

santé

Savoir mieux vivre la santé

plus

Numéro 15



la course des héros : Course en Solidaires

Page 28

Page 22



En vue, les progrès
attendus...

LE GRAND DOSSIER

Santé et environnement :
mêmes enjeux

Page 15

La journée DMLA



Marraine 2011 : Sandrine ZWEIFEL

Vendredi 24 juin 2011

organisée par le Pr Eric SOUIED

à La Maison Internationale

Espace Adenauer - 17, boulevard Jourdan, 75014 Paris

Programme :

8h30 - 8h50	Accueil - Inscriptions
8h50	Introduction - Le Réseau DMLAE Souied
9h00 - 10h00	Données récentes en DMLA Du gène à la clinique... E Souied DMLA et inflammation C Terrada DMLA exsudative : Résultats des études cliniques F Devin DMLA atrophique : Essais thérapeutiques G Querques PRN versus treat & extend H Oubraham Effets secondaires des antiVEGF SY Cohen
10h00 - 10h30	Dernières nouvelles de la DMLA - Résultats de l'étude CATT, résultats de NAT2, résultats de VIEW 1 et VIEW 2M Quaranta, G Coscas, E Souied
10h30 - 11h00	Pause café - Visite des Stands
11h00 - 12h00	La DMLA au quotidien Organisation d'un centre de DMLA N Benhamou Rôle et tâches des orthoptistes G Quentel Comparatif du matériel d'imagerie J Uzzan Nos relations avec l'industrie F Peien Reste-t'il une place pour l'Avastin en 2011 ? JF Girmens Reste-t'il une place pour la Bi-thérapie en 2011 ? S Razavi
12h00 - 12h30	Parrain 2011 de l'association DMLA : Sandrine ZWEIFEL, Zurich <i>Tout ce que l'OCT a apporté à la DMLA</i>
12h30 - 13h00	Fluorescein Conference - Modérateurs : Sandrine ZWEIFEL et Eric SOUIED Avec la participation de : A Donati, C Français, G Mimoun, D Pawlak, W Haddad, K Atmani, W Roquet
13h00	Photo de groupe
13h00 - 14h00	Déjeuner DMLA - Visite des Stands
14h00 - 15h00	DMLA, what else ? / Mise au point sur : Néovaisseaux choroïdiens hors DMLA N Leveziel Oedème maculaire diabétique P Massin Oedème maculaire sur occlusions veineuses A Glacet Télangiectasies maculaires A Gaudric
15h00 - 15h15	ARVO 2011 : Top 10 des présentations DMLA V Gualino et S Tick
15h15 - 15h30	Bibliographie 2010-2011 : Top 10 des publications DMLAB Guigui, J Zerbib
15h30 - 16h00	Pause café - Visite des Stands
16h00 - 17h00	Communiquer avec le patient JL Persyn
17h00 - 17h30	OCT Conference - Modérateurs : Gabriel COSCAS et Gisele SOUBRANE Avec la participation de : R Tadayoni, D Kuhn, N Massemba, A Zourani, B Wolff, F Coscas, I Meunier,
17h30	Prix Gabriel Coscas du plus beau cas clinique
17h40	Synthèse de la Journée et Clôture

Informations et inscriptions :

www.association-dmla.com

N° Vert 0 800 880 660

Editorial

Santé au quotidien

Une succession de progrès réels concernant les soins, les traitements, la maîtrise d'affections diverses, anime et éclaire le monde de la santé. Mais, plus nous avançons, plus nous constatons que le respect de notre environnement devient indispensable à l'atténuation, voire à la guérison de certaines maladies.

Dehors, dedans, à chaque instant de notre vie, nous sommes face à de multiples et dangereux agresseurs. L'actualité récente, au Japon, en est une douloureuse illustration.

La prise de conscience de ces problèmes, nous conduit à un constat sans appel :

Abus de prévention et de dépistage sont bons pour la santé, et nous le démontrons à chaque page.

Dr Marc Sandrès

Directeur de la publication

Directeur de publication : Dr Marc Sandrès
Rédacteur en chef médical : Dr Marc Sandrès
Rédacteur en chef bien-être : Serge Herman
Secrétariat de rédaction : Alain Wandel

Ont participé à ce numéro :

Pr. Frédéric De Blay - Pr. Salomon Yves-Cohen
Dr. Eric Illouz - Dr. Arnaud Delandre
Dr. Michel Pompignoli - Dr. Patrice Halimi

Contact :

Tél.: 01 47 41 04 35 - contact@zmediapublishing.com
www.sante.zmediapublishing.com

Publicité : Travel Publishing - Tél.: 01 40 26 56 85
d.louche@travelpublishing.fr

Design : DEKART - Tél.: 01 79 46 62 87

Dessins presse : Philippe Govin - Tél.: 01 41 71 19 78

Crédit Photo :

© FOTOLIA : Victoria - Xuejun Li - J. Tromeur - Jiri Hera - M. A Eisenlohr - Chlorophylle - Wiedzma - Y. Arcurs - Argus - Tinka

Impression : MORDACQ - Tél.: 03 21 39 19 39
www.imprimeriemordacq.fr - Imprimé en France

Numéro ISSN : 2103-9321

Recevoir le magazine : Rémi Sandrès

Tél.: 06 10 67 27 95 (voir coupon page 6)

SANTÉ+ est une publication de Z Media Publishing SAS, société d'édition de périodiques au capital de 49 324 €
10, rue du Colisée - 75008 Paris

Président Z Media SAS : René Dumas

Fondateur : Cyrille Bejally

Santé - bien-être

- Revue Générale de vos dents : soins et conseils
Par le Dr. Michel Pompignoli

4

Prévention & conseils

- Aides auditives : 100% numérique 100% invisible
- Les palpitations : émotions et problèmes de cœur
- Compléments alimentaires : pourquoi, quand, comment ?

8

10

12

LE GRAND DOSSIER

Environnement et Santé

- Pollution extérieure... rapport d'expert
- L'air intérieur... un bilan pas très sain
- Stress au travail : pollution et pathologie psycho-sociale
- Construire sain : le carrelage à oxygène, un souffle nouveau

15

16

18

20

Découvertes

- D.M.L.A. : de belles améliorations en vue, vision d'expert
- Diabète... l'auto-surveillance intelligente

22

24

Parlons-en

- Déni de grossesse : Un livre attendu, un article émouvant
- Tous les héros de la solidarité... 200 associations se rassemblent

26

28

Actualités

- En quelques brèves et le Quizz-plus

30

Comité Scientifique :

Dr G. CHARPENTIER Chef de service de diabétologie
Dr D. GALTIER Nutritionniste diététicien
Dr J.C. DESLANDES Anesthésiste réanimateur
Dr O. KOURILSKY Néphrologue
Dr D. MAUGE Pharmacien
Pr J.J. MOURAD Cardiologue
Dr M. MURAT Médecin généraliste

AVERTISSEMENT AU LECTEUR : Les articles du SANTÉ+ ont pour seul objectif de vous aider à la compréhension d'une maladie ou d'un problème de santé. Nos conseils ne viennent pas se substituer à l'information orale délivrée par votre médecin traitant. Ils sont destinés à vous éclairer sur votre état de santé et vous permettre de mieux participer à la prise de décision. Consultez votre médecin traitant.

Aucun article publié dans ce journal ne peut être reproduit sous forme d'imprimé, photocopie, microfilm ou par tout autre procédé sans autorisation expresse des auteurs et de l'éditeur. Les articles de ce magazine sont rédigés sous la responsabilité de leurs auteurs et reflètent leurs opinions. Ils n'engagent en aucune façon la société editrice. Les articles sont des articles de fond. Toute publicité est placée dans un encart réservé à cet effet.

Les dents du sourire

Un panoramique de la première à... la dernière dent.



Dr Michel Pompignoli

A la fois éminent chirurgien dentiste, et éminent confrère, rédacteur en chef de L'Information dentaire, le Dr Michel Pompignoli nous fait prendre le bon chemin pour conserver toutes nos dents et le sourire tout au long de la vie. Prévention, dépistage et brossage sont les premiers conseils à découvrir dans un article qui souligne une fois encore que la visite régulière chez le dentiste se fait avec le sourire, sans craindre d'avoir mal.

Les dents de la première enfance

Elles s'accompagnent des premières douleurs, des premiers pleurs, des premières angoisses des jeunes parents. Elles doivent franchir la gencive pour se mettre en place sur l'arcade dentaire, aux côtés des voisines déjà en place et de celles d'en face, à la recherche du contact, « occlusion » dit-on. Étroits rapports des différentes dents des deux mâchoires. Dents de lait, elles sont destinées à disparaître pour être remplacées par les dents « définitives », celles qu'on est censé garder toute sa longue vie.

Le sourire des enfants est le miroir de la fierté des parents. Il est le témoin d'autre part d'une bonne santé en accompagnant des expressions du bonheur. Les dents de lait sont en même temps les guides des dents de la seconde dentition, celles qu'on appelle définitives. Leur bonne santé comme leur bonne place sur l'arcade dentaire sont de bon augure pour l'avenir dentaire des petits... Néanmoins elles peuvent faire souffrir, souvent à cause d'un abus de sucreries à l'origine de multiples caries, surtout si le brossage est mal conduit.

La discipline d'odontologie pédiatrique regroupe des praticiens particulièrement habiles à traiter nos jeunes enfants : soins des dents de lait. Perdre une dent de lait n'est pas innocent. La dent définitive qui attend son éruption va être plus longue à apparaître et prendre sa place sur l'arcade. De plus cette disparition entraîne un vide que les dents voisines vont s'empresser de combler, fermant l'espace dévolu à la dent définitive sous-jacente. On n'insistera jamais assez sur l'importance des dents de lait, temporaires et trop souvent négligées pour les parents.

Sourires d'enfants, sourires d'adolescents

À l'adolescence, le jeune prend conscience de son corps mais peu de sa bouche... **jusqu'au premier baiser !**

Les caries dentaires, héréditaires ?

Comme il existe des familles à cancer, il existe des familles de personnes ayant une grande susceptibilité à la carie. L'égalité n'existe pas en ce domaine. **Maintenant la carie dentaire n'est pas une fatalité.**



Peut-on encore parler de la peur du dentiste ?

C'est ancré dans l'inconscient collectif. Les parents malheureusement le transmettent spontanément aux enfants. Pourtant la douleur n'est plus de mise pour soigner les dents.

Les praticiens sont formés plus aujourd'hui qu'hier à prendre en compte cette peur pour aider les patients à la marginaliser. En plus les anesthésiques sont devenus plus efficaces. Sans compter sur le MEOPA qui transforme les plus récalcitrants en de doux malades dociles et coopérants.

Les sourires de la réussite... sociale ?

Incontestablement, il est pour témoin les affiches publicitaires qui nous interpellent à chaque instant de notre vie sociale où la forme est aussi importante que le fond. Le sourire qui s'esquisse fait déjà apparaître le bord libre des incisives. Quand il éclate, les dents du secteur esthétiques (les dix de devant supérieures) expriment le rire. Masquer une disgrâce au niveau de ces dents entraîne des problèmes psychologiques évidents mais aussi parfois des positions « gauches » des lèvres, de la tête à l'origine de troubles fonctionnels musculaires ou nerveux. Croquer la vie à pleines dents : ce vieil adage rend compte de cette image que véhiculent les dents : ténacité, esprit d'entreprise, ... ambition

La bouche est la porte d'entrée de la santé en général : des dents saines, dans une bouche saine. Premier acte de l'alimentation, les dents coupent et broient nos aliments.

La fonction de mastication est complexe, elle intéresse l'appareil manducateur qui se compose de tous les éléments de la cavité buccale (dents, muqueuses, langue...) et fait partie de la fonction de digestion nécessaire à la survie des « animaux » que nous sommes.

L'orthodontie... discrète, invisible de l'extérieur

L'orthodontie... aussi pour les adultes.

Ce développement de l'ODF, l'Orthopédie Dento Faciale est assez récent. La visibilité des bagues métalliques pour redresser les dents des enfants a disparu. Aujourd'hui des systèmes très élaborés rendent discrets ces traitements « longue durée ».

Les désordres dentaires s'accompagnent très souvent de désordres esthétiques. Mais ce qu'ignorent bien des malades c'est qu'ils sont à l'origine de troubles de la fonction de mastication et provoquent une perte de l'intégrité du tissu osseux et gingival qui supportent la dent : « les dents qui se déchaussent ». Aussi quand un adulte vient consulter pour redresser ses dents, il nous est facile de lui faire prendre conscience du bénéfice réel d'un tel traitement bien au delà d'un simple aménagement du sourire.

Les techniques de traitements invisibles dites « techniques linguales », qui demandent une compétence particulière ont bouleversé nos pratiques. Les patients peuvent désormais poursuivre une activité sociale sans les inconvénients des multi-bagues métalliques disgracieuses. En résumé, établir ou rétablir un alignement fonctionnel et gracieux des arcades dentaires est simultanément préventif et curatif.

La dentisterie esthétique...

...est une demande qui prend un développement tout particulier aujourd'hui. Il y a tout d'abord « blanchir mes dents », on parle d'éclaircissement.

Pourtant, les dents trop blanches tuent le regard. Ce regard qui accompagne toutes les expressions du visage. Voir trop les dents détourne le regard des autres. Il y a une teinte pour chacun.

Certaines dents sont devenues grises (les cyclines) et méritent un traitement pour les éclaircir. Ce n'est pas en faire des dents couleur « lavabo ». Il existe des méthodes rapides au fauteuil association de produits chimiques très concentrés et lumière intense. D'autres plus douces utilisent des concentrations bien plus faibles de produits mais doivent agir plus longtemps (port de gouttières nocturnes).

- **procédés de blanchiment**,
- les bonnes méthodes, pour ma part, sont les plus douces. Elles ne permettent pas d'atteindre des sommets de « blancheur », mais un éclaircissement harmonieux en accord avec les autres couleurs de la face (peau, cheveux, yeux...)
- et les recommandations. Tous ces traitements doivent impérativement être conduits par votre praticien. Les dents ne sont pas de la même nature d'un individu à l'autre, fines, translucides, en forme tente, couleur...

Maintenant les formes les plus sévères de dyschromie, ne peuvent être résolues que par la mise en place d'éléments artificiels comme les facettes céramiques (très économes de tissu dentaire) ou des coiffes complètes, les couronnes, qui sont aujourd'hui composées entièrement de céramique.

Implants dentaires

L'implant aujourd'hui peut (presque toujours) remplacer n'importe quelle dent disparue. Planté dans l'os des maxillaires, il remplace les racines des dents absentes. Il suffit d'y visser une couronne pour rétablir le nombre de dents des deux arcades. Longtemps, le manque d'os dans les zones en arrière de la cavité buccale a limité son indication aux parties antérieures de la bouche.

.../...



Les dents du sourire (suite)

Nous sommes aujourd'hui capables de « fabriquer », un site destiné à recevoir des implants dentaires dans toute la bouche.

Prothèse amovible : inconfort total

Elle reste malgré tout un traitement indispensable dans certaines formes d'édentation. Elle est moins onéreuse que la solution implantaire et plus facile et rapide à élaborer. L'évolution des techniques de réalisation et les matériaux utilisés la rendent beaucoup plus acceptable auprès de nos patients.

Avec la vieillesse, les dents subissent les outrages du temps : usures, fêlures, « déchaussements », caries... mais perdre ses dents n'est plus une fatalité aujourd'hui.

Le mot magique reste le « brossage ».

Il est aujourd'hui une certitude sur son importance. Dire à un patient qu'il se brosse mal est tout de suite assimilé à un reproche ou une agression.

Non, la majorité se lave les dents (trois fois par jour)... mais mal. On ne se brosse pas les dents, on brosse chacune de ses dents, l'une après l'autre et sur toutes les faces, comme on peint entièrement les barreaux d'une grille. Or la majorité des désordres dentaires trouvent leur origine dans un brossage

« à la va vite » ou une impression d'haléine « fraîche » est trop vite assimilée à dents propres. Enfin, le choix d'un dentifrice ne doit pas être guidé par son goût, parfois outrancier, mais bien par sa composition, protégeant à la fois l'émail de vos dents et garantissant une bonne hygiène bucco-dentaire.

Les recommandations de votre dentiste ne sont pas superflues.

Dr Michel Pompignoli

Rédacteur en Chef de la revue L'Information Dentaire
Membre titulaire de l'ANCD- Académie Nationale de Chirurgie Dentaire

INFO+

MEOPA : analgésique pour patients anxieux sur intervention de courte durée



Vous souhaitez recevoir directement à domicile les numéros suivants du magazine...

Mr Mme Mlle

Nom (*) : _____

Prénom(*) : _____

Adresse(*) : _____

Code postal(*) : _____ Ville(*) : _____

e-mail : _____

> je souhaite recevoir les 6 numéros suivants pour 18 euros (Participation aux frais d'expédition)

Envoyez ce coupon et un chèque à l'ordre de Z Média Publishing SAS : 10, rue du Colisée - 75008 Paris

(*) Mention obligatoire

Attention : les adresses mail doivent tenir compte des minuscules et des majuscules. Pour plus de clarté, écrivez en caractères d'imprimerie.

Précisions : Vous pouvez recevoir le magazine à domicile au fur et à mesure de nos parutions. Du fait de son mode de distribution et de la nouveauté du titre, nous faisons paraître, à ce jour, 4 à 6 numéros par an. Fournissez-nous votre adresse mail, nous pourrions vous tenir informé de nos parutions.

Informatique et liberté : en application de l'article 27 de la loi du 6 janvier 1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et de radiation des informations vous concernant en vous adressant à notre siège.

Elles pourront être cédées à des organismes extérieurs sauf si vous cochez la case ci-contre.

Contact : contact@zmediapublishing.com

Plus qu'une source d'informations Vivre, UN VRAI MAGAZINE

POUR LES MALADES ET LEURS PROCHES

Vivre est le magazine trimestriel de la Ligue contre le cancer. Il vous informe, vous conseille et vous aide au quotidien.



4 NUMÉROS PAR AN 5€

Demandez un numéro **GRATUIT**
anselk@ligue-cancer.net
ou abonnez-vous :
www.ligue-cancer.net

chercher pour guérir
prévenir pour protéger
accompagner pour aider



Appareillage auditif 100% numérique...

bien entendu ! pas vu!

... 100% invisible

L'interview du Pr. Bruno FRACHET a suscité beaucoup d'intérêt avec de nombreuses questions, au sujet notamment du taux de satisfaction de 86% enregistré par les patients bénéficiant des prothèses auditives les plus récentes, à partir d'une enquête effectuée tout au long de l'année 2010.

Dans le prolongement de l'information du Pr. Bruno Frachet sur les problèmes posés par la presbycousie, nous sommes donc allés à la rencontre d'un fabricant à la pointe des avancées technologiques pour vérifier et détailler la qualité des solutions proposées.

Des bords du Mississippi aux bords de Marne...

A Minneapolis-Saint Paul, capitale du Minnesota, l'Etat aux 1000 lacs, connu pour la rigueur de son climat, nous avons mesuré la chaude effervescence qui régnait au siège de l'un des premiers fabricants mondiaux d'aides auditives. Minneapolis, classée « Top Tech City », la ville la plus technologique des Etats-Unis abrite le siège de STARKEY qui regroupe 2500 personnes sur le campus d'Eden Prairie, dont plus de 400 chercheurs et ingénieurs. Cette effervescence n'était autre que l'immense fierté collective d'être récompensé par un « Red Dot Design Award », le concours international le plus connu au Monde distinguant le meilleur produit en terme de technologie et d'esthétique.

Nous allons rassembler les éléments de cette actualité flash avec les informations d'une enquête réalisée par un groupe de fabricants assurant 90% de la production mondiale. Enquête franco-européenne dont la société STARKEY était partenaire à travers une filiale française domiciliée à Créteil qui emploie

aujourd'hui 135 personnes, c'est donc avec la Direction STARKEY France, que nous avons achevé l'examen des avancées considérables de ces deux dernières années.

5 millions de Français déficients auditifs ne sont pas appareillés !

Faut-il rappeler les répercussions importantes sur la vie quotidienne d'une audition déficiente :

- difficultés professionnelles, perte de joie de vivre, troubles de l'humeur, insécurité.
- isolement, voire exclusion, pour plus du million d'entre eux qui pourtant reconnaissent et affirment la perte sévère ou profonde de leur audition.

Situation confirmée par l'enquête Euro-Trak, auprès de 1304 Français considérés comme déficients de l'ouïe, avec seulement 501 qui auront recours à des appareils auditifs, les 803 autres restant en souffrance... privés d'indéniables avantages. L'avenir s'annonce beaucoup plus encourageant.

Se décider et suivre le bon chemin :

Il ne s'agit pas de faire entendre raison à ceux qui s'accommodent de très mal entendre, sauf qu'il est possible pour eux de renouer pleinement avec toutes les ambiances de la vie sociale ou affective, et environnementale naturelle. Lors des congrès ou autres séminaires de ces deux dernières années les témoignages des patients, souvent émouvants et riches d'enseignements sont les preuves du taux de satisfaction (86%) enregistré avec les plus récentes prothèses.

Guy Roux demeure bien à « l'écoute » du monde du Foot sur Canal+.



De témoignages en témoignages, jusqu'à celui de Guy Roux...

Comment ne pas se décomplexer à l'écoute de son franc-parler : d'abord il évoque la perception de sa perte d'acuité auditive: « je n'entendais plus le chant de certains oiseaux lors de mes promenades matinales ». Puis viendra ce qu'il appelle l'alerte quand il perd le contact des histoires de ses deux petites filles. Leur papi s'éloignait d'elles.

« Pour être soulagé, pour entendre parfaitement, j'étais prêt à tout... à aller jusqu'au bout du monde si la meilleure aide auditive devait s'y trouver ! »

Un diagnostic clair et un appareillage épatant, notre populaire bourguignon les a trouvés à... Auxerre : O.R.L., audioprothésiste et appareillage.

« Je suis toujours très actif, même en milieu bruyant, j'entends et je parle tout à fait normalement, mon appareil STARKEY est sensationnel. »

OSCAR de la technologie et de l'esthétisme : l'entrée fracassante de la technologie sans fil

Exigence, performance et réalisme

Toujours plus mini : les modèles rivalisent de miniaturisation, et savent se faire oublier... certains ne font plus que le 1/5 de la taille des produits traditionnels.

Toujours plus techno : oubliés les sifflements, la technologie a révolutionné les offres grâce à des micro-processeurs encore plus puissants qui éliminent même l'effet « bruit de fond » dans les lieux les plus bruyants.

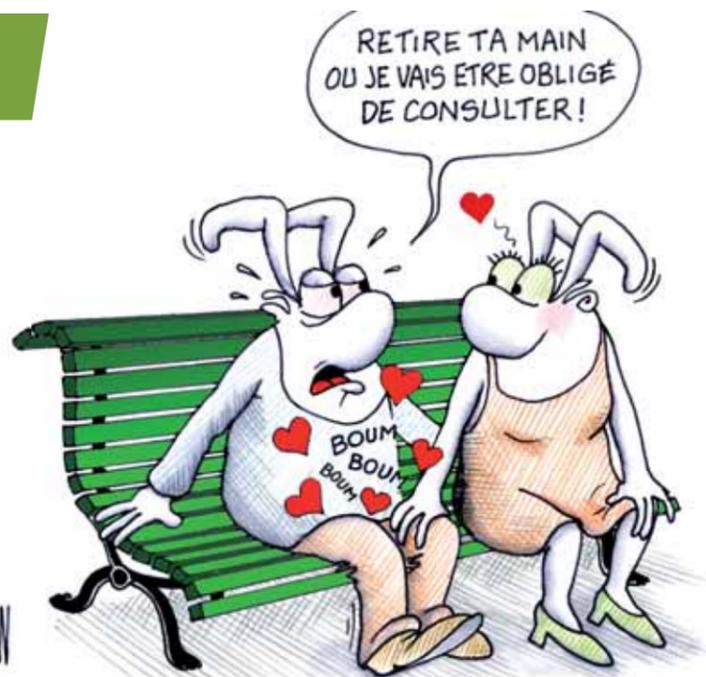
Toujours plus design : oubliés les gros contours d'oreilles, la carte du design est la grande gagnante, avec l'esthétisme et la discrétion.

Savoir faire et faire savoir : deux références à retenir pour profiter de ces considérables progrès : la solution invisible « SoundLens », et la création technologique « Voice IQ ».

www.starkey.fr

Tous les audioprothésistes indépendants et les réseaux franchisés sont en mesure de répondre à votre demande d'aides auditives Starkey. Ils vous les adapteront en fonction de vos attentes et besoins auditifs, ce qui peut demander quelques jours de réglage.

Serge Herman



Les palpitations

« J'ai le cœur qui s'emballe », « je ressens une gêne dans la poitrine avec une sensation d'arrêt de mon cœur » sont des phrases régulièrement entendues dans les cabinets de médecine générale ou chez les cardiologues.

A l'état normal, le cœur bat de façon régulière et on ne le sent pas battre hormis au cours d'un effort intense. Si le cœur s'accélère ou se met à battre la chamade ou irrégulièrement, on appelle cela des palpitations.

Faire la part des choses

Quand on court par exemple, il n'est pas rare de sentir cogner son cœur dans ses oreilles ou dans sa poitrine. Il peut arriver qu'il se mette à battre anormalement et ceci entraîne une sensation désagréable. Et enfin, il peut arriver que le cœur batte normalement mais qu'on ait l'impression que ce n'est pas le cas: c'est ce qui se passe le plus fréquemment.

Dans la majorité des cas, l'angoisse de faire un accident cardiaque augmente cette sensation de malaise et incite à consulter. Parfois ces palpitations sont

ressenties comme quelque chose de plus violent, comme un coup dans la poitrine, ou comme l'impression que le cœur ne bat plus. Toutes ces sensations sont subjectives, mais elles peuvent correspondre à d'authentiques troubles du rythme cardiaque. Alors comment faire?

Prendre son pouls

Le pouls est la traduction des battements du cœur au niveau des artères. Sa fréquence et son amplitude sont des indications précieuses dans de nombreuses situations aiguës. On peut sentir le pouls au niveau de plusieurs artères superficielles. Le pouls radial, à la base du pouce reste le plus facile, mais on peut également le repérer au niveau de la carotide ou de la fémorale. Une fois ce problème résolu, il faut savoir si le rythme est régulier ou non. C'est d'autant moins facile que le rythme est rapide. Une fois le pouls repéré, il faut mesurer la fréquence. Il suffit de compter le nombre de battements en 30 secondes et de multiplier ce chiffre par 2. Cette fréquence s'exprime en nombre de battements par minute. De plus, la notion d'irrégularité pourra être notée, car c'est une information importante pour le médecin.

En résumé, noter la fréquence et sa régularité aideront le médecin, car bien souvent tout redevient normal avant la consultation médicale.

Quand s'inquiéter?

Un pouls irrégulier peut signer la présence d'un trouble du rythme cardiaque notamment des battements supplémentaires du cœur: les extrasystoles auriculaires. Une fréquence cardiaque, au repos, supérieure à 140 battements par minute est pathologique: c'est ce qu'on appelle la tachycardie. Ceci se traduit pour le patient par ce qu'on appelle les palpitations, mais dans la grande majorité des cas, il n'y a rien de pathologique et seul un examen cardiaque basé sur l'enregistrement d'un électrocardiogramme pourra faire le diagnostic.

La population dite à risque cardiaque doit cependant être vigilante devant ce genre de symptômes et ce d'autant plus qu'un épisode de palpitations s'accompagne d'un malaise. La nécessité d'un ECG s'impose dans les plus brefs délais. Il faut avant tout éliminer un trouble du rythme dû à la pathologie cardiaque sous-jacente.

Dans la plupart de ces situations, un état nerveux déficient comme l'anxiété, la nervosité ou encore le stress est la première cause de ces palpitations. Ce diagnostic ne sera retenu qu'après avoir éliminé toute autre cause.

Eric Illouz
Cardiologue



THERMES DE BALARUC-LES-BAINS

RHUMATOLOGIE - PHLEBOLOGIE



2ème Station Thermale de France

La seule station au bord de la Méditerranée

Balaruc-les-Bains a participé à l'étude THERMARTHROSE

Le plus important essai contrôlé randomisé réalisé en médecine thermale

L'étude a démontré scientifiquement l'effet bénéfique de la cure thermale dans l'arthrose du genou



Rhumatologie

- Affections dégénératives articulaires ou arthrose
 - arthrose vertébrale, cervicale, dorsale, lombaire...
 - arthrose des articulations des membres: hanches, genoux, épaules, chevilles, doigts, rhizarthrose

- Rhumatismes inflammatoires

- Fibromyalgie (conséquences douloureuses articulaires et musculotendineuses)

- Ostéopathies (conséquences rhumatologiques de l'ostéoporose, séquelles de traumatismes ostéoarticulaires, séquelles d'interventions chirurgicales orthopédiques)

Phlébologie

- Jambes lourdes, crampes, fourmillements

- Séquelles de phlébites

- Ulcères de jambes cicatrisés

- Varices

- Insuffisance veinolympatique

Station Thermale Ouverte du 7 mars au 10 décembre 2011

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

Etablissement Thermal - Allée des Sources - BP 45 - 34540 BALARUC-LES-BAINS

Tél: 04.67.51.76.01 - Fax: 04.67.51.76.91

Email: contact.thermes@thermesbalaruc.com - Site: www.balaruc-les-bains.com

Nom: Prénom:

Adresse:

Code Postal: Ville:

Email: SANTE PLUS

Les compléments alimentaires en question

Qu'est ce qu'un complément alimentaire ?

Les compléments alimentaires sont des aliments commercialisés sous diverses formes dont le but est de compléter l'alimentation habituelle. Ils constituent une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique.

Que contiennent les compléments alimentaires ?

Ce sont des sources de nutriments et autres ingrédients tels que :

- vitamines (A, D, E, C, B6, B9, PP...)
- minéraux (sélénium, magnésium, zinc, fer...)
- fibres
- acides gras essentiels
- antioxydants
- extraits de plantes...

Pourquoi est-il utile de prendre un complément alimentaire ?

L'alimentation doit nous apporter une quantité suffisante de nutriments (vitamines, minéraux et oligo-éléments) pour assurer la couverture de nos besoins.

Or même si nous avons l'impression de ne manquer de rien, notre alimentation actuelle est loin de répondre à ces besoins. En effet selon certaines études, il semblerait que l'on ne reçoive pas les apports journaliers recommandés (AJR) en vitamines, minéraux, et oligo éléments, et que l'on consomme trop de mauvais lipides (acides gras saturés) et pas assez de bons lipides (acides gras mono-insaturés et poly-insaturés).

Ces déficits en nutriments s'expliquent par le changement de nos modes de vie qui ont entraîné une réduction des apports alimentaires en quantité et en qualité.

Réduction des apports alimentaires en quantité :

Nos apports alimentaires ont globalement diminué, ce qui est plutôt une bonne chose car parallèlement nos dépenses énergétiques ont également diminué, mais nos repas sont trop riches en graisses animales et trop sucrés ; trop de viandes et de graisses animales, pas assez de céréales et de légumes secs.

Réduction des apports alimentaires en qualité :

Nous avons une forte consommation de produits riches en calories (sucres et graisses saturées) mais très pauvres en vitamines, minéraux et oligo-éléments. Forte consommation également de produits industriels nettement moins riches en nutriments suite aux différents traitements dont ils ont été l'objet (stérilisation, raffinage, etc...).

Baisse de la valeur nutritive des fruits et légumes à cause des méthodes de production : engrais, pesticides, cueillette prématurée, arrosage, conservation, etc...

Cela entraîne donc une :

- Baisse des apports en vitamines, minéraux et oligoéléments.
- Augmentation des besoins pour lutter contre le stress, la pollution.
- Augmentation accrue des besoins (comme l'âge, le tabac, l'alcool, l'exposition solaire, les régimes, le sport intensif ou la prise de certains médicaments...)

Ces déséquilibres alimentaires ont des conséquences sur notre santé :

- Maladies cardio-vasculaires
- Diabète
- Excès de cholestérol
- Ostéoporose

La mauvaise qualité de l'alimentation joue également un rôle dans l'apparition de certains cancers.

Enfin, un déséquilibre alimentaire associé au manque d'activité physique exerce une influence importante dans l'augmentation du nombre d'obèses..

Femme enceinte et allaitante :

Les compléments alimentaires sont une bonne indication pour répondre aux besoins de la femme enceinte et allaitante. Ceci est vrai en ce qui concerne le DHA dont les quantités peuvent varier dans un rapport de 2 à 10 d'une femme à l'autre en fonction de l'alimentation. Les réserves d'acide gras oméga 3 jouent un rôle important, car après la naissance, c'est le lait maternel qui va fournir à l'enfant les précieux nutriments. C.C.D Laboratoire de la Femme propose avec Oligobes Grossesse et Oligobes allaitement un traitement parfaitement adapté, à partir des meilleures sources d'oméga3.

Diabète

En cas de diabète, certains compléments alimentaires d'origine végétale, études cliniques à l'appui, ont des effets régulateur de la glycémie. En pharmacie, MadéConcept des laboratoires Fenieux.

Marc Sandrès



Problèmes de Peau ? Pensez Beurre de Cacao !

Le Cacao est un agrume naturel provenant de la fève de l'arbre à cacao tropical (produite en Equateur où sa qualité est irréprochable). C'est une plante réparatrice, curative et adoucissante car elle hydrate jusqu'à la 7^e couche de la peau. Cet ingrédient ancestral soigne et répare les problèmes de peau tels que les étirements, les cicatrices, le dessèchement, l'eczéma ou encore les traitements médicaux lourds comme la chimiothérapie ou le diabète.

Palmer's, le spécialiste des produits de soin à base de beurre de cacao, propose toute une gamme pour le visage et le corps avec des laits et beurres de soin, aux couleurs du cacao, qui fondent sur la peau comme le chocolat fond dans la bouche...



Lait nutritif pour le corps
Crème concentrée visage et mains
Beurre de soin formule solide pour les coudes, genoux et pieds
Baume hydratant pour les lèvres

Les Nouveautés 2011
Gommage corporel
Lait nutritif pour le corps senteur light

Huile sèche Soins réparateur
Huile de soin réparatrice

PALMER'S®
FORMULE AU BEURRE DE CACAO®

Les soins Palmer's sont vendus en grandes surfaces, magasins spécialisés (Aubert, ABS et MGC) et sur www.palmersfrance.fr

FORMULE AU BEURRE DE CACAO®

Environnement et santé :

Ecologie et éthique, mélange d'un avenir en vert et blanc

Les efforts permanents de la Recherche ont permis l'identification des facteurs génétiques liés à de nombreuses maladies, mais aussi, chaque jour nous apportons de nouvelles preuves que notre environnement est l'un des éléments majeurs de notre capital santé.

Avec ce grand dossier, SANTE+ illustre ce phénomène par quelques exemples concrets, relevant l'influence majeure de certains des éléments qui nous entourent au quotidien.

Notre premier agresseur se nomme « pollution » qu'elle soit dans l'atmosphère, dans les sols, ou dans l'eau.

Elle peut avoir des conséquences sur l'air extérieur que l'on respire, tout comme sur l'air intérieur de nos demeures calfeutrées six mois de l'année. Les bruits, véritables nuisances sonores peuvent troubler notre comportement sans parler des problèmes liés au stress au travail, un lieu où nous passons la plus grande partie de notre vie.

Les récents événements au Japon nous ont montré une fois encore le risque de la pollution nucléaire, une source d'effroyable inquiétude pour l'ensemble de l'humanité.

De nombreux acteurs de la vie civile se mobilisent pour limiter et corriger tous les impact négatifs qui menacent notre environnement et notre santé. Mieux encore certains avec des solutions concrètes nous proposent d'accéder à un monde plus propre, c'est à dire plus sain.

Nous en apportons un parfait exemple en vous révélant l'existence d'un carrelage dépolluant et antibactérien, un pas important qui nous conduit vers ce monde plus « sain ».

L'environnement, une question de Santé publique

L'influence de l'environnement et de la qualité de l'air sur la santé était déjà relevé par Hippocrate dans son traité « Airs, eaux et lieux » consacré à l'étude des influences extérieures sur l'organisme.

La santé environnementale intègre les déterminants environnementaux à la réflexion sur la santé publique. Elle se fonde sur des études scientifiques ayant mis en évidence le rôle de la pollution dans l'apparition de certaines maladies.



Pollution de l'air un jour, pollution de l'air toujours ?

L'impact de la pollution de l'air sur la santé n'est plus à démontrer... L'augmentation de certaines pathologies en est une conséquence ! La qualité de l'air est donc une question de santé publique. D'ailleurs, les études scientifiques sur le sujet sont de plus en plus nombreuses.

Des études...

En 2007, l'étude ISAAC réalisée dans six villes françaises sur près de 8 000 enfants, a démontré l'effet de la pollution atmosphérique sur le développement de l'asthme et des allergies. Les enfants résidant depuis huit ans dans des zones à pollutions élevées ont 3 fois plus d'eczéma, 1.5 fois plus d'asthme et presque 2 fois plus d'asthme à l'effort !

Plus récemment encore, l'étude APHEKOM, publiée par l'Institut de Veille Sanitaire, a montré l'importance de l'impact sanitaire de la pollution de l'air. Menée dans 12 pays européens, celle-ci démontre que la diminution des particules fines dans l'air de nos villes permettrait d'augmenter notre espérance de vie. A Marseille, si on respectait l'objectif de qualité de l'OMS (10µg/m3), l'espérance de vie aurait augmenté de 8 mois.

Enfin en avril 2011, une étude a montré que la pollution automobile pouvait générer des dépressions chez l'enfant. Les chercheurs ont suivi 215 enfants vivant à New York de la naissance à l'âge de 8 ans. Ils ont mesuré les HAP(hydrocarbures aromatiques polycycliques) présents dans le cordon ombilical de leurs mères toutes non-fumeuses. Les résultats montrent clairement

que ceux qui ont été le plus exposés aux HAP durant la grossesse de leur mère sont aussi ceux qui ont le plus de problèmes d'anxiété et de dépression à l'âge de 5 ans !

Et après...

Apparemment, toutes ces études démontrant la toxicité de nos modes de transports ne suffisent pas puisque nous ne changeons rien dans nos modes de vie... L'exemple le plus frappant est celui de l'ozone... Chaque été, on dénonce cette pollution, et pourtant on ne fait rien pour essayer de l'éviter...

L'ozone, c'est le résultat de l'action du soleil sur certains polluants automobiles et industriels. Or, tous les étés, il fait chaud... Ce qui au vu du changement climatique risque d'ailleurs de ne pas s'arranger. L'été prochain, comme tous les étés, les gens vont prendre leur voiture, puisqu'ils n'ont souvent pas d'autres choix, et les industries vont continuer à fonctionner. L'été prochain, comme tous les étés, les pics de pollution à l'ozone vont donc se multiplier et les crises d'asthme chez les enfants vont s'aggraver. L'été prochain, comme tous les étés, nous nous trouverons fort dépourvus quand l'ozone viendra. Mais, qu'avons-nous fait de notre hiver ?

On a oublié bien consciencieusement, on a espéré que ça ne se reproduise pas, on a prié pour être épargné cette année par cette malédiction, comme si l'ozone de l'été dernier, ça n'était qu'un mauvais épisode, une erreur de parcours, mais sûrement pas une réaction chimique et physique liée à l'action humaine. Sans décider de politiques à mettre en place pour nous préserver, il n'y aura pourtant pas d'amélioration, donc toujours plus d'hospitalisations et de surmortalité des personnes ayant des difficultés respiratoires, de l'asthme.

Alors, à quand le changement ? A quand la prise en compte de ces études qui ne cessent de nous montrer que tous les jours, des individus sont victimes de la pollution de l'air ?

Dr Patrice Halimi

Secrétaire Général de l'Association Santé Environnement France



INFO+
L'Association Santé Environnement France

... qui rassemble aujourd'hui près de 2 500 médecins en France, est devenue incontournable sur les questions de santé-environnement.

En 2011, l'association a choisi de se concentrer plus particulièrement sur la biodiversité-santé.



Dr Patrice Halimi

La qualité de l'air intérieur :

>>> un nouvel enjeu sanitaire pour l'habitat

Alors que nous passons plus de 80% de notre temps dans des espaces clos (logements, bureaux), il n'existe pas véritablement d'exigences contraignantes en matière de qualité de l'air que nous respirons. Nous sommes exposés à un cocktail de polluants souvent méconnus présents à l'intérieur de nos habitations. Les efforts ont porté ces quarante dernières années sur les économies d'énergie. Ces objectifs doivent être évidemment poursuivis en les associant à des objectifs de qualité environnementale et sanitaire.

Pollution de l'air intérieur : l'inquiétant constat

La pollution est partout : nous sommes constamment exposés à de multiples émissions ayant des effets plus ou moins nocifs sur la santé. Si certaines d'entre elles se manifestent par des fumées ou des odeurs caractéristiques, d'autres s'immiscent de manière plus ou moins insidieuse sans signes extérieurs visibles. Même si aujourd'hui, une batterie de diagnostics a permis de localiser la présence de plomb, d'amiante et donc de renforcer une certaine sécurité sanitaire, la présence de milliers de substances chimiques potentiellement polluantes demeurent dans les sols, les meubles, à cause des produits d'entretien et nettoyeurs utilisés quotidiennement.

L'excès d'humidité relevée dans la majorité des logements est directement corrélée à une importante concentration de moisissures.

Les moisissures, polluants biologiques de l'habitat

L'air que nous respirons contient une forte concentration de polluants visibles ou invisibles. Parmi ces derniers, les moisissures arrivent largement en tête. Leur pouvoir allergénique n'est plus à démontrer. Environ 30% des français sont, aujourd'hui allergiques. Non seulement les moisissures peuvent être à l'origine de l'allergie, mais elles peuvent avoir un effet néfaste sur les poumons par d'autres mécanismes.

Elles sont responsables également de pathologies plus ou moins graves comme des rhinites, bronchites, des infections pulmonaires voire des crises d'asthme sévères. Mais il ne faut pas oublier que la majorité des logements contaminés par des moisissures l'est également par les allergènes acariens.

Devant cet état de fait, on ne peut donc pas mettre en cause un seul aéro-contaminant. Par contre, on peut affirmer que le point commun au développement de ces différents aéro-contaminants est représenté par l'excès d'humidité.

Les solutions

La prise en charge des patients ne doit plus seulement être axée sur un traitement médical. L'allergologie a fait, ces dernières années, d'immenses progrès aussi bien au niveau diagnostique qu'au niveau traitement. Les récents progrès en biologie (biochimie, biologie cellulaire et moléculaire) ont ouvert la voie de l'allergie moléculaire. Ce qui permet aujourd'hui de reconnaître les allergènes majeurs **en faisant une simple prise de sang**. Cette identification couplée à l'apparition de traitements immunitaires spécifiques ouvre la voie à une nette amélioration de la prise en charge des patients allergiques.

L'évaluation de l'environnement du patient est indissociable de cette démarche thérapeutique, même si parfois les informations données par le patient sont imprécises.

Lutter contre les causes de ces pathologies devient donc une priorité. En particulier, au niveau des constructions modernes, en utilisant de nouveaux matériaux mais aussi dans les logements existants en limitant l'excès d'humidité.

Indéniablement, tout le monde est gagnant dans cette démarche: en premier lieu, nous tous. Cela peut représenter une nouvelle économie aussi bien dans le bâtiment : « construire sain » qu'au niveau de nouveaux métiers comme par exemple : « conseiller environnemental ».

Pr. Frédéric de Blay
Pneumologue Allergologue



Dites **STOP** aux chutes dans votre salle de bains !



grâce à notre **douche modulable**

- ✓ S'adapte à tout type de salle de bains
- ✓ Installation sur mesure à la place de votre baignoire
- ✓ Pas de travaux à prévoir (carrelage, faïence)
- ✓ Fabrication et normes européennes CE
- ✓ Installation en une journée



Matériel adapté pour les personnes à mobilité réduite



Profitez d'un crédit d'impôt de 25% *



Installation par nos soins en France entière

* Sous réserve plafond et dispositifs gouvernementaux.

DEVIS GRATUIT

N°Azur 0 810 200 635
PRIX D'UN APPEL LOCAL DEPUIS UN POSTE FIXE

Coupon réponse à renvoyer sous enveloppe non affranchie
LIBRE RÉPONSE N° 69180 à : Maison Vie & Santé
Le Commodore - Port Marina Baie Des Anges
06270 VILLENEUVE-LOUBET



www.maisonviesante.fr

Oui, je souhaiterais avoir des renseignements sur la douche modulable.

Nom : _____ Prénom : _____
 Adresse : _____
 Code Postal : _____ Ville : _____
 Téléphone : _____
 Date anniversaire : ____ / ____ / ____

Conformément à la loi informatique et libertés n°78-17 du 6 janvier 1978, vous bénéficiez d'un droit individuel d'accès, de rectification et de suppression pour les données vous concernant.

Les rencontres de Divonne

Véritables Etats Généraux : le stress au travail en question

Le stress au travail est désormais inscrit maladie professionnelle, véritable épidémie reconnue comme un problème majeur de santé publique. Ils n'en mouraient pas tous, mais tous étaient frappés... Une fois encore évitons de commettre la grossière erreur de ramener la notion de stress au travail à la médiatisation d'un suicide toujours dramatique et bouleversant. L'énonciation du nombre de suicides, concernant des entreprises, au hit-parade du mal-être donne à penser à un challenge morbide. Mais on oublie de comptabiliser avec les victimes humaines, l'entreprise toute entière, condamnée elle aussi, à défaut des soins appropriés et radicaux appliqués d'urgence.

Divonne-les-Bains où depuis plus de cent cinquante ans la station thermale s'est construite une réputation dans les soins de la souffrance psychologique en rapport de l'homme à son environnement affectif, social, professionnel... a accueilli les premiers Etats Généraux du Stress au Travail. A Divonne, comme le souligne le Docteur James Constant, Président du Conseil du développement du Thermalisme de Divonne-les-Bains, nous avons des traitements à proposer pour reconstruire toutes les victimes de ces troubles psycho-sociaux, avec l'assistance et le suivi d'équipes médicalisées dirigées par des experts en pathologies comportementales et affectives.

Un premier congrès porteur d'espoir

Cinquante participants, médecins du travail et directeurs des relations humaines, étaient présents à raison de deux tiers de médecins du travail et d'un tiers de directeurs des relations humaines. Cette représentation reflète bien l'ordre et le partage actuel du rôle des spécialistes concernés en priorité.

Les intervenants experts du stress et spécialistes de l'organisation du travail ont animé ce congrès par des exposés très vivement appréciés, d'une parfaite complémentarité.

Le Docteur Davor Komplita, Psychiatre, dont les interventions au sein même des entreprises ont établi depuis dix ans la réputation, dresse d'entrée un constat clair et sans complaisance de l'explosion des psychopathologies dues au travail. Dans bon nombre de situations, travailler consiste à résister à l'incohérence, voire à l'aliénation. La précarisation des emplois a, quant à elle, refermé progressivement la porte de sortie permettant d'échapper à la souffrance au travail par un simple changement d'emploi... Le Dr Komplita justifie son engagement pour une psychiatrie du travail en conclusion de ses observations magistrales multiples et concomitantes fondées sur une approche multidisciplinaire des sciences humaines. Son attachement aux valeurs éthiques et son indépendance d'esprit vis à vis des problèmes sociaux et politiques liés aux graves préoccupations de la santé mentale au travail ont mis ces premiers états généraux du stress au travail à un très haut niveau de réflexion solidaire et responsable. Il a fait part de la complexité de la situation actuelle avec inquiétude et indignation, illustrant l'ambiance quasi-générale du management par l'adage :

« Rien n'est impossible à celui qui n'a pas à le faire lui-même. »

Pour les entreprises, il est à craindre que la pensée managériale actuelle ne se soit déjà retournée contre celles-ci. De l'auditoire très attentif est venue l'interrogation concernant les risques existants pour une société animée par des slogans pathogènes du style « travaillez plus pour gagner plus », à l'opposé d'une recherche fondée sur la valeur du « travailler mieux pour vivre mieux » Rires...!

A son tour le Dr. Nicolas Brosset a expliqué le rôle du médecin du travail à l'écoute de la souffrance de tous les acteurs de l'entreprise, employés, ouvriers et cadres.

Une souffrance à l'origine d'un arrêt de travail sur cinq, selon les sources de la caisse nationale d'assurance maladie, estimant également qu'un tiers environ des consultations psychiatriques en 2010 relevaient directement du stress professionnel. En qualité de médecin coordinateur auprès de Peugeot le Dr. Brosset a participé à la mise en place d'actions concrètes aboutissant à l'adoption d'un plan de Santé dès 2007, avec numéro vert et une cellule de veille associant médecins du travail et syndicats. Puis plus récemment Peugeot a signé un accord avec le Ministère du Travail sur la prévention du stress au travail, reconnaissant là officiellement le risque pathologique du stress au travail dans l'entreprise

Prévention, suivi médical, ergonomie, troubles psychiques... une nouvelle médecine du travail

En marge des intervenants officiels, le Dr. Elia Vibert-Guigue présente à ce congrès nous apporte son témoignage confirmant l'évolution de cette médecine professionnelle sur le terrain.*

« La mission des médecins du travail ne se cantonne plus à l'examen clinique, important pour ceux qui n'ont que ce seul suivi médical, en vérifiant capacités et aptitudes à exercer leurs activités. Déjà une forte minorité de tous ceux qui souffrent à cause de leurs conditions de travail ont recours au soutien de cette médecine professionnelle. Demain tous les salariés concernés solliciteront à travers une écoute experte les premiers éléments d'une thérapie. Thérapie de l'anxiété, intégrant une réponse à des troubles psycho-sociaux. Nous rédigeons régulièrement des rapports à l'attention du généraliste référent pour l'aider à prendre la mesure du besoin d'un éventuel suivi psychiatrique, des soins souvent de longue durée... »

Une mise au point éclair du Dr. Vibert-Guigue qui rejoint les gros nuages observés par le Médiateur de la République, Jean-Paul Delevoye, devenu Président du Conseil économique social et environnemental à savoir :

« Il y a un vrai problème des ressources humaines en France. Les résultats, la performance, sans discernement humain sont presque toujours un échec à l'épanouissement des collaborateurs. »

« Or des collaborateurs épanouis, fiers de leurs patrons et de leurs missions, s'investissent quelquefois bien au-delà de leurs simples obligations. Ceci pour affirmer que la prise en compte de la dimension humaine permet d'obtenir une productivité meilleure, avec la recherche gratifiante de l'excellence. »

Du côté de la santé, pas de douleur, mais la souffrance est très présente

Les professions de santé sont nullement épargnées par le stress, étant même parmi les plus affectées. Jean-Philippe Sourieux en sa qualité de directeur de 70 établissements de retraite et d'établissements de soins sur le Sud-Est de la France en a cerné les causes, et a expliqué sa lutte pour préserver un service aux patients en adéquation avec leurs besoins.

La situation se dégrade régulièrement, sachant que travailler dans la santé implique des compétences, de l'humanité, avec de l'attention et de la considération à l'autre. Faute de temps et de moyens ce sont ces attentions qui disparaissent en premier. J.P. Sourieux énonce les problèmes de recrutement et de qualification des personnels de santé. Face au découragement ambiant, il espère les sursauts généreux du bon sens, reprenant cette citation :

« Il n'y a de richesse, que d'hommes. »

Soigner chacun selon des méthodes axées sur la rentabilité a fait exploser le nombre de victimes du « burn-out » dans le milieu médical et hospitalier. Face à cette forme extrême du stress au travail, les professionnels de santé sont dans l'attente de remèdes et de solutions, pour eux-mêmes et leurs patients, autres que les seuls anxiolytiques. Eradiquer le stress au travail est d'abord de l'ordre des sciences et des consciences humaines.

Aux prochains Etats Généraux de Divonne, on table sur le regroupement de plusieurs centaines de médecins et de responsables d'entreprises, unis avec la même volonté de stopper cette dangereuse pandémie psychologique, source d'un désordre social et économique profond.

Saluons DIVONNE-les-BAINS, rendez-vous de rêve de la relaxation. Rien ne manque, avec des installations sportives les plus diverses (golf, tennis, aviron etc..) un casino magnifique, un hippodrome en pleine campagne. La bonne formule « MIEUX PREVENIR QUE GUERIR » signifie de vivre quelques jours de saine détente à DIVONNE-les-BAINS au prétexte de prendre bien soin de vous, avec un passage indispensable au centre VAL'VITAL.

Serge Herman



*** Quelques chiffres : sur 15 millions de salariés travaillant dans le secteur privé, 14 millions sont suivis par les services inter-entreprises de santé au Travail.**

Près de 7000 médecins du travail exercent actuellement en France, et chaque médecin suit en moyenne plus de 3000 salariés.

Construire sain : le carrelage à oxygène, un souffle nouveau

La pratique de la médecine ressemble de plus en plus à un numéro d'équilibriste : rechercher le bénéfice maximum pour un risque infime pour notre santé. La conception de notre environnement locatif et immobilier, d'exigence « immaculée conception » obéit de plus en plus à cette règle. Il existe un industriel du bâtiment pour qui santé et construction sont en communion permanente.



Quel est ce saint qui construit sain ? Simple-ment un expert, un homme simple qui nous a invité à aller regarder sur place la fabrication d'un nouveau type de carrelage naturel, breveté et homologué, générateur d'effets bénéfiques pour la santé.

Santé+ vous annonçait il y a déjà trois mois avec une « dernière minute » l'arrivée d'un nouveau carrelage dépolluant et antibactérien : BIO2CLEAN.

Cette innovation mondiale, les grands médias nationaux en ont tous parlé, tous très bien, mais trop brièvement, car ces derniers mois, l'actualité mouvementée a surtout proposé plus d'images de destructions que de constructions.

Construire sain, c'est le défi de Philippe Ledrans, un défi qui emprunte le chemin de l'exigence, un chemin sur lequel rejoignent tous ceux qui font de la qualité de l'environnement et de la santé une priorité existentielle.

La prise en compte d'une authentique « révolution »

Ouvrir la porte au progrès avec courage, donner une priorité absolue au respect de l'environnement pour protéger la santé de chacun, sans calcul mercantile, ce n'est pas qu'une simple évolution, il s'agit bien d'une révolution. Nous en avons vécu quelques séquences au cours d'une journée passée sur le stand de la Foire de Paris, aux côtés de Philippe Ledrans, répondant aux diverses questions d'un public venant de tous les horizons professionnels et particuliers. Un public totalement interloqué par cette nouvelle vision du « construire sain », à la fois subjugué et enthousiaste, trouvant tout à fait logique, comme pour la nourriture « Bio » que les tarifs soient un peu plus élevés.

Des performances testées, des résultats homologués* : Bio2Clean apporte trois qualités essentielles.

antipolluante
antibactérienne,
et de plus autonettoyante
sur les surfaces extérieures



Ceci ne peut que vous intéresser et vous surprendre aussi...

Dans une cuisine de 30m², où sont passés 2 adultes, 3 enfants, et un chien sur un carrelage standard il s'y développe des colonies de bactéries intestinales provoquant notamment des intoxications alimentaires. Avec Bio2Clean, le risque diminue de plus de 36%.

Dans une crèche de 400m², où passent en moyenne 60 enfants, 70 parents et 13 employés, nous sommes dans un lieu quotidiennement menacé par la prolifération du staphylocoque doré, responsable d'infections. Par rapport à un revêtement PVC, la prolifération de cette bactérie aurait diminué de 86% avec Bio2Clean.

Dans un hôpital de 60000m², comprenant 600 lits, et un personnel hospitalier total de plus ou moins 1 500 personnes, ce genre d'établissement est sous la menace perpétuelle de la prolifération du Klebsiella, à l'origine de pneumonies bactériennes et autres infections. Un carrelage traditionnel est inefficace, alors que Bio2Clean diminue le développement de cette bactérie de 70%.

Comment expliquer de tels résultats aussi favorables à l'assainissement intérieur ?

Le secret de ce carrelage : c'est sa réaction naturelle, comparable à celle des arbres. Grâce à l'introduction d'un élément biologique familier de notre quotidien: le dioxyde de titane, qui à l'échelle micrométrique est totalement inoffensif pour l'homme.

Ce carrelage lutte activement contre les pollutions et assainit tous les intérieurs. Au simple contact entre le dioxyde de titane et la lumière solaire ou artificielle, ce carrelage fabrique de l'oxygène actif à partir de l'humidité et de l'oxygène contenu dans l'air ambiant. Cette réaction naturelle, c'est la photocatalyse. A la lecture des résultats énoncés précédemment, il s'agit bien là de grandes promesses en faveur d'une considérable amélioration de l'hygiène de toutes les constructions.

Le rôle détaillé de la photocatalyse :

La photocatalyse joue un rôle de plus en plus important pour l'environnement, car elle représente une solution à impact 0 (zéro) sur la nature. Elle accélère la décomposition des polluants et empêche leur accumulation. Ce principe de la photocatalyse est donc un réel avantage apporté dans les sphères de l'architecture. Son application s'avère particulièrement intéressante dans les milieux sanitaires où l'hygiène est une exigence primordiale.

Le carrelage BIO2CLEAN respecte l'écosystème

Le réchauffement climatique, la pollution de plus en plus importante ont incité les pouvoirs publics à prendre des mesures drastiques quant à la limitation de leurs effets néfastes sur l'environnement donc sur la santé.

Bien respirer, c'est déjà mieux vivre

La conception du carrelage BIO2CLEAN ne réussit pas qu'à respecter l'environnement, son action contribue à neutraliser et à détruire bactéries, allergènes, moisissures et les principaux polluants atmosphériques. Tout ceci contribuant à purifier l'air que nous respirons et à détruire la charge bactérienne présente dans nos habitations.

Le défi écologique, préserver et retrouver une vie saine dans un environnement sain, un dessein magnifique pour toute l'humanité. Le rêve d'une conquête accessible avec l'effort de tous. Remplacer le mauvais par du bon, et comme on le dit en cuisine il faut du bon pour obtenir du très bon.

L'AIR de PARIS, cet air, souvent anormalement pollué, le serait tout simplement deux fois moins, si 50% des façades d'immeubles de notre capitale étaient revêtues avec Bio2Clean.

Un constat choc pour que chacun d'entre nous n'oublie pas de faire les bons choix pour avoir un confort intérieur familial protégeant santé et environnement.

Vincent Farrel
Dr Marc Sandrès



**Nous avons parlé
d'environnement
et de santé, pour
des informations
plus complètes
sur Bio2Clean :**

www.carrelage-bio2clean.com

DMLA

la mal voyance du 21^{ème} siècle

Vous avez plus de 50 ans, vous avez du mal à lire sans un bon éclairage ou pire: votre vision a baissé assez brutalement, les lignes droites ondulent ou sont déformées. Alors n'attendez pas: appelez votre ophtalmologiste, qui devant l'évocation de ces symptômes vous donnera un rendezvous rapide. Vous êtes peut-être atteint de Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age.

Mal voyance et cécité ne sont pas synonymes

Même si aujourd'hui, la Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age ou «DMLA» est la première cause de handicap visuel dans les pays industrialisés, cette pathologie ne rend pas les gens aveugles.

L'explication réside dans le type d'atteinte de la DMLA. C'est une pathologie due au vieillissement de la zone centrale de la rétine qu'on appelle la macula. Cette région anatomique est responsable de l'acuité visuelle précise comme la lecture, l'écriture, la reconnaissance des visages, ou encore le bricolage précis par exemple. La rétine périphérique n'est jamais concernée.

Une atteinte même bilatérale n'empêche pas le patient de se déplacer seul, de s'habiller ou de manger seul.

On peut donc garder une certaine autonomie dans un environnement connu. En revanche, ils peuvent être très handicapés à une époque où la lecture prend de plus en plus d'importance dans la vie quotidienne.

Mieux prévenir que guérir

La DMLA est une affection multifactorielle avec une composante génétique: on a déjà identifié 3 gènes impliqués dans la maladie. La correction de facteurs environnementaux peuvent limiter l'évolution de cette pathologie. Ils sont bien connus et souvent impliqués dans de nombreuses autres maladies.

Arrêter de fumer, limiter les expositions au soleil sans protection (particulièrement dans l'enfance) et agir sur son alimentation sont les clés d'une prévention efficace.

Ce qui est clair, concernant l'alimentation, de plus en plus d'études montrent qu'une alimentation riche en viande, en graisses en général est associée à un risque de maladie; en revanche une alimentation riche en fruits frais, légumes verts et poissons gras est associée à un moindre risque de l'affection.

Les fruits frais apportent les antioxydants et les vitamines antioxydantes, les légumes verts apportent de la lutéine, c'est le cas des brocolis par exemple, des choux verts etc... les poissons gras vont apporter les oméga 3 et même si il n'y a pas d'étude interventionnelle formelle sur l'alimentation, il est probable que corriger son alimentation si on est soit même à risque peut avoir un effet bénéfique.

Ce message est important à délivrer aux familles de gens atteints dans la mesure où il y a un terrain familial prédisposant il faut donc encourager les enfants de patients ayant une DMLA d'abord à faire examiner le fond d'oeil à l'âge de 50 ans mais de toutes les façons à avoir l'attention attirée sur ces phénomènes aggravants.

Sèche ou humide

Au début, la maladie se manifeste sur une simple difficulté à la lecture, plus précisément le besoin d'avoir un bon éclairage: signe très banal mais probablement le plus précoce lié à la maladie. C'est la forme la plus fréquente de la maladie qu'on appelle la forme «sèche». cette forme évolue en général lentement, permettant aux patients de conserver une vision relativement satisfaisante.

Dans les formes dites «humides», la diminution rapide de l'acuité visuelle, l'apparition de déformations des lignes droites qu'on appelle métamorphoses signent la gravité de l'évolution de la maladie. Les formes humides sont les plus graves et aboutissent très rapidement à une perte de vision irréversible si on ne réagit pas.

Autant dans la forme sèche, les symptômes sont liés à une simple dégénérescence des cellules de la macula, autant la forme humide se caractérise par l'apparition de vaisseaux anormaux dits «néovaisseaux». La fragilité de ces derniers peut aboutir à des saignements et donc à cette baisse de vision que l'on observe.

La piqûre dans l'oeil

Des études interventionnelles notamment américaines ont montré que le fait de prendre des cocktails à base de vitamines antioxydantes contenant également de la lutéine et des oméga 3 diminuait le risque de passer à une forme plus grave de cette maladie.

L'association à ces apports, de conseils hygiéno diététiques: arrêt du tabac, des conseils sur l'alimentation, conseils sur la prévention à l'exposition solaire diminue de façon non négligeable le risque de passer à une forme plus grave de cette maladie. A ce jour, il n'existe pas d'autres alternatives thérapeutiques à cette forme de la DMLA. Mais nous avons des espoirs thérapeutiques l'horizon 18 mois soit avec des comprimés soit avec des implants pour cette forme de la DMLA.

Dans les formes humides le grand progrès thérapeutique c'est l'injection à l'intérieur de l'oeil de substances anti-angiogéniques ou «anti-VEGF».

Ces substances sont capables aujourd'hui d'assécher ces néovaisseaux et donc de supprimer les symptômes les plus gênants.

Actuellement ces traitements ne sont pas parfaits puisqu'ils nécessitent une injection dans le blanc de l'oeil. D'autre part la durée de vie des médicaments est assez faible. Ceci implique une injection une fois par mois au départ pour arriver à calmer la phase aigüe.

Quand on parle d'injection intravitréenne c'est à dire de piqûre dans l'oeil, les patients ont bien sûr une réaction de rejet et d'inquiétude; il faut savoir que ce n'est pas plus douloureux qu'une prise de sang, Elles doivent être réalisées par un ophtalmologiste dans un milieu stérile c'est à dire dans un local dédié à ce type d'injection.

On peut dire qu'il y a plus de 20000 injections réalisées par mois en France. Le risque principal est l'infection dans l'oeil mais il est minime puisqu'on le chiffre à un patient sur mille. Beaucoup de patients arrivent inquiets à la première injection mais aucun refuse la deuxième d'autant plus que habituellement l'injection est associée à une amélioration fonctionnelle.

Et l'avenir ?

A court terme, nous allons disposer de nouveaux « anti-VEGF » avec une durée d'action plus longue, donc un espacement des injections à raison d'une tous les 2 voire 3 mois. Ces produits ont déjà été validés par une étude contrôlée. Cet avenir thérapeutique couplé à d'autres pistes notamment sur le terrain génétique permettra de mieux prendre en charge cette maladie.

Mais il faut insister sur le dépistage qui doit se faire par un simple fond d'oeil réalisé après 50 ans chez tout patient à risque.

Pr Salomon YVES-COHEN

Spécialiste en DMLA
Ancien chef de clinique du service du Pr Koskas au CHIC
Actuellement dirige la consultation DMLA du CHU Lariboisière



Pr Salomon YVES-COHEN



LEXIQUE +

LA RÉTINE: membrane formée au fond de l'oeil qui reçoit les informations lumineuses et les transmet au cerveau par le nerf optique.

V.E.G.F. VASCULAR ENDOTHELIAL GROWTH FACTOR: stimulateur de la prolifération des cellules.

Auto-surveillance de la Glycémie : deux nouveaux contrôles permanents



Une innovation du laboratoire Arkray pour un contrôle précis des effets de l'alimentation et de l'activité physique sur le diabète donne aux patients de nouvelles clés pour mieux vivre et mieux suivre leur diabète. La volonté qui anime la Recherche et le Développement des Laboratoires Arkray depuis plus de quarante ans se voit aujourd'hui récompensée par la création d'une nouvelle génération de lecteur de glycémie : le Glucocard X mini-plus. Un lecteur porteur d'informations à la fois utiles et stimulantes pour les patients diabétiques qui entendent être les meilleurs acteurs de leur pathologie.

Alimentation et activité physique : base de la prévention

Avec « un nouveau lecteur de glycémie qui a réponse à tout », ainsi titre le Quotidien du Pharmacien, suivi par le Généraliste qui parle d'un lecteur intelligent, l'arrivée de ce nouveau lecteur est ainsi saluée par la presse professionnelle dans son ensemble. Un bon accueil d'ailleurs confirmé par les premiers utilisateurs.

Trois millions de patients en France sont touchés par le diabète et nombreux sont ceux qui utilisent un matériel d'auto-surveillance.

La grande majorité des diabétiques entendent les recommandations bienveillantes sans cesse répétées de leur entourage médical et familial sur leur alimentation et la pratique d'une activité physique. On en parle, et l'on fait un peu attention, mais en vérité sans grande motivation, ni conviction. Pourtant, les bases du traitement du dia-

bète, avec l'observance du traitement lui-même, reposent sur un bon équilibre alimentaire et sur la pratique d'une activité physique régulière.

Un suivi attentif : une implication personnelle dans la maîtrise de son diabète

« Le diabétique ne doit plus se contenter de savoir lire sa glycémie, il doit avoir des repères concernant l'impact de ses repas et de l'activité physique qu'il pratique, sur sa glycémie » explique le Dr. Patrick Serog, médecin nutritionniste. Ainsi celui qui voit ses efforts porter ses fruits sera plus motivé à les poursuivre, devenant ainsi acteur de son traitement.

Même si une grande majorité de patients diabétiques est convaincue de l'importance de suivre son diabète au quotidien, il était jusqu'à présent difficile de leur offrir une aide concrète pour adapter de façon adéquate leur mode de vie.

Le nouveau lecteur Glucocard X-mini plus permet de visualiser facilement les effets d'une alimentation saine et équilibrée sur sa glycémie. Il permet également de suivre l'impact de son activité

physique et de ses efforts sur son diabète. **Outre un outil de suivi le Glucocard X-mini plus devient également un outil d'éducation et de motivation.** N'oubliez pas, chaque geste compte et de petits gestes quotidiens peuvent avoir de grands effets.

Un lecteur intelligent

Le caractère unique du lecteur X-mini plus réside dans la présence d'un logiciel révolutionnaire qui permet un paramétrage de ses repas et de son activité physique. Le besoin d'une micro goutte de sang (0,3 microl) ainsi que la possibilité de rajouter du sang signent également sa performance.

Le design n'est pas en reste avec un boîtier de petite taille, donc facilement transportable, un rétro-éclairage de l'écran pour visualiser ses résultats en toutes circonstances et un bouton d'éjection de la bandelette pour plus de sécurité.

Education thérapeutique : le rôle des professionnels de santé, médecins généralistes, infirmières, consiste de plus en plus à impliquer le patient dans la gestion de sa pathologie, à lui donner les clés pour mieux comprendre et agir au quotidien. De nouveaux lecteurs de glycémie, comme le Glucocard X-mini plus viennent soutenir ces principes d'éducation et favorisent la motivation du patient à être plus observant.



L'auto-surveillance glycémique en questions :

Les lecteurs de glycémie sont-ils garantis, si oui combien de temps ?

Les lecteurs de glycémie sont tous garantis pour une durée minimale de quatre ans.

Sont-ils pris en charge par la Sécurité Sociale ?

Oui, à raison d'un lecteur tous les quatre ans pour les patients majeurs et de

deux pour les patients âgés de moins de dix-huit ans. Toute panne durant cette période est prise en charge par le distributeur, rendant inutile une nouvelle prescription par le médecin. Les patients doivent conserver les documents relatifs à cette garantie pour en bénéficier.

Et les accessoires ?

La Sécurité Sociale prend en charge un auto-piqueur par an ou deux pour les patients âgés de moins de dix-huit ans, ainsi que les bandelettes, limitées à deux cents par an pour les patients non insulinés.

L'ASG est-elle indispensable à tous les diabétiques ?

Oui, elle s'inscrit dans une démarche d'éducation du patient et de son entourage. Elle doit cependant être employée que si elle est susceptible d'entraîner une modification de la thérapeutique. Elle ne doit pas être systématique et passive.

Quid de l'éducation thérapeutique grâce à l'ASG ?

Pour les patients non traités par l'insuline ou chez ceux dont le passage n'est pas envisagé, l'ASG est un formidable outil d'éducation thérapeutique lors de la mise en place des règles hygiéno-diététiques et d'une activité physique adaptée. L'ASG participe non seulement à la bonne observance du traitement, mais le patient peut mesurer le fruit de ses efforts.

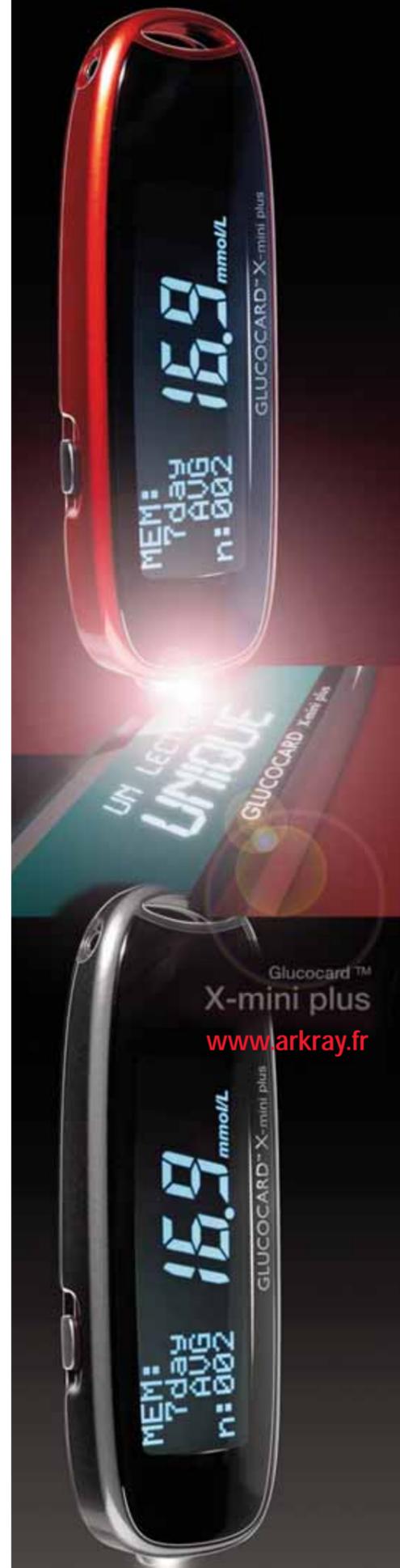
Peut-on remplacer les prises de sang par l'ASG ?

Non, le dosage de l'hémoglobine glyquée (HbA1c) reste l'élément principal pour apprécier l'équilibre glycémique chez un patient diabétique. Un dosage tout les six mois peut-être envisagé.

Comment éviter les malaises dus à l'hypoglycémie ?

Ce cas de malaise peut notamment se produire en cas d'activité physique intensive, d'alimentation inadaptée, ou de surdosage médicamenteux. Le nouveau lecteur de glycémie Glucocard X-mini plus permet de suivre et de valider une hypoglycémie. Le meilleur traitement est quant à lui le resucrage ou une injection de glucagon si la personne est inconsciente.

Dr Arnaud Delandre
Médecin généraliste





Déni de grossesse : ne pas nier le déni ?



Parlons création :

De la conception à la naissance, ce sont neuf mois d'une aventure exceptionnelle, une belle histoire d'amour commune à tous. Il arrive cependant que de multiples et invraisemblables circonstances bouleversent cette magnifique odyssée de la vie.

Comment une femme peut-elle accoucher sans se savoir enceinte ?

Cette question pour un large public ne suscite que des sourires entendus, façon de dire : croyez-y si vous voulez, mais tout ça c'est du cinéma...!

Cette méconnaissance, éloignée d'une réalité complexe, est le premier risque grave du déni de communauté. Ceux qui savent sont ceux qui ont été les témoins silencieux et discrets d'une grossesse méconnue, donc proches d'une femme enceinte, qui ne le sait pas et... qui finira par accoucher.

La lecture de cet ouvrage évitera donc de se dire informé d'un sujet délicat, simplement par le fait d'avoir suivi une actualité morbide retraçant l'élimination meurtrière d'un nouveau-né à la suite d'une grossesse cachée. Le déni de grossesse ne se limite pas à l'image d'une mère sombrant dans un tel drame. Place donc à une information utile et peut-être salutaire, si dans notre entourage familial ou amical nous recevions en confiance le message : « j'ai du retard, je suis mal réglée, mais je ne peux pas être enceinte ». Cette situation concerne souvent les amours débutants.

Si tu étais enceinte, j'en mourrais...

un témoignage exclusif de SANTE+

La parution de ce livre a conduit la rédaction de Santé+ à revenir sur le bouleversant témoignage de Martine H., nous relatant comment en 1966, adolescente de seize ans, sortant d'une enfance heureuse, elle a durant neuf mois porté un enfant dans la plus totale et dangereuse ignorance, pour finir par accoucher dans des conditions périlleuses.

Septième d'une famille de huit enfants, dont les six premiers étaient des « hommes ». Son premier rapport amoureux tendre et très bref, elle ne parviendra pas à en parler à une mère, « parfaite mama » aimante de tous ses garçons. En dépit de l'arrêt des règles, cette maman de famille nombreuse s'interdit, et interdit de penser que sa fille de seize ans puisse avoir eu un rapport amoureux fécond, bien trop furtif.

Ainsi se mettent en place les bases d'un déni familial collectif relayé par des avis médicaux, médecin de famille et gynécologue, se ralliant au jugement maternel, occultant ainsi l'interrogatoire et les examens et analyses élémentaires à l'établissement du diagnostic. Chacun ayant à la fin de cette odyssée inimaginable une bonne raison pour tenter de justifier erreurs et défaillances.

Un si bel épilogue :

Huit mois se sont écoulés, arrive le mois d'août, réservé aux vacances finistériennes d'été en famille. Saison de plage morose pour Martine, amère et inquiète d'afficher ce gros ventre et de s'être alourdie de sept kilos sans rien y comprendre. A la veille du 29 août, date de la rentrée sur Paris, Martine commence à ressentir d'étranges douleurs et croit qu'elles annoncent le retour de ses règles.

Le 29 août sur la route les douleurs sont insupportables et de plus en plus rapprochées, et un arrêt dans une pharmacie de Pré en Paille pour se procurer un calmant adapté va décider le Père de Martine de recourir au médecin local le plus proche. Une généraliste qui immédiatement déclare aux parents... totalement abasourdis : « Mais, votre fille est en train d'accoucher »...

30 kilomètres plus loin à l'hôpital d'Alençon, après une admission prioritaire aux urgences, il suffira de trois poussées pour qu'arrive une petite fille de 3,750 kg... et à double titre, la délivrance !

Quarante cinq ans plus tard :

Martine a su réparer les effets du choc psychologique lié à une « histoire sans nom » de neuf mois, et lui substituer un hymne à l'Amour partagé avec sa fille inattendue. Un hymne de confiance et de chaleur humaine éclairé et rythmé par l'arrivée de trois petits enfants.

Martine a consacré quarante ans de sa vie professionnelle à un laboratoire pharmaceutique international, un parcours où chaque jour elle comprenait un peu mieux que la science médicale en dépit d'une recherche de plus en plus performante restait une vaste aventure avec ses doutes et ses échecs.

En dépit de progrès considérables et multiples de tout l'arsenal protecteur et préventif de la vie sexuelle comment l'histoire arrivée à Martine H., demeure t-elle encore possible ?

La réponse à cette question précise est à dégager d'un rapport* du Pr. Israël Nisand, soulignant « la détresse à laquelle sont soumises certaines mineures incapables d'avouer une grossesse indésirée à leurs parents », inquiétante actualité en écho à la situation vécue par Martine il y a quarante cinq ans.

D'où la nécessité aujourd'hui encore de surmonter les tabous obscurs qui nuisent à la bonne éducation de la sexualité proposée aux adolescents.

Grossesse cachée, méconnue, dissimulation, déni de grossesse, des questions lancinantes

Avec Israël Nisand on chasse cette polémique en abordant le sujet sous l'angle médical, parlant d'une pathologie grave, dangereuse et relativement fréquente, conscient que le déni de grossesse est encore assez mal connu du grand public, mais aussi des médecins et des magistrats.

Oui une femme peut être enceinte à son insu et en supporter de douloureuses conséquences.

Avec Sophie Marinopoulos on accède à la grossesse psychique, la véritable grossesse humaine fantasmagorique, celle qui nous différencie du monde animal.

A Santé+ nous rejoignons le vœu commun formulé par les deux auteurs : que ce livre important puisse contribuer à lutter contre le déni du déni qui prévaut encore assez largement dans notre société. Offrez-vous sans la moindre hésitation ce livre, vous constaterez avec intérêt comment la découverte détaillée d'un sujet sérieux se lit comme un passionnant roman, celui de l'éclosion de la vie. C'est écrit avec beaucoup d'amour, un contre-poids nécessaire à des situations de profonde souffrance physique et psychique.

Notez aussi que nous donnerons dans le grand dossier SANTE+ de juillet « la santé de la femme », une place importante aux dernières évolutions en matière de protection et de contraception.

Vincent FARREL

* Rapport sur l'Interruption Volontaire de Grossesse intitulé « Propositions pour diminuer les difficultés que rencontrent les femmes »



Pr. Israël Nisand

En 2010, nous avons enregistré en France 730 000 naissances, une très belle performance, mais aussi 230 000 interruptions volontaires de grossesse, dont 15 000 concernaient des mineures.

ELLES ACCOUCHEMENT ET NE SONT PAS ENCEINTES - LE DÉNI DE GROSSESSE -
Par Sophie Marinopoulos et Israël Nisand
Editions LLL les liens qui libèrent.
230 pages - 18 €



Sophie Marinopoulos

Course en solidaires

Dans l'esprit de chacun le héros est un être d'exception, super fort, invulnérable, associé à une certaine mythologie.



Dans la réalité, c'est une personne courageuse, engagée dans la défense d'une belle cause. Le héros est souvent qualifié d'utopiste, celui qui dénonce une réalité difficilement admissible, alors qu'il s'agit d'une vision humaniste voulant corriger la distance entre l'idéal et le réel.

A chacun son héros...

Aujourd'hui, Alexandre Jardin, écrivain contemporain talentueux est officiellement catalogué d'utopiste à travers son association «les mille mots» dont le but est de combattre l'illettrisme des élèves en difficulté. Son association avec une forte mobilisation bénévole sauve cependant chaque année des milliers de petits français dont la vie sociale semblait mal engagée, voire compromise. Coluche, avec ses milliers de héros mobilisés en chantant «on a plus le droit ni d'avoir faim ni d'avoir froid», n'a pas laissé le temps aux observateurs bien au chaud d'en faire un utopiste.

Sans l'action des restaurants du cœur soutenue par de magnifiques enfoirés recueillant le soutien de donateurs particulièrement généreux, les plus pauvres courraient le risque de mourir de faim.

Coluche, l'abbé Pierre, action commune pour aider les plus défavorisés, inoubliable image d'une rencontre utopique!

Associations humanitaires : des gens de foi et un pari sur le meilleur de l'homme

La Ligue Nationale contre le cancer - Association pour la recherche sur le cancer- Action contre la Faim - Croix Rouge Française - Unicef - Médecins du Monde - etc... qui comme le sidaction et l'engagement hors du commun de Pierre Bergé et Line Renaud sont connus et bénéficient à juste titre d'un chaleureux et généreux accueil pour réussir leurs actions de souscription de dons... **mais, comment font les centaines d'associations isolées face à des situations d'urgence, en recherche permanente des aides indispensables ?**

Une solution est apparue pour mieux exister

La plate forme Aiderdonner, devenue ALVARUM* pour répondre aux associations internationales, est une audacieuse entreprise créée en 2008 pour permettre aux associations de se regrouper sur un même site web pour mobiliser les donateurs et collecter des dons.

Olivier Fleckinger et Guillaume Desnoes sont les deux héros de cette idée excellente, et pour qu'elle marche, ils jouent les « Superman » à tour de rôle pour surmonter tous les obstacles.

Pour donner des ressources à plus de deux cents associations, Olivier et Guillaume ont choisi d'organiser un bel événement, véritable élan de solidarité, **LA COURSE DES HEROS**. Chaque participant est un héros qui doit réunir un don minimum de 300 euros pour l'une ou plusieurs associations. Avant la course le héros court souvent dans son entourage pour réunir cette somme.

Le choix de toutes les bonnes causes

Vous pouvez par exemple apporter votre soutien à «enfants et santé»*. Les témoignages que nous avons reçus révèlent l'extraordinaire mobilisation des parents au sein même de cette association engagée- à guérir plus et guérir mieux - les enfants atteints de cancers ou de leucémies.

Dans l'environnement dédié à l'enfance il y aussi l'action de l'association Théodora* qui engage et forme des clowns pour offrir des moments de bonheur aux enfants hospitalisés. Sans la générosité de tous, ces moments merveilleux n'existeraient plus.

Nous suivons la course de ces deux associations en vue d'un prochain reportage, un soutien bien légitime. Hors de tout mysticisme sectaire, l'humanité toute entière doit avant tout s'unir autour de ces trois mots : amour, solidarité, générosité. Vous avez dit... «utopie»!

Serge Herman

INFO+

www.coursedesheros.fr
www.enfants-sante.asso.fr
www.theodora.fr

En couverture : Superman : Guillaume Desnoes, les clowns Théodora, et Enfants et santé.
 Photo : Julien Cousseau pour RévolutionR

GENERIK

COLORATION CREME ENRICHIE D'HUILE PROTECTRICE



GENERIK innove encore, en créant un kit de coloration, qui respecte le cuir chevelu et la fibre capillaire.

Ce kit vous offrira, une brillance éclatante de votre chevelure, une tenue longue durée de votre couleur.

Bénéficiez d'une couverture exceptionnelle à 100% des cheveux blancs



**SANS AMMONIAQUE
 SANS RESORCINE
 SANS PARABEN**



Retrouvez ce kit couleur en avant première dans les pharmacies et parapharmacies au

APPEL GRATUIT
N° Vert 0 800 888 489

Actualités

De récentes études ont pu démontrer que l'exposition combinée à deux types de polluants: particules de diesel in utero et tabagisme après la naissance a un effet synergique sur le risque de développement de l'asthme au cours des deux premières années de vie.

L'association **Asthme et Allergies** vient d'annoncer le lancement du site www.asthmatiic.org premier réseau social autour de l'asthme sévère. Un site créé pour aider les patients asthmatiques à mieux vivre leur maladie au quotidien.

On s'attendait à ce que le nombre d'avortements baisse avec l'augmentation de la contraception et ce n'est pas le cas. Ce phénomène est dû à deux mouvements contraires:

- le nombre de grossesse non prévues a baissé: 50% des grossesses totales en 1970 à 33% en 2004.
- la probabilité de réaliser une IVG a augmenté de 40 à 60% dans le même temps.



Mosquito Guard de Dakem: premier lait corporel réulsif, à large spectre d'activité, avec une grande résistance à l'eau et à la sudation. L'astuce plus: les lingettes biodégradables sont autorisées en cabine lors des déplacements aériens, pour une protection dès les premières minutes d'une arrivée dans les pays à risque sanitaire. Disponible en pharmacie et boutiques spécialisées sport et voyage.

Selon une étude BVA, plus de la moitié des médecins trouvent sur les forums ou blogs de patients des informations intéressantes pour nourrir leur propre relation avec le patient.

Le QUIZZ plus

1 - si on compte 40 battements cardiaques en 30 secondes le pouls est à:

- A - 60
- B - 70
- C - 80

2 - les compléments alimentaires:

- A - remplacent l'alimentation habituelle
- B - complètent l'alimentation habituelle

3 - La DMLA est une maladie qui affecte:

- A - les oreilles
- B - les yeux
- C - l'odorat

4 - Les enfants résidant depuis huit ans dans des zones à pollutions élevées ont:

- A - 3 fois plus d'eczéma
- B - 10 fois plus d'eczéma

5 - Combien de Français sont allergiques:

- A - 10%
- B - 30%
- C - 70%

6 - Le stress au travail n'est pas inscrit comme maladie professionnelle:

- A - vrai
- B - faux

7 - BIO2CLEAN est une marque:

- A - de produit ménager
- B - de produits alimentaires bio
- C - de carrelage innovant

8 - Les bases du traitement du diabète reposent sur un bon équilibre alimentaire et sur la pratique d'une activité physique régulière:

- A - vrai
- B - faux

9 - En 2010, on a enregistré:

- A - 2 300 IVG
- B - 23 000 IVG
- C - 230 000 IVG

réponses : 1-C, 2-B, 3-B, 4-A, 5-B, 6-B, 7-C, 8-A, 9-C

Vous êtes invité ? Amenez du rire et de la bonne humeur !

Les Lapinsgovin de Philippe Govin

Offrez une BD pleine d'humour avec une dédicace illustrée 100% personnalisée !

Découvrez quelques extraits sur www.leslapinsgovin.com

Ces albums vous feront rire, sourire ou réfléchir... Dans tous les cas, ils feront plaisir ! Humour décalé, situations équivoques, seconds degrés, vous découvrirez au fil de ces volumes la nature humaine interprétée par Philippe Govin et son esprit pur jus !

L'album, la dédicace, un marque-page et l'expédition = 15 euros (2 albums = 28 euros)

Contact: www.leslapinsgovin.com / 01 41 71 19 78

Dès 10 ans - ados - adultes

"IL Y A EU LA DISPARITION, LA PEINE ET PUIS UNE QUESTION : IL FAUT FAIRE QUOI ? J'AI FAIT LE 31 23."



31 23

OBSÈQUES

Le premier réflexe dans les moments difficiles

APPEL GRATUIT, 7j/7, 24h/24

www.3123-obseques.fr

Proposé par :



POMPES FUNÈRES GÉNÉRALES

Hobbiel

Dignité

* Appel gratuit depuis un point fixe depuis une ligne de l'opérateur historique en France métropolitaine, hors samedi éventuellement appliqué par votre opérateur. 31 23 Obsèques est un service mis en place par ODF pour ses clients et Agences PFG, Hobbiel, Dignité Funéraires. ODF - 31, rue de Cassini - 75001 Paris Cedex 19 - RCS Paris 542 016 719 - SA au capital de 43 904 385 € - Halte à la fraude - 09 75 00 17 00 / 09 75 00 17 00

Veillez sur votre glycémie, nous veillons sur vous !



Bien connaître sa maladie, c'est mieux la maîtriser. Quelque soit le type de diabète, se surveiller régulièrement pour équilibrer sa glycémie est un véritable enjeu.

Pour un suivi du diabète en toute sérénité

LifeScan vous offre :

- une collection de carnets et brochures pour répondre à vos questions :



LifeScan met aussi à votre disposition, l'unique service clientèle disponible depuis 1998, 24h/24 et 7j/7 dans le domaine de l'ASG :

- Aide à la mise en route et conseils sur l'utilisation du matériel d'AutoSurveillance Glycémique.
- Remplacement gratuit du lecteur en 24h* en cas de perte, vol, bris ou dysfonctionnement.

* Si appel du lundi au vendredi avant 16h.

Petit et design
OneTouch® UltraEasy®, le glycémie facile au quotidien. Pour en savoir plus.

Parents & Enfants
Pour vivre une enfance plus sereine.

Type 1
Diabète de la jeunesse dans votre vie.

Type 2
Pour mieux gérer votre diabète.

OneTouch®
Votre gamme de lecteurs de glycémie.

S'inscrire et bénéficier de nombreux avantages
Obtenir le matériel de OneTouch®
Obtenir le matériel de OneTouch®
Obtenir le matériel de OneTouch®

Les derniers articles consultés
Le top des articles.

Parents et Enfants
Checklist pour les voyages
Lorsqu'on est diabétique, il faut planifier à l'avance ses voyages et ses vacances, sans que cela représente pour autant un obstacle. ... [Lire la suite](#)

Pour un meilleur suivi de votre diabète
Une vue d'ensemble personnalisée de vos tendances glycémiques à l'aide de votre logiciel de suivi de diabète OneTouch. **Téléchargez-le maintenant**

Retrouvez plus d'information sur notre nouveau site internet www.lifescan.fr

Parce que le diabète ne s'arrête ni la nuit, ni le week-end...

OneTouch® Services **N° Vert 0 800 459 459**

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

Pour vous écouter et vous accompagner 24h/24 ■ 7j/7