

Magazine

# santé

plus

Pour mieux vivre votre santé

N°13 - OCTOBRE 2010 - 3,00 €

## Association Grégory LEMARCHAL : une vie, un don



Bulletin  
d'abonnement  
Page 28

LE GRAND DOSSIER  
10 millions  
d'hypertendus,  
et vous ?

Page 14

Page 8  
Soigner en beauté :  
la médecine  
esthétique

Page 10  
Groupama :  
au service de votre  
santé

# PAM 2.0

Pack d'Autocontrôle Métabolique  
Suivi de la glycémie et de la tension artérielle

Diabète &  
hypertension



L'expert diabète à vos côtés

## Un suivi complet pour plus de sérénité



Lecteur de glycémie CareSens N sans codage



NOUVEAU



Prêt  
GRATUIT

Autotensiomètre  
Microlife

Validé par le protocole Afssaps

Pour plus d'information contactez DINNO SANTE N° Vert 0 800 697 598 ou info@dinnosante.fr - www.dinnosante.fr

## Editorial

### Loin de toute hypertension...

Numéro après numéro nous nous appliquons à vous donner une information santé et bien-être sur des sujets les plus variés, le plus simplement et le plus clairement possible. Ce contact avec beaucoup d'entre vous, lecteurs réguliers s'est traduit par des demandes d'abonnement spontanées. Je profite de cet édito pour les en remercier. En échange, nous vous invitons, sans aucune hésitation, à nous réclamer les sujets ou les enquêtes que vous aimeriez nous voir aborder ou entreprendre. Nous ferons de notre mieux pour y répondre.

Un merci particulier à tous nos confrères médecins qui sont de plus en plus nombreux à s'investir bénévolement à nos côtés pour cette mission d'information. Regardez également avec attention les pages de nos annonceurs, leur présence nous permet de vous offrir ce magazine. Bonne lecture à tous de cet heureux N° 13.

Dr Marc Sandrès

Rédacteur en chef médical

**Directeur de publication :** Patrick Vignal  
**Rédacteur en chef médical :** Dr Marc Sandrès  
**Rédacteur en chef bien-être :** Serge Herman  
**Secrétariat de rédaction :** Christian Porret  
**Directeur du développement :** Franck Tordjman - 06 08 93 06 52

Ont participé à ce numéro : Nathalie Leroy, diététicienne - Dr Sophie Gonbert, endocrinologue - Georges Vigarello, historien et sociologue

**Contact :**  
Tél.: 0977 50 20 90 - contact@zmediapublishing.com  
www.sante.zmediapublishing.com

**Publicité :** Les Editions Magenta  
Isabelle Uzan - Tél.: 01 55 97 07 03  
iuzan.lem@wanadoo.fr

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

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

**Crédit Photo :** Photothèque de A Calmat - P Vignal - FFA - © www.fotolia.com : Alessandro0770 - A Bramwell - aucunsujet C Leguilochet - E Schweitzer - fotografiche.eu G Semenjuk - Magalice - M Velychko - P Rateau Photocomptoir - recose - Secret Side - southmind

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

Numéro ISSN : 2103-9321

Abonnement : 3,50 € par magazine

SANTÉ+ est une publication de Z Media Publishing SAS, société d'édition de périodiques au capital de 83 600 €

## Santé - bien-être

- Nager, pédaler, courir au triathlon de Gérardmer 4
- Au cœur de la peau : la super-vision de Monsieur BEAU 5
- Soigner en beauté : la médecine esthétique 6

## Prévention & conseils

- La fin des nuits sans repos 8
- Face au mal de dos 9
- Un enjeu de société : Groupama s'engage pour la santé de ses sociétaires 10

## LE GRAND DOSSIER

### Hypertension :

- Le programme Pharaon 14
- Hypertension artérielle : Rencontre avec le Professeur Jean-Jacques Mourad 16
- L'hypertension artérielle dans son assiette 20
- Activités sportives et hypertension 22

## Découverte

- Le robot de l'espoir 24
- Nouvelle étape dans la prise en charge des thromboses 25
- Diabète et grossesse 26

## Parlons-en

- Cœur de vie : reines de cœur 28

## Actualités

28

## Club Santé Plus

29

## Comité Scientifique :

**Dr G. CHARPENTIER** Chef de service de Diabétologie  
**Dr D. GALTIER** Nutritionniste Diététicien  
**Dr G. HAQUIN** Cardiologue  
**Dr O. KOURILSKY** Chef de service de Néphrologie  
**Dr D. MAUGE** Pharmacien  
**Dr V. PICHARD** Psychiatre  
**Dr T. VALLOT** Gastro-Entérologue

**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 éditrice. Les articles sont des articles de fond. Toute publicité est placée dans un encart réservé à cet effet.



## Nager, pédaler, courir au triathlon de Gérardmer

**À Gérardmer, la perle des Vosges, dans cette si jolie petite ville, ont lieu chaque année plusieurs triathlons, le premier week-end de septembre.**

**L'épreuve de natation a pour cadre le lac dans son ambiance « paysage glaciaire », avec le vélo on découvre un circuit tracé dans une montagne boisée de magnifiques espèces de sapins, et pour la course à pied nous courons au bord de berges sauvages, soigneusement protégées.**

### Sur la trace des champions du triathlon

Le triathlon c'est avant tout un esprit sportif en trois dimensions, celles des disciplines les plus familières et essentielles : la natation, le cyclisme et la course à pied, base de l'athlétisme.

Le triathloneur débutant empruntera, sur des distances bien plus courtes, les mêmes parcours que le triathloneur champion en titre. Tous les amateurs de ce triple effort sportif sont portés par le même plaisir de participer, et ce bel esprit du triathlon a vite reçu une reconnaissance olympique.

A Gérardmer ce sont plus de 5 000 passionnés qui se sont réunis pour participer dans différentes catégories à ce triathlon officiel placé sous l'égide de la Fédération Française du Triathlon. Mais à Gérardmer, c'est unique et merveilleux, la beauté du sport se mêle à celle d'un décor naturel grandiose.

### Ouvert à tous : le triathlon « découverte »

Dans une chaleureuse atmosphère familiale, neuf cents triathloneurs, purs amateurs se sont retrouvés au même titre que les champions, sur le bord du lac pour effectuer cinq cent mètres de nage, vingt kilomètres de vélo, et cinq kilomètres de course à pied. Il faut une bonne préparation pour accomplir cette épreuve « découverte » dans de bonnes conditions, et la terminer avec l'envie de recommencer. Pour ceux qui veulent aller à GERARDMER l'année prochaine, candidate ou candidat de 17 à 77 ans, il faudra lire attentivement le plan d'entraînement que nous vous proposons ci-dessous. Les trois disciplines du triathlon, séparées ou réunies, sont une excellente réponse aux recommandations du corps médical : « conserver une activité physique, veiller à une alimentation saine, pour bien préserver son capital santé »

Par Patrick Vignal

Inscrivez-vous sur [www.triathlondegerardmer.com](http://www.triathlondegerardmer.com) 3 mois avant.

### Plan d'entraînement découverte

- Reprenez la natation, en augmentant progressivement la durée de vos séances et de vos longueurs ;
- pour nager aisément les 500 mètres de la compétition, fixez-vous une séance chaque semaine d'une demi-heure, puis d'une heure ;
- si vous ne disposez que de deux jours d'entraînement par semaine, vous devrez alterner vos séances hebdomadaires de vélo et de course à pieds ;
- 20 kilomètres de vélo, 5 kilomètres de course à pieds... commencez doucement, et vous augmenterez la durée et l'intensité des séances ;
- courage, vous avez onze mois d'ici la prochaine édition du triathlon de Gérardmer programmée pour le premier week-end de septembre 2011.

Si vous enchaînez les trois épreuves en deux heures, venez participer et partager les joies du triathlon, ce sera votre récompense.



# Au cœur de la peau : la super-vision de Monsieur BEAU



La surveillance des informations données aux consommateurs, et de la publicité

**M**onsieur BEAU, Patrick BEAU pour l'état civil a donné à sa passion de la beauté et des produits cosmétiques un univers qui l'amène à vivre depuis maintenant vingt ans au cœur de la peau.

En effet, SPINCONTROL, le laboratoire qu'il a créé, assure les tests d'efficacité et de tolérance de tous les produits à vocation cosmétique. SPINCONTROL est présent sur trois continents, afin d'observer et de protéger les peaux dans une version multicolore, sachant que chaque couleur de peau présente des propriétés et des réactions différentes.

### La surveillance officielle du Marché des produits cosmétiques

Les deux principaux organismes publics en charge de la surveillance et de l'évaluation de la qualité et de la sécurité des produits cosmétiques sont l'AFSSAPS et la DGCCRF. Cette cosmétovigilance a comme mission prioritaire de veiller à la non-toxicité, et à l'absence totale de nocivité des produits mis en contact avec la peau.

Dans ce domaine, la protection du consommateur est en premier lieu le rôle de l'ARPP, Autorité de Régulation Professionnelle de la Publicité. Là aussi, les infractions sont appréciées et sanctionnées par l'AFSSAPS et la DGCCRF. C'est le premier niveau de lutte contre les publicités trompeuses.

### L'observation de ces règles par tous les acteurs liés à la vente des produits cosmétiques

Ces règles strictes nécessitent en interne la présence de compétences scientifiques, médicales, techniques et juridiques en plus d'un équipement matériel en constante évolution. Pour beaucoup d'entreprises, une grande partie des tests nécessaires pour répondre aux exigences externes et aux obligations légales est donc confiée à SPINCONTROL. Ces analyses sont menées en toute indépendance, garante d'une réelle objectivité.

### Nous pouvons tous être partenaires de ces tests et de ces contrôles

Indépendamment des observations mesurées par un arsenal technique rassemblant, échographie, morphométrie en 3D et autres appareils de mesure et d'analyse de notre derme et épiderme, il faut aussi mesurer les effets in vivo des produits cosmétiques en ayant recours à des volontaires.

AVANT



APRES

Les publicités clament « 95 % des femmes ont vu leur peau plus lisse, 76 % des femmes se sentent plus minces, la chute des cheveux stoppée en trois semaines, l'effet peau d'orange réduit de 88,9 %... »

**ET SI C'ÉTAIT VRAI ?** Toutes ces affirmations nous intéressent, mais nous laissons sceptiques. Tous ces produits pour le visage, les cheveux, le corps ou la minceur ne peuvent revendiquer leurs performances qu'à travers des tests pour en apporter la preuve. Pour mener tous ces tests, SPINCONTROL a comme partenaires privilégiés plus de 10 000 volontaires, femmes et hommes de tous âges.

**VOLONTAIRE :** un rôle important qui demande d'apprécier les cosmétiques, d'être sérieux rigoureux et ponctuel. La participation et les témoignages des volontaires permettent de valider l'efficacité réelle ou non des produits testés. En plus des produits remis pour les tests, tous les volontaires reçoivent un dédommagement préalablement établi. Ils apprennent à connaître les qualités réelles des produits de soins, tout en participant à ces actions de protection utiles à tous.

Par Serge Herman

# Soigner en beauté : la médecine esthétique

Les spécialistes qui par définition traitent les sujets de la beauté sont les esthéticiennes, maquilleuses, coiffeuses, masseuses. Des professions à forte majorité féminine, où néanmoins, certains talents masculins sont bien présents. Nous avons oublié... les médecins, spécialistes ou non de la médecine esthétique, à ne pas associer aux actes de la chirurgie esthétique et réparatrice dont les travaux et les résultats sont eux très largement médiatisés avec un accent de télé-réalité.

OUI, la médecine s'intéresse à la médecine esthétique, en répondant aux questions posées par des patients soucieux de conserver le plus longtemps possible une image plaisante en dépit des effets du temps. Tous les médecins devraient être attentifs aux imperfections esthétiques parfois génératrices de perte de confiance en soi et de déprime.

## Les dérèglements cutanés : parlez-en à votre médecin

Les fonctions de la peau sont multiples, et pour prescrire de manière pertinente le meilleur traitement, il faut en maîtriser les notions de cette physiologie :

- la peau nous assure une protection mécanique par sa souplesse et son élasticité ;
- une protection calorique, dans son rôle d'organe périphérique essentiel de la thermo-régulation : car c'est par la peau que s'évapore notre transpiration ;

- une protection face aux radiations solaires, avec les réactions d'absorption de l'énergie des U.V ;
- avec les limites, objets de mise en garde et de prévention face à la mode du bronzage aux effets de sénescence précoce sur la peau.

Il faut donc protéger ces fonctions essentielles de notre peau, surtout de notre visage, pour qu'elles jouent leur rôle de façon efficace tout au long de notre vie.

## Beauté du visage bons principes et gestes précis d'hygiène

Le nettoyage de la peau doit se faire avec le produit le mieux adapté parmi les savons, les pains dermatologiques, ou des laits, assortis d'une lotion pour le rinçage. Ces différents produits doivent être choisis selon chaque peau : normale, sèche, grasse, afin d'apporter les soins appropriés, surtout aux peaux sèches et grasses plus délicates et irri-

tables. Traitez votre visage avec douceur, en utilisant les produits contenant peu ou pas d'alcool.

## La beauté : ce sujet qui nous colle à la peau

La complexité des problèmes de la peau est un des domaines de la cosmétologie et de la dermatologie, deux disciplines qui s'interpénètrent dans l'espace de la recherche menée par les laboratoires pharmaceutiques. À partir de ce constat, nous arrivons aux spécialistes de la médecine esthétique et à une source de soins bien spécifiques.

## Prévention et protection de la peau

L'utilisation de bons produits cosmétiques assure hydratation, souplesse et élasticité. Parmi tous les produits, vous trouverez ceux pour stimuler les fonctions cellulaires, et d'autres pour retarder ou freiner l'arrivée des rides. Les laboratoires spécialisés dans la protection esthétique de votre peau, du visage et du corps, ont une politique de qualité parfaitement maîtrisée. Ils investissent tous en recherche avancée et sont conscients de ne plus fournir du rêve à travers les mots choisis du marketing, mais bien d'apporter des résultats parfaitement démontrés. À ce sujet, nous avons visité l'entreprise SPINCONTROL, dont le rôle est de vérifier et d'évaluer l'efficacité des produits cosmétiques pour en justifier la promesse annoncée.

## Pour se sentir « bien dans sa peau »

Erreurs et infractions à l'égard de votre peau sont punies par une apparence physique et esthétique de vieillissement précoce.

Les méfaits les plus redoutables sur la peau sont :

- **le tabac**, car fumer régulièrement modifie l'aspect du visage, et vers la cinquantaine, on accuse dix ans de plus que son âge, peau grisâtre et rides profondes en sont les stigmates ;
- **l'abus d'alcool**, et les effets d'une couperose difficile à traiter et à masquer.
- **Les excès d'expositions au soleil**, aux expositions prolongées en cabine de bronzage, dont on ne comprend pas toujours la tolérance des pouvoirs publics face à un danger cancérigène notoire ;
- **une mauvaise nutrition** liée aux carences d'une alimentation pauvre en vitamines indispensables à l'apport de principes actifs nécessaires à la stimulation cellulaire.

## La beauté, un mot si beau qu'il ne peut pas vieillir

Considérons, avec l'Institut de Recherche Pierre FABRE, que le vieillissement cutané est une préoccupation importante pour l'ensemble de la population.

Développer des produits anti-âge conduit à une action préventive et apporte une réponse experte. C'est sous le néologisme de « dermatoporse » que se sont concentrés les efforts d'une recherche sur les insuffisances des fonctions cutanées en rapport avec le grand âge. Les moyens existent, leur efficacité potentielle est prouvée, reste encore à les intégrer dans la pratique pour que les fonctions cutanées demeurent toujours actives. C'est un confort évident pour ceux qui entendent de vieillir en beauté.

## Feux d'artifice de la beauté : l'art du maquillage

Une apparence jeune et une bonne santé vont souvent de pair, c'est pourquoi la médecine esthétique est une discipline qui apporte beaucoup de satisfaction aux patients et assure à chacun l'utilisation de produits précis aux besoins de chaque peau. Il est aussi indispensable avec le maquillage de savoir donner un bel éclat à son visage.

Il est facile de corriger les imperfections, d'atténuer les rides et de souligner le charme de son regard ou la séduction d'un sourire. C'est un moment très agréable, même très important que de se faire beau, et les Chinois qui sont les maîtres des feux d'artifices définissent la beauté comme étant composée d'un tiers de naturel et de deux tiers d'artifices.

La médecine esthétique peut se réjouir, nous sommes de plus en plus nombreux à vouloir vivre et « vieillir en beauté »

Par Serge Herman



## INCROYABLE +

Les recommandations sur le risque de cancer de la peau n'avaient pas vraiment modifié la fréquentation des cabines de bronzage, par contre le risque annoncé des rides et du vieillissement précoce de la peau a fait fuir 30% de la clientèle.

À méditer...



Remerciements à la Sté Française de médecine esthétique dont le Congrès annuel réservé aux professionnels se déroulera à Paris - Palais des Congrès les 8 et 9 octobre 2010.

Aux laboratoires Pierre FABRE et AVENE, ainsi qu'au site [www.longeviTV](http://www.longeviTV).

# La fin des nuits sans repos

**N**ous ne pouvons plus parler de découverte, car en moins de deux années d'existence, le surmatelas CLIMSOM a soulagé des milliers de personnes pour qui les nuits n'étaient pas de tout repos. Tous les grands médias, dans leur rubrique bien-être, l'ont présenté et ont en parlé avec beaucoup d'enthousiasme.

Cette « invention », fruit des constatations et de l'imagination d'un phlébologue, le Dr Philippe Tamburini, mise au point par la Société NEO-FACTORY ne profite pas qu'aux seuls patients atteints de certains troubles et douleurs chroniques.

**Les nouvelles sources du bien-être de nos nuits arrivent dans nos lits**

**Source de fraîcheur** pour soulager les jambes lourdes, le syndrome des jambes sans repos, les bouffées de chaleur, les sudations nocturnes, selon les études du Dr Tamburini présentées en priorité à ses pairs dans une communication intitulée « innovation dans le traitement symptomatique de l'insuffisance veineuse fonctionnelle ». En effet, le « froid » ressenti au contact du surmatelas CLIMSOM assure un effet antalgique, anti-inflammatoire et vasoconstricteur durable tout au long de la nuit.

**Source de chaleur** pour nous offrir le plaisir de nous détendre « sous la couette ». Une source de chaleur qui apaise les tensions, les courbatures, les contractures ou autres lombalgies douloureuses. Les sportifs connaissent les effets de cette chaleur pour une bonne récupération musculaire.

**Source de votre énergie retrouvée... et d'économie d'énergie pour votre budget**

L'apport de fraîcheur pendant les périodes chaudes, l'apport d'une douce chaleur pendant les jours de froid, grâce à un système aussi simple que précis, au degré près : un confort sur mesure. Le surmatelas CLIMSOM remplace dans les chambres le chauffage trop élevé, la climatisation, les ventilateurs, les couvertures chauffantes, des méthodes imparfaites et coûteuses. Les utilisateurs de ce surmatelas ont réduit leurs dépenses de cinq à dix fois, avec en prime un sommeil retrouvé.

**Pour bien comprendre les sources de ce progrès**

C'est l'histoire de la pompe à chaleur réversible qui donne le chaud et le froid. Le rôle de la pompe est assuré par un petit coffret thermocontrôleur que vous placerez au pied et sous votre lit.

Le surmatelas est branché à ce thermocontrôleur qui réchauffe ou refroidit l'eau qui circule dans un réseau de fines tubulures : un système garantissant une sécurité totale.

**Facilité d'installation et d'utilisation**

Ce surmatelas se place sous un drap-housse et s'adapte à toutes les literies. L'installation demande cinq à six minutes. Le contrôle du réglage de la température qui se situe entre 18 et 48° s'opère de votre lit à l'aide d'une télécommande. C'est un jeu d'enfant, mais pas pour eux.

**CLIMSOM, le véritable coup de cœur de notre rédaction.**

Nous avons à l'unanimité ouvert les portes du CLUB SANTE PLUS à ce surmatelas, en pensant que c'était pour vous et ceux que vous aimez une très bonne idée-cadeau qui coule de source.

**Nous vous avons réservé une offre exceptionnelle page 29.**

Par Vincent FARREL



# Face au mal de dos

**S**acré mal de dos qui nous fait ou nous fera souffrir, comme quasiment tout le monde à un moment de notre vie. Un problème qui nous est posé très tôt, sur le chemin de l'école avec les méfaits du poids des cartables pour un petit squelette fragile en plein développement. La suite se déroulera tout au long du chemin de la vie, avec deux autres poids : celui des ans et celui de nos erreurs.

**L'axe central du sujet : la colonne vertébrale**

Véritable charpente de notre squelette qui s'étend de la nuque jusqu'au sacrum, elle se compose de trente-trois vertèbres, dont vingt-quatre mobiles et contient la moelle épinière. Cette colonne vertébrale nous assure une bonne position debout, « redresse-toi et tiens-toi bien droit » sont les premiers conseils naturels de protection et donc de prévention pour éviter les maux très douloureux du dos.

**Des maux nombreux, et parfois complexes**

Les affections du dos sont multiples du haut de la colonne vertébrale (le cou) jusqu'au bas, en passant par les lombaires, avec des disques qui parfois s'enrayent. Le bon diagnostic exige d'avoir recours au spécialiste choisi par votre généraliste après que vous lui ayez fait part de vos misères. Nous n'évoquons ici, chronologiquement, que les affections les plus fréquentes, donc les plus connues, mais pas pour autant les moins douloureuses.

**La scoliose** : déviation de la colonne vertébrale qui, vue de face va dévier d'un côté ou de l'autre. Les causes n'en sont que rarement connues, même si on les rattache à une source génétique. Le développement musculaire et la rééducation constituent généralement un traitement initial.

**La hernie discale** : c'est la pathologie du disque intervertébral qui touche par voie de conséquence les vertèbres et les racines nerveuses. Son diagnostic est redouté, mais les traitements, affaire de spécialistes sont de mieux en mieux maîtrisés.

**La lombalgie** : douleur aiguë au niveau des lombaires, provoquée par une tension anormale à l'intérieur du disque, qui prend souvent la forme d'un lumbago, appelé aussi « tour de reins ». Hernie discale et lombalgie touchent plus fréquemment les hommes que les femmes.

**Les exercices appropriés pour avoir bon dos en gardant la forme**

La marche à pied est encore la meilleure des activités, car elle entretient l'ensemble de la musculature vertébrale et abdominale. La natation est aussi très utile, surtout la pratique de la nage sur le dos. Puis faites des étirements régulièrement pour allonger les muscles sans jamais trop forcer.

Pour conclure, retenir aussi qu'une douleur du dos peut se traiter, dans un premier temps avec simplement du paracétamol, mais si elle persiste plus de vingt-quatre heures, il faut en parler à votre médecin afin de ne pas laisser s'installer

un mal chronique, un mal qui affecte plus de cinq pour cent de Français, ce qui représente une charge sociale très lourde en terme d'arrêts de travail.

Par Vincent Farrel



## INFO+

**Prévenir les maux de dos, c'est assurément beaucoup mieux que guérir : quelques conseils**

- **LES BONNES POSITIONS AU LIT** : dormir sur le dos, sur le côté (en chien de fusil), surtout pas sur le ventre. Attention ! Le choix du matelas et de l'oreiller est primordial.
- **LA BONNE POSITION AU VOLANT** : bien se caler au fond du siège pour maintenir son dos bien droit.
- **TRAVAIL SUR ORDINATEUR** : avoir un siège réglable pour avoir la tête à la hauteur de l'écran, s'accorder une pause toutes les quarante-cinq minutes.
- **PLIEZ LES GENOUX** quand vous vous baissez pour ramasser quelque chose, évitant ainsi de plier votre dos.

**ENFIN, SACHEZ MÈNER VOTRE DOS EN ÉVITANT LE TRANSPORT DES CHARGES LOURDES SI VOUS NE CONNAISSEZ PAS LES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE CE GENRE DE TRAVAIL.**

Un enjeu de société :

## Groupama s'engage pour la santé de ses sociétaires



**S**elon l'IFOP (enquête juillet 2009), les Français sont de plus en plus attentifs à leur assurance santé. Ils attendent des propositions sérieuses, parfaitement étudiées pour bénéficier de soins de qualité. Nous sommes au cœur d'une préoccupation majeure à laquelle GROUPAMA apporte des réponses soigneusement adaptées en fonction de l'âge de chacun. C'est la nature même d'un groupe mutualiste de s'engager avec soin et précision face à toutes les attentes de ses sociétaires, et de leur offrir à la fois le bon service et la très bonne couverture financière.

### À chacun ses besoins

Nous vivons sans conteste une époque où chaque personne est unique, nos besoins et donc nos envies le sont aussi, c'est bien naturel. C'est le reflet de notre caractère, de notre personnalité, et cela compte d'autant plus lorsqu'il s'agit de santé. Pour répondre à cela, Groupama a développé Groupama Santé Active (GSA) : ce contrat est modulable, car un couple de moins de 30 ans exprime des besoins différents de ceux d'une famille avec 2 enfants ou d'un foyer de seniors. Les couples de moins de 30 ans portent parfois des lunettes, parfois des lentilles expriment des besoins en matière de contraception...

**Centre d'appel téléphonique, ou site Internet : simplicité et efficacité sont au rendez-vous.**

Pour bien choisir sa mutuelle santé, il est important de se faire établir un devis. Chaque personne peut appeler le 0810 11 22 33, sans interruption du lundi au vendredi de 8 heures à 18

heures 30 et le samedi de 9 heures à 16 heures. La rubrique santé du site [www.groupama.fr](http://www.groupama.fr) offre également une excellente approche, nous avons apprécié une navigation à travers le site qui est à la fois simple, claire et rapide. En 4 étapes et quelques minutes, vous verrez tout de suite les prestations que vous pourrez obtenir ainsi que les tarifs, et surtout : le montant des remboursements. C'est tellement facile, que nous avons pris grand plaisir à reprendre plusieurs fois la démarche pour comparer les différentes solutions qui pourraient convenir, à un jeune couple par exemple, à une famille...

En fonction de la garantie souscrite par le sociétaire, « nous calculons le montant qui sera pris en charge par le régime obligatoire et celui qui sera remboursé par la complémentaire lors d'un achat optique, de soins prothétiques dentaires, ou en cas de dépassement d'honoraires » nous précise Virginie Bouy, responsable de l'activité Santé.

Groupama Santé Active

## CRÉONS LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ QUI VOUS VA LE MIEUX.



Caisse Régionale d'Assurances Mutuelles Agricoles - Entreprise régie par le Code des Assurances. Document et visuels non contractuels. Crédits : Corbis/Getty - Illustration : Okeke/Agence Christophe - B&B - 22/08/10 - Juillet 2010 - Bing - Conception : www.2a-creations.com Groupama s'engage pour la santé de ses sociétaires. Groupama s'engage pour la santé de ses sociétaires. Groupama s'engage pour la santé de ses sociétaires.

## Prévention &amp; conseils

Un enjeu de société :  
Groupama s'engage pour la santé  
de ses sociétaires (suite)

" Un constat préoccupant :  
les désengagements progressifs  
du régime général pour beaucoup de soins et  
de médicaments. "



« Nous renseignons les assurés sur leurs remboursements, les garanties, nous délivrons des prises en charge hospitalières, nous les conseillons dans leurs démarches, et vérifions la mise à jour de leurs données afin d'optimiser la qualité du service rendu ».

## 7 € pour une paire de lunettes

C'est le montant moyen que le régime général rembourse, et cela inclut verres et montures ! Avec de tels montants, le pôle santé de Groupama prend tout son intérêt et " Cerise " toute sa saveur. Le groupe a donc pris l'initiative de créer un réseau d'opticiens partenaires pour bénéficier d'un accueil privilégié, proposer un large choix de montures, ainsi que des verres de qualité sélectionnés et des tarifs avantageux. Sur la région Nord-Est, ce sont 118 opticiens partenaires répertoriés et 576 opticiens qui se sont portés candidats à ce partenariat.

Un sociétaire appelle le pôle santé pour savoir si l'opticien choisi est ou non partenaire, le conseiller lui donne les coordonnées de trois à quatre opticiens partenaires dans un rayon de moins de 25 kilomètres de son domicile ou lieu de travail. Le sociétaire peut ainsi faire son choix et se voir proposer une gamme de verres sélectionnés intégralement remboursés. Il se voit proposer, selon sa garantie, jusqu'à 450 € de remboursement par verres et jusqu'à 220 € pour une monture.

« Nous y voyons déjà beaucoup plus clair ». Ce remboursement se fera sur une large gamme sélectionnée en commun par l'opticien et Groupama, il s'applique aux verres unifocaux, ainsi qu'aux verres progressifs comprenant l'anti-rayure et, le traitement amincissement pour un meilleur confort. Le traitement antireflet et photochromique reste à la charge de l'assuré.

## Alors est-elle toujours là pour nous ?

Cerise, l'égérie désormais bien connue du Groupe s'en donne les moyens. À la fin du mois de mai, Groupama Nord-Est avait enregistré 69 721 contrats santé pour une valeur de 87 millions d'€.

Le TOP 30 SANTE de l'Argus des assurances paru le 25 JUIN 2010 indique que Groupama/Gan maintient son rang de premier assureur santé individuelle avec une progression de 7,8% en terme de cotisation. Si le groupe est en constante progression, c'est qu'il a su être attentif aux besoins de ses sociétaires. Tous les ans, lors de son assemblée générale, il s'assure que ses sociétaires peuvent s'exprimer, car c'est dans de tels moments qu'ils peuvent faire entendre leurs besoins. « L'assemblée générale, tous nos sociétaires y sont invités » nous précise Séverine Mathé-Lacroix. Les représentants élus sont les ambassadeurs de Groupama. Leur proximité, leur connaissance des spécificités locales et leur engagement permettent de mener des actions de fidélisation et de conquête tout en respectant les valeurs du Groupe : proximité, responsabilité et solidarité.

Par Patrick Vignal



De gauche à droite :

**Virgine Bouy** :  
responsable du pôle santé

**Séverine Mathé-Lacroix** : responsable du marché des particuliers

**Magali Zedryscralz** :  
chargée d'étude sur le marché des particuliers

Nous nous sommes aussi penchés sur le service proposé par le groupe pour ne pas avoir de frais à avancer auprès de professionnels de santé. Les sociétaires apprécieront de maîtriser ainsi l'équilibre de leur budget. Ils pourront utiliser l'Attestation de Tiers payant ou la Carte Vitale s'ils sont ressortissants agricoles, car tout est automatisé.

LES TEMPÉRATURES BAISSENT, PAS LE MORAL !  
Tous les bons plans pour passer  
un hiver serein.

L'hiver, immuable synonyme de rhume, fatigue, mauvaise mine et baisse de moral ? Pas si sûr ! News, produits, astuces... Votre magazine prend soin de vous et se met en quatre pour faire de l'hiver une saison un peu plus douce et sereine. C'est parti !



## Astuce n°1 RECHARGEZ VOS BATTERIES !

Ce conseil sera sans doute votre préféré : Dormir ! Froid, changements de température, infections ou microbes, en hiver, notre organisme est soumis à rude épreuve ! Avec un minimum de 8h, en privilégiant le sommeil avant minuit, vos nuits seront réellement réparatrices, et les journées seront plus faciles !



## Astuce n°4 PASSEZ AU RÉVEIL SURVITAMINÉ !

Pas facile d'émerger lors de ces sombres et froides matinées d'hiver. Pour vous faciliter la tâche, dès le saut du lit, préparez-vous un grand verre d'eau (chaude ou froide) mélangée à un demi jus de citron. Véritable concentré de vitamine C, cette potion énergique réveillera rapidement votre organisme. La journée peut enfin commencer !



## Astuce n°5 BOUGEZ-VOUS !

Monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur, se rendre au bureau à pied ou en vélo... Nous connaissons tous ces petits exercices aussi faciles que bénéfiques, mais nous ne les faisons pas toujours et c'est bien dommage ! En une demi-heure seulement, notre réseau sanguin élimine plus rapidement les toxines contenues dans l'organisme. Alors cette fois, on s'y met pour de bon !

## Astuce n°2 CHANGEZ D'ATMOSPHÈRE !

Quand on sait qu'il fait 10°C à l'extérieur, on n'a pas le réflexe d'ouvrir ses fenêtres pour aérer son intérieur. Pourtant, c'est durant l'hiver que ce geste contribue le plus à lutter contre les microbes ou les acariens. En renouvelant l'air de votre intérieur avec une température inférieure à 19°C, vous éliminez d'avantage de bactéries. Vous pouvez enfin respirer !

## Astuce n°3

## ALLUMEZ LA LUMIÈRE !

Vous n'avez pas le moral ? Mettez un peu de lumière pour stimuler votre cerveau. Vous pouvez troquer votre radio réveil « vintage » contre un simulateur d'aube imitant le lever du soleil, ou encore, au travail, déplacer votre bureau près des fenêtres. Ces méthodes aideront votre horloge biologique à se remettre en phase et vous verrez vite la différence !

NOUVEAU SPRAY NASAL  
VICKS PREMIÈRE DÉFENSE,  
L'INDISPENSABLE DE L'HIVER !

Cet hiver, **Vicks Première Défense** sera dans tous les sacs à main. Ce tout nouveau spray nasal aux **extraits dérivés de plantes** vous aidera à neutraliser le rhume avant que celui-ci ne vous neutralise. Sa technologie innovante lui permet d'agir de manière mécanique, de façon locale, précisément là où l'infection commence. Dès que les premiers symptômes se font sentir, picotements, irritation de la gorge, nez qui coule, n'attendez pas !

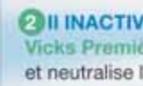
Avec une **formule brevetée issue de 4 années de recherche**, c'est sûr, Vicks Première Défense, sera votre allier pour un hiver serein.

## VICKS PREMIÈRE DÉFENSE agit contre le rhume en 3 étapes :



## 1 II ENCAPSULE le virus

Le micro-gel HPMC, forme une barrière protectrice dans la cavité nasale et encapsule les virus s'y développant. Le gel empêche alors les virus d'infecter les cellules du corps.



## 2 II INACTIVE le virus

Vicks Première Défense spray nasal est un gel acide qui abaisse le niveau de pH dans la cavité nasale et neutralise la surinfection virale.



## 3 II ELIMINE le virus

Vicks Première Défense spray nasal, augmente la sécrétion du mucus naturel et aide ainsi le corps à éliminer le virus par voies naturelles (destruction dans l'estomac ou mouchage).



Ceci est un spray pour irrigation nasale/ dispositif médical. Pas avant 12 ans. Pour plus d'informations lire attentivement la notice. Pour en savoir plus sur le Rhume et obtenir des astuces pour l'éviter cet hiver, rendez-vous sur le site [www.marredurhume.fr](http://www.marredurhume.fr)

# Hypertension



## Le programme PHARAON

**N**ul n'est censé ignorer l'existence de l'hypertension artérielle puisqu'elle concerne 16,5 % de la population adulte, soit plus de 10 millions de Français. Chacun d'entre nous connaît dans son entourage plus ou moins proche, quelqu'un sous traitement contre l'hypertension artérielle.

Il nous paraissait donc évident de consacrer notre grand dossier à cette pathologie si fréquente parmi nos seniors : 50 % des Français de plus de 70 ans ont de l'hypertension.

Dans ce contexte, le laboratoire pharmaceutique IPSEN avec le soutien du Comité Français de Lutte contre l'Hypertension Artérielle (CFLHA) a créé en 2004 un véritable programme d'accompagnement et de soutien sur le long terme, qui s'appuie sur les recommandations de la Haute Autorité de la Santé (HAS) :

### le programme PHARAON.

L'idée maîtresse de ce programme d'aide est plutôt de traiter le patient hypertendu et non plus seulement son hypertension.

Nous sommes persuadés, à la rédaction de SANTE+, que rendre le patient acteur de sa prise en charge ne peut qu'améliorer la qualité du suivi de son traitement. Rendre accessible et facile l'information est le but essentiel de ce genre d'initiatives et on ne peut que s'en féliciter.

### PHARAON est un programme construit en 3 étapes successives :

- **l'apprentissage** : comprendre l'hypertension artérielle et ses causes ;
- **Le perfectionnement** : agir sur son mode de vie ;
- **la maîtrise** : notamment sur la modification de son comportement alimentaire.

Chacun trouvera aisément sur le site un degré d'information suffisante et nécessaire pour gérer au mieux sa pathologie au quotidien.

### P.H.A.R.A.O.N :

Programme éducatif Hygiéno-diététique et d'Auto prise en charge Répondant Aux Objectifs de Normalisation tensionnel.

Son site : [www.programme.pharaon.fr](http://www.programme.pharaon.fr) nouvellement venu sur internet, complète cette démarche innovante.



PROGRAMME ÉDUCATIF HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUE ET D'AUTO PRISE EN CHARGE RÉPONDANT AUX OBJECTIFS DE NORMALISATION TENSIONNELLE

Un programme spécifique et innovant pour vos patients hypertendus !  
[www.programme-pharaon.fr](http://www.programme-pharaon.fr)



### UN PROGRAMME ADAPTÉ EN 3 ÉTAPES :

- ▶ APPRENTISSAGE
- ▶ PERFECTIONNEMENT
- ▶ MAÎTRISE

NOUS ADHÉRONS AUX PRINCIPES DE LA CHARTE HONCODE



EN PARTENARIAT AVEC LE



REJOIGNEZ-NOUS SUR :  
[www.programme-pharaon.fr](http://www.programme-pharaon.fr)

UN SERVICE PROPOSÉ PAR  
**IPSEN** CARDIOLOGIE

# Hypertension



## Hypertension artérielle :

>>> Rencontre avec le Professeur  
Jean-Jacques Mourad



**D**ans son service du Centre Hospitalier Universitaire de Bobigny (93), c'est avec beaucoup de calme et de gentillesse, deux vertus naturelles antitension, que le Pr.Mourad en répondant à nos questions nous a offert un tour d'horizon sur la situation de l'hypertension artérielle (HTA) en France.

**Santé+ :** Il y a environ 10,5 millions d'hypertendus traités en France, à combien estimez-vous le nombre de patients atteints non traités ?

**J.J.Mourad :** Selon les dernières études réalisées, on estime entre deux et trois millions d'hypertendus négligés en France. Ce sont, soit des gens qui ignorent leurs chiffres tensionnels, ou qui sont au-dessus de 140 mm de mercure, mais non traités pharmacologiquement pour diverses raisons.

**Santé+ :** Par rapport aux autres pays européens, quelle est la situation de la France en terme de prise en charge ?

**J.J.Mourad :** Jusqu'à présent, la France a plutôt un réseau sanitaire correctement pourvu concernant l'HTA. Entre la médecine de travail qui demeure une médecine de qualité et la médecine de premier recours avec son réseau assez dense de généralistes, le dépistage de l'hypertension artérielle, son traitement et sa couverture sanitaire restent de qualité, en l'absence de restriction à l'accès à ces soins. Il n'est pas dit que demain il en soit toujours de même.

**Santé+ :** Lorsque l'on prend un traitement contre l'HTA, devra-t-on le prendre à vie ?

**J.J.Mourad :** Tout d'abord, poser cette question-là, c'est oublier ce qu'apporte le traitement.

Est-ce que cette question serait posée par une femme en âge de procréer qui prendrait la pilule ? Est-ce que spontanément, elle se poserait la même question ? À peine prise, elle se dirait : « je vais pouvoir l'arrêter » ? Il est temps de comprendre que le traitement de l'HTA est un traitement qui permet de faire baisser les chiffres, de rallonger l'espérance de vie sans handicaps, de sauvegarder un maximum de neurones vaillants, et de ne pas être fauché par un gravissime accident vasculaire cérébral. Un traitement, qui est un atout pour vieillir en pleine santé, et voir ses petits enfants se marier !... Dis comme cela, me demanderiez-vous encore si on peut arrêter le traitement ?

La vraie problématique du traitement de l'HTA à vie est que l'on n'en comprend pas l'intérêt. OUI, le traitement de l'HTA est un traitement à vie légitime, avec lequel vous allez vivre très bien et très longtemps.

Toutefois, en cas d'hypertension légère, corriger de grands excès nocifs permettrait de retarder la prise d'un médicament à vie. Tels les excès de sel, d'alcool, et de surpoids. La surveillance de ces excès chez quelqu'un qui a 15 de tension systolique permettrait de le ramener spontanément à 13.

Mais si vous êtes à 20, durablement, à plusieurs reprises et au repos, il est fort probable que les médicaments prescrits seront sans doute multiples et qu'il faudra les prendre de façon prolongée, car c'est le seul garant d'une bonne espérance de vie. Nous devons donner un sens précis à la prise d'un médicament, pour en valoriser et matérialiser le bénéfice du résultat.

**Santé+ :** Quelles sont les principales difficultés de la prise en charge aujourd'hui ?

**J.J.Mourad :** Elles sont multiples, d'une part la maladie est maintenant banalisée, ce qui pose deux problèmes : celui de l'inertie des médecins à être motivés à se former pour bien assimiler les nombreuses avancées de ce domaine, et celui de l'observance thérapeutique pour bien faire comprendre que le patient doit prendre un ou plusieurs médicaments alors qu'il ne ressent rien.

À tout cela se greffe un désintérêt de la part des autorités de tutelle. Il n'y a pas si longtemps, tout le monde était d'accord pour promouvoir une attitude favorable à une bonne prise en charge de l'hypertension artérielle. Il est important de comprendre que la vision de cette maladie a considérablement changé depuis trente ans. Il est maintenant rare de voir des poussées d'hypertension maligne avec hémiplegie ou de grandes insuffisances rénales. Est-ce pour autant que la maladie soit devenue moins grave ? La réponse est évidemment NON.

**Santé+ :** La banalisation se fait à tous les niveaux, y compris au niveau des pouvoirs publics ?

**J.J.Mourad :** Surtout au niveau des pouvoirs publics, du fait que la « maladie » est moins criante, l'hypertension n'a pas été baptisée le « tueur silencieux » par hasard. De plus, une association de malades hypertendus serait indispensable au soutien de leur situation.

Aujourd'hui, traiter un hypertendu coûte 1,10 € par jour à la collectivité pour un bénéfice reconnu par toutes les instances responsables. L'HTA est la première des Affections à Longue Durée (ALD) bénéficiant d'une prise en charge à 100 %.

Mes craintes sont de voir régresser la couverture sanitaire de la prévention primaire, et de ne reconnaître que l'HTA sévère, après un AVC ou un infarctus du myocarde, par exemple. Quel recul !...

**Santé+ :** Quelle est la vision de l'avenir concernant l'évolution des traitements ?

**J.J.Mourad :** Nous sommes effectivement en face de la nécessité de trouver de nouvelles voies thérapeutiques, car la population des hypertendus a changé. Jusqu'à présent, la plupart des médicaments agissaient sur la pression diastolique, mais le « vieillissement » des patients traités impose la mise sur le marché de nouvelles molécules agissant sur la pression systolique. En particulier, pour avoir une action sur la souplesse des artères, car c'est leur rigidité qui fait monter la pression systolique. Les enjeux sont énormes, mais considérant les exigences imposées à l'industrie pharmaceutique dans ce domaine thérapeutique, les laboratoires s'orientent vers des spécialités plus rentables et moins risquées.

Néanmoins, une réelle avancée se profile avec la simplification du traitement anti-hypertenseur grâce à la fabrication des associations fixes de médicaments. Ceci représente un double avantage : d'une part une amélioration de la qualité de vie et une observance nettement améliorée. Prendre un comprimé par jour au lieu de six, ça vous change la vie. D'autre part, c'est économiquement plus rentable, car généralement les médicaments associés coûtent moins chers que les médicaments séparés. Cette évolution devrait aider à un meilleur contrôle tensionnel, une phase nouvelle attendue dans un avenir proche. Soyons optimistes, et surveillons le plus régulièrement possible notre tension.

### RETENEZ +

**SYSTOLIQUE :** S comme supérieure, la pression systolique correspond au premier chiffre que vous donne votre médecin lorsqu'il vous prend votre tension.

Il désigne la pression dans votre cœur et dans vos artères lorsqu'il se contracte.

Le chiffre diastolique, la pression entre deux contractions lorsqu'il est au repos.

Une tension à 13-7 correspond à 13 pour la tension systolique et 7 pour la tension diastolique



## OneTouch® Services : Veillez sur votre glycémie, nous veillons sur vous !

Bien connaître sa maladie, c'est mieux la maîtriser. Pour les personnes atteintes de diabète, se surveiller régulièrement pour équilibrer sa glycémie est un véritable enjeu. C'est pourquoi, il est important de mettre à leur service tous les moyens (matériels, informations...) pour y parvenir.

Dans cette optique, LifeScan, leader en France dans le domaine de l'AutoSurveillance Glycémique, s'investit sans relâche pour proposer :

- des lecteurs de glycémie toujours plus pratiques, simples à utiliser et en toute sécurité avec une fiabilité reconnue,
- et une offre très complète en matière d'accompagnement : OneTouch® Services.

**OneTouch® Services,**  
c'est l'unique service clientèle disponible **24h/24 et 7j/7** dans le domaine de l'AutoSurveillance Glycémique qui donne accès aux services et informations indispensables aux personnes atteintes de diabète.

### Une expérience unique et reconnue

Quels que soient l'heure et le jour (week-end et jours fériés compris), c'est un de nos 23 conseillers OneTouch® Services, spécialement formés tant sur les produits que sur la maladie, qui prendra en charge de manière personnalisée votre demande comme celle du professionnel de santé.

L'expérience unique développée par nos conseillers **depuis 17 ans** avec près de **15 000 contacts** mensuels est la garantie d'une réelle connaissance de vos besoins et des solutions que nous apportons pour améliorer votre quotidien.



ONETOUCH®

Retrouvez l'ensemble de nos services sur :

[www.OneTouchServices.fr](http://www.OneTouchServices.fr)

N° Vert 0 800 459 459

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

### Des services qui facilitent la vie

#### La disponibilité exclusive 24h/24 et 7j/7

- Remplacement gratuit du lecteur en 24h en cas de perte, vol, bris ou dysfonctionnement
- Aide à la mise en route et conseils d'utilisation du lecteur

#### Les produits et brochures offerts

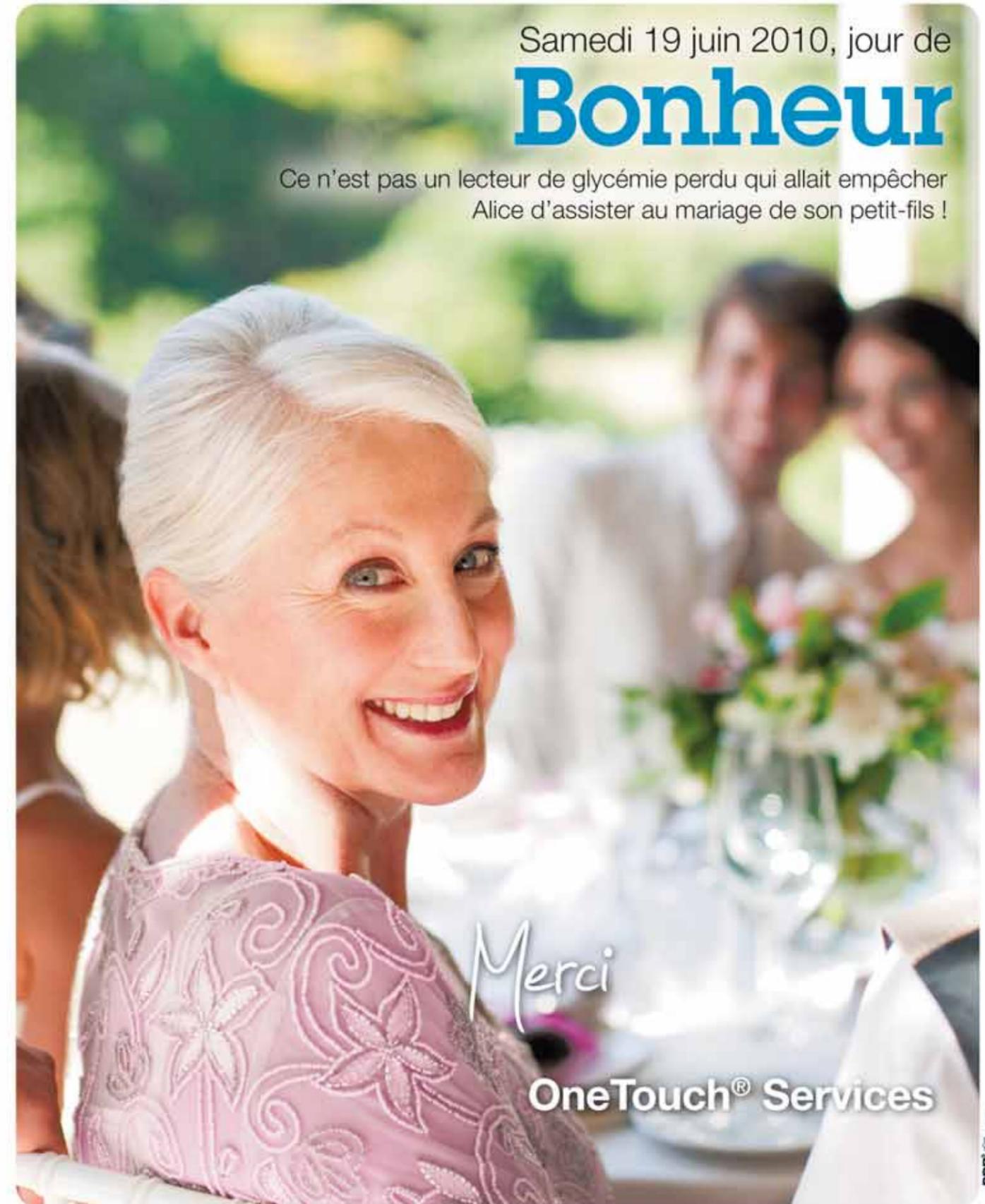
- Envoi de carnets de suivi de l'AutoSurveillance Glycémique et de brochures éducatives
- Mise à disposition d'accessoires gratuits (solutions de contrôle, piles, trousse...)

#### Un site dédié : [www.onetouchservices.fr](http://www.onetouchservices.fr)

- Enregistrement de la garantie du lecteur
- Demandes de brochures et/ou d'accessoires
- Aide en ligne via un logiciel de suivi de votre diabète (téléchargeable gratuitement)

Samedi 19 juin 2010, jour de  
**Bonheur**

Ce n'est pas un lecteur de glycémie perdu qui allait empêcher Alice d'assister au mariage de son petit-fils !



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

OneTouch® Services incarne l'engagement pris par LifeScan France de faciliter l'AutoSurveillance Glycémique pour améliorer le quotidien des personnes atteintes de diabète.

# Hypertension

## L'hypertension artérielle dans son assiette

**L'**hypertension artérielle (HTA) a de multiples causes même si les facteurs nutritionnels ne sont pas les plus déterminants dans l'origine de cette maladie ils interviennent cependant dans la prévention et le traitement de celle-ci. Il faut donc lutter contre le surpoids et l'obésité et limiter les apports en certains aliments.

### À bas les kilos en trop

L'augmentation du poids est un élément prédictif d'une élévation de la tension. Lorsque les patients maigrissent, la tension artérielle tend à se normaliser. Faites donc de l'exercice physique et des apports caloriques en rapport avec les dépenses.

### Consommez avec modération

**Le sel de table** : l'hypertension est étroitement liée à la consommation de sel. Elle est pratiquement inconnue dans les populations qui en consomment très peu. L'alimentation moderne industrielle actuelle apporte des quantités excessives de sel. Mais seuls 30 à 40 % des hypertendus sont sensibles à un régime sans sel. Les régimes préconisés sont souvent entre 5 et 6 grammes de chlorure sodium par jour et doivent être mis en place par des professionnels de la diététique.

**L'alcool** : tout abus peut favoriser la tension artérielle que vous soyez consommateur régulier ou occasionnel.

**La réglisse** : tous les produits à base de glycyrrhizine peuvent induire une hypertension artérielle. Vous la trouvez dans de nombreuses préparations culinaires, pâtisserie et confiseries. Elle est aussi présente dans certaines boissons comme l'antésite, un pastis sans alcool.

**Les sodas** : l'existence des bulles dans vos verres s'explique par la présence de sel dans ces boissons en plus de sucre ou d'édulcorants.

Elles doivent donc être consommées de façon occasionnelle.

**Le café** : à forte dose c'est-à-dire au-delà de 6 à 8 tasses par jour il pourrait augmenter la tension artérielle en plus de l'augmentation de la fréquence cardiaque.

### À favoriser dans votre assiette

**Le potassium** : certains travaux ont montré la diminution de la tension chez les sujets hypertendus qui consomment des aliments riches en potassium comme la viande, les légumes secs, les fruits et légumes frais, les pommes de terre ou les bananes...

**Le magnésium** : il aurait une action en limitant les hausses de pression et réduisant les risques des troubles du rythme. Vous en trouvez dans la liste des aliments riches en potassium.

**Le calcium** : des apports supérieurs à 800 mg de calcium soit 3 à 4 produits laitiers à faible teneur en graisse par jour en plus d'une alimentation équilibrée sont associés à une moins grande fréquence de survenue de l'hypertension artérielle. En évitant cependant une consommation excessive de fromage. Vous pourrez aussi favoriser la consommation de fruits et légumes secs : flageolets, lentilles, pois cassés, fèves... et l'hydratation par des eaux riches en calcium : Hépar, Courmayeur, Contrex.

**Les bonnes graisses** : la consommation d'acide linoléique sous forme d'huile végétale : arachide, colza, olive, tournesol... ou de poissons gras : maquereau, sardine, saumon, anchois... conduit également à une baisse de la tension artérielle.

**Si une bonne hygiène alimentaire est indispensable à la prévention de l'HTA, l'absence d'activité physique régulière et la consommation de tabac peuvent cependant amoindrir leurs effets bénéfiques sur votre santé.**

**Nathalie Leroy**  
Diététicienne à Corbeil (91)

# DANS 150 ANS, FRANÇOISE CONTINUERA À COMBATTRE LES MALADIES.



## FRANÇOISE A CHOISI DE LÉGUER À L'INSTITUT PASTEUR.

Exténué par les maladies de Parkinson et d'Alzheimer, mais aussi les cancers, les méningites, et les maladies émergentes ou tropicales, pour pousser à bout chacun d'eux, c'est ce que nous pouvons faire ensemble. Aujourd'hui, en léguant un bien, un logement ou de l'argent à l'Institut Pasteur, vous pouvez vous aussi contribuer à améliorer la santé humaine. Choisissez personnellement le domaine que vous préférez financer et vous pouvez être sûr que votre legs sera directement attribué, sans intermédiaire, aux équipes de recherche de l'Institut Pasteur. Pour vous aider dans votre démarche, n'hésitez pas à appeler un de nos conseillers au 01 45 68 81 88.

RENDONS MALADES LES MALADIES. DONNONS.

[www.aiderpasteur.fr](http://www.aiderpasteur.fr)

Institut Pasteur

**Demande de documentation** À compléter et à renvoyer à l'Institut Pasteur.

Je souhaite recevoir gratuitement une brochure sur les legs et donations.

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Ville : ..... Tél. : ..... Email : .....

À renvoyer à cette adresse : Institut Pasteur - Bureau des legs - 25 rue du docteur Roux - 75015 Paris

## Activités sportives et hypertension

### LES REGLES D'OR

**J'encadre toujours ma séance** par un échauffement et un retour au calme

**Je bois régulièrement, à l'entraînement** comme en compétition

**J'évite les efforts intenses** par des températures extérieures <-5° ou >+30° et en cas de pic de pollution

**Si je suis fumeur invétéré,** je ne fume jamais 2h avant ou après une pratique sportive

**Je m'abstiens de toute automédication** et de toute prise de produits interdits

**Je ne fais pas de sport intense** en cas de fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)

**Je pratique un bilan cardiologique** avant de reprendre une activité sportive intense si je suis un homme de plus de 35 ans, ou une femme de plus de 45 ans

**L**es bénéfices démontrés de l'exercice physique sont tout aussi bien de diminuer la mortalité globale, que de contribuer au bien-être et à la qualité de vie. Cela représente la meilleure prévention des maladies cardiovasculaires en constituant un élément important de leur traitement, notamment pour le contrôle des facteurs de risque (hypertension artérielle, diabète, hypercholestérolémie, surpoids) sans oublier la prévention des cancers du côlon et du sein, au bon fonctionnement du cerveau et à la prévention des maladies dégénératives, à l'acquisition et au maintien du capital osseux.

### La place du sport dans le traitement de l'HTA

Plutôt que parler de sport, préférons le terme d'exercice physique. La barre est moins haute, et la balance bénéfice-risque est plus sûrement favorable.

**Ce ne sont pas les compétitions qui diminuent le risque de maladies cardiovasculaires, mais bel et bien l'entraînement, c'est-à-dire la répétition des exercices auxquels l'organisme s'habitue jusqu'à n'en percevoir que le plaisir voire le besoin.**

Les bénéfices dépassent alors largement la sphère cardiovasculaire.

Ainsi, l'exercice physique peut être une composante du traitement d'un certain nombre de maladies. Si l'on considère en particulier l'hypertension artérielle, l'exercice physique est recommandé en premier lieu, associé aux traitements médicamenteux. Ceci repose sur un certain nombre d'observations, qui montrent une diminution de la pression artérielle jusqu'à 10 mmHg.

### Quels exercices conseiller ?

Tous les exercices physiques ne sont pas égaux sur ce point. Les exercices en endurance tels que la marche, la course à pied, le vélo, qui s'effectuent sur plusieurs minutes avec une

consommation d'oxygène importante, s'accompagnent d'une élévation tensionnelle progressive et modérée. Inversement, les exercices en force dits en résistance tels que la musculation, le judo, la boxe ont pour conséquence d'élever la pression artérielle de façon importante et proportionnelle à l'effort fourni. Néanmoins, les effets d'un entraînement physique dans l'une ou l'autre des catégories de sport entraînent une baisse de tension artérielle réelle entre les exercices, ainsi qu'une élévation tensionnelle moindre au fur et à mesure de l'entraînement.

C'est donc en fonction d'autres critères que la seule élévation tensionnelle que nous allons conseiller tel ou tel exercice. En cas d'HTA modérée contrôlée par le traitement, tous les exercices seront encouragés, y compris les activités en résistance telles que la musculation. Sans forcer et en ne maintenant pas l'effort. Il ne faut pas soulever davantage que 50 % de sa force dite maximale volontaire, c'est-à-dire la moitié du poids maximal que nous serions capables de soulever. En cas d'HTA sévère ou mal contrôlée ou après un problème cardiovasculaire, seules les activités physiques régulières en endurance telles que le vélo, marche et course à pied sont autorisées.

### Dr Philippe SOSNER

Cardiologue - Centre de prévention des maladies Cardiaques et Vasculaires - CHU de POITIERS

### RETENEZ +

**Le mode pratique des exercices physiques est très important, comme le rappelle parmi les conseils suivants le Comité Français de Lutte contre l'Hypertension Artérielle :**

- un peu d'exercice chaque jour est plus utile que beaucoup d'activité une seule fois par semaine ;
- les activités d'endurance : natation, cyclisme, marche rapide, jogging, golf sont à préférer ;
- une activité physique qui permet de parler pendant l'effort respecte les limites.

Enfin, pour que la pratique d'un exercice physique reste un plaisir, et ne pas s'exposer à un accident cardiaque alors que l'activité physique est là pour les prévenir, le Club des Cardiologues du Sport a édicté des Règles d'Or, de bon sens, mais tellement importantes.

Pour **HOMMES & FEMMES...**

Club Santé Plus

CHUTE DE CHEVEUX - PERTE DE VOLUME - CHEVEUX ANÉMIES, FATIGUES, GRAS ET PELLICULES

...confrontés à des problèmes capillaires sérieux...

**OFFRE EXCEPTIONNELLE DU CLUB SANTÉ+**  
89.00 € prix conseillé  
**Offre du club**  
**75,00 €**  
(soit moins 15 %) plus frais de port

...qui pensent que leurs cheveux méritent les **MEILLEURS SOINS...**

Le traitement antichute SPELA est d'une remarquable efficacité. Il conjugue une action inhibitrice de l'enzyme 5 ALPHA réductase, responsable des dérèglements du cycle de croissance du cheveu, avec une action périfolliculaire redynamisant le cheveu à la racine.

## COFFRET ANTI-CHUTE NATUREL

- UN SERUM POUR ACTION LOCALE
- UN SHAMPOING POUR L'HYGIENE DU CUIR CHEVELU



Une formule brevetée mondialement aux herbes et aux plantes médicinales

Appelez le **09 77 50 20 90\*** ou retournez le coupon ci dessous à :  
Z Média Publishing - 69, rue du Fief des Arcs - 94230 CACHAN

Mr  Mme  Mlle

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

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

Code postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

e-mail : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

Votre question : \_\_\_\_\_

\* Un spécialiste répondra à vos questions. Une information complète est à votre disposition.



# Le robot de l'espoir



**E**n soulageant les ouvriers pour la réalisation de tâches pénibles dans les usines, on peut dire que les robots ont participé à améliorer leur santé physique ou morale. Même si on sait aujourd'hui que c'est une présentation très optimiste de la robotisation des postes de travail. Les applications médicales notamment dans la lutte contre le cancer sont beaucoup plus directes. Une nouvelle génération de machines : le CYBERKNIFE contribue à compléter l'arsenal thérapeutique qu'est la radiothérapie.

## Le principe de la radiothérapie

Il s'agit d'exposer des cellules cancéreuses à une émission de radiations. Celle-ci va altérer leur composition génétique. Ce qui permet la réduction conséquente de la reproduction anarchique de ces cellules malignes. Mais les cellules normales peuvent être affectées par ces radiations. Par chance, leur taux de réparation est supérieur à celles des cellules cancéreuses. C'est cet effet qui explique le bénéfice de la radiothérapie. Ce qui malheureusement est insuffisant pour éviter les effets secondaires générés par cette technique thérapeutique.

## L'intérêt du CYBERKNIFE

Comme nous l'avons dit, toute la difficulté réside dans la préservation des cellules saines tout en détruisant la tumeur maligne. Jusqu'à présent, le développement de l'imagerie et de l'informatique a permis de concevoir des machines permettant de reconstituer le volume en 3 dimensions de la tumeur et des organes avoisinants. On peut donc déterminer la zone à irradier au millimètre près.

Ces appareils de radiothérapie s'appuient désormais sur plusieurs faisceaux d'irradiation distincts qui tournent autour du patient, délivrant tour à tour une partie de l'irradiation selon l'angle le plus adéquat.

On peut donc aujourd'hui augmenter la dose délivrée à l'intérieur de la tumeur et limiter l'irradiation des organes sains.

Mais il restait deux paramètres majeurs qui limitaient ce concept : **le patient peut bouger sur la table** de traitement et ceci malgré les différents accessoires utilisés pour immobiliser le malade. **La tumeur elle-même peut bouger à l'intérieur de l'organisme.**

Pour faire face à ces 2 risques, le radiothérapeute est obligé de prendre « une marge de sécurité » de manière à être sûr que la tumeur reste toujours dans le volume traité même si le patient bouge un peu et si la tumeur est mobile. Le CYBERKNIFE est un équipement qui permet de s'affranchir de ces problèmes. Grâce à un système de guidage radiologique qui repère en temps réel la cible à traiter.

Le robot va donc accompagner les mouvements du patient et de la tumeur. En pratique cela permet non seulement d'avoir une précision millimétrique, mais de pouvoir également délivrer des doses plus importantes avec une sécurité maximale pour les organes sains avoisinants. Cette augmentation des doses permet un nombre restreint de séances.

## La place de la radiothérapie

**Plus de 60% des patients souffrant d'un cancer reçoivent un moment ou à un autre un traitement par radiothérapie.**

Depuis près d'un siècle, il fait partie de l'arsenal thérapeutique des maladies cancéreuses. La mise en application de cette nouvelle technologie a déjà permis de traiter de nombreuses tumeurs notamment intracrâniennes et pulmonaires ; mais de nombreuses équipes médicales dans le monde s'intéressent à d'autres localisations et l'amélioration de cette thérapeutique n'est qu'à son début.

Dr Marc SANDRES



# Nouvelle étape dans la prise en charge des thromboses

**D**epuis de nombreuses années, la prise en charge des thromboses repose sur des traitements comme les antivitamines K en relai aux anticoagulants injectables. Mais ces traitements nécessitent un suivi très strict. Ils comportent des risques notamment hémorragiques en cas de surdosage.

**C'est pourquoi l'apparition d'une nouvelle classe thérapeutique permet aujourd'hui d'envisager l'avenir avec beaucoup d'optimisme non seulement pour les patients, mais également pour les médecins.**

## Le traitement standard actuel de la thrombose veineuse profonde (TVP)

Il inclut actuellement deux composés : une héparine de bas poids moléculaire en injection sous-cutanée suivie d'un antagoniste de la vitamine K (AVK). Ce schéma thérapeutique nécessite un suivi biologique régulier afin d'ajuster la dose optimale du médicament. Ce traitement comporte de nombreux inconvénients, car non seulement les doses nécessaires pour obtenir l'effet désiré varient d'une personne à l'autre, mais il existe de nombreuses interactions médicamenteuses avec ces produits. De plus, l'alimentation peut également modifier l'équilibre sou-

haité. Il devenait donc urgent de trouver de nouvelles voies thérapeutiques plus simples, plus sûres.

## Une nouvelle classe de médicaments

Lors du dernier congrès de la Société européenne de cardiologie (ESC) en août 2010 a été présentée une étude démontrant l'incroyable avancée dans le domaine de la prise en charge des TVP.

« Bien que le traitement standard actuellement en vigueur soit efficace lorsqu'il est bien maîtrisé, il s'accompagne souvent d'inconvénients significatifs pour les patients comme pour les médecins. Une approche nouvelle, reposant sur la prise en charge avec un seul type d'anticoagulant administré par voie orale, pourrait fournir un schéma thérapeutique efficace et bien toléré, simple, à dose fixe, pour le traitement de la thrombose veineuse profonde, en alternative au traitement standard »

nous précise le Pr Harry R Büller du centre médical universitaire d'Amsterdam (Pays-Bas).

Cette classe de médicaments représenté par le Xarelto, inventé par les laboratoires Bayer Schering Pharma que l'on nomme inhibiteur direct du facteur Xa ne nécessite pas de surveillance de la coagulation. Il présente un risque limité d'interactions avec les aliments ou d'autres médicaments.

Ce traitement, aujourd'hui, est de plus en plus utilisé dans la prévention des événements thrombo-emboliques veineux chez les patients adultes bénéficiant d'une intervention chirurgicale programmée de la hanche ou du genou (prothèse totale de hanche ou du genou).

Nous pouvons imaginer que dans un avenir très proche, cette nouvelle classe remplacera les AVK.

Plus de 65 000 patients participent au programme de développement clinique du Xarelto, qui évalue ce produit pour la prévention et le traitement d'un large éventail de troubles aigus et chroniques de la coagulation sanguine, notamment la prévention des AVC chez les patients souffrant d'arythmie cardiaque par fibrillation auriculaire.

Dr Marc SANDRES

## PRÉCISIONS +

**LA TVP** correspond à la formation d'un caillot de sang dans une veine profonde qui bloque en partie ou complètement le passage du sang.



**Cette double mission : tuer les cellules cancéreuses en préservant les cellules saines représente tout l'enjeu du radiothérapeute.**

# Diabète & grossesse

## Diabète connu et désir de grossesse

Afin que la grossesse se déroule dans les meilleures circonstances, il est indispensable que les patientes informent leur médecin de leur désir de grossesse plusieurs mois avant d'arrêter la contraception.

**90% des accidents sont dus à une absence de programmation de la grossesse.**

On considère qu'il faut trois mois pour préparer cette grossesse. Et ce, dès les premiers jours de retard de règles jusqu'au troisième mois de grossesse. Si le liquide dans lequel se développe le fœtus est trop chargé en sucre, il risque des malformations de ses organes, et ce, dès les premières semaines. Par conséquent, la femme diabétique doit impérativement équilibrer son diabète plusieurs mois avant d'être enceinte. Le meilleur moyen : les piqûres d'insuline. En effet, les médicaments antidiabétiques en comprimés ne sont pas recommandés pendant la grossesse. C'est pour cela que les diabétologues prévoient une période d'adaptation de trois mois, à partir du moment où on introduit l'insuline, afin que l'environnement dans lequel le fœtus se développera soit le plus adapté possible.

La plupart des maladies préexistantes subissent des modifications, du fait de la grossesse. Le diabète n'échappe pas à cette règle. Loin d'être anodin, le diabète est la principale complication de la grossesse.

Les besoins en glucides et en insuline sont accrus chez la femme enceinte. Le taux de sucre doit être l'objet de toutes les attentions, sous peine d'augmenter le risque de malformations du fœtus.

## Enceinte et découverte d'un diabète

Un diabète peut apparaître pendant la grossesse alors qu'elle n'en avait pas avant d'être enceinte ! C'est ce qu'on appelle le diabète gestationnel. Il pourrait concerner 10% des femmes enceintes. Une prise de poids excessive pendant la grossesse, une obésité, des antécédents de gros bébé (>4kg) lors de ses grossesses précédentes,

des antécédents familiaux, un décès in utero inexpliqué, des signes échographiques comme la macrosomie (un fœtus plus gros de ce qui est attendu par rapport au terme) ou un excès de liquide amniotique, sont autant de signes devant lesquels il faut être vigilant. Pour ne pas exposer le bébé à des risques inutiles, le dosage du taux de sucre dans les urines est pratiqué chez toutes les femmes enceintes depuis septembre 2001. On peut confirmer l'apparition de ce diabète par une élévation du taux de sucre dans le sang. Ce diabète gestationnel peut être temporaire et régresser après l'accouchement ou bien il peut révéler un diabète qui perdurera. Cette maladie concernerait 3 à 9 % des femmes attendant un enfant.

## Quels sont les risques ?

Chez la mère, un diabète mal équilibré peut causer de nombreuses complications notamment cardiovasculaires. Mais les menaces qui pèsent sur le fœtus sont encore plus importantes. Le surpoids du nouveau-né (plus de 4 kg à la naissance) peut provoquer des complications lors de l'accouchement ou contraindre à pratiquer une césarienne. Le nombre de « jaunisses » et de décès périnataux est également plus élevé que la moyenne. Enfin, ces « gros bébés » ont un risque supplémentaire de développer un diabète ou une obésité dans leur vie future. **La mortalité des bébés est 4 à 8 fois plus élevée chez les diabétiques non équilibrés.**

Les femmes concernées bénéficiant d'un traitement adapté avec conseils diététiques personnalisés, des injections d'insuline si nécessaire, ainsi qu'une surveillance de la glycémie, ont moins de risque de donner naissance à un gros bébé. Une femme atteinte de diabète, bien équilibré, mettra au monde un beau bébé, en très bonne santé.

Dr Marjorie MURAT



**Vous êtes concernée par le diabète**

**Découvrez le nouveau site de référence pour les femmes diabétiques**

*« Mieux connaître ma maladie, c'est mieux la vivre »*

Valérie, 35 ans

[www.diabeteaufeminin.fr](http://www.diabeteaufeminin.fr)



Site certifié HONcode\*

Ce site a été conçu avec des professionnels de santé et vous apporte de nombreuses informations utiles et nécessaires à votre vie de femme diabétique.

**Alimentation • famille • vie pratique  
vie professionnelle • gynécologie • sexualité...**

Rendez-vous sur

[www.diabeteaufeminin.fr](http://www.diabeteaufeminin.fr)

**ACCU-CHEK®**

# Cœur de vie : reines de cœur

**D**ons d'organes, dons de plaquettes, dons de sang, « nous parlons d'amour, c'est ça le don de vie ». Voilà comme nous parlent Stéphanie Fugain et Laurence Lemarchal, des associations Laurette Fugain et Grégory Lemarchal. Lorsqu'il s'agit de faire des dons, de nombreux Français disent oui, mais passer à l'acte est une chose bien plus difficile. Cependant, lorsque l'on donne son sang, on est prêt alors à passer à des dons bien plus importants.

Selon l'EFS (Établissement français du sang), nous avons besoin de 10 000 dons par jour. Cela semble beaucoup, mais grâce à la générosité des Français, nous sommes autosuffisants.

En revanche, nous explique Jean-Pierre Scotti, fondateur de la Fondation greffe de vie,

« la moitié des familles disent non à un don d'organes et le regrette après ».

Sans doute, ne sont-elles pas prêtes à affronter le choc d'une telle demande au moment où la mort leur retire une personne qui leur est chère. En toute évidence, il leur est nécessaire d'en avoir parlé avant. Jean-Pierre Scotti nous montre alors des jeux de quatre cartes, un passeport de vie et trois

cartes témoins. Elles disent clairement : « Après ma vie, je souhaite donner mes organes en vue de greffes », puis les 3 cartes témoins affirment : « Je suis témoin de la volonté d'un proche de donner ses organes après la vie ».

## Un instant de vie

Régulièrement, les 3 associations s'unissent pour « porter le don sous toutes ses formes ». Elles mobilisent des sportifs, des personnalités et les médias. Pendant les journées du 22 au 25 septembre, elles se sont organisées pour inciter les Parisiens au don d'organes. Elles ont notamment invité ceux qui le souhaitaient à se retrouver à table avec d'autres, avec son déjeuner ou son diner pour partager simplement un instant de vie et de penser au don de sang ou d'organes.

## Santé+ : Obtient-on des résultats en matière de dons d'organes chez nos voisins ?

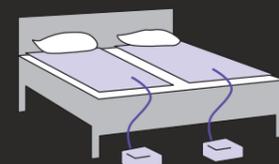
**Jean-Pierre Scotti** : En Espagne, on obtient de très bons résultats. Ce sont des équipes espagnoles qui viennent former des équipes françaises avec l'association Greffe de vie et l'agence de biomédecine. Les mots utilisés sont capitaux. Les familles, la plupart du temps disent non à la mort brutale plus qu'au don d'organes. Lorsque l'on demande aux familles si elles veulent faire un don d'organes, elles se retrouvent confrontées à une difficulté supplémentaire. Il s'agit en fait, pour elles, de parler du problème à l'avance. Lorsque l'on consulte le registre du refus, nous ne disposons que de 72 000 inscrits. **C'est un chiffre extrêmement bas qui tient au fait que les gens ne connaissent pas la loi selon laquelle on accepte par défaut.** Nous ne pouvons donc l'appliquer, nous préférierions voir 4 millions d'inscrits dans le registre du refus et que les gens qui ne sont pas inscrits sachent délibérément qu'ils acceptent le don d'organes.

Clarence bird



# La fin des nuits sans repos

(Lire notre article à la page 8)



- A chacun sa température idéale
- Pour une ou deux
- Comprend un thermo-contrôleur et une télécommande par surmatelas.



## 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 (abonnement : 3 € par magazine)

Envoyez ce coupon et un chèque à l'ordre de Z Média Publishing SAS

Marc Sandrès - 42, rue de la croix-Rochopt - 91860 Epinay-sous-Sénart

(\*) 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 : [redaction@zmediapublishing.com](mailto:redaction@zmediapublishing.com)



Appelez notre spécialiste\* BIEN-ETRE du club : **06 19 57 32 60**

ou retournez le coupon ci dessous à : Z Média Publishing - 69, rue du Fief des Arcs - 94230 CACHAN

Mr  Mme  Mlle

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

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

Code postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

e-mail : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

Votre commande :  Un surmatelas à 349,00 €  Deux surmatelas à 649,00 €

Votre règlement :  Chèque joint à la commande  Contre remboursement à réception

je règle en deux ou trois fois sans frais : la somme due divisée par trois. Sans frais. Chèques joints.

\* Un spécialiste répondra à vos questions.

## A lire

### Mincir à 50 ans

Dr **Évelyne Chartier**

Édition Artémis – prix 9,90 €



Stockage des graisses ?  
Risques médicaux liés au sur-poids ?  
Les aliments nécessaires à mon corps ?  
Le week-end, je prends des kilos, difficiles à perdre la semaine ?  
J'ai arrêté de fumer, j'ai pris six kilos. J'ai beaucoup de repas d'affaires, et d'autres entre amis. Je me retrouve seul(e) et je grossis.

#### Tout y passe...

Des questions et de multiples situations qui prennent une importance particulière avec l'agitation hormonale qui vient troubler la cinquantaine. Vous trouverez des réponses bien construites et utiles pour garder la forme et les formes. Des vérités qui rassurent, stimulent et soignent le moral.

La vie commence à cinquante ans, et « Mincir à 50 ans » en est une bonne et belle invitation.

## À venir

### La semaine nationale du champignon

Du 10 au 17 octobre en France, pour partir à la découverte des champignons.

Pour petits et grands, cette semaine est l'occasion d'apprendre à reconnaître des champignons comestibles ou toxiques, mais également de comprendre leurs interactions et leur rôle dans les écosystèmes pour une meilleure conservation de toutes les richesses naturelles de notre planète. Différentes activités sont proposées par la Société Mycologique de France et les Fédérations régionales comme des expositions, des conférences, des sorties en forêt pour adultes ou avec des groupes scolaires, des interventions dans les classes pour informer les jeunes...

À Paris, Exposition au bois de Vincennes, au parc floral du vendredi 8 octobre en début d'après-midi au lundi 11 octobre à 18 heures.  
Tél.: 01 44 67 96 90 les lundis, mardi et mercredi matin.

Organisé par La Société Mycologique de France  
20, rue Rottembourg - 75012 PARIS



## Événement

### SENTEZ-VOUS SPORT

Les premiers rendez-vous sport santé bien-être, organisés par le ministère de la Santé et des Sports, le Comité national olympique et sportif français et la Mutualité Française ont eu lieu dans toute la France sur 259 sites. SENTEZ-VOUS SPORT, une belle initiative pour la santé de tous.

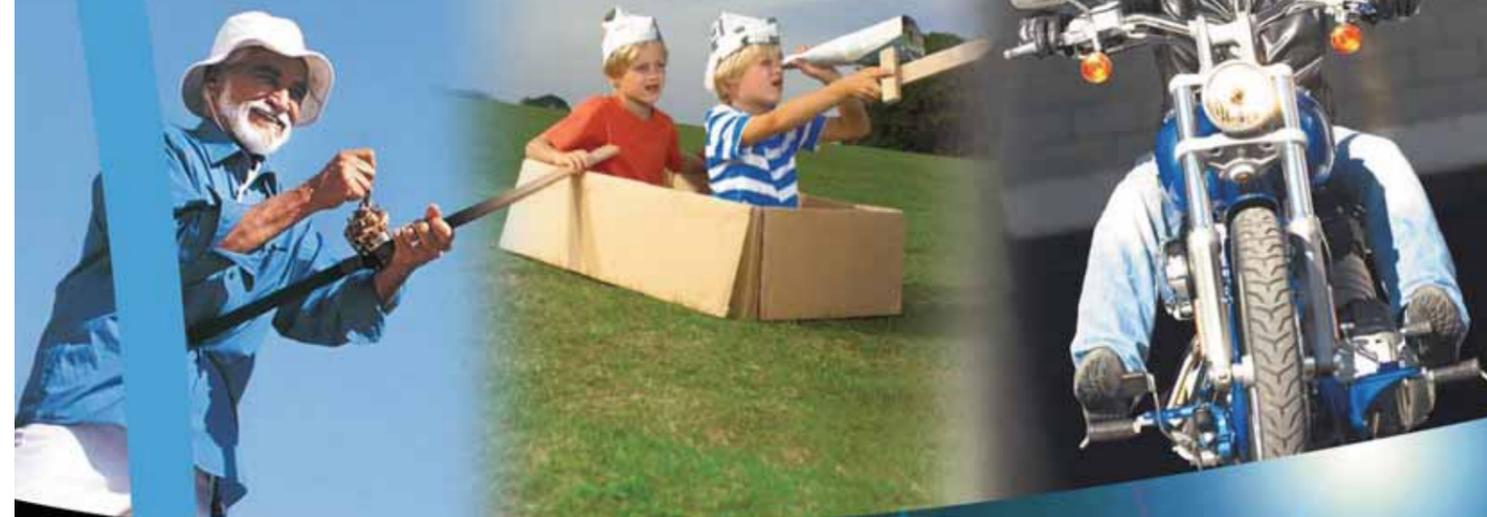
L'événement parisien organisé sur la pelouse de Reuilly (Paris 12<sup>e</sup>) vendredi 24 (journée réservée aux scolaires) et samedi 25 septembre s'est achevé par la visite de Roselyne Bachelot-Narquin entourée d'une pléiade de champions.

" Je suis là pour soutenir une noble cause : sport, santé, famille. On a tendance à ne plus prendre le temps de faire les choses en famille. Venir ici, cela permet de participer à des activités ludiques avec ses parents, et cela recrée des liens. Un moment de détente et de plaisir grâce au sport, qui permet de recréer des histoires, car on n'a pas le temps dans la semaine où c'est boulot-dodo avec le stress en plus. Le sport permet de se détendre et d'améliorer sa santé ".

**Laura Flessel**

double championne olympique,  
sextuple championne du monde en escrime

Lecteur de glycémie



## A chacun son style...



### Glucopenguin

Sa forme ludique peut dédramatiser les contrôles de glycémies auprès d'une population très jeune.



### GLUCOFIX<sup>®</sup> ID

Très léger, élégant et discret, il répond aux exigences de la vie moderne et active.



### GLUCOFIX<sup>®</sup> MID

Ecran large, très simple d'utilisation, il convient aux patients qui cherchent avant tout confort et simplicité.

## ... GlucoFix : l'esprit de famille

N° Vert <sup>appel gratuit</sup> 0800 102 602

A. MENARINI Diagnostics-France 3-5 rue du Jura - BP70531 - 94 633 RUNGIS Cedex





# Bayer Schering Pharma

Nous créons l'innovation, ...vous la vivez !



Boz. 21018-11/08.