

vocation santé

LE MAGAZINE CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN



MASTURBATION

Parlons-en sans tabou

CHUTE DE CHEVEUX

Pas de panique,
il existe des solutions !

TÉMOIGNAGE

« Ma fille revit grâce
à la thérapie génique »

FICHE PRATIQUE

Stop aux ballonnements !

STRESS ET ANXIÉTÉ

Je m'en débarrasse !

Le stress nous rend-il malade ? Quels remèdes ?

LES HUILES

Comment les utiliser ?
Quels bienfaits ?

MON FILS EST DEBOUT

LE TÉLÉTHON
A TOUT CHANGÉ

35^e Téléthon 3-4 DÉC. 2021
DONNEZ-NOUS LA FORCE DE GUÉRIR

3637 service gratuit
+ prix appel telethon.fr

AFMTÉLÉTHON



france•tv

radiofrance



Éditorial

par La rédaction

VIVE L'ÉGOÏSME !

Et si, pour une fois, on pensait à nous ? À trop penser aux autres, nous prenons le risque de nous oublier. Pourtant, nous n'avons qu'une vie (en théorie), qu'un corps et qu'une santé. Qu'il s'agisse de virus, de bactéries, de stress, de mutations de notre ADN ou de dégénérescence cellulaire... nous sommes soumis à des adversaires parfois redoutables, voire inévitables. Pour s'en préserver autant que possible ou parvenir à les contrer, il est indispensable d'être attentif à son corps et à ses sensations. Quand avez-vous pris du temps pour vous pour la dernière fois ? Bien sûr, nos vies sont denses et il est parfois difficile de s'arrêter, même quelques secondes, pour considérer "une douleur" (que vous minimiserez sûrement). Pourtant, et si cette pause était vitale ? Notre conseil pour ce numéro sera donc : **soyez égoïste et pensez à vous.**

Une question ? Une remarque ?
Écrivez-nous !

courrierdeslecteurs@vocationsante.fr

Directeur de la publication : Antoine Lolivier

Rédactrices en chef : Juliette Dunglas,
Gaëlle Monfort

Rédacteurs pour ce numéro : Marianne Carrière,
Pierre-Hélène Disderot, Léna Pedon, Mélanie Philips

Graphistes : Élodie Lecomte, Élodie Lelong

Directrice des opérations : Gracia Bejjani

Assistante de production : Cécile Jeannin

Directrice du développement : Valérie Belbenoit

Publicité : Emmanuelle Annasse, Valérie Belbenoit,
Catherine Colsenet, Philippe Fuzellier

Service abonnements : Claire Voncken

Photogravure et impression :

Imprimerie Léonce Deprez,
ZI « Le Moulin », 62620 Ruitz.

vocation
santé est une publication

© CROSSMÉDIA SANTÉ

2, rue de la Roquette, Passage du Cheval blanc,
Cour de mai, 75011 Paris

Pour nous joindre :

Tél. : 01 49 29 29 29

Mail : contact@vocationsante.fr

RCS Lille 529 437 386 000 - ISSN : 21 155 011 Bimestriel

Reproduction même partielle interdite

Photos de couverture Getty Images, Adobe Stock



17/
FICHE PRATIQUE
Stop aux ballonnements !



21/
DANS MA PHARMACIE
Les médicaments périmés



32/
C'EST MON HISTOIRE !
« Ma fille revit grâce à la thérapie génique »



25/
CÔTÉ BEAUTÉ
Les huiles sont-elles prodigieuses ?



10/
ÇA SE SOIGNE !
Stress & anxiété

04/ C'EST NOUVEAU !

07/ NOTRE COUP DE CŒUR
Les Français et les dons

08/ C'EST DE SAISON !
Chute de cheveux : les solutions

15/ AÏE, J'AI MAL !
Qu'est-ce que le torticollis ?

23/ INTERVIEW
Parents de prématurés

27/ SEXO PAS TABOU
La masturbation : parlons-en sans tabou

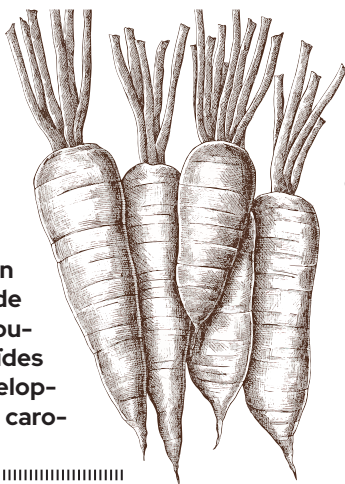
30/ LA BONNE PRATIQUE
Le paracétamol, avec précaution

34/ RECETTE
Le pain de Savoie

Tous nos articles sont réalisés par une rédaction indépendante composée de journalistes spécialisés dans la santé et relus par des professionnels de santé (pharmaciens et médecins).

SUS AUX CAROTTES!

La dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) est la première cause de malvoyance en France chez les plus de 50 ans. Cette maladie atteint la macula, partie de l'œil permettant de voir précisément les détails, et touche plus d'un million de personnes. Des chercheurs de l'Inserm ont annoncé dans une étude publiée dans *Nutrients* que les caroténoïdes pouvaient diminuer le risque de développer une forme avancée de DMLA. Les caro-



ténoïdes sont des pigments végétaux qui se trouvent dans les fruits et légumes jaunes orangés (agrumes, tomates, carottes, courges) et les légumes à feuilles vertes (épinards, blettes, choux). Or, certains de ces caroténoïdes (lutéine et zéaxanthine) sont également présents dans la macula et permettent son bon fonctionnement. Puisque le corps ne peut les synthétiser seul, il est important de lui apporter via l'alimentation en consommant des fruits et légumes riches en caroténoïdes. Conclusion : sus aux carottes (et en plus c'est de saison) !

Le saviez-vous ?

Sciences inégales

Sur *Pubmed*, un moteur de recherche de publications scientifiques médicales, il y aurait près de 26 000 sources sur les troubles de l'érection, contre seulement 910 sur la vulvodynie (qui touche 16 % des femmes) ou encore 430 sur le vaginisme (qui touche 17 % des femmes, voir *Vocation santé* n° 62). Pourtant, les pathologies vulvaires sont nombreuses, contrairement aux articles et publications qui parlent d'elles, et leur compréhension est centrale dans la santé féminine.

C'est pourquoi Vulvae (application dédiée à la santé de la vulve) et Mia.co (plateforme de téléconsultation en sexologie) ont collaboré pour éditer **Le petit guide illustré des pathologies vulvaires**, Disponible gratuitement sur vulvae.io



LA PHOSPHORESCENCE AU SECOURS DU SOMMEIL DES PARENTS

La marque Tommee Tippee a lancé une gamme de tétines et sucettes qui brillent dans le noir. Tout jeune parent reconnaîtra l'intérêt de ce produit... Bonne nuit et bon courage (promis, ça passe!). Demandez-les à votre pharmacien !



À lire

FAKE NEWS SANTÉ : UN LIVRE D'UTILITÉ PUBLIQUE !



Entre le froid qui rend malade et la contraception qui rend stérile... Les fausses informations en santé existent depuis toujours. Pour s'en défaire une bonne fois pour toute (on l'espère !), l'Inserm publie un livre pour aller vers la vérité, rien que la vérité. Une bonne idée de cadeau de Noël pour petits et grands.

Fake news santé, Éditions du Cherche Midi.

BROSSAGE GREEN

Concernant le brossage des dents, il y a bien deux teams : électrique et pas électrique. Mais, quelle que soit l'équipe que vous choisissez, il y a bien une chose qui rassemblera volontiers les brosses de dents : l'écologie. Et oui ! L'industrie de l'hygiène bucco-dentaire, comme celle des shampoings et des gels douche, n'est pas des plus tendres avec l'environnement. Entre le plastique, les composés polluants ou encore la surconsommation, se brosser les dents peut bel et bien avoir un coût pour la planète.

C'est face à ce constat que la marque allemande *Happy Brush* a tenu à concevoir des produits qui limitent au maximum leur impact sur la planète : plastiques recyclés et recyclables, mission sociale, durabilité, vegan, etc. Autonome, légère et toute douce, leur brosse à dent (super) sonique a même été élue produit de l'année 2020.

Prix à partir de 40 €



À lire

RENÉ FRYDMAN RACONTE LA NAISSANCE



Connu comme le gynécologue ayant réussi la première naissance d'un bébé né par fécondation *in vitro* en France, René Frydman a toujours écrit de nombreux ouvrages traitant de la naissance, de la maternité, de la paternité, etc. toujours avec entrain et passion pour son métier.

On ne peut donc que se réjouir de ce nouvel ouvrage dans lequel il nous raconte les mythes et légendes autour de la création humaine, jusqu'aux dernières technologies qui peuvent aider à faire naître un enfant.

Une histoire de la naissance, par René Frydman, Éditions Grasset. Prix : 20 €

@Majormouvement

LE KINÉ À NE PAS MANQUER

Grégoire Gibault, plus connu sous le nom de **@Majormouvement**, est kiné. Sur son compte instagram et sa chaîne Youtube du même nom, il vulgarise sa profession. Son contenu s'adresse aussi bien aux autres professionnels, qu'au grand public. Mal de dos, tendinite, étirements, pratique du sport... autant de sujets santé à retrouver sur ses réseaux sociaux. Son objectif est de rendre accessible l'information médicale et scientifique. Spécialisé en thérapie manuelle, il est également l'auteur du livre *10 clés pour un corps en bonne santé* (Éditions Marabout, 2020. Prix : 16,90 €)



Podcast

« DANSER SOUS LA PLUIE » ET PARLER SANS TABOU DU CANCER

Des hommes et des femmes racontent leur cancer, sans détour, mais pas sans pudeur. De Martine 62 ans, à Antoine 20 ans, tout le monde peut être concerné. L'occasion de briser les tabous du crabe et de rappeler l'importance de la prévention.

Danser sous la pluie, disponible sur Apple Podcast, Deezer, Spotify, etc.



55 %
des jeunes
(18-24 ans)
disent regarder
régulièrement
du contenu
pornographique.

Étude HEYME, 2021



Du nouveau à la pharmacie

Envie de se tourner vers des marques françaises pour vos produits de parapharmacie ?

Inspirés de la nature, respectueux de l'environnement ou bien fabrication française, voici quelques marques à qui on dit oui !

Ballot-Flurin : Entreprise familiale basée dans les Pyrénées, les experts de l'apithérapie sont là

Olioseptil : Les propriétés des huiles essentielles par les laboratoires Inledea.

Lamazuna : Pour des cosmétiques bio et zéro déchet

Mustela : En pleine transition écologique avec leurs points de recharge de gel lavant.



À lire



LE GENRE SOUS TOUTES SES FORMES

« Cisgenre », « pansexuel », « LGBTQ+ »... Tant de nouveaux mots qui nomment l'identité. Peut-être vous sentez-vous parfois perdus face à tous ces termes ? Pour mieux comprendre et appréhender la déconstruction/reconstruction du genre, le livre **Le genre expliqué à celles et ceux qui sont perdus** est désormais disponible. Écrit par Aline Laurent-Mayard et Marie Zafimehy aux éditions Buchet-Chastel, l'ouvrage se veut pédagogique et ce sujet n'aura bientôt plus de secret pour vous !

Prix : 19,50 €.

LE CONSEIL LECTURE POUR LES ENFANTS

Le jardin du microbiote. Explore le monde étonnant des bactéries. Katie Brosnan. Éditions Milan. Documentaire. À partir de 8 ans. 48 pages, 12 € 90.

Que sont les microbes ? Où sont-ils ? Sont-ils tous nuisibles ? Comment fonctionnent les antibiotiques ? En quoi les prébiotiques et les probiotiques peuvent-ils être utiles ? Ce livre répond à ces questions et apporte de nombreuses réponses sur le système immunitaire en général. Ce livre offre ainsi un voyage fascinant au sein de l'organisme pour mieux comprendre le fonctionnement des systèmes digestif et immunitaire, avec sérieux et humour à la fois. Il propose également des conseils pour un système immunitaire plus fort.

UN THÉ, UNE COURSE ET UN AUTRE THÉ

Concentré de puissants principes actifs, le thé est un allié santé de choix. Objet de nombreuses publications scientifiques, il possède notamment des propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires, anti-âge, anti-fatigue, etc. Utilisé depuis des millénaires en Chine à des fins médicinales, il s'est exporté au fil des siècles dans le monde entier et est aujourd'hui utilisé tant comme boisson quotidienne que comme remède.

C'est dans cette optique que se place la marque **Thés de la Pagode**, avec éthique et écologie, en proposant des gammes bios de thés bien-être, mais aussi des thés santé. Deux petites nouveautés pour cet hiver : les thés sport. Déclinés en version avant sport et après sport, les thés Qinerji ont été pensés pour s'adapter aux besoins des sportifs du dimanche ou aguerri. De l'énergie avant de se dépenser, grâce à un thé vert et du gingembre ; et un vent de fraîcheur après l'effort, avec un rooibos vert (sans caféine) et de l'eucalyptus.

PS : tous les sachets et emballages sont recyclables ou compostables !

Disponibles en pharmacies et en points de vente alimentaire, à partir de 9,95 €



26 %
des Français
essayent de réduire
leur consommation
de viande et de
poisson.

Observatoire national de l'alimentation végétale, 2021

Les Français & les dons

Les Français sont connus pour être généreux en dons, et cela se vérifie bien quand on regarde le baromètre de la générosité pour l'année 2020. Avec une augmentation de 13,7 % par rapport à 2019, l'entraide a été le maître-mot de cette année bien particulière. Parmi les chiffres publiés sur les tendances du don, on remarque d'ailleurs que la fin de l'année est encore une période de forte mobilisation.

LES CHIFFRES DU DON

+ d'1 milliard d'euros

**26 % des dons
se sont faits en ligne**

**15 % ont donné
entre 150 et 300 €**

**En 2020, 31,4 millions d'euros ont pu
être consacrés à la recherche
à l'occasion du Téléthon**

À QUI PUIS-JE DONNER ?

Les Restos du cœur, Sidaction, Téléthon, Pasteurdon, Secours populaire, Emmaüs, La Croix-Rouge française, Habitat et humanisme, Médecins sans frontières, Handicap international, Action contre la faim, Institut Curie... et bien d'autres !

COMMENT ÇA MARCHE ?

Aujourd'hui il est possible, pour la plupart des collectes, de faire des dons ponctuels ou annualisés, **soit par internet soit par courrier ou téléphone.** Il faut également savoir que **certains dons peuvent être défiscalisés.** C'est grâce à la loi Coluche qu'il est possible de récupérer, par réduction d'impôt, 75 % de la somme donnée. Pour cela, il faut que le don soit réalisé avant le 31 décembre pour l'année N+1.

LA GÉNÉROSITÉ AUTREMENT

Si vous préférez être solidaires autrement qu'avec un don financier, sachez qu'il y a bien d'autres manières d'apporter sa pierre à l'édifice.

- Donner ses vêtements à des associations de quartier
- Participer à des collectes alimentaires
- Faire des maraudes
- Être bénévole dans une association

Pensez à vous renseigner à votre mairie, ils ont souvent connaissance des différentes initiatives civiles.



Chute de cheveux : LES SOLUTIONS !

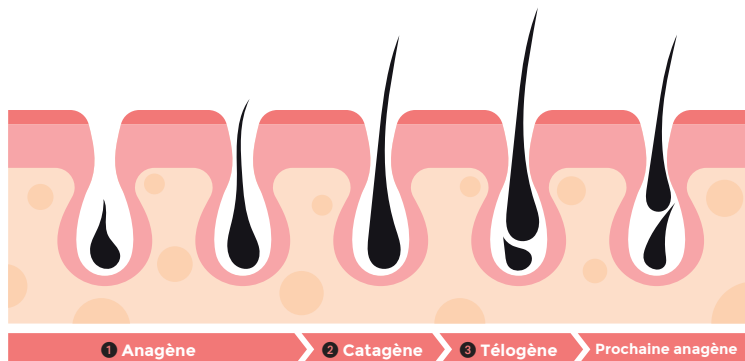
Carence en fer, trouble thyroïdien, stress, changement de saison... tant de causes pouvant entraîner la chute de cheveux, aussi appelée alopécie. Pas de panique, cela n'est pas (toujours) définitif ! Le Dr Kathleen Scemama, médecin esthétique en région parisienne nous éclaire.

Par Mélanie Philips



Le cycle de vie du cheveu

Nos cheveux poussent par cycle. Ils connaissent d'abord une **phase de croissance** (« anagène ① »). Progressivement, le cheveu entre dans une **phase de repos** (« catagène ② ») jusqu'à atteindre la phase de **l'expulsion** (« télogène ③ »). C'est pourquoi, il est tout à fait normal que nos cheveux tombent, avant de se renouveler. Notre chevelure compte entre 100 et 150 000 cheveux et nous en perdons, en moyenne, entre 50 et 100 par jour.



Pourquoi je perds mes cheveux ?

La chute de cheveux peut être **permanente ou passagère**. Selon le Dr Kathleen Scemama, les causes responsables de l'alopécie peuvent être médicales, psychologiques ou mécaniques. « *Les causes sont souvent multifactorielles* », ajoute l'experte.

● Les causes médicales

Les hommes sont plutôt sujets à l'alopécie définitive, plus communément appelé **calvitie**. Cela est à la fois héréditaire mais aussi hormonal. Les femmes, quant à elles, sont plutôt concernées par la **chute de cheveux passagère**. D'ailleurs, les hormones ont largement leur part de responsabilité : accouchement,

fausse couche, IVG, arrêt d'une contraception hormonale, ménopause, déséquilibres hormonaux...

Anémie, règles abondantes, régime drastique ou encore anorexie entraînent une carence en fer et peuvent également être des causes d'alopécie.

Les opérations chirurgicales avec anesthésie générale et certains traitements médicaux (chimiothérapie, radiothérapie, lithium ou certains anticoagulants), peuvent favoriser la perte des cheveux. Il en est de même pour les troubles thyroïdiens, les carences alimentaires (fer, zinc), la teigne ou encore la pelade.

● Les causes psychologiques

Des périodes de **stress** et un **choc psychologique** sévère peuvent entraîner une chute, néanmoins, les cheveux repousseront les mois suivants.

● Les causes mécaniques

« *Les causes mécaniques ne sont pas négligeables* », précise le Dr Kathleen Scemama. Il s'agit, par exemple des coiffures qui provoquent une **traction sur le bulbe** (tresses, chignons, dreadlocks...) ou encore les lissages brésiliens, l'usage du fer à lisser et à friser, et les permanentes, **la chaleur** étant un facteur aggravant. Tout cela abîme le cheveu, provoquant une perte passagère, voire définitive si la tension persiste.

Quelles solutions pour lutter contre la chute de cheveux ?

● Quels recours possibles ?

Dans le cas de la calvitie chez les hommes, un **traitement local** (minoxidil) qui stimule la pousse des cheveux et ralentit leur chute est possible. Le finastéride peut également être prescrit, il freine la chute de cheveux, mais n'agit pas sur la stimulation de la pousse. **Cependant, l'Agence nationale de sécurité du médicament (Ansm) met en garde population et professionnels de santé sur ses effets indésirables (troubles psychiatriques et de la fonction sexuelle).**

Qu'elle soit passagère ou définitive, la chute de cheveux nécessite une prise en charge. Il est alors indispensable de consulter son dermatologue ou médecin traitant afin de définir la ou les causes responsables de l'alopécie afin de les traiter.

Dans certains cas, « *le recours à la mésothérapie du cuir chevelu (petites piqûres avec injection d'un complexe de vitamines, associé à du zinc, des oligo-éléments et de l'acide hyaluronique) ou la greffe est possible* ».

● Compléments alimentaires : quelle efficacité ?

La prise de compléments alimentaires est envisageable, mais il est compliqué de juger leur efficacité. « *La constitution n'est pas la seule chose importante, il faut aussi faire attention au dosage des principes actifs. Et ça, c'est le rôle des médecins de faire la part des choses pour déterminer la qualité* », souligne le Dr Kathleen Scemama. C'est pourquoi il est préférable de se rendre chez son dermatologue ou médecin traitant pour se voir prescrire des compléments alimentaires efficaces.

● Le rôle de l'alimentation dans l'alopécie

L'élément qui constitue principalement notre cheveu est **la kératine**. Or, cette dernière a besoin d'acides aminés soufrés, que l'on retrouve notamment dans la viande rouge, la volaille, le poisson ou les fruits de mer.

Avoir **une alimentation saine** joue donc un rôle particulier dans la santé de nos follicules pileux, afin d'éviter les carences en fer ou en zinc, deux

éléments indispensables dans la bonne santé de notre chevelure.

Parmi les aliments riches en fer, nous retrouvons la viande rouge, le boudin, le foie, les crustacés ainsi que les légumes secs (lentilles). Concernant l'apport en zinc, favorisez les huîtres, les fruits de mer, la viande rouge, les graines, le poisson.

● Shampoings antichute, huiles essentielles... qu'en est-il ?

Les shampoings antichute et huiles essentielles participent à la qualité externe du cheveu. C'est-à-dire qu'ils favorisent l'aspect brillant, limitent les fourches, donnent du volume... mais aucune étude n'a démontré leur efficacité sur le ralentissement de la chute de cheveux ou la stimulation de la pousse. Il en est de même pour la levure de bière.

Il est donc préférable de **traiter les différentes causes** responsables, qu'elles soient médicales, psychologique ou mécanique. La consultation chez un **dermatologue** est indispensable pour diagnostiquer la/les causes responsables. •

Stress & anxiété

JE M'EN DÉBARRASSE !

Stress, anxiété, peur, angoisse, "passages à vide"... aujourd'hui nombreux sont les maux invisibles qui ternissent nos vies. Pourtant ils sont une manifestation bien réelle d'un mal-être physique. Voici des pistes pour s'en débarrasser.

Par Juliette Dunglas



Helen Monnet est psychothérapeute intégrative et relaxologue, auteure de nombreux livres sur la santé mentale et le bien-être elle a répondu aux questions de *Vocation Santé* sur le stress et l'anxiété.

La différence entre le stress et l'anxiété est parfois floue et, de ce fait, l'utilisation de ces mots désigne un ensemble indéfini de ressentis et de manifestations. Pourtant ce sont deux réactions bien distinctes aux origines et à la prise en charge différentes.

« Il n'y a pas de santé sans santé mentale » OMS

QU'EST-CE QUE C'EST ?

« ÇA ME STRESSE ! »

« Je stresse », « je suis un peu stressé(e) », « c'est stressant », le mot **stress** et ses déclinaisons sont utilisés très fréquemment pour désigner les situations d'inconfort, de peur, de trop-plein que nous rencontrons. Il existe en réalité une définition très précise du stress qui peut d'ailleurs être soit aigu soit chronique. « Le stress aigu est lié à la

réponse de l'organisme à un danger imminent : toutes les capacités mentales et physiques pour faire face au danger sont alors mobilisées. L'organisme sécrète notamment du cortisol et de l'adrénaline, entre autres hormones. Une fois le danger disparu, l'épisode de stress se termine et le cortisol cesse d'être sécrété », détaille Helen Monnet. Ce phénomène est une réaction primaire biologique et vitale qui provoque généralement une **sensation intense de désagréable, de peur, et une augmentation du rythme cardio-respiratoire.**

Et si c'était un stress chronique ?

- Troubles du sommeil
- Fatigue constante
- Maux de ventre inexplicables
- Difficultés de concentration
- Fluctuation de poids
- Changement d'humeur
- ...

Peuvent être des symptômes qui doivent vous alerter. Il faut en parler à votre médecin !

Concernant le stress chronique, Helen Monnet explique que « dans certains cas, l'épisode de stress est continu avec un facteur de stress présent de façon répétée et que l'on n'arrive pas à contourner. Le stress devient alors pathologique et le système nerveux central orthosympathique synthétise du cortisol en continu, engendrant des symptômes physiques et psychiques : **irritabilité, vigilance extrême, hyperactivité face aux contrariétés, troubles musculo-squelettiques, céphalées, fragilité émotionnelle, attrait pour les substances addictives et surtout fatigue chronique (le sentiment de ne jamais être reposé, même au réveil).** Si les facteurs de stress ne sont pas éliminés sur plusieurs mois, la personne peut aller jusqu'au burn-out et rentre ainsi dans un trouble dépressif. »

Selon un sondage,

76 %

des interrogés déclarent que le sujet de la santé mentale n'a pas été abordé dans leur entreprise

Moka care, 2021



Coffret Les Calmantes,
Pranarôm (17, 28 €)



Thé Alizen,
Thé de la Pagode (9,95 €)



Pour apaiser le stress au quotidien et redescendre un peu après une journée sous tension, il peut être bien de mettre en place des rituels.

Avant de partir du bureau, en allant se coucher, avant la douche, au lever... à vous de trouver le moment idéal pour se préparer un thé, déposer quelques gouttes d'huile essentielle dans un diffuseur, mettre une musique douce...

« JE SUIS UN(E) ANGOISSÉ(E) »

Les troubles anxieux, eux, naissent lorsqu'il existe un décalage entre la réalité objective du danger qui provoque la peur et l'intensité de l'émotion générée. « C'est une surestimation du péril qui peut être qualifiée d'anxiété lorsque cela dure plus d'1 ou 2 mois », indique Helen Monnet.

Du trac à la crise d'angoisse en passant par l'anxiété d'anticipation, les troubles anxieux se manifestent par des symptômes divers propres à chacun : émotions anxieuses (peur, appréhension), pensées anxieuses, comportements anxieux (stratégie d'évitement des situations

anxiogènes, compulsions), etc. On retrouve également des troubles physiques et psychiques tels que des problèmes digestifs et alimentaires, des insomnies, des maux de tête, une baisse de la concentration et des performances ou encore du négativisme.

Quelques lectures

- **Les 101 règles d'or pour ne pas stresser** par Helen Monnet. Larousse Poche, 6,95 €
- **Ces peurs qui nous inhibent** par Helen Monnet. Larousse Poche, 6,95 €
- **Mon cahier de yoga au quotidien** par Davina Delor. Mosaïque-Santé, 9,00 €
- **Mieux vivre grâce à la pensée positive** par Swami Saradananda. Larousse Poche, 6,95 €



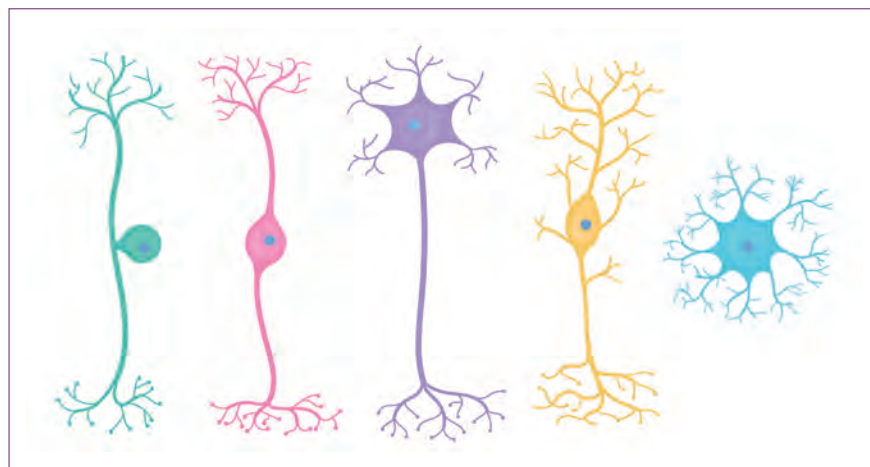
QUE DIT LA SCIENCE ?

On sait aujourd'hui que l'état de stress est un facteur aggravant de nombreuses pathologies. Parmi elles, on compte notamment les **maladies inflammatoires de l'intestin, les maladies cardiovasculaires et respiratoires, les maladies dermatologiques ou encore le diabète**. Ainsi, réduire son stress est une des premières mesures recommandées en cas de maladies chroniques ou de risque d'en développer une.

Mais alors, qu'en est-il du stress qui nous rendrait malade ?

Si, en soi, les conséquences visibles du stress peuvent s'apparenter à un état maladif (hypertension, compulsion alimentaire, insomnie, troubles digestifs), de manière plus générale, de nombreuses études se sont aussi penchées sur les effets du stress chronique sur l'apparition de maladies. Bien que la connaissance exacte de son rôle et de ses mécanismes d'action reste encore floue pour les scientifiques, on sait qu'il induit des dérèglements physiologiques.

Ainsi, une revue de littérature publiée dans l'*Excli journal* en 2017 met en évidence son action néfaste sur la fonction hormonale et neurologique, tandis qu'une étude de 2010 dans le *Journal of medicine and life* ou encore une de 2012 dans la revue *PNAS* pointent la détérioration de la fonction immunitaire. Sans surinterpréter les résultats de ces études, il semble prudent de penser qu'il existerait une possible association entre le stress et l'apparition de maladies.



- Cohen S et al., Chronic stress, glucocorticoid receptor resistance, inflammation, and disease risk. *PNAS* 2012 ; 10 : 5995-9.
- Dragos D et al., The effect of stress on the defense systems. *J Med Life* 2010 ; 3 : 10-8.
- Yarıbeygi H et al., The impact of stress on body function: A review. *Excli J* 2017 ; 16 : 1057-72.

LE MOT DE LA PHARMACIENNE

Les patients sont nombreux à venir chercher une solution au comptoir : problème de sommeil, stress, anxiété... et les pharmaciens ont alors un rôle d'écoute essentiel. En posant les bonnes questions, ils peuvent mettre les justes mots sur le mal-être des patients et les aider, notamment, à différencier le stress de l'anxiété car les solutions ne sont pas les mêmes.

Dans le cas du stress, les conseils hygiéno-diététiques sont primordiaux : activité physique, réduction de la consommation d'alcool et de caféine, technique de relaxation, amélioration de la qualité du sommeil. Associés à du magnésium et des plantes aux vertus apaisantes par exemple, le stress peut être soulagé.

L'anxiété, elle, est plus difficile à réguler et elle nécessite un suivi médical



particulier. Votre pharmacien vous orientera vers un médecin ou un thérapeute.

Les pharmaciens ont surtout un rôle de vigilance quant à l'automédication. Aujourd'hui, de nombreux laboratoires proposent des compléments alimentaires contenant des précurseurs de la sérotonine ou du GABA. Si ces molécules peuvent soulager certains symptômes du stress ou de l'anxiété, elles ne doivent pas vous faire passer à côté du bon diagnostic et de la prise en charge adéquate. Attention également aux interactions avec certains médicaments prescrits pour réguler l'humeur ou apaiser les angoisses.

De l'importance de toujours informer le pharmacien de son traitement.

COMMENT ÇA SE SOIGNE ?

PRUDENCE EST MÈRE DE SÛRETÉ

Même si les symptômes du stress et des troubles anxieux se prennent en charge, le meilleur des remèdes restera toujours la prévention. Ainsi, l'entourage et, sur le lieu de travail, les managers (accompagnés des ressources humaines) sont les premiers piliers de la prévention. « Ils peuvent être des veilleurs de stress » ajoute Helen Monnet.

« L'irritabilité et la fatigue chronique sont les premiers signes du stress ; voir son collègue se rendre toutes les heures à la machine à café est un indice. En revanche, les troubles anxieux peuvent être plus pernicieux. Ils se révèlent souvent dans le cadre privé, notamment au moment de l'endormissement et devant des réveils nocturnes, quand cela n'est

pas lié au mode de vie (alimentation, écrans). Le cortisol empêche la personne de rentrer dans une phase de sommeil paradoxal. »

Face à un collègue ou un proche qui fait preuve d'une irritabilité inhabituelle avec une sensibilité à fleur de peau, il est bien de le questionner et de le sensibiliser au risque du surmenage en général. •

QU'EST-CE QUE JE PEUX PRENDRE ?

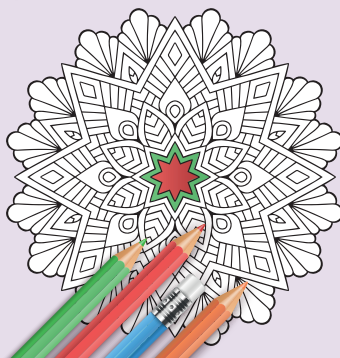
Tout ce qui permet de sécréter les hormones du bien-être

- / Le contact avec la nature
- / Une musique ou des sons qui nous apportent l'apaisement
- / Un endroit où l'on se sent en sécurité
- / Une odeur ou un goût réconfortant
- / L'amour
- / L'activité sportive
- / Les choses qui vous rendent heureux



Tout ce qui déconnecte l'esprit

- / Les rituels
- / Un téléphone éteint
- / Les travaux manuels
- / Le coloriage



Tout ce qui rétablit la respiration

- / La relaxologie
- / La cohérence cardiaque
- / La méditation
- / La respiration en pleine conscience
- / Le yoga Nidra



Et ce qu'il vaut mieux éviter

- / Les choses qui sont, pour le moment, trop stressantes pour vous
- / Les relations toxiques
- / Les écrans toute la journée
- / Ce qui entretient la colère, la peur, l'agacement



QUE FAIRE ?

QUI CONSULTER ?

Stress ? Anxiété ? Blues passager ? Il est difficile de juger par soi-même de son état psychologique, il ne faut donc pas hésiter à parler à des professionnels de santé de confiance (médecin traitant, médecin du travail, pharmacien) ou même à consulter directement et ne pas hésiter à changer de praticien jusqu'à trouver chaussure à son pied (psychologue, relaxothérapeute, sophrologue par exemple). Dans tous les cas, il est primordial d'avoir un suivi lorsque l'on fait face durablement au stress ou lorsque l'on est sujet aux troubles anxieux afin de pouvoir être redirigé vers les bons praticiens en cas de problèmes plus graves et durables.

« Je suis un peu déprimé(e) en ce moment »

Que se cache-t-il derrière cette phrase dont le sens nous échappe parfois ? En réalité, le mot **dépression** désigne une maladie psychiatrique dans laquelle la personne souffre d'un dysfonctionnement social, psychiatrique et biologique, et subit une souffrance personnelle majeure. Cette pathologie doit être considérée sérieusement et prise en charge par les professionnels de santé habilités car les effets secondaires graves et les risques de décès sont élevés. De plus, **elle peut toucher n'importe qui, sans regard pour l'âge, le genre ou le milieu social.**

Bien souvent, les **personnes souffrant de dépression sont stigmatisées**, et il est facile de penser qu'il suffirait pour eux « de se bouger » ou « de faire des activités sympas » pour « s'en sortir ». Cela n'est pas si simple, car la dépression atteint aussi bien l'esprit que le corps ; et l'on sait aujourd'hui qu'elle s'observe au niveau physiologique par des dysfonctionnements de certains neurotransmetteurs.

En revanche, lorsque nous sommes touchés par une tristesse passagère, un manque non handicapant de motivation et de dynamisme, il convient de l'appeler **déprime**.

Zoom sur l'auto-relaxation respiratoire®



Méthode créée par Helen Monnet, l'auto-relaxation respiratoire s'utilise en prévention et jusqu'à des **niveaux de stress et d'anxiété modérés**. Elle s'appuie sur la respiration consciente, un outil puissant qui peut nous accompagner partout et

permet une relaxation approfondie qui réduit le taux de cortisol. Une fois que les clés vous sont données (après 6 séances d'une heure), vous pouvez vous en servir en autonomie pour enrayer stress et certains troubles anxieux bénins (comme l'anxiété d'anticipation).

Attention si vous souffrez d'épilepsie, de schizophrénie, de stress intense lié à un **burn-out** ou de troubles déficitaires de l'attention, cette méthode est contre-indiquée. (Contact : Helen Monnet sur doctolib)

Dévorer du contenu bienveillant et good vibes

Pour laisser stress et anxiété derrière vous, il est important d'inviter la positivité dans son quotidien. Pour cela, rien de tel qu'un petit ménage ! Que ce soit des podcasts, des comptes instagram ou tik tok, des livres, des émissions... dites non aux contenus qui nourrissent chez vous le stress et l'anxiété.

VOICI NOTRE POSITIVE SÉLECTION :

- Les comptes instagram de bonnes nouvelles : @bonnes_nouvelles_écologiques, @feelgoodn3ws, @voicilabonnenouvelle
- Les influenceurs qui nous font rire : Camille Lellouche, Laura Felpin, Anaïde Rozam...
- Les podcasts réjouissants : Habitudes positives, In power, Superhéros, Laisse-moi kiffer...

À L'AIDE, J'AI UN TORTICOLIS! MAIS POURQUOI MOI ?

Cet instant du réveil où l'on se rend compte que le moindre mouvement du cou n'est que douleur... C'est le torticolis !

Par **Gaëlle Monfort**



QU'EST-CE QUE CETTE DOULEUR ?

Le torticollis musculaire est une affection bénigne, mais fréquente liée à la contracture de certains muscles du cou. Les douleurs sont généralement localisées au niveau du plus gros muscle du cou, le sterno-cléido-mastoïdien, mais peuvent parfois irradier vers le dos et les épaules. Dans certains cas peu fréquents, le torticollis peut se ressentir jusqu'aux mains et aux doigts.

COMMENT ÉVITER LE TORTICOLIS ?

Certains réflexes peuvent vous aider à l'éviter, surtout si vous y êtes sujet. Couvrez-vous le cou en cas de froid à l'aide d'une écharpe, adoptez une position de travail ergonomique pour éviter d'avoir le cou " cassé " (bureau et chaise à bonne hauteur), optez pour un oreiller confortable, voire ergonomique, regardez la télévision face à l'appareil et non pas sur le côté et évitez de tenir votre téléphone portable entre l'épaule et l'oreille lorsque vous téléphonez.

COMMENT SOIGNER UN TORTICOLIS ?

Le meilleur des traitements est le **repos**. Pour soulager la douleur, vous pouvez aussi appliquer localement une **pommade décontractante ou anti-inflammatoire**. La **prise d'aspirine et d'anti-inflammatoires par voie orale** peut soulager la douleur, en alternance avec des décontractants. L'application de **compresses chaudes** (bouillotte, écharpe...) permet enfin de décontracter les muscles du cou.

QUE FAIRE SI LE TORTICOLIS NE DISPARÂIT PAS ?

Dans certains cas, le torticollis peut cacher une autre affection : maladie inflammatoire, neurologique, tumorale ou infectieuse... Lorsque le torticollis ne disparaît pas, ou s'il revient de façon répétée, il s'avère donc nécessaire de faire un bilan médical plus complet. N'hésitez pas à prendre rendez-vous chez votre médecin, notamment si votre torticollis s'accompagne de fièvre. Celui-ci vous proposera peut-être de réaliser une radio (parfois une IRM, voire une prise de sang) afin de comprendre l'origine de votre torticollis et de prendre les mesures nécessaires. •

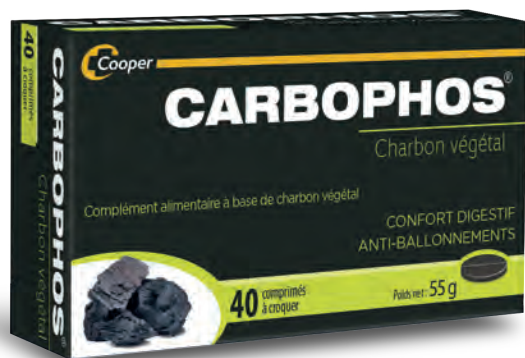


INCONFORT DIGESTIF ? BALLONNEMENTS

CARBOPHOS®

Complément alimentaire à base de **charbon végétal**

Libérez-vous
des ballonnements...



CARBOPHOS®

Une action rapide

Aromatisé à l'extrait naturel de réglisse, chaque comprimé de **CARBOPHOS®** délivre **400 mg de charbon végétal** dès qu'il est croqué et avalé avec un peu d'eau. **Véritable piègeur des gaz intestinaux**, le charbon végétal de CARBOPHOS® est alors rapidement dispersé dans l'estomac et les intestins. Il y exerce son **action anti-ballonnement** et contribue à réduire l'excès de flatulence après le repas.

Finis les ballonnements douloureux et les bruits incongrus.

Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne pas être utilisés comme substituts d'un régime alimentaire varié et équilibré. Tenir hors de portée des enfants. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.



STOP aux ballonnements !



Ballonnements, gaz, pets, flatulences... au-delà de faire rire ou de mettre quelque peu dans l'embarras, ces troubles intestinaux peuvent nuire à la qualité de vie des personnes qui en souffrent fréquemment. Voici nos conseils pour en venir enfin à bout !

Par **Marianne Carrière** en collaboration avec **Charlotte Dosque**, pharmacienne à Bergerac (24)

JE ME SENS BALLONNÉ, C'EST GRAVE ?

Troubles digestifs particulièrement courants, les ballonnements, ou météorisme abdominal, sont causés par l'accumulation de gaz dans les intestins. S'ils ne peuvent pas être évacués, ils provoquent des gargouillis, une sensation de ventre gonflé et de lourdeur, des douleurs et des flatulences, avec des pets relativement malodorants. Ils sont plus fréquents chez les femmes, les fumeurs et les personnes âgées. En dehors du désagrément et de la gêne, il s'agit d'un inconfort bénin dont les complications sont rares.

MAIS D'OÙ VIENNENT-ILS ?

L'alimentation est la principale cause de ballonnements. Ce sont en effet les bactéries contenues dans nos intestins qui, en décomposant les aliments que nous ingérons, produisent des gaz. Un repas trop copieux ou trop gras peut être en cause et certains aliments sont plus à risque comme

les légumes fibreux, les crucifères ou encore les féculents. À noter que le stress et la nervosité n'arrangent rien et qu'un déséquilibre de la flore intestinale peut en être à l'origine. La constipation est également un facteur favorisant. Par ailleurs, en fin de grossesse, la future maman, ayant tendance à manger plus de fibres pour limiter la constipation et l'utérus appuyant sur les intestins, subit généralement des flatulences. De même, ils peuvent être associés au syndrome prémenstruel (avant les règles) et à la ménopause.

QUAND CONSULTER ?

En cas de persistance des ballonnements ou s'ils sont associés à :

- une douleur intense, une constipation persistante et une impossibilité d'évacuer les gaz
- des vomissements et/ou des malaises,
- des diarrhées, de la fièvre, des frissons,

• du sang dans les selles, il convient de consulter votre médecin. En effet, dans certaines situations, les ballonnements peuvent être un des symptômes d'une pathologie à traiter (infection gastro-intestinale, intoxication alimentaire, reflux gastro-œsophagien, crise d'appendicite, occlusion, intolérance au lactose ou encore une maladie chronique inflammatoire des intestins comme la maladie de Crohn). Heureusement, dans la grande majorité des cas, les ballonnements sont bénins et le seul risque est de vous sentir mal à l'aise après un pet bruyant et/ou nauséabond.

En moyenne, nous produisons 8 à 20 gaz par jour
(et c'est valable pour tout le monde !)

LES ALIMENTS QUI BALLONNENT... OU PAS !

L'alimentation est la première cause d'apparition de ballonnements. Certains aliments sont plus à risque et il convient d'identifier ceux pour lesquels vous êtes plus sensibles en procédant par élimination.

ça **ballonne...**



Les crucifères (choux, choux fleurs, brocolis, chou de Bruxelles, raifort)



Le pain (en particulier complet ou au son)



Les légumes secs (fèves, lentilles, pois, haricots, pois chiches)



Les féculents (semoule, pâtes)



Les oignons



Les poireaux



Les fruits en grande quantité (melon, pomme, banane, abricot)



Le céleri



Les viandes grasses (charcuterie, canard, agneau, bœuf)



Les boissons gazeuses



Les confiseries sans sucres



Les pâtisseries et les entremets

ça soulage...



L'anis



Le fenouil



Le carvi



La coriandre



Le cumin



L'aneth



La camomille



La menthe



La mélisse



Le thym et le romarin



Le gingembre



Les agrumes

Les 9 règles anti-ballonnements !

- 1 Je mange lentement, calmement et je mâche bien
- 2 Je bois au moins 1,5 litre d'eau par jour
- 3 Je limite les aliments qui "ballonnent", les repas trop gras et les plats industriels
- 4 J'évite les boissons gazeuses et les chewing-gums
- 5 J'opte pour des aliments qui "soulagent"
- 6 Je préfère les légumes et les fruits cuits plutôt que crus
- 7 Je ne fume pas et je limite l'alcool
- 8 Je me relaxe en pratiquant du yoga ou de la méditation
- 9 Je pratique une activité physique type marche ou natation

JE DONNE UN COUP DE POUCE À MES INTESTINS

Les précautions alimentaires ne suffisent pas toujours. Il est possible d'aider votre organisme à lutter contre les ballonnements avec des remèdes naturels.

En effet, certaines substances fixent le gaz ou modifient la flore intestinale, ce qui peut soulager les troubles intestinaux. Votre pharmacien pourra vous conseiller. Il faudra peut-être avoir recours, sur avis médical, à des traitements médicamenteux pour se débarrasser des symptômes les plus récalcitrants.



LE REMÈDE DE GRAND-MÈRE

On peut toujours compter sur le **bicarbonate de soude** ! Une cuillère à café dans un petit verre d'eau avant le repas peut vous aider à soulager une digestion difficile, des ballonnements ainsi que les remontées acides.

AVEC DES TRAITEMENTS MÉDICAMENTEUX



- **Les pansements digestifs**, à base d'argile, de kaolin ou de dérivés de silicone (type Polysilane® Upsa en gel), réduisent la formation de gaz.
- **Les médicaments antispasmodiques** limitent la production de gaz et luttent contre les douleurs (Météospasmyl®, qui allie un pansement digestif au silicone, ou encore Spasfon®).
- **Les médicaments antiacides** (type Gaviscon®), en cas de brûlures d'estomac associées

Attention, les laxatifs irritent la muqueuse intestinale ce qui peut conduire à des ballonnements.

AVEC DE LA PHYTOTHÉRAPIE



- Certaines plantes soulagent et facilitent le confort digestif. Sous forme de gélules, d'ampoules ou de poudres, une cure de phytothérapie à base **d'angélique**, spécifiquement pour les ballonnements, complétée **de romarin, d'artichaut, de radis noir, de gingembre, de sauge**, pour le confort digestif, ou encore **la mélisse** pour son action sédative limitant les spasmes intestinaux, vous aidera à vous sentir mieux. Plusieurs gammes type Arkopharma® ou Phytostandard® proposent un large choix de combinaisons de plantes selon vos maux. Pensez à les associer à des cures contre le stress et l'anxiété (Euphytose®), souvent en cause dans les troubles digestifs.
- **Le charbon végétal actif**, qui fixe les gaz, réduirait les ballonnements et les diarrhées. *Attention cependant, il diminue l'absorption de certains médicaments et est déconseillé en cas de syndrome du côlon irritable.*

AVEC DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES



- Les **probiotiques** modifient l'équilibre du biote intestinal et l'acidité du contenu intestinal, ce qui peut soulager les inconforts (comme la gamme Lactibiane® ou biosys®). Ils peuvent être associés à **des prébiotiques** (fructo-oligosaccharides, inulines) qui amplifient leur action.
- **Les enzymes digestives** comme la papaïne (extrait de papaye) ou la bromélaïne (extrait de l'ananas) facilitent l'assimilation des protéines et donc la réduction des ballonnements.

AVEC DES HUILES ESSENTIELLES



Par voie orale, sur un comprimé neutre, je dépose une goutte de (au choix) :

- **laurier noble** : antispasmodique et stimule les sucs digestifs,
- **aneth** : antispasmodique et facilite la digestion,
- **menthe poivrée** : carminative (anti-flatulences) et stimule les sécrétions biliaires.

Ou en massage ventral (dans le sens des aiguilles d'une montre), diluée dans une huile végétale neutre.

Attention, certaines huiles essentielles sont contre-indiquées pendant la grossesse, l'allaitement et chez les enfants.

ET L'AÉROPHAGIE ?

Il s'agit d'une dilation de l'estomac consécutive à un trop gros volume d'air avalé (plus de 2 à 4 litres dans une journée, qui est le volume normal). Cela induit des tiraillements dans le ventre, jusqu'à évacuation du surplus de gaz, par les rots, mais également par les pets. Plusieurs facteurs peuvent être en cause :

- manger ou boire trop vite,
- mastiquer des chewing-gums,
- boire des boissons gazeuses,
- déglutir fréquemment.



QUE FAIRE DE MES MÉDICAMENTS PÉRIMÉS ?

SURTOUT PAS À LA POUBELLE !

*Ils s'entassent au fil des années et des maladies...
Vous ne savez plus qu'en faire ? On vous dit tout !*

Par Jeanne Taban & Gaëlle Monfort

15

JOURS

C'est la durée
moyenne de
vie d'un collyre
stérile.



80 %

C'est la
proportion de
Français qui
rapportent leurs
médicaments en
pharmacie.

Tout médicament possède une date de péremption. Peut-on l'utiliser une fois ce cap dépassé ?

Un médicament est dit « périmé » lorsque la concentration initiale en principe actif a **diminué de 10 %, voire 5 %** pour certains produits, soit en moyenne deux ans. Certains produits, plus fragiles que d'autres, ont une durée de vie efficace encore plus réduite. D'autres s'altèrent et peuvent devenir toxiques.

Utiliser un médicament à la date de péremption dépassée fait donc risquer au mieux, l'inefficacité, au pire la toxicité.

Où jeter mes médicaments périmés ?

Pour les médicaments périmés ou non utilisés, pas question de les jeter dans la poubelle, ou pire, les toilettes, ils pourraient polluer nos eaux. Il faut simplement rapporter à son pharmacien tous les médicaments dont la date limite d'utilisation est dépassée ou ayant servi à un traitement qui est terminé. Ces produits seront collectés dans des cartons spécifiques, collectés par les grossistes répartiteurs des pharmacies et suivront ensuite une filière organisée par l'association Cyclamed.

À noter : les médicaments périmés déposés en pharmacie ne font plus l'objet d'un recyclage à visée humanitaire, ils sont tous incinérés.



Cette date est-elle valable une fois le produit ouvert ?

Non ! La date de péremption n'est valable que pour un produit non ouvert. Il est notamment recommandé de ne pas utiliser un sirop, un tube de crème ou un produit préparé par votre pharmacien passé un délai de **30 jours après son ouverture**. Le risque : une contamination par des germes, friands du sucre des sirops et se développant plus rapidement dans ces contenants non stériles.

Puis-je rapporter les seringues en pharmacie ?

Les produits piquants, coupants et tranchants (seringues...) doivent être collectés **dans une boîte jaune spécifique appelée DASRI** pour déchets d'activité et de soins à risque infectieux. Les DASRI sont données gratuitement par votre pharmacien, mais une fois pleines, ces boîtes à aiguilles sécurisées et inviolables sont à déposer dans les points de collecte prévus par l'éco-organisme DASTRI. Pour trouver le point de collecte le plus proche de chez vous : <http://nouscollectons.dastri.fr>.

Comment est calculée la date limite d'utilisation ?

La date de péremption est calculée en laboratoire dans des conditions normales de conservation. Ainsi, un médicament, conservé dans des conditions extrêmes de température, de lumière ou d'humidité se détériorera plus rapidement.

Son aspect peut alors témoigner de sa dégradation (changement de consistance d'une crème, comprimé devenu friable ou dont la couleur se modifie...). Attention donc aux néons, boîtes à gants et autres pièces humides de la maison et en cas de doute, mieux vaut demander l'avis de son pharmacien.

« La prématurité, ce sont des parents très différents, souvent traumatisés »



Myriam Dannay est psychologue clinicienne spécialisée en psychopérinatalité. Elle publie « Parents de préma, comment traverser la prématurité ».

Propos recueillis par **Gaëlle Monfort** (pour Ninon ♥)



LES PARENTS DE PRÉMATURÉS SONT-ILS DES PARENTS COMME LES AUTRES ?

Myriam Dannay : Non, ce ne sont pas des parents comme les autres car les conditions de la naissance de leur bébé ne sont pas comme les autres. Il s'agit d'une naissance traumatique. Toutes les représentations habituelles de la naissance, ou presque, sont absentes : un bébé joufflu, de la joie et des félicitations en cascade, etc. Dans ce cas, le premier sentiment est la peur de la mort du bébé. Si la culpabilité de cette naissance prématurée est très souvent maternelle, les pères ont, eux, souvent

peur de perdre leur femme et/ou leur bébé. C'est donc très différent d'un accouchement classique, et ça en fait des parents très différents, souvent traumatisés.

EN QUOI CETTE NAISSANCE PRÉMATURÉE EST SI DIFFÉRENTE ?

Parce qu'on ne peut absolument pas se préparer à cette naissance qui implique un risque vital immédiat. En plus, la mère est souvent séparée rapidement de l'enfant, et encourt parfois elle-même un risque vital. Ensuite, les premiers jours sont aussi très différents : le bébé est dans une

couveuse, souvent intubé et branché à diverses machines... On est loin du couffin près du lit maternel. La mère peut être dans une chambre, le bébé dans un autre service, le papa faisant le lien entre les deux. D'ailleurs le père est, dans ce cas, sur le devant de la scène et le plus exposé aussi aux annonces potentielles.

Il y a bien souvent un sentiment de culpabilité (infondé !) qui s'installe : se sentir responsable de la prématurité de son enfant.

L'ensemble peut rendre l'attachement des parents à leur bébé plus difficile, et c'est bien compréhensible ! Tous les parents « naissent » inquiets

© Mairati - Adobe Stock.



Quand parle-t-on de prématurité ?

Selon l'Inserm, on distingue trois niveaux de prématurité :

- la **prématurité moyenne** qui correspond à une naissance intervenant **entre la 32^e et la 36^e semaine d'aménorrhée (SA) révolue** (7 mois à 8 mois de grossesse),
- la **grande prématurité** correspondant à une naissance intervenant **entre la 28^e et la 32^e SA** (6 mois à 7 mois de grossesse)
- et la **très grande prématurité** pour les naissances intervenant **avant 28 semaines**, soit en deçà de 6 mois de grossesse.

pour la santé de leur bébé, mais dans la prématurité le risque est bien réel.

COMMENT PARVIENNENT-ILS À CRÉER DES LIENS ?

Il est indispensable de faire un travail de restauration de la place de la parentalité avec l'équipe soignante. Par des techniques faciles à mettre en place, les soignants font le pont entre les parents et le bébé, leur permettant non plus d'être visiteurs du bébé mais bien partenaires de soins. Cela passe, par exemple, par l'aide à l'allaitement, le peau-à-peau, les soins du développement, etc. tout au long des semaines d'hospitalisation.

COMMENT PEUT-ON AIDER CES PARENTS ?

Pour les proches, il est parfois difficile de trouver le ton juste. Lorsque le

bébé est autorisé à rentrer à la maison, les soignants disent aux parents qu'il reste un bébé fragile. Les parents veulent alors créer une bulle autour d'eux (et la crise du Covid-19 a, en quelque sorte, bien aidé ces parents !), ce que les proches peuvent parfois ne pas comprendre. Il faut éviter les phrases type « *Tourne la page, ça va aller maintenant !* », car on ne peut pas imaginer ce que ces parents ont vécu. Il faut soutenir ces parents mais les laisser vivre, à leur rythme. Parfois, une fois l'épreuve de l'hospitalisation terminée, ils peuvent craquer d'avoir vécu tant de choses difficiles alors qu'ils tenaient jusqu'ici. Là encore, le soutien familial est indispensable. Il ne faut pas chercher à rassurer les parents, la culpabilité est inhérente au traumatisme mais leur dire qu'ils assurent en tant que parents, oui !

Et il faut les aider à penser à eux car il n'y a actuellement aucun suivi

« Aujourd'hui les représentations de la maternité sont idéalisées et virent à la performance. »

psychologique ou physique particulier de prévu en cas d'accouchement prématuré. Par exemple, la majorité des femmes qui ont accouché prématurément ne font pas leur rééducation du *post partum*. Il est pourtant important qu'elles prennent soin d'elles, qu'elles se réconcilient aussi avec leur corps.

Il est utile d'aider ces parents au quotidien : ménage, repas, etc. Comme tous les jeunes parents, le retour à la maison est souvent compliqué ! En plus des visites médicales parfois plus nombreuses, il faut dire à ces parents que les représentations de la maternité et de la parentalité en général sont souvent fausses. Il faut dédramatiser et enlever les normes de notre société actuelle. Aujourd'hui les représentations de la maternité sont idéalisées et virent à la performance. Tous les parents en souffrent, surtout les parents de prématurés qui ne se sentent pas des parents comme les autres. Être parents, c'est le métier le plus difficile ! •



L'association SOS Préma & bébés hospitalisés

Créée en 2004, l'association compte **70 antennes en France** et a déjà soutenu plus de **850 000 familles**. SOS Préma se bat pour donner à tous les enfants prématurés les meilleures chances pour bien grandir.

Pour en savoir plus : www.sosprema.com

• Le livre « *Parents de préma, comment traverser la prématurité* » est disponible sur le site de l'association.

Les huiles SONT-ELLES PRODIGIEUSES ?

Par les temps qui courent, la cosmétique aime à se simplifier, jusqu'à présenter de plus en plus de produits bruts. Ainsi, les huiles végétales pures fleurissent dans les rayons. Quels intérêts en dermo-cosmétique ? Sont-elles vraiment prêtes à remplacer les crèmes ?

Par **Pierre-Hélène Disderot**



Qu'est-ce qu'une huile ?

- **Les huiles végétales** : Ce sont les seules véritables huiles : grasses, insolubles dans l'eau et obtenue par pression de végétaux oléagineux. Selon les végétaux pressés, les propriétés des huiles varient, aussi bien au niveau du goût que de leur intérêt cosmétique. Ce sont sur ces dernières que nous nous attarderons.
- **Les huiles minérales** : « Un terme chimiquement faux, il vaut mieux les appeler paraffines liquides », souligne Laurence Coiffard, professeure à l'Université de Nantes et spécialiste en cosmétologie. Faites d'hydrocarbures issus du raffinage du pétrole, elles souffrent de l'amalgame avec d'autres produits issus d'hydrocarbures qui sont perturbateurs endocriniens. Elles n'ont en réalité aucune toxicité et sont utilisées pour cela dans de nombreuses cosmétiques et crèmes médicales.
- **Les huiles essentielles** : Elles non plus ne sont pas vraiment des huiles, ce sont des cocktails de molécules actives et odorantes extraites des plantes, par entraînement à la vapeur d'eau. Elles sont plutôt volatiles et très actives, **à utiliser avec précaution**. On en retrouve certaines en cosmétique.

© Vera Livchak - Gettyimages

Attention aux fake news !

L'huile de ricin fait pousser les cheveux et les cils...

Faux !

Vous trouverez sur de nombreux blogs et sites web des affirmations comme quoi l'huile de ricin aurait la propriété de faire pousser les cheveux et/ou les cils. « On peut attendre plus d'effets négatifs d'huile dans l'œil que d'effets positifs ! Et ce n'est absolument pas supporté par de la littérature scientifique. Aucun article ne supporte cet usage », met en garde la professeure de cosmétologie. Pas la peine de prendre des risques, surtout quand certaines marques sérieuses proposent des solutions plus efficaces.



Les huiles végétales

Quels effets sur la peau et les cheveux ?

Les huiles végétales sont de compositions chimiques relativement simples, principalement composées de différents acides gras en différentes quantités. « Comme une empreinte digitale, chacune est différente. Mais l'effet sera relativement le même : les différences ne modifient pas grandement les propriétés », explique Laurence Coiffard. Cet effet est un effet sur-graissant, donc **hydratant pour la peau et les cheveux** : le gras va pallier la faiblesse du film hydro-lipidique qui recouvre la peau. L'effet hydratant est aussi, sur

le long terme, à la base de l'effet **anti-âge**, effet renforcé par la vitamine E présente dans de nombreuses huiles. Mais attention, « **les huiles végétales ne sont pas adaptées aux peaux grasses ou aux cheveux gras !** », met en garde Laurence Coiffard. Elles sont au contraire, à conseiller aux peaux sèches à qui elles conviennent très bien.

Autre attribut, les huiles végétales pures peuvent être utilisées comme **démaquillant**, c'est d'ailleurs l'usage qu'en fait Camille Peirera dans sa gamme de cosmétiques

Meden. Mais cette spécialiste des formulations les utilise surtout en mélange avec d'autres produits, en particulier des huiles essentielles, pour donner de meilleures caractéristiques aux huiles, autant du point de vue organoleptique que dermo-cosmétique. « *Les huiles végétales ont des actions, hydratantes et anti-âge, mais ces actions sont très douces, prennent du temps*, explique Camille Pereira avant de rappeler l'importance de la qualité de l'huile : *vérifiez si la pression à froid a été utilisée, et sur une huile bio écocertifiée pour éviter la présence d'autres substances.* »

La sélection vocation santé



N°1 : L'huile de Jojoba

L'huile de Jojoba est sans aucun doute la première huile à conseiller car elle convient à toutes et tous. « *L'huile végétale de Jojoba est la seule huile non comédogène, elle convient à toutes les peaux car très bien tolérée. Elle est nourrissante et redonne de la souplesse à la peau* », précise Camille Pereira.



N°2 : L'huile d'argan

Un autre grand classique, qui a fait ses preuves ! « *Elle est intéressante, car elle pénètre bien, nous l'avons mélangé avec du calendula pour avoir un toucher non gras. Pour les cheveux et les ongles, elle est très nourrissante et va renforcer les zones cassantes* », précise la créatrice de Meden.



N°3 : L'huile d'amande douce

Encore une huile très connue, que l'on retrouve dans de nombreuses compositions cosmétiques. Elle peut aussi être utilisée pure.

« **Les femmes enceintes** à qui l'on déconseille l'utilisation d'huile essentielle et de principe actif trop fort, peuvent utiliser des huiles végétales. L'huile d'amande douce par exemple, pour masquer les vergetures, est très cicatrisante et nourrissante. Mais attention aux peaux comédogènes », développe Camille Peirera.

Attention aux fake news !

Certaines huiles végétales protègent-elles du soleil ?
Non !

Là encore, on voit prospérer aux quatre coins de la toile, affirmations et articles, comme quoi les huiles végétales protégeraient des rayonnements UV du soleil, nocifs pour la peau. 5, 10, voire 30 SPF pour **l'huile de framboise**, les allégations vont bon train...

Pourtant, après des études sérieuses en laboratoire, « *nos résultats sont ceux attendus : ces huiles n'assurent en réalité aucune protection ! Il n'y a pas de différence entre ne rien mettre et mettre de l'huile végétale* », prévient la chercheuse nantaise. L'offre de protection solaire est pléthorique, ne mettez donc pas en danger votre peau inutilement.

La masturbation

PARLONS-EN SANS TABOU

Quelle est la place de la masturbation dans la vie sexuelle ? Et dans le couple ? Pourquoi est-elle taboue ? Doit-on en parler ? Beaucoup de questions que nous n'osons jamais poser et auxquelles vous trouverez, peut-être, des réponses ici.

Par **Juliette Dunglas**



Philippe Brenot est psychiatre, anthropologue et directeur des enseignements de sexologie à l'Université de Paris, auteur de l'Éloge de la masturbation, il retrace pour *Vocation Santé* l'histoire de ce que l'on appelle masturbation et nous en dit plus sur son rôle.

À QUOI ÇA SERT ?

Qu'entend-on par masturbation ?

Du latin *manus*, main et de *stuprare*, polluer, la masturbation est définie dans le *Petit Larousse de la sexualité* comme « une pratique sexuelle consistant à obtenir seul et pour soi-même un plaisir sexuel allant jusqu'à l'orgasme, par des contacts adaptés au niveau de la zone sexuelle ». Philippe Brenot précise que c'est « une stimulation sexuelle de soi-même dans le but d'obtenir une excitation et un orgasme, elle se fait à l'aide de la main, d'un objet, des cuisses... »

Longtemps utilisé pour ne décrire que les pratiques masculines d'auto-stimulation, le mot masturbation n'a été étendu, dans le vocabulaire collectif, à la sexualité féminine qu'en 2003 lorsque Nathalie Rykiel mit des sextoys en vitrine des boutiques de sa mère, Sonia Rykiel, dévoilant ainsi au grand jour le tabou sur la masturbation féminine.

Que dit la science ?

« C'est Masters et Johnson qui, en 1966, réalisent de façon très secrète les premiers travaux scientifiques en sexologie, s'attirant alors les foudres de l'Ordre des médecins. » raconte Philippe Brenot. Le duo de chercheurs va montrer que la masturbation est

l'élément central de la sexualité. En effet, pour eux, **la sexualité humaine n'est pas innée et elle doit s'apprendre**. « C'est en cela que la masturbation, l'apprentissage du plaisir, devient une des façons de s'initier à la sexualité avant le premier rapport. Car si dans la nature, les animaux se reproduisent au vu et au su de tous, chez l'humain, le sexe se pratique en aparté. Il n'y a donc pas de modèle (mis à part les représentations à caractères sexuel), et **une des façons les plus rassurantes d'apprendre est : avec soi-même**. C'est une sorte d'étape nécessaire à la construction de soi-même, car **la masturbation permet d'apprivoiser les réactions personnelles**. » explique Philippe Brenot.

MAIS POURQUOI EST-CE SI TABOU ?

Depuis des siècles, l'éducation est dispensée par des religieux qui, dans leurs textes, ne disposaient d'aucun mode d'emploi pour traiter la question de l'auto-stimulation. Comment l'expliquer ? Qu'en dire ? Quelles conséquences ? Philippe Brenot précise qu'« **il est difficile d'imaginer ce que l'on vivait à l'époque** ». La masturbation a cependant vite rejoint le banc des interdits, faisant ainsi l'objet de pressions restrictives qui se perpétuent encore aujourd'hui. Pourtant, et Philippe Brenot le rappelle bien, **la masturbation est tout à fait normale, elle n'est pas sale et n'apporte aucune maladie**. Cette réticence à l'accepter est d'ailleurs encore d'actualité lorsque l'on parle de sexualité féminine. « Cela permet de taire la liberté. »

Au-delà de l'interdit, le tabou est entretenu par le fait que la masturbation



Le saviez-vous ?

Le mot masturbation a été utilisé en français pour la première fois par Montaigne dans un essai qui contait l'histoire de Diogène, un ermite qui s'adonnait au plaisir solitaire en public.

© Nastasic - Gettyimages

Moins d'1/3 des partenaires a connaissance de la vie masturbatoire de leur partenaire.

est un acte relevant de « l'intime de l'intime ». En effet, « elle ne se fait jamais en public, c'est un comportement intime qui peut se partager à la rigueur avec un partenaire de vie ». Pour Philippe Brenot « ce n'est pas qu'un acte solitaire, il peut se partager. Car au final, même dans le plaisir solitaire, on inclut autrui dans son imaginaire. C'est un tabou qui gagnerait à être levé dans les couples. »

Le crime d'Onan

Nommer l'auto-stimulation a été un réel dilemme, elle fut alors désignée par ce qui lui ressemblait le plus dans les écrits : le mythe d'Onan. En effet, dans la Bible est conté le crime qu'aurait commis Oman qui, ne voulant pas engendrer d'enfant avec la veuve de son frère aîné, pratiqua un coït interrompu. Cette semence "perdue", car n'ayant fécondé aucun ovule, étant semblable à ce qui se passait durant la masturbation, on la désigna ainsi, faisant d'elle un crime.



© Yett Studio - Gettyimages

LA MASTURBATION ET LES FEMMES

Bien qu'il n'y ait aucune obligation à se masturber pour une vie (sexuelle) épanouie, que ce soit pour les femmes ou pour les hommes, on remarque néanmoins que cette pratique est occultée chez les femmes. Peu représentée et peu expliquée, les sondages montrent en effet que chez les femmes, la masturbation est soit inexistante soit irrégulière. En grande partie lié à une éducation sexuelle quasi-inexistante à ce sujet, le tabou qui règne sur la masturbation féminine est entretenu par un mécanisme de pensées que l'on dit "hétérocentré". Il est donc important de redire ici, que **le plaisir féminin n'est pas forcément lié au sexe de l'homme !**

**Aujourd'hui,
plus de la
moitié des
femmes
déclarent
atteindre
l'orgasme
par
stimulation
externe du
clitoris.**

UNE VIE SEXUELLE ÉPANOUIE

PB : La masturbation a le pouvoir d'augmenter le plaisir dans le couple. Beaucoup d'hommes et de femmes pensent qu'elle est incompatible avec la vie de couple, car elle se pratique sans son partenaire et est donc non valable. Pourtant **cela n'amoindrit et n'invalidait en rien le désir pour l'autre**, au contraire, il est tout à fait

sain de la pratiquer en compagnie de son partenaire à qui l'on accorde confiance et intimité. Que cela soit simultanément ou en solitaire, c'est un pilier de la sexualité de chacun ! Il est normal que les deux partenaires aient également des moments de masturbation solitaires. **Cela n'est pas du tout synonyme de manque ou de frustration.**

Dans l'enfance puis l'adolescence, c'est une expérimentation des réactions, un apprentissage de son corps. De plus, il est intéressant de voir que l'auto-stimulation sexuelle a un pouvoir anxiolytique, néanmoins il faut faire attention à ne pas tomber dans l'addiction ou dans des comportements compulsifs compensatoires. •

L'interview de Maëlle Challan-Belval, conseillère conjugale et présidente de Comitys

Depuis les travaux de Françoise Dolto, l'enfant est considéré comme une personne à part entière, avec une conscience propre. Durant leur développement, les enfants passent par une exploration de leur sensibilité, de leurs sensations et des parties de leur corps. Cela peut donc les mener à une auto-stimulation, sans recherche d'orgasme qui s'apparente plus à un rituel pour se rassurer, réalisé à des moments de "seuils" ou de "flottements", ou bien pour explorer leurs organes sexuels. Il est très important de pouvoir en parler à son enfant, lorsque le sujet se pose, sans le réprimer dans ses comportements d'apprentissage. Le point essentiel est de **préciser le caractère intime de l'acte, et de les encourager à le faire, si cela doit avoir lieu, dans le cadre privé et seul.**

Pour parler à votre enfant, il n'est pas du tout déplacé de nommer les choses. Ainsi vous pouvez parler des caresses ou du fait de se toucher sur des zones que l'on appellera intimes : les fesses, le sexe, les tétons, etc., et expliquer **sans réprimer** que cela est tout à fait possible, mais dans des moments où l'on est seul. Ce sont des conversations que l'on va avoir par petit bout et parfois, à plusieurs reprises, dans des situations différentes.

L'auto-stimulation compulsive peut être un signe de mal-être ou d'anxiété de l'enfant. Lorsque même après des explications, et après l'âge de 7-9 ans, l'enfant ne peut pas se retenir et se touche régulièrement sans se rendre compte, il faut discuter avec lui et essayer de voir si quelque chose ne va pas.



Quelques idées de séries, de comptes et de podcasts

- **Séries :** *Masters of Sex* et *Sex education*
- **Comptes :** *Le tchat Les Pipelettes*, la chaîne Youtube *Entre mecs*, l'instagram de *Jouissance club*
- **Podcasts :** *Entre nos lèvres*

Le paracétamol

INCONTOURNABLE MÉCONNU

Synthétisé pour la première fois en 1878 par Harmon Northrop Morse, le paracétamol est aujourd'hui un incontournable de nos armoires à pharmacie. (Re)découvrez dans cet article ce qu'il faut savoir pour l'utiliser en toute sécurité.

Par **Léna Pedon**



Également appelé acétaminophène, le paracétamol est l'antidouleur le plus acheté. Il agit en une vingtaine de minutes et son efficacité dure environ 4 heures.

Disponible sans ordonnance en pharmacie, il suffit d'en demander au pharmacien qui saura conseiller au mieux sur son utilisation.

C'EST QUOI ?

Le paracétamol est un antalgique de palier 1 et un antipyrétique, c'est-à-dire qu'il atténue, voire efface,

les douleurs, et diminue les états fébriles.

QUAND LE PRENDRE ?

- Traitement symptomatique de douleurs d'intensité légère à modérée en première intention.
- Traitement symptomatique de la fièvre, surtout pour les enfants de moins de 16 ans atteints d'infections virales.

Il soulage certaines manifestations douloureuses, comme les céphalées, les états grippaux, les douleurs aux dents...

À QUELLE DOSE ?

- Pour les personnes pesant au moins 50 kg, la dose journalière est de 3 g. Il est cependant possible d'augmenter la prise à 4 g par jour en cas de douleurs plus intenses.
- Par prise, il ne faut pas dépasser 1 g, quelle que soit la forme utilisée (comprimé, gélule, sachet...).
- Entre chaque prise, il est impératif d'attendre au moins 4 heures.

Et chez l'enfant ?

La posologie pédiatrique dépend du poids de l'enfant. La quantité adaptée

54 % des Français seulement connaissent le risque de toxicité hépatique du paracétamol.

Fun fact

La façon dont fonctionne le paracétamol n'est pas encore complètement éclairci, même si nous savons qu'il agit surtout au niveau du système nerveux central. Plusieurs pistes sont envisagées quant à son mécanisme d'action. L'une d'entre elles est que cette molécule aurait un effet sur les prostaglandines, hormones qui augmenteraient la douleur et la fièvre, dont il inhiberait la production.



Durant le premier confinement, 53 millions de boîtes de Doliprane® ont été vendues en France en 7 semaines, soit une hausse de 28 %.



correspond à 60 mg/kg/24 h, soit 15 mg/kg toutes les 6 heures. Pour les plus petits, il existe les pipettes graduées en fonction du poids sous forme de suspension buvable. Mais également des sachets en poudre de 100, 150, 200 ou 300 mg.

Il est préférable chez les enfants d'attendre au moins 6 heures entre chaque administration.

QUAND NE FAUT-IL PAS LE PRENDRE ?

L'un des avantages du paracétamol est que par rapport aux autres antalgiques, il a très peu de contre-indications.

Il ne faut cependant pas en prendre en cas d'hypersensibilité ou d'allergie à l'un des composants, ou en cas de pathologies graves hépatiques, comme l'insuffisance hépatique.

QUELLE EST SA TOXICITÉ ?

Du fait de sa forte utilisation, les médicaments contenant du paracétamol sont à fort risque d'entraîner un surdosage. Cela concerne

Les médicaments associant du paracétamol et une autre molécule

De nombreux médicaments sont composés de paracétamol et d'une autre molécule. Il est alors impératif lorsque l'on prend cet antalgique de vérifier la composition des autres médicaments pris pour s'assurer qu'ils n'en contiennent pas afin de ne pas dépasser la dose maximale.

Voici quelques exemples :

- paracétamol et codéine (ex : Codoliprane®, Dafalgan codéiné®) : pour les personnes de plus de 15 ans dans les douleurs aiguës d'intensité modérée non soulagées par le paracétamol seul ;
- paracétamol et pseudoéphédrine chlorhydrate (ex : Humer rhume®, Dolirhume®) : pour les personnes de plus de 15 ans dans le traitement des rhumes.

particulièrement les personnes âgées, les enfants, les personnes dénutries et celles ayant une atteinte hépatique ou souffrant d'alcoolisme chronique. Il est donc important de surveiller attentivement leur prise pour éviter toute intoxication.

En cas de surdosage chronique (environ 10 g/j pendant 2 semaines), le foie peut se nécroser (mort des tissus).

En cas de surdosage aigu (de 25 à 30 g en 1 jour), il survient une hépatite fulminante, obligeant une greffe de foie dans les plus brefs délais pour éviter le décès.

Quels sont les symptômes en cas de surdosage ?

- Dans les premières 24 heures : nausées, vomissements, pâleur, douleurs abdominales, anorexie.
- Sur le long terme : destruction des

cellules du foie entraînant une insuffisance hépatique, saignement gastro-intestinal, encéphalopathie, voire coma et décès.

Depuis 2020 en France, la mention « Surdosage = danger » est obligatoire sur les boîtes de paracétamol.

Et les femmes enceintes ?

Il peut être pris pendant la grossesse et l'allaitement (contrairement aux anti-inflammatoires non stéroïdiens, comme l'ibuprofène). Cependant, il doit être utilisé à la dose efficace la plus basse possible et durant une courte période (< 1 semaine). En effet, de récentes études pointent un effet perturbateur endocrinien sur le développement du fœtus en diminuant la production de testostérone lorsqu'il est utilisé de manière prolongée. •

« Ma fille revit grâce à la thérapie génique »

Laetitia a 33 ans lorsque naît Victoire, sa troisième enfant. C'est une enfant très calme. Trop calme ?

Propos recueillis par **Gaëlle Monfort**



La thérapie génique

La thérapie génique consiste remplacer un gène dit défectueux car il ne produit pas la protéine "normale", et l'absence de cette protéine entraînant le développement d'une maladie. Le principe est donc d'importer à l'aide d'un virus dit vecteur (rendu inoffensif mais qui a gardé la capacité à s'introduire dans les cellules) la copie d'un gène fonctionnel dans les cellules, pour que le gène s'y exprime et entraîne la production de la protéine manquante.

Victoire est ma troisième enfant. Son grand frère et sa grande sœur avaient 9 et 10 ans quand elle est née. C'était une grossesse classique, avec une naissance sans problème apparent. Dès le départ, Victoire était un bébé très calme. Elle pleurait peu, nous nous disions que c'était sans doute parce qu'elle était la troisième et donc avec du bruit déjà autour d'elle... Vers 4-5 mois, on s'est dit que vraiment elle ne pleurait pas beaucoup et criait peu, une chance ! Nous avons rendu visite à une cousine qui avait 1 mois de moins que Victoire et l'on s'est rendu compte qu'elle bougeait bien plus que Victoire. Par exemple, quand je la mettais sur le ventre, **Victoire ne levait pas la tête et pleurait pour être remise sur le dos.** J'en ai parlé à la pédiatre qui m'a dit de ne pas m'inquiéter, qu'elle était peut-être un peu fainéante et que c'était sans doute parce que son frère et sa sœur faisaient tout à sa place, qu'il fallait lui laisser le temps de se développer à son rythme.

Vers 6 mois, nous avons vu un autre petit cousin qui avait 2 mois de moins qu'elle, lui aussi beaucoup plus mobile.

La pédiatre a écouté mon inquiétude et a prescrit quelques séances de kiné pour me rassurer. Peu convaincue, je suis allée voir une autre pédiatre lorsque Victoire a eu 7 mois. Et là, nous sommes tombés de haut. La pédiatre a ausculté Victoire et a parlé immédiatement d'hypotonisme, qu'il fallait aller consulter un neuropédiatre, sans doute hospitaliser Victoire pour faire des examens, etc. Le choc. J'ai bien entendu cherché sur internet ce que signifiaient ces mots et je suis tombée sur plusieurs maladies, dont l'amyotrophie spinale, une maladie rare. Nous avons eu un rendez-vous avec un neuropédiatre en 1 mois. Là encore, **nous avons dû refaire d'autres examens avant que le diagnostic définitif ne tombe : amyotrophie spinale. Notre vie venait de basculer.** La neuroépdiatre nous a tout de suite mis en relation avec le centre de référence des maladies neuromusculaires. C'était en mars 2020, en pleine période du Covid-19 qui gênait tout le monde, mais nous, c'est le ciel qui nous est tombé sur la tête.

Lors d'un rendez-vous avec le neuropédiatre, on nous a expliqué que pour

prendre en charge Victoire, nous avions trois possibilités. La première était de l'accompagner : ne pas donner de traitement, car la maladie entraîne une espérance de vie limitée, de 2 ans en moyenne, donc une prise en charge palliative était proposée. La deuxième était de faire des injections dans le dos, tous les 4 mois, à vie. Nous ne voulions pas lui infliger un traitement à vie... La troisième, soumise à conditions, était

« C'est allé très vite entre le diagnostic et l'injection. De toute façon dans une situation pareille, c'est très difficile mais on n'a pas le temps d'attendre et de se morfondre, on avance ! »

la thérapie génique. Nous souhaitions cette proposition, mais nous avons été prévenus que cela pouvait être long pour y parvenir car il y a une commission qui décide si les patients sont éligibles ou non à ce traitement, de nombreux critères entrent en compte, en plus en période Covid-19... Mais il s'agit d'un traitement à prendre une seule fois, et nous n'avions aucune hésitation : il fallait tenter la thérapie génique, d'autant que l'amyotrophie spinale est une maladie qui évolue très vite.

Le jour de mon anniversaire, j'ai reçu un appel, le plus beau coup de fil de ma vie, nous disant que Victoire pouvait obtenir le traitement de thérapie génique. C'était formidable, même si nous savions que ce n'est pas une partie de plaisirs qui s'annonçait : il fallait à nouveau refaire de nombreux examens, analyses, etc., pour suivre le protocole de thérapie génique et s'assurer qu'elle ne rejetterait pas le traitement. À partir des résultats, on nous a confirmé qu'elle allait recevoir le traitement.

Il fallait aller à Paris pour le recevoir, y rester une durée indéterminée et trouver une organisation pour gérer nos deux grands qui n'étaient plus à l'école à cause du Covid-19 !

Grâce au soutien d'une autre maman que j'avais connu entre temps, je connaissais les étapes qui m'attendaient. La veille de l'injection, nous

nous sommes rendus à l'hôpital. Toute cette journée a été une succession d'examens et d'analyses pour s'assurer de l'état du cœur de Victoire, de ses poumons, etc. On nous a aussi détaillé l'ensemble du protocole qui est très précis, le suivi, etc.

Le lendemain, à 15 heures, a eu lieu l'injection de la thérapie génique.

C'était très impressionnant, car il y avait beaucoup de monde autour de Victoire (des médecins, des infirmières, etc.). La pharmacienne est arrivée avec une valise contenant la poche avec la thérapie. C'était une valise comme celle qu'on voit dans les films, pleine de billets, mais là, elle contenait de l'or : la promesse d'une nouvelle vie pour ma fille. **C'est la deuxième naissance de Victoire.** L'injection dure une longue heure. Heureusement, Victoire était très calme, sereine, elle jouait avec son médecin. Ensuite, on nous explique qu'il va y avoir une surveillance renforcée pour s'assurer que son corps ne va pas attaquer la thérapie génique. Nous sommes finalement restées seulement 4 jours à l'hôpital. Des analyses et examens de suivi ont lieu dans les jours qui suivent, puis s'espacent à une fois par semaine, puis une fois par mois... pour s'assurer que le foie, le cœur, etc., vont bien.

Nous avons très rapidement vu les effets de la thérapie génique sur Victoire.



Le jour de l'injection de la thérapie génique

Une semaine après l'injection, elle tenait assise toute seule ! Pas longtemps, mais quelques secondes inédites jusqu'ici ! Sa tête tenait mieux également au fil des jours. Les progrès se voyaient de jour à jour.

Aujourd'hui, près de 18 mois après l'injection, Victoire tient debout contre un mur, peut rester assise, marche dans l'eau lors des séances de balnéothérapie avec sa kiné, met des jouets à sa bouche, attrape la cuillère et la porte à sa bouche... Tous ces gestes sont des exploits qui se succèdent chaque jour ! Elle a un peu plus de 2 ans et utilise de façon autonome son fauteuil roulant manuel, elle le fait avancer seule. **On est loin de ce que l'on nous avait prédit lorsque le diagnostic d'amyotrophie spinale avait été posé...** Victoire va à la crèche et joue avec les autres enfants. C'est une petite fille très curieuse, qui parle beaucoup et est très à l'écoute des autres, même si elle a un sacré caractère ! **C'est une petite fille heureuse et, si l'on vit avec sa maladie au quotidien, on le vit tous très bien.**

Nous avons même l'espoir qu'elle puisse se déplacer sans fauteuil : marcher jusqu'à sa chambre, aller seule aux toilettes, etc. Les progrès sont si impressionnants que presque tous les espoirs sont permis... •

Ce traitement, comme des centaines d'autres, a été rendu possible grâce à la générosité des Français qui, depuis 35 ans, participent sans faille au Téléthon, chaque premier week-end de décembre. Le 35^e Téléthon aura lieu les 3 et 4 décembre prochains dans toute la France. N'hésitez pas à participer aux animations qui aideront les malades et leurs familles ! Pour donner sans attendre le Téléthon, connectez-vous sur le site www.afm-telethon.fr



Page facebook de Victoire :
La victoire est en nous

Pain de Savoie

Ingrédients :

- 500 g de sucre
- 250 g de farine
- 1 sachet de levure
- 8 œufs
- Un peu de beurre pour le moule
- Préchauffer le four à 185 °C (thermostat 6)
- Un grand moule



Préparation :

- 1 Dans un saladier, mettre le sucre et les jaunes d'œuf ; les blanchir (appareil n°1).
- 2 Monter les blancs en neige dans un autre saladier (appareil n°2).
- 3 Mélanger la farine et la levure, puis tamiser.
- 4 Mélanger délicatement la moitié de l'appareil 1 et la moitié de l'appareil 2 ; soulever toujours dans le même sens pour ne pas casser les blancs.
- 5 Répéter l'opération.
- 6 Beurrer le moule. Y mettre la pâte, uniformiser.
- 7 Enfourner pendant 30 min à 185 °C, puis 20 min à 180 °C.
- 8 Éteindre le four, attendre 10 min pour retirer le gâteau du four et ensuite le sortir du moule. Bon appétit !

Conseils de dégustation :

- Léger et moelleux, ce gâteau est apprécié des petits et des grands, au petit-déjeuner ou au goûter. Sa croute fine le protège et lui permet de rester moelleux 1 semaine environ.
- Pour les personnes intolérantes au gluten, il est possible de remplacer la farine par de la fécule de pomme de terre.
- Ce pain peut être coupé en tranches que vous pourrez tartiner de confiture pour plus de gourmandise.
- Une autre possibilité est de couper le gâteau en deux couches et d'y étaler une crème chantilly ou de la pâte à tartiner et d'y incorporer des fruits frais coupés en petits morceaux.

MOTS CROISÉS

Par Renée Monfort

HORIZONTALEMENT

1. Sage et optimiste.
2. Revivre.
3. Possédé. Fat. Arrivé.
4. Bataillon d'intervention rapide.
5. Maladie de cheveux.
6. Titane. On y retrouve de l'osier.
7. Élimés. Convient au père et au fils.
8. Réitérai. Unité de volume.
9. Grande école. Construite.
10. Anxiété.

VERTICALEMENT

- A. Ils arrivent plus tôt !
- B. Marque le doute. Étudiant.
- C. Dans le vent. Saint de la manche.
Fermeture de porte.
- D. Fatiguée. Met.
- E. Huilées. Règles.
- F. Service obligatoire.
Récompenses de cinéma.
- G. Fleuve côtier d'Occitanie. Fin de verbe.
Une paire romaine.
- H. Saint. Bienheureux. Gallium.
- I. Conjonction. Définit le rang.
- J. Comme certaines neiges.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

SUDOKU

Difficulté : 1/5

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

SOLUTION

S		A		S	S	E	R	T	S	10
E	E	G	I	R	E		A	N	E	9
L	M		I	A	T	E	P	E	R	8
L	E	T		S		S	E	S	U	7
E	I	A	R	E	S	O		I	T	6
N		E	I	C	E	P	O	A	L	5
R	I	B			T		L		M	4
E	N		B	O	N	S		U	E	3
T		E	R	T	A	I	N	E	R	2
E	H	P	O	S	O	L	I	H	I	1
J	I	H	G	F	E	D	C	B	A	



VOUS AVEZ UNE QUESTION ? ÉCRIVEZ-NOUS

courrierdeslecteurs@vocationsante.fr



DOULEURS AIGÜES GINGIVO-DENTAIRES ?



DENTOBAUME

Chlorhydrate d'amyléïne - Lévométhol

Solution gingivale



Soulage les douleurs
dentaires



DENTOBAUME® est un médicament anesthésique local utilisé dans le traitement symptomatique des douleurs aiguës - gingivo dentaires. DENTOBAUME® procure une cessation rapide de la douleur mais il ne constitue qu'un geste d'urgence en attendant la visite indispensable chez un spécialiste dentaire. Demander conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Ne pas utiliser avant 10 ans. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Visa N°20/06/68050668/GP/001



www.tradiphar.com

PU3118044-02-1021. Octobre 2021
©pathdoc/Shutterstock.com