimulation, qui provoque les contractions. « Le choix dépend du bilan initial, des besoins et préférences du ou de la patiente, et du savoir-faire du professionnel de santé », indique la thérapeute. Le traitement est complété par des conseils comportementaux: comment bien faire pipi et aller à la selle ou comment mobiliser ses abdominaux sans mettre en danger le périnée. En dernier lieu, si et seulement si la rééducation n'a pas porté ses fruits, il peut être envisagé une intervention chirurgicale. « Le périnée, ce n'est pas que des problèmes, c'est aussi du plaisir. Il n'est jamais trop tard pour le réaliser et faire une rééducation, si c'est nécessaire », conclut Laurence Montella.

## PÉRINÉE, PROSTATE ET VIRILITÉ...

**Après une opération chirurgicale de la prostate, il est fréquent de souffrir de troubles urinaires et/ou de l'érection.** Dans ce cas, la rééducation du périnée est très utile, mais ignorée des hommes et trop peu prescrite par les médecins. « L'idéal est de débiter avant même l'opération, par 4 ou 5 séances, pour faire un bilan complet et prendre conscience des différents muscles de son périnée », conseille Laurence Montella.

## LA RÉÉDUCATION EN PRATIQUE

- **PAR QUI ?** Les masseurs-kinésithérapeutes et les sages-femmes, sur prescription obligatoire (d'un médecin ou d'une sage-femme).

- **À QUEL RYTHME ?** Une dizaine de séances pour une rééducation post-partum, à raison d'une ou deux fois par semaine. Pour d'autres indications, et selon le bilan initial, ce nombre peut monter jusqu'à trente, voire plus.

- **QUELLE PRISE EN CHARGE ?** En cas d'incontinence durant la grossesse, de suivi post-partum (un an après l'accouchement) et pour les affections de longue durée (ALD) nécessitant une rééducation (maladie de Parkinson, sclérose en plaques, para ou tétraplégie...), l'Assurance maladie prend en charge 100% du tarif conventionnel des séances, quelle que soit la technique (65% les séances chez un masseur-kinésithérapeute, 70% chez une sage-femme pour les autres cas).

• Le périnée étant un muscle, il est possible de le renforcer en pratiquant des exercices spécifiques.



# Aïe, J'AI UNE CRAMPE !

**Elle terrasse, fait hurler de douleur, réveille la nuit... On sait peu de chose sur ce qui provoque ces violentes contractions. La crampe véhicule pourtant nombre d'idées reçues. On leur tord le cou... en douceur.**

PAR CÉCILE COUMAU

**L**a crampe du sportif, terrassée en pleine course, n'est pas réservée aux stars du football ou aux cyclistes du dimanche. En effet, l'activité physique est loin d'être seule en cause. Petit tour d'horizon des facteurs de risque, mais aussi des méthodes, plus ou moins efficaces, pour prévenir la crampe et la soulager.

9

MINUTES

C'est la durée moyenne d'une crampe.

Source: Naylor JR., Young JB., « A general population survey of rest cramps », Age Ageing, 1994.

## NOS EXPERTS



**CLÉMENT LEMINEUR**  
Doctorant en science du mouvement humain, préparateur physique.



**D<sup>R</sup> FABRICE KUHN**  
Médecin spécialisé en biologie et médecine du sport\*.



\*Auteur de La Science de l'endurance, avec Xavier Teychenné, éd. Thierry Souccar.

## UNE HISTOIRE D'HYDRATATION...

D'où viennent les crampes? La question fait débat. « On a bien mené des études où des crampes étaient artificiellement provoquées, mais elles ne reproduisaient pas vraiment la réalité », reconnaît Fabrice Kuhn, médecin du sport. Une théorie a longtemps tenu la route: elles seraient dues à la déshydratation. Une forte transpiration, provoquée notamment par un effort physique prolongé, élimine des électrolytes, comme le sodium, le potassium ou le calcium, macronutriments essentiels à la contraction et à la détente des muscles. « Mais les sportifs qui ont des crampes ne sont pas plus déshydratés que ceux qui n'en ont pas », observe le D<sup>r</sup> Kuhn. Aujourd'hui, la déshydratation n'est pratiquement plus mise en cause. Elle peut participer à l'apparition de crampes, mais n'en est en aucun cas la cause principale.

## ...OU DE NERFS EN PELOTE?

Quand notre mollet devient brutalement dur comme du béton, c'est que les motoneurones, des neurones qui donnent l'ordre à nos muscles de se contracter ou de se détendre, dysfonctionnent. Ils envoient de mauvais messages. « La crampe survient quand il y a déséquilibre entre les messages nerveux excitateurs et inhibiteurs, précise Clément Lemineur, doctorant en science du mouvement humain, préparateur physique et auteur, avec Clément Naveilhan et François Dernoncourt, d'une thèse sur le sujet. Ce défaut de régulation conduit à une hyperexcitabilité des motoneurones et donc à une contraction du muscle quand il devrait se relâcher. » Mais pourquoi cette erreur de transmission? La faute à un effort prolongé, qui donne lieu à une fatigue musculaire, dite « périphérique », mais aussi à une fatigue du cerveau, dite « centrale ». Résultat, les mouvements sont moins coordonnés, les réflexes moins rapides et les messages nerveux altérés.

## CES CRAMPES QUI N'EN SONT PAS

Il ne faut pas tout mélanger: une crampe est une contraction musculaire involontaire, brutale, douloureuse, le plus souvent d'un muscle, qui disparaît au bout de quelques minutes. C'est son caractère très passager qui la distingue de la contracture, qui, elle, dure des heures, voire des jours, et peut provoquer une elongation, voire une déchirure du muscle. Les courbatures, elles, n'ont rien à voir avec des contractions. Elles sont le fruit de micro-lésions, nées de l'effort physique, au niveau des fibres musculaires. En quelques jours, tout est réparé. Quant aux crises de tétanie, aussi appelée spasmodiphilie, que caractérisent la contraction de plusieurs muscles en même temps et l'augmentation de la fréquence respiratoire, on les doit à un stress intense et non à un effort physique.

## Trois idées fausses

### → L'ACIDE LACTIQUE EST RESPONSABLE

Considéré comme un déchet qui empoisonnerait nos muscles, les lactates ont longtemps fait figure de principal déclencheur des crampes. Il s'agit en fait d'une coïncidence. Comme l'explique le D<sup>r</sup> Kuhn dans son livre\*, les lactates ne produisent pas en elles-mêmes d'acidité: « Elle provient de la contraction musculaire qui se produit en même temps que le taux de lactates dans le sang augmente. »

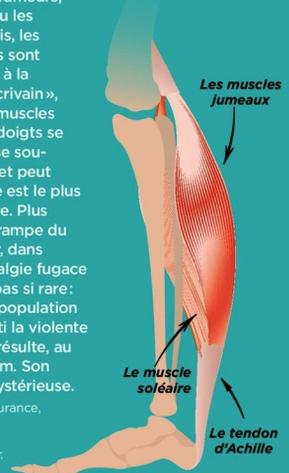
### → LES CRAMPES NOCTURNES SONT SINGULIÈRES

Certes, elles sont paradoxales, puisqu'elles surgissent à un moment où les muscles sont a priori au repos. Mais, comme leurs versions diurnes, les raisons de leur apparition et de leur répétition demeurent mystérieuses: on soupçonne la déshydratation, des carences nutritionnelles et certains médicaments (diurétiques, laxatifs...) et maladies (cirrhose, insuffisance rénale...). Quant à leurs victimes, elles aussi sont très semblables: y sont particulièrement sensibles les plus de 60 ans, les femmes enceintes et les sportifs. Pour tenter d'y remédier, massez les muscles régulièrement touchés avant de vous coucher, hydratez-vous dans la journée et tâchez de ne pas vous endormir dans une position à risque, la pointe du pied tendue, par exemple.

### → LE MOLLET EST LE SEUL TOUCHÉ

Tous les muscles peuvent être sujets à des crampes, mais le mollet en est le champion toutes catégories, suivi du pied et de la cuisse. Les sportifs qui pratiquent l'escalade ou le trail peuvent souffrir de crampes du muscle tibial antérieur (fléchisseur du pied). Chez les rameurs, les kayakistes ou les joueurs de tennis, les muscles du bras sont exposés. Quant à la « crampe de l'écrivain », elle touche les muscles de la main: les doigts se crispent, voire se soulèvent, le poignet peut fléchir, mais elle est le plus souvent indolore. Plus méconnue, la crampe du muscle releveur, dans l'anus. La proctalgie fugace n'est pourtant pas si rare: 10 à 20% de la population ont déjà ressenti la violente douleur qui en résulte, au niveau du rectum. Son origine reste mystérieuse.

\*Nutrition de l'endurance, de Fabrice Kuhn et Hugues Daniel, éd. Thierry Souccar.





## DES MÉTHODES POUR L'ÉVITER

Les facteurs déclencheurs sont multiples. Il n'y a donc pas de recette unique pour la prévenir. Chez les sportifs, le plus efficace est « de s'entraîner dans les conditions où les crampes surviennent, pour que l'organisme s'adapte à cet effort, conseille Clément Lemineur, et de pratiquer le renforcement musculaire ». Les boissons riches en électrolytes connaissent un grand succès au sein de cette population, mais comme l'écrivent des chercheurs de l'université du New Hampshire, « quelques études ont montré que les boissons électrolytiques hydratent mieux que l'eau ordinaire, mais ne sont bénéfiques qu'aux personnes qui pratiquent un exercice très intense (plus de 75 minutes) ou lorsqu'il fait extrêmement chaud ». Quant à la banane, aliment supposé anticrampes pour sa teneur en sodium, aucune étude n'a jamais confirmé ses effets.

## CERTAINS TRAITEMENTS EN CAUSE

Les crampes font partie des effets secondaires des diurétiques, qui en augmentant la quantité d'urine produite par les reins, peuvent provoquer déshydratation et perte d'électrolytes. Des médicaments contre l'asthme (les bronchodilatateurs bêta-2 stimulants à longue durée d'action), d'autres contre l'ostéoporose et les corticoïdes, qui stimulent des récepteurs situés dans les muscles, sont eux aussi montrés du doigt. En revanche, une méta-analyse parue en 2022 a montré que les statines prescrites contre le cholestérol ne sont liées aux gênes musculaires (qu'on leur attribuait jusqu'alors) que dans 7% des cas. En outre, ajoute l'étude, les rares cas de crampe rapportés ne seraient qu'un effet nocebo, de fausses douleurs provoquées par leur mauvaise réputation.

## PORTRAIT-ROBOT DU « CRAMPEUR »

Un athlète professionnel ? Un sportif occasionnel ? Pas seulement. Les personnes âgées de plus de 60 ans sont plus sujettes aux crampes que les plus jeunes. Au-dessus de 80 ans, elles sont même 50% à en ressentir régulièrement, « sans doute parce que la masse musculaire diminue avec l'âge et que les muscles se fatiguent donc plus vite », explique Clément Lemineur. Dans le trio de tête des « crampeurs », figurent également les femmes enceintes, qui y sont surtout sujettes pendant le troisième trimestre de grossesse. Là

encore, on parle de carence en macro-nutriments – même si les études sur la supplémentation des femmes enceintes en calcium, magnésium et sodium n'ont pas fait la preuve de leur efficacité. Parmi les autres cibles, les consommateurs d'alcool et de caféine, parce qu'ils provoquent une sécrétion d'acide, et de boissons énergisantes, qui freineraient la réparation des tissus musculaires. « Le chaud, qui maximise la sudation, et le froid, qui ralentit les influx nerveux, peuvent aussi jouer un rôle dans l'apparition des crampes », prévient le Dr Kuhn.

## UNE CUILLERÉE DE JUS DE CORNICHON ?

C'est un remède de grand-mère. Mais « des études ont montré qu'il divisait effectivement par deux la durée de la crampe, indique le Dr Kuhn. Le vinaigre stimulerait des récepteurs buccaux, ce qui provoquerait un réflexe faisant disparaître la crampe ». Le cocktail cannelle-gingembre-piment a les mêmes effets.



## LES EFFETS LIMITÉS DES MÉDICAMENTS

La quinine réduit de 20 à 30% la fréquence et l'intensité des crampes chez ceux qui en souffrent fréquemment, mais, étant donné ses effets secondaires, elle n'est que rarement prescrite, et seulement après l'échec des mesures préventives naturelles. L'injection de toxine botulique peut aider à détendre les muscles contractés par la crampe de l'écrivain.

6,6 sur 10, c'est le niveau de douleur due à une crampe sur une échelle allant de 0 à 10.

Source : étude australienne, Journal of foot and ankle research, 2012.

## COMMENT LA FAIRE PASSER ?

Quand une crampe survient, il faut étirer doucement le muscle dans le sens opposé à la contraction. Cette contraction du muscle antagoniste provoque un réflexe de la moelle épinière qui inhibe le muscle douloureux.

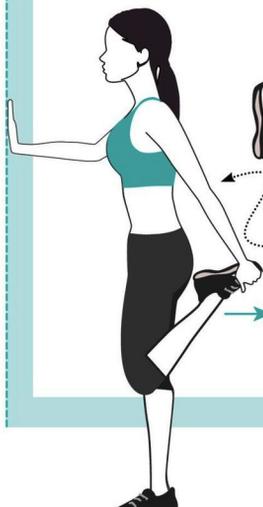
EN DEUX MINUTES CHRONO



Pour une crampe au mollet : tendre la jambe et tirer les orteils vers le haut avec les deux mains.



Pour une crampe aux ischiojambiers (arrière de la cuisse) : s'allonger, relever la jambe douloureuse, enrouler une serviette autour de la plante du pied, puis la tirer légèrement pour ramener la jambe.



Pour une crampe au quadriceps (avant de la cuisse), debout face à un mur, une main sur le mur pour se stabiliser, saisir le pied à l'aide de l'autre main et le ramener vers les fesses.

# KINÉSITHÉRAPEUTE OU OSTÉOPATHE ?

## Les frères amis

**On fait appel à eux pour soulager le même genre de bobos, souvent articulaires ou musculaires. Alors, pourquoi choisir un kinésithérapeute plutôt qu'un ostéopathe, ou inversement ? Et d'ailleurs, faut-il choisir ?**

PAR ÉRIC METTOUT

Les uns sont des professionnels de santé, diplômés d'Etat à l'issue de cinq années d'études, rendent des comptes à un Ordre professionnel, relèvent d'une prescription médicale obligatoire. Les autres prodiguent des soins dits non-conventionnels, auxquels ils se sont formés pendant cinq à six ans dans une école agréée, et sont accessibles sans ordonnance. Leurs deux disciplines se confondent tellement que les premiers passent souvent leur diplôme

d'ostéopathe pour élargir leur palette et proposer une offre plus globale à leur patientèle. C'est le cas de notre expert, Paul Mounier, qui porte « la double casquette », comme il dit : « Si le patient se plaint à plusieurs endroits, tels trois zones de douleurs différentes, je lui propose une séance d'ostéopathie, je prends le temps d'une vision d'ensemble, de la tête aux pieds. Je « déblaie » et, ensuite, au besoin, la kinésithérapie traite les zones une par une, en plusieurs séances. »

### CE QUE FAIT LE KINÉ

**« Il rééduque, prend le temps du suivi: il faut plusieurs séances, en moyenne une quinzaine, pour traiter une seule zone, explique Paul Mounier. Un problème de dos, par exemple ? Le patient n'est pas assez musclé, il est déconditionné au quotidien, il ne fait pas assez de sport... Le kiné va l'accompagner, au début le décoincer, puis lui montrer des étirements, des mouvements, qu'il pourra reproduire chez lui. On vient aussi le voir en ayant déjà consulté un médecin, avec un diagnostic, une prescription. Ce travail-là est déjà fait, il ne lui revient pas. »** Par ailleurs, le kinésithérapeute ne se sert pas que de ses mains, mais peut utiliser des instruments, comme les ultrasons, des ballons, des élastiques...

### NOTRE EXPERT



**PAUL MOUNIER**  
Kinésithérapeute  
et ostéopathe, à  
Montrouge (92).

### A ne pas confondre avec :

- LA CHIROPRAxie, dont le champ d'intervention est limité aux atteintes orthopédiques, membres et surtout colonne vertébrale, pilier d'un système nerveux qu'il faut « harmoniser ».
- L'ÉTIOPATHIE, une ostéopathie dont « l'état des lieux » serait moins basé sur la manipulation que sur les symptômes cliniques exprimés par le client.

### CE QUE FAIT L'OSTÉO

**« En ostéopathie, les manipulations sont crâniennes, viscérales, tournent notamment autour de la colonne vertébrale, précise Paul Mounier. Elles sont dites structurelles. »** Autrement dit, l'ostéopathe envisage le corps comme un tout, dont chacune des parties est en relation avec les autres. Si l'une dysfonctionne, c'est souvent que l'équilibre entre elles est rompu. Une seule séance peut suffire à rétablir cet équilibre et venir à bout de la douleur, « puis le corps trouve de lui-même les voies de la guérison », assure le praticien. Mais attention, prévient-il, « ça peut tenir comme ne pas tenir, si le patient reprend ses mauvaises habitudes. C'est là qu'en l'accompagnant dans la durée, le kiné trouve sa place. »





## LES PLUS, LES MOINS

### KINÉ

- **Les plus :** exercices reproductibles chez soi, en dehors des séances; efficacité durable et documentée scientifiquement; tarifs peu élevés et en partie remboursés.
- **Les moins :** sur ordonnance uniquement; nombre de séances important.

### OSTÉO

- **Les plus :** pas besoin d'ordonnance; une séance peut suffire; diagnostic et traitement globaux.
- **Les moins :** pas remboursé par l'Assurance maladie; souvent plus cher; efficacité discutée, sans validation scientifique avérée.

## COMMENT CHOISIR

- **Le kinésithérapeute est le plus souvent recommandé par le médecin** qui a prescrit les soins et en qui vous avez confiance.
- **Choisir un ostéopathe est plus délicat.** Le conseil de Paul Mounier : « Fiez-vous au bouche-à-oreille. » Et un kiné-ostéo, c'est plus sûr ? « Pas forcément. Pour un ostéopathe, se construire une clientèle est difficile : s'il a beaucoup de clients, c'est généralement bon signe. »
- **Combien ça coûte ?** L'Assurance maladie rembourse les séances de kinésithérapie. Pour une séance, comptez entre 16,13 €, tarif conventionnel pour la rééducation d'un membre (pris en charge à 60 % par la Sécurité sociale) et 50 €. L'ostéopathie n'est pas remboursée, mais de nombreuses mutuelles prennent en charge une ou deux séances chaque année. Le montant d'une séance varie de 50 à 100 €, selon les régions.

## QUI SOIGNE QUOI ?

### LE KINÉ POUR :

- **Une tendinite à l'épaule**, dont il faut réduire l'inflammation avec du froid et qui doit apprendre à travailler seule, sans forcer.
- **Un problème de genou**, qui nécessite un renforcement musculaire; même chose avec l'arthrite et l'arthrose, que peut également soulager une meilleure posture.
- **Des soins après un AVC**, qui imposent un long suivi, basé sur la répétition d'exercices simples.

### L'OSTÉO POUR :

- **Un syndrome du canal carpien**, en décompressant le nerf; même principe, même résultat pour la névralgie d'Arnold.
- **Une sinusite**, qu'une mobilité retrouvée du crâne et du visage peut empêcher de récidiver.

### LES DEUX POUR :

- **Une entorse à la cheville**, l'ostéo rétablissant les équilibres qui ont entraîné ou sont la conséquence du traumatisme, tandis que le kiné fait dégonfler la cheville, qu'il protège puis rééduque.
- **Un mal de dos**, le kiné modifiant les postures, remusclant, réduisant la douleur, l'ostéo en cherchant la cause.

# Consultation express

## JE MANQUE DE FER

**Sans cet oligo-élément, nos cellules ne reçoivent pas assez d'oxygène et notre organisme tourne au ralenti. Voici comment reconnaître cette carence et les bons gestes pour y remédier.**

PAR ÉMILIE GODINEAU



### NOTRE EXPERT

**D<sup>r</sup> Jean-Michel LECERF**, chef du service Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille.

### DIAGNOSTIC

#### • DE QUOI S'AGIT-IL ?

Le fer est un oligo-élément qui entre dans la composition des globules rouges et assure le transport de l'oxygène vers les cellules. Il est également nécessaire au fonctionnement du système nerveux et participe au bon état des ongles et des cheveux. La carence en fer peut être de plusieurs ordres : « Il y a d'abord une diminution du taux de fer dans le sang (fer sérique inférieur à 60 µg/100 ml), puis une diminution des réserves (ferritine inférieure à 30 ng/ml), enfin une anémie (hémoglobine inférieure à 10 g/100 ml) », indique le D<sup>r</sup> Lecerf.

#### • QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

Ils sont peu nombreux : un peu de fatigue et une moindre résistance aux infections. A l'inverse, au stade de l'anémie, ils se multiplient : « De l'essoufflement, puisqu'il n'y a plus assez d'oxygène dans le sang, une pâleur, de légers troubles cognitifs, le fer étant nécessaire au fonctionnement du cerveau, perte de cheveux, ongles cassants... », précise le médecin.

#### • QUELLES SONT LES CAUSES ?

Des pertes de fer importantes touchent principalement les femmes non ménopausées, en raison des saignements menstruels, mais d'autres pertes sont plus insidieuses, « digestives ou gynécologiques, jour après jour, elles peuvent entraîner une carence au bout de quelques mois », alerte le D<sup>r</sup> Lecerf. Une alimentation végétarienne augmente les risques, le fer d'origine végétale étant moins bien absorbé que celui d'origine animale.

#### • QUEL EST LE PRONOSTIC ?

Si la carence n'est pas traitée, elle peut entraîner une anémie (manque de globules rouges) et une grosse fatigue. « Il est important de chercher s'il y a une maladie derrière et de la traiter », souligne le D<sup>r</sup> Lecerf. Dans la majorité des cas, des règles abondantes, une assiette mal équilibrée expliquent cette carence. Le médecin prescrit alors un régime alimentaire ou des médicaments.

### COMMENT SE SOIGNER ?

#### • AVEC SON MÉDECIN

Si la carence est légère, le médecin peut prescrire un régime (voir ci-dessous) ou bien, si elle est importante, des médicaments contenant de 30 à 100 mg de fer. Une alimentation normale (qui apporte 15 mg de fer par jour) ne suffit pas à en faire remonter le taux. Le traitement pouvant entraîner des troubles digestifs, il est conseillé de le prendre au moment des repas. A effectuer ensuite, un bilan sanguin, trois mois après le début du traitement, pour voir s'il doit être poursuivi. En cas d'anémie sévère (taux d'hémoglobine inférieur à 6 g/100 ml), une perfusion est envisageable.

### QUELS RÉFLEXES ADOPTER ?

#### • METTRE DU FER AU MENU

Il faut réviser son alimentation, pour l'enrichir en fer. Manger chaque jour de la viande, du poisson ou des fruits de mer, qui apportent du fer héminique (présent dans le tissu musculaire), le mieux absorbé. Les champions ? Le boudin noir, les coquillages, les abats et le bœuf. Les végétariens se rabattent sur les légumes secs, les algues (wakamé, spiruline...), les graines (sésame, chia...) et le cacao. Il est conseillé d'associer ces aliments à de la vitamine C (dans le citron, le persil, les crudités...), qui favorise l'assimilation du fer végétal. « La prise de compléments alimentaires, moins dosés que les médicaments et non remboursés, ne doit être envisagée qu'après un dosage sanguin, car en excès, le fer est pro-oxydant », avertit le D<sup>r</sup> Lecerf.



### • ET SI J'EN AI TROP ?

Certaines personnes ont trop de fer dans le sang (ferritine supérieure à 300 ng/ml, voire 1000 ng/ml), en cas, notamment, de syndrome métabolique. « L'inflammation modifie une protéine qui augmente l'absorption et le stockage du fer, explique Jean-Michel Lecerf. Cela accroît le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète, de stéatose hépatique... Le traitement passe par un rééquilibrage alimentaire, pour perdre du poids. » Autre cause possible, l'hémochromatose, une maladie génétique qui se caractérise par une hyperabsorption du fer, qui impacte de nombreux organes (foie, reins, muscles, articulations...). Elle est soignée par des saignées régulières.

**25% des femmes non ménopausées** présentent un déficit en fer, 5% une anémie.

*Source: Ameli.*

### ON MISE SUR DEUX NUTRIMENTS

La vitamine B12, présente sous une forme assimilable dans les produits animaux, et la vitamine B9 ou acide folique, que l'on trouve surtout dans les légumes à feuilles (salade, épinard...), favorisent l'absorption du fer.

# L'appendice

## CET INCONNU

**Le monde est divisé en deux: ceux qui l'ont encore et ceux à qui on l'a enlevé. On sait qu'enflammé, l'appendice peut, faute de soin, provoquer une redoutable péritonite. Pour le reste? C'est plus flou.**

PAR ÉRIC METTOUT

**D**arwin pensait de l'appendice qu'il était, au mieux, un vestige superflu de l'évolution. Au début du XX<sup>e</sup> siècle, un médecin américain, Miles Breuer, allait jusqu'à proposer de laisser mourir les malades d'appendicite pour faire disparaître avec eux leur patrimoine génétique « inférieur ». On n'en est plus là, heureusement, mais l'ablation de l'appendice iléo-cæcal (ou vermiforme) reste l'une des opérations les plus couramment pratiquées dans les services d'urgence (voir encadré). L'appendice est-il pour autant inutile?

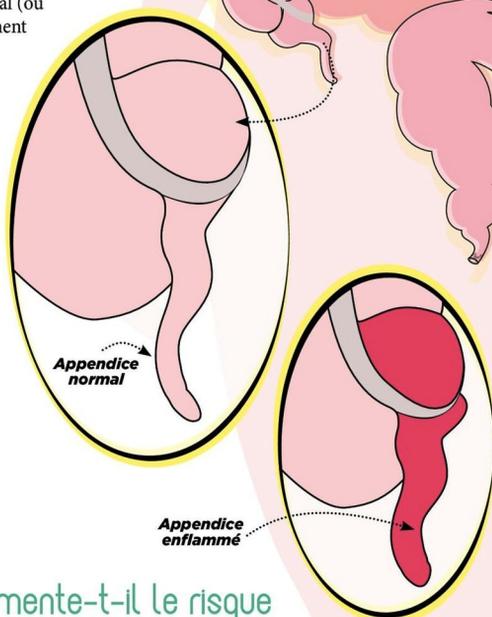
### UN RÉCEPTACLE À BACTÉRIES

Située sur le cæcum, le bout du gros intestin, l'appendice est une « poche aveugle », une impasse, où viennent notamment s'échouer bonnes et mauvaises bactéries. Selon certains chercheurs, les premières y seraient mises à l'abri et stockées en cas de besoin, les secondes y serviraient de *sparing partner*, de partenaires d'entraînement, au système immunitaire, « mis là en contact avec les germes avalés, notamment quand on est petit et qu'on met plein de choses à la bouche », dit autrement Benjamin Darnis, chirurgien digestif à la clinique de la Sauvegarde et à l'hôpital de la Croix-Rouge, à Lyon.

**ZOOM** D'une manière générale, l'appendice se situe en bas à droite de l'abdomen (fosse iliaque droite). Néanmoins, sa localisation peut varier (parfois en fosse iliaque à gauche quand il est inversé), ce qui peut rendre difficile le diagnostic de l'appendicite.

**Avaler un chewing-gum augmente-t-il le risque d'appendicite, comme le prétend la rumeur?**

En aucun cas. Mais, à haute dose, l'occlusion intestinale n'est pas exclue.



# La probabilité\* de développer une appendicite aiguë au cours de la vie est de 9%.

\*World journal of surgery, 2012.

## ENFLAMMÉ, INFECTÉ... QUAND FAUT-IL L'ENLEVER ?

« En cas d'appendicite aiguë, qui est une inflammation ou infection de cet "intestin borgne" branché sur le gros intestin, explique Benjamin Darnis. C'est lié à l'obstruction de la "lumière" (l'entrée) de l'appendice par deux mécanismes : soit un ganglion qui a gonflé dans la paroi de l'appendice, ce qui empêche la lumière de communiquer avec le colon, soit la formation d'un stercolithe, une espèce de petite bille de selles calcifiées, qui fait bouchon. » Dans les deux cas, les germes s'y multiplient, jusqu'à l'inflammation, qu'il ne faut pas prendre à la légère : « Elle peut engendrer des complications, notamment la perforation de l'appendice et une péritonite, potentiellement mortelle, prévient le médecin. Même si, grâce à notre très bon système de santé, les décès sont très rares en France. »

**ZOOM « Autrefois, en l'absence d'examen complémentaire, on opérât les enfants au moindre mal de ventre, surtout côté droit, raconte Benjamin Darnis. Aujourd'hui, on opère moins, mais tous les âges sont concernés. Mon dernier patient avait 43 ans. Mon record ? Une grand-mère de 95 ans. »**

## UNE ABLATION SOUS CÉLIOSCOPIE

L'ablation de l'appendicite relève de la médecine d'urgence - « celle du week-end et de la nuit », traduit le chirurgien. « Je n'aime pas le terme banal, poursuit-il, mais il est vrai que c'est une opération de routine, sans stress pour le chirurgien. » Elle dure entre 30 minutes et une heure, sous anesthésie générale, la plupart du temps en ambulatoire, et, depuis le quasi-abandon de la vieille technique dite de McBurney, est très peu invasive. « On pratique une incision au niveau du nombril, pour passer une caméra, deux autres sous la taille, pour cacher les cicatrices, où passent deux instruments », précise Benjamin Darnis. Autres avantages de la cœlioscopie ? « On peut nettoyer le ventre sans ouvrir plus en cas de péritonite et, chez une jeune femme, lever le doute s'il y a soupçon d'infection génitale. »

**ZOOM Les symptômes sont divers : une douleur abdominale, en bas à droite du ventre ; une élévation du nombre des globules blancs à l'analyse sanguine ; des signes d'irritation digestive, « vomissements, nausées, ralentissement du transit ».**

## LES ANTIBIOTIQUES, PAS AUTOMATIQUE

On a longtemps pensé que ce bout de chair, piqué à l'extrémité du gros intestin, ne servait à rien - et qu'on pouvait donc s'en passer sans conséquences. Les chercheurs discutent encore du sujet, mais ils sont d'accord pour dire que le petit enfant, au moins, profite de « cet organe très chargé en ganglions, qui contiennent des globules blancs, confirme Benjamin Darnis. Il y a interaction entre les agents pathogènes et le système immunitaire, de façon à créer une banque de défense ». Chez les adultes, c'est moins vrai, mais les médecins hésitent de moins en moins à prescrire une antibiothérapie à la place d'une appendicectomie. Attention, nuance le Dr Darnis, « avec les antibiotiques, il y a entre 30 et 50% de risques de récurrence. Le verre à moitié plein, c'est "J'échappe à une opération", à moitié vide, "J'ai une épée de Damoclès au-dessus de la tête". Pour les patients un peu âgés, actifs, voyageurs, en conditions d'urgence, on prône donc l'opération : c'est simple, efficace, ça règle le problème de manière définitive et permet de vivre strictement normalement. »

**ZOOM L'antibiothérapie n'est pas envisagée en cas de formes évoluées d'appendicite, graves ou compliquées par une péritonite.**

## Des opérations en baisse spectaculaire

Les derniers chiffres sur l'appendicectomie remontent à 2015, où 72 000 opérations ont été pratiquées, contre 83 400 en 2012, 92 000 en 2009, 98 700 en 2006... et 162 700 en 1997.

# La bonne santé EST-ELLE HÉRÉDITAIRE?

## NOS EXPERTS



**JUDITH FAVIER** Directrice de recherche à l'Inserm, chef de service Génétique et métabolisme des cancers rares, vice-présidente de la Société française d'endocrinologie (SFE).



**ARNAUD CAUPENNE** Médecin et directeur des Actions médicales de l'AFM-Téléthon.



**LAURENT ALEXANDRE** Chirurgien-urologue, fondateur de DNAvision, entreprise de séquençage d'ADN, auteur de *ChatGPT va nous rendre immortels*, éd. JC Lattès.

**Nous héritons de nos parents notre patrimoine génétique, avec ses bons côtés mais aussi ses mauvais, ces mutations qui nous conduisent à développer des maladies héréditaires. Et s'ils nous léguent également les gènes de la longévité ou de la bonne santé?** PAR ÉRIC METTOUT

**D**es parents, grands-parents, arrière-grands-parents quasi-centenaires, évitant les pathologies les plus graves sont-ils la garantie que vous aussi vivrez longtemps, à l'abri du cancer, des troubles neuro-dégénératifs ou de l'infarctus? La question est aussi simple que la réponse est complexe. Bien plus d'ailleurs, que la réponse à cette autre question, inversée: la mauvaise santé est-elle héréditaire?



# Une sur deux

C'EST LE NOMBRE DE PETITES FILLES FRANÇAISES nées aujourd'hui qui devraient franchir le cap des cent ans.

Source : Insee.

JEAN-VIËS SEGUY / ARN TELETHON, ISTOCKGETTY IMAGES

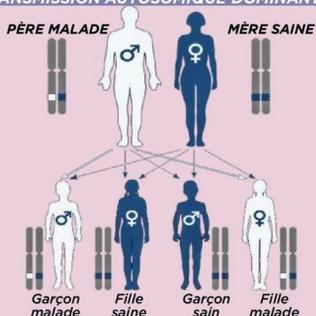
## LA GÉNÉTIQUE AUX COMMANDES

On le sait depuis les années 1950, l'organisme est gouverné par ce que le quotidien *Le Monde*, enthousiaste, décrivait alors comme « de longues échelles spiralées, constituées de motifs chimiques attachés bout à bout ». C'est l'ADN. Chez l'être humain, il compose les 23 paires de chromosomes, l'un venu du père, l'autre de la mère, présentes dans le noyau des cellules. Les quelque 20 000 gènes de chaque chromosome, eux aussi transmis à égalité, et au hasard de la nature, par le père et la mère, constituent cette gigantesque encyclopédie où sont stockées toutes les informations nécessaires au fonctionnement d'un individu : le patrimoine génétique. Ce patrimoine est unique, différent d'une personne à l'autre... et parfois défaillant. Qu'un de ces gènes, voire un chromosome, comme dans le cas de la trisomie 21, mute, et une partie de la

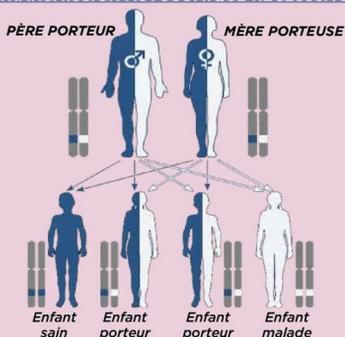
machine risque de s'emballer. Des mutations sont accidentelles, en particulier lors de la fabrication des spermatozoïdes ou des ovocytes. D'autres se transmettent de génération en génération. Et avec elles, les maladies dont certaines sont la cause : hémophilie, myopathies, mucoviscidose... Des cancers sont également dits héréditaires, comme des prédispositions à l'hypercholestérolémie ou au diabète, entre autres. Mais là, c'est plus compliqué. La mutation pathogène issue de l'un ou l'autre des parents n'est souvent pas suffisante pour déclencher seule la maladie. Une ou plusieurs autres modifications doivent intervenir, liées, au mode de vie – dont les médecins tiennent à rappeler qu'il dépend beaucoup... de l'éducation familiale. L'activité physique, l'alimentation, le stress, l'alcool, le tabac... jouent dans leur apparition un rôle aussi, sinon plus grand que les défauts de l'ADN.



## TRANSMISSION AUTOSOMIQUE DOMINANTE



## TRANSMISSION AUTOSOMIQUE RÉCESSIVE



## COMMENT SE TRANSMETTENT LES MALADIES GÉNÉTIQUES

Des 23 paires de chromosomes présentes dans le noyau de la cellule, 22 sont dites « autosomes » et une « liée à l'X », qui détermine le sexe. Il existe essentiellement trois types de transmission d'une maladie génétique monogénique (qui résulte de la mutation d'un seul gène, au contraire de l'hypertension, par exemple, qui est plurifactorielle).

**LA TRANSMISSION AUTOSOME DOMINANTE :** un seul gène muté provoque la maladie. Pour une personne malade, quel que soit l'état de l'autre parent, le risque d'avoir un enfant malade est de un sur deux. Ex.: la neurofibromatose de type 1, l'hypercholestérolémie, la maladie de Huntington.

**LA TRANSMISSION AUTOSOME RÉCESSIVE :** les parents peuvent être porteurs sains d'une copie du gène mutée, si l'autre copie ne l'est pas. Si les deux sont porteurs, le risque d'avoir un enfant malade est de un sur quatre. Ex.: la mucoviscidose, la drépanocytose, la fibrose kystique.

**LA TRANSMISSION RÉCESSIVE LIÉE AU CHROMOSOME X :** seuls les garçons sont malades, sauf si les deux parents sont porteurs et transmettent deux copies mutées à leur fille. Pour une porteuse saine avec un père non malade, le risque de transmettre la maladie est de un sur deux pour un garçon, de zéro pour une fille. Ex.: l'hémophilie.

## LE PATRIMOINE NE FAIT PAS TOUT

« Nos parents, nos grands-parents nous lèguent un patrimoine génétique, mais il ne fait pas tout, et on s'en rend compte de plus en plus, confirme le D<sup>r</sup> Arnaud Caupenne, directeur des Actions médicales de l'AFM-Téléthon. Nos habitudes de vie jouent beaucoup sur notre santé et ce patrimoine de départ. Elles permettent au capital génétique de s'exprimer en totalité, ou partiellement. » Autrement dit, une mutation pathologique peut être inhibée, tout ou partie, ou au contraire stimulée par une bonne ou une mauvaise hygiène de vie. Mais ce qui vaut pour les maladies vaut-il aussi pour la longévité ? « Il y a des familles où les gens vivent plus vieux et en meilleure santé que d'autres, c'est un fait, constate Judith Favier, directrice de recherche à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm). Mais dans ces familles qui auraient les "bons" gènes, ils ont aussi, potentiellement, une bonne alimentation, une bonne pratique sportive. C'est très difficile de faire la part de ce qui est inné et acquis. » Ça l'est plus encore pour la bonne santé. « Il n'y a pas une seule mutation qui rende centenaire, ce sont des combinaisons, poursuit la chercheuse. Pas forcément des mutations, d'ailleurs, mais ce qu'on appelle des polymorphismes, des variations de la séquence génétique qui ne modifient pas de façon majeure l'activité de l'enzyme ou de la protéine qu'elle transforme, mais qui vont donner une petite activité un peu plus forte, une sensibilité un peu plus grande, etc. Certains de ces variants génétiques protègent de l'Alzheimer, de l'obésité, du diabète... Les gens qui en bénéficient ont beau manger n'importe quoi, ils ne les développeront pas. » Des chercheurs britanniques viennent de mettre en lumière le rôle clé d'un gène, HLA-DQA2 dans la résistance de jeunes adultes non vaccinés au coronavirus : ils n'ont jamais développé le Covid.

Le capital génétique ne garantit pas à lui seul une bonne santé. Qu'il soit favorable ou plus fragile, un mode de vie sain reste essentiel pour éviter les maladies.

## LA PARABOLE DU STRADIVARIUS

**À l'inverse, un patrimoine génétique a priori favorable doit être entretenu pour ne pas être dilapidé.** «C'est un instrument qu'on nous transmet, dit joliment Arnaud Caupenne. Encore faut-il s'en servir harmonieusement.» Comme d'un Stradivarius? «Si vous ne savez pas en jouer, ou ne l'utilisez pas, votre beau violon ne servira pas à grand-chose. Alors qu'à force d'entraînement, de persévérance, avec un violon plus commun, quelqu'un d'autre fera beaucoup mieux que vous. Ce que vous léguiez à vos enfants, ce n'est pas seulement un capital génétique, ce sont aussi des habitudes de vie. Et on le voit bien: la façon d'aborder le stress ou les problèmes de l'existence, les pratiques physiques et alimentaire sont tout sauf négligeables», ajoute l'expert. Que dire, dès lors, de ces autres instruments inattendus, mutations pathologiques aux deux visages, qui rendent malade en même temps qu'elles protègent? «La drépanocytose est une maladie génétique héréditaire, courante en Afrique, qui peut conduire à des anémies graves, raconte Judith Favier. Mais la modification des globules rouges qu'elle provoque fait que les malades combattent mieux la malaria, qui est un terrible fléau. Là, les bienfaits de la drépanocytose sont supérieurs à son préjudice. Les porteurs ont été sélectionnés génétiquement, au fil de l'évolution, parce que, pour eux, c'est un bénéfice génétique. Une maladie qui rend résistant à une maladie plus grave: c'est donc bien un gène de la bonne santé.»

## UNE LONGÉVITÉ MULTIGÉNÉTIQUE

**» Tirera-t-on un jour les leçons thérapeutiques de ces mutations pour vivre mieux et plus longtemps?** «S'il y avait une méthode génétique pour tuer la mort, ça se saurait, répond Laurent Alexandre, ancien urologue et fondateur de DNAVision, une société de séquençage de l'ADN. Il y a des pistes de réflexion, mais, à ce jour, aucune technique qui augmente l'espérance de vie des patients non malades. Celle des cancéreux et des diabétiques, oui, mais pas de gens qui ne sont pas porteurs d'une maladie.» A cela, deux raisons principales, selon lui. «Le but de la médecine, c'est de guérir des malades, pas de comprendre pourquoi des gens bien-portants vivent cent dix ans.» Et, «comme l'intelligence, la longévité est multigénétique. Il n'y a pas un gène pour vivre longtemps, comme il n'y a pas un gène pour être un génie. C'est la conséquence d'une association de variants génétiques heureux. A l'inverse, dans beaucoup de maladies, un seul gène est concerné. C'est facile de comprendre pourquoi on souffre d'un déficit intellectuel, plus difficile de comprendre pourquoi on est génial. Comme de comprendre pourquoi on est myopathe, mais beaucoup plus compliqué de savoir pourquoi on vit plus de cent ans.» A en croire Arnaud Caupenne, il n'y a pas à lui motif à se lamenter. «Je ne crois pas à la greffe d'un super gène qui va vous permettre de manger et faire n'importe quoi toute votre vie», prévient le médecin. Mais tant mieux, se réjouit-il, parce que «le message clé, c'est qu'en soignant son mode de vie, tout être humain a la possibilité d'agir sur sa bonne santé, qu'il parte avec un patrimoine génétique a priori solide ou plus fragile».

## L'énigme des centenaires d'Okinawa

**«A 70 ans, vous n'êtes qu'un enfant, à 80 ans vous êtes à peine un adolescent, et à 90 ans, si les ancêtres vous invitent à les rejoindre au paradis, demandez-leur d'attendre jusqu'à 100 ans, âge auquel vous reconsidèrerez la question»;** cette très vieille blague est gravée sur un rocher, à proximité d'une plage, sur l'île d'Okinawa. Cet archipel, au large du Japon, intrigue les chercheurs en gériatrie depuis, dit-on, plus de deux mille ans: Il compte quatre fois plus de centenaires que la moyenne du reste du monde; les maladies, principales causes de mortalité, y sont cinq fois moins nombreuses qu'ailleurs; les taux de démence sénile et d'ostéoporose y sont particulièrement faibles. Pour quelles raisons? Démarrées en 1976, les Okinawa Studies, ensemble de recherches pluridisciplinaires destinées à répondre à cette question, sont toujours en cours. Seule certitude, le patrimoine génétique n'est pas seul en cause: le régime alimentaire, à base de légumes, la qualité de vie, la douceur du climat, mais aussi le statut privilégié des seniors dans la société jouent un rôle au moins aussi important.



Vous avez des questions sur votre santé, celle de vos proches, ou sur la médecine en général, mais ne savez à qui les poser ? Envoyez-les nous à l'adresse suivante [drgoodlectrices@prismamedia.com](mailto:drgoodlectrices@prismamedia.com) nous y répondrons.





**MAIS NAAAN!?**

## Peut-on souffrir d'anorexie ET ÊTRE OBÈSE ?

**E**h oui. Et c'est malheureusement l'une des causes de la chronicité de l'anorexie. J'entends malheureusement ce genre de phrase: « Mon médecin m'a dit que je ne pouvais pas être anorexique, puisque je suis gros. » C'est faux. L'anorexie est un trouble alimentaire caractérisé par une préoccupation excessive du corps et du poids, entraînant des restrictions alimentaires sévères, des purges, une activité physique trop intense. Les patients ont une vision déformée de leur corps et une peur irraisonnée de prendre du poids. Alors oui, la maigreur extrême est associée à l'anorexie. Mais avant d'atteindre un poids trop bas, il y a des stratégies. A l'origine, la personne pouvait être en surpoids ou cliniquement obèse. C'est pourquoi il est indispensable de ne pas prendre en compte le poids ou l'apparence physique pour établir un diagnostic, mais de s'intéresser à la relation avec la nourriture, le poids et l'image corporelle. Si vous présentez des symptômes, n'hésitez pas à consulter. Le risque de retard de diagnostic est la chronicité, quand il devient beaucoup plus difficile de vaincre la maladie.

La réponse de Jérémie Gorskie (@menthe\_banane sur Instagram), diététicien et psycho-nutritionniste.

Retrouvez Mais Naan!? sur le compte Instagram de Dr. Good!

## LES TATOUAGES sont-ils cancérogènes ?

**J**usqu'à présent, on le soupçonnait, mais sans preuve. Juste avant l'été, des chercheurs suédois, qui ont étudié les cas de 12 000 malades déclarés entre 2007 et 2017, ont mis en lumière un lien possible entre les tatouages et un risque accru de lymphome malin. Des résultats à confirmer, mais qui rendent plus urgent encore le contrôle des encres utilisées, qui contiennent nombre de substances potentiellement cancérogènes.



## LA VACCINATION CONTRE LA BRONCHIOLITE EST-ELLE RÉSERVÉE AUX NOURRISSONS ?

**D**ésormais, elle s'adresse aussi aux seniors: le 15 septembre commence la nouvelle campagne de vaccination des bébés contre la bronchiolite. Les précédentes éditions ont été un succès et les autorités sanitaires préconisent donc d'en faire bénéficier les personnes âgées de 75 ans et plus, voire de 65 ans, en cas d'affection respiratoire ou cardiaque chronique. Elles ouvrent la voie à un embourgeoisement des vaccins contre le virus respiratoire syncytial (VRS). Responsable de la bronchiolite, il tue autant que le virus de la grippe.



## C'EST QUOI LES DEGRÉS D'UNE BRÛLURE?

**O**n en dénombre trois, dont le troisième est le plus grave. Brûlé au premier degré, vous êtes rouge, la peau sèche, douloureuse, vous avez pris un bon coup de soleil.

Au deuxième, votre peau est rouge également, mais gonflée et suintante, couverte de cloques pleines d'un liquide clair. Vos brûlures sont dites « superficielles » : du deuxième degré, mais dites « profondes », elles ont touché le derme en profondeur. Sous les cloques, la peau n'est plus rouge, mais pâle. Les lésions sont moins sensibles, les nerfs étant en partie abîmés. Brûlée au troisième degré, votre peau est semée de plaies brunes ou noires. Il n'y a pas de cloques et la douleur est circonscrite au pourtour de la plaie. Les nerfs sont détruits, les muscles jusqu'aux os peuvent être atteints. Dans tous les cas, ne prenez pas ces brûlures à la légère. Pour les moins graves, passez immédiatement les parties brûlées sous l'eau froide, pendant 15 minutes. A partir du deuxième degré ou pour un enfant, appelez le 15.



## À QUELLE TEMPÉRATURE A-T-ON DE LA FIEVRE?

**P**remier à se poser la question, le médecin allemand Carl Wunderlich a glissé pendant dix-huit ans son thermomètre sous le bras de 25 000 individus et a établi, en 1868, qu'à 38°C, on était fiévreux. En 1992, des chercheurs américains ont affiné la mesure en suivant... 148 personnes de 18 à 40 ans : c'est de leur travail qu'est né le fameux 37,2 le matin, et 37,7 le soir, les températures « idéales ». Mais depuis celle du Dr Wunderlich, personne n'a entrepris une étude à aussi grande échelle, peut-être parce que la température varie selon la manière dont on la prend, les outils à infrarouge les plus récents n'étant pas forcément les plus fiables. Mais la fièvre n'est pas mauvaise en soi, elle peut même contribuer à contenir les virus.

## Les femmes et les hommes sont-ils égaux FACE À LA DOULEUR?

**L**es femmes ont plus mal que les hommes et ça s'explique scientifiquement. Selon des chercheurs de l'Université d'Arizona, aux Etats-Unis, cette inégalité serait due aux nocicepteurs, des cellules nerveuses spécialisées, qui alertent le système nerveux central en lui envoyant un message douloureux. « Il existe des nocicepteurs mâles et des nocicepteurs femelles », écrivent-ils, dont les seuils d'activation sont différents. Leur travail pourrait conduire à un traitement différencié de la douleur.





66

## LA CONTRACEPTION AU MASCULIN, POUR DEMAIN?

Il y a deux mois, dans *Dr. Good!*, nous parlions de ce gel hormonal contraceptif pour les hommes, qui, selon les premiers essais cliniques, semble efficace, sans effet secondaire majeur ni impact sur la sexualité – en la matière, ça compte énormément, je n'ai pas besoin de m'étendre sur le sujet. Comment ça marche? Il enrave la production de spermatozoïdes, mais ils reviennent à l'interruption du traitement: l'effet est réversible, et ça aussi, c'est un impératif. Il s'agit de contraception, pas de stérilisation. Les chercheurs de l'Institut américain de la santé (NIH) auraient-ils trouvé la solution miracle, la recette après laquelle courent les labos depuis... qu'en 1961, il y a soixante-trois ans, ils ont révolutionné la sexualité en mettant sur le marché l'Enovid 5 mg, la première pilule? Je n'ai pas la prétention d'en juger. D'autant moins qu'il reste du chemin à parcourir avant une éventuelle commercialisation. Et que ce n'est pas la première fois qu'on fait miroiter aux femmes un partage des tâches contraceptives, dont on sait les contraintes et, souvent, les consé-

quences physiologiques. Jusqu'à présent, à part le préservatif, qui n'est pas précisément une nouveauté, et la vasectomie, sans retour, aucune de ces promesses, chimiques ou mécaniques, ne s'est concrétisée. Admettons que celle-ci soit la bonne. C'est là que tout commence. Pour que le gel NES/T fonctionne, il doit être appliqué sur une épaule. Rien de plus simple, une noisette de crème, un geste de la main et le tour est joué... à condition de le répéter tous les jours. Les hommes y sont-ils prêts? Vous me direz que les femmes qui prennent la pilule, elles, ne se posent pas la question: elles avalent chaque soir leur cachet, de leur premier rapport sexuel à la ménopause. Mais les exemples sont nombreux de grossesses non désirées provoquées par la négligence de l'homme: ce n'est pas lui qui est en première ligne. Et combien fuient? Une fois la prouesse scientifique accomplie, vous allez donc devoir compter, Mesdames, sur le sens de la responsabilité de vos compagnons. Des deux, je ne sais pas lequel est le plus aléatoire.

99

Pas de chichis  
entre nous!

Envoyez-moi vos  
questions  
sur ce compte:

[facebook.com/drgoodmag](https://facebook.com/drgoodmag)



DOSSIER  
fatigue

# Physique, mentale

## COMMENT VENIR À BOUT DE LA FATIGUE

**Aiguë ou chronique, physique ou mentale, supportable ou invalidante, la fatigue a plusieurs visages. Première chose à faire pour s'en débarrasser ? Un bilan de santé, pour en déterminer les causes et ne pas la laisser s'installer.**

PAR FLORENCE DAINE

**270 000**

**FRANÇAIS\* sont  
concernés par le syndrome  
de fatigue chronique.**

\*Association française du syndrome  
de fatigue chronique.

ISTOCKGETTY IMAGES

Rincé», « vidé », « au bout du rouleau »... les expressions ne manquent pas pour décrire sa lassitude. Être fatigué ponctuellement, après un effort inhabituel ou une nuit plus courte que d'habitude, n'a rien d'inquiétant ni d'exceptionnel. Tout rentre dans l'ordre après une bonne nuit. En revanche, être constamment fatigué au point de se gâcher la vie est anormal. Il faut alors se demander pourquoi et trouver des solutions. La fatigue chronique a de multiples causes : les troubles du sommeil, les carences nutritionnelles, l'hypothyroïdie, les atteintes inflammatoires de l'intestin ou des articulations... Elle survient en cas d'infection et persiste parfois de longs mois, comme lors d'un Covid long. Elle peut être provoquée par des médicaments, être d'origine psychologique, causée par la déprime, lorsqu'on est submergé par les émotions ou constamment angoissé. Elle précède bien souvent les burn out. Les médecins ont également identifié un syndrome de fatigue chronique ou encéphalomyélite myalgique, qui se traduit par un épuisement permanent. Bref, quand on ne se sent pas dans son assiette, qu'une cure de vitamines ou plusieurs jours de repos n'y changent rien, mieux vaut consulter.

## NOS EXPERTS

### DR ALAA GHALI

Médecin interniste au CHU d'Angers, spécialiste du syndrome de fatigue chronique et du Covid long.



### DR MARINE COLOMBEL

Psychiatre et auteure de *Je lutte contre la fatigue mentale*, éd. Marabout.



### DR MARIE-FRANÇOISE VECCHIERINI

Neuropsychiatre au Centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu à Paris et secrétaire suppléante de l'Institut national du sommeil et de la vigilance.



## SOMMAIRE

● TEST : J'ÉVALUE MON NIVEAU DE FATIGUE

P. 72

● UN BILAN MÉDICAL POUR EN IDENTIFIER LES CAUSES

P. 73

● LA STRATÉGIE GAGNANTE POUR L'ÉLOIGNER

P. 74

## MON NIVEAU DE FATIGUE

La fatigue est un état très subjectif, mais l'échelle de Pichot, utilisée dans les centres du sommeil, donne une bonne estimation du niveau de fatigue générale.

Pour chaque proposition, attribuez une note comprise entre 0 et 4, correspondant le mieux à ce que vous ressentez. Additionnez ensuite les notes.

1. (UN PEU)
2. (MOYENNEMENT)
3. (BEAUCOUP)
4. (EXTRÊMEMENT)

Je manque d'énergie	
Tout me demande un effort	
Je me sens faible dans certaines parties du corps	
Je sens mes jambes ou mes bras lourds	
Je me sens fatigué sans raison	
J'ai besoin de m'allonger pour me reposer	
J'ai du mal à me concentrer	
Je me sens fatigué, lourd et raide	

### ➔ RÉPONSES

➔ **VOTRE TOTAL EST INFÉRIEUR À 16 : VOUS N'ÊTES PAS OU PEU CONCERNÉ PAR LA FATIGUE**

Il peut vous arriver de manquer d'énergie physique ou mentale, le plus souvent pour une bonne raison. Tant que la fatigue est passagère, elle n'est pas inquiétante. Pour optimiser votre forme, le cas échéant, accordez-vous des nuits plus longues et pratiquez une activité physique au quotidien (voir p. 75).

➔ **VOTRE TOTAL EST COMPRIS ENTRE 16 ET 22 : VOTRE NIVEAU DE FATIGUE N'EST PAS NÉGLIGEABLE**

Vous semblez ne pas être au meilleur de votre forme, tant physique que mentale. Sommeil, alimentation, méditation, testez quelques-unes des solutions proposées par nos experts. En l'absence d'amélioration dans un délai de quatre semaines, prenez rendez-vous avec votre médecin.

➔ **VOTRE TOTAL EST SUPÉRIEUR À 22 : VOTRE FATIGUE SEMBLE IMPORTANTE**

Vous manquez d'énergie, aussi bien physiquement que mentalement. Votre quotidien et l'ensemble de vos activités s'en trouvent probablement affectés. Mieux vaut consulter votre généraliste, afin de comprendre d'où vient cette fatigue et trouver des solutions pour renouer avec un meilleur état de forme.

### COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES, UTILES OU PAS ?

**Cocktail multivitaminé, vitamine C, magnésium, ginseng...** quand on manque d'énergie, on est tenté d'essayer. « Ces produits ne soulagent la fatigue que lorsqu'est présente une carence, par exemple en fer, en vitamine B9 ou B12, qui induit une anémie », prévient le D<sup>r</sup> Ghali. On peut manquer de minéraux ou de vitamines, si on souffre d'une maladie intestinale

qui réduit leur assimilation : maladie de Crohn, maladie coéliquae... L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses) conseille de prendre l'avis d'un professionnel de santé avant de se lancer dans une cure. Quant au ginseng, son intérêt pour lutter contre la fatigue n'est pas démontré, estime l'Autorité européenne des aliments (Efsa). « Une cure sans effet doit inciter à consulter son médecin », conclut le D<sup>r</sup> Ghali.



## LA FATIGUE PENDANT UNE INFECTION, C'EST NORMAL

Les microbes nous mettent KO, mais pas qu'eux. Produits par l'organisme pour neutraliser les virus, les interférons y prennent leur part, qui nous obligent à réserver notre énergie au système immunitaire. Dans ce cas, repos obligatoire.

# UN BILAN MÉDICAL POUR IDENTIFIER LES CAUSES

**En plus de son impact sur la vie quotidienne, la fatigue exacerbe des douleurs chroniques, fragilise les défenses immunitaires, altère le moral. Lorsqu'elle persiste au-delà de trois à quatre semaines, une consultation médicale s'impose.**

“ La fatigue peut avoir une ou plusieurs causes à la fois,

indique le D<sup>r</sup> Ghali. La recherche de symptômes multiples oriente le médecin vers un diagnostic et, le cas échéant, les examens à prescrire. » Faire des insomnies au moins trois fois par semaine suffit à expliquer une fatigue chronique. Une frilosité et une constipation récentes évoquent un dysfonctionnement de la glande thyroïde. Des troubles digestifs, des douleurs articulaires ou des éruptions cutanées font penser à des maladies inflammatoires chroniques, MICI (maladie intestinale), polyarthrite rhumatoïde ou lupus. Une fatigue accentuée par l'effort peut être due à une anémie (manque de globules rouges) ou à une insuffisance cardiaque ou

respiratoire. Perdre sa motivation pour son travail ou ses loisirs habituels est signe de dépression. « Dans la plupart des cas, traiter une affection qui n'avait pas encore été diagnostiquée – en prescrivant du Levothyrox pour rééquilibrer les hormones thyroïdiennes, du fer en cas d'anémie par exemple –, suffit à retrouver peu à peu un bon état de forme. Mais certains médicaments entretiennent la fatigue, prévient l'interniste. Il arrive aussi que les examens soient normaux, mais que les patients soient affectés d'un syndrome de fatigue chronique, pour lequel nous ne disposons pas encore de médicaments. On peut soigner en mettant précocement en place un "pacing", une méthode comportementale de traitement de la fatigue (voir p. 77). »

## CES MÉDICAMENTS QUI ÉPUISENT

« La fatigue compte parmi les effets indésirables de nombreux médicaments : antibiotiques, antihistaminiques (contre les allergies), antidépresseurs, neuroleptiques (calmants du système nerveux), immunosuppresseurs (prescrits notamment en cas de maladie due à un dysfonctionnement du système immunitaire, telle une MICI), chimiothérapies anticancéreuses... », met en garde le D<sup>r</sup> Ghali. Si vous êtes concerné, n'hésitez pas à en parler à votre médecin, qui pourra éventuellement revoir la posologie ou proposer une autre molécule.

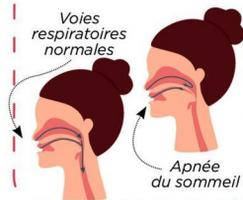
# LA STRATÉGIE GAGNANTE POUR L'ÉLOIGNER

Pour fatiguer la fatigue, il existe des solutions non médicamenteuses efficaces, à associer, le cas échéant à un traitement. Gros plan sur les principales.



## L'APNÉE EN CAUSE

Il faut y penser quand l'entourage s'inquiète de ronflements bruyants. Ces arrêts respiratoires, pouvant se répéter plusieurs centaines de fois par nuit, sont causés par une obstruction des voies respiratoires en position allongée et très souvent associés à une surcharge abdominale. Le cas échéant, les apnées s'atténuent quand on perd du poids. A défaut, le médecin peut prescrire le port d'un masque, qui souffle de l'air pour maintenir les narines ouvertes toute la nuit.



## JE PRENDS SOIN DE MON SOMMEIL

Entre nuits écourtées et insomnies chroniques, il y a là de bonnes raisons d'être fatigué.

### Respecter ses besoins

« Depuis trente ans, les Français ont écourté d'une heure et demie leurs nuits de sommeil », s'alarme le D<sup>r</sup> Marie-Françoise Vecchierini. En 2023, durant les jours ouvrés, les adultes n'ont dormi que 6 h 42 par nuit, quand leur besoin en sommeil est de 7 à 8 heures - 10 à 12 heures pour les enfants de plus de 3 ans, 9 à 10 heures pour les adolescents. « Il existe de grandes différences selon chacun, nuance la neuropsychiatre. Pour connaître son besoin, le plus simple est d'observer le temps passé à dormir en vacances. Ce n'est pas du temps perdu ni seulement une question de confort : les adultes qui dorment moins de 6 heures, les ados moins de 8 heures, ont plus de risques de développer une obésité, un diabète de type 2, une maladie cardiovasculaire ou une déprime. »

### Se préserver des insomnies

« Difficultés d'endormissement, éveils nocturnes, réveils matinaux précoces surviennent le plus souvent en période de stress ou de déprime, ou quand on souffre de douleurs

chroniques », observe le D<sup>r</sup> Vecchierini. Des « méthodes douces » aident à les combattre. Infusions ou compléments alimentaires de valériane ou de passiflore, à utiliser en cures de 3 semaines, calment l'anxiété et favorisent le relâchement nécessaire à l'endormissement. La sophrologie cayécédienne, la méditation de pleine conscience, quelques massages (suédois, shiatsu ou réflexologie plantaire) ont démontré leur efficacité. « Dans certaines circonstances, les somnifères donnent un coup de pouce, mais ils ne devraient être prescrits que sur de courtes périodes, pas plus de 4 à 12 semaines selon leur catégorie, pour éviter l'accoutumance », recommande la spécialiste. Si les insomnies sont installées, on prend rendez-vous dans un centre du sommeil\*, avec une lettre du généraliste. Il y sera pratiqué « un bilan du mode de vie et de l'état de santé, décrit le D<sup>r</sup> Vecchierini, le cas échéant divers examens spécifiques, pour préciser l'origine des troubles et déterminer le traitement adéquat, thérapie cognitivo-comportementale, antidépresseur... ».

\* Liste des centres sur [institut-sommeil-vigilance.org/lou-consulter-reseau-sommeil-France](http://institut-sommeil-vigilance.org/lou-consulter-reseau-sommeil-France).

## JE ME (RE)METS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

**P**raticquée régulièrement, elle freine la fonte musculaire physiologique, qui commence dès la quarantaine et peut s'accompagner de fatigue physique au quotidien. Elle stimule la production d'endorphines, des opioïdes naturels qui améliorent le sommeil, calment l'anxiété, le stress et les douleurs chroniques générateurs de fatigue mentale. « De nombreuses études montrent son impact sur la fatigue induite par les maladies chroniques, fibromyalgie, MICI, cancer... », atteste le Dr Ghali.

### Se faire aider

**Quand on n'est pas sportif, pour commencer, le plus simple est d'effectuer à pied les petits trajets du quotidien, jusqu'à marcher une demi-heure par jour.**

Pour se motiver, des applis comptent les pas, comme Podomètre ou Podomètre compteur de pas. Si vous avez besoin de refaire du muscle, testez la gym suédoise, le yoga, le Pilates, le vélo d'appartement ou en salle, ou encore l'aquagym, idéale en cas de douleurs articulaires ou de surpoids. En cas de maladie chronique, le médecin peut prescrire des séances d'activité physique adaptée à l'état de santé et à la condition physique (APA), à pratiquer avec un coach sportif ou un kinésithérapeute. L'APA n'est pas encore prise en charge par l'Assurance maladie, mais partiellement remboursée par certaines mutuelles ou assurances santé\*. Elle est parfois gratuite, dans le cadre de programmes de prévention financés par une agence régionale de santé (ARS) ou une municipalité. Renseignez-vous auprès de votre ARS ou d'une maison sport-santé proche de chez vous ([doctolib.fr/sante/maisons-sport-sante](http://doctolib.fr/sante/maisons-sport-sante)).

\* Liste à jour sur [azursportsante.fr/outils/laides-au-financement](http://azursportsante.fr/outils/laides-au-financement).

Pensez sieste.  
L'Assurance maladie la conseille après le repas, entre 12 h et 15 h, et courte, de 5 à 20 minutes.



## Les recommandations de l'Institut national du sommeil et de la vigilance

)] **On respecte son rythme** pour prendre le train du sommeil au bon moment, on se couche dès les premiers bâillements.

)] **Semaine ou week-end** on conserve des horaires de coucher et de lever réguliers.

)] **Quelle que soit la saison** on sort pour s'exposer à la lumière du jour et pousser le cerveau à produire les hormones de l'éveil et du sommeil au bon moment.

)] **Passé 16 heures, on arrête les excitant** café, thé, sodas au cola, boissons énergisantes, alcool, tabac.

)] **On dîne au moins 2 heures avant le coucher.** On limite les protéines (viandes, volailles, poissons...), qui stimulent la vigilance, et les matières grasses, qui allongent le temps de digestion.

)] **Télé, téléphone, ordinateur... on coupe les écrans au moins 1 heure avant le coucher.** Leur lumière bleue bloque la production de mélatonine, l'hormone du sommeil.

)] **L'hiver** on veille à ne pas chauffer la chambre au-dessus de 20 °C.



## JE CHOUCHOUTE MON MICROBIOTE

« Chez les personnes souffrant de fatigue chronique, le microbiote intestinal est le plus souvent déséquilibré et peu diversifié, constate le D<sup>r</sup> Marine Colombel. En excès, certaines bactéries entretiennent l'inflammation chronique qui caractérise la fatigue. On voit le même déséquilibre chez les personnes anxieuses ou déprimées, à risque de fatigue mentale. A chaque individu son microbiote, mais des changements de l'alimentation peuvent moduler favorablement sa composition. » Pour ce faire, consommez au moins une fois par jour un aliment ou une boisson fermentée fournissant des bactéries vivantes bénéfiques, lactobacilles ou bifidobactéries : yaourts ou autres laits fermentés (kéfir, lait ribot...), fromages à pâte non cuite, choucroute ou autres légumes lacto-fermentés, olives, miso (un ingrédient de la cuisine japonaise), kéfir de fruits, kombucha (une boisson à base de thé)... Et misez, idéalement à chaque repas, sur les produits céréaliers complets (pain, flocons d'avoine, riz brun...) et les fruits et légumes – au moins cinq par jour. Leurs fibres et polyphénols nourrissent les bactéries anti-inflammatoires du microbiote. Complétez avec deux poissons gras par semaine : hareng, maquereau, sardine, saumon, dont les oméga 3 ont également un effet bénéfique sur l'équilibre de la flore intestinale. Et diminuez autant que possible les sucreries, les viandes, les charcuteries et les produits industriels riches en additifs. Autre conseil, en l'absence de prescription médicale, évitez les antibiotiques et les inhibiteurs de la pompe à protons, comme l'oméprazole ou le lansoprazole, contre les brûlures d'estomac. « Leur usage répété finit par déséquilibrer durablement le microbiote », avertit le D<sup>r</sup> Colombel.

## ET LA SOPHROLOGIE ?

Mise au point par le D<sup>r</sup> Alfonso Caycedo dans les années 1960, la sophrologie caycédiennne s'appuie sur des exercices de relaxation et de respiration. « Ses effets sont moins bien documentés que ceux de la méditation, mais des travaux récents ont montré qu'elle était utile en cas d'insomnie ou de fatigue mentale liée à l'anxiété, pour se calmer quand on sent monter le stress », explique le D<sup>r</sup> Colombel. A aborder par quelques séances avec un psychologue spécialisé, avant de pratiquer en autonomie.

## JE TENTE LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

« Elle vous met à distance des émotions et réduit ainsi la fatigue mentale, affirme la psychiatre. Elle soulage l'anxiété et améliore la qualité du sommeil. » L'exercice consiste à focaliser son attention sur le moment présent, sans laisser l'esprit s'évader vers le futur ou le passé. « On s'arrête, on observe ce qui se passe en soi et autour de soi, on laisse arriver ses émotions, mais on ne s'y accroche pas, dépeint Marine Colombel. Y parvenir nécessite de l'entraînement. Mais en persévérant et en pratiquant au moins 5 minutes tous les jours, on finit par modifier positivement le fonctionnement du cerveau. » Pour débuter, il existe des applications comme Petit bambou, Prezens ou Mind. Pour progresser, inscrivez-vous à un programme de méditation\* visant à une diminution du stress (Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR), animé par un instructeur.

\* Renseignements auprès de l'Association pour le développement de la mindfulness (association-mindfulness.org) ou de l'Association française des enseignants de MBSR (afem-mindfulness.org).

## JE TESTE UNE THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE (TCC)

« C'est le traitement de référence des insomnies sévères, recommandé par la Haute autorité de santé », énonce **Marine Colombel**, aussi efficace que les médicaments pour écourter le délai d'endormissement et augmenter la durée et la qualité du sommeil. « Elle constitue également un bon remède contre la fatigue mentale liée au stress, à l'anxiété ou à la dépression, et peut dans certains cas se substituer à un antidépresseur », ajoute-t-elle. La TCC est une thérapie courte, entre 2 et 6 mois en fonction de l'objectif et des besoins du patient. Elle fait le point sur les idées reçues et les processus mentaux à l'origine de comportements inadaptés. Le patient et le thérapeute s'accordent sur des exercices à effectuer d'une séance à l'autre, puis tirent les leçons des changements réussis et des difficultés rencontrées.

**Qui consulter :** un psychiatre ou un psychologue formé. Demander des contacts à son généraliste ou consulter une liste de thérapeutes auprès de l'Association française de thérapie comportementale et cognitive (aftcc.org). L'Assurance maladie ne prend en charge que les actes des psychiatres, mais les séances avec un psychologue peuvent être remboursées en partie par la mutuelle ou l'assurance santé.

## LE PROGRAMME THÉRASOMNIA

Si vous ne disposez pas d'un psychiatre ou d'un psychologue à proximité, ou que les délais avant un rendez-vous sont trop longs, essayez ce programme de trois mois, mis au point par le neurologue Michel Billiard et le psychiatre Gérard Apfeldorfer. Le parcours est personnalisé, ponctué de webinaires et on peut échanger à volonté avec des psychologues (therasomnia.com).

## JE ME MÉNAGE

« En cas de syndrome de fatigue chronique ou de Covid long, demander aux patients de pratiquer 30 minutes d'activité physique par jour est contre-productif, explique le Dr Ghali. La plupart d'entre eux n'en sont pas capables sans faire un malaise dans les heures suivant l'effort. Il semble que cette fatigabilité anormale soit due à un dysfonctionnement des mitochondries ou "usines énergétiques" présentes dans chacune de nos cellules. » Pour récupérer la forme peu à peu, les patients réunis au sein de l'Association française du syndrome de fatigue chronique (ASFC) ont mis au point une méthode, le « pacing », qui consiste à adapter ses activités à son traitement sans y laisser toute son énergie. Son efficacité a été validée par des études du service de médecine interne du CHU d'Angers\*, précurseur dans la prise en charge du syndrome de fatigue chronique. Le « pacing » a été testé récemment, durant un an, chez des malades d'un Covid long\*\*. Un tiers d'entre eux a guéri, un autre tiers y a gagné une meilleure qualité de vie. « Les autres n'ont pas réussi à suivre le protocole », indique le Dr Ghali.

\* Etude publiée en 2023 dans le Journal of Translational Medicine. \*\* Plus d'informations sur le site de l'ASFC (asso-sfc.org).



# Etes-vous accro aux RÉSEAUX SOCIAUX?

**Ils remplacent les journaux, les loisirs, les amis, demain peut-être la famille, bouleversent la société et les comportements individuels, parfois pour le meilleur, bien souvent pour... moins bien. Et vous, vous en êtes où ?**

PAR ÉRIC METTOUT

**F**acebook, Instagram, TikTok, X, YouTube... à moins que vous ne reveniez d'un long séjour sur Mars, ces noms vous disent forcément quelque chose – et bien davantage si vous avez moins de 20 ans. Les réseaux sociaux sont les maîtres du XXI<sup>e</sup> siècle, qu'ils façonnent à leur image: lumineuse quand ils servent à communiquer en temps de Covid ou raccourcissent les distances entre les hommes; plus sombre quand ils véhiculent mensonges, fausses nouvelles et messages de haine. Ils changent aussi ceux qui en abusent, les plus jeunes notamment, chez qui ils remplacent trop souvent la « vraie vie » par un ersatz à la lumière bleue et terriblement addictive. Les psychologues s'en sont émus et multiplient les avertissements, enjoignant aux parents de contrôler l'accès des enfants et des ados au tout petit écran. Pas simple. Pour vous y aider, des chercheurs scandinaves ont mis au point ce test rapide, le Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), à passer et faire passer à vos proches. Au bout de ces six questions, vous saurez si vous avez tort de vous inquiéter... ou non.

## 1 Vous pensez aux réseaux sociaux ou, à l'avance, à ce que vous allez y faire.

1. Très rarement
2. Rarement
3. Parfois
4. Souvent
5. Très souvent

## 2 Vous éprouvez de plus en plus le besoin impérieux d'utiliser les réseaux sociaux.

1. Très rarement
2. Rarement
3. Parfois
4. Souvent
5. Très souvent

## 3 Vous utilisez les réseaux sociaux comme palliatif à vos problèmes personnels.

1. Très rarement
2. Rarement
3. Parfois
4. Souvent
5. Très souvent

## 4 Vous avez tenté de vous désengager des réseaux sociaux, en vain.

1. Très rarement
2. Rarement
3. Ça m'est arrivé
4. Souvent
5. Très souvent

## 5 Vous vous sentez agité ou anxieux si vous êtes empêché d'utiliser les réseaux sociaux.

1. Très rarement
2. Rarement
3. Parfois
4. Souvent
5. Très souvent

## 6 Votre usage intensif des réseaux sociaux a un impact négatif sur votre travail ou vos études.

1. Très rarement
2. Rarement
3. Parfois
4. Souvent
5. Très souvent



# 5

## milliards

d'êtres humains (sur 8 milliards) avaient un compte ouvert sur un réseau social en janvier 2024.

Les plus populaires ? Dans l'ordre : Instagram, WhatsApp, Facebook et TikTok.

Source : Datareportal, rapport 2024.

## »»» Vos résultats

**ADDITIONNEZ LES POINTS (DE 1 À 5)**

• **Plus votre score s'approche de 30**, plus vous êtes dépendant aux réseaux sociaux.

• **S'il dépasse 26**, il est temps de vous poser des questions, voire d'entamer une « cure de désintoxication » : les psychologues norvégiens qui ont élaboré ce questionnaire rappellent que les adolescents qui passent cinq heures ou plus par jour à poster ou consulter des selfies sur leur smartphone multiplient par deux le risque de développer des symptômes dépressifs.

## CINQ AUTRES SIGNAUX DOIVENT VOUS ALERTER

- Les réseaux sociaux occupent la majeure partie de votre temps.
- Vous vous précipitez sur votre smartphone dès que sonne une notification.
- Après avoir posté sur un réseau social, vous vérifiez minute par minute si votre message ou votre photo suscite des réactions.
- La première chose que vous faites le matin et la dernière le soir est de consulter vos réseaux sociaux.
- Vous mesurez l'importance d'un événement à son seul retentissement sur les réseaux sociaux.

# Douleurs, audition, addictions...

## LES APPLIS SANTÉ, LA PANACÉE?

**Une douleur, un symptôme étrange? Le premier réflexe consiste bien souvent à se précipiter sur son smartphone, pour consulter une application ou tout simplement Google. Est-ce bien raisonnable?**

PAR NATHALIE BLOCH-SITBON

**E**n surfant sur le net, YouTube ou les réseaux sociaux, on est vite submergé: y circulent des centaines de milliers d'informations sur la santé, à la fiabilité souvent douteuse. Pourtant, en prenant des précautions, l'auto-évaluation peut aider à la prévention.

### POURQUOI S'AUTOÉVALUER?

Parce que cela consolide l'éducation thérapeutique. « Il n'y a pas de bonne médecine sans adhésion du patient. Connaître ses données de santé et mieux comprendre certains signaux permet d'ouvrir la discussion avec son médecin, d'entamer un dialogue, explique le Pr Sophie Siegrist. Les applications et sites, où vous pouvez soit consulter des données de santé simples, soit les conserver et donc en mesurer l'évolution, sont un vrai plus pour le suivi médical. Car le médecin n'est pas en permanence avec le patient, il ne peut donc pas savoir qu'il a connu une forte hausse de tension pendant quelques jours ou que le cœur s'est emballé. Ces mesures permettent au patient de prendre conscience de l'incident et au médecin d'analyser ces données. » Les applications peuvent ainsi déclencher des alertes et pousser à consulter en cas de doute. De façon plus générale, elles sensibilisent à la nécessité d'un suivi de santé régulier et impliquent le patient dans le traitement de sa maladie.

### QUELS SONT LES RISQUES?

Porter au poignet une montre connectée ou répondre à un questionnaire ne fait pas de vous un médecin, avec ses années d'études et de pratique derrière lui. « Une fois les données extraites, le patient doit se tourner vers un professionnel de santé pour en faire l'analyse, avoir une vision globale de ces informations et poser un diagnostic, prévient la professeure. On a en tête les infections bactériennes, pour lesquelles



#### NOTRE EXPERTE

**Pr Sophie SIEGRIST, médecin généraliste, membre du bureau du Collège de la médecine générale et coordinatrice DES de médecine générale à la faculté de médecine de Nancy.**

prendre un médicament suffit généralement pour guérir. La médecine est bien plus complexe. Une toux, par exemple, ne veut pas nécessairement dire qu'il y a un problème aux poumons, elle peut être liée à un problème cardiaque. On ne s'improvise pas médecin. » A surveiller également, la « cybercondrie »: l'auto-évaluation compulsive sur des applications ou sur internet, qui pousse à se croire tout le temps malade.

### QUE DOIT-ON VÉRIFIER?

Pour faire le (bon) tri parmi les applis, il faut prendre le temps de s'informer et de se poser les bonnes questions. Qui est à l'origine de l'application? Un laboratoire privé, une association de patients, un syndicat de spécialistes? Pour le vérifier, consultez la rubrique « développeur » de la fiche de présentation. L'appli dispose-t-elle d'un comité d'experts associés - si oui, c'est indiqué -, répond-elle à des normes, notamment européennes, y a-t-il des logos officiels? De quand date la dernière mise à jour? Elle est indiquée dans les nouveautés et un historique permet d'en connaître le rythme. Plus il est élevé, mieux c'est. Comment sont protégées vos données? N'hésitez pas à consulter le site de l'éditeur, ses conditions générales... et les avis des utilisateurs. Surtout, l'application prévient-elle que seul un médecin peut établir un diagnostic? Les sites et applications ne peuvent proposer que des tests ou des évaluations. Ils doivent être très clairs à ce sujet.

## Votre smartphone suit votre santé

Les applications santé de Google, d'Apple et des fabricants de smartphones ou d'objets connectés fournissent de précieuses indications. Y sont enregistrées un certain nombre de vos activités quotidiennes (nombre de pas dans la journée...) et, selon votre appareil et les accessoires que vous y avez connecté, des informations sur votre sommeil, votre rythme cardiaque, votre stress, votre tension...

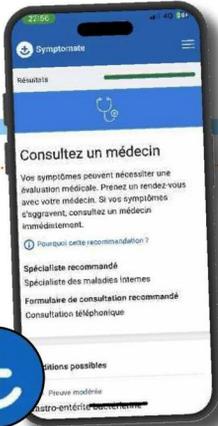


# 45%

**DES FRANÇAIS\* CHERCHENT DES INFORMATIONS SANTÉ au moins une fois par semaine dans les journaux, sur internet, les réseaux sociaux, à la télévision ou à la radio.**

\*Etude de la Fondation Descartes sur l'information et santé, novembre 2023.





## Symptomate AVEC IA, CONÇUE PAR DES MÉDECINS

Vous évaluez rapidement le sérieux de vos symptômes en répondant à un questionnaire. Dans la première partie, vous fournissez des informations générales : sexe, âge, antécédents médicaux, vie quotidienne... Puis décrivez vos symptômes : mal de tête, toux, douleurs... Le service s'efforce d'affiner : léger mal de tête, douleurs musculaires, abdominales, pharyngées... Sont également requises, la région où vous vivez et celles où vous êtes parti en voyage. Et si vous avez remarqué d'autres symptômes, dans une liste en rapport avec les premiers symptômes décrits. L'application propose alors d'aller voir un médecin, d'appeler les urgences ou de vous soigner vous-même.

**LES +** Agréée, dispositif médical CE, la plateforme s'appuie sur l'intelligence artificielle (IA) qui analyse les informations fournies.

**LES -** C'est sérieux, gratuit, mais parfois anxiogène. A manier avec précaution.

**Apple et Android, gratuit.**

## Google Fit DES FONCTIONS À FOISON

Destinée au suivi de la santé et de l'activité physique, cette application conçue par Google utilise les capteurs intégrés de votre smartphone ou de votre montre connectée pour enregistrer automatiquement vos activités, telles que marche, course ou vélo. Vous pouvez définir vos objectifs de santé et de bien-être, et les suivre régulièrement. Vous pouvez aussi mesurer votre fréquence cardiaque ou respiratoire, en vous servant de l'appareil photo du mobile. D'autres capteurs recueillent des données en temps réel, dont vous pouvez suivre l'évolution pour éventuellement déclencher une alerte. Pour son application, Google collabore avec l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

**LES +** Les données sont recueillies en temps réel. Le suivi et l'historique des activités sont simples à interpréter.

**LES -** La synchronisation des données avec Apple Santé n'est pas assez intuitive.

**Android en natif, Apple à télécharger, gratuit.**



## Activ'Dos UN COACH AUX PETITS SOINS

Créée par l'Assurance maladie, cette application est consacrée à votre dos. Dès l'accueil, vous indiquez vos sensations, sur une échelle de 0 (pas mal du tout) à 10 (forte douleur). Si le curseur est dans le rouge, il vous est recommandé de prendre rendez-vous avec un médecin. Vous pouvez également répondre à un court questionnaire sur le nombre de fois où vous avez eu mal, sur votre profil sportif ou physique et sur vos douleurs dorsales dans la vie de tous les jours. Au fur et à mesure, la santé de votre dos s'inscrit dans une courbe d'évolution. Enfin, vous pouvez tester vos connaissances sur le fonctionnement du dos, suivre des conseils sur les meilleures postures et faire des exercices de relaxation, d'étirement et de musculation, à réaliser au travail ou à la maison, mais aussi adopter les bons gestes du quotidien : porter un sac, faire le ménage ou la cuisine, se tenir debout...

**LES +** Très pédagogique et ludique, l'app aide à prévenir la lombalgie et à agir, si la douleur survient.

**LES -** Limité au seul mal de dos.

**Android et Apple, gratuit.**

## Höra TESTER SON AUDITION

Développée par la Fondation de l'audition, cette application propose un dépistage des troubles auditifs en quelques minutes. Placez-vous dans un endroit calme et connectez vos écouteurs: vous entendrez des suites de trois chiffres à taper sur un clavier à l'écran. Pour vous tester de façon optimale, le bruit de fond et l'intensité de la voix varient au cours de l'exercice. Après une vingtaine de suites de chiffres, le résultat s'affiche, sur 100. Si l'audition est bonne, l'application recommande de refaire le test, dans un an. S'il y a une perte auditive, elle invite l'utilisateur à consulter un médecin. L'application fournit des détails techniques, comme le seuil d'intelligibilité dans le bruit, inscrit en décibels, afin de pouvoir les transmettre au médecin. Höra est utilisée en libre-service par des audioprothésistes ou dans des centres de santé.

**LES +** Le sonomètre intégré permet de mesurer en temps réel son environnement sonore... et de s'éloigner au besoin.

**LES -** Jusqu'au chiffre 9, les sons sont si distincts qu'un peu de logiciel permet de faire la différence.

**Android et Apple, gratuit.**  
**Nécessite un casque ou des écouteurs.**



## Smaart ALCOOL, FAITES LE POINT

Avec Smaart, évaluez votre degré d'addiction, déterminez votre alcoolémie et surveillez votre consommation. Commencez par indiquer votre sexe, votre âge, puis combien de fois vous buvez par semaine ou par mois, en quelle quantité dans une journée et le nombre de fois où vous avez « poussé le bouchon » au cours de l'année écoulée. Les résultats indiquent les risques pour la santé (de faible à important), ce que vous consommez par rapport aux autres personnes du même sexe et du même âge... vivant en Suisse, où a été conçue l'application. S'y ajoute l'équivalent diététique de votre consommation d'alcool en nombre de... hamburgers dans les trois derniers mois. L'alcoolémie est fonction du sexe, du poids, du nombre de boissons bues et du temps écoulé depuis le dernier verre.

**LES +** Son sérieux scientifique, la simplicité du questionnaire...

**LES -** ...qui mériterait un peu de nuances. Les données de comparaison, uniquement suisses.

**Android et Apple, gratuit.**

## Qalyo UN SUIVI GLOBAL

Ce carnet de santé numérique conserve des informations, préalablement renseignées, sur votre état de santé: activité professionnelle, résultats d'examen biologiques, taux de glycémie, température corporelle, tension artérielle, poids. Vous pouvez aussi indiquer des douleurs (par zone et par intensité), dresser la liste des symptômes, qu'ils soient généraux (fièvre, frissons, perte d'appétit...) ou plus précis (neurologie, urologie, digestifs, respiratoires, cardiaques, rhumatismes, dermatologie...). Il est également possible de fournir des indications sur votre santé mentale. Ces données peuvent être transmises à votre médecin ou spécialiste. Vous pouvez également évaluer votre « météo santé », à travers un questionnaire à 35 entrées, ou remplir un questionnaire plus thématique, sur vos douleurs, votre vitalité ou votre état psychique, par exemple.

**LES +** La facilité d'utilisation, la précision des symptômes.

**LES -** Pas de vrais conseils, on ne peut pas transférer soi-même ses données aux médecins partenaires.

**Android et Apple, gratuit.**



# TROP D'EFFORTS... OU PAS ASSEZ? TROUVEZ LE BON DOSAGE

Etes-vous du genre à ne pas ménager votre énergie, quitte à verser dans l'excès, ou plutôt un adepte convaincu de l'économie du geste ? Voici quelques clés pour comprendre et équilibrer votre rapport à l'effort, pour n'en faire ni trop ni pas assez, en accord avec vous-même.

PAR LENA ROSE

“ Fais un effort ! »  
Combien de fois avons-nous entendu ou prononcé cette phrase, le plus souvent pour inciter l'autre à agir contre son gré ou l'inviter à repousser ses limites. Ce double sens est celui du mot lui-même, qui a une connotation négative ou positive, selon la manière dont on le prononce ou le reçoit. « A notre époque, il est difficile d'avoir un rapport équilibré à l'effort, observe Gaëtan Cousin, psychologue-psychothérapeute. Vie privée, vie professionnelle, tantôt nous le survalorisons, tantôt nous l'évitons. » Notre société oscille entre ces deux discours contradictoires : elle valorise l'effort physique, l'effort mental, l'effort au travail, mais loue dans le même temps la « slow attitude », se plaît à lâcher prise, refuse de se « prendre la tête ».



## NOTRE EXPERT

GAËTAN COUSIN

Psychologue-psychothérapeute, auteur de *L'Art d'en faire juste assez, savoir doser ses efforts sans s'épuiser ni procrastiner*, éd. Odile Jacob.

## IDENTIFIER L'OBJECTIF

« Je suis régulièrement confronté à la problématique de l'effort, raconte le psychologue. Je travaille sur des schémas dysfonctionnels, soit de patients qui ont développé un dégoût de l'effort et font tout pour l'éviter, soit de patients qui, à l'inverse et plus fréquemment, souffrent de burn out, à force de perfectionnisme. Ceux-là ont de la peine à changer leur rapport à l'effort et à s'en demander moins. »

**LE CONSEIL** Dans les deux cas, la question est la même : « Comment développer un rapport à l'effort qui permette d'atteindre les buts de son existence, tout en préservant une certaine qualité de vie ? »



Se fixer des buts est a priori valorisé, même si l'idée du lâcher-prise est dans l'air du temps. Mais pour préserver son bien-être psychologique, tout est une question de mesure dans une société qui nous pousse aussi à la perfection dans tous les domaines.

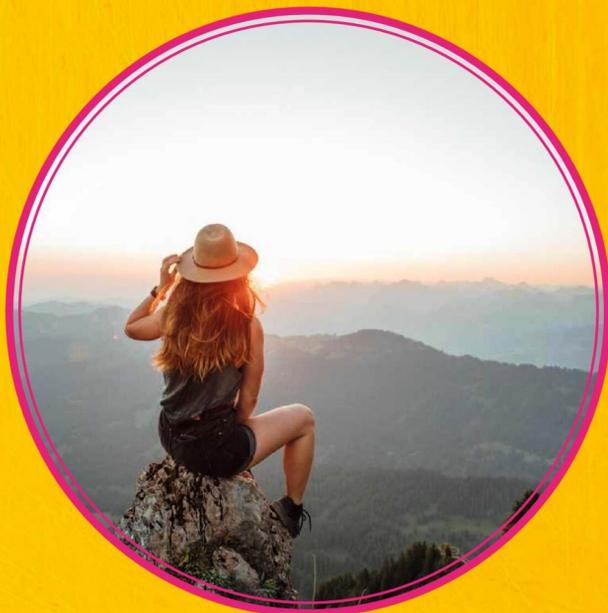


## D'ABORD UNE HISTOIRE PERSONNELLE

« Peut mieux faire », « Doit faire des efforts » : dans un bulletin scolaire, ces commentaires passent rarement inaperçus à la maison. Ils charrient leur lot de culpabilisation pour l'enfant et poussent nombre de parents à tout mettre en œuvre pour le pousser à en faire toujours plus, cours privés, camps de vacances... « L'éducation aide à comprendre pourquoi quelqu'un fait preuve d'acharnement ou, au contraire, d'une intolérance à l'effort », en conclut Gaëtan Cousin. Les perfectionnistes pathologiques, comme il les appelle, ne sont jamais satisfaits d'eux-mêmes et s'épuisent à poursuivre des chimères inatteignables. Ce rapport à l'effort « se développe parfois par imitation, dans des familles qui le célèbrent particulièrement, comme le travail, ou au contact de parents qui souffrent eux-mêmes de perfectionnisme pathologique, relève le thérapeute. Parfois, il naît d'une recherche effrénée d'affection chez des enfants dont les parents sont exigeants et peu

affectueux, ou chez des enfants responsabilisés trop tôt, à qui on demande d'être parfaits ou matures ». A l'inverse, d'autres n'ont pas été suffisamment encouragés à faire des efforts. « Spontanément, l'enfant ne réfléchit pas aux conséquences, il privilégie le plaisir et l'immédiateté, rappelle Gaëtan Cousin. Chez certains, l'apprentissage de l'autodiscipline n'a pas pu se faire et ils n'ont pas développé une capacité suffisante à tolérer l'ennui et la frustration. Pour eux, sont généralement favorisés les gratifications directes et le soulagement immédiat d'un état désagréable, aux dépens d'objectifs plus gratifiants à moyen ou long terme, mais qui nécessitent un travail soutenu. »

**LE CONSEIL** « Face à ces deux situations, il s'agit d'être conscient de la manière dont notre histoire de vie a façonné notre rapport à l'effort, propose le psychologue, et puis de voir ensuite ce qu'on peut faire pour ajuster ce qu'on veut ajuster. »



L'effort, qui permet d'atteindre ses objectifs, peut être une grande source de satisfaction et de joie. Un sentiment d'accomplissement se mêle à la sensation de se sentir vivant.

## LA PLACE DE L'ÉMOTION

Il existe plusieurs types d'efforts. L'effort physique, des sportifs des J.O. de Paris 2024, qui nous ont émerveillés cet été, comme d'un professionnel au métier pénible, l'effort mental, qu'il relève de l'attention, de la mémorisation ou de la réflexion, et l'effort émotionnel, que Gaëtan Cousin définit ainsi : « Le choix de tolérer ou de réguler des émotions inconfortables, voire douloureuses, parce que l'on vise un but qui ne peut être atteint autrement. » Ces efforts du quotidien, nous les faisons pour masquer anxiété, peur, agacement, colère, dégoût, voire de la gêne, de la honte, de la culpabilité... « Supporter l'ennui d'un travail utilitaire, sa contrariété face à des situations injustes, cacher des sentiments mal acceptés socialement sont autant de raisons de fournir des efforts émotionnels. Il est important de les reconnaître et de ne pas les éviter, insiste Gaëtan Cousin. L'évitement des émotions désagréables ou douloureuses, c'est le risque plus grand de développer des troubles psychiques. »

**LE CONSEIL** A l'inverse, sortir de sa zone de confort en se confrontant à certaines de ses peurs, c'est se donner les moyens de progresser, personnellement, professionnellement.



## SE POSER **LES BONNES QUESTIONS**

**Pour savoir si vous en faites trop ou pas assez, répondez à ces questions, posées par Gaëtan Cousin :** cet effort me permet-il d'atteindre des objectifs de vie qui ont un sens pour moi ? Mon rapport à l'effort me permet-il de préserver une certaine qualité de vie, en lien avec mes valeurs, mes besoins ? Souffrez-vous d'une fatigue chronique, d'une dégradation de l'humeur, voire d'un état dépressif, d'une mauvaise qualité de vie, manquez-vous de reconnaissance et de résultats par rapport à votre engagement ? Vos efforts sont probablement excessifs.

Mais gare : « Une trop grande réticence à l'effort comporte elle aussi des risques pour la santé physique et mentale », prévient le psychologue.

**LE CONSEIL.** « Donner une juste place à l'effort dans nos vies est un exercice subtil, à l'écart de ces deux excès : l'apathie ou l'épuisement. L'effort adapté doit être bien placé, pour avancer vers ses objectifs de vie sereinement, tout en laissant une place au laisser-aller », prône-t-il.

## SE FAIRE **PLAISIR**

**Un effort peut-il être agréable ?**

**Tout dépend de notre tolérance à l'inconfort et à la douleur :**

« Le sentiment d'effort devient déplaisant dès qu'il dépasse un certain seuil, note Gaëtan Cousin. Si je suis en bonne santé, me lever de ma chaise pour aller prendre un café dans la pièce d'à côté me demandera davantage d'effort que de rester assis, mais je ne le trouverai probablement pas désagréable. Peut-être même trouverai-je plaisant de me dégourdir les jambes et de quitter mon ordinateur quelques minutes. En revanche, si la machine à café se trouve cinq étages au-dessus et que l'ascenseur est en panne, j'y renoncerai sans doute. Un seuil est franchi, au-delà duquel l'effort est vécu comme désagréable. » Les sportifs de haut niveau incarnent le dépassement de soi et ce qu'il peut apporter de satisfaction, de joie, de bonheur. L'effort des entraînements, dense, est relégué dans le placard des mauvais souvenirs. « Les efforts les plus grands sont parfois accompagnés des plaisirs les plus vifs, constate Gaëtan Cousin, une sensation de bien-être physique intense, l'allégresse de trouver des solutions ou des réponses originales, la fierté d'atteindre des objectifs particulièrement difficiles, ou le retour d'une sérénité perdue depuis longtemps. »

**LE CONSEIL** « Les efforts à répétition, qu'ils soient physiques, mentaux ou émotionnels, conduisent, dans l'immense majorité des cas, à une vie pauvre en sensations, émotions et plaisirs. Mais poursuivre un but, c'est se sentir vivant. »

## SE CRÉER DES HABITUDES

**Quel rythme adopter ? Et quelle fréquence, selon les jours, l'humeur, la motivation ? Il n'y a pas de réponse universelle.** Mais on sait que prendre l'habitude de faire du sport régulièrement rend l'effort physique plus facile. Nos systèmes musculaire et cardiovasculaire se renforcent et requièrent de moins en moins d'énergie pour produire les mêmes mouvements. « Ça supprime ce temps d'anticipation, qui engendre aussi de l'effort émotionnel, quand on se dit "j'y vais, j'y vais pas", conseille Gaëtan Cousin. De même pour les efforts mentaux. Ce n'est pas agréable à reconnaître, mais si je cesse toute activité un peu exigeante sur le plan intellectuel, mes capacités de compréhension et de réflexion vont faiblir. » Si on arrive à créer des routines, à tenir un rythme, on peut diminuer la perception d'effort. « Écrire le matin est un plaisir, alors qu'écrire l'après-midi est un effort, je ne puis pas dans les mêmes réservoirs – et pour un autre, ce sera l'inverse », concrétise le psychologue. En outre, trop de répétitions et de régularité peuvent elles aussi provoquer de l'ennui et rendre donc, de nouveau, l'effort consenti désagréable. On s'habitue, mais on se lasse. Il faut s'habituer à courir, mais prendre garde de ne pas se fatiguer d'un trajet trop souvent répété. **LE CONSEIL A chacun son équilibre, afin d'introduire suffisamment de régularité pour diminuer le sentiment d'effort, tout en gardant suffisamment de variations pour entretenir l'intérêt.**

## GARE AU MALAISE POST-EFFORT (MPE)

**« L'activité physique est le remède miracle pour lutter contre la fatigue. Il existe cependant une exception.**

Il arrive que des personnes, atteintes d'un syndrome de fatigue chronique ou de Covid long notamment, ne la supportent pas. Chez elles, l'entraînement, même minime, va entraîner ce que l'on appelle un "malaise post-effort" (MPE) », peut-on lire dans le Programme antifatique que viennent de publier trois grands spécialistes du sujet, le Pr Guillaume Millet, le Dr David Hupin et Baptiste Morel (éd. Marabout). Il se caractérise par une fatigue excessive, une forme d'épuisement, après un effort, qu'il soit physique ou intellectuel. Comme son nom ne l'indique pas, « le MPE peut aussi être provoqué par le stress, les infections, le traumatisme sensoriel, la douleur et les troubles du sommeil ».

## NO PAIN, NO GAIN ?

**« Il faut souffrir pour réussir »,** comme disent nos voisins britanniques. La phrase divise les Français : 51% sont pour, 49% contre, sans distinction de niveau éducatif ou sociologique. Les chercheurs y voient « une dévaluation de la valeur de l'effort dans le travail » dans une société qui valorise le temps libre et la sphère privée. « La dimension sacrificielle du travail et de l'effort qu'avaient en partage et le catholicisme ("Tu gagneras ton pain à la sueur de ton front") et toute une partie du monde ouvrier, qui s'est battu pour instaurer la fête du Travail le 1<sup>er</sup> mai, ne fait plus autant recette aujourd'hui », notent les rédacteurs de l'étude, Jérôme Fourquet, directeur du département Opinion et stratégies, et Jérémie Peltier, directeur des études de la Fondation Jean-Jaurès.

*"Enquête Ifop pour la Fondation Jean-Jaurès, 2022.*

**Chondrosulf®**  
CHONDROÏTINE SULFATE (ACS<sub>1</sub>-ACS<sub>2</sub>)

Reprenez  
le mouvement

Douleurs liées à  
L'ARTHROSE

MAIN GENOU HANCHE

Douleurs liées à  
L'ARTHROSE

GENOU HANCHE



**CHONDROSULF® 800 mg comprimés**

**Traitement symptomatique à effet différé**  
de l'arthrose de la hanche, du genou  
et des petites articulations de la main  
chez les patients adultes

**Nécessite un diagnostic médical**



**CHONDROSULF® 400 mg gélules**  
**CHONDROSULF® 1200 mg sans sucre,**  
**gel oral édulcoré au xylitol**

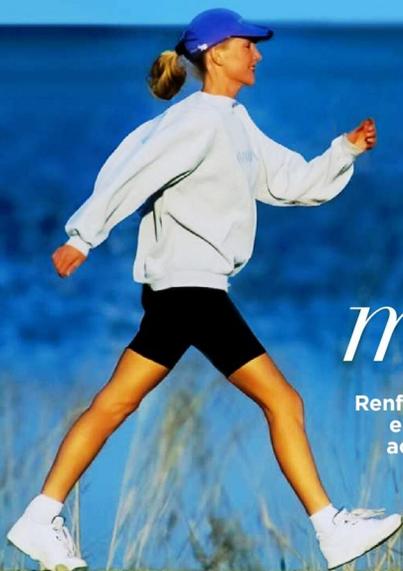
**Traitement symptomatique à effet différé**  
de l'arthrose de la hanche et du genou

**Nécessite un diagnostic médical**

Médicaments. Chondrosulf® 400 mg est réservé à l'adulte, pas avant 15 ans. Chondrosulf® 800 mg et Chondrosulf® 1200 mg sont réservés à l'adulte, pas avant 18 ans. Ces médicaments ont une action lente, retardée d'environ 2 mois et leur effet peut persister après l'arrêt du traitement. La prise en charge de l'arthrose repose avant tout sur la mise en place de mesures hygiéno-diététiques (réduction d'un surpoids, activité physique régulière - en dehors des poussées douloureuses où la réduction de l'activité est nécessaire) en complément de kinésithérapie, port d'orthèses ou utilisation de cannes. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.  
24/02/67370850/GP/001 - CHO5D15 - Avril 2024



Caring Innovation



# 3 EXOS pour marcher vite

Renforcez vos capacités cardiovasculaires et gagnez en tonicité en pratiquant la plus répandue des activités d'endurance douce, la marche rapide.

PAR AUDE TIXERONT

**P**ratiquée régulièrement (chaque jour, c'est l'idéal), accessible à tous, la marche sportive cumule les bienfaits. Elle est bonne pour le cœur, brûle des calories, muscle, renforce les articulations, améliore la posture, et donne une sacrée pêche !

## Le yoga en complément

Réaliser régulièrement des postures de yoga, qui allient assouplissement et renforcement musculaire, est vivement recommandé en complément de la marche rapide. Avant une séance, notamment, elles réveillent les muscles jusqu'aux tendons et boostent le mental : on est alors dans les meilleures conditions pour progresser.

## RÉVEILLER LE CORPS

### EXO 1

Pour démarrer, mains sur les hanches, tendez une jambe devant vous et faites des rotations de la cheville dans un sens, puis dans l'autre. Changez de jambe. Montez ensuite au bord d'une marche d'escalier, sur la pointe des pieds, puis descendez vos talons dans le « vide », pour un étirement dans les deux sens.

**Les bienfaits :** échauffer ses muscles en douceur, déverrouiller les articulations des chevilles, particulièrement sollicitées pendant la marche, stimuler la circulation sanguine.



Le dos bien droit, les abdos gainés, regardez loin devant vous. Gardez les épaules souples, déroulées vers l'arrière, et la poitrine en avant. Ne forcez pas sur le mouvement des bras, il doit rester naturel : un peu engagé, mais pas trop (des bâtons de marche peuvent aider).

## CHASSER LES TENSIONS

### EXO 2

Pieds légèrement écartés, mains sur les hanches, faites pivoter doucement votre bassin vers la gauche, puis la droite, plusieurs fois. Ensuite, toujours debout et le dos bien droit, faites rouler vos épaules vers l'arrière, en effectuant de profondes inspirations et expirations, et appréciez la sensation d'ouverture du thorax.

**Les bienfaits :** dénouer les tensions dans le bas du dos, ouvrir, avec les roulements d'épaule, le thorax et les côtes, faciliter la respiration tout au long de l'effort.



LE CONSEIL DU COACH

## RENFORCER ABDOS ET DORSAUX

### EXO 3

En fin de séance, vous pouvez faire un peu de gainage. Prenez appui, par exemple, sur un fauteuil bien stable, épaules, coudes et mains alignés, le dos droit bien engagé (surtout pas cambré) et les jambes tendues. Tenez la position le plus longtemps possible. Dès que vous sentez que ça tire sur le dos, relâchez. Puis répétez, autant de fois que vous le souhaitez.

**Les bienfaits :** mobiliser abdos et muscles dorsaux, des zones à fortifier pour une bonne posture au quotidien, debout et en position assise.



FLUIS DINIZ  
Professeur de yoga  
et de Pilates  
aux Thermes marins de Saint-  
Malo, thalasso-saintmalo.com.



## On accélère juste son pas classique

“ On considère que l'on pratique la marche sportive dès que l'on effectue, dans un laps de temps donné, deux fois plus de pas qu'en marchant normalement. Idéalement, il faut maintenir son effort pendant 30 à 45 minutes, à une allure comprise entre 5 et 7 km/h. Si vous n'arrivez pas à accélérer votre pas classique, c'est qu'il y a un souci, vieillissement musculaire ou problème de motricité. Dans ce cas, il ne faut pas hésiter à consulter un spécialiste. ”

JE ME RÉGALE SAINEMENT



# MAGIQUES

*les champignons*

**Cultivés ou sauvages, d'ici ou d'ailleurs, les champignons sont aussi bons pour l'homme que pour l'environnement. Un vertueux délice d'automne.**

PAR CATHERINE BÉZARD

La médecine chinoise l'utilise depuis des millénaires et la pharmacopée occidentale commence à s'en emparer. A l'extérieur des laboratoires, les chefs étoilés en subliment les goûts pour régaler les gourmets de fricassées aux parfums de sous-bois ou du tuffeau des dernières champignonnières. Du plus consommé au plus rare, chacun à ses saveurs. Au plaisir

de les déguster s'ajoute la promesse de leurs bienfaits. Gorgés de micronutriments essentiels et d'antioxydants, pauvres en calories, ils sont de plus en plus présents dans les supermarchés. Pourquoi s'en priver ?

## TRÉSOR DES FORÊTS

### C'EST QUOI AU JUSTE ?

« Ni animaux, ni végétaux, les champignons ont un règne à part, explique Florence Chapeland-Leclerc, botaniste et mycologue des Universités de Paris-Cité.

A la différence des plantes, les champignons ne font pas de photosynthèse. Et dans leurs parois cellulaires, il n'y a pas de cellulose, comme dans les végétaux, mais de la chitine, que l'on trouve aussi dans la carapace des insectes, un polysaccharide azoté, une fibre insoluble aux fonctions prébiotiques : ça veut dire qu'elle nourrit les bonnes bactéries du système intestinal. » Il existerait cinq millions d'espèces de champignons dans le monde - on n'en connaît que 150 000, 3 000 en France, dont une centaine de variétés comestibles.

### POURQUOI ILS SONT BONS POUR LA SANTÉ

« Les champignons sont très peu caloriques et composés d'eau à 80-90% », décrit la diététicienne, spécialiste de l'alimentation végétale, Stéphanie Gianola. A la cuisson, ils perdent de leur eau et concentrent les protéines. Et comme ils sont très pauvres en glucides, ils sont bien tolérés par les diabétiques. « En revanche, précise la nutritionniste, ils renferment des sucres complexes particuliers, des polysaccharides, dont les effets antitumoraux font actuellement l'objet d'études. » Enfin, conclut-elle,

**40 000 tonnes**

de champignons de couche (l'autre nom des champignons de Paris) sont produits en France par an.

« tous les champignons contiennent du potassium, bon pour le système nerveux, les muscles et la tension, et leur teneur en vitamine D est impressionnante, surtout dans les cèpes, les chanterelles ou les girolles. »

### LES CHOISIR, LES NETTOYER, LES CONSERVER

**Premier critère, la fraîcheur : mieux vaut les acheter directement aux maraîchers, qui en proposent sur les marchés.** En grande surface, la date limite de consommation (DLC) est un bon indice pour les choisir, même si elle ne dit rien de la date de leur cueillette ni de leur origine précise. Les champignons « made in France » apportent une garantie, puisque la filière respecte un cahier des charges. Pour les nettoyer, il faut se munir d'un chiffon imbibé d'eau, puis les essuyer soigneusement. Ils se conservent jusqu'à cinq jours au réfrigérateur, mais il est recommandé de les consommer le plus vite possible. Il suffit de les blanchir ou de les cuisiner avant de les placer au congélateur, qui préserve saveurs et nutriments. A peine blanchis, ils se conservent en bocaux, recouverts d'huile d'olive, avec une gousse d'ail et un brin de thym, ou plongés dans du vinaigre, avec estragon et échalotes.

**90 000 tonnes**

de champignons sont consommés chaque année par les Français.

65 % des 50 400 tonnes importées proviennent de Pologne, des Pays-Bas et d'Espagne.



L'ASTUCE

Pour un en-cas plus complet, choisissez du pain aux céréales riche en protéines et en fibres. Son goût rustique séduira les amateurs.

## Champignons portobello farcis aux haricots rouges

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MIN  
CUISSON : 20 MIN

4 champignons portobello • 1 petite boîte de haricots rouges (125 g) • 1 petit oignon rouge ou jaune • 200 g de feta • 1/3 de baguette • 1 gousse d'ail • 20 g de beurre • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 2 brins de thym • 2 brins de persil plat • sel, poivre

**Préchauffer le four à 180 °C.** Retirer le pied des champignons et les hacher. Placer les chapeaux sur une plaque à four chemisée de papier cuisson. Les arroser avec la moitié d'huile et enfourner pour 20 min.

**Peler et ciseler l'oignon.** Le faire suer dans le reste d'huile d'olive avec les pieds de champignons et le thym émiétté pendant 5 min, en assaisonnant. Réserver.

**Faire griller la feta** coupée en petits cubes avec le reste d'huile dans la même poêle. Une fois qu'elle est bien grillée, ajouter les haricots égouttés et bien mélanger pour faire griller le tout. Remettre enfin les champignons et mélanger encore.

**Tailler la baguette** en petits morceaux et les faire griller avec l'ail pelé et écrasé dans le beurre, sans cesser de remuer. Lorsque le pain est bien grillé, ajouter le persil ciselé.

**Sortir les champignons** du four et les garnir du mélange aux haricots. Les surmonter de croûtons et servez aussitôt.

## Bruschetta aux champignons, mozzarella et zeste de citron

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MIN  
CUISSON : 20 MIN

6 grandes tranches de pain de campagne • 300 g de mélange de champignons forestiers • 3 mozzarellas • 1 citron bio • 1 gousse d'ail • 3 brins de persil plat • 2 c. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

**Rincer les champignons** sous un filet d'eau fraîche, les sécher délicatement dans du papier absorbant. Peler, dégermer et hacher la gousse d'ail.

**Faire chauffer l'huile** dans une poêle. Ajouter l'ail et les champignons. Les faire sauter 5 min à

feu vif, puis baisser le feu et poursuivre la cuisson à feu doux jusqu'à évaporation totale de l'eau de végétation. Saler et poivrer, réserver.

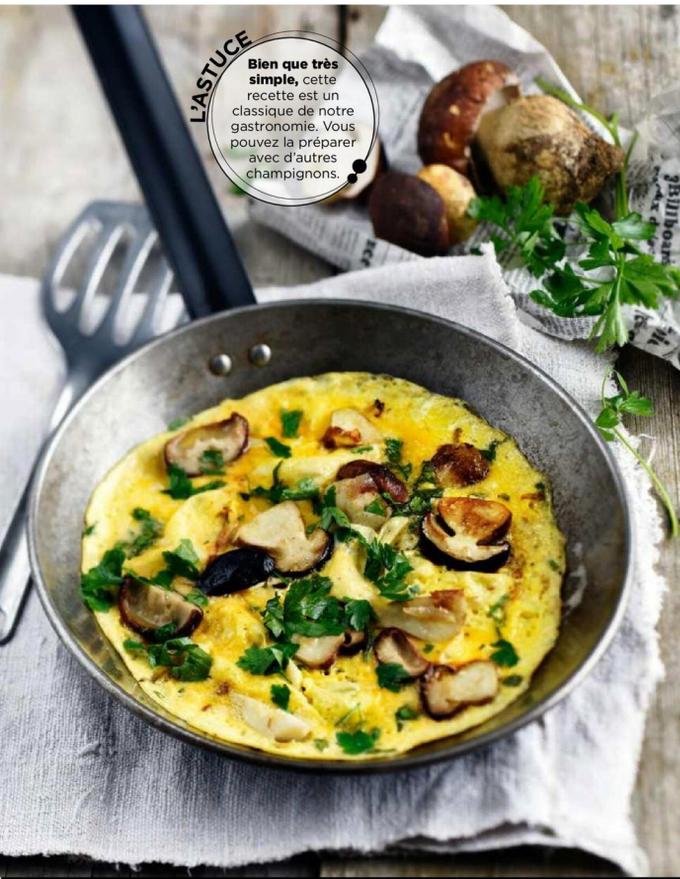
**Préchauffez le four à 180 °C.**

Égoutter et couper les mozzarellas en tranches épaisses. Laver et sécher le citron, puis râper le zeste. Laver, sécher, prélever les feuilles de persil plat, puis les ciseler grossièrement.

**Poser les tranches** de mozzarella sur les tranches de pain de campagne. Ajouter les champignons et parsemer de zeste de citron et de persil. Enfourner et faire cuire jusqu'à ce que la mozzarella soit fondue.

**Servir** dès la sortie du four.





L'ASTUCE

Bien que très simple, cette recette est un classique de notre gastronomie. Vous pouvez la préparer avec d'autres champignons.

## Omelette aux cèpes

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MIN  
CUISSON : 30 MIN

**12 œufs • 500 g de petits cèpes • 1 gousse d'ail • 1/2 bouquet de persil • 40 g de beurre • 10 cl de crème liquide • 2 c. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre**

**Nettoyer les cèpes** et les couper en lamelles. Peler et émincer la gousse d'ail. Faire chauffer l'huile dans une poêle. Ajouter les champignons et les faire revenir 10 min, sur feu vif, en mélangeant. Saler, poivrer, réserver.

**Casser les œufs** dans un saladier.

Ajouter la crème, saler, poivrer, puis fouetter énergiquement.

**Chauffer une poêle** moyenne avec la moitié du beurre. Verser la moitié des œufs et laisser prendre légèrement. Rabattre à l'aide d'une spatule les parties prises, du bord vers le centre.

**Ajouter la moitié** des cèpes et du persil, lorsque le dessus de l'omelette est encore un peu liquide, et faire cuire 3 min.

Replier l'omelette et poursuivre la cuisson pendant 2 à 3 min.

**Faire glisser** l'omelette dans une assiette. Réaliser la deuxième omelette de la même façon, avec le reste des ingrédients.

## Salade d'automne aux champignons

POUR 6 PERSONNES  
PRÉP. : 45 MIN - CUISSON : 1 H

**1 petit quartier de céleri rave • 6 choux de Bruxelles • 2 chicorées rouges • 350 g de chanterelles • 350 g de collybies à pied velouté (ou des pleurotes) • 1 filet de poulet • 2 gousses d'ail • 3 c. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre. POUR LA SAUCE : 1 yaourt nature • 1 c. à soupe de moutarde • 2 c. à soupe d'huile d'olive**

**Nettoyer les choux** de Bruxelles. Entailler légèrement en croix la base et les plonger dans l'eau bouillante 5 min. Les égoutter, puis les plonger à nouveau dans l'eau bouillante salée et les cuire 15 min. Egoutter et laisser refroidir. Couper en deux, réserver.

**Faire cuire** le filet de poulet dans un cuit-vapeur, pendant 20 min, après l'avoir salé et poivré. Le laisser refroidir avant de l'effilocheur. Réserver.

**Détailler le céleri-rave** en julienne. Plonger les bâtonnets dans l'eau bouillante salée 15 min. Egoutter et réserver. Emincer grossièrement la chicorée. Réserver.

**Nettoyer les champignons.** Peler et hacher les gousses d'ail. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Y faire sauter les champignons 5 min à feu vif. Ajouter l'ail, saler, poivrer et poursuivre la cuisson 15 min à feu moyen. Mélanger tous les ingrédients dans un saladier.

**Préparer la sauce :** fouetter le yaourt et la moutarde, en incorporant l'huile. Saler et poivrer. Répartir la salade dans les assiettes, arroser de sauce et servir.





L'ASTUCE

Le potimarron, qu'il est inutile d'éplucher, est tout aussi délicieux que le potiron et plus facile à préparer.

## Soupe de potiron aux champignons

**POUR 6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION : 20 MIN**  
**CUISSON : 20 MIN**

**800 g de potiron • 400 g de champignons sauvages • 400 g de champignons bruns • 25 g de beurre • 1 oignon rouge • 6 brins de cerfeuil • 20 cl de crème épaisse • 3 c. à soupe de graines de courge • sel, poivre**

**Peler et couper** le potiron en morceaux. Les plonger 20 min dans une marmite d'eau bouillante salée.

**Laver et recouper** les champi-

gnons si nécessaire, pendant ce temps. Peler et émincer l'oignon en fins quartiers.

**Faire suer** le tout dans une large sauteuse avec le beurre, en assaisonnant, pendant 15 min.

**Récupérer le potiron** avec une écumoire et le mixer avec la crème, rectifier l'assaisonnement. Ajuster la consistance en rajoutant, si nécessaire, un peu d'eau de cuisson.

**Servir la soupe** dans des grands bols et les garnir de champignons sautés. Parsemer de graines de courge et de pluches de cerfeuil.

## Ballottes de poulet aux champignons, pesto de persil et noix

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉP. : 35 MIN - CUISSON : 40 MIN**

**4 escalopes de poulet • 8 tranches de lard fumé • 2 échalotes • 400 g de champignons mélangés • 45 g de beurre • sel, poivre. POUR LE PESTO : 40 g de cerneaux de noix • 60 g de parmesan • 20 cl d'huile d'olive • 1 botte de persil • 1 gousse d'ail**

**Nettoyer les champignons**, puis hacher la moitié finement. Garder l'autre moitié pour la garniture, à couper plus grossièrement. Dans une poêle, faire revenir les échalotes et les champignons hachés dans 15 g de beurre. Saler et poivrer.

**Préparer le pesto** : mixer la botte de persil, la gousse d'ail, le parmesan, les cerneaux de noix et l'huile d'olive. Saler et poivrer.

**Aplatir les escalopes**. Placer chacune d'elles sur un morceau de film alimentaire pour cuisson, puis étaler sur chacune 1 c. à soupe de pesto et des champignons hachés, ajouter 2 tranches de lard. Rouler les escalopes sur elles-mêmes à l'aide du film alimentaire. Nouer les extrémités.

**Faire cuire** les ballottes à l'eau bouillante 15 min. Retirer le film. Les faire colorer dans une poêle avec 15 g de beurre. Faire sauter le reste des champignons à la poêle avec 15 g de beurre, l'ail et le persil hachés.

**Accompagner** les ballottes avec les champignons et le pesto.

CARDI/PHOTOCUBISE, PAVEN / SAVERSOUNRAY





# QUELLES EAUX MINÉRALES CHOISIR ET POUR QUELS BÉNÉFICES ?

Parce qu'elle est essentielle pour notre santé, les experts recommandent de boire chaque jour au moins 1,5 L d'eau<sup>(1)</sup>. Mais notre corps réclame aussi des minéraux pour son bon fonctionnement. Alors quelles eaux minérales faut-il boire ? Pour répondre à quels besoins ? Et surtout, comment les choisir ?

RICHE en minéraux

## Qu'est-ce qu'une eau riche en minéraux ?

Si beaucoup d'eaux sont minérales, en revanche, peu d'eaux **sont riches en minéraux**, c'est-à-dire contiennent **plus de 1500 mg de minéraux par litre**. Or, notre organisme a besoin de tous ces précieux minéraux (bicarbonates, calcium, magnésium...) qui ont chacun un rôle à jouer. Les eaux riches en minéraux sont donc un moyen naturel et non calorique de les lui apporter en plus de l'alimentation.



Il = près de 24% des besoins quotidiens en magnésium<sup>(3)</sup>

## J'ai parfois des inconforts digestifs :

Je bois régulièrement une eau magnésienne<sup>(5)</sup> comme Saint Antonin.

L'eau minérale a en effet de possibles effets laxatifs<sup>(4)</sup>. Saint Antonin offre une composition unique, **riche en minéraux essentiels : magnésium, calcium, le tout sans nitrates.**



## Dans quels cas choisir une eau riche en minéraux ?

**Je me sens fatiguée : je choisis une eau magnésienne** comme Rozana. Insomnies, crampes, fatigue... ces phénomènes peuvent être reliés à un manque de magnésium. Essentiel à notre organisme, le magnésium contribue entre autres à réduire la fatigue.<sup>(2)</sup> **Boire chaque jour 1L de Rozana aide à couvrir près de la moitié de nos besoins quotidiens en magnésium<sup>(3)</sup>.**

1L = 160 mg de magnésium



**J'attends un bébé : je choisis une eau calcique et magnésienne** comme Courmayeur. Les besoins quotidiens sont pendant la grossesse plus importants en certains minéraux dont le calcium, car il va aider à maintenir le squelette en bon état tout en aidant à couvrir les besoins du bébé<sup>(6)</sup>. **Boire une bouteille de 1,5L de Courmayeur par jour contribue ainsi à couvrir une grande partie des besoins en calcium de la femme enceinte<sup>(3)</sup>.**

1,5L = 100 % des besoins quotidiens en calcium<sup>(3)</sup>



**Je viens de faire un repas copieux : je choisis une eau bicarbonatée** comme St-Yorre ou Vichy Célestins. L'eau minérale stimule la digestion<sup>(4)</sup>. **St-Yorre et Vichy Célestins contiennent naturellement beaucoup de bicarbonates.** En cas de repas copieux, ces eaux constituent un bon allié pour bien redémarrer et profiter de la journée.

Il = 2989 mg de bicarbonates



Il = 4368 mg de bicarbonates

**Je fais du sport : j'opte pour une eau riche en minéraux** comme St-Yorre. Pour être performant, le corps a besoin d'être bien hydraté : avant pour se constituer des réserves, pendant et après pour compenser les pertes en eau et en minéraux dues à la transpiration. **Les eaux riches en minéraux comme St-Yorre (plus de 4g de minéraux par litre) sont alors parfaitement adaptées.**



(1) recommandations EFSSA 2010 - (2) règlement européen UE 432/2012 - (3) Valeurs Nutritionnelles de Référence: 375 mg/jour de magnésium - 800 mg/jour de calcium - UE 1169/2011 - (4) arrêté du 14 mars 2007 - (5) rapport ANM-DGS 16 juin 2021 - (6) ANSES le calcium



L'ASTUCE

Une variété de pomme de terre à chair ferme, qui a une très bonne tenue à la cuisson, sera idéale pour réaliser cette recette.

## Terrine de champignons et noix de macadamia

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MIN  
CUISSON : 1 H

**500 g de champignons sauvages mélangés • 100 g de noix de macadamia • 1 échalote • 1/2 bouquet de persil • 4 œufs • 25 cl de crème épaisse • 20 g de beurre • 2 c. à soupe d'huile d'olive + un peu pour le moule • sel, poivre**

**Préchauffer le four à 160 °C.** Peler et hacher l'échalote. Laver, sécher, prélever les feuilles du persil, puis les ciseler. Nettoyer les champignons et les hacher.

**Faire chauffer** l'huile d'olive et le beurre dans une poêle. Y faire revenir le hachis de champignons avec l'échalote et le persil pendant 10 min environ.

**Hacher finement** les noix de macadamia au mixeur. Battre la crème et les œufs entiers. Ajouter le hachis de champignons et les noix de macadamia hachées. Saler, poivrer et mélanger.

**Beurrer** une grande feuille de papier cuisson et en chemiser un moule à cake. Y verser la préparation et déposer le moule dans un bain-marie. Enfourner pour 50 min.

**Sortir la terrine** du four et laisser refroidir avant de servir, décoré de noix de macadamia entières et de quelques giroles crues.

STOCKFOOD: THISPHOTOCLUBSE

## Tarte aux pommes de terre et aux champignons

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 25 MIN  
CUISSON : 25 MIN

**5 pommes de terre • 400 g de mélange forestier • 1 oignon blanc • 1 œuf • 20 g de beurre • 1 oignon frais • 2 c. à soupe de farine ou de fécule de maïs • Huile d'olive • sel, poivre**

**Eplucher, rincer** et sécher les pommes de terre. Les râper, puis les presser dans un torchon propre afin de retirer un maximum d'eau.

**Peler et émincer** l'oignon blanc. Découper l'oignon frais en biseau et broser soigneusement les champignons. Mélanger les pommes de terre, l'œuf, l'oignon

blanc, la farine, dans un saladier, saler et poivrer.

**Graisser une sauteuse** à l'huile d'olive et la faire chauffer. Ajouter le mélange précédent et tasser avec une spatule. Laisser cuire, à feu doux et à couvert, environ 10 min. Retourner la galette de pommes de terre sur une assiette et la remettre dans la poêle pour faire cuire l'autre face.

**Faire fondre** le beurre dans une poêle, ajouter les champignons et les faire rissoler quelques minutes à feu moyen, pendant ce temps. Saler et poivrer.

**Démouler la galette** de pommes de terre dans une assiette, puis la garnir de champignons et d'oignon frais.

**Servir** la tarte chaude ou tiède.





# 10 rituels pour un joli cou

**Souvent délaissé, le cou a pourtant besoin d'être chouchouté pour garder sa jeunesse et assurer un joli port de tête.**

PAR CÉLINE MOLLET

**1 UN MASSAGE DYNAMIQUE**  
En drainant le cou, ce massage relance la circulation lymphatique et l'affine. Entre le pouce et l'index replié, massez en descendant, du lobe de l'oreille vers la clavicule, jusqu'à l'os du décolleté. Vous pouvez utiliser un Gua Sha ou un roll-on en quartz. Pour repulper vos rides, pincez-les perpendiculairement, entre le pouce et l'index. Ces mouvements, qui reproduisent le palper-rouler, stimulent la production de collagène et d'élastine.

**3 L'OVALE REDESSINÉ**  
Pour un effet V-Shape, très dessiné, adoptez les bons gestes. Poings serrés, effectuez des frictions toniques au niveau du double menton pour aider à le retendre (du menton vers le cou). Côté soin, utilisez des lotions ou sérums. Choisissez des produits spécifiques, contenant des actifs qui déstockent les graisses, comme le guarana, et sont enrichis en actifs tenseurs.

**4 UN MAQUILLAGE SUBTIL**  
Si vous ne maquillez que votre visage en oubliant le cou, les démarcations se verront. D'où l'importance de bien étirer votre fond de teint sur le menton et de descendre légèrement sur le cou. Utilisez plutôt un pinceau ou une éponge pour fondre la matière. Procédez par mouvements descendants, jusqu'à ce qu'elle fusionne parfaitement avec la peau.

**2 DES SOINS RICHES EN LIPIDES**  
La peau du cou est exposée en permanence aux agressions extérieures. Peu protégée, elle est en plus soumise à des mouvements permanents, qui engendrent des rides. Et les os du cou se tassant, la peau se relâche. Choisissez un soin riche en lipides, pour compenser le manque de glandes sébacées, qui aident à limiter le dessèchement de la peau. C'est encore mieux s'il contient des actifs drainants, comme le marron d'Inde ou la caféine, qui permettent de décongester le double menton et le cou.

**5 UN MASQUE EXPRESS**  
Pour un effet tenseur express, misez sur un masque spécial cou en bio-cellulose. Il renferme des actifs liftants et régénérants, comme la *Centella asiatica*. Laissez poser de 10 à 30 min.

**6 UNE DOSE DE TRICHE**  
Le maquillage peut créer l'illusion. Prélevez un peu de poudre de soleil avec un gros pinceau, puis balayez de chaque côté du cou pour qu'il paraisse plus long.

**8 UN EXO RIEN QUE POUR LUI**  
Faites travailler les muscles du cou et retendez le menton, grâce à cet exercice simple : chaque fois que vous le pouvez, collez la langue sur le palais sans toucher les dents. A pratiquer sans modération.

**7 LE DÉMAQUILLAGE ÉTAPE CLÉ**  
On n'oublie pas de nettoyer le cou en fin de journée ! Il peut être surchargé de pigments et couvert de particules issues de la pollution.

**9 UNE PROTECTION EN TOUTE SAISON**  
Le cou est fragile et souvent à nu. Dès les beaux jours, pensez à appliquer un soin doté d'un facteur de protection solaire (SPF), qui agit comme un bouclier contre les UVA et les UVB. Le reste de l'année, portez des foulards, des étoles, qui eux aussi jouent un rôle protecteur.

**10 UN DOS BIEN DROIT**  
Vous avez tendance à vous courber, le bas du menton penché vers l'avant ? Cela fait un visage plus empâté. Plus votre dos est droit, plus votre tête est haute, plus votre posture est dynamique et jolie.



# Un soin visage

## EFFET BONNE MINE!

Hydratant et légèrement orangé, ce soin du visage en cinq étapes réveille l'éclat de votre peau avant l'automne.

PAR INÈS RÉAL



### 1 INGRÉDIENTS

- 10 ml de macérat huileux de carotte
- 10 ml d'huile d'abricot
- 15 ml d'émulsifiant ester de sucre
- 70 ml d'hydrolat de fleur d'oranger
- 20 gouttes d'huile essentielle de verveine apaisante
- 20 gouttes de conservateur bio cosgard

### RÉALISATION

**Mélanger** 10 ml de macérat huileux de carotte et 10 ml d'huile d'abricot. Ajouter 15 ml d'émulsifiant ester de sucre pour rendre la préparation plus onctueuse. Faire fondre le mélange au bain-marie jusqu'à ce qu'il soit homogène.

**Verser**, dans un second récipient, 70 ml d'hydrolat de fleur d'oranger, puis faire frémir au bain-marie. Ajouter au mélange précédent.

**Fouetter**, à l'aide d'un petit fouet ou d'une fourchette, jusqu'à ce que la crème blanchisse et épaississe. Au besoin, placer le récipient dans un fond d'eau bien froide et fouetter quelques secondes supplémentaires.

**Ajouter** 20 gouttes d'huile essentielle de verveine apaisante, 4 ml de glycérine végétale hydratante et 20 gouttes de conservateur bio cosgard. Mélanger et transvaser dans un pot. A conserver à l'abri de la lumière et de l'humidité.

### 2

#### À LA CARTE

Remplacer l'huile d'abricot par de l'huile de jojoba, si vous avez la peau grasse, ou d'huile d'avocat ou d'amande douce, si elle est trop sèche.

### 3 UTILISATION

**Faire un léger massage** pour stimuler l'éclat. Pianoter le soin du bout des doigts pour le faire pénétrer, puis effectuer de petits pincements sur les joues, les pommettes et le long de la mâchoire afin de stimuler la circulation sanguine et redonner des couleurs au visage.

**Appliquer 1 à 2 fois** par jour sur une peau bien nettoyée. Le soin se conserve jusqu'à 6 mois au réfrigérateur.



# DIADERMINE

LABORATOIRES

Depuis 1904 



## EXPERT FONDAMENTAL

RÉPARE LES DOMMAGES  
CELLULAIRES POUR UN  
RAJEUNISSEMENT EN PROFONDEUR



Technologie inspirée  
d'un Prix Nobel



Yasmina Rossi  
Photographe et modèle

La beauté n'a pas d'âge

# Du sport pour mon cerveau

Notre cerveau adore cogiter, à condition d'en retirer du plaisir. Voici donc quelques énigmes ludiques, grâce auxquelles il va pouvoir muscler ses cellules grises.

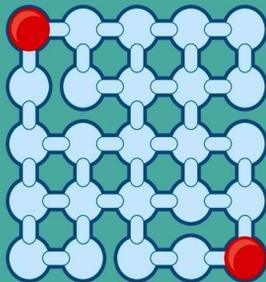
## BONNE VOIE

Placez les six rails ci-dessous dans le jeu (sans les tourner), afin de relier le train à la gare.



## LOGI-ROUTE

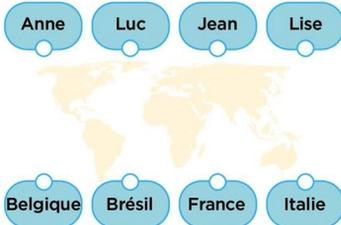
Trouvez le chemin qui permet de relier les deux pions rouges. Attention, vous devez passer par tous les pions du jeu sans jamais revenir deux fois au même endroit.



## GENS DU MONDE

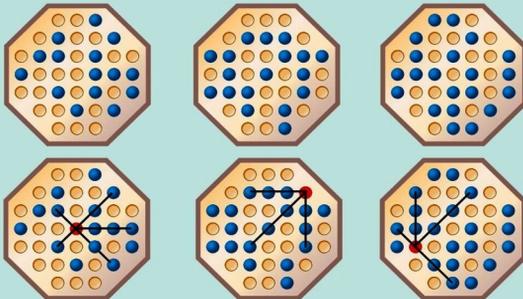
En vous aidant des indices, reliez chaque personne au pays dans lequel elle réside.

Jean n'habite pas en Europe. Anne n'habite pas en Belgique. Lise n'habite pas dans un pays francophone.



## SOLITAIRES

Ajoutez une seule bille sur chaque plateau afin de réaliser au total trois alignements de quatre billes par plateau (horizontalement, verticalement ou diagonale).



### TROIS PAR TROIS

Assemblez les groupes de lettres trois par trois pour former six mots de neuf lettres. Un même groupe peut être utilisé plusieurs fois.

APP	GUI	MOU	RLA
CHE	ICE	NDE	STA
EUR	LLE	RET	VAR

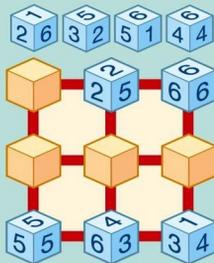
.....

.....

.....

### LES 4 DÉS

Placez les quatre dés dans le jeu pour que la somme des points de tous les dés de chaque ligne et de chaque colonne soit égale à 36.

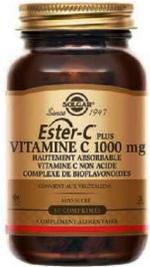


### SOLUTIONS

<p>LES 4 DÉS</p>	<p>SOLUTIONS</p>
<p>TROIS PAR TROIS</p>	<p>GENS DU MONDE</p>
<p>LOGI-ROUTE</p>	<p>BONNE VOIE</p>

## UNE VITAMINE C LONGUE DURÉE\* POUR UN AUTOMNE EN PLEINE FORME

Renforcez votre vitalité avec Ester-C® 1000 mg. Une formule unique avec une vitamine C brevetée qui offre une prolongation de son effet pendant 24 heures\* comparée à une vitamine C générique. Elle contribue à réduire la fatigue et au fonctionnement normal du système immunitaire. La formule est complétée par un complexe de bioflavonoïdes pour un soutien holistique de votre bien-être.



30 comprimés - 24,60€

En pharmacies et sur [www.solgar.fr](http://www.solgar.fr)

Les compléments alimentaires ne se substituent pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain. \*Sarah H Wittmeyer. Determination of plasma and leukocyte vitamin C concentrations in a randomized, double-blind, placebo-controlled trial with Ester-C®. 2016. 25;5(1):1161.

## LES EFFETS « MAGIQUES » DE MAGIC MAGNÉSIMUM

3 personnes sur 4 présenteraient un déficit en Magnésium... Pour profiter au maximum de son potentiel, les comprimés **Magic Magnésium bisglycinate** contiennent une combinaison unique de **Magnésium hautement absorbable** et de **cofacteurs** pour une efficacité maximale. En effet, les Vitamines B6 et D3 permettent une assimilation optimale, tandis que l'association du Magnésium et des 8 vitamines du groupe B contribue au maintien de fonctions musculaires et osseuses normales tout en réduisant la fatigue. Les extraits végétaux complètent ce complexe pour renforcer l'absorption du Magnésium et des vitamines. Une formule **vraiment efficace** !



En pharmacie - Boîte de 60 cp  
Code ACL 6391921 - New Nordic au  
01 85 12 12 12 - [vitalco.com](http://vitalco.com)

## LE MIEL MÉDICAL CICATRISANT STÉRILE & FRANÇAIS

De l'hôpital à chez vous ! Découvrez le 1<sup>er</sup> et unique fabricant de miel médical français. Le Miel Cicatrisant Cicatrimel est le nouvel indispensable de la trousse à pharmacie pour cicatriser les plaies et brûlures, infectées, suintantes ou non. Un dispositif médical stérile à la formule brevetée : miel de thym et acide hyaluronique, pour une cicatrisation rapide et efficace.



Consultez la notice pour plus d'informations  
En (para)pharmacie et sur [alvadiem.fr](http://alvadiem.fr)  
Dispositif médical classe Ib stérile CE 0459.  
Fabricant MELIPHARM.  
Tube 30g - 18,90€

## Mots fléchés géants

activité du littoral bataille navale	mène le canot loup ou chanteur	toile de fond	division d'une addition	brisaï mesure chinoise	général sudiste dialecte chinois	voisins des cloportes	voile en triangle	stupéfié tant mieux !	artiste riçois
dommage ski nautique... sans skis	6	activité nautique femme magique	voçifère à peine coloré	étain disque	fauché en été aunées	les mers ont le leur rubidium	coupure de cinéma points opposés	poisson de lac beau geste	huile de vahiné crie sous bois
saint normand combat nautique	régat de bétail	une nage pour filer	cela serait mieux	terme de pay	attaque aérienne non avoués	coïn de contour belle de nuit	revenu régulier arrose Tolède		
					fantaisie elle est propulsée à l'aviron	peinture murale nautique, aussi	fleuve côtier le sang y coule	ancienne capitale de l'Arménie	
					permet de nager les yeux au ciel	retirer du liquide consacrer	meuble à monter on s'y baigne	nage sur le ventre facteur Rhéus	se sert frappé saut de patineur
					courant littéraire	3	coureur anglais à régler	bergerie berge	xénon canard chassé
							cité de Sicile plus bas		
artistique au ski nautique sports nautiques	bien balancés godasses	parfum naturel réfléchi	prolonge une soirée	canton normand	sévères versants à l'ombre	changea partie d'un tout	article espagnol fauves	argile des potiers	
choyés malin	5	sigle d'Europe conduira	régat de surfleur andouiller	terrain de jeu des skippers	bassin rempli logeas	domestique à la maison à Bigorre	déclées comme un ver	bonne pousse et bon lait	
frôla paisible	guide rouge haute Chambre	voisins avant les lettres	conseil de sages neptunium	style de nage claque au large	matière à réflexion article de souk	ville sur la Loire	imitation 8 liquidera	...-ski, canot rapide strontium	
la tête ailleurs	alcaloïde toxique activité en mer	lac à monstre sodium	précis princesse en sabots	rapport de cercle	imprimerie moderne	infinifit opus abrégé	il peut rouiller c'est perille	Larousse ou Robert capacité réduite	
monnaie de Tunisie	un sport parfois avec des palmes		planche à voile sur la plage			joindre les bouts	hectare abrégé		

# LES SPORTS NAUTIQUES

1 2 3 4 5 6 7 8

En reportant les huit lettres numérotées, vous reconstituerez le nom d'un sport, parfois de haut vol.

ana-gramme logique de l'océan	liqueurs du Midi lente au début	aliment de bar	navire de plaisance	embarcation légère	nouba une île	habituel inscrits	barde écossais	épreuve avec natation
pour un plongeur sans bouteille		homme solide perte de mémoire	rames sportives lac des Pyrénées	dernier moyen une des Cyclades			titre à Londres	défunte lady
du balai ! obstiné	7		État de Columbus sur la planche		saison artiste franco-russe		mont crétois plumard	
	paysage de dunes		habit romain étirée		se rendait mordu			
fait du plat	rideau baie de Nagoysa		planches nautiques école du pouvoir			tendance pour moi		périodes difficiles à vivre
	élément d'une toiture		lettre grecque type de moteur			infos à la télé quantités infimes	chlore chances	
		fait l'œuf pays de magicien		greffe pouah !			expert feuilleté	1
	sud-ouest petite saucisse savoyarde		candide régna sur Byzance		argon phase lunaire		à distance service médiéval	
	déclitre abrégé	oilubrius agitateur public		un de Berlin		mois d'étés ainsi soit-il		utiles pour plonger
cri de bouvier salaire		roues à gorge engin de levage			pour des activités nautiques travail		dessus de table actinium	
activité vers les abysses terme de droit			un lien répare l'oubli		allume le barbecue caché		connu créateur	
	traverse Albi ajouta du poids		barques pour les pêcheurs			classe pester		cherche à toucher
	courses folles sélénium			sport avec flotteur		voilier de course	prénom féminin goujat	
	crapaud dans le salon				chevreaux lames pour les surfeurs			bateau avec un spi
partie d'une charrie		à voile ou allongé sur l'eau			Nouvel An d'Asie pays africain		proche envol volatile	
sans la T.V.A. démonstratif	adresse Internet déralsonna							pour la moitié
mer intérieure (f) mise en ordre	ouvrage amusant fond de parc				il va d'une rive à l'autre	jeu de cartes trouva la place		
gaz lourd certes							cours aux îles désert pierreux	2
		cela vaut de l'argent	4		pas courant centre nautique			mis en action
État de Salt Lake City							devant l'avocat	
point de départ pour un surfeur					habitué des avancées en liquide			



Solutions : p. 112

## Mots à rayer

**LE MOT MYSTÈRE** : Une pièce à mijoter

AZYME	DÉCORATEUR	FILON	GÉMEAU	OBSERVATOIRE	SALSEPAREILLE
CAPITANERIE	DÉTROIT	FINISH	HORIZON	PINARD	SHOGUN
CRACHIN	EMBARRASSER	FORMIDABLE	IMPERMÉABILISER	POLICE	SIGNALISATION
DÉCENT	ÉVÉNEMENTIEL	FURET	INDISCUTABLE	QUALIFICATIF	STOCHASTIQUE
DÉCLASSEMENT	FACTURETTE	GARDE	MILLE-FEUILLE	RECONSTITUER	STUPÉFACTION

M	I	L	S	P	E	F	E	A	R	A	R	D	T	E	L	B	A	E	D	C	T	N	E	M	U
A	E	L	T	U	C	A	M	B	R	N	I	P	N	R	M	I	D	T	C	L	A	S	S	E	S
U	M	E	F	E	T	I	V	R	A	S	S	C	E	O	F	I	O	R	E	D	O	H	N	G	I
G	E	E	T	U	N	O	A	E	S	B	E	E	D	M	I	T	P	I	N	O	R	L	A	S	N
U	R	E	T	I	I	O	T	E	L	O	R	R	E	P	D	E	O	L	I	Z	I	I	S	L	O
T	C	E	L	L	R	E	E	I	L	A	E	M	C	I	T	C	O	R	C	E	N	T	A	I	F
F	A	E	A	L	P	A	R	L	I	B	E	T	A	P	A	S	H	A	T	E	O	I	I	E	L
A	R	D	S	S	E	E	S	I	I	S	R	U	F	N	I	I	N	I	F	U	E	N	T	N	U
G	S	C	N	I	H	R	T	I	T	T	O	C	E	E	Y	M	E	A	U	R	M	E	N	O	G
I	I	U	B	L	C	N	S	N	U	E	R	H	I	R	Z	A	E	L	Q	C	A	F	E	H	S
N	D	T	A	E	A	R	C	O	C	E	R	A	S	T	I	Q	U	I	F	I	T	I	V	E	E

ADAMEDIA

## Sudoku

n°1

		3			6		5	
		5	3				1	8
	9		1	7				
	1			7			9	
			8	2	9			
	7	4				2		
				4	6		8	
2	6				1	4		
5	4				1			

n°2

8		3	4		9			
	5	9		6				
						2	3	
2	1			4	7			
				1			8	
9	4			5	3			
						4	8	
	9	5		3				
4	1	7		5				

n°3

4						7	9	
3		8	1					6
			2	6				
9			4				2	
7	1		6		8		5	4
	5				1			7
				5	6			
6					2	3		1
	8	3						5

n°4

					5	4		
	3	7						
	2		8	9	4			
				8	6		2	1
2	5							7
			2	9		5	4	
	5		6	7	3			
	9	2						
					6	8		

n°5

			3	4				6
	4		5		6		1	
5		6					2	
8						7		
			6		9			
		7						4
	1					8		3
	5		1		3		9	
6				8	5			

n°6

	9	5				3	7	
			3	4	2			
6	2						1	4
	1	9				2	5	
	4	8				6	9	
			1		7			
		4		8		1		
				5	3	9		
9								8

# Abonnement

Le magazine santé pour prendre soin de vous.

6 n° Dr.Good! + 4 hors-séries

- 14%

OFFRE ANNUELLE <sup>(1)</sup>

**39,90€**

au lieu de 46,90€



Mon abonnement annuel sera renouvelé à date anniversaire sauf résiliation de ma part.

- 15%

OFFRE SANS ENGAGEMENT <sup>(2)</sup>

**3,30€/MOIS**

au lieu de 3,91€

Abonnement sans engagement, arrêté à tout moment.

- 15%

supplémentaires en s'abonnant en ligne.



EN LIGNE

[www.prismashop.fr/DGOSNN43](http://www.prismashop.fr/DGOSNN43)

Version digitale offerte  
(avec archives).



Ou scannez pour vous abonner en 1 clic.



PAR TÉLÉPHONE :

**0 826 963 964**

Service 0,20 € / min  
+ prix appel



PAR COURRIER :

coupon ci-dessous à renvoyer  
seulement pour l'offre annuelle.

Mme  M.

Nom\* : \_\_\_\_\_ Prénom\* : \_\_\_\_\_

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

CP\* : \_\_\_\_\_ Ville\* : \_\_\_\_\_ Tél : \_\_\_\_\_

Merci de joindre un chèque de 39,90€ à l'ordre de Dr.Good ! sous enveloppe affranchie à l'adresse suivante :  
**Dr.Good ! - Service Abonnement - 62066 ARRAS CEDEX 9**

\*Informations obligatoires et sans autre annotation que celles mentionnées dans les espaces délégués, à défaut votre abonnement ne pourra être mis en place. (1) Abonnement annuel automatiquement reconduit à date anniversaire. Le Client peut ne pas reconduire l'abonnement à chaque anniversaire. PRISMA MEDIA informera le Client par écrit dans un délai de 3 à 1 mois avant chaque échéance de la faculté de résilier son abonnement à la date indiquée, avec un préavis avant la date de renouvellement. A défaut, l'abonnement à durée déterminée sera renouvelé pour une durée identique. (2) Offre sans engagement : je peux résilier mon abonnement à durée indéterminée à tout moment par appel (voir CGV sur le site prismashop.fr), les prélèvements seront aussitôt arrêtés. Délai de livraison du 1er numéro, 8 semaines environ après enregistrement du règlement dans la limite des stocks disponibles. Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique par PRISMA MEDIA à des fins de gestion des abonnements, fidélisation, études statistiques et prospection commerciale. Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978 modifiée, vous pouvez consulter les mentions légales concernant vos droits sur les CGV de prismashop.fr ou par email à [dpo@prismamedia.com](mailto:dpo@prismamedia.com). Offre réservée aux nouveaux abonnés de France métropolitaine. Photos non contractuelles. Les archives numériques sont accessibles durant la totalité de votre abonnement.

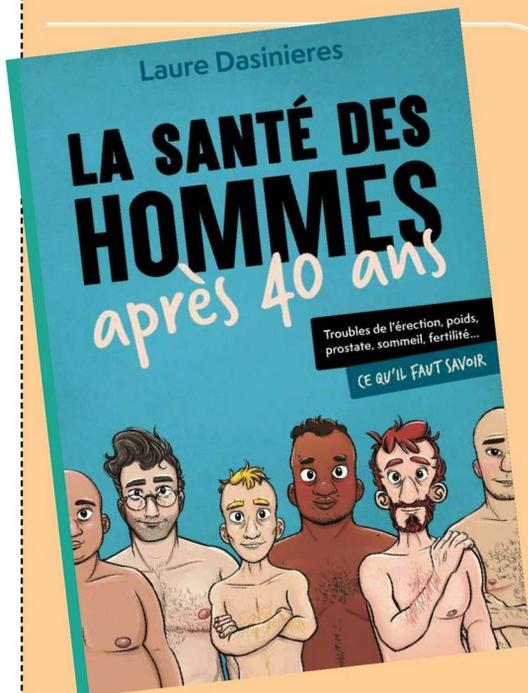
DGOSNN43



**Dr. Michel Cymes**  
**Good!**

# Mon coin lecture

PAR ÉRIC METTOUT



## SANS TABOU

### Tour d'horizon au masculin

On en parle moins quand il s'agit des hommes. Eux-mêmes en font moins cas, parce qu'ils ne savent pas ou ne veulent pas savoir. Reste que la cinquantaine approche, eux aussi sont sujets à des soucis de santé, physiques comme psychologiques, propres à cet âge, maladies chroniques, problèmes cardiaques ou troubles de l'érection. Signé par une femme, déculpabilisant, nourri d'entretiens avec des quadras et des cinquans, des médecins spécialistes, des généralistes, des sexologues, des psychologues, des kinés... ce livre fait le tour de la question, thème par thème. Et sans tabou.

La Santé des hommes après 40 ans, Laure Dasinieres, EPFL Presse, 20,85 €.

## INFERTILITÉ

### Les questions qu'elle pose

Le Pr Samir Hamamah a remis à Emmanuel Macron un rapport sur les causes de l'infertilité, il y a deux ans, qui a abouti à un « grand plan », annoncé début 2024, par le président de la République. Près de 3,3 millions d'hommes et de femmes en souffrent en France, elle touche à leur intimité, pose des défis au système de santé, aux entreprises, a des répercussions sur l'égalité des sexes, et pourtant l'infertilité est encore l'un des grands impensés de notre société. C'est ce qu'écrit le chef du service de biologie de la reproduction du CHU de Montpellier dans ce livre qui propose des solutions individuelles et collectives.

#### Lutter contre l'infertilité,

Pr Samir Hamamah, Salomé Berlioux, éd. de l'Aube, 24 €.

DR SAMIR HAMAMAH SALOMÉ BERLIOUX

### Lutter contre l'infertilité



l'aube

## HOLISTIQUE

### Comprendre pour aller bien

Pour prendre soin de soi, il faut bien se connaître. C'est le premier point fort de ce livre bienveillant, conçu comme un dictionnaire illustré : nous accompagner dans la découverte de notre corps, de nos organes, de nos cellules, de nos maladies aussi, et de leurs conséquences physiologiques et psychologiques. Suivent les recommandations, sous

forme de recettes médicinales ou de cuisine, à base de produits naturels, évidemment, qui vous aideront à renforcer votre immunité. Bref, à prendre soin de vous.

Prenons soin de nous, Dr Fabienne Burguière, éd. Favre, 24 €.

Dr Fabienne Burguière

### Prenons soin de nous

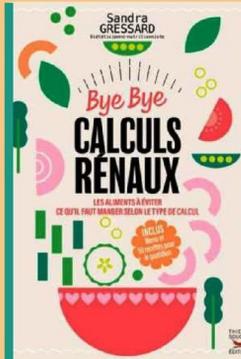
Précis de médecine holistique pour comprendre notre corps, préserver notre santé et embellir notre vie



FAVRE

**REINS**

**Mauvais calculs**



Près de 10% des hommes, 5% des femmes souffrent ou ont souffert de calculs rénaux. De l'hôpital où ils ont été traités, ils ne repartent souvent qu'avec cette injonction : buvez plus ! Or, il existe bien d'autres mesures alimentaires à prendre pour éviter la récurrence, qui, sans prise en charge adaptée, touche « 50% des patients », rappelle Sandra Gressard. Ce qu'il faut faire ? Rappeler mieux, éviter les aliments à risque, identifier vos alliés – qui sont aussi ceux des personnes qui souffrent d'infections urinaires, que la diététicienne-nutritionniste évoque également. En bonus, cinquante recettes pour repousser les calculs.

**Bye bye calculs rénaux**, Sandra Gressard, éd. Thierry Soccar, 19,90 €.

**MATERNITÉ**

**Un bébé dans la sérénité**

Après l'accouchement, les premiers jours ne sont pas toujours un long fleuve tranquille. Sans aller jusqu'à la dépression post-partum, vraie maladie psychologique, les nouvelles mères, et les nouveaux pères, peuvent alors traverser des moments difficiles. Et s'ils s'y pré-

paraient ? C'est ce que leur proposent les sœurs Destannes tout au long de ce guide, qui aborde la question de l'après-accouchement comme elles avaient abordé celle de la grossesse dans leur best-seller, *Ma grossesse sereine et gourmande* : par le biais de la nourriture et du plaisir.

**Mon post-partum serein et gourmand**, Elise et Marion Destannes, éd. Vuibert, 19,50 €.



**STOP AUX BOUFFÉES DE CHALEUR !**

Bouffées de chaleur ? Sueurs nocturnes ? Fatigue ? Autant de symptômes qu'une femme rencontre pendant sa **ménopause** et **périménopause**. Plus de **8 femmes sur 10** qui ont testé **MÉNOCIA® BOUFFÉES DE CHALEUR** ont déclaré ressentir une diminution de l'intensité de leurs **bouffées de chaleur** et **sueurs nocturnes\***. **MÉNOCIA® BOUFFÉES DE CHALEUR** est un complément alimentaire **sans hormone, ni phytoestrogène et fabriqué en France**.



Disponible en pharmacies, parapharmacies et sur [www.gyngyn.fr](http://www.gyngyn.fr).

\*Étude d'usage menée par l'Institut d'études & sondages Expansion Consultteam entre novembre et décembre 2023 chez 100 femmes sujettes aux troubles liés à la ménopause et à amenorrhée depuis 1 an.

**GSIL POUR LE CONFORT DE VOS ARTICULATIONS**

Manque de mobilité ? Raideur ou inconfort articulaire ? Testez **GSIL Gel Surconcentré Articulaire**, le n°1 des articulations (1) ! Avec sa composition unique et naturelle, **Silicium Organique, Harpagophytum, trio d'Huiles Essentielles**, il **apporte du confort et améliore la mobilité pour 94% des utilisateurs**. Son **effet chauffant immédiat et apaisant (2)** vous permettra de reprendre vos activités rapidement sans être limité par vos articulations !



Gel articulaire 200ml, disponible dans les magasins bio et sur [nutrivie.com](http://nutrivie.com)

(1) N°1 des ventes en magasin bio - Source bioanalytics 2023  
(2) Constaté par 97% des utilisateurs

**RÉTENTION D'EAU SENSATION DE GONFLEMENT ?**

**B.O.P** est un médicament qui associe 2 extraits de plantes :

- l'olivier et • le bouleau.

**B.O.P** est traditionnellement utilisé pour favoriser l'élimination rénale de l'eau. Les causes d'une rétention d'eau sont notamment :

- la station debout prolongée
- la chaleur excessive
- la fluctuation hormonale.

Réservé à l'adulte. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice.

Consultez votre médecin si les symptômes persistent.  
• En pharmacie, sans ordonnance. Boîte de 60 comprimés.  
Visa n°22/12/60443192/GP/001



Magazine édité par

**PM** PRISMA MEDIA

Rédaction: 13, rue Henri-Barbusse

92624 Gennevilliers Cedex

Tél.: 01 73 05 45 45 - Fax: 01 47 92 67 10

Site internet: prisma-media.com

Editeur: Prisma Media Société par Actions Simplifiée au capital de 3 000 000 euros d'une durée de 99 ans ayant pour présidente Madame Claire Léost. Son associé unique est Prisma Group.

Directrice de la publication Claire Léost

Directrice générale Pascale Socquet

Directrice exécutive adjointe Claire Bernard

Directrice éditoriale digital et vidéo pôle Fiches Sandrine Odin

Directeur du comité éditorial Michel Cymes

Directeur de la rédaction Julien Lamury-Dessaunages

Directeur de la création Fabien Lesage

Secrétaire de direction

Christelle Florent

Rédactrice en chef adjointe

Marie-Laure Zonzain

Chief de service

Eric Mettout

Secrétaire Sophie Cavallion

Rédacteur en chef technique Jean-François Brosset

Secrétaire de rédaction Angélique Meguerditchian

Chief de studio Jérôme Limousin

Maquette Sophie Benichou

Rédacteur en chef adjointe photo Aline Paulhe

Photo Dorothee Dieumegard

Assistante Béatrice Franco

Fabrication Yann Saurier, Grégory Quinot

A collaboré à ce numéro Franck Cymes

Directrice des études éditoriales Isabelle Demailly

Directeur marketing études et communication Charles Jouvin

Directeur marketing client Laurent Grolée

Global Marketing Manager Virginie Toulier

Brand Manager Annelise Tarreries

Directrice de la fabrication et de la vente au numéro Sylvaine Cortada

Responsable titre vente au numéro Jocelyne Marotel

Service publicité Tél.: 01 73 05 64 21

Directeur général Philipp Schmidt

Directeurs exécutifs adjoints PMS Bastien Deleau

Directeur délégué Creative Room Alexandre Bougouin

Directeur délégué Data Room Jérôme de Lempdes

Directrice commerciale Sabine Le Bacquer

Assistante Séverine Cauter

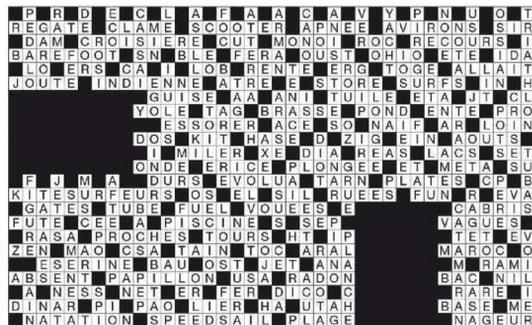
Industry Director Quentin de Montard

Directrice de projet Marie Hallimi

Planning Managers Fabienne Bonami, Fabienne Dellac

## SOLUTIONS DES JEUX

### MOTS FLÉCHÉS



Le mot à trouver est **PLONGEON**.

### MOTS RAYÉS

Le mot mystère est **CUISINE**.

### SUDOKU

n°1	n°2	n°3
1 4 3 2 9 8 6 7 5	8 2 3 4 7 9 5 6 1	4 6 1 5 8 3 7 9 2
7 2 5 3 6 4 9 1 8	1 5 9 3 6 2 8 7 4	3 2 8 1 9 7 5 4 6
6 9 8 1 7 5 3 4 2	7 6 4 5 8 1 2 3 9	5 7 9 2 6 4 8 1 3
3 1 2 6 5 7 8 9 4	2 1 8 9 4 3 7 5 6	9 3 6 4 7 5 1 2 8
4 5 6 8 2 9 7 3 1	5 3 6 2 1 7 9 4 8	7 1 2 6 3 8 9 5 4
8 7 9 4 1 3 5 2 6	9 4 7 6 5 8 3 1 2	8 5 4 9 2 1 6 3 7
9 3 1 5 4 6 2 8 7	3 7 2 1 9 6 4 8 5	1 4 7 3 5 6 2 8 9
2 6 7 9 8 1 4 5 3	6 9 5 8 3 4 1 2 7	6 9 5 8 4 2 3 7 1
5 8 4 7 3 2 1 6 9	4 8 1 7 2 5 6 9 3	2 8 3 7 1 9 4 6 5

n°4	n°5	n°6
9 6 8 3 1 7 5 4 2	9 8 1 3 4 2 5 7 6	4 9 5 6 1 8 3 7 2
4 3 7 2 6 5 1 9 8	7 4 2 5 9 6 3 1 8	8 7 1 3 4 2 9 6 5
5 2 1 8 9 4 7 3 6	5 3 6 8 1 7 4 2 9	6 2 3 9 7 5 8 1 4
7 4 9 5 8 6 3 2 1	8 9 5 4 3 1 7 6 2	3 1 9 8 6 4 2 5 7
2 8 5 4 3 1 9 6 7	3 2 4 6 7 9 1 8 5	7 4 8 2 5 3 6 9 1
3 1 6 7 2 9 8 5 4	1 6 7 2 5 8 9 3 4	2 5 6 1 9 7 4 8 3
8 5 4 6 7 3 2 1 9	2 1 9 7 6 4 8 5 3	5 3 4 7 8 6 1 2 9
6 9 2 1 5 8 4 7 3	4 5 8 1 2 3 6 9 7	1 8 2 5 3 9 7 4 6
1 7 3 9 4 2 6 8 5	6 7 3 9 8 5 2 4 1	9 6 7 4 2 1 5 3 8



Rotofrance Impression. Provenance du papier: Finlande.  
Taux de fibres recyclées: 0%. Eutroprotection: Pict 0,003 kg/To de papier.  
Numéro de commission paritaire: 1223 K 93548.  
ISSN: 2557-3101. Dépôt légal septembre 2024.



# DES PORTRAITS UNIQUES QUI SE DÉVORENT COMME DES SÉRIES



**Capital**  
L'économie Captivante

À RETROUVER CHEZ VOTRE  
MARCHAND DE JOURNAUX

# **Dr.** Michel Cymes **GOOD!**

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

## **LES MEILLEURS ALIMENTS ANTI- INFLAMMATOIRES**

Fruits, légumes, poissons gras, huile de noix, légumineuses soulagent nos douleurs, et en plus, c'est bon.



## **LE CHECK-UP SANTÉ CLÉ DE LA PRÉVENTION**

Avec qui, où, à quel prix...  
Toutes les infos pour ne plus  
s'en passer.

## **J'AI DES FOURMILLEMENTS**

Comment s'en débarrasser.

**EN KIOSQUE LE 13/11/24**

# NOUVELLE FORMULE

+ d'inspiration + de découverte + d'épanouissement



EN CADEAU !



Le carnet  
de la rentrée  
tout en couleurs

+



Un mini-zine  
dans chaque numéro  
et une boîte DIY pour  
les collectionner

*" Et si nous prenions le temps de célébrer ce qui va bien ? "*

ACTUELLEMENT CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

Toute la presse est sur  
[prismaSHOP.fr](http://prismaSHOP.fr)

# SE LEVER DU BON PIED



# AKILEÏNE®

**N°1** DU SOIN  
DES PIEDS\*

## GAMME BLEUE

Hydrate, nourrit, répare  
et élimine les callosités

EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE

Une marque des Laboratoires ASEPTA, experts en dermo-cosmétiques depuis 1943

[www.asepta.com](http://www.asepta.com) - [f](#) [@](#) [i](#) - @AkileineOfficiel

LABORATOIRES  
**ASEPTA**  
MONACO

