SEPM TOP ventes

Dr.Good!

Dr. Michel Cymes Good!

Nouvelle formule !

COMMENT REMPLACER LE SUCRE
Nos astuces & alternatives

MARINE LORPHELIN
SA CHRONIQUE SUR LA SANTÉ DES FEMMES

SECRETS DE FAMILLE
Peut-on s'en libérer ?

ALLERGIES AUX POLLENS
LES GESTES QUI PROTÈGENT

DOULEURS CHRONIQUES

ARTICULATIONS, VENTRE, MIGRAINE...

Toutes les solutions pour les soulager

MARS - AVRIL 2025

BE: 3,5 € - CH: 5 CHF - CA: 6,5 CAD - ES: 3,7 € - GR: 3,7 € - IT: 3,7 € - LU: 3,5 € - PT: 3,7 € - DOM Bateau: 3,7 € - MA: 40 MAD - TN: 9,5 TND - ZONE CFA Bateau: 2300 XAF - ZONE CFP Bateau: 440 XPF

NUMÉRO 46

CPPAP

PM PRISMA MEDIA

L 13089 - 46 - F: 3,30 € - RD

ST HUBERT OMÉGA 3®
Pour tous les gourmands qui ont aussi un cœur.

St Hubert RCS Nancy 752 329 318 - Mars 2025

Pour cuisiner de bons petits plats et réussir ses pâtisseries tout en prenant soin de son cœur, il y a St Hubert Oméga 3®, car les oméga 3 contribuent au bon fonctionnement cardiovasculaire* et sont conservés à la cuisson.
En cuisine, deux noisettes de St Hubert Oméga 3® (20 g)** couvrent près de la moitié de vos besoins quotidiens* !

Alors, en cuisine !

LE CHOIX DU CŒUR

*L'ALA (oméga 3) contribue au maintien d'une cholestérolémie normale pour un apport quotidien de 2 g dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, et dans un mode de vie sain. **20 g de St Hubert Oméga 3 = 0,9 g d'oméga 3 (ALA)

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

Edito

Apprendre à vivre épanoui

Le débat que la France ne parvient pas à avoir sur la fin de vie a au moins ce mérite : il rappelle les carences de notre pays en matière de soins palliatifs et plus largement de gestion de la douleur. Selon la Cour des comptes, 50 % des besoins en la matière ne sont pas couverts et il faudrait ouvrir 4 000 lits dans 21 nouveaux centres spécialisés, sur 171 existants, pour y remédier. Dans les derniers instants comme en pleine force de l'âge, la souffrance chronique est un sujet à part entière, qui nous concerne tous et réclame une attention et des soins particuliers, ceux qui ont mal soir et matin le savent bien. Heureusement, des solutions existent, efficaces, que vous découvrirez dans le dossier que nous consacrons au sujet dans ce deuxième numéro de notre nouvelle formule – que j'espère vous aimez autant que nous ! Comme le dit joliment l'une de nos témoins dans un autre article sur les patients partenaires, il s'agit, avec ces différents outils, méthodes, traitements, d'apprendre et recommencer à « vivre épanoui et pas seulement à survivre ». Tout un programme, qui nous va comme un gant.

VIRGINIE DUBOIS/PRISMA MEDIA
MISE EN BEAUTÉ:DELPHINE PUISSANT;
STYLISME: AMÉLIE NOURRY-TOMAS; VICTOIRE

LE PROCHAIN NUMÉRO SERA EN KIOSQUE
LE 9 MAI 2025

Sommaire

MARS - AVRIL 2025

Good **news**

6. Un rapport qui divise
L'obésité est-elle une maladie à part entière ?

12. Cannabis médical
Coup d'arrêt à l'expérimentation

14. Décryptage La mélatonine en compléments alimentaires, un miracle contre l'insomnie ?

Mon grain **de sel**

16. Face à l'épidémie de grippe sévère
Les ratés d'une campagne de vaccination

J'adopte les **bons réflexes**

18. Problème d'audition
Comment y remédier

22. Secrets de famille
Peut-on s'en libérer ?

26. Syndrome de l'intestin irritable
Une vraie maladie qui se soigne

30. Douleurs de sciatique
3 exos pour leur dire bye bye

32. Les reins
5 astuces pour en prendre soin

Santé au **féminin**

34. Marine Lorphelin
Faites votre dépistage du cancer colorectal !

Témoignages

36. Syndrome des ovaires polykystiques
Elles parlent de leur combat au quotidien

Je m'**informe**

50. Bouffées de chaleur
Comment faire baisser la pression

54. Patients partenaires Pour un meilleur accompagnement des malades

58. Aliments ultra-transformés
Apprendre à distinguer les moins nocifs

62. Un biosimilaire, c'est quoi au juste ?

64. Consultation express
Je fais des allergies aux pollens

66. La langue Les rôles insoupçonnés de l'organe le plus puissant du corps humain

68. Cigarette électronique
Est-elle dangereuse pour les adolescents ?

Inter**view**

70. Marie-Morgane Le Moël et Solenne Le Hen
Leur livre, *Les Négligées,* dénonce l'invisibilité des femmes dans le système de soins

Je prends **soin de moi**

84. La danse Bonne pour le corps et l'esprit

88. Thermomètre
A insertion, auriculaire ou frontal ?

92. Test Est-ce que je dors suffisamment ?

94. Retrouver de l'énergie en 5 exos

Je me régale **sainement**

96. Les pommes Le fruit le plus populaire recèle des trésors de bienfaits pour la santé

Je soigne **ma beauté**

104. Visage et cou Au printemps, on les protège

106. Soin des ongles aux huiles végétales

Je fais une **pause**

108. Mots fléchés

110. Training Du sport pour mon cerveau

112. Solutions des jeux

QUESTIONS-RÉPONSES

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

p. 72

MC: ELÉONORE DJEN/ PRISMA MEDIA, ISTOCK, E+, OJO/GETTY IMAGES

38

22

54

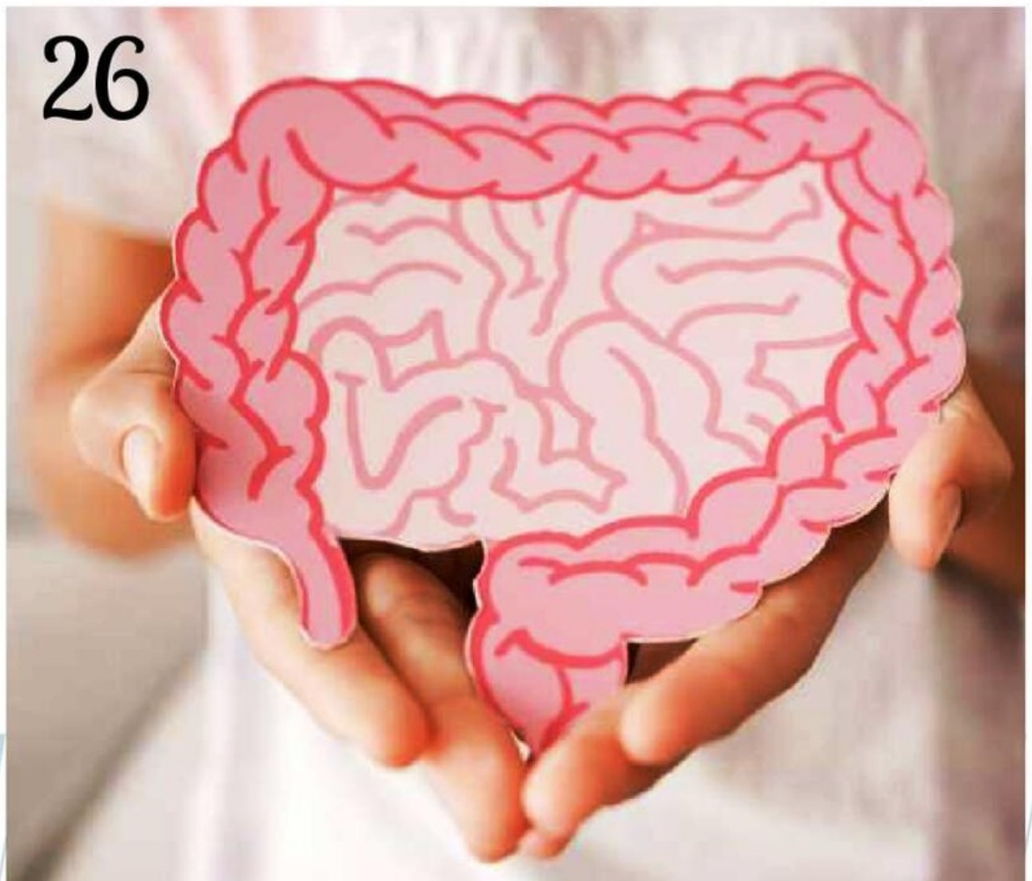
Douleurs chroniques

Les soulager en remettant son corps en mouvement et en apaisant son mental

76

Le sucre

Il est nocif pour la santé, mais sans lui, pas d'énergie. Par quoi le remplacer ? On vous dit tout



26

Good! News

OBÉSITÉ

Un rapport consensuel… qui divise

L'obésité est-elle, comme l'a décrété l'OMS, une maladie à part entière ? Ou n'est-elle qu'un facteur de risque de diabète, de cancer et autres insuffisances vasculaires ? Le débat, vif, n'est pas qu'académique : il résonne jusque dans les cabinets médicaux, où les patients ne reçoivent pas le même traitement, selon qu'on considère qu'ils sont des obèses malades ou malades de leur obésité. C'est peu dire que l'avis de la commission internationale réunie sur le sujet par le journal scientifique *The Lancet Diabetes and Endocrinology* était attendu. Les 58 experts qui la composent l'ont rendu début janvier, après deux ans de travail. Comme le résume l'un de ses membres, François Pattou, leurs conclusions « sont entre les deux ». La question du caractère pathologique de l'obésité ne se pose plus qu'à des « gens qui connaissent mal le sujet », explique ce chirurgien viscéral et digestif au CHU de Lille. Mais la commission « crée une subdivision entre l'obésité clinique, qui justifie des traitements aussi sérieux que pour les autres maladies », et une « obésité préclinique », qui, écrit l'Académie nationale de médecine, ne correspond qu'à « une adiposité excessive ». Les associations de patients craignent que ce rapport, qu'elles jugent trop tiède, ne limite l'accès de certains de leurs membres à de nouveaux médicaments prometteurs, dont le déjà fameux Ozempic. « C'est une appréhension légitime, leur répond François Pattou. Mais notre définition est au plus près de la réalité biologique et clinique. Elle rend les choses moins schématiques. »

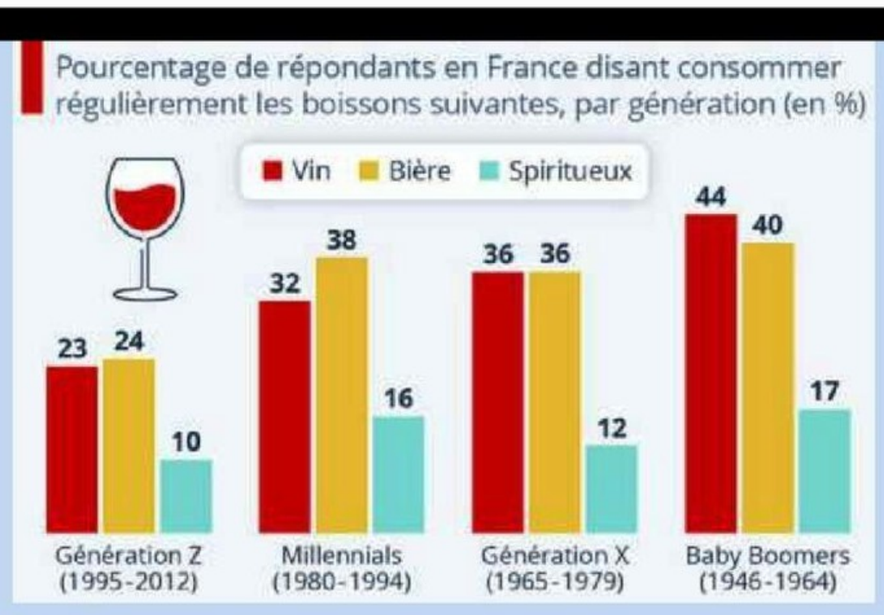
Les fauteuils roulants bientôt remboursés

Emmanuel Macron a profité du 20e anniversaire de la loi Handicap de 2005 pour annoncer que tous les fauteuils roulants seraient intégralement pris en charge à compter du 1er décembre prochain, tenant ainsi une promesse faite il y a deux ans. Une exception pour les fauteuils plus spécifiques, destinés aux sportifs notamment : ils devront faire l'objet d'une entente préalable, qui ne devrait pas excéder deux mois, selon le président de la République. Le prix moyen d'un fauteuil manuel est de 739 €, celui d'un fauteuil électrique de 5 786 € et celui d'un fauteuil électrique verticalisateur de 18 054 €.

ENDOMÉTRIOSE
Un test en test

Pour diagnostiquer l'endométriose, il existe désormais une alternative aux lourdes procédures invasives existantes. Ce test salivaire mis au point par une biotech française, Ziwig, fait depuis quelques semaines l'objet, dans 80 hôpitaux, d'une étude clinique intégralement prise en charge par l'Assurance maladie auprès de 25 000 femmes « à l'imagerie normale ou équivoque, mais présentant des symptômes très évocateurs et invalidants de la maladie ». Si les résultats sont concluants, l'Endotest pourrait être prochainement généralisé.

19 154 ***anciens Padhue, ces médecins étrangers hors UE, exercent en France, dont plus de 38 % dans les déserts médicaux franciliens.***



Alcool, *plus jeunes, plus sobres*

Selon une récente enquête*, la consommation d'alcool baisse de génération en génération. La plus jeune, la génération Z, celle des adultes nés après 1995, boit près de deux fois moins que celle de leurs aînés baby-boomers.

**Statista Consumer Insights, auprès de 2000 adultes de 18 à 64 ans, entre octobre 2023 et septembre 2024.*

Agenda

● UN MOIS POUR PRÉVENIR
Plus il est détecté tôt, mieux il se soigne : c'est le message optimiste que martèle chaque année Mars Bleu (voir la chronique de Marine Lorphelin, p. 34), un mois* consacré à la prévention et au dépistage du cancer colorectal. Il y sera notamment rappelé que pris à temps, il est guéri neuf fois sur dix. En 2021-2022, près d'un Français sur deux s'était prêté à l'exercice.
**fondation-arc.org/colorectal-mars-bleu*

● ATOUT CŒUR
800 kilomètres entre Paris et Bourg-Saint Maurice-Les Arcs : du 19 au 29 mars, ils seront deux cents, autour d'une équipe de quinze participants greffés, à courir chacun quelque 80 kilomètres pour rappeler que le don d'organes en général, de cœur en particulier, sauve des vies.
lacourseducoeur.com

● INAUGURATION
On ne prend pas suffisamment en compte le développement neurologique des enfants : c'est pour y remédier qu'a été lancé, en 2021, l'Institut Robert-Debré du cerveau de l'enfant, dont la première pierre sera posée le 19 mars prochain. En 2027, il réunira familles, médecins, chercheurs et soignants dans un bâtiment de 12 000 m², porte des Lilas, à Paris.
cerveau-enfant.org

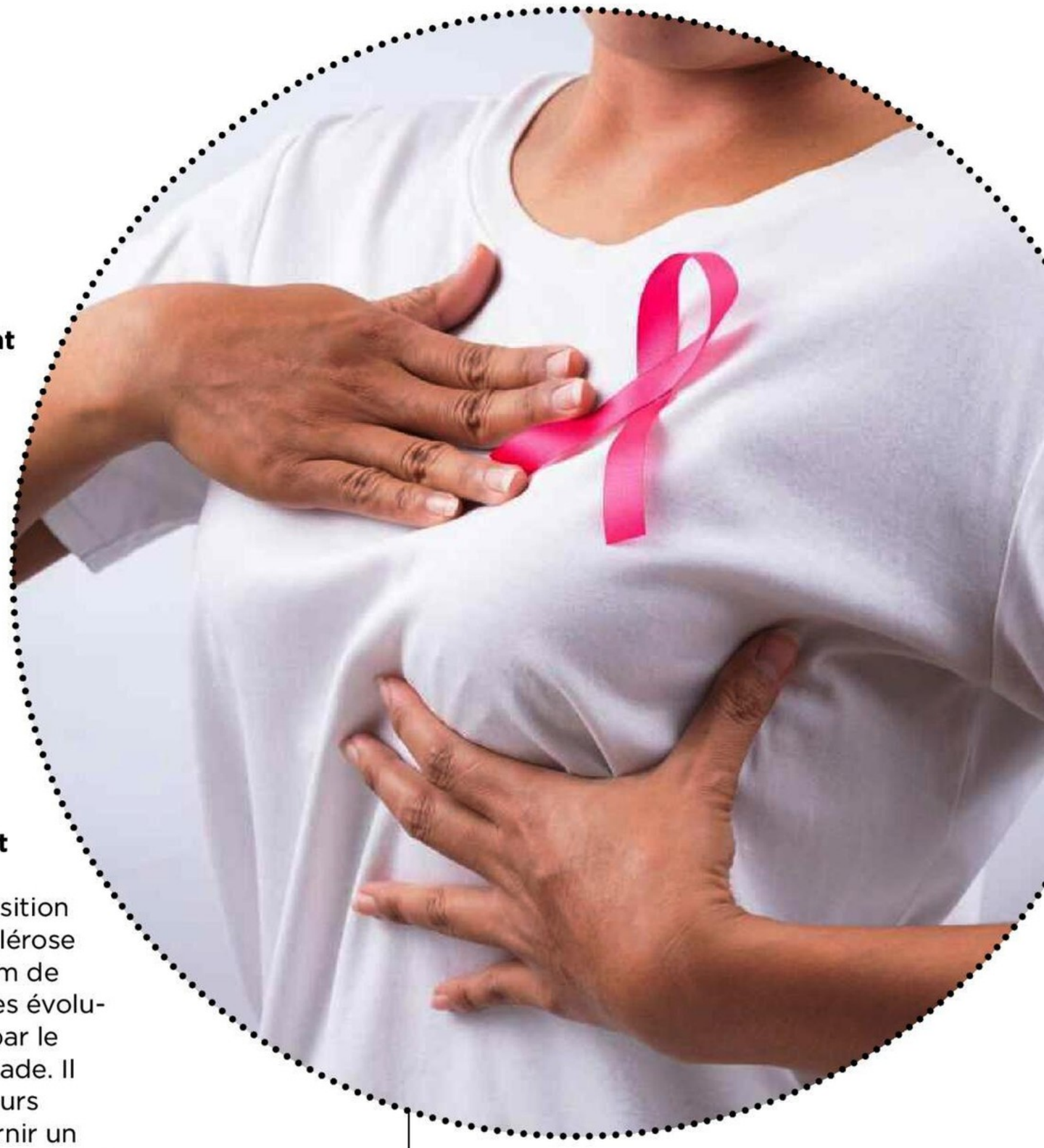
ISTOCK, WESTEND61/GETTY IMAGES

SÉCURITÉ SOCIALE
Le cancer du sein mieux pris en charge…

Chez la femme, c'est le cancer le plus fréquent et le plus meurtrier. Pourtant, nombre de patientes devaient payer de leur poche une partie des soins, de reconstruction notamment, «1400 € en moyenne», selon le député Yannick Monnet. Depuis le 28 janvier et une loi votée par les deux chambres du Parlement, le renouvellement des prothèses mammaires, le tatouage médical de l'aréole et du mamelon, les soutiens-gorge adaptés, les dépassements d'honoraires ou les soins psychologiques sont intégralement pris en charge par l'Assurance maladie.

… comme la maladie de Charcot

Cette bonne nouvelle-là, aussi, on l'attendait depuis des mois: l'Assemblée nationale a définitivement adopté, début février, une proposition de loi pour améliorer la prise en charge de la sclérose latérale amyotrophique, plus connue sous le nom de maladie de Charcot, ainsi que d'autres «maladies évolutives graves». Le texte était notamment porté par le député sénateur Gilbert Bouchet, lui-même malade. Il a témoigné devant les députés, émus, des lenteurs de l'administration lorsqu'il s'était agi de lui fournir un fauteuil adapté, arrivé trop tard, son état s'étant aggravé.



GRIPPE
Nouvelle saison, nouveaux vaccins

La campagne de vaccination 2024-2025 est à peine achevée que les labos sélectionnés cette année par les autorités sanitaires, Sanofi, Seqirus et Viatris, commencent à préparer les vaccins de l'automne prochain : trois souches de virus au lieu de quatre, une version renforcée pour les plus de 65 ans… Livraison en octobre.

SANTÉ PUBLIQUE
Les puffs à l'index

Depuis qu'elles sont apparues en Chine, au début du siècle, elles sont dans le collimateur des addictologues, qui les accusent d'accoutumer les plus jeunes à la nicotine (voir notre débat p. 68), et des écologistes, pour qui elles sont un désastre environnemental: les puffs, ces cigarettes électroniques jetables, colorées et ludiques, aux goûts de menthe, de fraise, de pastèque ou de chocolat, sont désormais interdites à la vente. Députés et sénateurs ont voté le texte à l'unanimité mi-janvier, faisant de la France le deuxième pays européen, après la Belgique, à prendre une telle mesure. Selon une étude BVA, 15 % des 13-16 ans y avaient goûté en 2023.

7000

Les scientifiques du projet FlyWire ont découpé en 7000 lamelles le cerveau, de la taille d'un grain de sable, d'une mouche drosophile. Pour quoi faire ? Avec l'aide d'une intelligence artificielle, représenter en 3D les quelque 140 000 neurones et 50 millions de synapses qui le composent. D'autres chercheurs ont pratiqué le même exercice sur un millimètre cube de cortex humain, où ils le compté pas moins de 57 000 cellules nerveuses connectées entre elles par près de 150 000 millions de synapses.

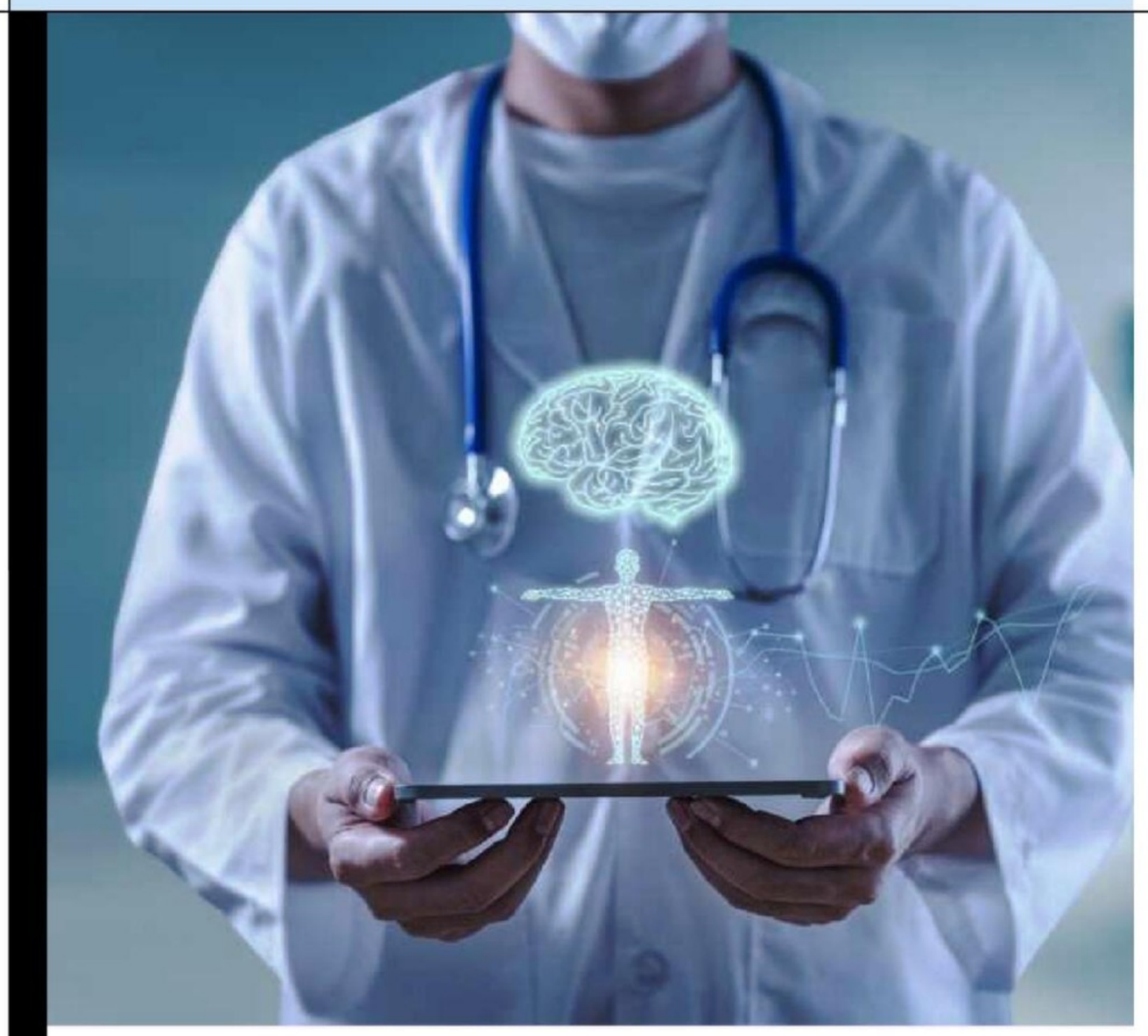
MOMENT/ISTOCK/GETTY IMAGES

ANTI-DIABÉTIQUES
Des molécules à tout faire

Certains anti-diabétiques, comme le Wegovy ou l'Ozempic, sont prescrits depuis quelques mois, sous conditions, pour combattre l'obésité. Une petite révolution. Depuis, les études se succèdent pour vanter l'effet de ces molécules, les agonistes du GLP-1, sur d'autres pathologies. Après avoir épluché les données de santé de quelque 2 millions d'Américains sur quatre ans, des chercheurs de l'université de Washington ont ainsi constaté qu'elles réduisaient sensiblement les risques d'infarctus du myocarde et d'accident vasculaire cérébral. Plus surprenant, les patients sous GLP-1 semblent également mieux protégés contre les addictions à l'alcool, au cannabis et aux opioïdes, mais aussi contre la schizophrénie, les tendances suicidaires, la boulimie, certaines affections bactériennes comme la pneumonie, voire la maladie d'Alzheimer. Des hypothèses qui, à ce stade, demandent à être confirmées, mais ouvrent des perspectives thérapeutiques très encourageantes.

ALIMENTATION
Café du matin, café malin

Selon une étude de l'université de Harvard auprès de 40 000 personnes suivies pendant dix ans, parue en janvier dernier dans l'*European Heart Journal,* il est bon pour la santé de boire du café, mais pas n'importe quand : le petit noir du matin, et seulement du matin, réduit le risque de décès prématuré de 15 à 29 % selon la quantité, même importante, ingurgitée.



UNIVERSITÉ
De l'IA chez les futurs soignants

Près de 500 000 professionnels de santé formés en cinq ans : c'est l'ambitieux objectif du programme annoncé par François Bayrou en amont du sommet sur l'intelligence artificielle qui s'est tenu à Paris au début du mois de février. Le Premier ministre entend consacrer 119 millions d'euros à ce plan de formation qui débutera dès la rentrée 2025.

RADIOTHÉRAPIE
L'effet flash

Des radiothérapies moins longues, sans perte d'efficacité thérapeutique, mais qui protègent bien mieux les tissus sains autour des tumeurs cancéreuses ? C'est la promesse de l'Institut Curie, qui vient de lancer, en partenariat avec le Commissariat à l'énergie atomique (CEA), le projet Frathea (pour Flash Radiation Therapy Electron Acceleration). Explication : une dose de rayons ionisants est délivrée sur les cibles tumorales pendant un temps très court, quelques millisecondes au lieu de quelques minutes pour la thérapie traditionnelle. Cette technologie « flash » est déjà expérimentée en Suisse et au centre Gustave-Roussy, à Villejuif. Appuyée sur des électrons dits de très haute énergie, la version de l'Institut Curie pourrait permettre de traiter des cancers difficilement accessibles et de mauvais pronostics, du cerveau, du pancréas et du poumon notamment. Un bémol, étant donné les enjeux industriels et économiques, sa généralisation devrait prendre des années.

VIH
Une malade du sida guérie

C'est le huitième cas recensé dans le monde de rémission d'infection au VIH. Comme dans les sept autres, la patiente, diagnostiquée en 1999, a reçu d'un donneur, présentant une anomalie génétique rare, une allogreffe de moëlle osseuse pour soigner une leucémie. Cette sexagénaire marseillaise a interrompu son traitement antirétroviral en 2023, sous contrôle médical, et depuis, ses analyses virologiques et immunologiques sont négatives.

APPLI
Betty fait boop !

Ils étaient désolés de constater que leurs patients étaient mal préparés à leurs interventions : pour y remédier, deux chirurgiens urologues toulousains ont trouvé la solution, une appli maligne et gratuite, lancée en 2023, Betty Care. Aux malades, qui en reprennent ainsi le contrôle, elle propose de très utiles tutos vidéo et un suivi de leur opération, en amont puis en aval, du rendez-vous avec l'anesthésiste au suivi postopératoire ; aux soignants, un accès rapide et complet à leurs données médicales. Premier retour d'expérience, deux ans après son lancement, auprès de 300 personnes accompagnées et de 70 chirurgiens ? 30 % de chirurgie ambulatoire en plus, de 30 à 50 % de complications postopératoires en moins. Sur Google Play et Apple Store.

Un esprit sain dans un corps sain. Pour l'esprit, on compte sur vous.

40 ans d'existence,
40 ans d'engagements.
En 2005, nous créons Toastiligne, la 1ère gamme de pains de mie alliant plaisir et nutrition.

la Boulangère | 40 ans de plaisirs engagés

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

Expérimentation du cannabis médical

Patients et médecins dans le flou

TESTÉ DEPUIS MARS 2021, LE CANNABIS THÉRAPEUTIQUE DEVAIT FAIRE SON ENTRÉE EN PHARMACIE EN DÉBUT D'ANNÉE. LES INCERTITUDES POLITIQUES EN ONT DÉCIDÉ AUTREMENT, PLONGEANT PATIENTS ET SOIGNANTS DANS L'INCERTITUDE.

Par Amandine Seguin

Après celui des essais thérapeutiques, est venu le temps de la discussion : en tout début d'année, le nouveau ministre de la Santé, Yannick Neuder, a dit qu'il voulait « consulter » avant de prendre une décision à propos de la commercialisation d'antidouleurs à base de THC ou de CBD, deux constituants du cannabis. Il réagissait à la mobilisation des médecins et des patients qui, en juin dernier, ont alerté les autorités, le dossier semblant ne plus guère intéresser au ministère. Tenante du précédent portefeuille, Geneviève Darrieussecq n'avait fait que prolonger jusqu'au 1er juillet 2025 la phase d'expérimentation, entamée en 2021.

« A ce stade, une seule chose est sûre, c'est qu'on nous demande d'arrêter d'administrer des traitements efficaces à des patients sans pouvoir leur proposer d'alternative », regrette le psychiatre et addictologue Nicolas Authier. Le président du Comité scientifique de l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM) sur l'expérimentation du cannabis médical souligne que « n'ont été inclus dans l'expérimentation que les malades en impasse thérapeutique ». Du côté des associations de patients, la question du sevrage soulève de nombreuses craintes. « Les arrêts de traitement peuvent avoir des effets dépressifs. S'ils sont couplés à un regain de souffrance, nous craignons des passages à l'acte », s'alarme Mado Gilanton, présidente de l'association Apaiser, dédiée à deux pathologies particulièrement douloureuses, la malformation de Chiari et la syringomiélie.

« Je ne savais plus à quel point la douleur avait un impact sur ma vie »

Pour Gallia, qui a rejoint l'expérimentation en février 2022, la nouvelle est dure à encaisser : « Je suis extrêmement inquiète à l'idée de retrouver le même type de douleur qu'avant le cannabis médical. » Elle prolongera le traitement le plus tard possible, jusqu'en mai, à un mois de l'échéance. Le calvaire de cette cheffe de service dans le secteur médico-social en région parisienne a commencé en 2014 par « des douleurs insupportables, au niveau de la mâchoire et du crâne. J'ai dû adapter mon régime alimentaire, avec des aliments mous ». Deux ans plus tard, elle chute dans les escaliers. De ce jour, elle souffre de douleurs neuropathiques, 24 heures sur 24. « Aucun traitement ne les apaisait. Je n'arrivais plus à effectuer certains actes quotidiens, comme la cuisine ou les tâches ménagères. » Jusqu'à ce qu'elle découvre le cannabis thérapeutique. Là, elle renaît. « Je ne savais plus à quel point la douleur avait un impact sur ma vie, tant personnelle que professionnelle. » Aujourd'hui, Gallia craint un rétropédalage des pouvoirs publics, synonyme pour elle d'un retour de la souffrance.

MOMENT/GETTY IMAGES

Un tel choix de services,
c'est ça le privilège de l'âge.
Téléassistance, visite du facteur, livraison de repas, assurances, tablette et téléphones simplifiés, entretien et adaptation du domicile, solutions de financement, séjours vacances. Découvrez les services seniors du groupe La Poste et de ses partenaires en bureau de poste, sur laposte.fr ou au 09 708 330 99 Service gratuit + prix appel
La Poste. Ça crée des liens entre nous.
Les offres de services seniors sont distribuées par La Poste, SA au capital de 5 857 785 892€ - 356 000 000 RCS Paris - Siège social : 9, rue du Colonel Pierre Avia - 75015 Paris. Crédit photo : Getty Images - BGPN - Février 2025 - BETC - HAVAS Paris

DÉCRYPTAGE

Des compléments à base de mélatonine contre les troubles du sommeil, vraiment ?

À EN CROIRE LES RÉSEAUX SOCIAUX ET NOMBRE D'INFLUENCEURS, IL SUFFIRAIT DE PRENDRE DE LA MÉLATONINE DANS DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES POUR RÉGLER SES PROBLÈMES DE SOMMEIL.

EN PARTENARIAT AVEC L'INSERM ET SA SÉRIE CANAL DETOX

• Vous avez **du mal à dormir ?**

Peut-être faites-vous partie des 20 % de la population qui souffrent d'insomnie, chronique ou occasionnelle. Sur les réseaux sociaux, on va vous dire de ne pas paniquer, que des compléments alimentaires existent pour vous aider à trouver le sommeil. Abondamment commercialisés, ces bonbons miracles sont à base de mélatonine, une hormone synthétisée par notre cerveau, dont l'action soporifique aide à l'endormissement.

• Et **ça marche ?**

Les études scientifiques montrent que la mélatonine en complément alimentaire atténue les effets du décalage horaire et raccourcit le temps d'endormissement. Mais elles sont beaucoup moins catégoriques sur ses effets sur la fréquence des réveils pendant la nuit ou sur la qualité du sommeil. Son usage doit par ailleurs rester ponctuel.

• Et **sur ordonnance ?**

La mélatonine est autorisée en tant que médicament pour traiter l'insomnie des adultes de plus de 55 ans.

ÇA MARCHE COMMENT, AU NATUREL ?

La mélatonine est une hormone naturelle, produite dans le cerveau par la glande pinéale, dont la structure est proche de la sérotonine, « l'hormone du plaisir ». Sa sécrétion augmente peu après la tombée de la nuit, est à son maximum entre 2 et 4 heures du matin et diminue le matin venant. Elle participe au contrôle des rythmes circadiens, l'horloge interne du corps humain, et plus particulièrement à la régulation du cycle jour-nuit.

• En **conclusion ?**

Il n'y a pas de recette miracle. Prendre ces petits bonbons ne résoudra pas le fond des problèmes de sommeil. S'ils sont récurrents, il vaut mieux faire appel à un médecin. Il saura vous dire, en fonction de votre cas, s'il est intéressant pour vous, ou non, de prendre de la mélatonine.

POUR ALLER PLUS LOIN

DÉVELOPPÉE AVEC L'INSTITUT NATIONAL DE LA SANTÉ ET DE LA RECHERCHE MÉDICALE (INSERM), LA SÉRIE CANAL DETOX TORD LE COU AUX FAUSSES INFOS EN MATIÈRE DE SANTÉ. RETROUVEZ CES VIDÉOS DRÔLES, VIVANTES ET ÉCLAIRANTES SUR LA CHAÎNE YOUTUBE CANAL DETOX ET SUR PRESSE.INSERM.FR.

ISTOCK/GETTY IMAGES

Le végétal plus cher que la viande. C'est une plaisanterie ?

En proposant une gamme de steaks, nuggets et saucisses végétales au même prix que les steaks, nuggets et saucisses d'origine animale, Marque Repère permet à chacun de se régaler selon ses goûts, tout en limitant son impact sur **la planète**.

Cette nouvelle gamme s'appelle **Végé** et comme il se doit, elle est à prix **E.Leclerc**.

Faire que la gourmandise dans **toute** sa diversité soit partagée par le plus grand nombre, c'est aussi cela le sens de : « Pour le meilleur et pour le prix ».

2€59
Steak végétal x2
200g soit 12€95 le Kg

2€54
Merguez végétales x4
200g soit 12€70 le Kg

1€55
Nuggets végétariens
200g soit 7€75 le Kg

Pour le meilleur et pour le prix.

E.Leclerc

Les prix au kilo des produits Marque Repère Végé de la gamme traiteur sont alignés aux prix kilo des produits équivalents de la gamme Marque Repère.
Liste des produits concernés disponible sur www.marquerepere.leclerc.

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR

Sur les près de 8 500 décès enregistrés dans la deuxième semaine de janvier 2025, 7,3 % étaient imputables à la grippe. Un sombre record.

Les ratés d'une campagne

LE TAUX DE VACCINATION DES FRANÇAIS CONTRE LA GRIPPE EST RESTÉ DÉSESPÉRÉMENT BAS TOUT L'HIVER. LA FAUTE À QUI ?

Je ne sais pas vous, mais moi, je ne suis pas mécontent de sortir de cet hiver éprouvant, avec ses températures mi-chèvre mi-chou, ses rhinovirus tenaces et ses épidémies à répétition. De l'épidémie de grippe, on est heureusement censé être débarrassé depuis quinze jours et c'est la fin de la campagne officielle de vaccination, que les autorités sanitaires ont été contraintes de prolonger d'un mois. C'est dire si elle a été virulente, bien plus que celle de Covid cette année. Sur 8 368 décès enregistrés dans la deuxième semaine de janvier dernier, 7,3 % lui étaient imputables, un sombre record. A ça, il y a des tas de bonnes raisons médicales. Trois virus différents, A, B et C, ont cohabité, la multiplication nuisant à l'efficacité des vaccins. L'un de ces virus a beaucoup muté depuis l'an dernier, ce qui a trompé nos défenses immunitaires, entraînées à sa version précédente. Les enfants ont été particulièrement touchés, ce n'est pas grave en soi, puisque généralement ils s'en remettent, mais pas avant d'avoir toussé et largement disséminé le virus autour d'eux. Ça n'explique pas tout. Et ça n'excuse rien.

Les leçons oubliées du Covid

Ça n'excuse pas, en tout cas, les ratés d'une campagne de vaccination, dont je me disais benoîtement qu'elle avait tiré les leçons d'autres ratés pas si anciens. La crise du Covid, c'était en 2020. Le manque de masques, l'encombrement des hôpitaux, la course aux vaccins ne nous ont donc rien appris ? Pas, semble-t-il, à prévoir le pire et à s'équiper en conséquence. Alors que dans les premières semaines de l'épidémie, fidèles à nous-mêmes, nous nous sommes empressés, malgré les avertissements, de ne pas encombrer les cabinets de médecin pour nous faire vacciner, il y avait déjà pénurie, ici et là. Ça ne s'est naturellement pas arrangé quand, réveillés par les mauvaises nouvelles des urgences, nous nous sommes enfin décidés à nous immuniser. Début janvier, l'un de mes amis a dû patienter une semaine avant que, des cinq pharmacies de sa ville de banlieue parisienne, l'une soit réapprovisionnée. Faut-il mettre ces dysfonctionnements sur le compte de la succession inédite de ministres au ministère de la Santé ? Si c'est ça, il faut espérer que la dernière nommée dure au moins jusqu'à l'automne prochain.

Les chiffres 2025 ne seront pas connus avant l'été prochain, mais ceux de 2024 sont inquiétants : selon la Haute autorité de santé (HAS), un peu plus de 22 % des professionnels exerçant en Ehpad se sont fait vacciner contre la grippe l'année dernière et 19 % des soignants à l'hôpital. A comparer au taux, pourtant encore très insuffisant, des personnes à risque qui se sont prêtées à l'exercice pendant la même période : 47,1 %.

VIRGINIE DUBOIS/PRISMA MEDIA

Problème d'audition
Ne faites plus la sourde oreille !

DEMANDER RÉGULIÈREMENT À SES INTERLOCUTEURS DE RÉPÉTER, AUGMENTER SYSTÉMATIQUEMENT LE SON DE LA TÉLÉ… ET SI VOUS COMMENCIEZ À ENTENDRE MOINS BIEN ? À L'OCCASION DE LA JOURNÉE NATIONALE DE L'AUDITION, LE 13 MARS, VOILÀ CE QU'IL FAUT SAVOIR, POUR COMPRENDRE ET RÉAGIR.

Par Amandine Séguin

Nos experts

JEAN-LUC PUEL
Professeur de neurosciences, directeur de l'Inserm à Montpellier et président de l'Association de la Journée nationale de l'audition.

Dr HERVÉ BOZEC
ORL à Paris.

Le timbre de la trompette semble moins cuivré, les sons moins brillants. Petit à petit, le chant des oiseaux se fait plus lointain. Vous vous dites que c'est normal, que c'est un problème de biodiversité, que les moineaux disparaissent. Puis les plus jeunes se mettent à parler trop vite. Dans les réunions familiales, au restaurant, discuter devient difficile. « Enfin, vous faites répéter, quelle que soit la personne qui parle. » Jean-Luc Puel, professeur de neurosciences à Montpellier et président de la Journée nationale de l'audition, décrit ainsi une dégradation progressive, qui affecte d'abord les fréquences aiguës, avant les médiums, et pour finir, les graves. En jargon médical, c'est une presbyacousie, « une défaillance progressive de l'organe sensoriel liée au vieillissement », traduit Hervé Bozec, médecin ORL à Paris. « Mal entendre augmente les risques d'accidents du travail, puisqu'on perçoit moins les alarmes et les consignes », prévient Jean-Luc Puel. En outre, mal percevoir les conversations pousse à s'isoler, à éviter les échanges et à une désocialisation qui peut peser gravement sur la santé mentale.

En cause, **des cellules abîmées...**

En France, un quart des 18-75 ans présente une déficience auditive*, avec une nette progression à partir de 65 ans. L'âge en est la première cause. Que se passe-t-il exactement ? Quand le son pénètre dans l'oreille, il parcourt le conduit auditif pour atteindre le tympan. « Les osselets accrochés à cette membrane transmettent la vibration sonore à la partie de l'oreille interne en forme d'escargot, la cochlée. A l'intérieur, les cellules ciliées vibrent à leur tour pour envoyer des messages au système nerveux central », explique Jean-Luc Puel. Mais ces petites cellules, indispensables à l'audition, sont peu nombreuses et ne se renouvellent pas. Les oreilles, qui ne sont jamais fermées, sont sollicitées en permanence. « Les cellules ciliées sont donc excitées jour et nuit », constate le chercheur. D'où une usure parfois prématurée : elles s'abîment et meurent. La capacité à percevoir les sons se dégrade avec elles.

LES PROGRÈS DE LA RECHERCHE

Aujourd'hui, les chercheurs tâchent de comprendre pourquoi certaines personnes perdent leurs cellules ciliées plus précocement que d'autres. Demain, il pourrait être possible de les faire repousser. « Il y a des bribes de résultats chez l'animal, mais on n'y est pas encore », tempère le chercheur. Qui met d'autres espoirs dans la thérapie génique, en progrès : « Dans le cas de surdités génétiques progressives, elle permettra peut-être de remplacer le gène qui ne fonctionne pas. » Et d'entendre de nouveau chanter les merles.

... et des **décibels élevés**

L'autre ennemi des oreilles, c'est le bruit. Il est la deuxième cause majeure des troubles de l'audition. Près de 75 % des Français souffrent de ses effets négatifs sur leur santé. 39 % sont troublés par des acouphènes, selon une enquête de l'Association nationale de l'audition. « L'oreille est faite pour fonctionner correctement entre 40 et 80 décibels, indique Jean-Luc Puel. Elle n'a pas évolué depuis l'homme de Néandertal. Mais, il y a 400 000 ans, les humains vivaient dans des environnements où les seuls bruits étaient ceux de la nature. Dans notre société industrielle, les sons dépassent régulièrement les 80 décibels. » Par conséquent, « les travailleurs de l'industrie, les personnes régulièrement exposées aux bruits d'armes à feu et celles qui écoutent beaucoup de musique amplifiée, dans les concerts, les boîtes de nuit, augmentent le risque que leur audition se détériore avec le temps », s'alarme Hervé Bozec.

DIGITAL VISION/GETTY IMAGES

18 %

des 35-44 ans

et plus de 65 % des plus de 65 ans sont touchés par la surdité, ainsi que 6 % des 15-24 ans et 9 % des 25-34 ans.

Source: Inserm

Les aides auditives, **la (première) solution**

Selon le degré de surdité, il existe différentes parades. A commencer par les aides auditives, « un appareillage qui amplifie le son perçu dans l'oreille et le restitue au plus près du tympan, pour augmenter la quantité et la qualité du message sonore », décrit Hervé Bozec. L'amplification est réglée selon la gravité des pertes auditives constatées sur l'audiométrie par un audioprothésiste. On peut y greffer des options, plus ou moins onéreuses, comme le Wi-Fi ou le Bluetooth, pour passer directement des appels téléphoniques ou écouter la télévision. En cas de dommages plus graves, on peut faire appel à un implant cochléaire, « de petites électrodes qu'on place dans la cochlée, via une chirurgie, pour stimuler les fibres du nerf auditif électriquement et restituer une audition », précise Jean-Luc Puel.

A quel **prix ?**

L'Assurance maladie classe les aides auditives en deux groupes. De classe I, elles sont remboursées intégralement, à condition d'avoir une mutuelle et de ne pas dépasser 950 € par oreille. Le taux de remboursement « est de 60 % sur la base d'un tarif fixé à 400 € (par oreille) et la mutuelle (ou complémentaire santé) doit prendre en charge tous les frais qui ne sont pas remboursés », lit-on sur Ameli. Selon le Dr Bozec, « il s'agit d'appareils d'une qualité tout à fait correcte ». Seul bémol, ils marchent avec des piles et, « même si elles sont prises en charge par la Sécurité sociale, il faut les changer toutes les deux semaines et donc prévoir d'en acheter régulièrement ». Pour les aides auditives de classe II, un peu plus modernes (elles disposent du Wi-Fi et du Bluetooth et se rechargent), le taux de remboursement est le même, mais la mutuelle n'est pas tenue de prendre en charge le reste à charge. A noter : seuls les appareils prescrits par un ORL ou un médecin généraliste ayant une formation en otologie médicale pour les patients de plus de 6 ans sont remboursés.

AUDITION ET DÉMENCE SÉNILE

Une étude danoise* vient de le confirmer : l'altération des facultés auditives est statistiquement associée à une augmentation du nombre des démences et des états dépressifs. Sur l'influence des aides auditives, les chercheurs sont plus partagés : les uns pensent qu'elles jouent un rôle positif, les autres qu'il n'y a pas de différence notable entre leurs patients appareillés et les autres. **Hearing Loss, Hearing Aid Use, and Risk of Dementia in Older Adults, 2024.*

E+, ISTOCK/ GETTY IMAGES

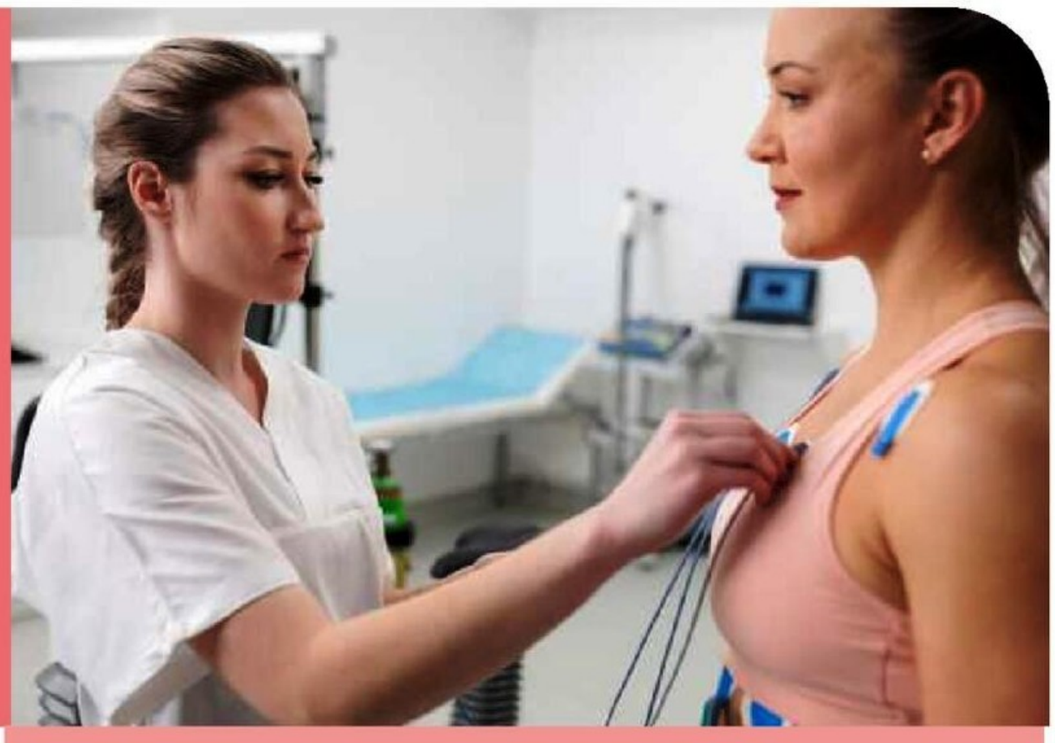
Les idées reçues 5

Plus on est appareillé tôt, moins l'audition s'altère

✔ **Vrai.** A l'heure actuelle, en amplifiant le son qui pénètre dans l'oreille, les aides auditives font en sorte que le cerveau continue à être sollicité. « Le danger, si on laisse décroître son audition, c'est qu'il le soit moins et qu'on assiste progressivement à une diminution des capacités cognitives », avertit Hervé Bozec. Il conseille donc un suivi régulier, pour ne pas manquer le moment où il faudra « mettre un appareil, stimuler le cerveau et ainsi augmenter les capacités mémorielles, de la pensée, de l'interaction avec autrui. »

Contre le bruit, il n'y a rien à faire...

✗ **Faux.** On peut adapter son comportement en fonction des lieux et protéger ses oreilles. Pour elles, à partir de 80 décibels (db) pendant plus de 8 heures, le son devient dangereux. Plus il est fort, plus il faut réduire le temps d'exposition. « A 83 db, il faut éviter de s'exposer plus de 4 heures, plus de 2 heures à 86 db, et ainsi de suite : 95 db, c'est un quart d'heure, 98 db, une minute », prévient Jean-Luc Puel. Une solution ? S'équiper de casques antibruit.



Les problèmes d'audition sont héréditaires

✔ **Vrai.** « C'est une question que je pose souvent en consultation, acquiesce le Dr Bozec. La génétique est importante : si dans les antécédents familiaux, il y a des personnes qui sont devenues un peu sourdes ou malentendantes précocement, à 60, 65, 70 ans, vous êtes à risque. »

Prendre soin de sa santé, c'est prendre soin de ses oreilles

✔ **Vrai.** Certains facteurs de risque vasculaire jouent un rôle sur l'audition, comme « l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie et le diabète, relève Hervé Bozec. Ils vont progressivement entraver la bonne vascularisation de l'oreille interne, avec un impact important sur la perte auditive ».

C'est un mal moderne

✗ **Faux.** Selon Hervé Bozec, les problèmes de vieillissement des oreilles ont existé de tout temps : « Ce n'est pas récent. Mais jadis, on considérait que c'était une fatalité. Avec le vieillissement de la population, on a constaté que mal entendre avait une incidence sur l'ensemble des fonctions cognitives. C'est pour cette raison qu'on y est désormais plus attentif et qu'ils sont mieux pris en charge. »

Certains médicaments jouent un rôle négatif

✔ **Vrai.** Selon nos deux experts et une étude récente*, « les antibiotiques de type aminoglycosides, administrés par voie intraveineuse pour combattre des infections graves, mais aussi la chimiothérapie avec des sels de platine et les médicaments antipaludiques » peuvent menacer la santé des oreilles. **Parue dans* The Lancet, *février 2024.*

Secrets de famille
Peut-on s'en libérer ?

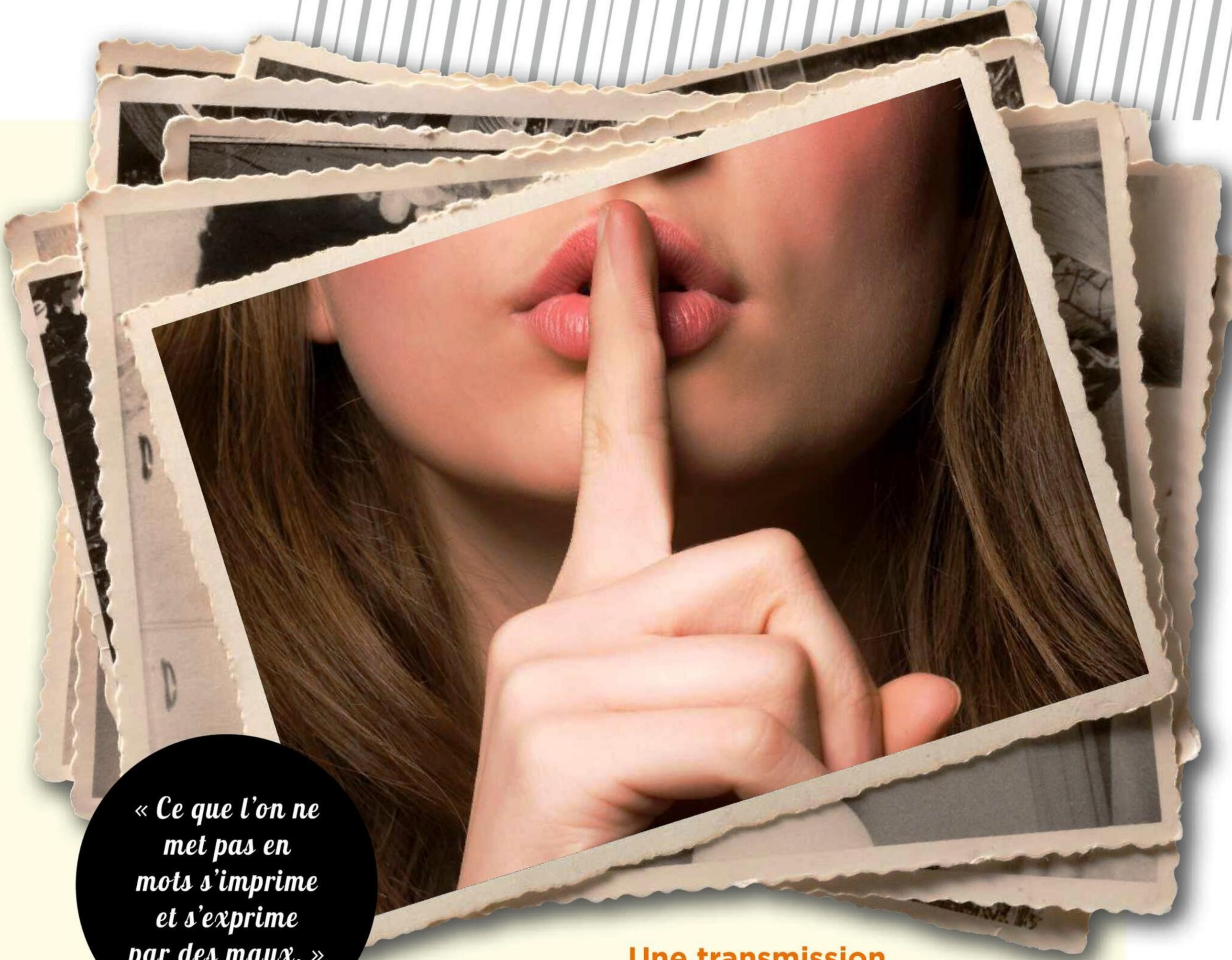
TOUTE FAMILLE A SES SECRETS ET SES NON-DITS, MAIS JUSQU'OÙ FAUT-IL S'EN SATISFAIRE ? COMMENT SE DÉFAIRE DE CES CADEAUX EMPOISONNÉS, QUI SE TRANSMETTENT DE GÉNÉRATION EN GÉNÉRATION, COMME UN FARDEAU ?

Par Lena Rose

Anne* n'est pas près d'oublier ce dimanche midi où Kyle, encore un inconnu, sonne à sa porte. Il ne brandit pas de pancartes, comme Andrew Lincoln dans *Love Actually,* mais le moment a tout d'un film de cinéma. « J'avais devant moi un jeune homme d'une vingtaine d'années, américain, qui s'est présenté tout naturellement comme le fils de mon ex-mari, américain lui aussi, avec qui j'ai eu deux enfants, raconte la quinquagénaire. Nous avions divorcé deux ans auparavant, après dix ans de vie commune. Il n'avait jamais parlé de ce fils qu'il avait eu avant notre rencontre. De son côté, Kyle n'avait appris notre existence que très récemment, par son père. Le divorce a-t-il libéré sa parole ? Quoi qu'il en soit, il a communiqué nos coordonnées à Kyle, qui les lui demandait. » Le choc passé, Anne présente le jeune homme à ses enfants, qui, depuis, l'accueillent comme un grand frère à chacun de ses passages en France. Une fin en forme de *happy end.* Tous les secrets de famille ne finissent pas aussi bien, loin de là.

Une culture bien ancrée

Chantal Motto est psychopraticienne et psychanalyste jungienne. Dans *Lever les secrets de famille et se libérer des tabous* (Dunod), elle confirme. « Quelle famille n'a pas son secret, se demande-t-elle. De la petite cachotterie à l'énigme profonde et grave, il semblerait que cette culture du secret soit bien ancrée dans nos univers familiaux, et ce depuis fort longtemps. D'ailleurs, notre littérature regorge d'histoires d'amour cachées, ayant donné naissance à des enfants illégitimes, et de récits de personnages partant à la quête de leurs parents inconnus. Mais ces secrets n'engendrent pas que des héros de romans piquants ou sentimentaux, ils sont les puissants protagonistes de dysfonctionnements dans les familles. » Ils peuvent aller jusqu'à altérer la santé, physique et mentale, des individus. Comme le disait Anne Ancelin Schützenberger, psychologue et fondatrice de la psychogénéalogie, « ce que l'on ne met pas en mots s'imprime et s'exprime par des maux ».



« Ce que l'on ne met pas en mots s'imprime et s'exprime par des maux. »

Le silence pour garder le contrôle de sa vie

Selon l'expression consacrée, cultiver son jardin secret peut être une question de survie – une façon d'éviter, par exemple, que les repas familiaux tournent à l'interrogatoire. Ce n'est pas parce qu'on est d'une même lignée qu'on est obligé de partager ses projets, ses doutes, ses joies ou ses passions. Dans son jardin secret, on garde le contrôle de sa vie, tout du moins en a-t-on l'impression. « Il y a des secrets dans toutes les familles, et heureusement, se réjouit Sophie Duverne, autrice du podcast *Psychogénéalogie and Cie,* dans son livre *Se libérer des mémoires familiales* (éd. Robert Laffont). Il ne faut pas s'en priver. Je parle là d'un événement familial, soit volontairement caché, parce qu'il génère un sentiment de honte et ou de culpabilité, soit non dit, qui n'est pas forcément le résultat d'un choix délibéré, mais dont la charge émotionnelle est trop forte pour que les membres de la famille puissent en parler. »

Une transmission inconsciente

Il est souvent difficile de savoir si l'on porte un secret de famille, puisque, par essence, il est occulté ou non dit. Mais il peut être pressenti. Il se manifeste de différentes manières chez ceux dont il se cache, à commencer par de fortes angoisses. Sophie Duverne rapporte ce propos de Serge Tisseron, psychiatre et psychanalyste, qui en est un spécialiste – il a consacré au sujet plusieurs ouvrages : « Le prix du secret est souvent payé par la troisième génération, qui n'a pourtant rien à y voir. » L'histoire de Laure* en atteste : « Mon mal-être, comme je l'appelle, a commencé à la préadolescence. Je ne mangeais pas beaucoup jusque-là, je suis devenue boulimique. J'ai développé des comportements à risques, je me scarifiais. J'étais insomniaque et, quand je finissais par m'endormir, je faisais des cauchemars. Décédé quelques années plus tard, mon grand-oncle, le frère de ma grand-mère, y apparaissait parfois. Un jour, lors d'une séance d'hypnose, il est apparu nettement. J'ai harcelé ma mère jusqu'à ce qu'elle m'avoue que, petite, j'avais été victime d'attouchements de sa part, qu'elle l'avait surpris, mais n'en avait pas parlé, pour ne pas blesser ma grand-mère. »

E+, ISTOCK/ GETTY IMAGES

Se taire pour sauver la face…

« Je constate tous les jours que poser une parole sur ce qui a été occulté pendant tant d'années et de générations relève du parcours du combattant, avec son lot d'incompréhensions, de solitude, voire de rejet. Mais pourquoi cette loi du silence s'érige-t-elle en dogme ? » interroge Chantal Motto. Les raisons sont aussi hétérogènes que la famille elle-même. Souvent, on se tait pour éviter le qu'en-dira-t-on, ne pas ternir la réputation familiale. « Nous avons toujours su, inconsciemment, que mon oncle s'était suicidé, mais il ne fallait pas en parler. Pour les autres, il avait été victime d'un accident de chasse », raconte Flore*. Sauver la face, c'est aussi ce qui a justifié le silence entourant le père d'Isabelle* : « Je suis métisse, avec un frère, une sœur et un beau-père blonds aux yeux bleus. Ma mère m'avait toujours dit que mon père, antillais, était mort et je m'en suis longtemps satisfaite. Mais à l'adolescence, je m'entendais de moins en moins avec mon beau-père, j'avais le sentiment que l'on m'avait menti. Je n'ai cessé d'interroger ma mère, jusqu'à ce qu'elle craque et m'avoue qu'il l'avait abandonnée quand j'avais 3 ans et qu'il était bien vivant. Ce fut un choc pour moi. J'ai d'abord haï cet homme, puis cherché à le rencontrer. Ce fut court et très décevant. »

…ou pour protéger ses proches du traumatisme

Dans ce cas de figure, « le traumatisme est tellement douloureux pour la personne qui le vit qu'il convient de préserver d'autres personnes, qu'on juge plus fragiles, à tort ou à raison », analyse Chantal Motto. La thérapeute prend l'exemple d'un enfant mort-né ou décédé prématurément, dont la disparition est dissimulée, « parce que l'innommable est trop douloureux pour être partagé. Ce non-dit génère un défi existentiel colossal pour l'enfant qui suit. Il vit avec un fantôme sans le savoir et l'ombre de l'aîné plane sur son berceau ». Quand le secret vole en éclats, à la mort d'un parent qui requiert la consultation du livret de famille, « la personne comprend enfin des pans entiers de son histoire, pourquoi elle a la sensation de ne jamais être à la hauteur, les raisons de la dépression de sa mère, les interdits qui ont frappé la famille ».

Faut-il tout dire à ses enfants ?

La question est posée par Sophie Duverne, qui estime que le pour et le contre se neutralisent : « Les enfants soupçonnent les secrets de famille. Ils savent sans savoir qu'ils savent, et le décalage entre ce qu'ils ressentent et ce que leur famille leur dit est source d'une souffrance impossible à nommer. » La psychogénéalogiste conseille de « travailler avec un thérapeute pour se décharger des émotions intenses liées à l'événement et de faire le distingo entre ce qu'il est important de dire et ce qu'on peut garder pour soi, de façon à pouvoir aborder le secret avec ses enfants dans la plus grande sérénité. S'ils sont petits, il faut bien sûr adapter le langage à leur âge et à leur niveau de compréhension, ne pas donner trop de détails. Ils poseront d'eux-mêmes les questions dont ils ont besoin ».

« Les enfants soupçonnent les secrets de famille. Ils savent sans savoir qu'ils savent... »

« C'est ça, l'ennui, quand on n'a plus personne au monde : on reste seul avec ses secrets de famille », David Homel, auteur de L'Evangile selon Sabbitha.

Ces loyautés qui nous étouffent

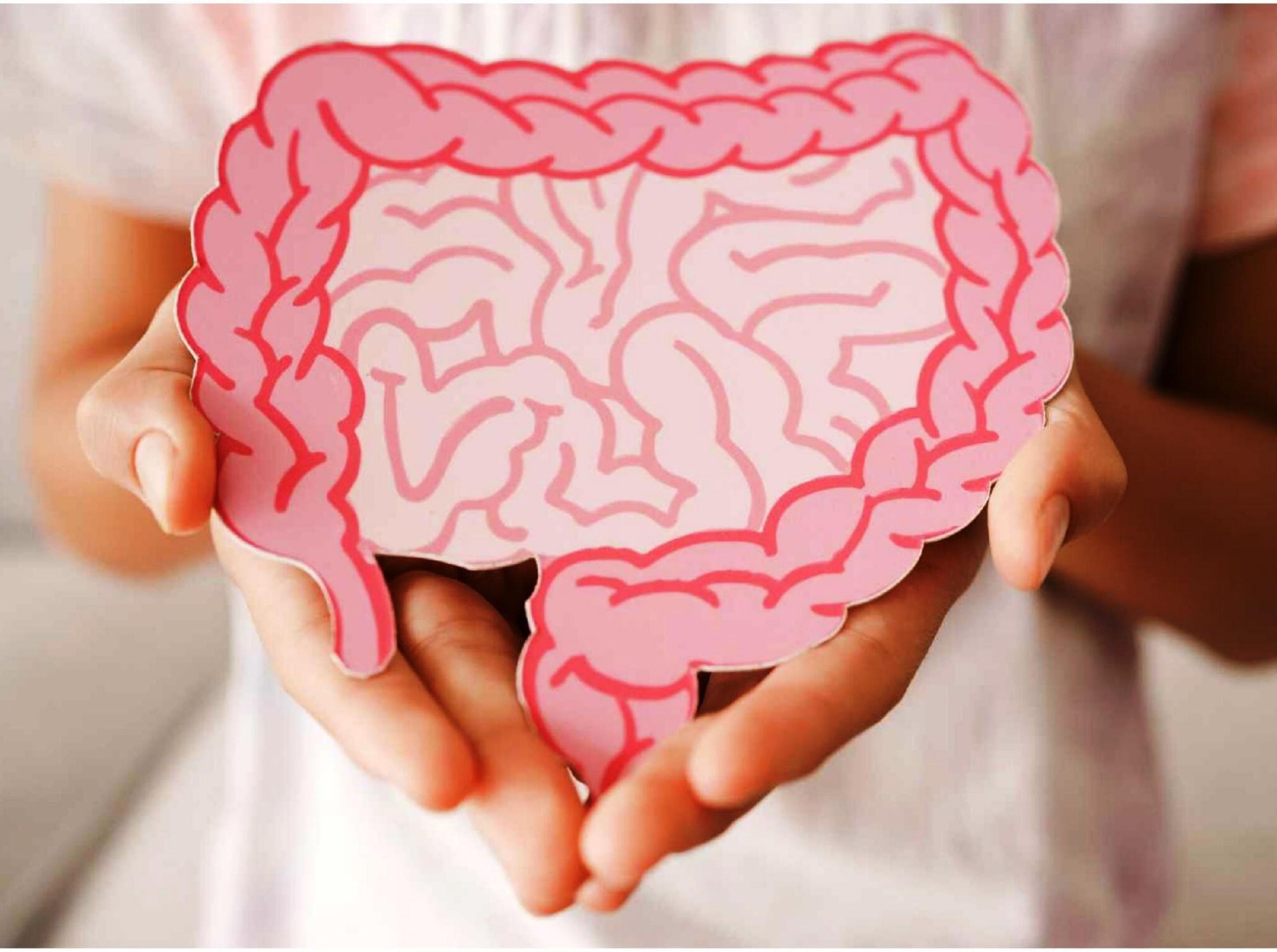
Le concept de loyautés familiales invisibles a été développé par le psychiatre hongrois Yvan Boszormenyi-Nagy, dans le cadre de la thérapie contextuelle, puis repris en psychogénéalogie. Il y établissait en substance que nous agissons comme si nous avions conclu inconsciemment un contrat avec les membres de notre famille, comme si nous étions porteurs d'une dette invisible dont nous serions comptables. « Les loyautés familiales agissent comme le ciment de la communauté, appartenir à ce collectif implique de lui être fidèle, de ne pas déroger à ses valeurs, sous peine d'être mis au ban », observe Chantal Motto. C'est répéter un schéma originel. Dans l'histoire humaine, faire partie du clan était une condition de la survie, contre les dangers extérieurs. En être banni pour l'avoir trahi, ne pas en avoir respecté les règles, mettait en danger, jusqu'à la mort.

Briser la chaîne du silence

Comment, dès lors, braver la doxa familiale ? Bon courage, vous direz-vous ! C'est en effet du courage, voire de l'intrépidité, comme dégoupiller une grenade et évaluer à quelle distance la jeter pour en limiter les dégâts sur soi-même. Mais les non-dits ne sont-ils pas plus dévastateurs que la vérité ? « Ce dont on ne peut parler, c'est aussi ce qu'on ne peut apaiser, et les blessures qu'on n'apaise pas continuent à s'ulcérer, de génération en génération », professait le psychanalyste Bruno Bettelheim. Avancer dans sa vie, c'est aussi rompre la transmission générationnelle, mettre en lumière des schémas familiaux toxiques pour mieux les briser, refuser l'héritage traumatique. « En brisant la chaîne du silence, en nous affranchissant des tabous, nous défaisons les pactes insensés, pour retrouver une alliance avec nous-même. Nous gagnons une émancipation porteuse de bien-être et source d'équilibre pour les générations futures », conclut Chantal Motto.

** Les prénoms ont été modifiés.*

E+, ISTOCK/ GETTY IMAGES



Syndrome de l'intestin irritable

Une vraie maladie qui se soigne

CE TROUBLE DIGESTIF ASSEZ FRÉQUENT, MÊME S'IL EST SANS GRAVITÉ, PEUT GÂCHER LA VIE. HEUREUSEMENT, DES SOLUTIONS EXISTENT POUR EN ATTÉNUER LES SYMPTÔMES.

Par le Dr Caroline Pombourcq

On le pensait psychologique, parce que, tout bêtement, on ne savait pas l'expliquer et qu'il se manifeste surtout dans les moments de stress. Il n'en est rien : le syndrome de l'intestin irritable (SII), ou colopathie fonctionnelle, est bien une maladie, causée par un trouble du fonctionnement de l'appareil digestif, qu'on a longtemps appelé syndrome du côlon irritable, à tort puisqu'il affecte l'intégralité de l'intestin, gros intestin et intestin grêle. Le SII est dit « bénin », ce qui ne veut pas dire qu'il n'est pas invalidant. Il touche entre 5 et 10 % des Français, généralement diagnostiqués à l'âge adulte, entre 30 et 40 ans, plus rarement dans l'enfance ou l'adolescence. Il est deux fois plus fréquent chez les femmes que chez les hommes, sans que l'on sache pourquoi.

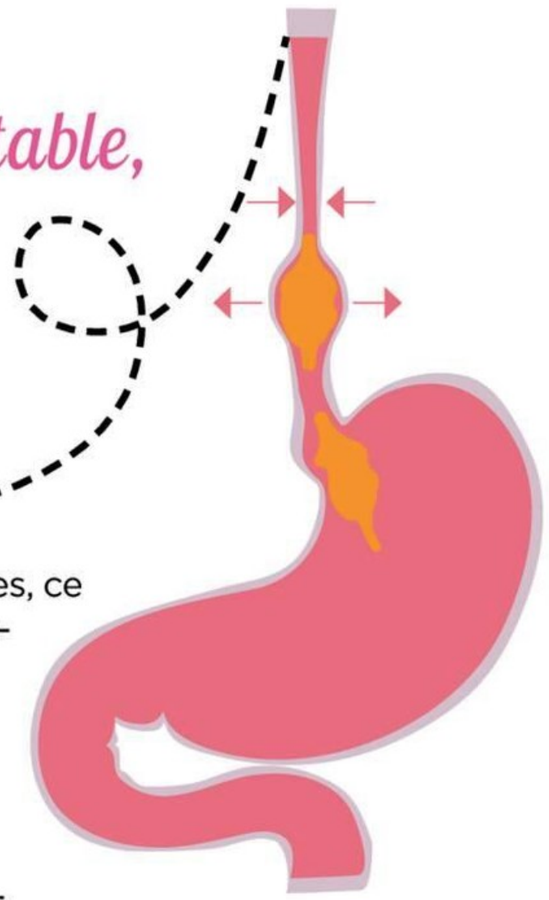
Une liste de symptômes très précis

La colopathie fonctionnelle est donc une maladie chronique qui se manifeste de façon plus ou moins régulière et altère la qualité de vie. Les symptômes sont essentiellement digestifs : douleurs abdominales, sous forme de spasmes ou de crampes, ballonnements, constipation ou diarrhées, voire les deux en alternance. Elle peut aussi s'accompagner de maux de tête, de nausées, d'une grande fatigue, de troubles du sommeil ou de douleurs musculaires. En 2016, ont été publiés les critères de Rome IV de diagnostic du syndrome de l'intestin irritable. Etabli par plus d'une centaine d'experts internationaux, ce tableau de symptômes fait référence. Selon lui, pour pouvoir parler de SII, il faut que la douleur soit présente depuis six mois minimum, survenue au moins un jour par semaine au cours des trois derniers mois, soulagée ou au contraire aggravée par la défécation et accompagnée d'une modification de la fréquence des selles (constipation ou selles trop fréquentes) ou de leur consistance (diarrhée). Si vous répondez à ces critères, votre médecin peut prescrire un traitement. S'il estime utile de prescrire des examens complémentaires, comme un bilan sanguin, une radiographie, une échographie, voire une coloscopie, c'est pour éliminer la possibilité d'une autre pathologie, plus grave, notamment la maladie de Crohn ou la maladie cœliaque, une intolérance au gluten d'origine auto-immune.

DES TRAITEMENTS PROMETTEURS

La découverte d'un excès de protéases, un enzyme, en cas de SII, ouvre la voie à un traitement des symptômes par des antiprotéases. Autre piste, des stratégies thérapeutiques basées sur la prescription de faibles doses d'antidépresseurs, même sans signe de troubles psychologiques. Par ailleurs, des chercheurs ont transplanté le microbiote fécal d'un donneur sain à un patient malade, avec des effets plutôt positifs, mais ces premiers tests demandent à être confirmés. Enfin, des recherches sont en cours sur des examens spécifiques pour faciliter et accélérer le diagnostic.

Les femmes sont 2 à 2,5 fois plus nombreuses que les hommes à souffrir d'un syndrome de l'intestin irritable, qui se déclenche le plus souvent avant 50 ans.



Le tube digestif n'est pas seul en cause

Les causes du syndrome de l'intestin irritable sont nombreuses et mal connues. On sait qu'il est dû à un problème de motricité (ou motilité) de l'intestin grêle et du colon, dont les contractions sont trop fortes ou trop faibles. Résultat, les aliments n'y circulent pas normalement, que le transit y soit trop rapide ou trop lent. On sait aussi que le tube digestif est alors plus sensible aux ballonnements abdominaux ou aux flatulences, et sa réaction exacerbée. Cette hypersensibilité pourrait provenir d'une inflammation, en raison d'une perméabilité excessive de la paroi intestinale. Autre cause possible, une dysbiose : la perturbation du microbiote intestinal. Elle est responsable d'une augmentation des gaz et compromet, là encore, l'étanchéité de la paroi du tube digestif. S'il ne le provoque pas, le stress aggrave les symptômes, ce qui explique qu'on ait longtemps réduit le SII à un trouble psychosomatique. Récemment, les chercheurs ont fait le lien entre la colopathie fonctionnelle et une défaillance de l'axe intestin-cerveau, une mauvaise communication entre le système nerveux et le tube digestif. Enfin, l'alimentation joue un grand rôle. Parmi les aliments favorisant l'apparition des symptômes, les FODMAPs, présents notamment dans le blé, les choux de Bruxelles ou les pruneaux (voir encadré p. 28), mal assimilés par l'intestin grêle et qui fermentent, une fois dans le gros intestin.

ISTOCK/GETTY IMAGES

Les aliments

À PRIVILÉGIER

✔ **Ces aliments peuvent être consommés sans dommage :** bananes, canneberges, citrons, fraises, framboises, fruits de la Passion, papayes, kiwis, melons, mandarines, pamplemousses, oranges, rhubarbe, noix de coco, épinards, carottes, endives, olives, gingembre, céleri, pommes de terre, patates douces, courgettes, concombres, laitue, sarrasin, farine sans-gluten, riz, polenta, millet, quinoa, tapioca, pâtes sans gluten, amandes, chia, macadamia, noix de pécan, noisettes, cacahouètes, sésame, noix, lait sans lactose, boissons et yaourts végétaux (soja, riz, amande, lait de coco), brie, camembert, cheddar, feta, mozzarella, parmesan, huile d'olive, sirop d'érable, sucre blanc et roux, cassonade, stévia, sorbets, glaces sans lactose...

À ÉVITER

✗ **Mal tolérés par les malades souffrant de SII, les FODMAPs se présentent sous plusieurs formes :** le fructose (dans les pommes, poires, mangues, pastèques, cerises, prunes, raisins secs, asperges, le miel, les sirops de glucose-fructose...), les polyols (dans le maïs doux, les abricots, nectarines, pruneaux, pêches, litchis, champignons, courgettes, choux-fleurs, dans les chewing-gums et certains édulcorants), les oligosaccharides, fructanes et galactanes, (dans l'ail, les artichauts, asperges, brocolis, oignons, la partie blanche du poireau, les choux de Bruxelles, lentilles, pois chiches, haricots rouges, haricots blancs, soja, noix de cajou, pistaches...), le lactose (dans le lait, les fromages frais non affinés, la crème, les yaourts).

Une bonne alimentation, le début de la solution

On ne guérit pas du SII. Mais heureusement, on en soulage les douleurs et les désagréments. Premier précepte, adopter une bonne alimentation : éviter les aliments gras, épicés et ultra-transformés, réduire sa consommation d'aliments riches en FODMAPs, de crudités, d'aliments favorisant les gaz intestinaux (lentilles, haricots blancs, légumes secs...), de boissons gazeuses, de chewing-gums en cas de ballonnements, supprimer les excitants (café, alcool), sauf en cas de diarrhée, manger raisonnablement des fibres dites solubles, c'est-à-dire digérées par notre organisme (légumes verts, fruits, légumineuses, lentilles, avoine...), s'hydrater correctement, avec de l'eau et non les jus de fruit du commerce, du cidre ou de la bière. Et si vous avez repéré l'aliment qui provoque chez vous des symptômes, faites une croix dessus ou restreignez-vous. Toutes ces mesures sont à appliquer avec discernement, pour éviter carences et déséquilibres alimentaires – en cas de doute, faites-vous accompagner par un diététicien. Dans tous les cas, prenez vos repas à heures fixes, ne les sautez pas, ne mangez pas trop, mais pas trop peu non plus, mâchez bien et ne faites pas autre chose en même temps.

Pour vous accompagner, les associations de patients comme l'APSSII (Association de patients souffrant du syndrome de l'intestin irritable) partagent conseils et actualités utiles. apssii.org

FAIRE APPEL À UN PSY

Le stress, l'anxiété ou la dépression peuvent déclencher des manifestations du syndrome de l'intestin irritable. A l'inverse, ils peuvent en être une conséquence – vivre avec la diarrhée, des flatulences ou des ballonnements est facteur de déséquilibre psychologique. Reste que le recours à un professionnel est à étudier au cas par cas, sauf si le SII se développe sur un terrain déjà psychologiquement instable : dans ce cas, il ne faut pas hésiter à se faire aider.

C, D OU M?

Les colopathies fonctionnelles sont de trois types : le SII-C, ou syndrome de l'intestin irritable à constipation prédominante ; le SII-D, ou syndrome de l'intestin irritable à diarrhée prédominante ; le SII-M, ou syndrome de l'intestin irritable avec mixité (ou alternance), diarrhée et constipation.

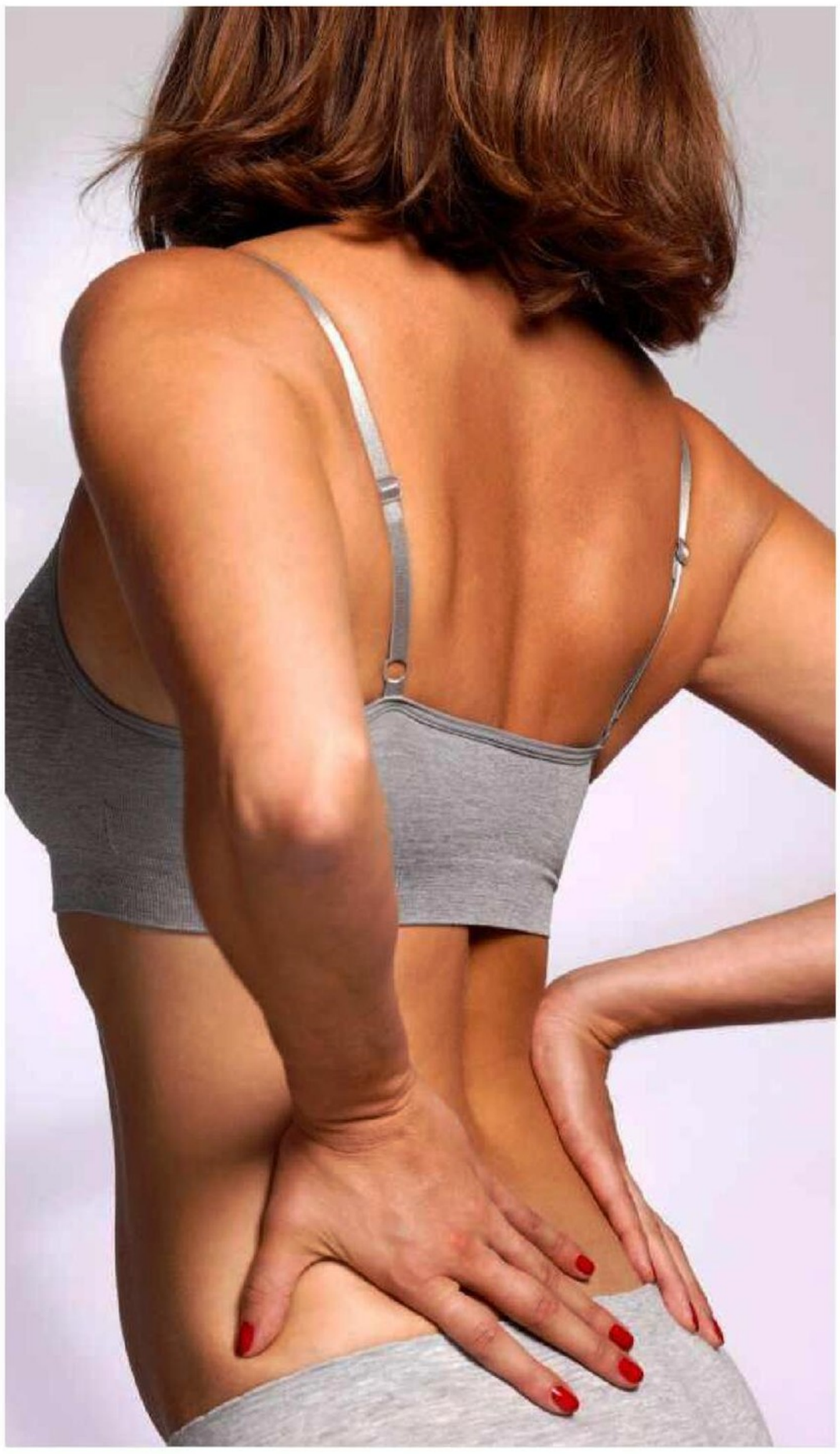
Les médicaments à la rescousse

Plusieurs sont indiqués, avec ou sans ordonnance : antidouleurs (paracétamol) ou antispasmodiques (phloroglucinol, trimébutine, pinavérium, mébévérine), phytothérapie, dont l'huile de menthe poivrée sous forme de gélules, laxatifs, en cas de constipation invalidante, antidiarrhéiques, probiotiques pour rééquilibrer le microbiote, plus rarement, anxiolytiques ou antidépresseurs, en présence d'anxiété sévère ou de signes de dépression. Enfin, mais seulement après avis spécialisé, la rifaximine, un antibiotique non absorbable, parfois prescrit dans les formes de SII avec diarrhée. Certaines méthodes douces (yoga, sophrologie, méditation et surtout hypnose) atténuent l'anxiété et le stress responsables d'une majoration des symptômes. L'efficacité de l'ostéopathie est encore discutée, mais des séances de kinésithérapie, délivrées par des kinésithérapeutes spécialisés, peuvent agir sur les manifestations de la maladie.

MOMENT, E+, ISTOCK/GETTY IMAGES

Diverses activités en prévention

Pour éviter l'apparition des symptômes, le respect des règles hygiéno-diététiques, alimentaires notamment, est un prérequis. Vous pouvez y ajouter la pratique de certaines activités relaxantes, comme la peinture, le dessin, la méditation de pleine conscience, une psychothérapie cognitivo-comportementale... Elles ont un impact significatif sur les manifestations de la colopathie fonctionnelle. Quant à l'activité physique (la marche, le sport, mais aussi le jardinage, le bricolage, la cuisine ou les jeux avec les enfants), outre qu'elle stimule l'appétit et donc le tube digestif, elle a des vertus apaisantes, facilite le sommeil, diminue la fatigue et contribue au bien-être.



Bye bye les douleurs de sciatique

CE NERF SE RAPPELLE RÉGULIÈREMENT À NOTRE BON SOUVENIR, DE FAÇON DOULOUREUSE ET HANDICAPANTE.

Par Domitille Ortès

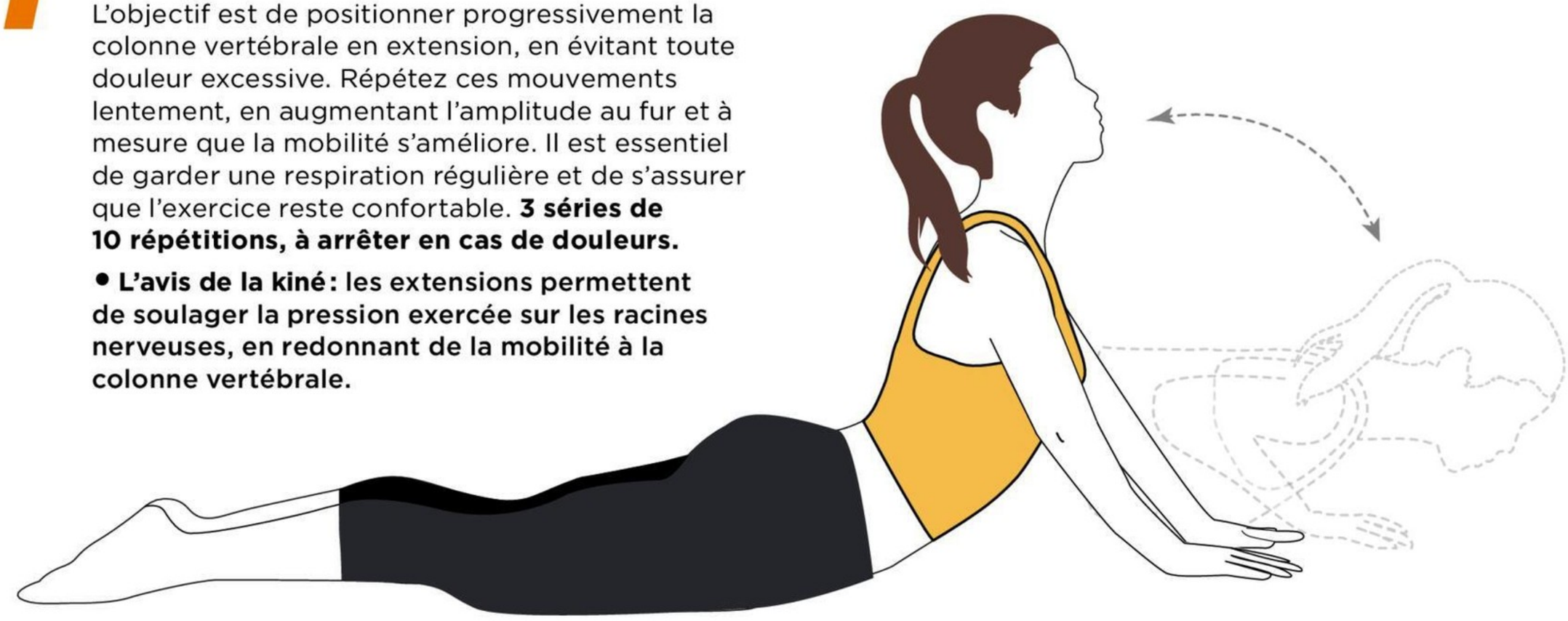
La sciatique désigne une douleur qui suit le trajet du nerf... sciatique. Il prend naissance dans la région lombaire, descend à l'arrière des cuisses, passe par les fesses et continue jusque dans les pieds. Lorsque le nerf est comprimé ou irrité, il peut provoquer une douleur aiguë, parfois lancinante, qui se propage sur toute sa longueur. Elle est souvent accompagnée d'une sensation de brûlure, d'engourdissement ou de faiblesse dans la jambe concernée.
Les causes de la sciatique sont multiples, les plus fréquentes étant la hernie discale, la sténose spinale, le syndrome du piriforme, les troubles posturaux et mécaniques, les traumatismes.
Le traitement repose sur une approche multimodale. Le but est de soulager la douleur et de rétablir une fonction optimale du dos et des membres inférieurs.

La sciatique n'est pas une maladie en soi, mais un symptôme, qui peut résulter de diverses pathologies.

1 Mobilisation vertébrale

En position allongée sur le ventre, les bras pliés à 90° sous les épaules, poussez doucement sur vos mains pour soulever le haut du tronc, tout en maintenant les hanches en contact avec le sol. L'objectif est de positionner progressivement la colonne vertébrale en extension, en évitant toute douleur excessive. Répétez ces mouvements lentement, en augmentant l'amplitude au fur et à mesure que la mobilité s'améliore. Il est essentiel de garder une respiration régulière et de s'assurer que l'exercice reste confortable. **3 séries de 10 répétitions, à arrêter en cas de douleurs.**

- **L'avis de la kiné : les extensions permettent de soulager la pression exercée sur les racines nerveuses, en redonnant de la mobilité à la colonne vertébrale.**



2 Renforcement musculaire

1. Partez de la position 4 pattes, tendez bras et jambe opposés en cherchant à pousser le talon et la main le plus loin possible. Alignez la tête avec la colonne vertébrale, gardez le bassin bien face au sol. Gardez la position pendant 30 secondes, puis inversez.
3 à 4 fois par diagonale.

2. Montez en planche en gardant le bon alignement pied-bassin-épaule-tête. Contractez les abdominaux et respirez. N'hésitez pas à le faire sur les genoux, si c'est trop dur, mais gardez l'alignement, pour que les fesses ne soient pas trop basses. En cas de douleur, remontez les fesses. **Tenez 30 secondes la position, 5 fois.**

• L'avis de la kiné : le renforcement des muscles du dos, de l'abdomen et des jambes est crucial pour réduire la pression sur la colonne vertébrale et maintenir une posture correcte.

3 Stretching

La position de yoga chien tête en bas est parfaite pour étirer toute la chaîne arrière, des jambes jusqu'à la tête. Commencez à quatre pattes, les mains sous les épaules et les genoux sous les hanches. Soulevez les hanches vers le ciel, en gardant les bras tendus et en essayant de coller le ventre aux cuisses. Les genoux sont fléchis. Poussez les talons vers le sol et essayez de tendre vos jambes sans décoller le ventre des cuisses, sans forcer. Gardez la tête entre les bras, le menton légèrement rentré, et regardez vers vos genoux. Respirez profondément et maintenez la position quelques secondes, puis relâchez.

• L'avis de la kiné : des étirements ciblés, notamment pour les muscles du bas du dos et des jambes, peuvent libérer la tension qui compresse le nerf sciatique.

THE IMAGE BANK/GETTY IMAGES, ILLUSTRATIONS: SOPHIE BÉNICHOU

Le conseil de l'experte

DOMITILLE ORTÈS
KINÉSITHÉRAPEUTE À PARIS.

Elle n'est pas une fatalité

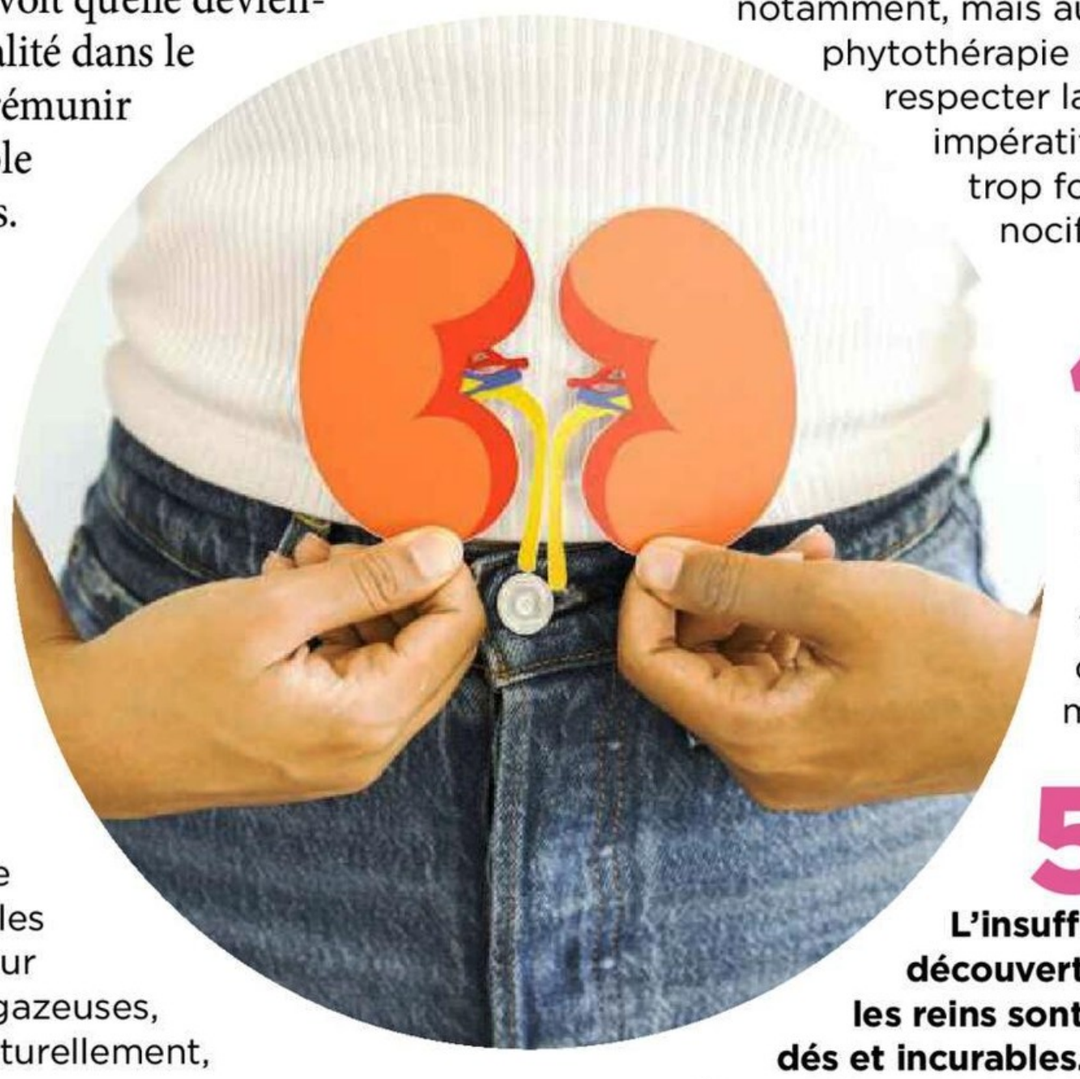
« La sciatique peut être extrêmement douloureuse et gênante, mais elle n'est pas une fatalité. Avec une prise en charge appropriée, faite de séances de kinésithérapie, d'exercices adaptés et de vigilance au quotidien, il est tout à fait possible de soulager la douleur et d'éviter les récidives. Si vous souffrez d'une sciatique, n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé, pour un diagnostic précis et un traitement sur mesure. »

Cinq astuces pour prendre soin de vos reins

AU QUOTIDIEN, ET POUR ÉVITER LE DÉVELOPPEMENT D'UNE MALADIE RÉNALE CHRONIQUE, ON PEUT PROTÉGER SES REINS EN SUIVANT CES RÈGLES HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES SIMPLES.

Par Eric Mettout

L'Académie nationale de médecine s'en est émue dans un communiqué alarmiste, une journée mondiale lui est consacrée, le 13 mars, et surtout, le nombre de cas ne cesse d'augmenter : la maladie rénale chronique (MRC) touche un Français sur dix et l'Organisation mondiale de la santé (OMS) prévoit qu'elle deviendra la cinquième cause de mortalité dans le monde en 2040. Comment se prémunir de ce mal d'autant plus redoutable qu'il est silencieux ? Nos conseils.



1 Buvez avant d'avoir soif

C'est la base. Il est essentiel de bien s'hydrater pour compenser les pertes hydriques, urine ou transpiration notamment. Pour équilibrer entrées et sorties, il est recommandé, hors effort physique, de boire 1,5 litre d'eau plate par 24 heures, à bien répartir dans la journée. Elle s'ajoute au 0,6 litre apporté par les aliments et au 0,4 litre issu de leur décomposition. Evitez les eaux gazeuses, sources de calculs rénaux, et, naturellement, sodas et alcool.

2 Mangez équilibré

Et notamment, n'abusez pas des protéines, certes indispensables à l'organisme, mais qui, en excès, font travailler inutilement les reins : les Français en consomment en moyenne 85 g par jour, là où les besoins quotidiens d'un adulte sont de 45 à 65 g, soit un plat de viande ou de poisson deux ou trois fois par semaine. Même remarque pour le sel, qui perturbe le système de filtration rénale, qu'il s'agisse du sel de table comme de celui des aliments transformés, qui en contiennent des quantités non négligeables. Côté fruits et légumes, vous avez carte blanche.

3 Ne vous intoxiquez pas

Le tabac n'est pas mauvais que pour les poumons et le cœur : il contient des métaux lourds, qui créent des lésions des tubules rénaux, là où se constitue l'urine définitive, et augmentent la pression sanguine dans les néphrons, où elle est produite. Quant aux médicaments, les anti-inflammatoires non stéroïdiens notamment, mais aussi certains produits de phytothérapie ou des herbes chinoises, respecter la dose prescrite est impératif : en prise prolongée ou trop forte, ils peuvent être nocifs pour la fonction rénale.

4 Faites du sport

Une activité physique régulière est bonne pour tout, en l'occurrence pour limiter le surpoids, la tension artérielle et le taux de sucre dans le sang, trois menaces pour vos reins.

5 Pensez au dépistage

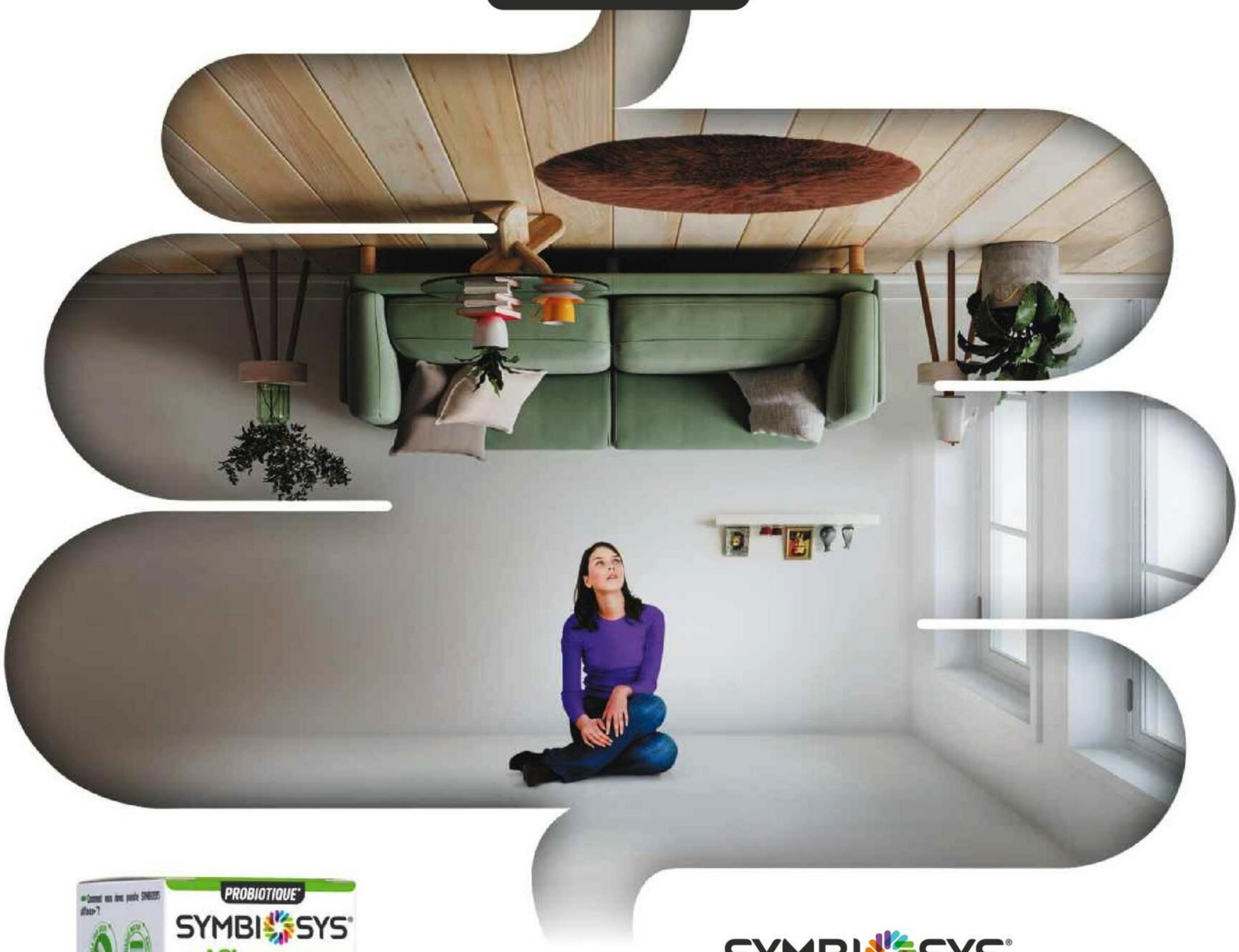
L'insuffisance rénale est souvent découverte tardivement, quand les reins sont déjà fortement dégradés et incurables. Si vous êtes en surpoids, souffrez de diabète, d'athérosclérose ou si votre tension artérielle est élevée, si vous avez trop de créatinine dans le sang, de protéines et d'albumine dans l'urine, peut-être vos reins ne fonctionnent-ils pas comme ils devraient. Les analyses pourraient être prochainement réalisables en pharmacie.

80 % ***des cas d'insuffisance rénale ne sont pas diagnostiqués à temps.***

Source : Init-CRCT, F.Crin.

ISTOCK/GETTY IMAGES

PROBIOTIQUE*



Fabriqué en France

SYMBIOSYS®

alflorex+®

RETROUVEZ VOTRE CONFORT DIGESTIF[1] ET L'ÉQUILIBRE DE VOTRE FLORE INTESTINALE[2]

85% des personnes déclarent **SE SENTIR MIEUX** avec alflorex+®**

* Complément alimentaire à base de probiotique : **CALCIUM**[2] + *Bifidobacterium longum* **35624**®[1]. ** Étude Potloc. 2023. Alflorex U&A multi countries. 600 respondants.

1. Le CALCIUM contribue au fonctionnement normal des enzymes digestives. **2.** Les probiotiques contribuent à l'équilibre de la flore intestinale.

SYMBIOSYS® alflorex+® est un complément alimentaire. Ce complément alimentaire ne doit pas se substituer à un mode de vie sain et à une alimentation variée et équilibrée. alflorex+®, PrecisionBiotics®, 35624® et le logo 35624® sont des marques déposées de PrecisionBiotics Group Ltd, une société du groupe the Novozymes A/S, tous droits réservés.

Biocodex SAS - 22 rue des Aqueducs, 94250 GENTILLY - 562 064 600 RCS CRÉTEIL.

S-ALF+-24.08/1 - Octobre 2024

BIOCODEX

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

Mesdames faites votre dépistage du cancer colorectal !

PROFITEZ DE MARS BLEU, LE MOIS DE SENSIBILISATION CONTRE LE CANCER COLORECTAL, POUR FAIRE LE TEST. GRÂCE AU DÉPISTAGE ET AU SUIVI RÉGULIER DES PERSONNES À RISQUE, IL EST ÉVITABLE.

Par Marine Lorphelin

Il n'est ni douloureux, ni compliqué, ni stressant. Il faut juste le faire, c'est tout. Pourquoi ? Parce que le dépistage peut vous sauver la vie. Aujourd'hui, seules 34,2 % des personnes éligibles (50 à 74 ans) participent au dépistage organisé, un chiffre encore très éloigné des 65 % visés par les autorités de santé. Si cet objectif était atteint, ce seraient 6 600 décès qui pourraient être évités chaque année. Détectées à temps, les lésions précancéreuses sont retirées avant qu'elles se transforment en cancer colorectal. Saviez-vous que c'est le deuxième cancer le plus fréquent chez les femmes ? Avec 21 000 nouveaux cas chaque année (et plus de 26 000 cas chez les hommes), il est important que nous abordions ce sujet encore tabou. Parce qu'il s'agit de transit, de côlon, de rectum, de selles, ce cancer est moins mis en lumière que d'autres. Certes, ces sujets ne sont pas très glamour, mais qu'importe. Votre santé mérite qu'on les aborde en toute transparence, pas d'interdits entre nous. D'autant plus que pris en charge à un stade précoce ou débutant, ce cancer se guérit dans neuf cas sur dix. Autre bonne nouvelle : le dépistage repose sur un test très simple, efficace et gratuit. Je vous explique tout.

96 %
des tests sont négatifs, sans anomalie détectée.

Un prélèvement, et c'est tout !

Le dépistage s'adresse à tous les hommes et femmes à partir de 50 ans sans antécédent particulier, ni symptôme. Il repose sur un prélèvement de vos selles qui permet, le cas échéant, d'identifier des petits saignements invisibles à l'œil nu et qui seraient liés à des lésions bénignes ou à des tumeurs débutantes dans le côlon. Le kit pour réaliser ce prélèvement est gratuit, vous pouvez le récupérer auprès de votre médecin, de votre pharmacien ou le commander sur monkit. depistage-colorectal.fr. Pas de panique, la procédure est simple et rapide. Il suffit de suivre les indications, fournies avec le kit. Grâce à un petit écouvillon, vous récupérez un échantillon de selles, à mettre dans un tube en plastique fermé, à envoyer dans une enveloppe fournie et prétimbrée avec une fiche d'informations médicales. Si vous avez besoin de renseignements supplémentaires ou même de rire un peu pour dédramatiser ce moment de gêne, je vous invite à aller voir la vidéo* que j'ai réalisée avec Titoff pour la fondation ARCAD sur leur site internet.

**fondationarcad.org/agir-avec-nous/le-depistage-du-cancer-colorectal/*

CES SYMPTÔMES QUI DOIVENT ALERTER

- **Une modification de votre transit : diarrhées ou constipation persistantes, ou alternance des deux**
- **Traces de sang rouge dans les selles**
- **Sensation de besoin pressant d'aller à la selle**
- **Sensation de ne pas évacuer complètement les selles dans le rectum**
- **Douleurs abdominales persistantes**
- **Perte de poids sans modifier votre alimentation et votre niveau d'activité physique**

> **Si le test est positif,** *pas de panique, vous n'avez pas forcément un cancer ! Il peut s'agir de polypes, des lésions bénignes qui se retirent très facilement par une simple coloscopie.*

VIRGINIE DUBOIS / PRISMA MEDIA
MISE EN BEAUTÉ: LUDOVIC CADEO; LOUISE MISHA

Retrouvez dans chaque numéro de Dr Good !

le billet engagé sur la santé des femmes de Marine Lorphelin, médecin généraliste, chroniqueuse au *Magazine de la santé* sur France 5.

Syndrome des ovaires polykystiques

Un combat de tous les jours

ENCORE MAL CONNU, LE SYNDROME DES OVAIRES POLYKYSTIQUES (SOPK) AFFECTE LA VIE DES FEMMES, DANS TOUS SES ASPECTS. PORTRAITS DE BATTANTES QUI SE SONT HEURTÉES AU SCEPTICISME DU CORPS MÉDICAL.

Propos recueillis par Cécile Coumau

« Il faut absolument sortir du déni »

« Il y a un mois, j'ai obtenu une grande victoire : mes règles sont revenues. Cela n'a pas fait disparaître mes angoisses. A cause de mon SOPK, j'ai très peur de développer un diabète de type 2 et d'être infertile. Je sais que je dois mener un combat contre cette maladie, un combat qui fera ma force. Cela fait déjà des années que je me bats. Avant qu'un médecin pose le diagnostic, j'ai vécu dans une errance médicale pendant quatre ans. J'avais des douleurs aux lombaires, au ventre, des migraines et pas de règles. Les médecins me disaient que je faisais trop de sport. Je m'entraînais pour les championnats de France de patinage artistique sur roulettes. C'était ma passion, mais j'ai tout arrêté. Je me suis enfermée dans ma bulle. J'ai consulté plusieurs gynécologues et des endocrinologues, qui m'ont prescrit divers examens. A 17 ans, on m'a dit qu'étant donné le peu de follicules dont je disposais, je devrais envisager de les congeler. Avec la pilule, mes seins ont triplé de volume et je souffrais de nausées. Quand, enfin, le diagnostic est tombé, ma mère, qui est infirmière, m'a prise en main. J'ai recommencé le sport, le Pilates, le renforcement musculaire, le running, la cohérence cardiaque… J'ai aussi augmenté mes apports en oméga 3, pris de l'inositol (vitamine B7) pour éviter l'insulinorésistance. Je m'engage à 100 %, mais je ne me sens pas soutenue pas les médecins, qui me considèrent comme une personne fragile et refusent de reconnaître que tous mes maux viennent du SOPK. Ma vie a été bouleversée. Je vais me battre aussi pour que l'on sorte du déni. »

Sur TikTok, sopk_ensemble **JULIE, 20 ANS**

KÉZAKO LE SOPK ?

Le syndrome des ovaires polykystiques est une maladie hormonale qui touche une femme sur dix. Bien que les symptômes varient beaucoup d'une patiente à l'autre, il se manifeste souvent par des cycles irréguliers, une hyperpilosité, du surpoids qui peut conduire à un diabète.

ISTOCK/GETTY IMAGES

C'est la 1re cause d'infertilité féminine

« J'ai l'impression de faire partie d'une génération sacrifiée »

« En surpoids, je n'ai pas d'enfant et j'ai développé un diabète. Aujourd'hui, je vis avec mon SOPK. Je refuse de passer pour une victime, mais les conséquences sont là. Pendant des années, les médecins n'ont pas creusé. Dès l'adolescence, j'étais en surpoids, j'avais des règles douloureuses, hyper anarchiques, une pilosité sur le visage… Mais ma mère avait eu les mêmes symptômes. J'ai essayé tous les régimes et toutes les prétendues pilules miracles, en vain.

Les médecins me disaient : faites du sport, mangez mieux et tout s'arrangera. Ce n'est qu'à 32 ans, à l'occasion d'un désir d'enfant, que j'ai découvert que je souffrais d'un SOPK. Mais là encore, on ne m'a rien expliqué. Le médecin a déclaré à mon conjoint : "Vous, monsieur, vous n'êtes pas malade. Le problème vient de votre femme." Et à moi : "Grosse comme vous êtes, il va falloir perdre une dizaine de kilos, car ça ne va pas nous aider." J'ai fait une dépression. Mais je voulais un bébé, alors j'ai cherché des infos par moi-même. En 2010, elles étaient rares. Ce n'est que dix ans plus tard que je me suis sentie enfin comprise, dans un service de la Pitié-Salpêtrière. Trois jours d'hospitalisation et des recommandations sur l'hygiène de vie, l'alimentation, l'activité physique, le stress… Ne restait plus qu'à mettre tout cela en place. J'ai découvert les bienfaits de la méditation et de l'acupuncture. Je n'ai pas vraiment perdu de poids, mais je n'en prends plus. J'ai l'impression de faire partie d'une génération sacrifiée. Je m'investis dans l'Asso'SOPK (dont Angélique est vice-présidente, ndlr) pour éviter un tel parcours aux jeunes. »

Angélique, 46 ans

« Ma pratique intensive du sport mise en cause à tort »

« J'ai découvert que je souffrais d'un SOPK à l'occasion d'un projet de grossesse. J'ai pris la pilule en continu pendant quinze ans, à cause de mon endométriose. Neuf mois après l'arrêt de la contraception, mes règles n'étaient pas revenues. Après des examens poussés, le mot SOPK a été prononcé.

J'en avais vaguement entendu parler : quatre ans avant, à l'occasion d'une IRM pour le suivi de mon endométriose, une échographie endovaginale avait révélé des ovaires d'aspect polykystique. Dans ce cas-là, une prise de sang de contrôle est conseillée, mais mon gynéco ne me l'a jamais prescrite. Si nous avions su alors, nous n'aurions pas attendu pour lancer un projet de bébé. Les signes avant-coureurs, des douleurs articulaires et des blessures à répétition, ont été attribués à tort à une pratique sportive intensive. Heureusement, un autre gynécologue, celui qui a posé le diagnostic, nous a dit : "Vous l'aurez, votre bébé !" Nous étions prêts à déplacer des montagnes. Comme les femmes avec un SOPK n'ont en général besoin que d'un traitement pour induire l'ovulation, j'étais confiante. C'était compter sans mes ovaires capricieux… Nous avons fait plusieurs tentatives de FIV infructueuses. J'étais très affectée. Nous sommes donc partis en voyage au Japon, faire une pause. A notre retour, nouveau transfert d'ovocytes, je suis enfin tombée enceinte. Je sais qu'après l'accouchement, le SOPK va revenir. Mais surtout, je pense à ma fille, qui est peut-être déjà concernée par cette maladie. C'est aussi pour elle que je suis impliquée dans l'Asso'SOPK*. J'espère que ce sera plus facile pour elle. » **asso-sopk.com*

Emilie, 34 ans

DOSSIER

Migraine, articulations, ventre, dos...

Douleurs chroniques on peut les soulager !

MAL AU DOS, À LA TÊTE, À UNE CHEVILLE... NOUS SOUFFRONS TOUS DE DOULEURS PONCTUELLES. CHRONIQUES, ELLES SONT UN CALVAIRE POUR CEUX QUI EN SONT ATTEINTS. ON PEUT NÉANMOINS S'EN DÉBARRASSER, AVEC DES MÉDICAMENTS, EN REMETTANT SON CORPS EN MOUVEMENT ET EN S'APPUYANT SUR DES BÉQUILLES PSYCHOLOGIQUES.

Par Nolwenn Le Jannic

ELÉONORE DJEN/ PRISMA MEDIA, E.SERRA-SFETD; V. VÉDRENNE FONDATION

SOMMAIRE

- **Quand le système d'alarme ne fonctionne plus** p. 40
- **A l'origine des douleurs chroniques** p. 42
- **Les médicaments qui soulagent** p. 44
- **Remettre le corps en mouvement** p. 46
- **Apaiser l'organisme par le mental** p. 48

20

millions de Français souffrent de douleurs chroniques.

Source: Haute autorité de santé (HAS).

> *Une douleur est dite chronique si elle répond à trois critères : elle persiste ou revient pendant plus de trois mois, elle répond mal au traitement et a un impact sur la vie quotidienne.*

Nos experts

Dr PIERRE VOLKMANN

Spécialiste de médecine physique au centre orthopédique Santy, à Lyon, membre du conseil scientifique de la Fondation Apicil de lutte contre la douleur.

Dr ÉRIC SERRA

Psychiatre et médecin de la douleur au CHU Amiens-Picardie, président de la Société française d'étude et de traitement de la douleur (SFETD).

Quand le système d'alarme ne fonctionne plus

La douleur aiguë est une alerte indispensable à la survie en signalant un danger, lorsqu'on se brûle ou se pince, par exemple. La douleur chronique, elle, a perdu cette vocation : c'est devenu une maladie à part entière, qui ne joue plus son rôle d'alarme.

Selon la Haute autorité de santé, la douleur chronique concernerait près de 20 millions de personnes en France. La maladie est complexe à identifier et à traiter, et l'accès aux structures spécialisées restreint. Les patients sont donc amenés à errer quelques années avant d'être pris en charge. En attendant, les douleurs permanentes ont de lourdes conséquences : repli sur soi, dépression, troubles du sommeil, incapacités fonctionnelles au quotidien… Elles ont aussi un impact social : les personnes qui en souffrent sont deux fois plus souvent en arrêt de travail, consultent deux fois plus et coûteraient 1,2 milliard d'euros par an à la collectivité.

Les douleurs chroniques sont classées en trois catégories, en fonction du type d'altérations dont elles découlent :

• Les douleurs neuropathiques

Elles sont dues à des lésions situées dans le système nerveux au niveau du cerveau, des nerfs ou de la moelle épinière. Elles dérèglent le système de détection de la douleur, qui peut alors émettre en permanence. Elles se traduisent par des sensations de brûlures, de froid, des décharges électriques ou des démangeaisons.

• Les douleurs nociplastiques

Contrairement aux deux autres, à l'examen clinique, elles ne révèlent ni lésions ni atteinte des nerfs et seraient dues à une surstimulation du système nerveux. Les céphalées de tension, la fibromyalgie, le syndrome du côlon irritable, notamment, sont sources de douleurs nociplastiques.

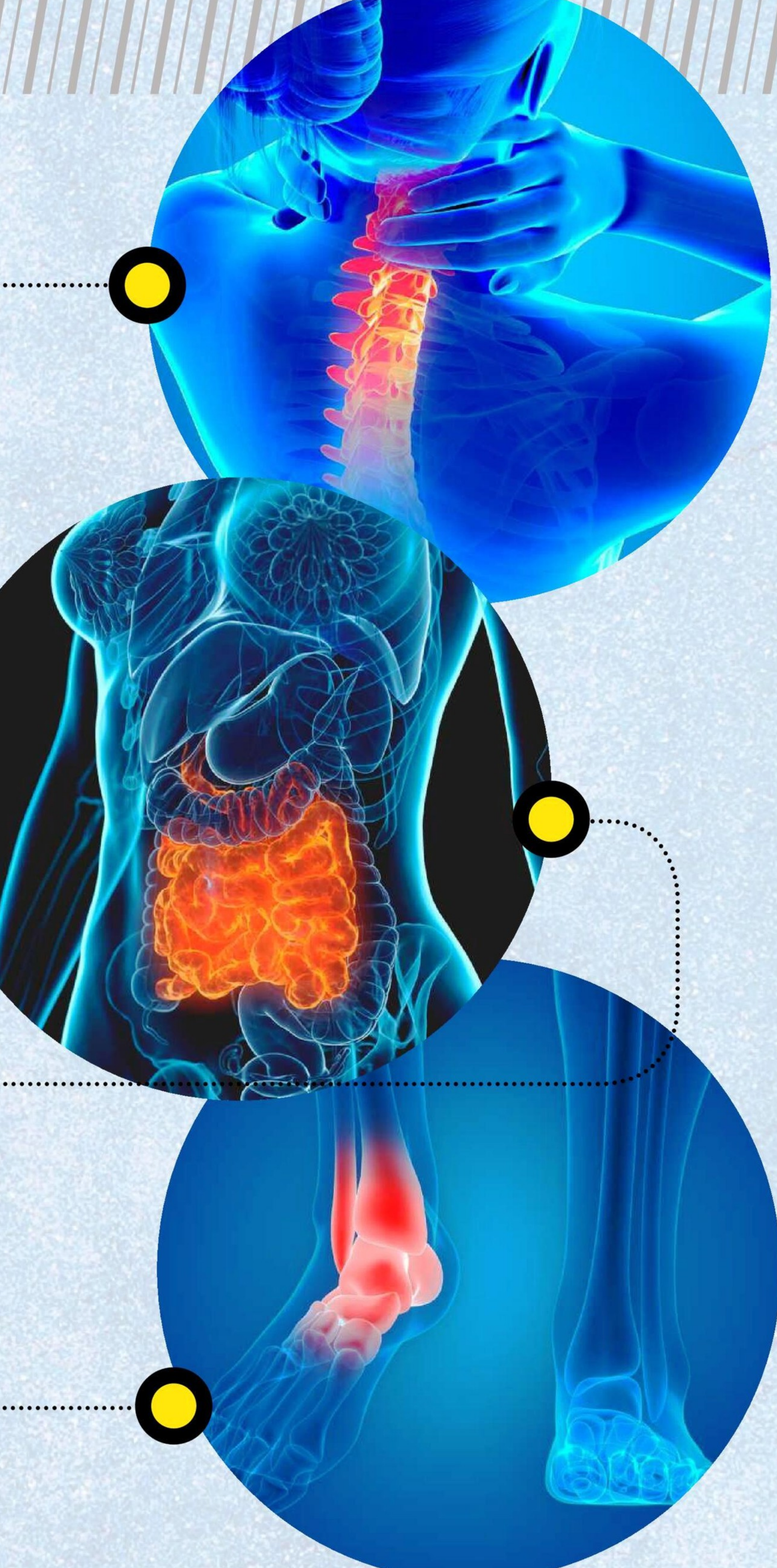
• Les douleurs nociceptives

Il s'agit d'une inflammation ou d'une douleur aiguë déclenchée par le mouvement, et qui perdure sur une partie du corps (cheville, bas-ventre, articulations…). La stimulation chronique des fibres nerveuses dites « nociceptives » de la douleur finit par les rendre hypersensibles.

2022

est la première année où la douleur chronique figure dans la classification internationale des maladies de l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

S.KAULITZKI/SCIENCE PHOTO LIBRARY, ISTOCK/GETTY IMAGES



Témoignage
Nathalie, 44 ans

« MÊME LE CONTACT DU DRAP SUR MA PEAU ÉTAIT INSUP-PORTABLE »

« En 2015, j'ai eu un gros accident de ski, avec de très nombreuses contusions osseuses à la jambe droite, une fracture de la tête du péroné, des entorses ligamentaires et une rupture des ligaments croisés, qui a nécessité une opération et de la rééducation. Mais par la suite, j'ai développé une algodystrophie, une forme de douleur neuropathique sévère, à tel point que le seul contact du drap sur ma peau était insupportable. J'ai tout essayé, mais rien de ce que j'ai trouvé n'a eu d'effet durable. J'ai fini en fauteuil roulant. Finalement, des électrodes de neurostimulation ont atténué les douleurs. J'ai repris mon travail d'infirmière, à un poste adapté, et une vie à peu près normale. Ça a demandé des années et huit opérations, en repassant souvent par la case douleurs. En 2024, une électrode a bougé et j'ai été de nouveau opérée, mais une complication a provoqué des souffrances permanentes. Je n'ai pas baissé les bras et une autre solution a été trouvée, qui passe par une dixième opération… Je garde espoir et confiance en la médecine. Ma grande chance ? Avoir rencontré des soignants qui n'ont jamais remis mes douleurs en cause et se sont battus pour me soulager. »

A l'origine des douleurs chroniques

Elles ne surviennent pas du jour au lendemain et sont la conséquence de douleurs aiguës mal ou non prises en charge, de chirurgies ou de pathologies particulières.

• Fibromyalgie : la plus fréquente

Une douleur généralisée dans les muscles, les articulations et les ligaments, doublée d'une grosse fatigue, de troubles du sommeil, de la concentration… Ces symptômes sont caractéristiques de la fibromyalgie. Chez les quelque 2 % de Français qui en sont atteints, en grande majorité de femmes, les examens biologiques sont pourtant normaux, ce qui explique souvent leurs années d'errance. « La fibromyalgie peut se déclencher à la suite d'un trauma, mais les mécanismes biologiques sont encore inconnus, reconnaît le Dr Volkmann. La seule certitude est que les patients présentent un seuil de perception de la douleur très en deçà du reste de la population. » Cela limite les options thérapeutiques.

• Endométriose : un mal invalidant

« Parmi les pathologies responsables de douleurs gynécologiques, l'endométriose est la plus fréquente, puisqu'elle concerne 10 % des femmes entre 15 et 49 ans », estime la Société française d'étude et de traitement de la douleur (SFETD). Des tissus semblables à l'endomètre se développent à l'extérieur de la cavité utérine. Ils provoquent inflammations et lésions, souvent associées à des douleurs lors des règles, des rapports sexuels ou au moment d'uriner ou de déféquer. D'après l'association EndoFrance (encofrance.org), 70 % des patientes souffrent de douleurs chroniques. Il n'existe pas de traitement curatif.

3 %

des patients douloureux bénéficient d'une prise en charge dans un des centres spécialisés.

Source : Livre blanc de la douleur *de la SFETD, 2017.*

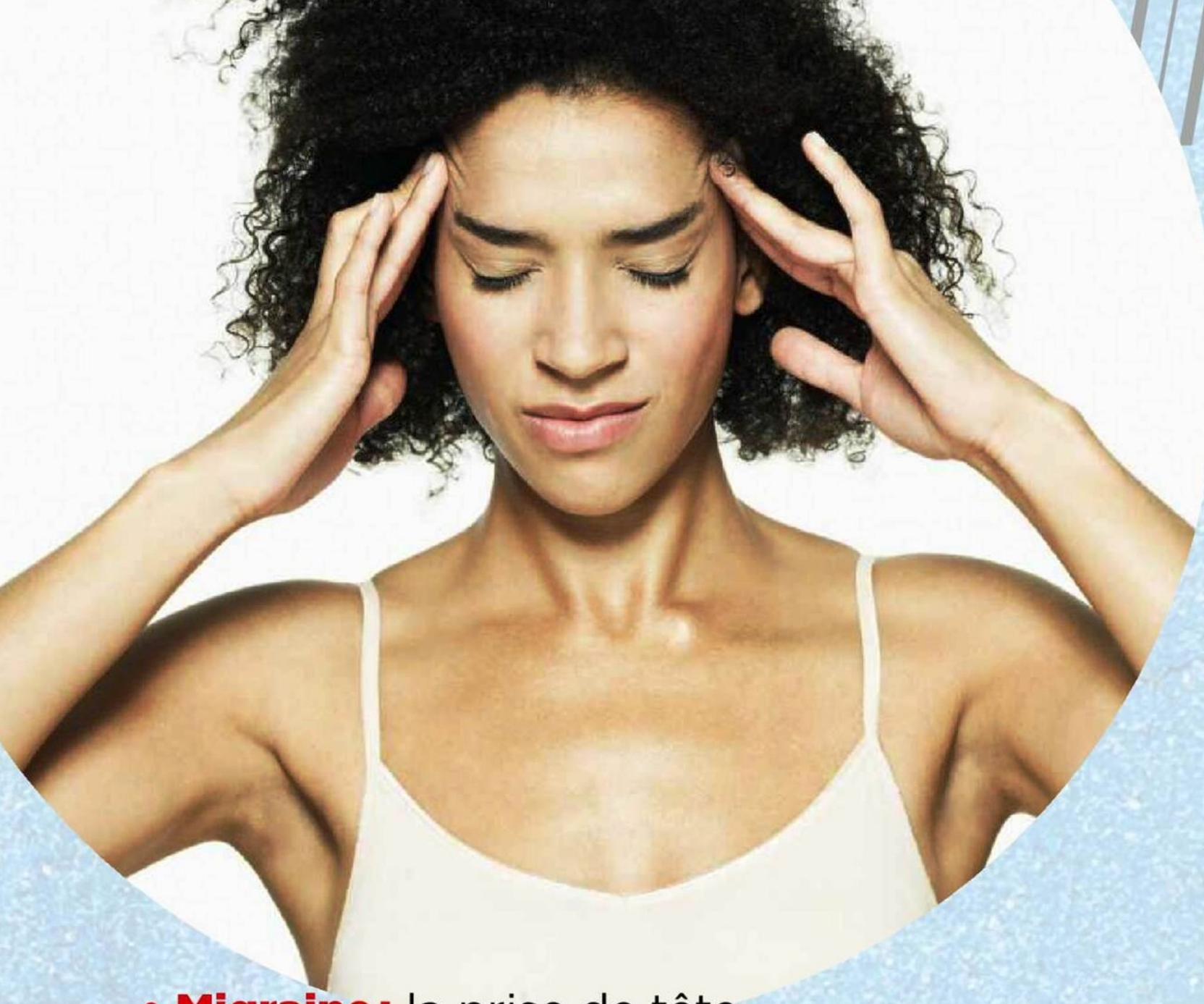
• Douleurs post-opératoires : les nerfs à vif

Quelque 7 % des adultes souffriraient de douleurs chroniques neuropathiques. Souvent brèves et violentes, elles peuvent être liées à des accidents ou des maladies, comme le diabète, le cancer ou le zona. Mais, le plus souvent, elles font suite à des opérations chirurgicales. « Pour placer une prothèse de genou, le chirurgien doit ouvrir. Il arrive que de petits nerfs soient abîmés, explique Pierre Volkmann. Même si l'opération est un succès sur le plan articulaire, le patient pourra ressentir des douleurs neuropathiques. » Ajoutez d'autres facteurs, comme une prédisposition génétique ou une douleur pré-opératoire, et elles peuvent devenir chroniques. Comme leur cause est indécelable et que l'opération a réussi, les patients ont souvent du mal à les « justifier ». Il existe heureusement un outil pour aider au diagnostic, le DN4, un questionnaire en quatre questions.

« La chronicisation apparaît notamment lorsque les patients évitent de bouger pour ne pas souffrir. »

• Lombalgie chronique : ne pas bouger, une mauvaise idée

En France, une personne sur deux souffre de lombalgie. La plupart du temps, il s'agit de lombalgie commune aiguë : une douleur au niveau des lombaires, dont l'origine n'est pas établie avec certitude, mais qui passe en moins de six semaines, grâce à l'exercice physique. Mais pour un patient sur dix, elle persiste plus de trois mois. « La chronicisation apparaît notamment lorsque les patients évitent de bouger pour ne pas souffrir, prévient Eric Serra, déréglant les systèmes de régulation de la douleur, qui deviennent hypersensibles et se mettent à percevoir n'importe quelles sensations comme une douleur. Mais cette plasticité pourrait être réversible. »



• Migraine : la prise de tête

Une femme sur cinq, un homme sur dix, un enfant sur vingt souffrent de migraine. Selon les chercheurs, les douleurs sont dues à la dilatation et à l'inflammation des vaisseaux cérébraux, elles-mêmes causées par un dysfonctionnement neuronal, fruit d'une combinaison de facteurs génétiques et environnementaux. Ils ignorent toujours, en revanche, comment elles se déclenchent. Les crises se répètent de plusieurs fois par mois à quelques fois par an, d'une durée de moins de six heures ou plus de vingt-quatre. Les douleurs sont intenses, pouvant aller jusqu'à forcer le patient à se coucher dans le noir. Les seuls traitements disponibles diminuent la fréquence des crises ou raccourcissent leur durée. Aucun ne supprime la douleur.

• Syndrome de l'intestin irritable : un diagnostic difficile

Des années à souffrir régulièrement de douleurs digestives, sans diagnostic précis. Tel est le parcours des 5 à 10 % de Français atteints du syndrome de l'intestin irritable (voir notre article p. 26). Cette maladie chronique associe douleurs abdominales et trouble du transit, mais ni l'imagerie ni les prises de sang ne révèlent d'anomalies. Seules l'intensité et la durée des symptômes permettent un diagnostic. Ses causes sont multifactorielles (troubles de la motricité digestive, déséquilibre du microbiote…), mais elles ne sont pas clairement identifiées.

• Arthrose et polyarthrite : des articulations désarticulées

L'arthrose touche 65 % des plus de 65 ans, 10 % de la population générale, chiffre qui descend à 1 % pour la polyarthrite rhumatoïde. Les différences ? La première est liée à l'usure des articulations, qu'elle n'affecte pas toutes, qu'elle soit due à l'âge, à un traumatisme ou à des efforts répétés. La seconde est une maladie auto-immune, qui peut s'attaquer à toutes les articulations et être associée à d'autres symptômes, comme une intense fatigue. Dans les deux cas, les articulations souffrent, les patients aussi… Le plus souvent, les douleurs sont atténuées, mais reviennent ou persistent tout au long de la vie.

DIGITAL VISION/GETTY IMAGES

Témoignage Nicole, 62 ans

« JE VIS DANS LA PEUR QUE LA DOULEUR REVIENNE »

« Lors des crises de polyarthrite rhumatoïde, tenir une casserole, ouvrir une bouteille d'eau, agrafer des feuilles est un calvaire. Les douleurs apparaissent et disparaissent sans prévenir, dans la mâchoire, les pieds, les mains ou les hanches. Même les anti-inflammatoires n'en viennent pas à bout. J'ai donc accepté un nouveau traitement de fond, aux lourds effets secondaires, perte de cheveux, nausées, immunodépression… Au moins, la douleur est moins forte, je revis. Mais moralement, c'est très dur : je vis dans la peur que la douleur revienne. Il est très tentant de rester enfermée. Heureusement, ma famille et mes amis m'incitent à bouger. Je pratique le yoga, le Pilates, l'aquagym, et je dérouille mes articulations, régulièrement, le matin. Ça me soulage, j'ai moins mal sur le moment et la fatigue devient plus physique que morale. »

CANCER : DES CAUSES NOMBREUSES

Pour les malades du cancer, les causes de douleurs chroniques neuropathiques sont nombreuses : suites d'opérations chirurgicales, compression des nerfs par une tumeur ou effets secondaires des traitements sur le système nerveux. D'après une étude de l'Institut national du cancer, 73 % des patients ressentent encore des douleurs cinq ans après la fin de leur traitement. Leur prise en charge, surtout lorsqu'elles sont généralisées, est particulièrement délicate.

Les médicaments qui soulagent

Pour combattre la douleur chronique, les médicaments ont bien sûr un rôle à jouer. A condition d'être parcimonieux et ciblés. « Tous les médicaments antidouleur ont des effets secondaires, certains sont même très addictogènes, avertit Pierre Volkmann. Leur prescription doit donc être précise et le patient bénéficier d'un véritable suivi, d'une part pour prévenir les effets indésirables, de l'autre pour identifier les molécules ou les associations les plus efficaces. Car les meilleures options varient d'un cas à l'autre. »

• Le duo en première intention

Le plus utilisé reste le paracétamol. Il est naturellement transformé par le foie en p-aminophénol. Sous cette forme, il atteint le cerveau via le système sanguin, où il agit sur des récepteurs neuronaux impliqués dans la modulation de la douleur. Les anti-inflammatoires non-stéroïdiens (AINS), comme l'aspirine ou l'ibuprofène, limitent la production de prostaglandines, des molécules impliquées dans l'inflammation, réduisant ainsi la douleur qui y est associée. Contre des douleurs chroniques, ces deux classes de médicaments de palier 1 peuvent être prescrites séparément ou conjointement. « Une combinaison de paracétamol et de kétoprofène peut avoir le même pouvoir antalgique que la morphine », confirme Pierre Volkmann.

ET LE CANNABIS ?

De nombreux pays autorisent l'usage du cannabis à des fins thérapeutiques : Pays-Bas, Allemagne, Royaume-Uni, Portugal, Luxembourg, Lituanie, Canada, Israël, Chili, Colombie et plus de trente Etats américains. Le 26 mars 2021, la France a lancé sa propre expérimentation auprès de 1100 patients présentant des douleurs neuropathiques réfractaires, pour en évaluer les bénéfices et une éventuelle autorisation de prescription. Censé s'interrompre le 31 décembre dernier, l'essai a été reconduit jusqu'au 30 juin prochain. **(voir notre article p. 12).**

• Opioïdes, la solution de secours

Si cette combinaison ne suffit pas, ne fonctionne pas ou génère trop d'effets indésirables, les médecins font appel aux antalgiques de palier 2 ou 3, les opioïdes. Extraits du pavot (codéine, morphine, opium) ou synthétisés en laboratoire (tramadol, fentanyl, oxycodone), ils agissent sur les mêmes récepteurs que les endorphines, des molécules naturellement produites par l'organisme, et atténuent ainsi la perception de la douleur, directement dans le système nerveux. Quand les antalgiques standards sont sans effet, les opioïdes faibles (codéine, dihydrocodéine, Tramadol, opium) peuvent prendre le relais. Les opioïdes forts (morphine, fentanyl, oxycodone…) sont réservés aux douleurs intenses ou à celles qui résistent aux opioïdes faibles. « Le problème, c'est que la morphine peut elle-même induire des douleurs, alerte Pierre Volkmann. C'est pourquoi il faut précisément peser le pour et le contre avant chaque prescription et, si possible, privilégier les solutions non médicamenteuses. »

ISTOCK/GETTY IMAGES

GARE AUX MÉSUSAGES

Les médicaments contre la douleur, dont certains vendus librement en pharmacie, ne sont pas sans risque pour la santé. Au-delà de 4 g par 24 h pendant plusieurs jours ou de 10 g en une seule prise, le paracétamol présente une toxicité sévère pour le foie. Les anti-inflammatoires non-stéroïdiens peuvent provoquer des troubles digestifs ou des ulcères, ce qui explique qu'ils doivent être pris au début d'un repas. Les opioïdes forts, pris de façon chronique, présentent un risque de dépendance physique et nécessitent donc un sevrage progressif quand le traitement s'arrête. Les triptans ne doivent pas être utilisés plus de huit jours par mois, sous peine de provoquer à leur tour des céphalées dues au surdosage.

70%

des patients estiment ne pas recevoir un traitement approprié à leur douleur.

Source : Livre blanc de la douleur *de la SFETD, 2017.*

• Migraines, douleurs neuropathiques et nociplastiques : des cas particuliers

Il existe des douleurs chroniques qui, bien que d'intensité élevée, ne sont pas traitées par les opioïdes. Pour les migraines, qui peuvent être aggravées par une surmédicamentation, sont plutôt prescrits des AINS et des triptans, des médicaments qui favorisent la vasoconstriction et limitent la libération de molécules inflammatoires. Sont à l'étude d'autres molécules, qui bloquent un messager en amont de la vasodilatation cérébrale, dont le rimegepant, commercialisé en France depuis 2023, mais non remboursé. Les douleurs neuropathiques et neuroplastiques ne répondent que rarement aux opioïdes. Le traitement repose sur des antidépresseurs, des antiépileptiques ou des anesthésiques locaux, comme la capsicaïne, qui bloquent la transmission des messages douloureux. Gros bémol, ils ont une efficacité modérée et chez 50 % des patients seulement…

Remettre le corps en mouvement

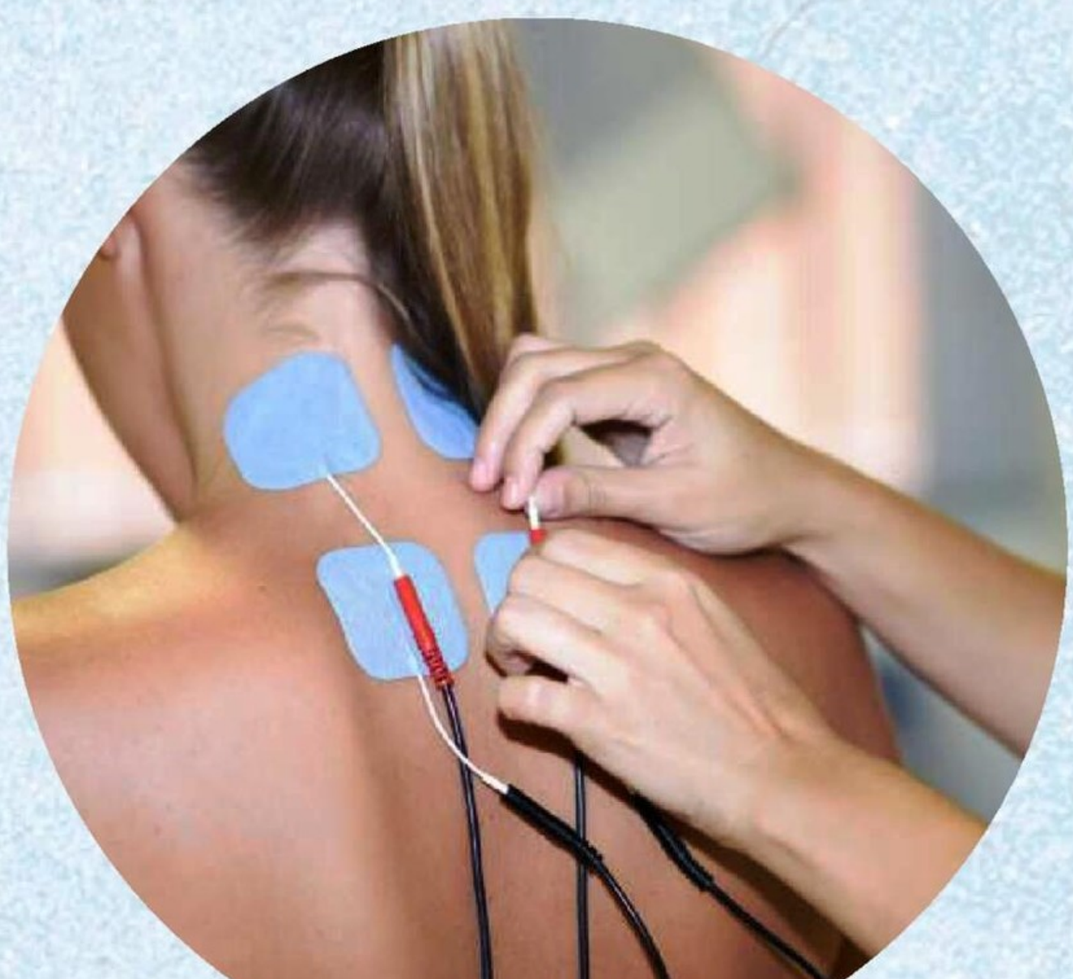
La douleur chronique est un cercle vicieux : la souffrance s'installe, le patient bouge le moins possible pour éviter qu'elle se déclenche, sa santé se dégrade, la douleur croît, l'activité est d'autant plus réduite… Pour le briser, différentes techniques ont fait leurs preuves.

• La kinésithérapie : masser ou mobiliser

« Le bon traitement, c'est le mouvement ! » Imaginé par l'Assurance maladie pour sensibiliser aux lombalgies aiguës, le slogan vaut pour nombre de douleurs chroniques. Pas dans n'importe quelles conditions, bien sûr. C'est là qu'entrent en jeu les kinésithérapeutes, à qui il est fixé quatre objectifs : faire bouger en douceur pour dégripper les articulations ; redonner de la souplesse et de la force aux muscles ; « désensibiliser » les récepteurs de la douleur par le massage et la manipulation ; enfin, réduire les conséquences fonctionnelles des douleurs, autrement dit apprendre à « cohabiter » avec elles.

• La balnéothérapie : s'exercer dans l'eau

« Imaginez que vous ayez un caillou dans la chaussure : vous modifieriez votre marche pour éviter de vous faire mal, décaleriez l'équilibre naturel de votre corps et finalement, engendreriez plus de douleur », décrit Pierre Volkmann. L'image est la même pour les douleurs chroniques. C'est l'objectif de la balnéothérapie de repositionner le patient dans l'espace, en profitant du confort apporté par l'eau chaude.



• La neurostimulation : brouiller le message

Neurostimulation électrique transcutanée (TENS) ou stimulation médullaire ont le même objectif : court-circuiter le message nerveux et réduire ainsi l'intensité de la douleur. La première est faite d'électrodes positionnées sur la peau au niveau de la zone douloureuse ; pour la seconde, elles sont implantées à la surface de la moelle épinière à la faveur d'une intervention chirurgicale. Dans les deux cas, elles sont reliées à un boîtier qui envoie des impulsions électriques. Le patient contrôle lui-même le dispositif, en cas de douleurs neuropathiques ou nociceptives. Il réduit ainsi la prise d'antalgiques.

E+, STONE, ISTOCK/ GETTY IMAGES

• L'activité physique adaptée : bouger sans souffrir

L'activité physique adaptée est recommandée pour toutes les douleurs chroniques. « Il ne s'agit pas de "faire du sport", ce qui peut effrayer quand on souffre, rassure Eric Serra. Mais bien de recommencer à bouger, en s'adaptant à la douleur. Marcher, faire du vélo, aller à la piscine sont les habitudes les plus simples à reprendre. » Les bénéfices sont nombreux : l'activité physique adaptée modifie la circulation dans le cerveau des endorphines et de la sérotonine, des molécules à l'effet analgésique ; elle entraîne une réaction anti-inflammatoire, associée à une réduction de l'activité des neurones nocicepteurs et limite la douleur ; selon une étude norvégienne de 2023, régulièrement pratiquée, elle augmente le seuil de tolérance ; enfin, elle a des effets positifs sur le bien-être et la santé mentale, souvent mis à rude épreuve par la douleur chronique.

• Yoga, tai-chi : retrouver souplesse et détente

Respiration, mouvement, concentration… Yoga comme tai-chi ont, semble-t-il, des effets bénéfiques sur la douleur chronique. Ils en inhibent la perception et réduisent l'inflammation. Toutefois, selon une étude américaine de 2017, la pratique du yoga, en matière de traitement de la couleur chronique, doit être encadrée par des professionnels formés.

• Acupuncture et auriculothérapie : appuyer là où ça fait du bien

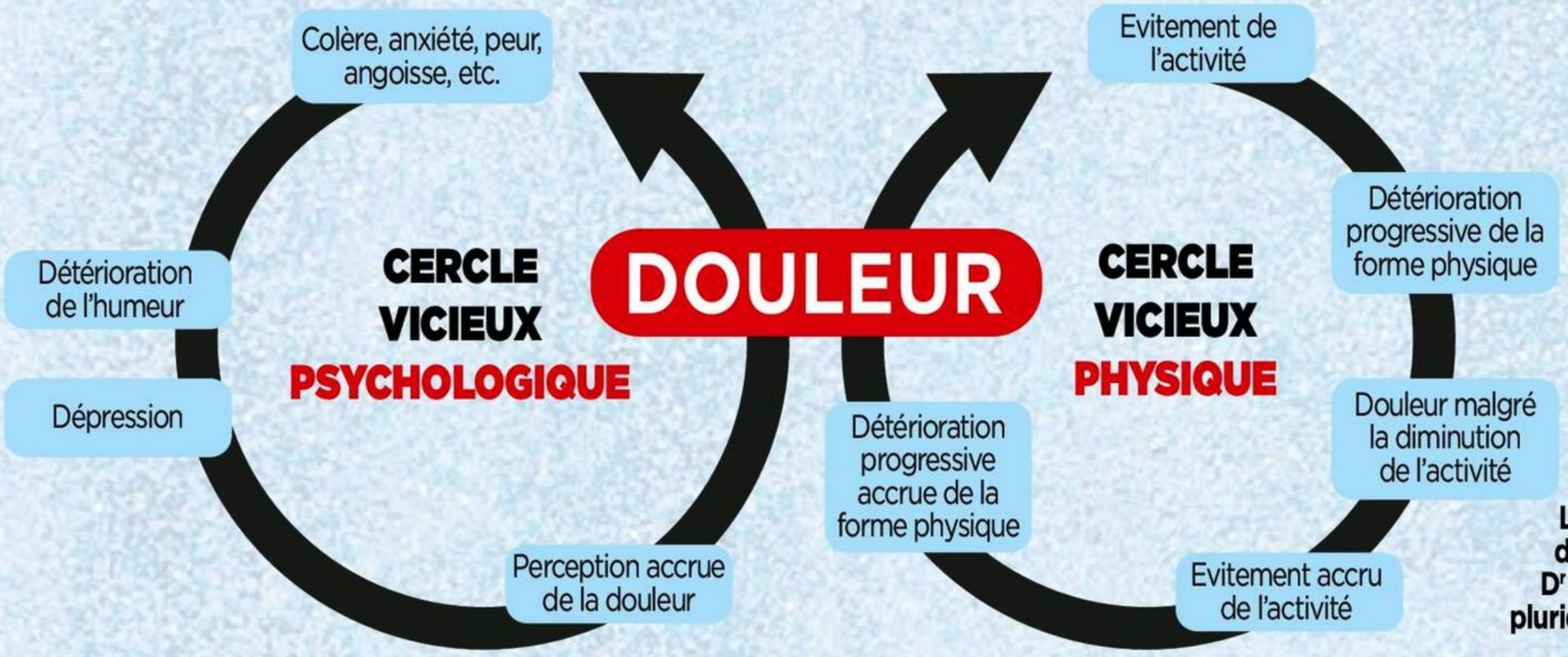
Lombalgie, cervicalgie, arthrose des membres inférieurs, migraine… Ce sont quelques-unes des indications pour lesquelles l'Académie de médecine estime utile l'acupuncture, cette médecine traditionnelle chinoise qui s'appuie sur l'utilisation d'aiguilles stériles piquées sur la peau. En 2024, à l'hôpital Foch, à Suresnes, ont été présentés les bénéfices d'une autre technique, l'auriculothérapie, qui consiste à planter de toutes petites aiguilles, qui tombent d'elles-mêmes en quelques jours, dans le pavillon de l'oreille.

ET À LA MAISON ?

« Le plus important est de développer une routine bienveillante vis-à-vis de la pathologie et de la douleur », résume Pierre Volkmann. Au choix, chez soi, des dispositifs chauffants pour les dorsalgies, des poches froides pour soulager les tendinites chroniques, des bains chauds contre la fibromyalgie, des étirements et du gainage, en dehors des poussées inflammatoires, contre l'arthrose… Etablissez votre programme avec votre médecin ou votre kiné.

Apaiser l'organisme par le mental

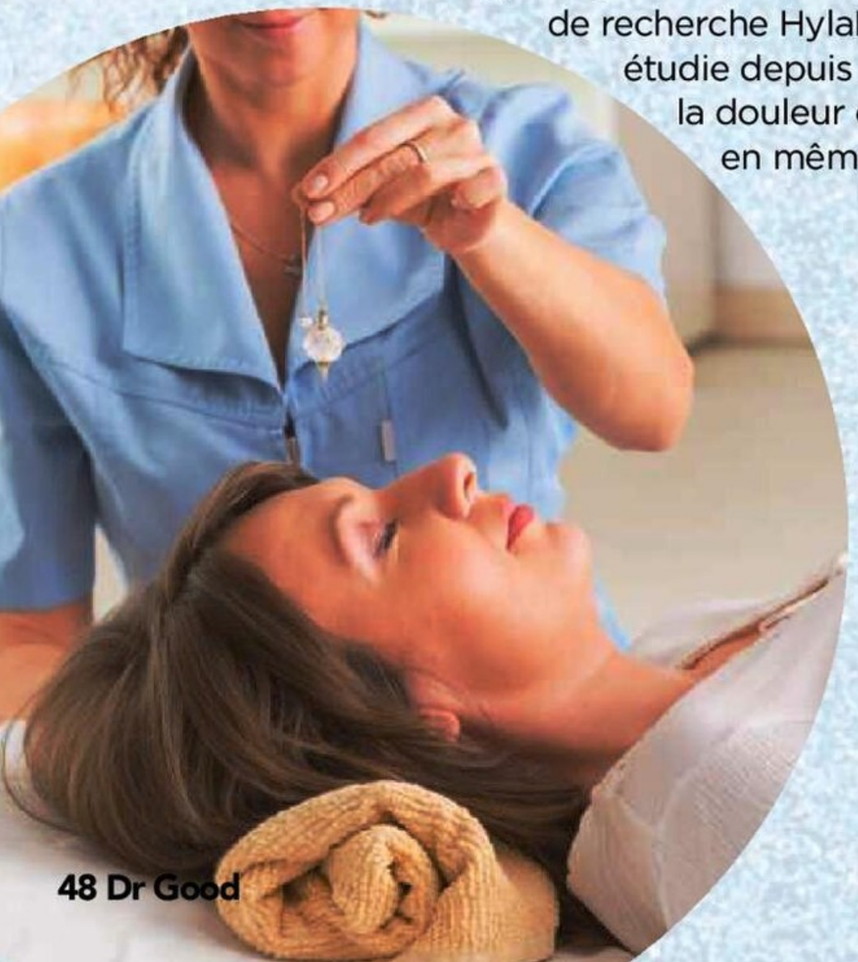
La douleur chronique enferme le patient dans une spirale psychologique. Elle génère anxiété, stress ou colère, qui, en retour, lui donnent un coup de fouet. Comment en sortir ? C'est le troisième volet de la prise en charge.



Les cercles vicieux des douleurs rebelles par le Dr E. Carreel, consultation pluridisciplinaire de la douleur, CH de Châteauroux.

• L'hypnose pour atténuer

Prodiguée par un professionnel de santé, l'hypnose est une alliée précieuse. Le patient se plonge mentalement dans un endroit imaginaire ou un souvenir paisible. Il met en dormance les zones du cerveau en charge de la douleur. Les techniques d'autohypnose sont acquises en quelques séances et servent au quotidien, pour gérer sa douleur. Au Canada, le programme de recherche HylaDo (hypnose de la douleur) étudie depuis deux ans ses effets sur la douleur chronique, qui diminuerait en même temps que l'anxiété.



• La musicothérapie à l'écoute

La musique adoucit les mœurs, mais aussi les douleurs. Des recherches récentes ont montré qu'elle régulait certaines activités du cerveau, rétablissait des connexions cérébrales et, en jouant à la fois sur les dimensions sensorielles, cognitives et émotionnelles, atténuait les douleurs nociceptives et neuropathiques. La musicothérapie accompagne les patients dans l'écoute, la pratique, voire l'écriture de la musique, à travers des séances enregistrées, à suivre à domicile ou sous l'égide d'un thérapeute spécialisé.

• Être acteur de sa maladie

L'éducation thérapeutique « a pour objectif de rendre le patient plus autonome, en facilitant son adhésion aux traitements prescrits et en améliorant sa qualité de vie », rappelle la loi Hôpital santé et territoires, votée en 2009. Un patient bien informé, qui comprend sa maladie, à qui l'on expose les options thérapeutiques et la façon de les utiliser au mieux, devient acteur de sa prise en charge et reprend plus facilement le contrôle de sa vie. Dans les centres antidouleur, des ateliers d'éducation thérapeutique sont animés par des professionnels. Pratiqués en groupe, ils brisent l'isolement des malades, qui bénéficient du retour d'expérience de patients experts.

ISTOCK, PHOTOALTO/ GETTY IMAGES

• Pour se relaxer, tous les moyens sont bons

Méditation de pleine conscience, cohérence cardiaque, sophrologie… sont proposées par de nombreux centres spécialisés dans la prise en charge de la douleur. Et pour cause : ces méthodes de relaxation modifient la production de certains neurotransmetteurs, réduisent l'inflammation et rééquilibrent la balance entre systèmes nerveux sympathique, qui met le corps en alerte, et parasympathique, qui l'apaise. « La douleur est une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable, traduit Eric Serra. Il faut trouver des solutions pour apaiser l'organisme. »

• L'oreille du psy

« Si je ne bouge pas, je n'ai pas mal. C'est un réflexe naturel, reconnaît Eric Serra. Mais les patients atteints de douleur chronique doivent le déconstruire et apprendre que s'ils ne bougent pas, ils auront finalement plus mal. » Les thérapies cognitives et comportementales aident à se débarrasser des mauvaises habitudes, à évacuer le sentiment de colère et d'injustice que ressentent souvent les patients douloureux chroniques, comme à prévenir ou traiter les syndromes dépressifs. « Il n'est pas toujours facile d'accepter une thérapie. Les patients pensent que le médecin qui la leur propose ne croit pas vraiment en leur douleur, témoigne Eric Serra. Alors que ce n'est pas du tout le cas : elle existe bien, mais la prendre en charge d'un point de vue psychologique aide à la soulager et améliore la qualité de vie. »

Témoignage Camille, 35 ans

« JE SUIS DEVENUE ACTRICE DE MA MALADIE »

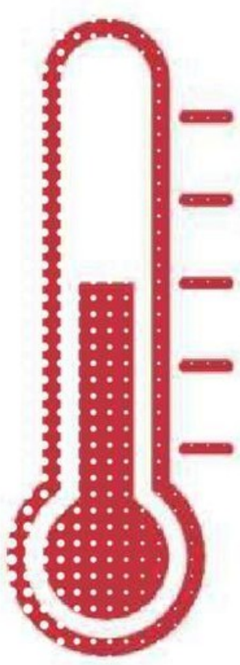
**« Des douleurs intenses, des difficultés à marcher, des troubles digestifs… **Pendant des années, l'endométriose a rendu ma vie extrêmement difficile. Depuis que j'ai enfin obtenu le bon diagnostic, en 2014, j'ai mis en place, avec les médecins, une démarche sur plusieurs fronts. D'abord, la prise de la pilule en continu et d'antiépileptiques ont calmé les douleurs inflammatoires et neuropathiques. En parallèle, j'ai suivi une psychothérapie, grâce à laquelle j'ai laissé derrière moi la colère pour devenir actrice de ma maladie. Puis, j'ai eu recours au yoga, pour redonner souplesse et mobilité fonctionnelle à mes organes et me réapproprier mon corps, en dehors de la douleur. Pour apaiser mon corps et mon esprit, j'ai fait de l'ostéopathie, de la kinésithérapie, de l'acupuncture, de l'hypnose, de la sophrologie et de la cohérence cardiaque. La micronutrition*, qui repose sur un régime sain et des compléments alimentaires, a soigné mes troubles digestifs. Aujourd'hui, grâce à toutes ces thérapies et à une écoute permanente de mon corps, je peux me passer des antiépileptiques. » **Camille a créé son entreprise de micro-nutrition, Gyneika.*

Bouffées de chaleur
Comment faire baisser la pression ?

LE PLUS SOUVENT ASSOCIÉES À LA MÉNOPAUSE, LES BOUFFÉES DE CHALEUR TOUCHENT TROIS FEMMES SUR QUATRE. ET SI MIEUX LES CONNAÎTRE FAISAIT BAISSER LA TEMPÉRATURE ? CAUSES, CONSÉQUENCES, REMÈDES, ON VOUS DIT TOUT.

Par le Dr Caroline Pombourcq

Souvent accompagnées de rougeurs, de palpitations et de transpiration, les bouffées de chaleur, cette impression que la température du corps augmente brutalement, ont des allures de fléau pour celles ou ceux, plus rares, qui en souffrent. Caractéristiques de la ménopause, qui n'en a pas le monopole, ce phénomène gênant, mais sans gravité, est tout à fait normal, conséquence de variations hormonales qui affectent un grand nombre de femmes : selon l'Inserm, entre un tiers et la moitié d'entre elles à la cinquantaine. Heureusement, du traitement hormonal à un meilleur régime alimentaire ou à l'acupuncture, il existe des solutions pour y faire face.



De quoi **s'agit-il ?**

Cette sensation désagréable, au niveau du visage, du cou ou du décolleté, ne laisse pas de place au doute : les bouffées de chaleur sont soudaines, passagères, durent de quelques secondes à plusieurs minutes et peuvent se répéter plusieurs fois par jour, voire la nuit, perturbant alors le sommeil et provoquant fatigue et irritabilité. Elles sont d'intensité variable et sont habituellement accompagnées de rougeurs, parfois sur tout le corps, d'une transpiration excessive, d'une impression d'étouffement et de malaise, d'une accélération du rythme cardiaque et de temps à autre, une fois l'épisode terminé, de frissons.

Qui est **concerné ?**

Quelque 50 % de femme à l'heure de la ménopause – certaines études parlent de 80 % ! Cette étape naturelle du vieillissement physiologique survient à 51 ans, en moyenne. Avant 40 ans, on parle de ménopause précoce, après 55 ans, de ménopause tardive. Les ovaires ont épuisé leur stock d'ovules, le taux d'hormones diminue, c'est le début de l'insuffisance ovarienne, notamment responsable de la fin des grossesses et des règles. Les bouffées de chaleurs précèdent parfois de deux à quatre ans la ménopause, pendant ce qu'on appelle la périménopause ou préménopause. Elles peuvent persister jusqu'à sept ans après son début. Durée et intensité sont propres à chaque femme – les plus chanceuses ne savent pas ce que c'est. Les bouffées de chaleur peuvent avoir d'autres causes, médicaments, émotions fortes, certains aliments… (voir encadré p. 52). Et donc survenir à tout âge, et chez les hommes aussi.

ISTOCK/GETTY IMAGES

DIAGNOSTIC DE LA MÉNOPAUSE

Posé par un professionnel de santé (médecin généraliste, gynécologue, sage-femme) après examen, le diagnostic est clinique. En cas d'incertitude, il prescrit une échographie, où apparaissent les signes caractéristiques de la ménopause : un endomètre (paroi interne de l'utérus) fin et des ovaires de petite taille et sans follicules (précurseur des ovules) visibles. Il peut aussi faire appel à un bilan hormonal, de moins en moins utilisé : le taux d'œstradiol sanguin est fortement bas (inférieur à 20 pg/L) et celui de FSH (hormone produite par l'hypophyse) est augmenté (plus de 30 UI/L). Ce dosage sert surtout pour les femmes ayant subi une hystérectomie (ablation de l'utérus) ou une endométrectomie (retrait de l'endomètre, la muqueuse de l'utérus) et que la chirurgie a privée de leurs règles.

14

millions de Françaises sont concernées par la ménopause. Chaque année, elles sont 500 000 de plus.

Source : La ménopause : s'informer et en parler sur santé.gouv.fr

Comment **ça marche ?**

Le phénomène, naturel, est lié à un trouble vasomoteur, la dilatation des vaisseaux. Chez la femme en période de ménopause (définie par l'arrêt des règles, ou aménorrhée, depuis au moins un an), les bouffées de chaleur sont la conséquence de l'hypo-œstrogénie, la diminution d'un œstrogène, l'œstradiol, dans le sang. Ce n'est donc pas une maladie. En plus de leur rôle dans la reproduction, les œstrogènes régulent la température corporelle de la femme. Autour de la ménopause, leur taux sanguin fluctue aléatoirement, la température est mal analysée par l'hypothalamus et a du mal à se maintenir au niveau habituel (entre 36,5 °C et 37,8 °C).

Quelles **conséquences ?**

En période ménopausique ou préménopausique, les bouffées de chaleur sont souvent mal vécues : elles affectent la qualité de vie, les nuits sont perturbées, elles provoquent énervement, anxiété, dépression… Elles peuvent également être accompagnées d'affections génito-urinaires, les muqueuses étant sensibles à la diminution d'œstradiol. En résultent, parfois dès la périménopause, inconfort vaginal, douleurs lors des rapports sexuels (dyspareunie), saignements, diminution de la libido, absence d'orgasme… Enfin, la peau devient fine et moins élastique, les articulations plus sensibles. Le nom de cet ensemble de dérèglements ? Le syndrome climatérique, dont tous les symptômes ne se produisent heureusement pas toujours en même temps.

ISTOCK/GETTY IMAGES

DES FACTEURS FAVORISANTS

Les bouffées de chaleurs sont favorisées par le stress, l'anxiété, des températures élevées, bien sûr, les efforts trop soutenus, les excitants, les boissons ou aliments chauds, le tabagisme, le surpoids et l'obésité. Les origines ethniques jouent également un rôle : les femmes africaines seraient gênées plus longtemps (10 ans), les femmes asiatiques, moins (4 ans). Quand les bouffées de chaleur apparaissent bien avant l'arrêt des règles, elles sont de plus longue durée : 11,8 ans en moyenne, contre 6,4 ans pour celles chez qui elles surviennent au moment de l'entrée en ménopause.

Quels traitements pour les calmer ?

Si elles sont isolées, peu fréquentes, supportables et que vous approchez de la cinquantaine, les conseils d'un pharmacien peuvent suffire. Si elles sont envahissantes et embarrassantes, ou si elles durent trop longtemps, votre médecin pourra vous conseiller un traitement hormonal de la ménopause (THM), ou hormonothérapie substitutive, avec des œstrogènes, voire de la progestérone, par voie orale ou en application locale. Ce traitement n'est pas anodin. Il faut respecter un protocole, sur les contre-indications notamment.

• **Le seul médicament non hormonal indiqué contre les bouffées vasomotrices de la ménopause** et doté d'une autorisation de mise sur le marché (AMM) est la béta-alanine, en cure. Certains antidépresseurs et la gabapentine, contre les douleurs neuropathiques d'origine neurologique, ont montré une certaine efficacité.

• **Les phyto-œstrogènes, ou isoflavones, sous forme de compléments alimentaire, ont des effets dits « œstrogène-like »** – ils miment les œstrogènes. On les trouve dans le soja, la sauge, la luzerne, le houblon, l'actée à grappes noires ou le trèfle rouge. L'effet n'est pas garanti, mais ces substances naturelles semblent soulager efficacement les bouffées de chaleur. Leur action étant semblable à celle de l'hormone, il est préférable de demander conseil au préalable à son médecin ou à son pharmacien. Enfin, l'homéopathie peut également donner de bons résultats, tout comme l'acupuncture et les techniques de relaxation.

20 %

au moins des femmes* en ménopause qui souffrent des bouffées de chaleur développent des symptômes relativement sévères.

Il n'y a pas que la ménopause

Les plus fréquentes des bouffées de chaleur sont celles de la ménopause ou de la préménopause. Mais elles peuvent aussi être la conséquence d'autres modifications hormonales, comme l'hyperthyroïdie, le déficit en testostérone (chez l'homme), la grossesse ou le syndrome prémenstruel. De même, une hypoglycémie, des carences nutritionnelles, la prise de certains médicaments (anti-œstrogènes, en cas de cancer du sein, ou antidépresseurs notamment), voire des facteurs environnementaux sont parfois responsables. Enfin, il ne faut pas négliger le rôle que peut jouer dans leur apparition une consommation excessive d'épices ou d'alcool, le stress ou, tout bêtement… l'exposition en plein soleil – voire une banale infection avec de la fièvre.

CHEZ L'HOMME AUSSI !

Pour les hommes, on parle d'andropause, plus précisément de déficit en testostérone lié à l'âge (DALA), c'est d'ailleurs son nouveau nom. Cette diminution d'hormone masculine survient après 50 ans, et parfois au-delà de 80 ans. Conséquences : une baisse de la libido, des troubles de l'érection, de la fatigue, de la déprime, une prise de poids et… des bouffées de chaleur.

Et moi, qu'est-ce que je peux faire ?

Manger sain et équilibré, en évitant les épices et les excitants, comme le café, le thé, l'alcool, le tabac, et en privilégiant les aliments froids, comme les crudités. Le petit truc en plus : faire cinq ou six collations chaque jour diminue les bouffées de chaleur, puisque plus le repas est léger, moins la température du corps s'élève. Vous pouvez également pratiquer une activité physique douce et régulière (sport, jardinage, marche…), au moins 30 minutes par jour, et éviter de vous exposer à la chaleur, au stress, aux endroits confinés (files d'attente, transports en commun bondés…). Enfin, un geste de bon sens : habillez-vous léger et portez de préférence des vêtements en fibres naturelles, comme le coton ou le lin.

**Source : La ménopause : s'informer et en parler sur santé.gouv.fr*

Patients partenaires

Quand le savoir des malades profite à tous

HÔPITAUX, FACULTÉS DE MÉDECINE OU LABORATOIRES DE RECHERCHE PRENNENT DÉSORMAIS EN COMPTE L'EXPÉRIENCE DES « PATIENTS PARTENAIRES », DONT LE VÉCU PARTICIPE À UNE MEILLEURE PRISE EN CHARGE DES MALADES. QUI SONT-ILS ET QUELLES SONT LEURS MISSIONS ?

Par Cécile Coumau

L'usager est un incapable notoire. Il appartient au médecin de décider de ce qui est bon pour lui. » Rassurez-vous, cette citation du Pr Portes, ancien président du Conseil national de l'ordre des médecins, date de 1950. Soixante-dix ans plus tard, nous sommes entrés dans l'ère des patients partenaires, de malades – et de leurs proches – qui transforment leur expérience en expertise et la partagent avec d'autres malades et des soignants. Utilisé pour définir ces nouveaux venus, « le terme de "patients experts" a d'abord été mal accepté, en France, par le milieu médical, se souvient Catherine Tourette-Turgis, fondatrice de l'Université des patients. Derrière celui de "patients partenaires", il y a la volonté d'une approche partenariale soignant-soigné. C'est un changement de paradigme dans un univers vertical. » Mais la révolution ne s'est pas faite en un jour et si, en matière de reconnaissance de l'usager de santé, les progrès sont indéniables, il reste du chemin à parcourir avant que la greffe prenne totalement.

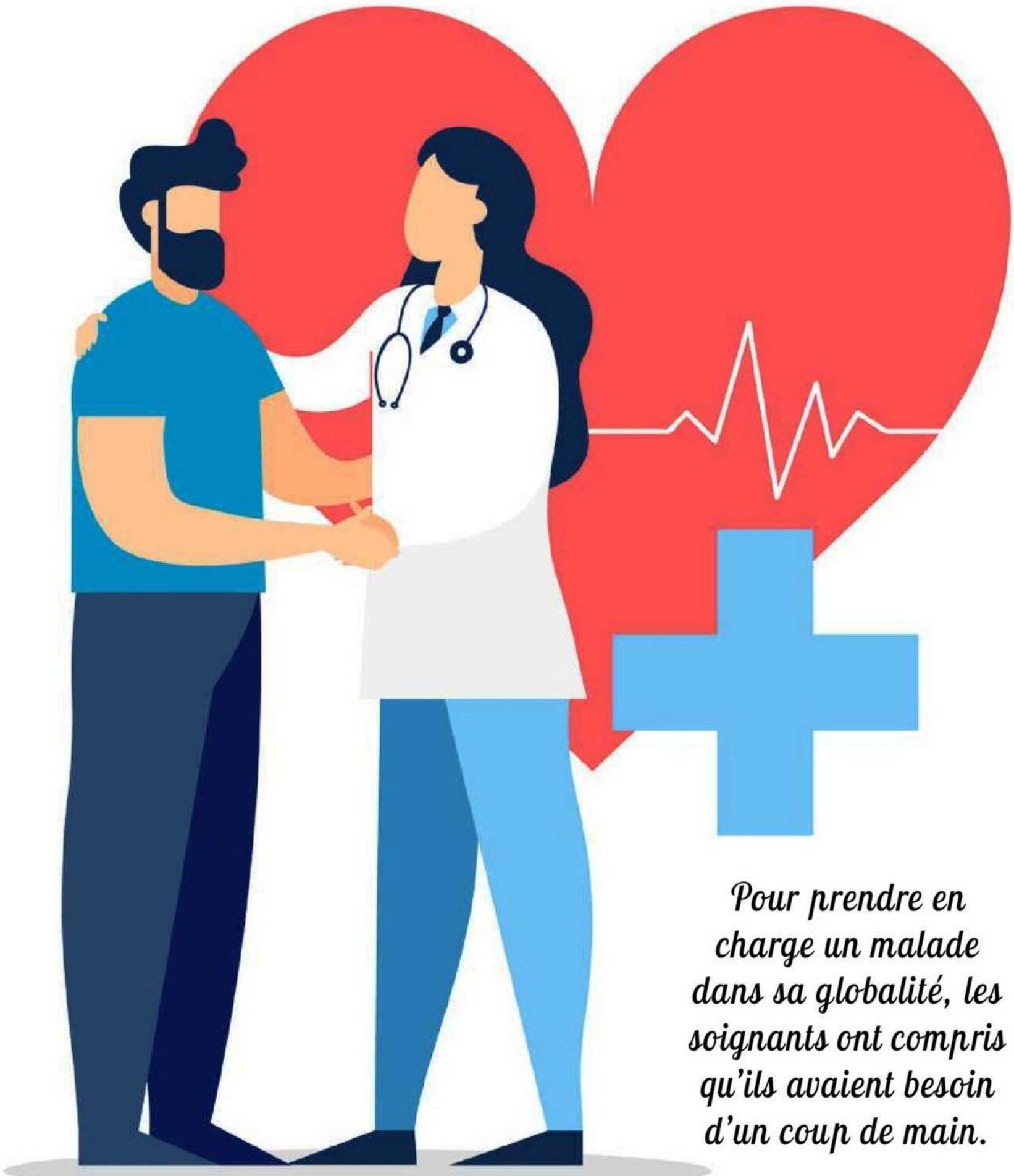
44 %

des professionnels de santé font participer les usagers à la dispensation des soins et à l'accompagnement.

Source : Fédération des organismes régionaux et territoriaux pour l'amélioration des pratiques en santé (Forap), 2023.

Indispensables aux soignants

Avant de devenir des partenaires, les malades ont été des militants. Catherine Tourette-Turgis a eu l'idée de créer l'Université des patients quand [elle vivait] « aux Etats-Unis et que les membres des associations de lutte contre le sida sont devenus de vrais experts. Quand sont arrivés les premiers traitements, le maire de San Francisco a demandé aux universités d'intégrer des malades dans des parcours d'éducation à la santé ». En France, il a fallu attendre la loi de 2019 pour que les écoles de médecine leur ouvrent leurs portes. Les hôpitaux ont commencé à les écouter dans des commissions d'usagers, qui ont dû attendre un peu pour être acceptés dans les services, aux côtés des médecins. Il y a plusieurs raisons à cette mutation. Notamment, « notre système de soins conçu autour des soins aigus a dû évoluer en profondeur à cause de la forte croissance des maladies chroniques et du développement du niveau d'information », écrit Patrick Lartiguet, cofondateur de l'association Savoir(s) Patient(s), dans *Le Partenariat en santé**. Le médecin tout puissant avait du plomb dans l'aile. Pour prendre en charge un malade dans sa globalité, les soignants ont compris qu'ils avaient besoin d'un coup de main. Que, comme le dit Catherine Tourette-Turgis, les malades, « qui sont des experts d'expérience, sont nécessaires à l'amélioration de la qualité des soins : ils savent comment vivre longtemps avec une maladie, connaissent les états qu'elle suscite, le doute, la colère, les besoins spécifiques qu'elle génère ».



Pour prendre en charge un malade dans sa globalité, les soignants ont compris qu'ils avaient besoin d'un coup de main.

L'expérience, mais pas seulement

Pour transmettre ce savoir, encore faut-il en avoir conscience et s'y préparer. La Haute autorité de santé (HAS) a émis des recommandations pour favoriser l'engagement des patients. Elle soulignait en janvier 2024 que « le vécu de la maladie, de l'addiction ou du handicap (…) ne suffit pas à acquérir des savoirs expérientiels. Ce n'est pas une pure et simple compilation des situations de vie passées. Ce concept souligne d'emblée la distance, un travail de digestion des expériences. Il est fait de leçons tirées de la répétition de certaines situations qui permettent d'établir des règles d'action ». Caroline est patiente partenaire (voir son témoignage p. 57). Elle a senti intuitivement que son expérience ne suffirait pas. Elle s'est donc formée avant de proposer ses services dans une clinique. Le diplôme universitaire qu'elle a obtenu à l'Université des patients enseigne le cancer sous un angle technique et biologique, mais il décrit aussi le parcours de soins, présente les outils de dialogue avec les malades… « Grâce à l'apprentissage de l'écoute empathique, à des jeux de rôles, les patients entrevoient différents scénarios, sortent de leur seule expérience », explique Catherine Tourette-Turgis. Ils ajoutent à leur approche empirique une dose de théorie nécessaire.

« Redonner de l'espoir »

« Une personne qui a vécu la maladie dans sa chair, c'est unique. Moi-même, j'ai un trouble psy, stabilisé depuis longtemps. Je n'avais qu'une envie, partager l'espoir. J'ai frappé à la porte de la Maison Perchée, une association spécialisée dans la pair-aidance pour les jeunes adultes qui souffrent d'un trouble psy et leurs proches. Elle recherchait des bénévoles. Après une mission d'accueil, on m'a chargée de mener les entretiens d'admission des nouveaux adhérents. Ils attendent souvent ce moment depuis longtemps et je vois dans leurs yeux qu'enfin, ils ne se sentent plus seuls. Plus besoin de filtre. L'errance diagnostique, l'abandon des traitements… je suis passée par là. Je leur explique que cela ne m'a pas empêché de vivre épanouie, et pas seulement de survivre. Leur redonner espoir, pour moi aussi, c'est un vrai soutien. »

Laure, 32 ans, bénévole à la Maison Perchée

ISTOCK/GETTY IMAGES

** Le Partenariat en santé. Savoirs croisés entre patients, proches aidants, professionnels et chercheurs, éd. Seli Arslan, 2022.*

Des interventions diverses

Ensuite, l'éventail des missions possibles est large. Tout dépend du lieu où les patients partenaires interviennent : établissement de soins, laboratoire de recherche, centre de formation pour soignants ou association de malades. Dans les hôpitaux ou les cliniques, ils accompagnent les malades, après une consultation d'annonce, avant une intervention, dans des groupes de parole. Pour favoriser l'adhésion à un traitement, avec leur expérience, ils ont parfois plus de poids qu'un médecin et son savoir. Ils peuvent aussi jouer un rôle en amont, dans la conception du parcours de soins, pour éviter les trous dans la raquette. « De nombreux parcours sont à revoir, observe Catherine Tourette-Turgis. Ils ont été conçus selon une perspective hospitalière et administrative, et ne répondent pas aux difficultés rencontrées par les malades et leurs proches dans la vraie vie. »

Les patients experts se prêtent à des jeux de rôle pour améliorer leurs compétences relationnelles.

Des outils pédagogiques

Le sentiment d'abandon après l'annonce d'une rémission a incité des établissements à mettre sur pied un dispositif de suivi. L'institut Gustave Roussy a créé en 2020 le programme Interval, « pour offrir une meilleure qualité de guérison à chaque patient ». Au début des traitements, c'est l'implantation du « port-à-cath » (PAC) d'administration de la chimiothérapie qui suscite l'inquiétude. Caroline a donc réalisé une vidéo sur « cette intervention qui est souvent présentée comme une formalité alors que pour nous, malades, ce n'est pas rien ». Elle y explique en quelques minutes comment se passe l'opération, à quoi sert le dispositif, mais aussi qu'elle a connu des moments plus agréables, ressenti une gêne pendant quinze jours, avant que son PAC « devienne une sorte de talisman ».

CES TEXTES QUI LEUR DONNENT LA PAROLE

- **2002** - Loi sur le droit des malades. « Aucun acte médical ni aucun traitement ne peuvent être pratiqués sans le consentement libre et éclairé de la personne. »
- **2009** - Loi Hôpital, patients, santé, territoire (HPST). « Rendre le patient plus autonome en facilitant son adhésion aux traitements prescrits et en améliorant sa qualité de vie. »
- **2016** – Loi de modernisation du système de santé. La Commission des relations avec les usagers peut être présidée par un représentant des usagers, et non plus seulement par le directeur de l'établissement de soin. Le rôle des associations de patients est renforcé avec la création de France assos santé.
- **2019** - Loi relative à l'organisation et à la transformation du système de santé. Le savoir expérientiel des malades est reconnu. « Les études médicales doivent favoriser la participation des patients dans les formations pratiques et théoriques. »

ISTOCK/GETTY IMAGES

La France à la traîne

Dans les écoles de médecine, d'infirmières ou de kinés, les patients experts témoignent de leur vécu, se prêtent à des jeux de rôle pour améliorer leurs compétences relationnelles, voire coconstruisent certains programmes. L'université Paris-Est Créteil a intégré trois d'entre eux dans le département de médecine générale. Résultat, 79,2% des étudiants ont dit qu'ils étaient satisfaits des enseignements, 77,2% qu'ils comprenaient mieux la décision médicale partagée, 72,3% qu'ils développaient une meilleure relation avec le patient. Au Royaume-Uni, les patients sont associés à hauteur de 60% des recherches publiques en santé. En France, le mouvement est plus timide. Pourtant, là encore, leur expérience est utile, pour proposer des axes de recherche répondant mieux aux préoccupations des malades, développer des protocoles adaptés à leur quotidien, participer à l'analyse des données.

... mais le corps médical en demande

Bénévoles, prestataires extérieurs, salariés, tous les statuts existent... en théorie. Une enquête du ministère de la Santé, de janvier 2024, sur « la participation des patients à la formation initiale des médecins » s'inquiète du « risque de désinvestissement face à une rémunération aléatoire ». Dans certaines universités, les patients partenaires ne sont même pas défrayés. Au-delà, ils se heurtent aussi à « la méconnaissance du corps médical ». Dans un rapport de 2023, le Conseil de l'ordre des médecins estimait « indispensable d'informer l'ensemble de la communauté médicale de l'existence des patients partenaires et de la sensibiliser sur leur rôle dans le système de santé ». Pour autant, Catherine Tourette-Turgis garde la foi, estimant que « nous sommes en train de passer d'une culture du paternalisme en médecine à une culture du partenariat dans les soins ». Tara est interne en psychiatrie. Dans son école, des patients partenaires ont témoigné de « leur souffrance invisible ». « Nous avons beaucoup de mal à appréhender le sentiment de vide qu'éprouvent les patients atteints de trouble borderline, reconnaît la jeune femme. Mais les mots qu'ils ont employés, "trou dans le ventre", "manque abyssal" m'ont marquée. Je ne les oublierai pas. »

62%

des professionnels de santé* estiment que le stress au travail constitue le principal frein à l'amélioration de l'expérience des patients.

**Baromètre 2024 de l'expérience patient.*

« Faire quelque chose de mon cancer »

« A 48 ans, j'ai été stoppée dans mon élan de vie par un cancer du sein. Pendant les traitements, j'ai eu le temps de réfléchir. J'avais une deuxième chance. Qu'allais-je en faire ? En échangeant avec une amie touchée par le même cancer, j'ai compris ce qui manquait dans le parcours de soins : comme un système de mentorat. J'ai donc suivi une formation à l'Université des patients, de patient partenaire et référent rétablissement en cancérologie. J'y ai découvert mes compétences acquises pendant la maladie, comme ma capacité à gérer des moments d'angoisse. J'ai postulé dans la clinique où j'avais été soignée. Je suis membre de l'équipe, au même titre que la diététicienne ou la psychologue. J'accompagne les malades dans leur quotidien, les aide à aborder le sujet avec leurs enfants, les informe sur les possibilités de retour au travail, décode les mots des médecins... J'interviens également dans une équipe de recherche à l'Université de Bordeaux, où nous menons des études sur l'impact des patients partenaires sur le parcours de soins et les soignants. Enfin, je forme des "buddies", d'anciens malades initiés à la pair-aidance qui accompagnent des patients dans leur entreprise. »

Caroline, 53 ans,
patiente partenaire dans un service d'oncologie

Aliments ultra-transformés

Sont-ils tous à bannir de nos assiettes?

TOUS LES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS NE SONT PAS À METTRE DANS LE MÊME CADDIE: CERTAINS SONT ACCEPTABLES, IL S'AGIT D'ÊTRE ATTENTIF AUX ÉTIQUETTES.

Par Florence Daine

ISTOCK/GETTY IMAGES

Depuis une quinzaine d'années, scientifiques et médias nous mettent régulièrement en garde contre la consommation excessive d'aliments ultra-transformés (AUT), un concept né au début des années 2010 dans les labos de l'université brésilienne de Sao Paulo. Le terme désigne des produits soumis industriellement à divers traitements « agressifs » (raffinage, cuisson à forte température…) qui altèrent plus ou moins leurs qualités nutritionnelles. Souvent très sucrés, salés, gras, enrichis en arômes et en additifs cosmétiques (colorants, agents de texture…), « ils incitent à surconsommer », résume Angélique Houlbert. Ils sont aussi très pratiques, faciles à conserver et prêts à l'emploi, réchauffés ou dégustés au sortir du paquet. La dernière étude en date*, auprès de 22 500 adultes âgés en moyenne de 55 ans, conclut qu'ils accélèrent le vieillissement, dès lors qu'ils représentent plus de 14 % des calories absorbées au quotidien. Alors, faut-il s'en passer ? « Pas nécessairement, nuance la diététicienne. Tous ne sont pas aussi néfastes. »

**Etude publiée en novembre 2024 dans The American Journal of Clinical Nutrition.*

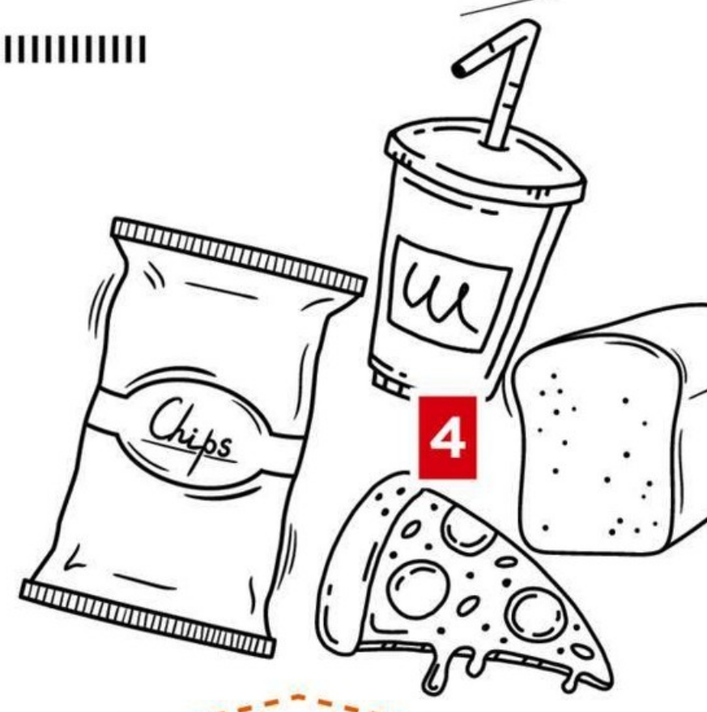
Nos expertes

MATHILDE TOUVIER
DIRECTRICE DE L'ÉQUIPE DE RECHERCHE EN ÉPIDÉMIOLOGIE NUTRITIONNELLE (CRESS-EREN) ET COORDINATRICE DE L'ÉTUDE NUTRINET-SANTÉ.

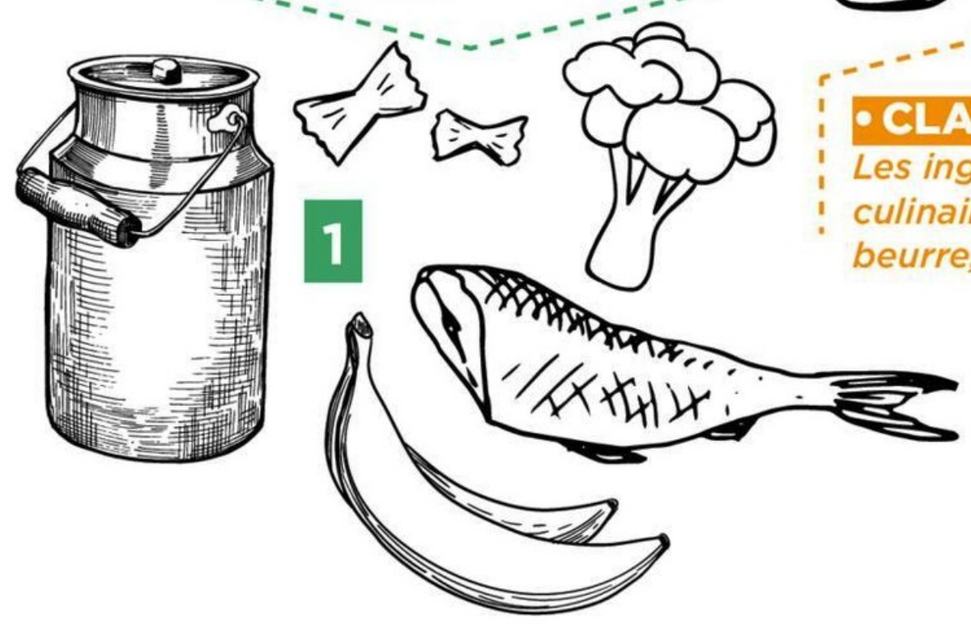
ANGÉLIQUE HOULBERT
DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE, AUTRICE DE *J'APPRENDS À CHOISIR LES BONS ALIMENTS*, ÉD. THIERRY SOUCCAR, 2023.

PAS, PEU OU ULTRA-TRANSFORMÉS

Les chercheurs de l'Université de Sao Paulo ont établi une classification des aliments, NOVA, selon leur niveau de transformation.



• CLASSÉS 1
Les aliments non ou très peu transformés, que nous cuisinons : viandes et poissons frais ou surgelés, œufs, fruits et légumes frais, secs ou surgelés, laits, pâtes, riz…



• CLASSÉS 2
Les ingrédients culinaires, huiles, beurre, sel, sucre…

• CLASSÉS 3
Les aliments transformés obtenus par un procédé « doux » (stérilisation, fermentation…), qui ne les dénature pas : viandes, poissons, fruits et légumes en conserve, jambons cuits, yaourts et autres laits fermentés nature, fromages…

• CLASSÉS 4
Les aliments ultra-transformés contiennent le plus souvent des ingrédients que nous ne trouvons pas dans nos placards et l'aliment principal est rendu méconnaissable : nuggets, plats cuisinés, chips de légumes, yaourts aromatisés, céréales de petit déjeuner, pain de mie…

Open Food Facts, l'appli incontournable

Vous avez un doute sur un produit dans un rayon ? L'application vous indique le niveau de transformation et le Nutri-Score lorsqu'ils ne sont pas mentionnés sur l'emballage : NOVA de 1 à 4 pour le premier, une lettre entre A et E pour le second, selon la teneur en protéines, en fibres, sucres, graisses, sel…

DES INGRÉDIENTS À SURVEILLER

On n'a pas toujours le loisir de se passer de plats ou de produits tout préparés. Mais on doit prendre le temps d'en lire la composition, pour choisir en toute connaissance de cause ceux qu'on peut consommer sans réserve, ceux auquel il faut être attentif et ceux à éviter autant que possible.

●●● **À PRIVILÉGIER**
●●● **À CONSOMMER RAISONNABLEMENT**
●●● **À CONSOMMER À L'OCCASION**

PRODUITS SUCRANTS

- Sucre blanc ou roux, sucre de canne complet ou non
- Sirop d'érable
- Miel

- Fructose
- Jus de pomme ou de raisin concentré FD, sources de fructose « caché »

- Sirop de glucose, sirop de riz, sirop de maïs
- Sirop d'agave

MATIÈRES GRASSES

- Huile d'olive, de colza, de tournesol oléique
- Beurre, crème fraîche

- Huile de tournesol

- Huile de palme, de coco, de coprah
- Matières grasses partiellement hydrogénées

ADDITIFS

- Colorants naturels (curcumine ou extrait de curcuma 100, extrait de paprika E160c, rouge de betterave E162...)
- Antioxydants naturels (acide ascorbique E300 à 302 ou tocophérol E306 à 309)
- Conservateurs naturels (acide sorbique E200, acide lactique E270, acide malique E296)

- Colorants jaunes E102, E104, E110, rouges E122, E124, E129
- Tous les émulsifiants, sauf E433, E466 et E471
- Edulcorants de charge E420, E421, E953, E965, E967

- Colorant argent E174, or E175, caramel E160d
- Antioxydants à base de phosphate E338 à 341, E343
- Edulcorants intenses E950, E951, E954, E955, E960a, E960c, E960d, E962
- Sels de nitrites ou de nitrates E249 à E252

Des effets néfastes **sur la santé**

Les premières études à avoir alerté les chercheurs de Sao Paulo indiquaient que l'obésité est plus répandue chez les personnes qui consomment le plus d'AUT. « Depuis, d'autres travaux ont montré qu'une consommation régulière favorise le développement du diabète de type 2, des maladies cardiovasculaires, des dépressions, des maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI), du syndrome de l'intestin irritable et de certains cancers, observe la chercheuse Mathilde Touvier. Parmi ces travaux, notre étude NutriNet-Santé*, qui réunit plus de 100 000 volontaires, montre que 10 % d'AUT supplémentaires, c'est un risque accru de 12 % de maladies cardiovasculaires. » D'autres chercheurs, du Centre international de recherche sur le cancer (CIRC), ont constaté que, chez les 450 000 participants à l'Etude européenne prospective sur le cancer et la nutrition (EPIC), remplacer des AUT par des aliments bruts ou peu transformés réduit significativement le risque de cancer du côlon, du foie et du sein chez les femmes ménopausées**. « Les problèmes de santé liés aux AUT, on les retrouve partout dans le monde, élargit Mathilde Touvier. Mais tout dépend de la quantité consommée. » Bonne nouvelle, des neuf pays européens associés à l'étude EPIC, la France est celui où sont consommés le plus d'aliments bruts ou peu transformés.

DES COMPOSANTS TOXIQUES

Leurs ingrédients sont pauvres en nutriments protecteurs, comme les fibres ou les vitamines, et contiennent très souvent des additifs indésirables. « Les édulcorants (aspartame, sucralose) et certains émulsifiants semblent déséquilibrer le microbiote intestinal et provoquer de l'inflammation, prévient Mathilde Touvier. Et les nitrates et nitrites qu'ils contiennent parfois peuvent se transformer en nitrosamines, classés parmi les cancérogènes probables par le CIRC. » Ils peuvent véhiculer des composés toxiques, notamment de l'acrylamide, dans les chips, frites ou biscottes. Enfin, les phtalates ou bisphénols de leurs emballages sont des perturbateurs endocriniens, susceptibles d'interférer avec nos hormones.

**Mars 2023 dans* Lancet Planetery Health.
***Janvier 2023 dans* The American Journal of Clinical Nutrition.

Lire les étiquettes **pour les départager**

« Le Programme national nutrition santé (PNNS) nous encourage à acheter les AUT occasionnellement et à manger fait-maison le plus possible », rappelle Angélique Houlbert – qui reconnaît dans le même temps que « certains, bien que classés NOVA 4 (voir tableau), ont une composition convenable ». Pour les trouver, il faut parcourir la liste de leurs ingrédients et s'assurer qu'ils sont identiques à ceux d'une recette maison. Ainsi, de ces biscuits faits de farine, de beurre, de sucre et de levure, ou de ces sauces pour pâtes uniquement composées de légumes, d'aromates et d'huile d'olive : ils peuvent être consommés « sans remords, assure la nutritionniste. Des industriels ont "assaini" leurs recettes et proposent des plats cuisinés, des poêlées ou des purées de légumes… tout à fait corrects ». En revanche, mieux vaut éviter les huiles de palme, de coco, de coprah et de tournesol, pourvoyeurs de graisses saturées ou d'oméga 6 pro-inflammatoires, ou le sirop de glucose, qui fait monter le taux de sucre dans le sang, et leur préférer le sucre ordinaire, le beurre, les huiles de colza ou d'olive. A fuir également, les arômes artificiels, les exhausteurs de goût, les additifs, édulcorants, nitrites et émulsifiants. Sa recommandation : « Acheter des aliments préparés bio, pour lesquels la liste d'additifs autorisée est beaucoup plus restreinte : 48 au lieu de 300 dans les aliments conventionnels. »

Pour s'en passer, **il suffit de cuisiner !**

Il est donc recommandé de se (re)met aux fourneaux, la meilleure alternative aux AUT. Faire la cuisine soi-même peut être facile et rapide, comme ces recettes toutes simples : omelettes aux herbes ou aux champignons déshydratés ; pâtes ou riz agrémentés de jambon ou de steak haché et de coulis de tomate en brique ; salades composées de maïs, de thon en boîte et d'œufs durs, ou, plus simplement, verte avec des crudités de saison ; poisson frais ou surgelé nature cuit au four avec des tomates ; fromage blanc à la crème de marrons (en boîte) ; entremets express avec du lait, de la Maïzena et du cacao en poudre ; salade d'ananas en boîte avec bananes, noix ou raisins séchés… Le conseil d'Angélique Houlbert aux parents pressés : « Pour gagner du temps, on peut s'équiper d'un robot multifonction, qui râpe les crudités, mélange et mixe les ingrédients de multiples recettes, cuit et mouline les légumes, y compris surgelés, fait le pain et les pâtes à crêpes, à tartes ou à gâteaux. »

ISTOCK/GETTY IMAGES

PAR QUOI LES REMPLACER

Pour préparer rapidement un repas sain, on peut aussi passer, sans difficulté, de NOVA 4 à NOVA 3. Angélique Houlbert nous recommande de remplacer :

ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS À MODÉRER	ALIMENTS TRANSFORMÉS À PRÉFÉRER
Les plats cuisinés à base de poissons ou de légumes avec des ingrédients indésirables…	… par des poissons ou légumes précuits vapeur surgelés nature, dans lesquels on ajoute ce qu'on veut en sel et matière grasse.
La purée de pommes de terre ou la soupe déshydratée…	… par une purée de pommes de terre ou une soupe surgelée non cuisinée, sans sel ni matière grasse.
Les pizzas cuisinées…	… par des galettes de sarrasin du rayon frais, prêtes à garnir et réchauffer.
Les pains industriels…	… par des pains de boulangerie.
Les céréales de petit déjeuner en pétales, pépites ou boules…	… par des flocons d'avoine ou des mueslis floconneux.
Les chips et les biscuits apéritifs…	… par des olives, des pistaches, cacahuètes ou autres fruits à coque grillés non salés.
Les yaourts aux fruits…	… par des yaourts nature agrémentés de fruits frais, de confiture ou de coulis surgelé.
Les fromages fondus ou à tartiner avec additifs…	… par des fromages classiques.
Les barres chocolatées…	… par du chocolat en tablette aux recettes simples : noir, au lait, aux noisettes, aux amandes.
Les jus de fruit à base de jus concentré…	… par des jus flash-pasteurisés du rayon frais.

C'est quoi au juste un biosimilaire ?

LE GRAND PUBLIC LES CONNAÎT MAL, MAIS LES BIOSIMILAIRES SONT, COMME LES BIOMÉDICAMENTS AUXQUELS ILS SE SUBSTITUENT, L'AVENIR DE LA MÉDECINE.

Par Eric Mettout

A la différence d'un médicament générique, copie conforme de l'original tombé dans le domaine public, le biosimilaire n'est « que » semblable à son modèle. Autrement dit par Ameli, le site de la Sécurité sociale, « le médicament biosimilaire et son médicament biologique de référence sont comme les deux feuilles d'un même arbre : elles se ressemblent et ont les mêmes fonctions, mais examinées au microscope, elles présentent de très légères différences ». La raison ? « Le biosimilaire est avant tout un médicament biologique, répond le Dr Jean-Christophe Réglier, directeur médical immunologie, inflammation et biosimilaires d'Amgen France, filiale de l'un des leaders mondiaux de la biotechnologie. La substance est donc fabriquée par des cellules, en culture. C'est ce qui la distingue d'un générique, molécule issue de la chimie. Nous, nous faisons appel au vivant. » Et le vivant n'est pas reproductible à l'identique.

• Qu'est-ce qu'un **biomédicament ?**

Une molécule de 200 à 1000 fois plus lourde et complexe qu'une molécule issue de la chimie, produite à partir d'une cellule ou d'un micro-organisme d'origine humaine, animale, bactérienne ou fongique, « dont l'ADN a été programmé dans ce but », explique le médecin. Son action est plus ciblée, qu'il s'agisse de vaccin, d'hormone ou d'anticorps monoclonal. Ces médicaments luttent contre le diabète, les maladies cardiovasculaires et génétiques, les infections virales, le cancer, les troubles neurologiques et des maladies inflammatoires chroniques.

• Pourquoi **un biosimilaire ?**

Parce qu'il est de 25 à 30 % moins cher que son « princept », le médicament de référence est une bonne manière de « soutenir notre système de santé », plaide le Dr Réglier. Qui ajoute que « quand il faut deux ou trois ans pour développer un générique, il en faut sept ou huit pour développer un biosimilaire », et que plus ils sont nombreux, moins il y a de ruptures de stock.

• Qu'est-ce **qu'on risque ?**

Rien de plus qu'avec la molécule originale : « Le biosimilaire est équivalent au médicament biologique de référence en termes de qualité, de sécurité et d'efficacité », assure Jean-Christophe Réglier. Pourtant, le taux de remplacement, très élevé à l'hôpital (80 %), n'est que de 32 % en ville – il est de 60 à 80 % pour les génériques. Les pouvoirs publics vont donc autoriser les pharmaciens à substituer d'eux-mêmes un biosimilaire à un biomédicament*.

ISTOCK/GETTY IMAGES

**Un amendement a été voté en fin d'année dernière, les décrets d'application sont à suivre.*

UNE PETITE FOULÉE POUR VOUS, UN GRAND PAS POUR LA SANTÉ.

Oui, en reprenant
une activité physique,
vous agissez pour
la santé de tous. Et ça,
ça s'appelle l'Éco-santé,
un mouvement lancé
par Harmonie Mutuelle
pour agir plus tôt,
plus vite, et autrement
sur notre santé.

ENSEMBLE VERS l'Éco-santé

MUTUALITÉ MEMBRE DE LA FRANÇAISE

Participez au mouvement de l'Éco-santé
sur **harmonie-mutuelle.fr/eco-sante**

Harmonie mutuelle

GROUPE VYV

AVANÇONS collectif

Harmonie Mutuelle, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Sirene sous le numéro Siren 538 518 473. Numéro LEI 969500JLU5ZH89G4TD57. Siège social : 143, rue Blomet - 75015 Paris - BABEL

Consultation express

Au printemps, je fais **des allergies**

NEZ QUI COULE, YEUX QUI PIQUENT, ÉTERNUEMENTS À RÉPÉTITION... LE PRINTEMPS ET SES FLEURS NE SONT PAS RÉJOUISSANTS POUR TOUT LE MONDE. HEUREUSEMENT, IL EXISTE DES SOLUTIONS POUR CALMER CES SYMPTÔMES ET MIEUX VIVRE LA SAISON.

Par Emilie Godineau

Diagnostic

Notre experte

Dr CATHERINE QUÉQUET
ALLERGOLOGUE ET AUTRICE DES *NOUVELLES ALLERGIES*, ÉD. DU ROCHER.

De quoi s'agit-il ?

« L'allergie est une réaction inadaptée et exagérée de l'organisme à l'égard d'une substance, normalement inoffensive, présente dans l'environnement », explique le Dr Catherine Quéquet. Dans le cas des allergies saisonnières, les substances problématiques (les allergènes) sont les pollens. Chez les personnes prédisposées, leur contact entraîne la production d'anticorps spécifiques (IgE), qui se fixent sur des cellules immunitaires, les mastocytes. A chaque nouvelle exposition, les IgE font exploser les mastocytes, qui libèrent des substances inflammatoires comme l'histamine.

Les symptômes ?

Ils apparaissent rapidement, de quelques minutes à deux heures après le contact avec les allergènes. S'agissant de pollens, les trois organes touchés sont les yeux, le nez et les bronches. L'inflammation des tissus entraîne divers symptômes : yeux rouges qui piquent et larmoient, crises d'éternuements, nez qui coule, et des problèmes respiratoires (essoufflement, toux et crises d'asthme). On parle de rhinite allergique. « Les gens confondent parfois l'allergie aux pollens avec un rhume. Si le rhume apparaît tous les ans à la même saison, il faut penser à l'allergie et consulter », conseille la médecin.

Quelles sont les causes ?

Les pollens varient en fonction des mois et de la localisation. « On distingue trois saisons polliniques : les pollens d'arbres, de janvier à avril, avec notamment le noisetier dans le Nord et le cyprès dans le Sud ; les pollens de graminées, de juin à août, qui provoquent le rhume des foins ; et les pollens d'herbacés, d'août à octobre, avec notamment l'ambroisie, présente dans le Sud, mais qui gagne du terrain dans le Nord », énumère Catherine Quéquet. Le Réseau national de surveillance aérobiologique (RNSA) publie, sur son site, une carte détaillée des pollens par département en temps réel, et peut alerter par mail en cas de risque allergique.

Quel est le pronostic ?

« Au fil du temps, à chaque nouveau contact avec les pollens, les symptômes de l'allergie ont tendance à s'accentuer », prévient le Dr Quéquet. Mieux vaut donc prendre des traitements dès l'apparition des premiers symptômes, pour enrayer la réaction inflammatoire. En plus des désagréments (yeux qui piquent, nez qui coule...), l'allergie peut entraîner de la fatigue et une baisse des performances. On peut envisager une désensibilisation, l'immunothérapie allergénique, quand les symptômes ont un trop grand impact sur la qualité de vie.

E+/GETTY IMAGES

25 à 30 %

de la population souffre d'allergie, dont près d'un tiers aux pollens.

Source: Ameli.fr

Comment se soigner

Avec son médecin

Si vous pensez être allergique au pollen, votre premier interlocuteur est le médecin généraliste. Il peut prescrire des antihistaminiques, des médicaments qui bloquent l'action de l'histamine, à prendre tous les jours tant que les symptômes persistent. Et/ou un collyre antiallergique pour les yeux, qui empêche les mastocytes d'éclater, ainsi qu'un spray à base de corticoïdes pour le nez, qui atténue l'inflammation. En cas d'asthme, il prescrira un traitement de fond, à base de corticoïdes inhalés, et un bronchodilatateur en cas de crise.

Avec un allergologue

Si les symptômes de l'allergie affectent lourdement la qualité de vie, prenez rendez-vous avec un spécialiste des allergies. Il procédera à des tests cutanés pour identifier le ou les allergènes en cause et pourra proposer une immunothérapie allergénique. Elle consiste à habituer progressivement l'organisme à tolérer l'allergène et ne plus surréagir à son contact. « Le traitement se présente sous forme de comprimés ou de gouttes sublinguales, précise Catherine Quéquet. Il faut commencer quelques semaines avant le début de la saison à risque et continuer pendant toute la période, et ce, trois à cinq ans de suite. Il est possible à partir de 5 ans. »

Les gestes qui protègent

- *Aérer son intérieur tôt le matin et tard le soir, au moment où il y a le moins de pollens dans l'air.*
- *Ne pas déposer ses vêtements de la journée, qui peuvent contenir des pollens, sur son lit ou son canapé.*
- *Faire sécher son linge à l'intérieur, pour éviter les dépôts de pollens.*
- *Se rincer les cheveux le soir, pour éviter de déposer des pollens sur l'oreiller.*
- *Porter un masque chirurgical quand on sort, surtout si le temps est chaud et venteux.*
- *Eviter les parfums d'intérieur et les bougies parfumées, qui peuvent irriter les voies respiratoires.*
- *Eviter les produits de la ruche, pelotes de pollen, miel et gelée royale.*

Sur le bout *de la langue*

SANS ELLE, PAS DE RESPIRATION, PAS DE GOÛT, PAS D'ODEUR, PAS DE MOTS POUR LE DIRE. LA LANGUE EST AUSSI INDISPENSABLE QUE DISCRÈTE.

Par Eric Mettout

Ce n'est pas un hasard si, dans le ventre de la mère, la langue fait son apparition aux alentours de la cinquième semaine de gestation, au moment où l'embryon devient fœtus. Comme l'explique l'orthophoniste et psychologue Catherine Thibault, qui lui a consacré son dernier livre*, « elle est la clé du développement de l'oralité fœtale ». Autrement dit, c'est avec elle que le futur bébé découvre la succion, la déglutition, ses premières saveurs et même la ventilation, prélude à la respiration. Il s'en souvient quelques mois plus tard, à la naissance, mettant immédiatement en application ce qu'il a appris in utero. Par la suite, au fil des mois, ce petit morceau de chair très musclé, d'à peine dix centimètres chez l'adulte, prend de plus en plus de place. Pour une raison « géographique », d'abord : « La langue, rappelle Catherine Thibault, est au cœur de deux systèmes, alimentaire et respiratoire. C'est avec le même organe qu'on respire et qu'on mange. » C'est aussi avec lui qu'on goûte et que, plus tard, on parle et embrasse. « La bouche et la langue, c'est ce qui nous relie au monde », résume la praticienne.

A quoi **sert-elle ?**

A énormément de choses. A déglutir, à goûter, à toucher et à mastiquer, cette première étape, si importante, de la digestion. A respirer correctement par le nez, à condition qu'elle soit bien positionnée au repos, à plat dans la bouche et proche du palais – à défaut, elle peut aller jusqu'à provoquer des apnées du sommeil. Elle sert à parler, naturellement, mais aussi à chanter juste, à moduler les voyelles comme les expressions du visage, plus largement à communiquer et à tirer la langue ! Enfin, c'est elle qui, en partie, façonne la sphère bucco-dentaire chez l'enfant et en régule l'équilibre biologique chez l'adulte.

De 1400 à 2400 fois

par jour, la langue presse le palais pour déclencher la déglutition salivaire. On produit 1,5 litre de salive chaque jour, quelque 500 litres par an.

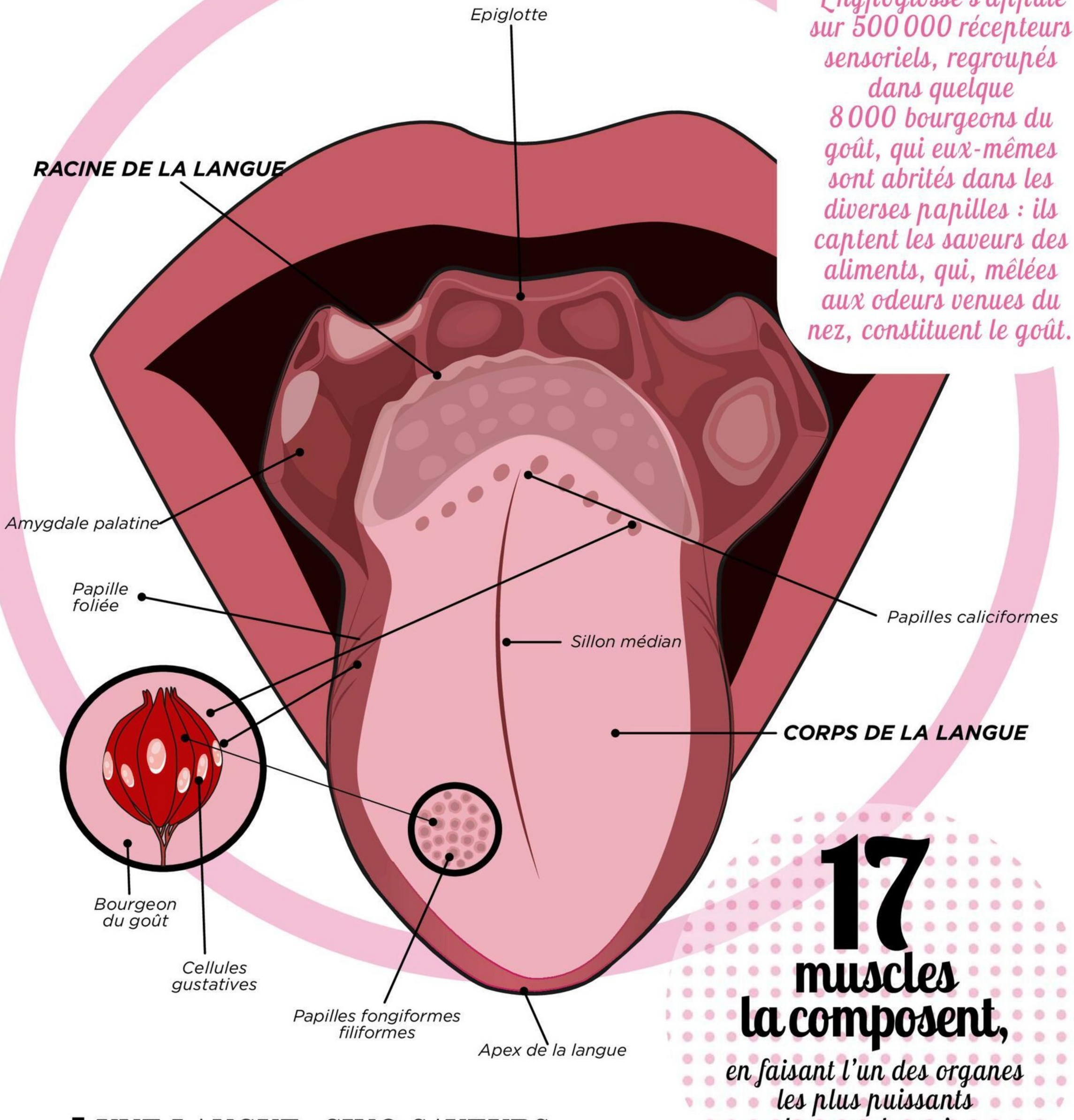
Attention, **fragile !**

La langue est couverte de muqueuse et baignée en permanence dans un bouillon de culture. Elle est donc très exposée aux virus, aux bactéries, aux champignons. La liste est longue des pathologies qui la menacent, de l'inoffensive langue noire, due au stress et au tabac, à l'inévitable cancer, au pronostic heureusement très favorable s'il est pris tôt, des aphtes si pénibles aux glossites, des inflammations qui la font gonfler et changer de couleur et dont la plus fréquente, la langue géographique, est désagréable mais bénigne. Plus insidieuse, la glossodynie provoque des douleurs qui peuvent devenir insupportables, dont on connaît mal l'origine et qu'on ne sait pas soigner, seulement soulager. Enfin, les malformations congénitales, fente labiale (le « bec de lièvre ») ou frein de la langue trop court ou fibreux notamment, font l'objet d'interventions chirurgicales aujourd'hui tout à fait maîtrisées et efficaces.

**La Langue, la vie privée d'un organe très discret, éd. L'Archipel.*

ILLUSTRATION: SOPHIE BÉNICHOU

L'hypoglosse s'appuie sur 500 000 récepteurs sensoriels, regroupés dans quelque 8 000 bourgeons du goût, qui eux-mêmes sont abrités dans les diverses papilles : ils captent les saveurs des aliments, qui, mêlées aux odeurs venues du nez, constituent le goût.



17 muscles la composent,

en faisant l'un des organes les plus puissants du corps humain.

UNE LANGUE, CINQ SAVEURS

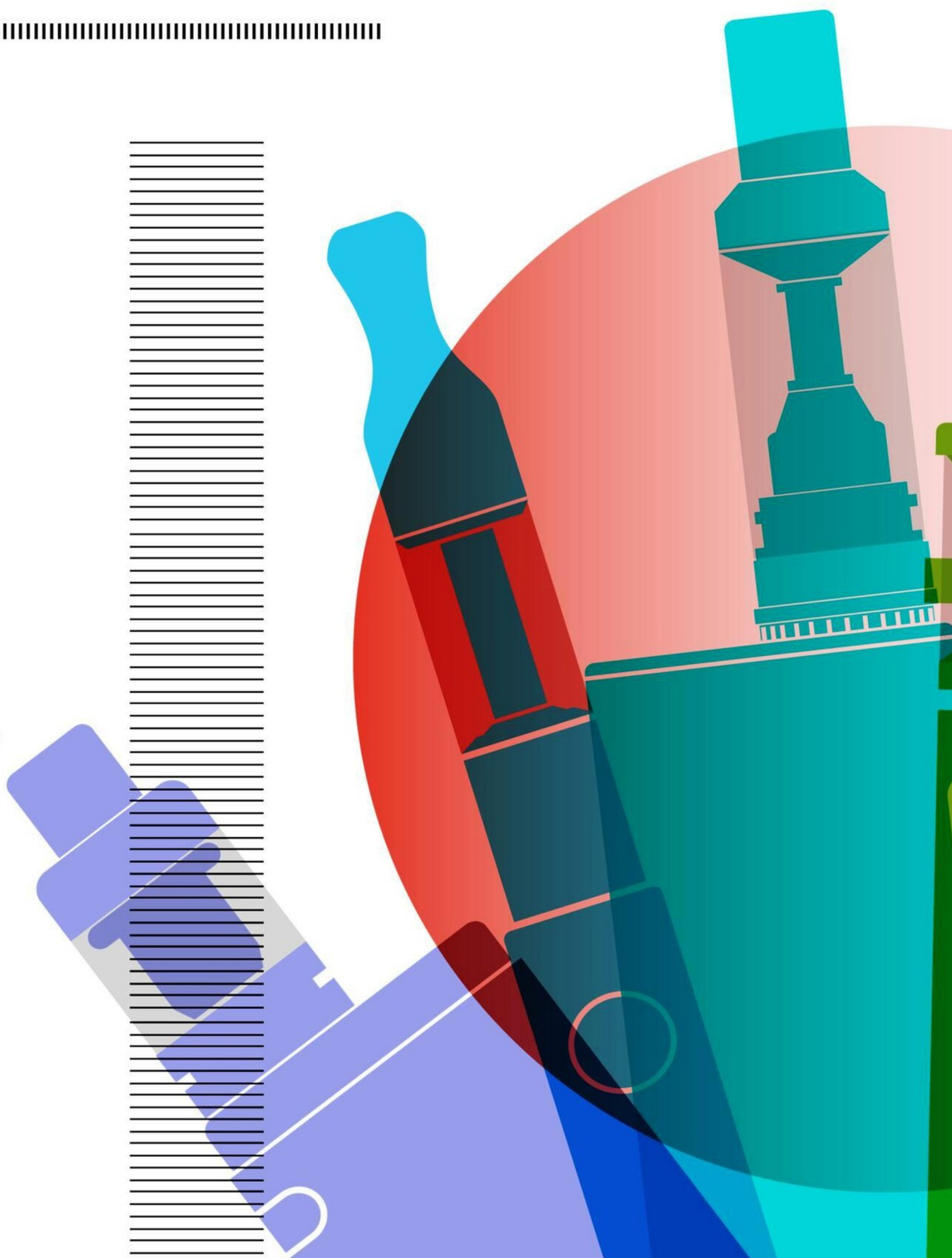
On a longtemps pensé, et on le lit encore, que la langue était divisée en régions différentes, chacune affectée à l'une des cinq saveurs : à la première le salé, à la deuxième le sucré, à une troisième l'acide, à sa voisine l'amer, à la dernière l'umami (la saveur). C'est faux. La totalité de la langue est également réceptive à chacune d'elles. En revanche, si les cellules gustatives répondent bien aux cinq saveurs, elles ont chacune leur préférée. Celle qui l'emporte sur toutes les autres ? L'amer, probablement parce qu'elle est synonyme de toxicité alimentaire depuis la nuit des temps.

Cigarette électronique

Pour ou contre le vapotage chez les adolescents

LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE GUÉRIT-ELLE LES FUMEURS DE LEUR DÉPENDANCE AU TABAC OU Y ACCOUTUME-T-ELLE LES ADOLESCENTS ? LA QUESTION DIVISE LES SPÉCIALISTES. ***Propos recueillis par Eric Mettout***

Ils partagent un seul constat : pour aider un fumeur à arrêter, le vapotage a fait la preuve de son efficacité. A tel point que l'un de ses plus farouches détracteurs, le président du Comité national contre le tabagisme (CNCT), Yves Martinet, reconnaît, en accord avec le tabacologue Bertrand Dautzenberg, qu'« il n'est pas anormal pour un médecin de dire à son patient qu'il peut recourir à la cigarette électronique pour se sevrer ». En revanche, leurs avis divergent radicalement sur l'innocuité de « la vape » et, surtout, sur son effet chez les plus jeunes, dont les cigarettiers ont fait les cibles privilégiées de leurs nouveaux produits. Quand le Pr Dautzenberg assure, très sérieuses enquêtes à l'appui, que « clairement, chez les adolescents, la vape est une protection contre le tabagisme », le Pr Martinet lui répond, fort d'études tout aussi respectables, que « clairement, l'addiction à la nicotine est plus forte que l'addiction à l'héroïne ». Avant d'ajouter qu'un « jeune qui consomme la nicotine d'une cigarette électronique devient addict, et a cinq fois plus de risques de passer au tabac que s'il n'en consomme pas ». Même dissonance sur l'interdiction des arômes ou sur la vente en pharmacie. Le débat est loin d'être clos.

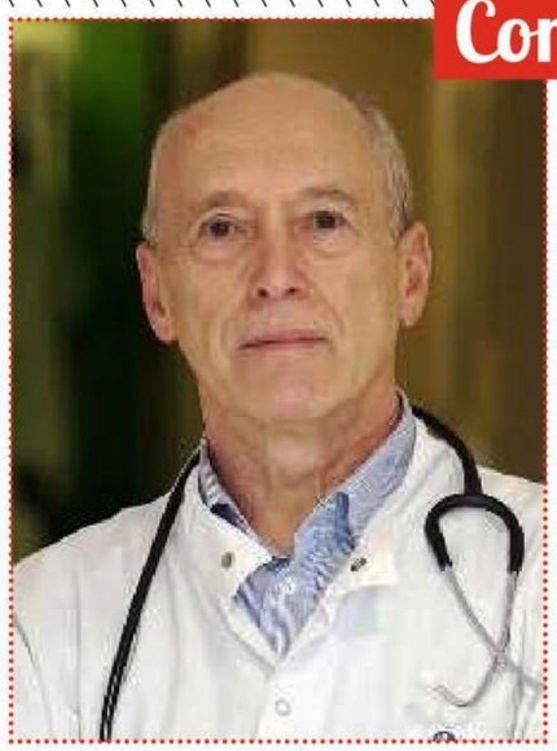


Pour

BERTRAND DAUTZENBERG

Professeur honoraire en pneumologie, Sorbonne Université, tabacologue à l'Institut Arthur-Vernes. bdautz.fr

« La vape sauve des vies »



Contre

YVES MARTINET

Pr émérite à la faculté de médecine de Nancy, président du comité national contre le tabagisme (CNCT) et de Grand Est sans tabac.

« La nicotine est une drogue triste »

Vapoter est-il dangereux pour la santé ?

BD. Dans un monde sans tabac, on pourrait se poser la question. Mais **parler de la toxicité de la vape, c'est comme parler du danger des airbags en voiture.** Ça peut exploser, les airbags, c'est vrai, mais ils sauvent beaucoup plus de vies qu'ils n'en prennent.

YM. Dans une cigarette électronique, les produits sont chauffés à 200-250 °C. Il se produit une pyrolyse, qui les modifie, voire créé de nouvelles substances. **Les poumons ne sont pas faits pour respirer des arômes,** fussent-ils alimentaires, pas plus que de la nicotine.

Faut-il supprimer les arômes, qui rendent la vape plus attractive ?

BD. Interdire les arômes, c'est une ânerie monumentale, que 35 Etats ont commise aux Etats-Unis. Dans les mois qui ont suivi, les ventes de cigarettes ont explosé, celles des vapoteuses se sont effondrées. **Il faut que les produits alternatifs du tabac procurent le plus de plaisir possible.** Ça ne doit pas être une contrainte, un médicament, un truc tristounet. Pour que les gens arrêtent, le processus doit être joyeux, heureux. Si on leur dit « C'est pas bien, c'est mauvais pour la santé », ça ne marche pas, ils luttent contre eux-mêmes, cessent d'être bienveillants avec leur cerveau et leur corps, prennent 5 kilos et se remettent à fumer.

YM. La nicotine est une drogue triste, sans caractère récréatif. Vous fumez une cigarette toutes les heures parce que vos récepteurs ne sont plus saturés, que vous n'êtes pas bien, mais elle ne vous apporte aucune satisfaction récréative, comme le cannabis ou l'alcool. **Pour les industriels, la difficulté, c'est de faire d'un produit addictif un produit récréatif, pour attirer les jeunes.** C'est la raison d'être des arômes, des hameçons pour les accrocher, leur faire consommer de la nicotine et les rendre dépendants. Au CNCT, nous en demandons l'interdiction, aussi parce qu'à ma connaissance, il n'y a pas de preuve scientifique objective que ces arômes facilitent le sevrage, alors qu'on est sûr que ça en augmente la dangerosité.

Où les vendre, en pharmacie, dans des magasins spécialisés, chez les buralistes ?

BD. Je ne suis pas contre la vente en pharmacie, ne serait-ce que pour rassurer quelques mamies sur le sérieux du produit et mettre les pharmaciens dans le coup… à condition que les cigarettes électroniques soient aussi vendues ailleurs, chez les buralistes et par des entreprises enregistrées, dont la vape est l'activité principale et qui peuvent donner des conseils : **la vape, ça marche mieux si on l'explique.**

YM. Si la cigarette électronique est un traitement, **elle doit être uniquement vendue en pharmacie,** ni chez les buralistes ni chez des indépendants. Vous connaissez un boulanger qui dit que vous ne devriez pas acheter son pain ? C'est ce qu'essaient de faire croire les buralistes et les vendeurs indépendants : vous devriez venir chez moi pour arrêter de consommer mon produit.

DIGITAL VISION/GETTY IMAGES

« En matière de santé, les femmes ont été négligées »

POUR LES LABOS, LES FEMMES ONT LONGTEMPS ÉTÉ DES HOMMES COMME LES AUTRES. UN PRINCIPE QUE DÉNONCE LE LIVRE *LES NÉGLIGÉES*.

Propos recueillis par Eric Mettout

MARIE-MORGANE LE MOËL

SOLENNE LE HEN

Leur livre* est un réquisitoire implacable, contre à la fois le système de santé, qui a longtemps fait peu de cas des maladies des femmes, et les faux médecins et vendeurs de poudre de Perlimpinpin, qui ont largement profité de son indifférence. Les choses changent, mais trop lentement.

Pourquoi consacrer un livre au marché de la santé des femmes ?

Marie-Morgane Le Moël. Journalistes, nous recevions les mêmes communiqués de presse, du grand n'importe quoi, à propos de vêtements pour la ménopause, de patchs au CBD pour les douleurs menstruelles, etc. On s'est dit qu'il y avait là un marché grandissant, mais aussi de vrais besoins, sans réponse, notamment sur l'endométriose, que je connais bien puisque j'en souffre.

Les femmes ne sont pas des hommes comme les autres, écrivez-vous. Pourquoi ?

Solenne Le Hen. La plupart des médicaments qu'on utilise aujourd'hui ont été conçus dans les années 1940 et 50, les chercheurs se disaient alors qu'un corps de femme, c'est comme celui d'un homme, en plus petit. Non, ce n'est pas la même chose ! La pharmacocinétique, comment un médicament est assimilé, ne fonctionne pas de la même façon chez un homme et chez une femme, à morphologie égale. Une dose de médicament est beaucoup plus puissante chez une femme, les effets secondaires aussi.

Les labos ont longtemps exclu les femmes des essais cliniques, pourquoi ?

SLH. Il y a des raisons sociologiques au fait que les femmes ont moins envie de participer aux essais cliniques. Mais on ne leur a pas donné la place. On s'est dit : « Si elles ont un enfant mal formé, nous, promoteurs d'un essai, risquons des poursuites judiciaires. Et puis, les femmes ont des hormones, avec des cycles, les essais cliniques vont être beaucoup plus longs. Donc, on va faire simple, uniquement des hommes. » Même des médicaments proprement féminins n'ont été testés en première phase que par des hommes !

MMLM. Désormais, c'est assez équilibré. Mais toutes les vieilles molécules qu'on utilise encore principalement n'ont pas fait l'objet de nouveaux essais cliniques, donc on continue avec les mêmes posologies.

Autre injustice, les spécificités féminines, comme l'endométriose ou la ménopause, ont été très sous-estimées...

MMLM. C'est une tradition : on prend moins en compte la douleur des femmes. On a lu des études dont les témoins estiment que les femmes se plaignent, qu'elles ont plus besoin de psychotropes que d'antalgiques. Ça fait dix ans qu'il n'est plus tabou de parler de règles douloureuses, d'utérus, de vagin ou de maladies comme les fibromes et l'endométriose. Mais pour ça, il a fallu que des célébrités s'expriment.

KATRIN RODEGAST, PREMIÈRE PUBLICATION DANS CINCINNATI MAGAZIN

SLH. La médecine commence à se féminiser, mais elle a été longtemps l'apanage des hommes, moins enclins à s'intéresser aux « maladies de bonne femme », la migraine, par exemple, qu'à celles qui les concernaient.

Que font les pouvoirs publics face à ces inégalités de traitement ?

MMLM. En 2022, Emmanuel Macron a lancé le plan endométriose, c'était super. Résultat ? Près de 30 millions d'euros sur cinq ans – le plan santé numérique, c'était plus de 600 millions. On va régler le problème de l'endométriose avec 30 millions ? Ça ne couvre même pas un essai clinique.
SLH. Et j'ai eu une médecin au téléphone la semaine dernière, qui m'a dit qu'il n'avait encore rien reçu…

Quelles sont les conséquences de cette indifférence ?

SLH. C'est le constat du livre : les femmes ont été très longtemps négligées. Ça a créé un vide, où se sont engouffrés des tas de gens qui ont bien compris que quand 2 millions de femmes souffrent d'endométriose, 1 million de fibromyalgie et 1 million du syndrome des ovaires polykystiques, il y a du business à faire. Des charlatans, des startupers, des gens qui ont des produits à vendre, qui font des promesses, parfois de guérison miraculeuse – qui n'arriveront évidemment pas. Ils se disent « pourquoi pas faire de l'argent avec ça ? »

Les femmes y seraient plus sensibles ?

MMLM. C'est humain : que vous soyez un homme ou une femme, si vous avez un problème de santé et que vous n'obtenez pas de réponse, vous testez tout. La clientèle des magnétiseurs, à la campagne, c'était aussi bien des hommes que des femmes.
SLH. Dans de nombreuses maladies pour lesquelles on n'a encore pas de réponse, comme la migraine ou Alzheimer, qui touche 60 % de femmes, le ratio hommes/femmes est défavorable aux femmes. Ça ouvre la voie à beaucoup d'interrogations. Quand on a envie de guérir et que quelqu'un vous le promet, vous avez envie d'y croire.

Si les labos traitaient plus sérieusement ces « maladies de femme », ça changerait la donne ?

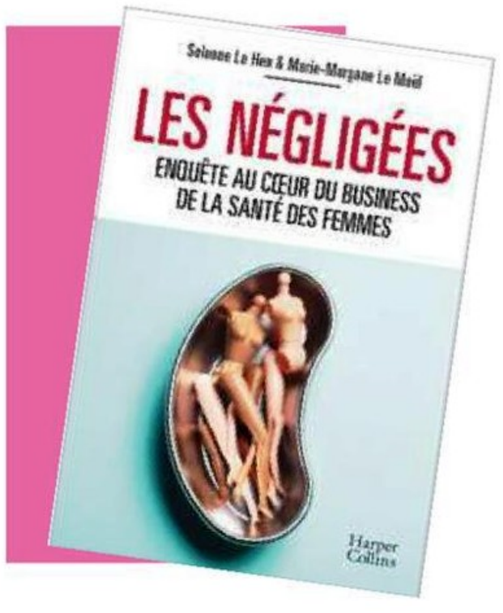
SLH. On y vient, mais tout doucement. Selon McKinsey, entre 2019 et 2023, onze startups ont levé plus d'un milliard de dollars pour la dysfonction érectile… contre 44 millions de dollars pour l'endométriose. Le milieu de l'investissement a très longtemps été dirigé par des hommes, qui ne comprenaient rien au problème. Il y a de plus en plus de femmes à la tête de ces gros fonds, notamment en biologie. Les choses avancent.

Etes-vous optimistes pour nos filles et petites filles ?

MMLM. On espère, oui ! Le livre est dédicacé aux filles de Marie-Morgane et à mes nièces, qui n'ont pas 10 ans. Peut-être, demain, auront-elles les traitements qu'il leur faut.

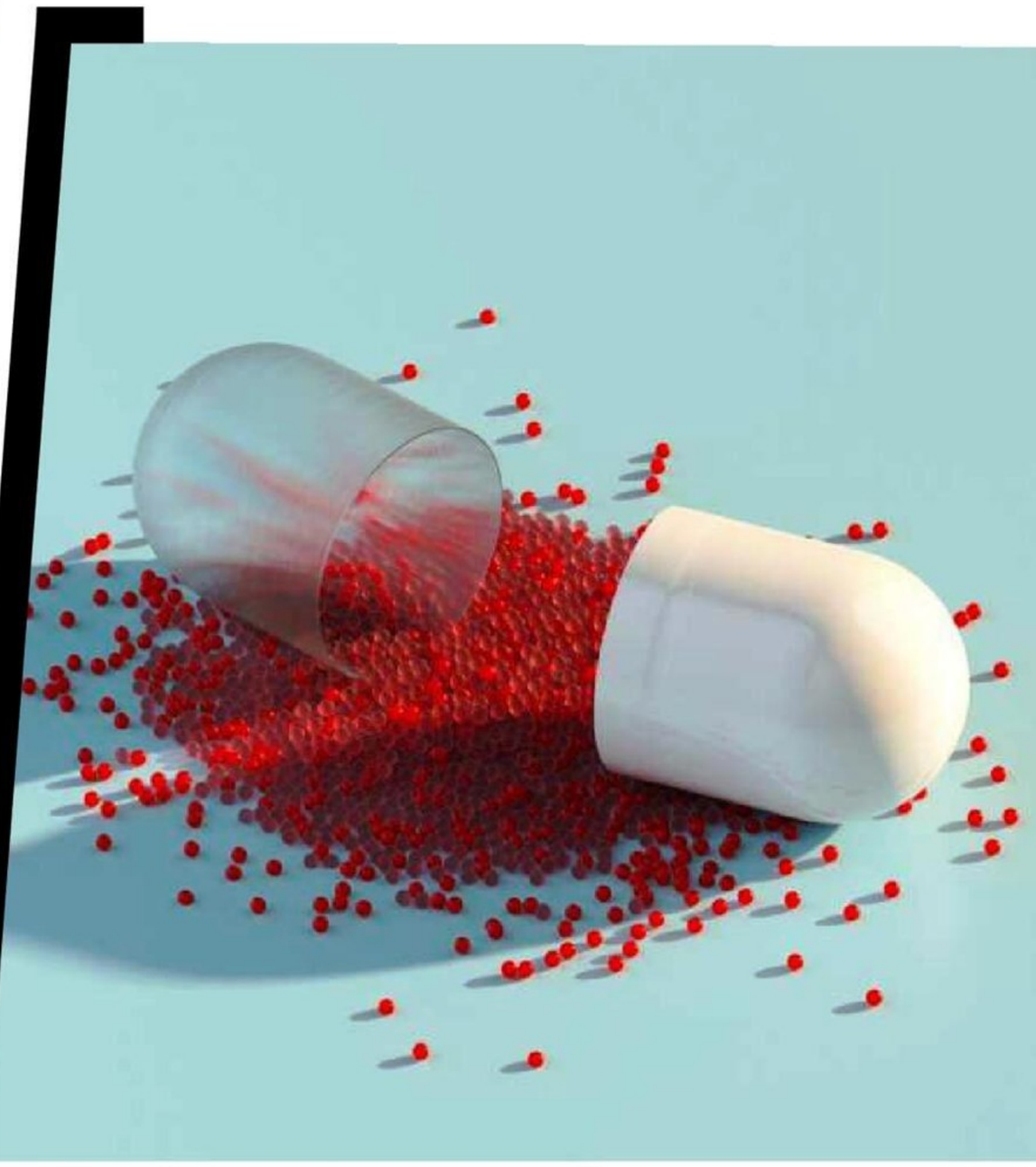
Un conseil pour ne pas se faire avoir par les vendeurs de mirage ?

MMLM. Toujours aller voir deux ou trois spécialistes. Et quand on vous dit qu'on va vous enlever l'utérus, en général, il faut fuir !
SLH. Se poser des questions, ne jamais arrêter de se poser de questions.



***Les Négligées,** *de Solenne Le Hen et Marie-Morgane Le Moël, éd. Harper Collins.*

« 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** *nous y répondrons. »*



QUE FAIRE SI... ... on est allergique aux antibiotiques ?

Si c'est le cas, votre médecin doit vous prescrire une molécule alternative, mais qui peut être moins adaptée, présenter plus d'effets secondaires et renforcer la résistance bactérienne. Or, ça n'est le cas... qu'une fois sur dix. Le reste du temps, les symptômes à l'origine de la suspicion, voire de l'inscription dans votre dossier médical, les éruptions cutanées notamment, sont dus à d'autres causes, des virus en particulier. Les conséquences ne sont pas négligeables : quand on doit remplacer la pénicilline et ses dérivés, les principaux accusés, c'est souvent pour des médicaments moins efficaces et plus toxiques. Notre conseil : en cas de doute, n'hésitez pas à demander un bilan.

MAIS NAAAN !?

Les femmes sont plus touchées que les hommes par la maladie d'Alzheimer !

Mais naaan !? Eh si ! Nous ne sommes pas égaux face à la maladie. D'après un sondage de la Fondation Recherche Alzheimer (mars 2024), 2 % de la population française, soit près de 1,3 million de personnes, souffrent de maladies neurodégénératives. Il se trouve que 65 % des malades d'Alzheimer sont des femmes. Pourquoi cette différence ? D'abord, parce que les femmes vivent plus longtemps que les hommes, et Alzheimer est souvent lié à l'âge. Mais ce n'est pas tout. Selon une étude du Women's Brain Project (le projet du cerveau des femmes) commencée en 2018, elles sont plus susceptibles de souffrir de dépression, facteur de risque pour Alzheimer. La génétique joue aussi un rôle, avec des prédispositions différentes chez les femmes. Egalement en cause, la ménopause et la chute des œstrogènes, qui ont un effet protecteur sur le cerveau : elle pourrait accélérer la maladie. Enfin, les études cliniques n'incluent pas suffisamment de femmes, ce qui peut biaiser leurs résultats et, donc, les traitements proposés.

• *La réponse du Dr Michel Cymes, en collaboration avec la fondation Recherche Alzheimer.*

• ***Retrouvez Mais Naaan !? sur le compte Instagram de* Dr Good ! *(drgood_officiel)***

Etre en rémission d'un cancer, ça veut dire quoi exactement ?

Selon la Société canadienne du cancer, une rémission complète est, quelle que soit la pathologie, la disparition de tous les signes et symptômes de la maladie, ce qui signifie, dans le cas du cancer, que plus aucune cellule maligne n'est décelable dans l'organisme. Une rémission partielle est une disparition de certains de ces signes et symptômes, mais pas de la totalité. Enfin, une rémission spontanée est une amélioration inattendue de l'état du patient, qu'il soit traité ou non. Un cancer est dit guéri lorsque la rémission est complète depuis un certain temps, ni trop court pour écarter les risques de rechute, ni trop long pour être psychologiquement supportable par le malade. Il est en général de cinq ans.

Comment boire un litre et demi d'eau par jour ?

S'hydrater est bon pour tout, les reins, les muscles, le cerveau, la peau… Mais une fois le constat posé, comment fait-on pour avaler chaque jour, avant d'avoir soif, ce litre et demi d'eau indispensable au bon fonctionnement de notre organisme ? Première règle : préférer de petites gorgées, étalées sur toute la journée. Pour ce faire, placer un peu partout à la maison et au bureau des bouteilles, ou mieux, des gourdes, préalablement graduées pour savoir où on en est. Et instaurer des rituels : un verre d'eau le matin en se levant, avant le déjeuner, après s'être lavé les dents… Pour lui donner du goût, y ajouter une rondelle de citron. Des applis pour smartphone relancent les négligents. Enfin, il y a de l'eau dans les fruits et les légumes, il serait dommage de ne pas les mettre à contribution.

VIRGINIE DUBOIS/PRISMA MEDIA; MOMENT, OJO, ISTOCK/ GETTY IMAGES

Est-il normal d'avoir froid pendant les règles ?

En tout cas, ce n'est pas anormal. Il y a plusieurs raisons à cela. D'abord, la température du corps varie en fonction du taux d'hormones sécrétées par le cerveau. En l'occurrence, avant les règles, pendant l'ovulation, les œstrogènes sont à la fête et poussent les feux, d'un demi à un degré supplémentaire ; quand les règles commencent, ils refluent, la température baisse, d'où une possible sensation de froid. Par ailleurs, du fait des menstruations, le corps a besoin de plus de calories : il fait un choix, aux dépens de la thermorégulation, qui n'est pas un besoin vital – c'est le même phénomène qui explique que les mains refroidissent plus vite que la tête. Enfin, pendant leurs règles, parce que la période n'y est pas propice, les femmes ont tendance à moins bouger.

Un masque FFP2 protège-t-il des virus, comme celui de la gastro ou de la grippe ?

• ***Question de Mathieu, par courrier***

Oui, et sans restriction : il n'y a pas plus efficace pour se protéger des virus transmis par voie aérienne, dont le SARS-CoV-2 responsable du Covid, les virus A, B et C responsables de la grippe, ceux, nombreux, responsables des rhinopharyngites, les norovirus responsables des gastro-entérites. Mais le masque ne doit pas faire oublier qu'il existe d'autres gestes barrières, se laver régulièrement les mains, aérer les pièces… Et le vaccin, bien sûr, quand il existe.

Ma fille est électro-hypersensible (EHS) De quoi s'agit-il ?

• ***Question de Jean-Marc par mail drgoodlectrices@prismamedia.com***

L'électrosensibilité magnétique est sujette à controverses. D'un côté, l'immense majorité des scientifiques qui, étude après étude, constatent qu'il n'existe à ce jour aucun lien avéré entre les symptômes des personnes qui en souffrent et les émissions d'ondes électromagnétiques des téléphones portables, des prises électriques, des lignes à haute tension et autres appareils électroménagers. De l'autre, des patients effectivement épuisés, sujets au stress, à des céphalées récurrentes, à des acouphènes, qui leur attribuent la responsabilité de leur vie abîmée. Leurs douleurs sont réelles et, même s'ils ne parviennent pas à en déterminer les causes, les soignants le reconnaissent. Mais difficile dans ces conditions de parler de traitements qui, en l'état, relèvent plus de la psychologie que de la médecine.

E+, ISTOCK, MOMENT/GETTY IMAGES ; VIRGINIE DUBOIS/ PRISMA MEDIA

Sexo sans tabou

Tous les sexes sont dans la nature

Alors comme ça, Donald Trump a décrété en grande pompe, c'est sa manière, qu'aux Etats-Unis, il n'existerait plus, de nouveau, que deux sexes, comme au bon vieux temps… au bon vieux temps de quand, au fait ? On ne sait pas grand-chose de la sexualité des premiers homo sapiens, les bonobos, ces singes délurés, ont une vie affective dans laquelle la bisexualité joue un grand rôle et dans les Antiquités grecque et romaine, les frontières entre hommes et femmes n'étaient pas moins poreuses qu'aujourd'hui, c'est un exemple parmi d'autres, l'histoire prétendue « naturelle » est tissée d'exceptions. Non content d'avoir fait disparaître toute référence aux questions de genre, à l'homophobie ou aux maladies sexuellement transmissibles des ordinateurs et sites web de son administration, le président américain cherche maintenant à débarrasser l'US Army de ses soldats transsexuels, quitte à les virer, comme il aime à s'en vanter. Même chose pour le sport, où les transgenres devront courir dans leur couloir sexuel de naissance, et les prisons, où ils et elles seront détenus dans le quartier de leur sexe biologique. Je veux bien entendre que certains militants de l'égalité aient commis et commettent parfois des excès. Mais j'ai du mal à comprendre ces gens qui, sous ce prétexte, veulent en empêcher d'autres de faire ce qu'ils veulent dans leur chambre à coucher, dans le respect de leur partenaire et sans embêter personne, ou à tout le moins leur pourrir la vie. Dans leur récente enquête sur le contexte des sexualités en France, les chercheurs de l'Inserm relevaient qu'une large majorité (autour de 70 %) des personnes interrogées accepteraient sans problème l'homosexualité de leur enfant et qu'une grosse minorité (autour de 36 %) estime que la transidentité est une identité comme les autres. En matière de sexe aussi, la bienveillance est une vertu.

Pas de chichis entre nous, toutes vos questions sont les bienvenues !

Sucre, produits sucrés

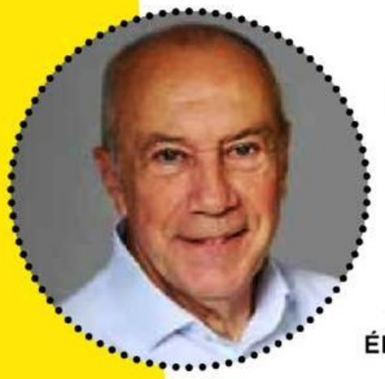
Comment en manger moins et mieux

LE SUCRE EST-IL L'ENNEMI NUMÉRO 1 DE NOTRE SANTÉ ? FATIGUE CHRONIQUE, KILOS SUPERFLUS, HUMEUR INSTABLE, RISQUE AUGMENTÉ DE DIABÈTE, CANCERS ET MALADIES CARDIOVASCULAIRES… LA LISTE DES DÉGÂTS QU'IL PROVOQUE EST LONGUE. COMMENT RÉDUIRE SA CONSOMMATION ET TROUVER DES ALTERNATIVES ? ON VOUS GUIDE.

Par Sophie Cousin

Nos experts

MARIE-LAURE ANDRÉ
Diététicienne-nutritionniste spécialisée dans les index glycémiques bas et autrice de *Stop au sucre*, éd. Solar.



Dr PIERRE NYS
Endocrinologue et nutritionniste, spécialiste de l'index glycémique, auteur de *Ma bible zéro sucre*, éd. Leduc.

ISTOCK/GETTY IMAGES

SOMMAIRE

• **SON RÔLE DANS L'ORGANISME** p. 78

• **LES 8 BÉNÉFICES SANTÉ DUNE CONSOMMATION MODÉRÉE** p. 80

• **COMMENT S'EN PASSER?** p. 82

35 kg

consommés par an et par Français en moyenne, contre 1 kg seulement en 1850. Les Américains en avalent 75 kg.

Source : Perspectives de l'OCDE et de la FAO 2022-2031.

Quel est son rôle dans l'organisme ?

FRUCTOSE OU SACCHAROSE, SUCRES SIMPLES OU COMPLEXES… LE CHAMP EST VASTE. MAIS UNE FOIS AVALÉS, TOUS LES SUCRES SONT TRANSFORMÉS EN GLUCOSE.

Les sucres « rapides » et « lents », c'était avant. Aujourd'hui, on parle de sucres « simples » et « complexes ». Les premiers contiennent une ou deux molécules, que l'organisme ne décompose pas. Les seconds sont de longues chaînes de molécules, qui doivent être scindées en glucides simples pour être assimilées.

De grandes familles

Dans celle des sucres simples, on trouve le glucose (fruits, miel), le fructose (fruits, miel, sirop d'agave), le galactose et le lactose (lait), le saccharose (betterave), le maltose (bière). Dans celle des sucres complexes, sont rangés l'amidon (céréales, légumineuses, tubercules…), les fibres (légumes, légumes secs, céréales complètes…). Tous n'ont pas le même pouvoir sucrant : le fructose a un goût plus sucré que le saccharose, par exemple. Enfin, les Fodmaps sont des glucides à chaîne courte, parfois mal digérés.

Une assimilation par étapes

Tout commence par une bouchée de donut nappé d'un glaçage rose. Des enzymes de la salive et du pancréas en transforment les sucres complexes en sucres simples. Trente minutes plus tard, vient le pic glycémique : les sucres des aliments sont transformés en glucose, la seule forme assimilable par le sang. Le pancréas sécrète alors l'insuline, l'hormone qui ouvre au glucose la porte des cellules des muscles, du foie et du tissu adipeux. On a longtemps considéré que les glucides « lents » diffusaient leur énergie plus progressivement que les sucres rapides. En réalité, plutôt que le type de glucide, c'est la richesse d'un repas en fibres, protéines et graisses qui détermine la vitesse de transformation des glucides en glucose.
À SAVOIR : les réserves de glucose dans le corps sont très faibles, alors qu'il en a besoin en permanence. Il faut donc lui en fournir très régulièrement.

Le carburant du cerveau et des muscles

Le cerveau ne peut fonctionner sans glucose, qui joue aussi un rôle important dans la structure et le fonctionnement des autres cellules, notamment musculaires. « On peut se passer des sucres simples, mais il est presque impossible de ne manger aucun glucide sans entraîner de profonds dysfonctionnements, prévient le Dr Pierre Nys. En période de restriction, le corps s'arrange avec le foie, puis les reins, pour fabriquer du glucose. Puis, il passe dans un état de cétose. » Il peut être dangereux, avec un risque de vertiges, des difficultés de concentration.
À SAVOIR : on ne supprime pas les sucres complexes, qui, au contraire des sucres simples, fournissent minéraux et vitamines, et peu de matières grasses.

FOODCOLLECTION, MOMENT, ISTOCK/GETTY IMAGES

Test QUIZ

Combien de morceaux de sucre se cachent dans ces aliments ?

En moyenne, en France, la consommation de sucre est de 90 g par jour, soit plus du triple recommandé par l'OMS. Encore faut-il savoir où il se cache. Combien de « dominos » (4 g) sont contenus dans ces produits alimentaires ?

1 - Une bouteille de ketchup Heinz de 220 g

2 - Un verre de Coca-Cola « classique » de 20 cl

3 - Un verre de jus de raisin industriel de 20 cl

4 - Un demi de bière brune, soit 25 cl

5 - Une portion de quiche lorraine de 150 g

6 - Une salade de carottes en barquette de 250 g

7 - Une part de lasagne à la bolognaise de 250 g

8 - Deux carrés, soit 20 g, de chocolat au lait

9 - Un bol de céréales-pétales de blé chocolatés de 45 g

10 - Un cookie aux pépites de chocolat

Résultats

➜ VOUS AVEZ ENTRE 0 ET 3 BONNES RÉPONSES : vous mésestimez la quantité de sucre contenue dans les aliments, notamment salés, plus difficile à repérer précisément par leur absence de goût sucré.

➜ VOUS AVEZ ENTRE 4 ET 7 BONNES RÉPONSES : vous débusquez assez efficacement le sucre caché. Continuez à vous fier à votre bon sens, mais renforcez vos connaissances en vérifiant la composition nutritionnelle des aliments que vous achetez avec la table Ciqual de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (ANSES) : anses.fr/fr/content/la-table-de-composition-nutritionnelle-du-ciqual

➜ ENTRE 8 ET 10 BONNES RÉPONSES : vous êtes incollable sur les sucres cachés ! Ne changez rien et profitez de ce savoir pour conforter vos bonnes habitudes… sans vous priver de ces douceurs qui, avec modération, vous garderont de l'un des pires ennemis de la tempérance : la frustration.

RÉPONSES

-1 : 14 MORCEAUX DE SUCRE ENVIRON
-2 : 6 MORCEAUX - 3 : 6 MORCEAUX
-4 : 2 MORCEAUX - 5 : 1 MORCEAU
-6 : 3 MORCEAUX - 7 : 2 MORCEAUX ;
-8 : 2 MORCEAUX - 9 : 2,5 MORCEAUX
-10 : 2,5 MORCEAUX.

Les huit bénéfices santé d'une consommation modérée

RÉDUIRE SES APPORTS EN SUCRE DIMINUE LE RISQUE DE DÉVELOPPER CERTAINES MALADIES ET REDONNE ÉNERGIE ET TONUS À TOUT L'ORGANISME.

ISTOCK/GETTY IMAGES

1 Un poids mieux maîtrisé

Notre corps est programmé pour emmagasiner des nutriments en cas d'éventuelles disettes. L'insuline transforme le glucose en glycogène, qui est mis en réserve dans le foie et les muscles. Quand les capacités maximales de stockage sont atteintes, le sucre en excès est transformé en graisse et se réfugie dans le tissu adipeux. C'est la porte ouverte aux kilos en trop. Pour maîtriser son poids, garder le contrôle de sa consommation de sucre est donc essentiel.

2 Des risques plus limités de diabète, cholestérol et cancer

Avec le premier, la relation est connue : une glycémie stable limite le risque de diabète de type 2. Mais une alimentation pauvre en sucre joue aussi positivement sur le taux de cholestérol. Et la grande étude NutriNet-Santé, lancée en 2009 auprès de plus de 100 000 personnes, montre qu'il existe un lien de cause à effet entre consommation excessive de sucres simples et cancer. Au-delà, l'ensemble des aliments ultra-transformés (voir notre article p. 58) augmente le risque de maladies cardiovasculaires, inflammatoires chroniques et de cancers.

3 Un rempart contre la « maladie du foie gras »

Aussi appelée « maladie du soda » (ou MASH, pour stéatohépatite métabolique en français), elle est causée par l'accumulation de graisse dans le foie. En cause, la malbouffe et ses excès en sucres et graisses. Selon l'Inserm, elle touche près de 200 000 personnes en France, et son incidence ne cesse d'augmenter. Toutefois, une alimentation équilibrée et adaptée et une activité physique régulière permettent de limiter la progression de la maladie, voire de la guérir.

4 Une énergie retrouvée

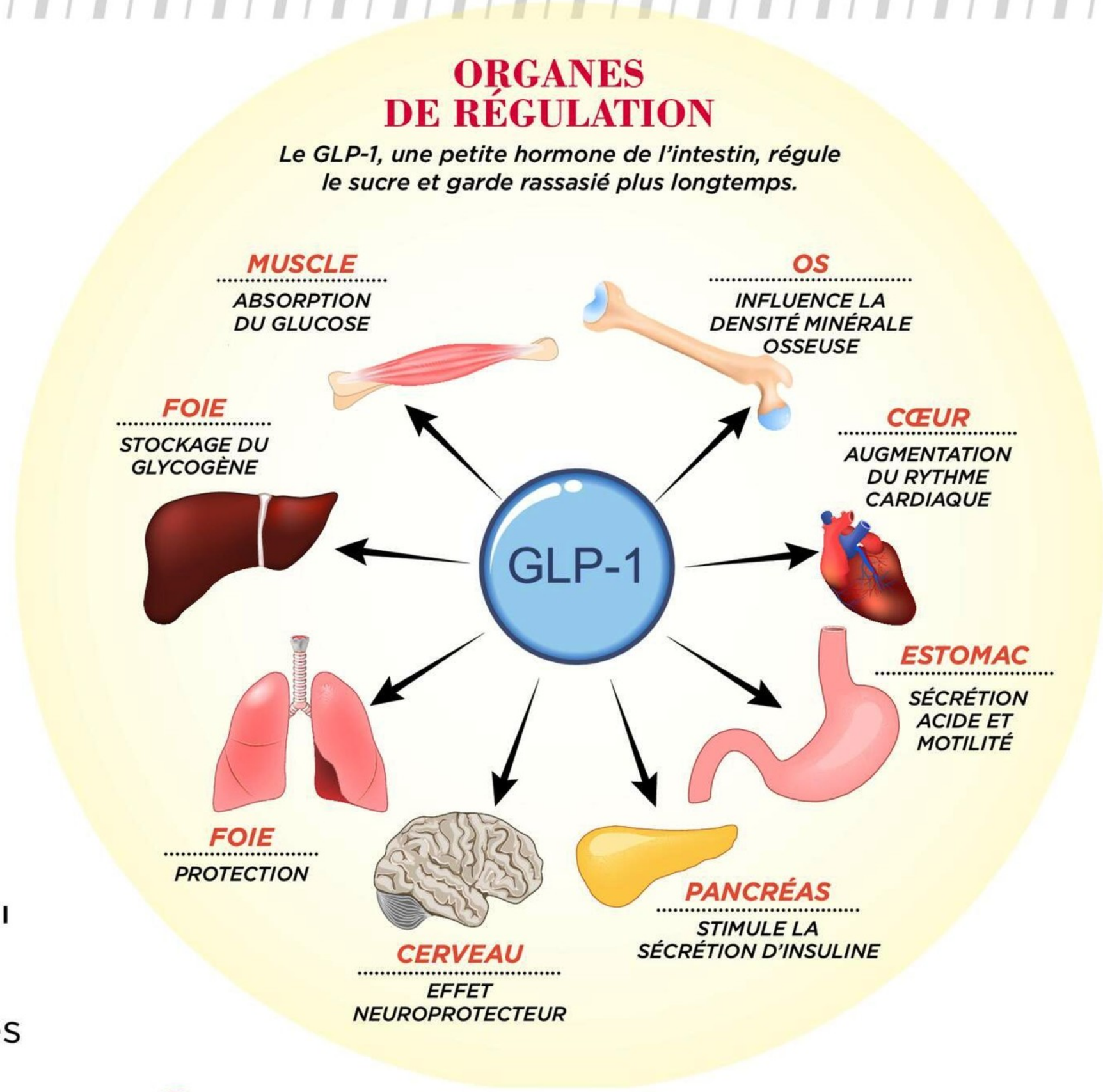
« Le sucre est un excitant majeur, on le voit très bien chez les enfants, mais c'est vrai aussi chez les adultes, constate le Dr Nys. Résultat, en manger trop, c'est risquer fatigue chronique et sommeil perturbé. » Avec une alimentation à index glycémique bas, qui évite pics d'insuline et hypoglycémies, on retrouve énergie et stabilité psychologique toute la journée, en même temps qu'un sommeil plus réparateur. Et on prévient les troubles de l'humeur et la dépression.

5 Du renfort pour les neurones et la mémoire

Des 4 000 participants à une étude menée par des chercheurs américains en 2024, ceux qui buvaient le plus de sodas et autres jus de fruit industriels présentaient les moins bons résultats aux tests de mémoire. Une autre étude, publiée fin 2024 dans la revue *Nature,* va dans le même sens, indiquant qu'un excès de glucose chez la souris entrave la production de nouveaux neurones. Pour le bon vieillissement de votre cerveau, tenez-vous à l'écart du rayon friandises !

7 Une vue préservée

Les risques de cataracte, glaucome et rétinopathie diabétique s'élèvent au même rythme que votre consommation de sucre. Chez les diabétiques, celui de souffrir d'un glaucome augmente de 40 %: la maladie touche tous les vaisseaux sanguins, y compris de l'œil. A fuir, donc, pour une meilleure vue, les aliments à index glycémique élevé, au profit des légumes et fruits frais, des protéines végétales et des aliments riches en vitamine A (beurre, œufs, carottes...) et C (agrumes, kiwis...), parfaits en prévention.



6 Une meilleure digestion

Certains sucres favorisent le développement de levures et bactéries pathogènes dans l'intestin. C'est le cas des Fodmaps, qui rassemblent les glucides à chaîne courte (oligosaccharides), les disaccharides, les monosaccharides et les alcools associés. On les trouve dans les légumineuses, le blé, le lait et de nombreux fruits et légumes. « La liste de ces Fodmaps est trop rigide, nuance Pierre Nys. Chaque personne a son seuil de tolérance, qu'elle a tout intérêt à déterminer en faisant des tests. » Par exemple, en supprimant les légumineuses pendant deux semaines, puis le lactose, etc. Et en observant les répercussions sur la digestion, avant de réintégrer les aliments bien supportés, pour limiter le risque de carences.

8 Des dents plus saines

Comme l'écrivait Madame de Sévigné à sa fille, « trop de sucre gâte les dents ». Il est la première cause de caries: les bactéries de la bouche en raffolent, se multiplient à son contact et produisent des composés acides, qui s'attaquent à l'émail des dents comme aux gencives. Autre conséquence, une mauvaise haleine. C'est pourquoi les dentistes recommandent le brossage des dents après avoir consommé des aliments sucrés.

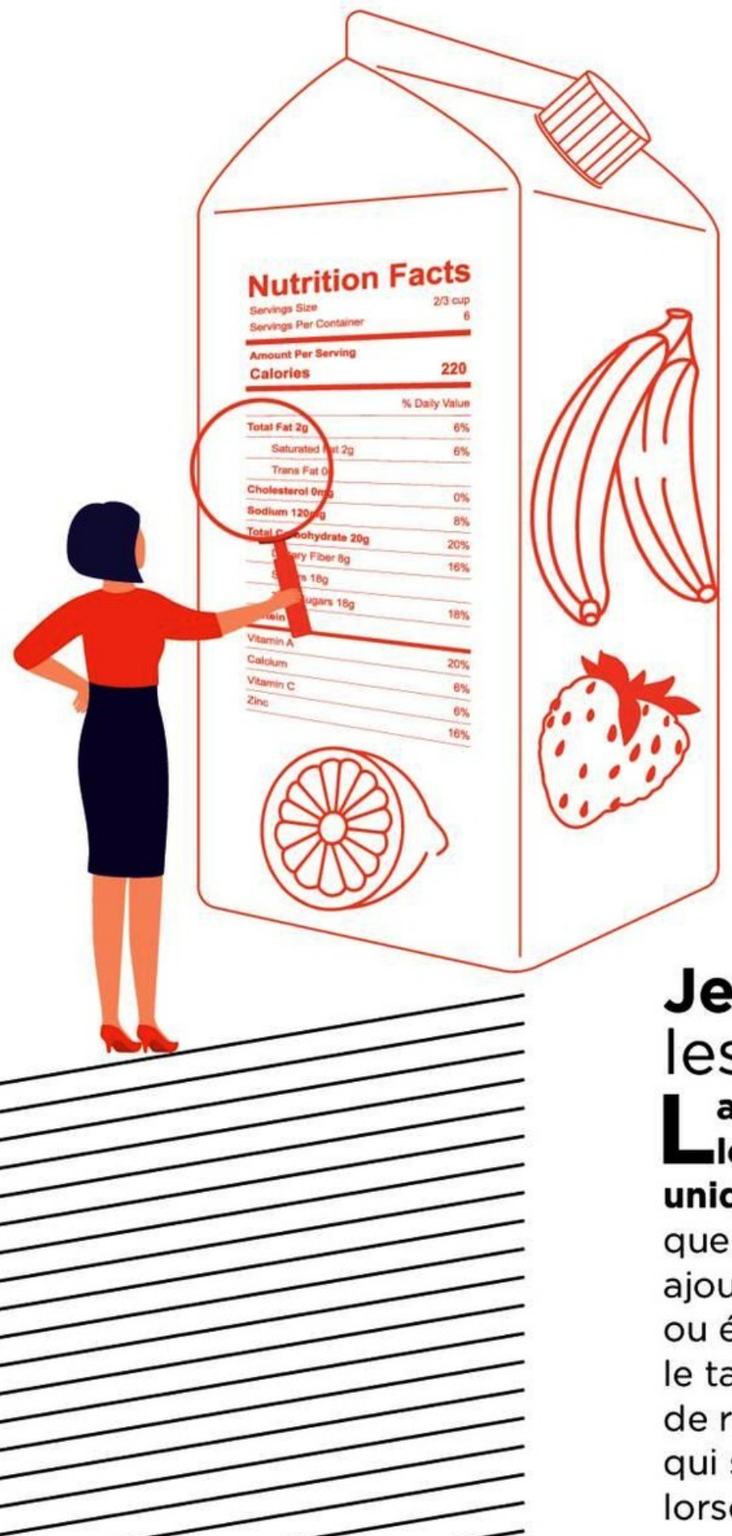
Comment s'en passer ?

POUR ÉVITER LES EXCÈS, NOS EXPERTS S'APPUIENT SUR DEUX GRANDS PRINCIPES : APPRENDRE À TRAQUER LES SUCRES CACHÉS ET PRIVILÉGIER LES PRODUITS À INDEX GLYCÉMIQUE PLUS BAS.

Je déchiffre les étiquettes

Je scrute la liste des ingrédients

Sirop de glucose-fructose, dextrose, mélasse, sirop de maïs… autant de « faux nez » pour le sucre. S'ils apparaissent en tête de liste, c'est que le produit en contient vraiment trop – les ingrédients sont présentés par ordre décroissant de quantité.



J'examine le tableau nutritionnel

La teneur en glucides figure sur les étiquettes. L'indication « dont sucres » fait référence aux sucres simples, ceux dont on tâche de se défaire. Pour les gâteaux, il est bon de ne pas dépasser 30 g/100 g – attention, les biscuits bio ou dits « diététiques » ne sont pas toujours les plus pauvres en sucres. C'est contre-intuitif, mais les sauces tomate et soupes toutes prêtes, salées, s'affranchissent souvent, elles aussi, du taux de sucre conseillé.

Je traduis les mentions énigmatiques

La mention « sans sucre ajouté » signifie que les compotes ou les jus de fruit contiennent uniquement des sucres naturels. « Sans sucre », que le produit est dépourvu de sucre ordinaire ajouté, mais pas d'autres glucides, polyols, fructose ou édulcorants à éviter. « Allégé en sucre », que le taux de sucre est inférieur de 30 % au taux de référence (le plus sucré), mais les aliments qui s'affichent ainsi sont souvent plus sucrés que lorsqu'ils sont « sans sucre ajouté ».

Je le remplace en cuisine

Sirop d'agave, miel, sucre de coco, muscovado… Leur index glycémique (IG) est généralement plus bas et, dans leur forme brute, ils sont riches en minéraux. « Il est bon d'avoir deux ou trois de ces alternatives à la maison, conseille Marie-Laure André. Des patients ont ainsi rééquilibré leur glycémie et retrouvé une énergie plus stable dans la journée. » Mais ces ingrédients représentent néanmoins un apport en sucre et il faut donc ne pas en abuser.

77%

des 54000 produits alimentaires transformés* contiennent au moins un ingrédient sucrant.

**Glaces, gâteaux, charcuteries, sauces…, produits sur le marché français entre 2008 et 2020, Observatoire de l'alimentation, 2024.*

> LE MIEL D'ACACIA est non transformé et son impact sur la glycémie est inférieur à celui du sucre, mais il reste assez riche en fructose. Parfait dans les laitages nature.

> LE SUCRE DE COCO a un IG bas et une teneur en fructose raisonnable. Avec sa couleur un peu foncée, il est parfait pour cuisiner des gâteaux ou des crêpes.

> LE SIROP DE YACON, issu d'un tubercule, mérite d'être connu. Son goût est proche du miel. Son atout ? C'est le seul sucrant avec des fibres, bonnes pour la satiété et le microbiote.

> LA STÉVIA a un tel pouvoir sucrant que de toutes petites quantités sont suffisantes. Evitez la stévia raffinée et consommez-la sous forme brute, de couleur verte, si vous aimez son arrière-goût de réglisse.

> L'AGAVE est une plante mexicaine, dont l'IG est bas, mais la teneur en fructose élevée. A consommer avec modération.

5 ASTUCES POUR DIMINUER L'INDEX GLYCÉMIQUE

1 > Je cuis mes pâtes *al dente,* moins longtemps.

2 > Je commence mes repas par des crudités.

3 > Je privilégie les céréales complètes et les légumes secs.

4 > Je bois du jus de citron dilué.

5 > Je préfère le pain intégral ou au levain.

OJO, ISTOCK/GETTY IMAGES

Pour la tête et les jambes

Entrez dans la danse !

IL EXISTE MILLE ET UNE DANSES POUR S'AMUSER ET PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ, TOUTES VALIDÉES PAR LA MÉDECINE, QUI ENCOURAGENT À SE REMUER. ALORS, ON DANSE ?

Par Florence Daine

La danse a le vent en poupe. Des centres récemment ouverts, DanceFloor Paris, Décibel… lui sont entièrement consacrés. De nouveaux concepts, comme les Mills Dance ou Jay Dance, sont proposés par les salles ou clubs de sport. Les cours de danses de salon des associations municipales ne désemplissent pas. « Les émissions de télé, comme *Danse avec les stars,* contribuent à son succès et donnent envie de s'y mettre, se réjouit l'entrepreneuse Rachel Vanier. En bougeant sur du "bon son", on lâche prise, on se défoule et on partage des moments euphorisants, avec des proches ou d'autres passionnés. » Danser peut vite devenir addictif, mais sans effets secondaires : en matière de santé, la danse vaut bien la gym ou la course à pied.

Bonne pour le corps…

« Pratiquée au moins une à deux fois par semaine, la danse améliore le souffle, la condition cardiovasculaire, la souplesse et l'équilibre », confirme la professeure Martine Duclos. Elle protège les muscles des jambes, qui, chez les femmes, commencent à fondre dès la ménopause. Puisqu'elle oblige à serrer le ventre pour maintenir certaines postures, elle renforce la ceinture abdominale. Chaque pas effectué stimule le retour veineux et le renouvellement osseux. « La danse est une excellente activité pour prévenir ou traiter l'ostéoporose », plaide la médecin. Enfin, elle brûle sucres et graisses, prévient le diabète de type 2 et stabilise plus facilement le poids.

Nos expertes

RACHEL VANIER
COFONDATRICE DU DANCEFLOOR PARIS.

PR MARTINE DUCLOS
ENDOCRINOLOGUE ET MÉDECIN DU SPORT AU CHU G. MONTPIED DE CLERMONT-FERRAND.

DIGITAL VISION/GETTY IMAGES

23 %

des Français de plus de 15 ans ont pratiqué la danse en amateur au moins un temps au cours de leur vie. Parmi les pratiquants, plus de sept sur dix sont des femmes.

Source : Insee, France, portrait social, novembre 2022.

LA DANSE THÉRAPIE, LE SOIN PAR LE MOUVEMENT

Complémentaire de la médecine conventionnelle et validée par la science, elle fait émerger des émotions difficiles à verbaliser, à travers des mouvements. Elle est proposée dans certains hôpitaux et autres lieux de soins, principalement à des personnes souffrant de maladie neurodégénérative (Alzheimer, Parkinson), de dépression ou d'autres troubles psychiques.

... et l'esprit

Entre la convivialité qui règne dans les cours et les effets stimulants de l'exercice et de la musique, la danse stimule la sécrétion d'endorphines, ces neuro-médiateurs qui rendent heureux et euphoriques. «Des études montrent que les séances de danse, de toutes sortes, tango, rumba, quadrille, latine... aident à réduirexle niveau de stress, l'anxiété et les symptômes dépressifs», énumère Martine Duclos. En outre, danser oblige à se concentrer, pour effectuer correctement les pas, bouger en rythme et mémoriser les chorégraphies. Elle aide à conserver son cerveau alerte. «La pratique régulière favorise de nouvelles connexions entre les neurones, ce qu'on appelle la plasticité cérébrale, et le développement de nouveaux neurones, poursuit la physiologiste. Dans les IRM cérébrales de personnes qui se mettent à la danse, on observe une augmentation progressive de l'hippocampe, l'aire du cerveau la plus impliquée dans la mémoire.»

Accessible à tous

Rachel Vanier en est convaincue, «nous sommes faits pour danser. Il n'y a qu'à observer les très jeunes enfants, qui bougent naturellement dès qu'ils entendent de la musique». Il est toujours temps de se mettre à la danse loisir, à tout âge et quelle que soit sa condition physique. «Il n'y a pas de prérequis, affirme-t-elle. La souplesse et la coordination s'acquièrent au fil des séances.» Seules précautions: commencer par des cours de niveau débutant et, en cas de problèmes d'arthrose, d'hypertension artérielle mal contrôlée, d'essoufflement anormal à l'effort, voire au repos, consulter un médecin pour choisir la discipline adaptée. Autre conseil de Rachel Vanier, suivre un cours d'essai, «pour être certain que le style de danse et le professeur vous plaisent». Et compter au minimum quatre à cinq séances, le temps de maîtriser les pas. On peut aussi choisir de ne danser qu'en soirée et là, pas besoin d'apprentissage.

OÙ PRATIQUER?

On peut se renseigner auprès de:

>La Fédération française de danse (ffdanse.fr), pour toutes les danses. En moyenne 500 € par an pour deux cours par semaine, frais d'inscription compris.

>La Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire (ffepgv.fr) ou la Fédération française sports pour tous (sportspourtous.org), pour de la Zumba, de la danse africaine ou contemporaine, du modern jazz, du hip-hop ou de la pole dance. En moyenne 250 € par an pour deux cours par semaine, licence comprise.

>Les centres consacrés à la danse, pour un grand choix. De 10 à 25 € par cours.

>Les salles de fitness, pour varier les entraînements. De 40 à 100 € par mois, avec accès illimité aux cours.

>Les associations sportives municipales, pour des cours à petit prix. Tarifs variables en fonction des revenus.

>Les plateformes, pour pratiquer chez soi: dancefloor-paris.com, bien-danser.com, neodanceacademy.com. Environ 10 € le cours.

CES JEUX VIDÉO QUI FONT DANSER

Avec eux, on brûle jusqu'à 500 kcal par heure. On choisit un coach virtuel en fonction de son niveau (facile, moyen, difficile) et on en reproduit les pas. La manette détecte les mouvements des joueurs et compare leurs performances. Par exemple: Just Dance 2025, Ubisoft, 50 € (sur Nintendo Swich, Xbox Series XIS, Playstation 5), avec 40 tubes et 40 chorégraphies de styles variés; Zumba Burn it up, Digital Bros, 35 € (sur Nintendo Switch), 30 chansons, 30 chorégraphies, pour se familiariser ou se perfectionner en Zumba; Samba de Amigo: party central, 2023, Sega, 40 € (sur Nitendo Switch), 40 tubes et 40 chorégraphies sur de l'électro, de la pop ou de la musique latino.

ISTOCK, E+/GETTY IMAGES

Témoignage **Michèle, 65 ans**

«En reprenant la danse, j'ai retrouvé ma silhouette de jeune femme»

«Je suis restée très mince tant que j'ai pratiqué la danse en couple à un bon niveau. Mais quand mon mari a voulu arrêter, j'ai cessé toute activité sportive et les kilos se sont invités, en dépit de gros efforts sur mon alimentation. Depuis un an, j'ai repris la danse country, en groupe cette fois, sur les conseils d'une diététicienne. Peu à peu, les kilos accumulés autour du ventre se sont envolés, j'ai retrouvé ma silhouette de jeune femme. Je me sens beaucoup mieux, physiquement et moralement. Je ne manque aucun cours!»

A chaque discipline, ses vertus

DANSES DE SALON : À PARTAGER

Tango, rock, cha-cha-cha, salsa... Il y en a pour tous les goûts. «Les danses de salon sont faites pour celles ou ceux qui préfèrent être accompagnés par un proche pour faire leurs premiers pas. Après quelques cours seulement, vous vous sentez plus à l'aise lors d'occasions comme des mariages ou des fêtes communales», garantit Rachel Vanier. Vous êtes peu actif? Le temps de vous mettre en jambes, mieux vaut commencer par une danse lente, valse, tango ou rumba. Vous avez déjà un bon cardio? Lancez-vous dans le rock ou la salsa. «Les danses de salon sollicitent les neurones, atteste le Pr Duclos. Car en plus de retenir les pas et de les enchaîner en rythme, vous devez apprendre à vous déplacer dans l'espace avec un partenaire.»

CLASSIQUE, MODERN JAZZ : POUR GAGNER EN ALLURE

Quelle petite fille n'a pas rêvé de devenir danseuse étoile? «Elle combine échauffement à la barre et chorégraphies, rappelle Rachel Vanier. La danse classique est très complète. Mais, au début, on peut très bien se contenter de la barre, qui se pratique aussi au sol.» Parmi les variantes, le modern jazz est fait de mouvements relâchés et se danse les pieds parallèles, non en dehors, comme le classique. Même chose pour le contemporain, dont les chorégraphies comportent des passages au sol. «Outre la souplesse, ces disciplines, qui font appel aux muscles profonds stabilisateurs, aident à se tenir mieux et à retrouver un ventre plat», observe Rachel Vanier. Si vous êtes attiré par la danse classique, mais craignez de ne pas y arriver, elle conseille de «s'initier dans des cours qui associent assouplissements à la barre et renforcement musculaire: Brooklyn Barre, Barre Sculpt, Ballet Sculpt, Body Ballet...»

DANSES DU MONDE : POUR S'ÉVADER

Africaines, orientales, jamaïcaines, les danses traditionnelles, ce sont des gestes, des codes et des musiques spécifiques. Au son d'un tambour, d'une flûte, d'un banjo, sur du blues, du reggae, de la pop, on voyage de continent en continent en pratiquant simplement dans un studio. Les danses orientales, jamaïcaines, polynésiennes, généralement lentes, sont bonnes pour la mobilité articulaire. Africaines, indiennes (de Bollywood), country, elles sont plus rapides et font travailler le cœur, tout en défoulant. Les danses africaines sont particulièrement efficaces pour les cuisses et les fessiers.

DANSES URBAINES : POUR SE DÉPENSER

Les musiques entraînantes, latino-américaines ou électroniques du dancehall, du reggaeton, de la house dance ou du hip-hop nous sont devenues familières, notamment à travers les clips musicaux. «Composées de pas rapides enchaînés, elles nécessitent une bonne condition physique, prévient Rachel Vanier. On peut commencer avec la cardio-dance, qui associe les pas les plus simples à quelques mouvements basiques de fitness.» La Zumba, les Mills Dance ou le Body Jam s'apprennent par petits «blocs» (des enchaînements de pas), qu'on répète plusieurs fois pour bien les mémoriser et qu'on enchaîne au fil du cours. Les chorégraphies ne changent que toutes les quatre à six semaines, le temps de les maîtriser, pour y prendre un maximum de plaisir.

Le thermomètre fait bonne mesure

PRENDRE LA TEMPÉRATURE QUAND MONTE LA SENSATION DE FIÈVRE, C'EST LE PREMIER RÉFLEXE, NOTAMMENT CHEZ LES ENFANTS. COMMENT CHOISIR UN APPAREIL FIABLE, ÉCONOMIQUE ET DURABLE ? NOTRE SÉLECTION.

Par Nathalie Bloch-Sitbon

Il est recommandé de faire plusieurs mesures successives pour conforter la présence ou l'absence de fièvre.

Notre experte

Dr JULIE CHASTANG
Médecin généraliste pour les centres municipaux de Fontenay-sous-Bois, vice-présidente du Collège de médecine générale.

Prendre sa température, c'est confirmer que la fièvre est là et en suivre l'évolution. Pour ce faire, les thermomètres sont numériques et à infrarouge, pour une utilisation frontale ou auriculaire, ou à insertion, pour une mesure rectale, buccale ou axillaire. Quel que soit l'appareil choisi, il est recommandé de lire la notice avant utilisation. Un bip sonore retentit quand la température a été prise correctement. Il n'est pas inutile de faire plusieurs mesures successives, pour conforter la présence ou l'absence de fièvre. Les prix vont de 6 €, pour les thermomètres à insertion les plus simples, à plus de 100 € pour les plus sophistiqués.

A insertion, le plus fiable

C'est celui qui ressemble le plus au thermomètre du siècle passé. La plupart n'émettent un signal sonore que lorsque la température mesurée est stable, certains indiquent par un bip qu'elle dépasse un seuil donné. Avec eux, on prend sa température par voie axillaire (sous l'aisselle), buccale (dans la bouche) ou rectale (dans le rectum). Cette dernière méthode, utilisée pour les très jeunes enfants, est la plus fiable, mais elle peut être désagréable et prend du temps. Par voie buccale, la mesure reste fiable en ajoutant 0,5 °C au résultat, à condition d'éviter les boissons chaudes ou froides avant la prise et de garder la pointe de l'appareil sous la langue, bouche bien fermée. Mieux vaut éviter la prise de température sous l'aisselle, qui est sujette aux variations de la météo, avec une marge d'erreur importante. Attention aux thermomètres en verre, fragiles, qui peuvent blesser.

INDISPENSABLE DANS LA TROUSSE À PHARMACIE

Pour le Dr Julie Chastang, tout le monde devrait être équipé, quel que soit le type de thermomètre. « Une sensation de fièvre n'est pas un motif suffisant pour prendre immédiatement rendez-vous chez le médecin, explique-t-elle. Il faut bien sûr prendre la température, mais aussi considérer l'état général de la personne : si elle manque d'entrain, a des gênes ou des douleurs… Chez les personnes sensibles, comme chez les personnes âgées ou les très jeunes enfants, une fièvre même légère peut être mal tolérée et nécessiter un avis médical. A l'inverse, une température proche de 39 °C peut ne pas être inquiétante si le patient reste plein d'énergie et a bon appétit. Il faut alors surveiller l'évolution de la fièvre régulièrement. »

ONOKY/GETTY IMAGES

Auriculaire, le plus précis

Les médecins le recommandent pour son exactitude, la température de la membrane tympanique étant très proche de celle de l'intérieur du corps. Il est peu invasif, mais il faut veiller à placer soigneusement l'appareil en étirant le pavillon de l'oreille vers le haut et l'arrière. La température s'affiche en quelques secondes sur l'écran LCD. Pour une mesure fiable, qui ne soit pas modifiée par celle de la peau du pavillon, attention à bien orienter l'embout vers le tympan. A noter qu'en cas de bouchon de cérumen, la mesure est biaisée.

Frontal, le plus simple

C'est le plus facile à utiliser, celui qui rencontre le plus grand succès… alors que les médecins le jugent moins fiable que les autres. Il est d'un maniement très simple, mais la mesure peut être faussée par la température de la pièce, la sueur sur le front ou la présence de cheveux. Il se décline en deux versions, avec ou sans contact. Il n'est pas très précis, mais indique une tendance, et si la fièvre est inquiétante, elle sera de toute façon reprise par un professionnel de santé. On le recommandera donc comme outil de dépistage, qui écarte ou non la réalité de la fièvre sans en mesurer exactement l'ampleur.

38°C

Au-delà, on considère que la personne testée a de la fièvre.

Notre sélection

Thomson
Thermo D2

Simple et efficace

Avec son embout flexible, ce thermomètre digital à insertion est très sécurisant. Il est tout en rondeur, avec une alternance de blanc et de vert pâle, son design est sobre, mais ludique, et plaira même aux plus jeunes. Simple à utiliser, il est pourvu d'un unique bouton. Assez large, son afficheur est très pratique, rétroéclairé en trois couleurs, selon la température : vert entre 32 °C et 37,1 °C ; jaune entre 37,2 °C et 37,5 °C ; rouge entre 37,6 °C et 43,9 °C. Cela permet de se faire une idée très rapidement. Par ailleurs, il émet une série de bips brefs, si la température dépasse 37,5 °C. La mesure est rapide, autour de 10 secondes. La dernière température prise s'affiche à l'allumage.

LES + **Rapide, simple, fiable. L'embout souple. Le rétro-éclairage à trois couleurs.**

LES - **Seul l'embout est étanche. L'appareil ne peut donc être lavé sous l'eau, la trappe de la pile n'étant pas dotée d'un joint. La pile bouton au lithium est moins facile à changer qu'une pile classique, surtout quand on doit utiliser le thermomètre en urgence.**

THERMO D2, THOMSON, 10 €.

Braun
ThermoScan 3

Pratique et hygiénique

Ce thermomètre auriculaire abordable est efficace et fiable. Léger, il est facile à prendre en main. Le bouton de mise en route, qui sert aussi à prendre la température, tombe bien sous le pouce. Il est fourni avec une vingtaine d'embouts jetables, ce qui est hygiénique à défaut d'être très écologique. Il mesure la température rapidement et sonne en cas de fièvre. On regrette que son écran ne soit pas rétroéclairé : gênant dans la chambre d'un enfant malade qu'on ne veut pas gêner en allumant la lumière. Heureusement, placé sur le côté, on peut lire facilement la température sur le thermomètre pendant la prise. La dernière mesure est conservée en mémoire.

LES + **Précis et rapide. Le compartiment à piles est protégé, donc sécurisé pour les enfants. Les embouts jetables sont pratiques…**

LES - **… mais on en manque rapidement. L'écran n'est pas rétroéclairé. Les piles au lithium sont moins faciles à changer que les classiques.**

THERMOSCAN 3, BRAUN, 35 €.

Terraillon
Thermo Smart

Rapide et sans contact

Ce thermomètre frontal fonctionne à l'infrarouge. Il suffit de le positionner à quelques centimètres du front pour mesurer la température, sans réveiller le potentiel malade. Pratique, son écran rétroéclairé permet de suivre l'évolution d'une fièvre d'enfant pendant son sommeil. On peut mettre en mémoire jusqu'à huit membres de la famille et transmettre par Bluetooth les mesures à l'application mobile MyHealth, pour les stocker. L'appli envoie une alerte en cas de température anormale. Le thermomètre sert aussi pour les aliments, l'eau du bain ou l'air ambiant. Les températures mesurées par voie frontale sont équivalentes à celles d'autres appareils.

LES + **Sans contact, donc non invasif. Connecté, il enregistre les différentes températures et heures de prise. Piles fournies et faciles à remplacer.**

LES - **Le système sans contact est celui que les médecins jugent le moins précis. La connexion Bluetooth use les piles.**

THERMO SMART, TERRAILLON, ENVIRON 70 €.

LIBÉREZ VOTRE DOS AVEC HUBER 360® EVOLUTION

RECOMMANDÉ PAR LES KINÉSITHÉRAPEUTES

HUBER 360® EVOLUTION

EST UN DISPOSITIF MÉDICAL UNIQUE, SCIENTIFIQUEMENT RECONNU POUR SON EFFICACITÉ DANS LA RÉÉDUCATION DES PATHOLOGIES DU DOS.

Grâce à un bilan complet, bénéficiez d'un programme personnalisé et ludique pour retrouver rapidement mobilité et bien-être.

Retrouvez toutes les études scientifiques sur **lpg-group.com**

MAJOR MOUVEMENT
KINÉSITHÉRAPEUTE À TOULOUSE
@MAJORMOUVEMENT

AUTEUR DE 3 OUVRAGES
DONT SON BEST SELLER :
« 7 PILIERS POUR RESTER JEUNE LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE »

Trouvez un kiné équipé HUBER 360® EVOLUTION près de chez vous

Suivez toute l'actualité LPG® médical

INNER POWER. BETTER LIFE.

Agir de l'intérieur. Pour le meilleur.

2210 KA - Ed 02/25 - FR © LPG Systems 2025 - S.A.S. au capital de 6 404 850 euros- Siren RCS 335.183.836 Romans - 30 RUE DU DOCTEUR ABEL, 26000 VALENCE France - Toute reproduction est strictement interdite. Photos non contractuelles. Photos retouchées.

Est-ce que je dors suffisamment ?

C'EST UNE DES MALADIES DE CE SIÈCLE ET DU PRÉCÉDENT : SELON L'INSERM, DE 15 À 20 % DES FRANÇAIS SOUFFRENT D'INSOMNIE CHRONIQUE. UN TEST PERMET DE MESURER L'ÉTAT DE SON SOMMEIL.

Par Eric Mettout

La somnolence diurne est à la fois une conséquence et un symptôme de l'insomnie chronique. Elle peut aussi être, mais plus rarement, le signe d'une hypersomnie, un besoin excessif de sommeil. En 1991, le Dr Murray Johns a mis au point pour l'hôpital d'Epworth à Melbourne, en Australie, un court questionnaire, destiné, à l'origine, à évaluer l'efficacité des traitements contre l'apnée du sommeil. Les résultats de son test, parfois surprenants, ne sont naturellement qu'indicatifs et demandent à être confirmés, au besoin, par un spécialiste et des examens complémentaires. Ils vous donneront néanmoins une première indication utile sur l'état de votre sommeil.

Evaluez ces situations associées à la somnolence. Quelle est la probabilité que vous vous endormiez si...

	AUCUN RISQUE	RISQUE FAIBLE	RISQUE MODÉRÉ	RISQUE ÉLEVÉ
... VOUS ÊTES ASSIS ET LISEZ	0	1	2	3
... VOUS REGARDEZ LA TÉLÉ OU UN FILM AU CINÉMA	0	1	2	3
... VOUS ÊTES ASSIS SANS RIEN FAIRE DANS UN LIEU PUBLIC (AU THÉÂTRE, DANS UN PARC, UNE SALLE D'ATTENTE, EN COURS...)	0	1	2	3
... VOUS ÊTES PASSAGER D'UNE VOITURE, D'UN BUS, D'UN TRAM, DANS UN TRAIN OU UN MÉTRO, QUI ROULE SANS S'ARRÊTER PENDANT UNE HEURE	0	1	2	3
... VOUS VOUS ALLONGEZ DANS L'APRÈS-MIDI POUR VOUS REPOSER	0	1	2	3
... VOUS ÊTES ASSIS ET PARLEZ À QUELQU'UN, EN FACE-À-FACE OU AU TÉLÉPHONE	0	1	2	3
... VOUS ÊTES ASSIS TRANQUILLEMENT APRÈS UN DÉJEUNER SANS ALCOOL	0	1	2	3
... VOUS ÊTES ASSIS DANS UNE VOITURE ARRÊTÉE PENDANT QUELQUES MINUTES DANS LES EMBOUTEILLAGES	0	1	2	3

ISTOCK/GETTY IMAGES

8%

des salariés s'arrêtent de travailler au moins une fois dans l'année pour cause de somnolence excessive. La fatigue correspondante multiplie le nombre d'accidents par 8 sur la route, par 4,5 au travail.

Source : Inserm, 2024.

• VOS RÉSULTATS
(OBTENUS EN ADDITIONNANT VOS POINTS)

Votre total est égal ou inférieur à 6 :
tout va bien, vous dormez probablement comme un bébé.
Votre score est égal à 7 ou 8 :
la qualité de votre sommeil est bonne, mais peut être améliorée.
Votre total est égal ou supérieur à 9 et inférieur à 15 :
vous avez un déficit de sommeil, vous auriez peut-être intérêt à réviser vos habitudes, voire à consulter un professionnel de santé.
Votre total est égal ou supérieur à 15 :
vous présentez des signes de somnolence excessive en journée. Déterminez avec votre médecin si, ce qui est probable, vous êtes atteint d'un trouble du sommeil.

5 exos pour retrouver de l'énergie

CETTE SÉANCE DE YOGA LIBÉRATRICE NETTOIE LES CENTRES ÉNERGÉTIQUES, LES CHAKRAS, POUR GAGNER EN VITALITÉ. À L'HEURE OÙ LA NATURE SE REMET EN MARCHE, C'EST DE SAISON.

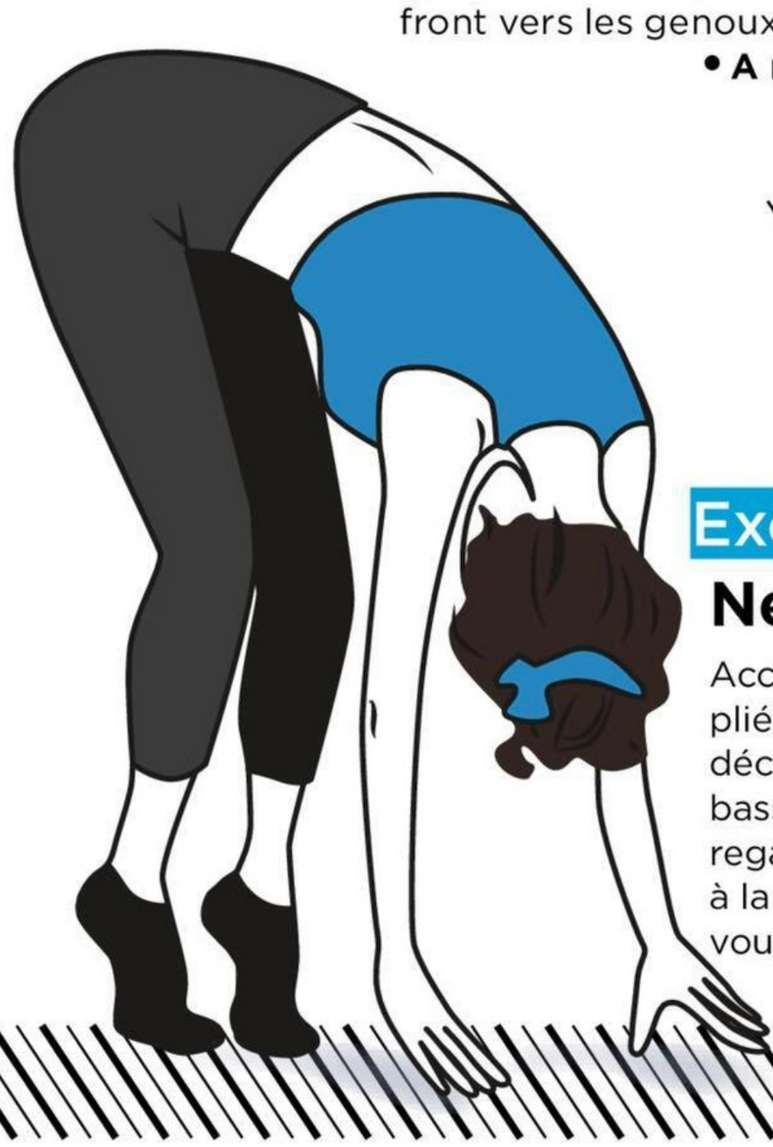
Par Aude Tixeront

Dans l'Inde ancienne, le terme chakra désignait un disque d'or, de cuivre ou de fer, qui symbolisait la roue de la destinée et, au-delà, le soleil. En ce début de printemps, ces quelques exercices vont vous aider à remettre vos chakras en ordre de marche et l'énergie en circulation dans votre corps.

Exo 1

Nettoyage du chakra racine

Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, penchez-vous vers l'avant, dos droit. Pliez les genoux, jusqu'à poser les mains au sol devant vous ou sur deux briques de yoga. Sur chaque inspiration, regardez devant vous en redressant le dos et en pliant les genoux. Sur l'expiration, ramenez le front vers les genoux, entre les bras. **• A répéter 27 fois.**



Exo 2

Nettoyage du 2e chakra

Accroupie, le bout des doigts au sol, les genoux pliés, ouvrez-les pour rapprocher vos talons décollés du sol. Sur chaque inspiration, levez le bassin vers le ciel en tendant les jambes et en regardant vos genoux. Sur l'expiration, revenez à la position initiale, accroupie, le regard devant vous, talons décollés du sol. **• A faire 27 fois.**

ILLUSTRATIONS: SOPHIE BÉNICHOU

Exo 3

Nettoyage du chakra du cœur

En tailleur ou en lotus, placez les mains sur vos épaules, les bras à l'horizontale, les pouces en arrière des épaules. Inspirez avec force en tournant le buste et la tête à droite, expirez en tournant le buste et la tête à gauche. • **Répétez cette rotation 7 fois, puis changez de côté.**

Exo 4

Nettoyage du 3e œil

Sur les genoux pliés, le buste droit. Sur chaque inspiration, levez les bras à la verticale et regardez loin devant vous. Sur l'expiration, posez le front au sol, les bras haut en arrière le long du corps.
• **A faire 27 fois.**

Exo 5

Nettoyage du 7e chakra

En tailleur ou en lotus, placez les mains en position de prière devant la poitrine. Sur l'inspiration, levez les bras à la verticale, en gardant les paumes en contact, et regardez vers les pouces. Sur l'expiration, ouvrez les bras vers l'extérieur et dessinez un cercle vers l'arrière, puis vers le sol pour ramener les mains en position de prière.
• **A faire 27 fois.**

Le conseil de l'experte

MARINE LE GOUVELLO
PROFESSEURE DE YOGA*.

Terminez par de la relaxation

« C'est le travail respiratoire qui dynamise. Le matin, faites ces exercices en respirant lentement et profondément pour vous recharger et favoriser la détente. Terminez cet enchaînement vitalisant en vous accordant un moment de relaxation : allongée sur le dos, pieds et bras écartés, laissez votre corps accueillir les sensations, idéalement pendant au moins 5 minutes. »

**Autrice de* Ma solution yoga sommeil réparateur, *éd. Solar.*

Mangez *des pommes !*

DE SIÈCLE EN SIÈCLE, SON SUCCÈS NE SE DÉMENT PAS. IL S'EST CONFIRMÉ UNE NOUVELLE FOIS AU SALON DE L'AGRICULTURE, QUI VIENT DE FERMER SES PORTES À PARIS. LA POMME EST UN BEST-SELLER, ET C'EST TANT MIEUX.

Par Eric Mettout

Y a-t-il fruit plus célèbre que la pomme et meilleur pour la santé ? La réponse des Français est sans ambiguïté : chaque année, il s'en vend pour quelque 800 millions d'euros dans notre pays, soit un peu plus de 17 kilos par foyer, loin devant la banane et l'orange, ses deux dauphines. A cela, plusieurs raisons : on peut la manger de janvier à décembre, elle se conserve longtemps, s'abîme peu et, cuite ou crue, est bonne à tout faire, des tartes comme des salades, des accompagnements comme des compotes, au petit déj comme au goûter, au déjeuner comme au dîner. Sans compter ses nombreux bienfaits pour l'organisme.

Elle alimente

le corps en énergie. Elle est riche en vitamines, C, A et B notamment, en minéraux et en oligo-éléments, magnésium, potassium, fer ou calcium. Ce dernier est indispensable à la bonne santé des os.

50

variétés de pommes sont commercialisées en France, sur quelques centaines en tout. Les plus consommées ? La golden, la gala et la Pink Lady.

Elle hydrate

l'organisme et nous aide à digérer. Elle contient 99 % d'eau et des tas de fibres solubles et insolubles (un peu plus de 2 % en moyenne) : les premières lui permettent de lutter contre la constipation, les secondes contre la diarrhée. En outre, elle stimule le microbiote, dont on sait le rôle essentiel dans une digestion apaisée.

Elle combat le cholestérol,

le diabète et l'obésité. La pectine, dont elle recèle en quantité, a trois vertus : elle limite la sensation de faim, stabilise le taux de cholestérol et, elle aussi, régule le microbiote, prévenant ainsi le surpoids et les inflammations. Son indice glycémique est faible, sa teneur en flavonoïdes élevée : autant d'atouts dans la lutte contre le diabète de type 2.

Elle prévient certains cancers

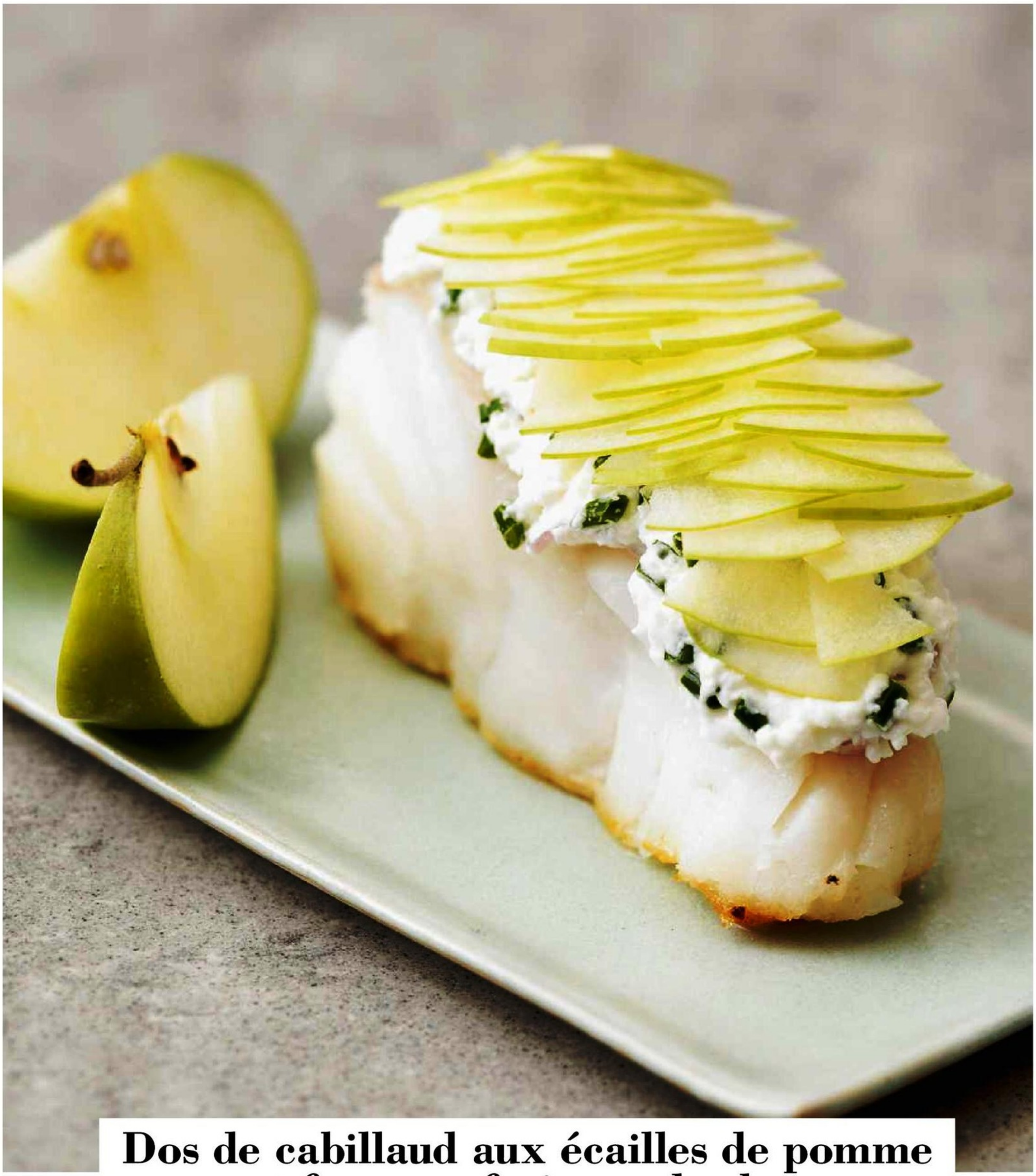
Vitamines, polyphénols, flavonoïdes… la pomme est un concentré d'antioxydants qui, combinés, diminuent les risques de cancer, du foie et du colon notamment. Les mêmes en font une arme de choix contre le vieillissement, en luttant contre les radicaux libres, ces atomes qui accélèrent le déclin des cellules.

Elle fait de belles dents

On n'engloutit pas une pomme comme une banane. Elle demande un minimum d'effort, de mastication en l'occurrence, qui favorise la production de salive, bonne pour la digestion, mais aussi pour les dents, qu'elle protège des caries, et les gencives, qu'elle préserve des maladies parodontales.

I.MELIUKH/STOCKFOOD/PHOTOCUISINE

Dr Good 97



BAGROS /CHIVORET/PHOTOCUISINE, FÉNOT, STUDIO / PHOTOCUISINE

Dos de cabillaud aux écailles de pomme et fromage frais aux herbes

POUR 4 PERSONNES. PRÉPARATION : 30 MIN. CUISSON : 12 MIN.

4 dos de cabillaud sans peau ni arête de 200 g chacun • 4 c. à soupe de fromage frais type Petit Gervais • 2 pommes type granny smith • 1 jus de citron • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 bouquet de ciboulette • sel, poivre du moulin

Laver les pommes, retirer le cœur et les pépins. Les couper en fines tranches et les arroser de jus de citron. Ciseler la ciboulette. Mélanger le fromage frais avec la ciboulette et poivrer.
Faire chauffer l'huile dans une poêle. Baisser le feu et faire cuire les dos de cabillaud 6 min côté peau, puis 5 min côté chair. Saler et poivrer.
Répartir les dos de cabillaud sur quatre assiettes, les tartiner de fromage frais et recouvrir d'écailles de pomme. Servir aussitôt.

Pintade aux pommes

Pour 4 personnes. Préparation : 20 min. Cuisson : 55 min.

1 pintade • 2 oignons • 2 c. à soupe de miel • 1 c. à café de gingembre en poudre • 1 c. à café de quatre-épices • 1 c. à café de poivre concassé • huile d'olive • 50 g de beurre • 2 pommes • 2 carottes • 20 cl de bouillon de volaille • sel, poivre

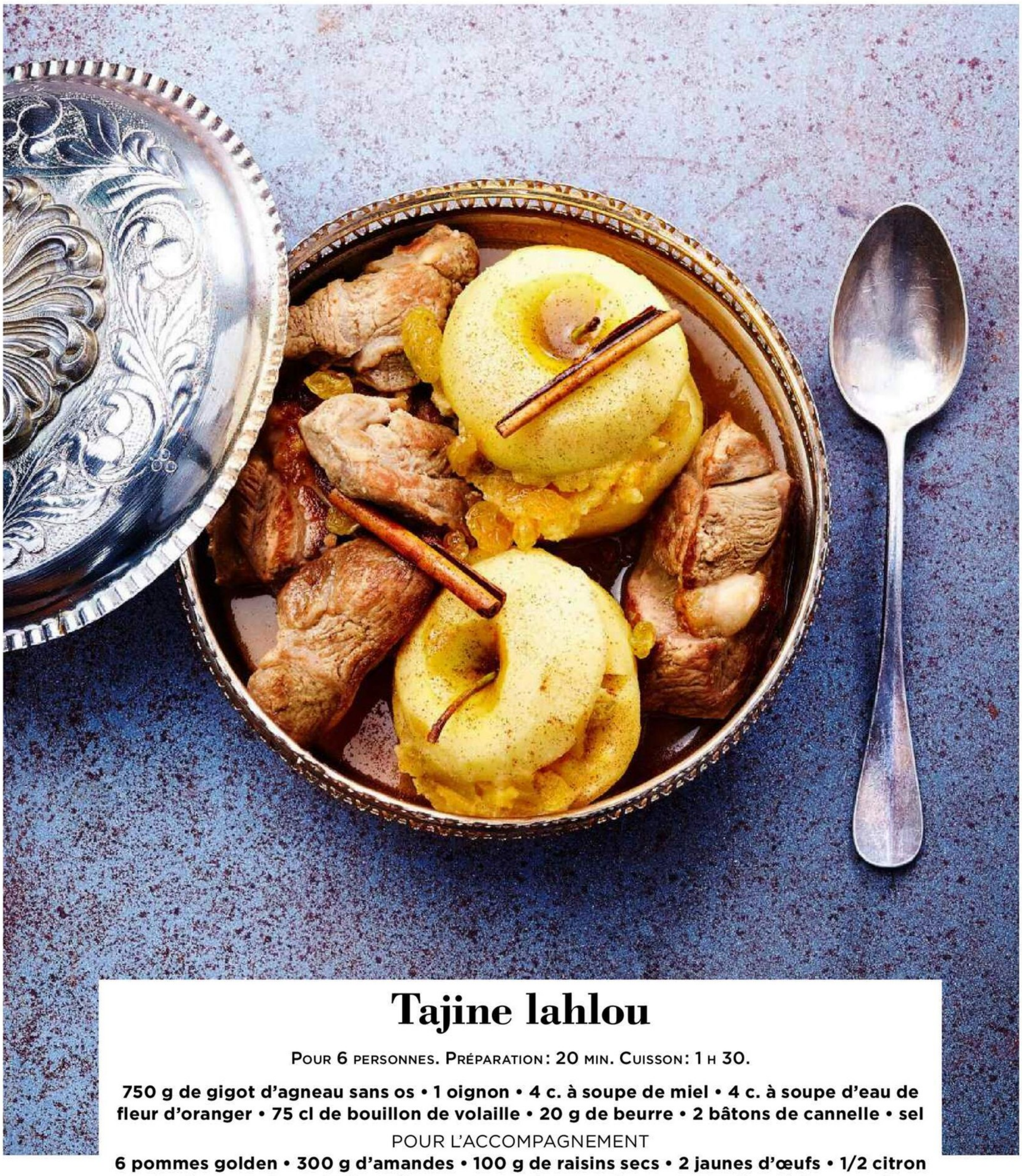
Couper la pintade en morceaux. Les saler, les poivrer et les faire dorer dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive. Lorsqu'ils sont bien colorés, les débarrasser dans un plat et jeter l'huile de cuisson.
Eplucher et émincer les oignons. Peler et couper les carottes en rondelles. Ajouter 30 g de beurre dans la cocotte ainsi que les légumes et laisser cuire à feu doux pendant 5 min, sans coloration. Mélanger les épices et le miel, dans un bol.
Remettre les morceaux de pintade dans la cocotte avec les oignons et les carottes, arroser avec le miel épicé et le bouillon de volaille. Couvrir et faire cuire 40 min. Laver, épépiner et couper les pommes en lamelles, pendant ce temps, sans les éplucher. Les ajouter dans la cocotte à mi-cuisson.
Dresser la viande et les pommes dans un plat, arroser généreusement de sauce et servir.

Pommes étouffées aux écorces d'orange

Pour 4 personnes. Préparation : 20 min. Cuisson : 25 min.

4 pommes • 2 oranges bio • 1 gousse de vanille • 2 bâtons de cannelle • 1 c. à café rase de gingembre en poudre

Préchauffer le four à 120 °C. Laver et éplucher les pommes à moitié, en conservant les queues. Les poser les unes à côté des autres dans une sauteuse pouvant aller au four et possédant un couvercle.
Laver les oranges. Prélever l'écorce de l'une avec un économe. Râper finement le zeste de l'autre avec un zesteur. Presser les deux oranges pour recueillir leur jus, puis le verser dans la sauteuse.
Fendre la gousse de vanille et prélever les graines avec la lame d'un couteau. Les ajouter dans la sauteuse avec la gousse ainsi que les bâtons de cannelle, le gingembre, le zeste et les écorces d'orange.
Porter à ébullition, puis retirer du feu, couvrir et enfourner pour 20 min. Servir tiède.



Tajine lahlou

POUR 6 PERSONNES. PRÉPARATION : 20 MIN. CUISSON : 1 H 30.

750 g de gigot d'agneau sans os • 1 oignon • 4 c. à soupe de miel • 4 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger • 75 cl de bouillon de volaille • 20 g de beurre • 2 bâtons de cannelle • sel

POUR L'ACCOMPAGNEMENT

6 pommes golden • 300 g d'amandes • 100 g de raisins secs • 2 jaunes d'œufs • 1/2 citron • 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger • 1 c. à soupe de sucre • 1 c. à café de cannelle

Peler et émincer l'oignon. Le faire revenir dans une cocotte avec la viande coupée en morceaux et le beurre, pendant 5 min. Mouiller avec le bouillon, ajouter la cannelle, saler. Porter à ébullition et laisser cuire pendant 1 h.

Préparer l'accompagnement : laver les pommes. Couper un chapeau sur le dessus, puis creuser l'intérieur. Les arroser de jus de citron. Concasser grossièrement les amandes. Les mélanger avec les raisins, l'eau de fleur d'oranger, les jaunes d'œufs, le sucre et la cannelle. Garnir les pommes de cette farce, puis replacer les chapeaux.

Egoutter les morceaux de gigot, puis les réserver au chaud. Ajouter le miel et l'eau de fleur d'oranger dans la sauce, puis faire réduire 5 min sur feu vif. Ajouter les pommes et laisser cuire pendant 20 min à tout petit feu.

Dresser la viande et les pommes dans un plat. Arroser de sauce et servir aussitôt.

40 ans le Gaulois

40 ans

que le Gaulois élève ses volailles en France !

Suggestion de présentation.

2€

DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

POUR L'ACHAT D'1 PRODUIT LE GAULOIS

Contre remise de ce bon en caisse, votre magasin vous fera bénéficier immédiatement d'une réduction de 2€ pour tout achat d'un produit de la marque Le Gaulois. Un seul bon par achat. L'utilisation de ce bon pour tout autre achat que ceux mentionnés ci-dessus donnera lieu à des poursuites. Offre non cumulable, réservée en France métropolitaine (Corse et DOM compris). Coupon original exigé. Photocopie interdite. Offre valable jusqu'au 31/12/2025. LDC Sablé SAS 444 502 025 RCS Le Mans.

●Traitement ScanCoupon●

296106998243 3

C'EST BON D'ÊTRE GAULOIS

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS - WWW.MANGERBOUGER.FR

Gâteau aux pommes renversé façon Tatin

POUR 6 PERSONNES. PRÉPARATION : 30 MIN. CUISSON : 3 H.

1,5 kg de pommes • 180 g de sucre blond de canne • 15 g de beurre • 1 citron • 10 cl de jus de pomme • 1 gousse de vanille

Préchauffer le four à 150 °C. Retirer le trognon des pommes, puis les peler, les couper en quartier, les émincer. Les arroser de jus de citron au fur et à mesure. Fendre la gousse de vanille et gratter les graines avec la lame d'un couteau.
Mélanger les lamelles de pomme avec le jus de pomme, le sucre de canne et les graines de vanille dans un grand saladier.
Beurrer un moule à manqué et tapisser le fond d'un disque de papier cuisson. Y disposer les lamelles de pomme harmonieusement, en les tassant. Enfourner et faire cuire 2 h.
Recouvrir ensuite le moule d'une feuille de papier aluminium et poursuivre la cuisson 1 h. Laisser tiédir avant de démouler sur un plat.
Servir le gâteau encore tiède avec éventuellement une boule de glace vanille ou de la crème fraîche.

Fromage blanc aux pommes

POUR 4 PERSONNES. PRÉPARATION : 15 MIN. CUISSON : 20 MIN.

250 g de fromage blanc en faisselle • 4 pommes • 100 g de sucre • 30 g de beurre • 2 c. à soupe de flocons d'avoine • 1 citron bio

Peler et couper les pommes en petits dés. Les faire revenir dans une casserole à feu doux avec le beurre fondu pendant 5 min.
Saupoudrer de sucre et poursuivre la cuisson en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les pommes soient bien caramélisées.
Prélever les zestes du citron. Verser le fromage blanc en faisselle dans un saladier, le fouetter pour le lisser, puis le répartir dans des verrines. Ajouter les dés de pomme caramélisés. Parsemer de zestes de citron et de flocons d'avoine préalablement passés quelques secondes à la poêle chaude.

NICOL, STUDIO/ PHOTOCUISINE

Les bienfaits insoupçonnés des huiles végétales

Vous pensez que matières grasses riment avec mauvaises habitudes ? Détrompez-vous ! Certaines, comme celles issues des huiles végétales, sont essentielles pour votre corps. Avec ISIO 4, profitez d'un mélange d'huiles riches en nutriments qui contribuent au bon fonctionnement cardio vasculaire et au renforcement de votre système immunitaire.

LES MATIÈRES GRASSES ESSENTIELLES À NOTRE SANTÉ ?

Eh oui, elles jouent un rôle clé dans le bon fonctionnement et la structure de notre organisme. **Les lipides nous permettent de stocker de l'énergie sur le long terme**, et certains peuvent jouer un rôle fondamental dans le fonctionnement de notre cerveau ou encore faciliter l'absorption des vitamines essentielles comme les vitamines A, D, E et K. Il est donc crucial de ne pas les diaboliser, car ils font partie intégrante d'une alimentation équilibrée. Mais attention, il ne s'agit pas de consommer n'importe quelles graisses : le choix des lipides doit se faire avec discernement.

ZOOM SUR LES GRAISSES : LESQUELLES PRIVILÉGIER ?

Toutes les graisses ne se valent pas, et leur qualité a un impact direct sur notre santé. Les graisses saturées, souvent présentes dans les produits industriels, les pâtisseries, les viandes grasses sont à limiter. Ces lipides, consommés en excès, peuvent augmenter le mauvais cholestérol et poser des risques pour le cœur. A l'inverse, **intégrer des graisses insaturées, les fameuses "bonnes graisses" à votre alimentation peut vous apporter des bienfaits santé.**

LES HUILES VÉGÉTALES, UN ATOUT POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

Les bonnes graisses, on en trouve notamment dans les huiles végétales comme celles de colza, de lin ou encore de noix. **Riche en oméga 3 et contenant des oméga 6, elles contribuent à protéger votre cœur en maintenant un taux de cholestérolémie normale*.** Riches également en vitamine E, elles contribuent à protéger vos cellules contre le stress oxydatif. Et puis elles rehausseront vos plats avec un goût savoureux, et ça, c'est bon pour le moral.

**Les oméga 3 et 6 (ALA et LA) contribuent au maintien d'une cholestérolémie normale pour une consommation journalière de respectivement de 2 g (ALA) et 10 g (LA).*

UN BON GESTE À ADOPTER AU QUOTIDIEN

2 cuillères à soupe par jour d'huile ISIO 4, avec sa recette 100% française qui associe 4 huiles dont celles de colza et de lin, **vous apporte des oméga 3 pour prendre soin de votre système cardiovasculaire*.** Vous ferez par la même occasion le plein de vitamine D qui contribue au fonctionnement normal de votre système immunitaire. Que ce soit en cuisson ou en assaisonnement, ISIO 4 vous permet de profiter des bienfaits des huiles au quotidien.

Vous l'aurez compris, il est grand temps de revoir notre approche des matières grasses. Avec ISIO 4, vous faites le choix d'une alimentation équilibrée, savoureuse et bénéfique pour votre bien-être, à tout âge*.

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé.
www.mangerbouger.fr

Visage et cou

Aux beaux jours, on les protège!

QUELLE MEILLEURE SAISON QUE LE PRINTEMPS POUR ALLÉGER VOTRE RITUEL AVEC DES SOINS CIBLÉS, PARFAITEMENT AJUSTÉS AUX BESOINS DE VOTRE PEAU ? SUIVEZ NOS CONSEILS.

Par Céline Mollet

Le plein **d'antioxydants**

En hiver, notre alimentation est moins riche en antioxydants que le reste de l'année. Au printemps, on commence à profiter de l'extérieur et la peau est soumise aux UVA. Le stress oxydatif est donc plus important. La peau ne se défend plus suffisamment contre ces agressions. C'est le moment d'utiliser des soins riches en antioxydants (vitamines C, E, polyphénols...), très efficaces pour combattre les rougeurs, les taches ou stimuler l'élasticité. Utilisez-les matin et soir, pour que la peau reconstitue son stock d'antioxydants pendant la nuit. C'est important : l'oxydation de la mélanine, par exemple, intervient six heures durant après une exposition aux UV.

Les UV à bonne distance

C'est de nouveau l'heure des promenades, du jardinage, des déjeuners en terrasse... A chaque fois, la peau doit être placée sous haute protection, pour prévenir les rides, les taches brunes, le ramollissement. Pour ce faire, il existe des soins dotés d'une protection UV, dit SPF. Si le soleil brille et que vous vous exposez lors d'une balade à vélo ou d'une activité de plein air, utilisez un écran urbain, à la texture seconde peau, à appliquer par-dessus votre crème de jour et à renouveler à chaque exposition ou toutes les deux heures. Si l'ensoleillement est faible ou que votre exposition est relative, contentez-vous d'un soin de jour doté d'un SPF.

Hybrides entre le maquillage et le soin, les crèmes teintées sont moins pigmentées qu'un fond de teint. Elles s'utilisent seules, ou par-dessus votre crème de jour.

Bouclier **antipollution**

La pollution et les UV forment un cocktail explosif, l'effet des seconds étant démultiplié par les fumées, les gaz d'échappement, les composés organiques volatiles, etc. Le combo UV-pollution double la quantité de rides chez les femmes de 40 ans qui y sont exposées, dont les taches sur la peau sont alors 30 % plus étendues. D'où l'intérêt d'un bouclier antipollution, dans les soins, voire dans le maquillage. Les plantes et les algues sont de bonnes alliées (lampsane, furcellaria, marrube blanc bio..), tout comme la propolis.

Priorité aux **textures légères**

En hiver, la peau est sèche, inconfortable, à cause du froid, mais aussi du chauffage, de la climatisation. Aux beaux jours, le climat change, la peau aussi. Il y a moins de vent, les températures remontent, l'épiderme est moins sec et a regagné en souplesse. Le sébum et les lipides jouent à nouveau leur rôle. Mais on transpire aussi plus facilement. Oubliez donc les crèmes riches, pour leur préférer des textures plus légères. Troquez les crèmes contre des fluides, des gels-crèmes, plus aqueux, qui ne surgraissent pas la peau. Si ces formules ne sont pas assez désaltérantes, n'hésitez pas à superposer un sérum et une crème.

Un sérum pour la nuit

Plus léger qu'une crème, il est très concentré en actifs et régénère la peau pendant que vous dormez, sans le regard bouffi du réveil. Les crèmes trop riches peuvent en effet migrer vers les paupières et provoquer des gonflements, favorisés par un excès de chauffage ou une alimentation trop salée. Mais pas question de faire l'impasse sur le soin de nuit, qui aide à lutter contre la déshydratation nocturne : la peau du visage perd l'équivalent d'un verre et demi d'eau durant le sommeil. Le sérum présente une excellente alternative. Ses actifs pénètrent très rapidement, sans que, pour autant, sa texture ne surcharge la peau. Il ne laisse aucun résidu et garantit un teint de rose au saut du lit.

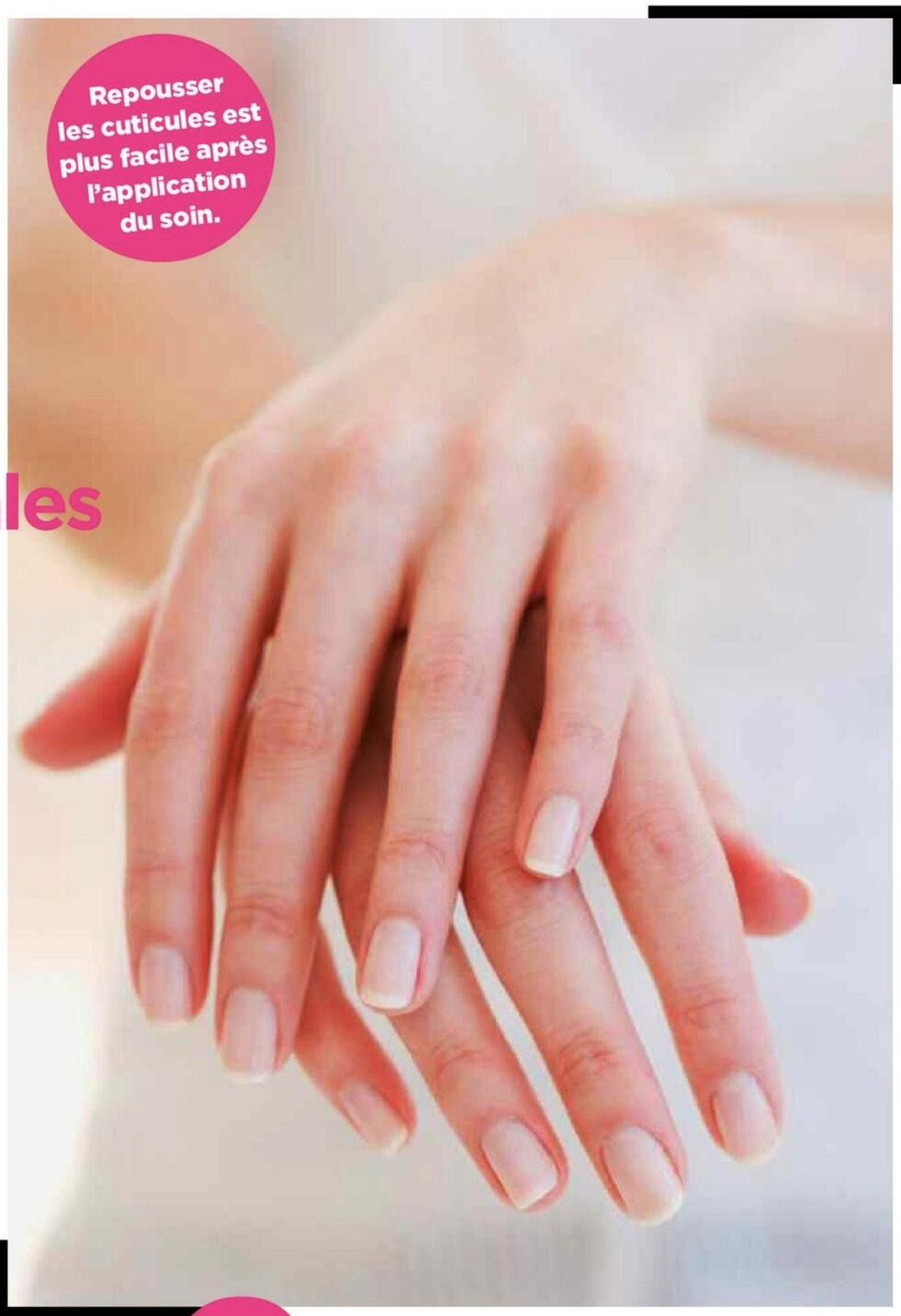
PRENEZ L'HABITUDE DE MASSER VOTRE VISAGE

Certains gestes d'automassage détoxifient la peau. Chaque matin, juste avant d'appliquer un sérum, drainez la lymphe en surface. C'est le moment idéal, car elle a stagné toute la nuit. Avec le majeur et l'index, effectuez des pompages, des pressions douces des paupières jusqu'aux tempes. Continuez sur les joues et le front, puis terminez sur les extérieurs du visage et le long du cou. Finissez, les mains perpendiculaires au visage pour lisser avec le tranchant, de l'intérieur vers l'extérieur.

ISTOCK/GETTY IMAGES

Des ongles renforcés

avec des huiles végétales



CETTE RECETTE NATURELLE AUX HUILES VÉGÉTALES RÉPARE, NOURRIT ET PROTÈGE DURABLEMENT VOS ONGLES.

Par Estelle Priam

Exposés à des produits ménagers agressifs, menacés par des accidents de bricolage ou de jardinage, fragilisés par les micro-chocs de tous les jours, les ongles se dédoublent, se strient, deviennent cassants. Il leur faut des soins adaptés, notamment l'application régulière d'un cocktail d'huiles aux vertus réparatrices, d'avocat et d'olive notamment, riches en oméga 3 et 6. Cette recette renforce les plaques de kératine pour rendre les ongles plus résistants. Quant à l'huile de ricin, elle favorise leur pousse, nourrit et protège les cuticules.

1 Ingrédients

- 1 c. à café **d'huile d'avocat**
- 1 c. à café **d'huile d'olive**
- 1 c. à café **d'huile de ricin**
- 3 gouttes **d'huile essentielle de rose**
- 1 flacon roll-on vide

2 Les étapes

Dans un récipient, mélanger l'huile d'avocat, l'huile d'olive et l'huile de ricin avec une cuillère. Ajouter l'huile essentielle de rose.

Mélanger de nouveau. Transvaser délicatement les huiles dans le flacon roll-on. Utiliser un petit entonnoir si nécessaire.

3 L'application

Le soir, appliquer le soin sur les ongles. Effectuer des mouvements circulaires pour mieux faire pénétrer les huiles dans les couches de kératine et obtenir de meilleurs résultats.

A faire pendant deux semaines en cure, ou deux à trois fois par semaine en entretien.

ALTERNATIVE

Vous n'avez pas de flacon roll-on ? Vous pouvez réaliser la recette dans un bol, dans lequel vous laisserez tremper vos ongles pendant 10 à 15 min. Terminer par un massage doux de mouvements circulaires.

ISTOCK/GETTY IMAGES

PHYTO

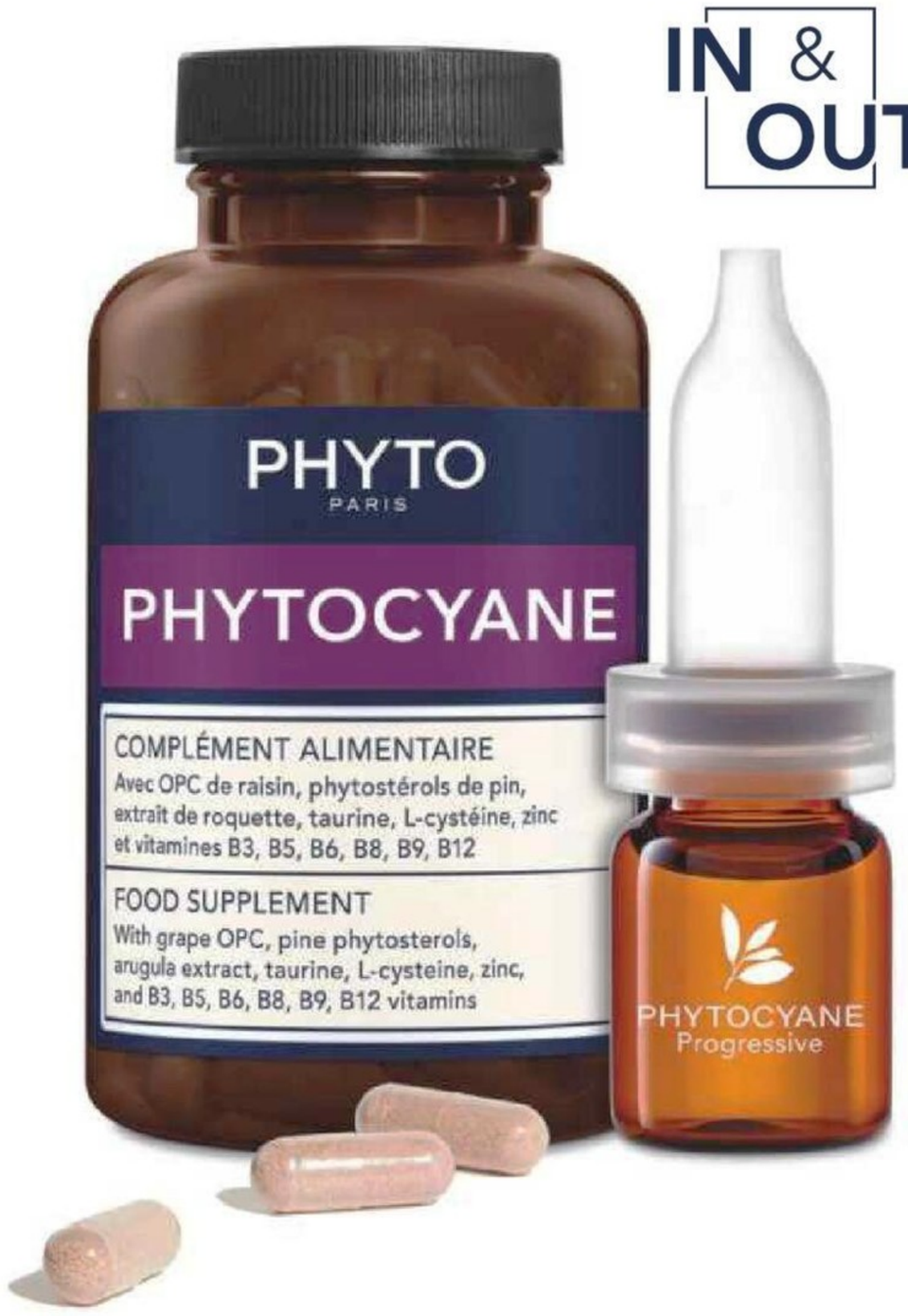
LA PUISSANCE VÉGÉTALE

PHYTOCYANE

PROTOCOLE ANTICHUTE

POUSSE
CROISSANCE
DENSITÉ

IN & OUT (1)



(1) Association du complément alimentaire et du traitement. (2) Étude sur le complément alimentaire. Étude clinique sous contrôle dermatologique sur 85 volontaires atteints de chute de cheveux progressive.% de satisfaction après 24 semaines.

DISPONIBLE EN PHARMACIE, PARAPHARMACIE ET SUR PHYTO.COM

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR

Mots fléchés géants

pâte à tartiner / soupe espagnole
capable / ville de l'Oregon
pointus / astate
style de nage
tours complets
père de Jason
nuance de bleu / devant le pape
gâteau au rhum
embarcation de Noé / cuivre
cité de légende / larve parasite
plat de poulet au Sénégal / vieux bouclier
boulettes de morue / fleuve russe
pomme de terre / viril
3
tel un haricot / commune en-Ré
plat de viande en Italie / un gaz
4
Soleil antique / bougé
groupe fermé / gallium
acheva / ville de Russie
sentira / lagune
maître / beignet de l'Inde
petite saucisse du Maghreb
précision d'adresse
dans le filet / apéritif à Dijon
brochette servie en Grèce
tel un pelage / fierté d'Épinal

comprima dans sa main
pouffa stupidement
borné / prophète biblique
mémoire vive / variera les tons
samarium / à toi
mouton cuit à la broche
avec du curry ou du colombo
manganèse / sifflerai
torsades de fils
gallium / rabbin troyen
2
coupure au travail / le premier arrivé
une île / retire du liquide
rainure / petite poutre
rouge à gorge / livide
région aride
plat nord-africain / fruit en Amérique
beignet de pois chiches du Liban
brise ou bise / sigle de cinéma
découle ou provient / assortiment de hors-d'œuvre orientaux / rassasia
au milieu
viande crue à l'italienne / poisson
cours du Nord / lente, au début
interjection / éméchés
feuilleté / direct
retraite de Russie
fruit chinois / soirée dansante
piment africain / trou de ceinture
écorce de chêne / épincé
écrivain italien / plat du Maghreb
première dame / scandium
matière pour la défense / prénom
moka ou robusta / farine de châtaigne
habille / shoot
cours courts / à nous
bandes de tissu
narine de cétacé / boisson grecque
plaisant recueil
comme le punch / homme d'étude
route à suivre / mot de mépris
premier point noir
article de code / asséché
arbris-seau / produit de traite
terme de droit
fer au labo / démentis
adresse Internet / fleur royale
cité sur-Tille / divinité marine
attaque aérienne / défalqua
bouffon italien / pronom
semoule de manioc en Afrique
vedette de pub / argon
5
départe-ment / meit-nérium
points opposés / stokes
volcan japonais / lac vers Luchon
pour la Suisse
son pont est célèbre / lycée
soupe d'origine italienne
soute de cargo
plat tra-ditionnel de l'Italie
crêpes du Mexique
saucisses à faire au barbecue

MOMENT, ISTOCK/GETTY IMAGES

LA CUISINE DU SOLEIL

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

En reportant les neuf lettres numérotées, vous recomposerez le nom d'une préparation mexicaine à base d'avocat.

saucisson espagnol
cours roumain / cousin du lori
il a bon cœur ! / écrivain français
bains bouillonnants
un fruit des Caraïbes
arriva / base aérienne
garçon d'écurie
ragoût africain
plat de poissons antillais / deux
sucrerie orientale / boîte à idées
on y prépare le calmar à Bilbao
base d'aïoli / paradis perdu
8
galette de maïs à Cancún
sommet pointu / blindés
brava / connu
dans la matinée / nombre premier
enceintes sportives
mis à l'index / suinta
produits du travail manuel
titane / poids mort
marier / lopin de garenne
champagne / oui à Toulouse
roulé / ennemi de Lee
confer / caché
monnaie de Thaïlande
lac de Carélie / rivière d'Alsace
greffa / poisson prisé au Japon
spécialité méditerranéenne
pourtant / parfum de taboulé
galette à Tunis / technétium
on peut s'y asseoir
francium pour le chimiste
le plus simple appareil / Irlande
lettre grecque / belle en mer
propres au feu
outil de sculpteur / île vers Marseille
entre deux points / sakiehs
plat mexicain relevé / asperge
auteur anonyme / *urbi et...* à Rome
rapport / religieux
1
nuage blanc
fleuve africain / société
tangente en bref
spécialité à base d'igname / en Russie
pierres de taille / élu de Bigorre
théâtre japonais / sur la borne
la France / pomme (d')
ville et col vers Nice
mourus / aller en justice
sandwich turc / plante parasite
patrie de Zénon / zinc symbolisé
se rendra
on aimerait découvrir sa clé
9
bien garnies en Italie
victime de l'euro / cité de Mayenne
flotte / pain méditerranéen
voile / épuisé
mise au point
transpira / Gomina
petite quantité
poil de paupière
étendue de dunes / décorer
marque le front
plats à base de couscous
et ensuite
vin grec au goût particulier
sport à l'école / pascal
ébène verte
nommera / plat espagnol
verre à écluser
accompagnent la sangria
belle de bal / cale
opéra / convient
perd du terrain
terme de refus / acteur mythique
cours abrégé
risqua / pays voisin
7
bien appris / dialecte chinois
pas la mienne
largeur de tissu / acide aminé
céréale africaine / sodium
6
fromage grec
fruit tropical juteux

Solutions : p.112

Mots à rayer

LE MOT MYSTÈRE : Comme somme, c'est modeste

AFFABULATEUR
ASSOMBRI
BAGUE
CALOMNIER
CHRÉTIEN
CONCIS
CYGNE
DÉBOIRES
DIABLOTIN
FASTE
GÉNÉRALITÉ
GRATIFICATION
GRUME
HÉROS
INCOLLABLE
INTROSPECTION
JOBARD
LACONIQUEMENT
MÉDICALISER
NOTICE
PALAIS
PARALLÈLE
PHOTOGRAPHE
POPELINE
RASSEMBLER
RÉTROSPECTIVE
RONCERAIE
RURAL
SIMILICUIR
TAGLIATELLE
TIRAILLEUR
VOCABULAIRE

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

ADAJMEDIA

Sudoku

n°1

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

n°2

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

n°3

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

n°4

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

n°5

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

n°6

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

RCI-JEUX.COM

Solutions : p.112

Du sport pour mon cerveau

NOTRE CERVEAU ADORE COGITER, À CONDITION D'EN RETIRER DU PLAISIR. VOICI DONC QUELQUES ÉNIGMES POUR MUSCLER SES CELLULES GRISES.

2 PAR 2

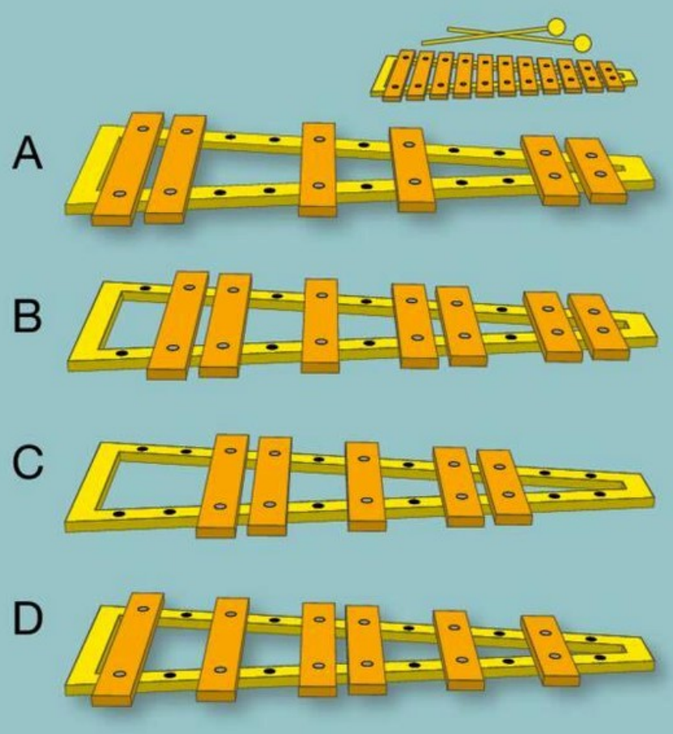
Assemblez deux par deux les pions pour former six mots de quatre lettres. Un même pion peut servir plusieurs fois.

RE DE NI AI RA

.....	.....
.....	.....
.....	.....

TOUTE LA GAMME

Quels sont les deux xylophones qu'il faut démonter pour reconstituer un instrument complet composé de 11 lames ?



solutions

2 PAR 2
•AIDE •AIRE •DÉNI •RADE •RANI RARE.

TOUTE LA GAMME
A et C.

COMMUNIQUÉ

MES NEWS BIEN ÊTRE

SOULAGEZ VOS ACOUPHÈNES

BioCatalyst B02 est **naturel et efficace,** et peut vous aider à réduire vos **acouphènes**. Formulé à base de plantes **et** enzymes, il agit sur la sphère cérébrale pour réduire les acouphènes, stimuler la mémoire et limiter les effets **du** vieillissement. Une étude montre que 86% des utilisateurs sont satisfaits après 45 jours de cure.

Les enzymes sont des catalyseurs qui améliorent la biodisponibilité et l'efficacité des plantes selectionnées, **et** préparées avec soin. Gélules spiruline 100 % végétales. Convient aux végétaliens. Fabriqué en France.

En pharmacie code 3401563164609 ou **www.meliovie-shop.com** ou 06 32 52 50 19

LES ÉCRANS NE FONT PAS DU BIEN À VOS YEUX !

AQUALARM, SI !

L'exposition aux écrans peut provoquer une fatigue visuelle, de l'inconfort...
Le laboratoire Bausch&Lomb, expert en ophtalmologie, a créé Aqualarm, une gamme spécifique contre la sécheresse oculaire. Aqualarm Intensive, à base d'acide hyaluronique, apporte une hydratation intense et un confort immédiat. En pharmacie.

Dispositif médical de classe IIb, un produit de santé règlementé qui porte à ce titre le marquage CE délivré par l'organisme habilite MDC (0483). Fabricant : Dr Gerhard Mann Chem-Pharm-Fabrik GmbH – Allemagne
Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement les instructions figurant sur la notice

PERDRE DU POIDS NATURELLEMENT

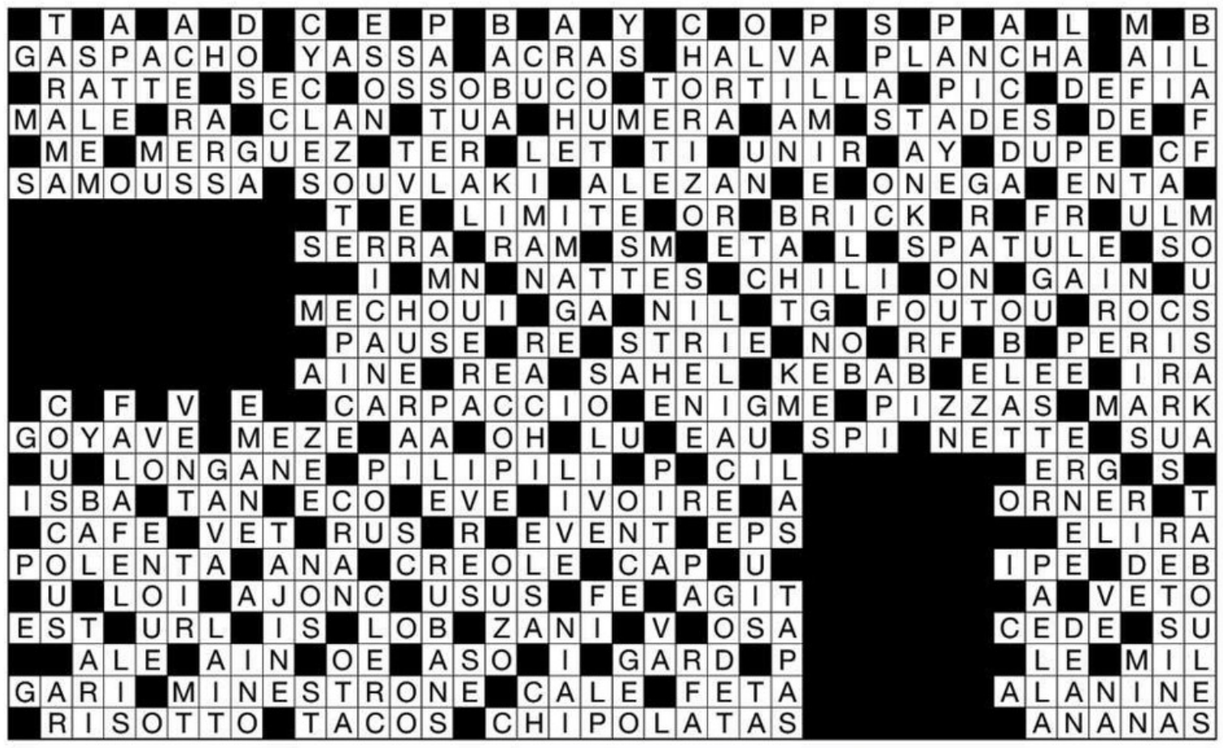
Contrôler les taux de glucose dans le sang est une approche scientifiquement reconnue pour perdre du poids. Les comprimés naturels de **ZUCCARIN**, uniquement à base d'extrait titré de feuilles de Mûrier Japonais, diminuent l'entrée des sucres dans le sang. Ainsi, lorsque l'organisme trouve moins de sucre, son 'principal carburant', il est amené en toute logique à brûler les graisses pour produire de l'énergie. De plus **ZUCCARIN** permet de déstocker les graisses de réserve et diminue les envies de sucré et de grignotage. **ZUCCARIN** est un moyen simple et naturel pour retrouver la ligne.

Boîtes de 60 et 120 cp en pharmacie - ACL 6087427 / 6087433 - convient aux végétariens - non testé sur animaux.
Questions ? Les experts New Nordic vous répondent au 01 85 12 12 12 - vitalco.com

Pour être présent dans cette rubrique, contactez Watson Communication au 01 46 21 20 16
Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr

SOLUTIONS DES JEUX

MOTS FLÉCHÉS



Le mot à trouver est **GUACAMOLE.**

MOTS RAYÉS

Le mot mystère est **SIESTE.**

SUDOKU

N°1

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

N°2

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

N°3

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

N°4

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

N°5

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

N°6

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

Dr. Good!

Magazine édité par
PRISMA MEDIA
Rédaction : 13, rue Henri-Barbusse
92624 Gennevilliers Cedex
Tél. : 01 73 05 45 45 - Fax : 01 47 92 67 10
Site internet : prismamedia.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 Femmes Sandrine Odin

Directeur du comité éditorial Michel Cymes
Directeur de la rédaction Julien Lamury-Dessauvages
Directeur de la création Fabien Lesage

Secrétaire de direction
Christelle Florent
Rédactrice en chef adjointe
Marie-Laure Zonszain
Chef de service
Eric Mettout
Secrétaire Sophie Cavaillon
Rédacteur en chef technique Jean-François Brosset
Secrétaire de rédaction Angélique Meguerditchian
Chef de studio Jérôme Limousin
Maquette Sophie Benichou
Rédactrice en chef adjointe photo Aline Paulhe
Photo Dorothée Dieumegard
Assistante Béatrice Franco
Fabrication Yann Saunier, Grégory Quinot

Ont collaboré à ce numéro Franck Cymes, Marine Lorphelin

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 Tarrerias
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 Cauet
Industry Director Quentin de Montard
Directrice de projet Marie Halimi
Planning Managers Fabienne Bonami, Fabienne Dellac
Régie publicitaire régionale : Kétil Média
Catherine Laplanche Tél. : 01 78 90 11 74
claplanche@ketilmedia.com

FR

Certifié PEFC
Ce produit est issu de forêts gérées durablement, de sources recyclées et contrôlées
PEFC 10-31-1557
www.pefc-france.org

ACPM

Roto France Impression. Provenance du papier : Finlande.
Taux de fibres recyclées : 0 %. Eutrophisation : Ptot 0,003 kg/To de papier.
Numéro de commission paritaire : 1223 K 93548.
ISSN : 2557-3101. Dépôt légal mars 2025.

Abonnement

Le magazine santé pour prendre soin de vous.

- 20%

OFFRE ANNUELLE (1)

59,90€

au lieu de 74,90€

6 numéros

+

6 numéros

+

4 hors-séries

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

JE RETROUVE TOUTES MES OFFRES EN LIGNE

et je bénéficie de **-15%** supplémentaires

directement sur

www.prismashop.fr/DGOSSE1A ou

J'ai accès à la version numérique et aux archives. Je peux payer par carte bancaire, en prélèvement ou via paypal.

PAR TÉLÉPHONE :

0 826 963 964 Service 0,20 € / min + prix appel

PAR COURRIER :

coupon ci-dessous à renvoyer

☐ Mme ☐ M.

Nom* : Prénom* :

Adresse* :

CP* : Ville* : Tél :

Merci de joindre un chèque de 59,90€ 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 dédiés, 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. 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. **Offre réservée aux nouveaux abonnés de France métropolitaine**. Photos non contractuelles. Les archives numériques sont accessibles durant la totalité de votre abonnement.

DGOSSE1A

Dr. Michel Cymes Good!

Dr. Michel Cymes GOOD!

DANS LE PROCHAIN **NUMÉRO**

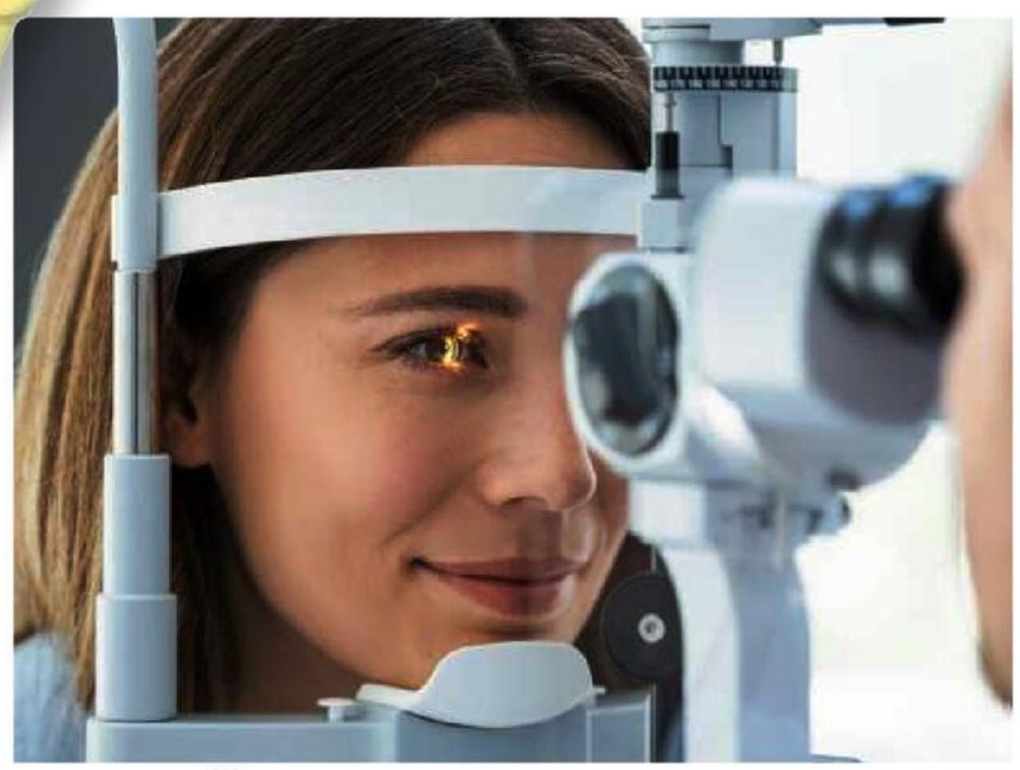
VIRGINIE DUBOIS/PRISMA MEDIA; E+/PRISMA MEDIA

Cœur, cerveau, peau...

Mon programme anti-âge sur mesure

Vivre avec un diabète de type 2

Ils racontent



Rien que pour vos yeux

Toutes les nouveautés en vue

Chirurgie esthétique

Les bonnes questions à se poser avant

En kiosque le 09/05/25

Le magazine de Michel Cymes dédié à la nutrition

"UNE BONNE SANTE COMMENCE PAR L'ASSIETTE"

Michel Cymes

Tous les 2 mois retrouvez dans chaque numéro :

- Le décryptage de super-aliments forme et santé
- Nos conseils pour faire les bons choix nutritionnels
- Un dossier alimentation et santé

Toute la presse est sur prismaSHOP.fr

EN VENTE CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

RESTER
AU TOP

Eric, 18 jours pour soulager ses douleurs articulaires et réduire sa consommation de médicaments

Ines, 18 soirées après le travail pour mieux vivre sa fibromyalgie

Isabelle, en rémission du cancer du sein, 18 jours pour accompagner sa reconstruction

Cynthia, reprend le sport en cure, 9 jours pour perdre du poids

Samira, amoureuse de la nature, 6 jours pour rendre ses jambes plus légères

Theo, sportif, 5 jours pour soulager ses douleurs musculaires et récupérer ses capacités pulmonaires

CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL

Le n°1 des cures thermales

chainethermale.fr | 01 88 32 86 36

165 000 curistes nous font confiance chaque année

19 centres en France, hébergements intégrés

850 soignants, médecins, éducateurs, diététiciens ...

recevoir une brochure