

vocation santé

LE MAGAZINE CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN



N° 65 - janvier/février 2022

PERTES VAGINALES

Pourquoi et que faire ?

AVC

Les signes qu'il faut connaître

PROSTATE

À surveiller après 50 ans !

FICHE DÉTACHABLE

LE CALENDRIER
VACCINAL 2022

POST-FÊTES : comment retrouver une digestion sereine

Tisanes, huiles essentielles, produits naturels...

INTOX

Gluten : suis-je
vraiment allergique ?



FRACTURE



La fracture peut être sociale ou politique. Elle fragilise le monde en créant des inégalités multiples. Elle oppose celui qui a un toit à celui qui n'en a pas. Elle exclut les personnes étrangères, pauvres ou isolées.

**LE MONDE
EST MALADE,
A NOUS
DE LE SOIGNER.**

Faites un don sur medecinsdumonde.org

Éditorial

par La rédaction

ESPRIT CRITIQUE

Une nouvelle année commence enfin. Sera-t-elle celle de la fin de la pandémie ? Celle d'un nouveau monde qui aura retenu quelques leçons de ces 2 années masquées ? Allons-nous en ressortir grandis ? Beaucoup de questions, peu de réponses, mais une certitude... Nous devons le décider et agir. Après les mesures restrictives et les gestes barrières imposés, que ferez-vous différemment ? Si certains d'entre nous souhaiteraient, par exemple, se passer de la bise, d'autres, par exemple, vont devoir faire face à leurs (nouvelles) craintes des lieux bondés. Aurons-nous toujours le goût des salles de concert (si, si, vous savez quand on chante et danse tous ensemble, ça se faisait beaucoup avant !) ou préférerons-nous désormais nos canapés ? Nous avons tous changé. À nous de choisir si c'est pour le meilleur.

**Une question ? Une remarque ?
Écrivez-nous !**

contact@vocationsante.fr

Directeur de la publication : Antoine Lolivier
Rédactrices en chef : Juliette Dunglas, Gaëlle Monfort

Rédacteurs pour ce numéro : Pierre-Hélène Disderot, Juliette Dunglas, Chloé Joreau, Gaëlle Monfort, 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 Anناسe, Valérie Belbenoit, Catherine Colsenet, Philippe Fuzellier

Secrétaire de rédaction : France Delory

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



26/
SEXO PAS TABOU
Les pertes vaginales



22/
C'EST DE SAISON !
Nos conseils nutrition
pour une bonne digestion



09/
COMMENT ÇA MARCHE ?
AVC : Tous concernés !



30/
PEUR SUR LE GLUTEN
De quoi parle-t-on ?



**FICHE PRATIQUE
DÉTACHABLE**

**Le calendrier vaccinal 2022
pour toute la famille**



04/ C'EST NOUVEAU

21/ NOTRE COUP DE CŒUR

*Violences : savoir les repérer
pour mieux agir*

07/ LA BONNE PRATIQUE

*L'alginate : quand les algues
soignent le reflux gastrique*

28/ COTÉ BEAUTÉ

En finir avec les mains sèches

13/ MES QUESTIONS SANTÉ

*La prostate : une glande
d'hommes*

32/ MÉTIER DE SANTÉ

*Pédicure-podologue :
une profession variée !*

15/ C'EST MON HISTOIRE

*Mucoviscidose : "Désormais, j'ai
toute une vie à construire."*

34/ RECETTE

Les visitandines

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).

1 000 premiers jours

De la conception aux 2 ans de l'enfant

De nombreuses études ont montré que les 1000 premiers jours (de la conception aux 2 ans de l'enfant) sont une période clé pour son bon développement ultérieur. Cette application officielle (lancée par le gouvernement) a pour objectif d'accompagner les futurs parents dans leur parentalité. Au programme : des informations sur chaque étape, du projet d'enfant aux 2 ans de l'enfant en passant par la grossesse et l'accouchement. Après avoir renseigné sur le stade du projet, les articles sont adaptés pour aider les futurs parents à comprendre et agir pour que tout se passe bien. L'application propose également un calendrier pour rappeler les rendez-vous importants (vaccins, etc.).

/ 1000 premiers jours, sur [Apple store](#) et [Play store](#)



À lire

SURPOIDS : QUELLE VIE AU QUOTIDIEN ?



Lucie a 25 ans, et 30 kilos en trop. Trente kilos dont ni le sport ni les régimes ne sont venus à bout... Pour son anniversaire, elle veut s'offrir une chirurgie bariatrique. Avant l'opération, le protocole prévoit un rendez-vous avec une psy. Pour Lucie, c'est une simple formalité. Mais son rapport à

elle-même, à l'autre et au monde va s'en trouver chamboulé. Et rien ne va se passer comme prévu.

/ *La femme qui voit de l'autre côté du miroir*. Catherine Grangeard et Daphnée Lepertois. Éditions Eyrolles. 6,40 €.

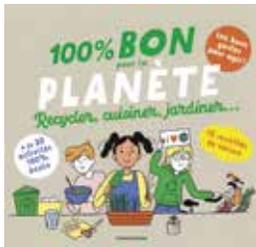
Téléthon 2021

73 622 019 € !

Une fois encore, les Français sont fidèles au Téléthon et ont permis de collecter plus de 73 millions de promesses de dons qui permettront aux chercheurs de poursuivre leurs travaux et de lancer de nouvelles recherches. La mobilisation annuelle de tous les Français permet cette solidarité qui, à terme, permet de soigner des maladies génétiques rares, mais aussi de faire avancer l'ensemble de la recherche médicale.

> Les dons sont possibles toute l'année sur le site www.afm-telethon.fr

DES IDÉES D'ACTIVITÉS 100 % ÉCOLO



Retrouvez dans ce livre chevalet plus de 30 activités 100 % écolo. Au programme, au fil des saisons : des bricolages, des jeux, des recettes, des plantations... En automne : fabriquer une mini forêt, du savon liquide naturel, un jeu de twister 100 % récup ou encore

un distributeur à graines pour oiseaux. En hiver : faire pousser des germes, fabriquer sa propre déco de Noël et des cadeaux 100 % bons pour la planète. Au printemps : créer ses « bombes à graines » et son petit potager avec des nichoirs à abeilles et cuisiner des rillettes, des frites, des yaourts et du sirop maison. En été : fabriquer des grands et petits jeux d'extérieur, un herbier ou encore organiser un pique-nique zéro déchet !

/ *100 % Bon pour la planète*. Charlotte Vannier, Didier Bizet, Bruno Muscat, Bénédicte Bazaille, Aki. 100 % activités. Bayard éditions. 13,90 €. À partir de 7 ans.

AllergoBox

L'APPLICATION QU'IL VOUS FAUT

Vous êtes touchés par une ou plusieurs allergies ou atteints d'intolérances alimentaires ? Cette application est faite pour vous. AllergoBox est là pour vous aider au moment des courses. Fini le casse-tête dans les rayons à savoir si vous pouvez consommer ce produit, l'application vous donne la réponse ! L'utilisation est très simple, il vous suffit simplement de renseigner vos allergies et/ou intolérances, puis de scanner les produits qui vous intéressent. L'application vous indiquera alors si le produit est compatible avec vos contraintes. Autre point fort, AllergoBox propose une centaine de recettes adaptées.

/ AllergoBox, sur [Apple store](#) et [Play store](#)



DE LA RELAXATION DANS VOTRE POCHE !

Morphée Zen se présente comme un galet qui tient dans le creux de la main. Il propose 72 séances audio de méditation et de sophrologie, sur six thématiques. Petit frère de l'appareil Morphée destiné à être sur votre table de nuit et vous aider à l'endormissement, ce Morphée Zen vous sera utile à tout moment, aussi bien dans les transports ou au bureau, par exemple. Il a pour objectif de vous détendre, de diminuer l'anxiété et de favoriser la concentration. Non connecté, il n'y a pas de problème de réseau à prévoir. Zen, on a dit...

Disponible sur www.morphee.co ou dans les magasins Nature & Découvertes.



Les Français aiment un peu (trop) l'alcool

1 Français sur 4 dépasse les repères fixés en matière de consommation d'alcool. Selon le dernier baromètre de Santé publique France (SPF), 23,7 % des 18-75 ans dépassaient les repères en 2020, c'est-à-dire pas plus de 10 verres standards par semaine et/ou pas plus de deux par jour, ou encore ne pas avoir eu moins 2 jours sans consommer d'alcool au cours de la semaine. Selon l'enquête de SPF, 33,2 % des hommes interrogés dépassent ces repères, contre 14,7 % des femmes. Toujours selon l'organisme publique, 17 % des personnes affirmant dépasser les repères de consommation estiment que boire quotidiennement ne représente pas de danger pour la santé. Pourtant, la consommation excessive d'alcool cause plus de 40 000 décès par an en France, et coûterait 118 milliards d'euros par an.

Source : Santé publique France

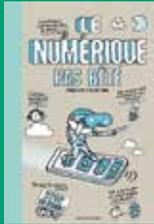


© LOUIS HANSEL / UNSPLASH



À lire

COMPRENDRE LE NUMÉRIQUE



À quoi ressemblait le premier ordinateur ? Pourquoi les parents disent « Stop, les écrans ! » ? Est-ce qu'une panne informatique pourrait tout arrêter sur Terre ? Est-ce que Google a réponse à tout ? Comment ils faisaient, mes grands-parents, pour communiquer sans téléphone portable ? Alors qu'en 2020, on recense plus de 50 milliards d'objets connectés sur la Terre (soit plus de 6 par personne), les enfants (et les adultes) se posent de nombreuses questions sur le numérique. Les auteurs de ce livre donnent aux enfants les clés pour comprendre le monde dans lequel ils vivent, et les invitent à réfléchir à leur usage des nouveaux objets qui les entourent. Des pionniers de l'informatique à l'art numérique, de la fabrication des jeux vidéos à la question de la gratuité sur Internet, ce livre fourmille d'anecdotes et d'informations pour découvrir et s'appropriier tous les aspects du numérique. Un livre incontournable pour poser un regard éclairé sur le monde d'aujourd'hui et de demain.

/ *Le numérique pas bête*, Romain Gallissot, Pascal Lemaître. Questions pas bêtes. Bayard éditions. 14,90 €. À partir de 7 ans.

LE COMPTE À NE PAS MANQUER SUR INSTAGRAM!

@To-be-or-not-toubib



Un urgentiste pédiatrique aborde de manière très ludique les différentes pathologies qui touchent les enfants. Bronchiolite, syndrome pied-main-bouche, syndrome polyuro-polydipsique... autant de pathologies auxquelles les jeunes parents peuvent faire face. Des explications claires qui permettent une bonne compréhension.

CRISE DU COVID-19 : MOINS D'ANTIBIOTIQUES CONSOMMÉS EN FRANCE

En 2020, une baisse de 17 % de la consommation d'antibiotiques, exprimée en nombre de doses définies journalières, a été observée et une baisse de 18 % en nombre de prescriptions par rapport à ce qui était attendu pour 2020.

Les mesures renforcées d'hygiène, les mesures de distanciation sociale ainsi que les périodes de confinement ont contribué à ce que la transmission des infections bactériennes et virales soit ralentie. De surcroît, la pandémie a eu pour conséquence de restreindre le nombre de consultations médicales et donc le nombre de prescriptions. *Source : Santé publique France*



MÉDICAMENT ET GROSSESSE : QUE FAIRE ?

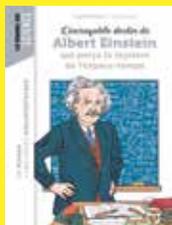
Bébé est en route, et vous êtes perdus face aux médicaments autorisés pendant la grossesse ? La campagne d'information sur le bon usage des médicaments au cours de la grossesse va vous permettre d'y voir plus clair. Bien souvent, les médicaments sont à éviter pendant cette période autant que possible. Pour autant, il n'est pas question de supprimer, modifier ou commencer un traitement sans prendre l'avis d'un professionnel de santé. L'objectif de ce second volet de la campagne « **Enceinte, les médicaments, c'est pas n'importe comment** » est de vous éclairer sur quels médicaments vous pouvez prendre, et ceux à éviter. Pour y voir plus clair, une page Facebook a vu le jour : [#medicamentetgrossesse](#) sur laquelle des informations et conseils pratiques sont diffusés. Deux podcasts pédagogiques sur les risques liés aux médicaments pendant la grossesse et leur prévention, ainsi que des interviews vidéo d'une sage-femme, d'un pharmacien et des témoignages de patientes atteintes de maladie chronique.

> Plus d'informations sur www.medicamentsetgrossesse.fr



À lire

L'INCROYABLE DESTIN D'EINSTEIN QUI PERÇA LE MYSTÈRE DE L'ESPACE-TEMPS



100 ans après son prix Nobel, un portrait du plus célèbre des physiciens pour les jeunes amateurs de sciences. Un roman biographique qui suit l'ordre chronologique de cinq grands moments de la vie d'Einstein.

Son enfance : son émerveillement quand son père lui offre une boussole ! Sa scolarité : Albert se montre volontiers insolent avec ses professeurs et sèche certains cours, mais il est excellent en maths et physiques. La période charnière : Einstein occupe un modeste poste dans un bureau des brevets, en Suisse. Il poursuit sans relâche ses travaux et publie plusieurs articles qui vont révolutionner la physique. La célébrité : Einstein obtient un prix Nobel. Un citoyen du monde : son hostilité au régime nazi, et son départ pour une nouvelle vie aux États-Unis. Einstein, un personnage fascinant, une figure emblématique de la science qui a marqué le XX^e siècle par ses découvertes et sa personnalité.

Dans la même collection, retrouvez d'autres destins incroyables comme ceux de Charles Darwin, Alan Turing, Louis Pasteur, Dian Fossey, Marie Curie et même Thomas Pesquet !

/ *L'incroyable destin d'Einstein qui perça le mystère de l'espace-temps*. Raphaël Martin, Claire Perret. Les romans-doc Science. Bayard éditions. 6,50 €. À partir de 9 ans.

L'alginate

QUAND LES ALGUES SOIGNENT LE REFLUX GASTRIQUE

Le Gaviscon[®], c'est le médicament anti-acide que tout le monde a dans sa pharmacie, mais peu de personnes savent que l'une des molécules actives de ce médicament est fabriquée à partir d'algues.

Par **Chloé Joreau**



Le Gaviscon[®] peut être prescrit par le médecin, mais est aussi disponible sans ordonnance à la pharmacie. L'occasion de faire le point avec votre pharmacien sur les troubles gastriques.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES DU RGO ?

Le reflux gastro-œsophagien (RGO) provoque une sensation de brûlure au niveau de l'estomac et jusque derrière le sternum, et se traduit par des régurgitations acides dans la bouche. Le RGO est souvent accompagné de hoquet ou d'éructions et de

difficultés à digérer. Il survient souvent après les repas, dans certaines positions, notamment la nuit en position allongée. Une toux chronique ou un enrouement peuvent aussi être le signe d'un reflux.

→ **Le RGO peut rester occasionnel et peu douloureux, mais il faut être vigilant s'il devient plus fréquent et persiste dans le temps. Les remontées acides irritent alors la muqueuse de l'œsophage et génèrent une inflammation locale et des douleurs.**

LE GAVISCON[®], C'EST QUOI ?

Ce médicament est l'association de **bicarbonate de sodium** (ou bicarbonate de soude) et d'**alginate de sodium** : c'est ce sel qui est issu du liquide visqueux et épais provenant des algues brunes.

Il existe en comprimés à croquer ou en suspension buvable et est utilisé pour traiter les symptômes du reflux gastro-œsophagien ou « RGO », lorsqu'une partie du contenu de l'estomac remonte dans l'œsophage

Fun fact Les alginates sont présents dans de nombreux produits de consommation. Ils sont utilisés comme épaississants, gélifiants ou émulsifiants dans les produits alimentaires et dans les cosmétiques.

COMMENT ÇA MARCHE ?

- 1 Le bicarbonate de sodium va permettre de diminuer l'acidité du liquide gastrique qui reflue, réduisant la sensation de brûlure.
- 2 L'alginate de sodium va créer un gel qui flotte au-dessus du contenu de l'estomac : cela diminue le nombre de reflux et protège la paroi de l'œsophage en cas de remontée, réduisant l'irritation.

COMMENT LE PRENDRE ?

Il est conseillé chez l'adulte de prendre un sachet ou un comprimé de Gaviscon® 3 fois par jour, dès qu'une gêne ou une douleur est ressentie, après les trois principaux repas ou le soir avant le coucher.

Par précaution, il faut si possible prévoir un délai de 2 heures entre la prise du Gaviscon® et d'autres médicaments. Le risque étant que le gel qui tapisse l'estomac empêche la bonne absorption des autres traitements.



Attention au sel !

Le Gaviscon® est considéré comme un médicament avec un dosage élevé de sel. En effet, un sachet contient 142,5 g de sodium ce qui correspond à 7 % des apports journaliers recommandés. Les patients qui suivent un régime pauvre en sel doivent être vigilants.



POUR LIMITER LE REFLUX, ADAPTEZ VOTRE ALIMENTATION

Certains facteurs hygiéno-diététiques peuvent favoriser un reflux. C'est le cas du tabac, de l'alcool, des aliments épicés ou acides, du café ou du chocolat.

Des repas trop riches en graisse ou trop copieux sont plus difficiles et plus longs à digérer et peuvent aussi entraîner des remontées acides.

Le surpoids et l'obésité peuvent provoquer une pression sur l'abdomen et favoriser le reflux.

CHEZ LA FEMME ENCEINTE

Sous l'action des hormones et du fait des modifications anatomiques de la grossesse, le reflux est très fréquent chez les femmes enceintes. Il concernerait jusqu'à 50 % d'entre elles.

Les symptômes peuvent apparaître dès le 1^{er} trimestre et s'intensifier

jusqu'à la fin de la grossesse. Mais bonne nouvelle : le Gaviscon® peut être utilisé sans risque chez la femme enceinte.

CHEZ LES ENFANTS

Il existe une forme pédiatrique du Gaviscon® pour soulager les régurgitations des tout petits.

Chez les enfants, le reflux s'explique souvent par une immaturité du muscle qui fait la jonction entre l'œsophage et l'estomac. L'orifice n'est pas fermé et laisse le liquide contenu dans l'estomac remonter.

Parfois, c'est le trop-plein après une tétée ou un biberon : le volume de lait, auquel vient s'ajouter l'air dégluti, est supérieur à la capacité de l'estomac et cela favorise le reflux.

La dose est adaptée en fonction de l'âge du nourrisson et après avis médical. •

20 %

des adultes ressentent occasionnellement des reflux.



10 %

en souffrent quotidiennement.

L'accident vasculaire cérébral

NOUS SOMMES TOUS CONCERNÉS !

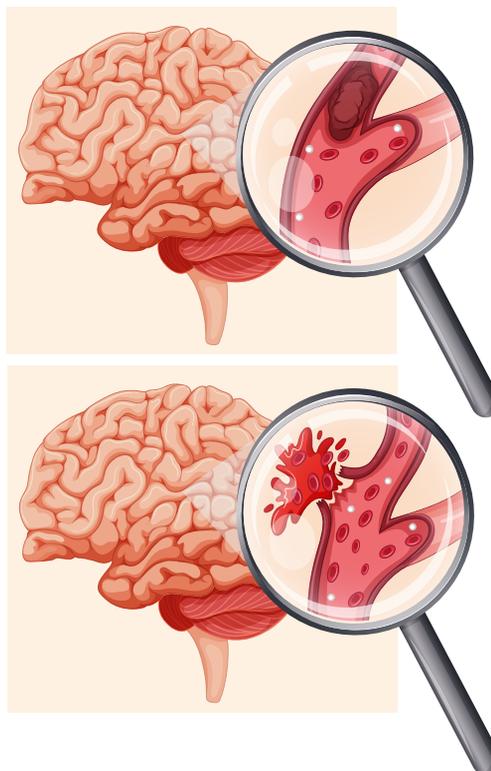
Toutes les 4 minutes en France, une personne est victime d'accident vasculaire cérébral. C'est une urgence absolue et il est indispensable d'en reconnaître les signes afin que la personne soit prise en charge le plus rapidement possible.

Par **Léna Pedon**

L'AVC, D'OÙ ÇA VIENT ?

L'accident vasculaire cérébral (AVC) survient lorsque la circulation sanguine au niveau du cerveau se bloque. Il existe deux types d'AVC :

- **l'AVC ischémique** (85 % des AVC) : le vaisseau sanguin est bouché et la circulation du sang ne peut alors plus s'effectuer correctement. On parle de **thrombose cérébrale** quand l'élément obstruant est une plaque d'athérome (cholestérol), ou **d'embolie cérébrale** quand c'est un caillot de sang ;
- **l'AVC hémorragique** (15 % des AVC) : le vaisseau sanguin dans le cerveau se dilate, entraînant la formation d'une poche de sang. Si jamais cette poche se rompt, on parle de **rupture d'anévrisme**, et donc d'hémorragie.



L'AVC est une urgence absolue, et la personne atteinte doit être immédiatement prise en charge. Chaque minute compte.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

En fonction de la zone du cerveau touchée, les symptômes vont différer d'une personne à l'autre. Par exemple, si l'AVC a lieu au niveau frontal du cerveau, la parole sera affectée ; alors que s'il a lieu au niveau du cortex visuel, la vision sera touchée.

Les signes les plus fréquents

Il existe cependant des signes très fréquents qui doivent alerter lorsqu'ils arrivent brutalement :

- une **perte musculaire et de la motricité** d'un membre ou du visage, le plus fréquemment d'un seul côté du corps (hémiparésie),
- une **perte de la sensibilité** d'un membre ou du visage (cela peut apparaître sous la forme d'engourdissement),
- des difficultés à s'exprimer ou à trouver ses mots : difficultés à articuler (dysarthrie), phrases incompréhensibles ou difficultés à comprendre ce que l'on entend (aphasie),
- des troubles de l'équilibre et de la marche,
- une perte soudaine de la vision d'un œil (cécité unilatérale), une vision double (diplopie),
- des maux de tête violents, inhabituels et d'arrivée brutale.

EXISTE-T-IL UN TRAITEMENT ?

Le patient est pris en charge en urgence et conduit dans l'unité neurovasculaire la plus proche. Une IRM ou un scanner sera alors réalisé afin de déterminer s'il s'agit d'un AVC ischémique ou d'un AVC hémorragique, car la prise en charge n'est pas la même.

En cas d'AVC ischémique

La **thrombolyse intraveineuse** est le traitement de référence. Cette technique doit être réalisée dans les 4h30 après le début des symptômes (le plus tôt sera le mieux). Il s'agit de l'injection par voie veineuse d'une substance appelée rtPA (pour activateur tissulaire du plasminogène recombinant) capable de dissoudre le caillot obstruant le vaisseau sanguin. La surveillance doit être très étroite, car il existe un risque hémorragique. Si un gros vaisseau est bouché (artère ou veine), la **thrombectomie mécanique** pourra être réalisée en plus de la thrombolyse intraveineuse, dans les 6 heures après le début des symptômes. Elle est pratiquée par des neuroradiologues interventionnels et le principe est d'introduire un cathéter dans l'artère fémorale (au niveau de la cuisse) et de remonter jusqu'au caillot afin de l'aspirer.

En cas d'AVC hémorragique

Contrairement à l'AVC ischémique, il n'y a pas de prise en charge spécifique de l'AVC hémorragique. Afin de contenir l'hémorragie et d'éviter d'autres saignements, le contrôle de la tension artérielle doit être rigoureux.



VISAGE TOMBANT



FAIBLESSE DU BRAS



DIFFICULTÉS À PARLER



VERTIGES



CÉPHALÉES SÉVÈRES



VISION DOUBLE

Repérer un AVC avec la méthode **FAST**

- **F pour Face (visage)** : le visage paraît inhabituel ? Demandez-lui de sourire ;
- **A pour Arm (bras)** : l'un des bras reste pendant ? Demandez-lui de lever les deux bras ;
- **S pour Speech (parole)** : la personne parle bizarrement ? Demandez-lui de répéter une phrase simple ;
- **T pour Time (délai)** : si vous observez l'un de ces symptômes, appelez les secours immédiatement (le 15 ou le 112).

→ Une initiative de l'*American Stroke Organisation*.

Environ 30 % des patients décèdent dans l'année suivant leur AVC. Près de 70 % des patients déclarent avoir des séquelles. Chaque année, plus de 110 000 patients sont hospitalisés pour un AVC. Le nombre de nouveaux cas d'AVC est en augmentation chez les personnes de moins de 65 ans en France.

D'après les données de Santé publique France

QUELLE SONT LES SÉQUELLES ?

Selon l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), 40 % des patients conservent des séquelles importantes et 20 % décèdent 1 an après l'AVC. Un chiffre plus optimiste, 60 % des patients conservent leur indépendance. En effet, certains patients ne garderont aucune séquelle, alors que d'autres présenteront un handicap avec un retentissement sur leur autonomie dans leur vie quotidienne.

La paralysie d'un côté du corps (hémiplegie), les troubles du langage (aphasie) et les troubles de la mémoire sont les conséquences les plus fréquentes. Mais certaines personnes souffriront également de troubles visuels, sensitifs, de la déglutition, ou encore d'incontinence urinaire.

COMMENT PRÉVENIR LES AVC ?

Selon la Société française neurovasculaire (SFNV), il est possible de diminuer de 80 % le risque d'AVC en suivant les cinq mesures préventives suivantes.

Le contrôle de sa pression artérielle

En effet, l'hypertension artérielle est LE principal facteur de risque d'AVC. Le problème est que la moitié des personnes hypertendues ne savent pas qu'elles le sont. Il est donc primordial d'aller vérifier sa pression artérielle et qu'elle ne dépasse pas 14/9 cmHg.

Une alimentation saine et équilibrée

Il est préférable de cuisiner des plats faits maison et d'éviter ceux tout faits du supermarché. Il est également important de manger suffisamment de fruits et légumes (cinq par jour), et du poisson régulièrement. De plus, une consommation excessive de sel est liée à un risque accru de développer un AVC.

La vérification de son taux de cholestérol

Chez les personnes ne présentant pas d'anomalies lipidiques, il est conseillé de contrôler son cholestérol grâce à une prise de sang tous les 5 ans. Le taux de "mauvais" cholestérol (LDL) doit être inférieur à 1,6 g/l, le "bon" cholestérol (HDL), supérieur à 0,4 g/l.

Une activité physique régulière

Sans forcément courir un marathon toutes les semaines, pratiquer une activité physique régulière est important pour avoir une bonne santé générale, et pas uniquement pour prévenir l'apparition d'un AVC. Par exemple, 30 minutes de marche chaque jour est conseillé.

L'arrêt du tabac

Fumer des cigarettes multiplie par 2 le risque de faire un AVC. N'hésitez pas à consulter le site www.tabac-info-service.fr qui propose des solutions pour arrêter de fumer.



L'INDISPENSABLE RÉÉDUCATION

Pour que les conséquences physiques et cognitives à long terme soient les plus limitées possible, une rééducation dans l'unité neurovasculaire est mise en place une fois le patient stabilisé, puis poursuivie dans un service de réadaptation. Cette rééducation est multidisciplinaire et implique de nombreux acteurs de santé : médecin traitant, kinésithérapeute, médecin spécialisé en médecine physique et réadaptation, orthophoniste, psychologue...

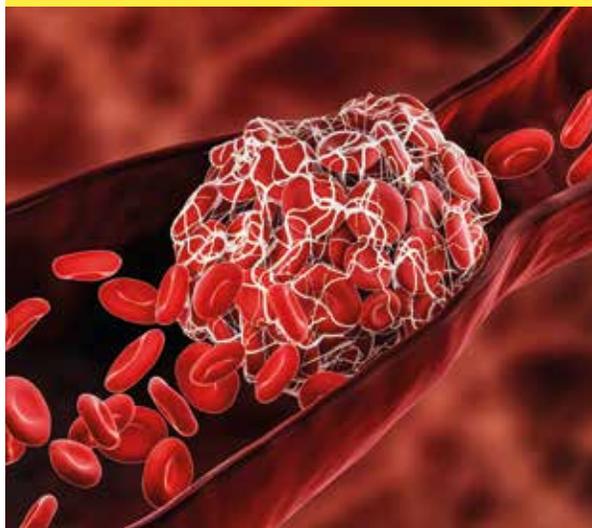
Le but est d'entraîner le cerveau afin de le rééduquer pour compenser les déficits liés à des zones cérébrales qui auraient pu être endommagées. Pour ce faire, le cerveau va créer de nouvelles connexions : c'est la neuroplasticité.

La durée du processus et des progrès associés diffère selon les individus, de quelques mois à quelques années.

Une unité neurovasculaire sur roues !

Pourquoi devoir attendre d'emmener le patient à l'hôpital, alors que l'hôpital peut venir à lui ? Grâce à l'unité neurovasculaire mobile, c'est possible ! Il s'agit d'une ambulance spécialisée dans la prise en charge des AVC, comportant un scanner, un laboratoire et un dispositif de télé-médecine. Grâce à cette ambulance, il est possible de savoir très rapidement quel est le type d'AVC, et de mettre en place un traitement dans des temps records. Testée à Berlin, la thrombolyse intraveineuse peut ainsi être réalisée 25 minutes plus tôt que lors d'une prise en charge classique.

En cours d'étude à Paris, cet outil est très prometteur afin de diminuer les handicaps liés à cette pathologie.



L'ACCIDENT ISCHÉMIQUE TRANSITOIRE (AIT)

L'AIT survient lorsque la circulation sanguine est bloquée au niveau cérébral. Les symptômes sont similaires à ceux de l'AVC, mais ils sont brefs (quelques minutes). Le danger est donc de ne pas le détecter, alors que c'est un facteur de risque de développer un AVC.

En cas de suspicion d'AIT, il est impératif de consulter en urgence.

L'AVC DE L'ENFANT EST RARE, MAIS EXISTE

Bien qu'ils ne concernent que 1 % des AVC totaux, **entre 500 à 1 000 enfants en sont victimes chaque année en France**. Les nouveau-nés, les nourrissons et les adolescents sont les plus à risque. Les signes les plus fréquents à détecter sont une **hémiplégie**, une **aphasie** et des **crises d'épilepsie**. Dans 50 % des cas, l'origine de l'AVC est inconnue, mais il peut faire suite à une maladie infectieuse, à une artériopathie (une maladie touchant les artères), ou à une maladie cardiaque. Le dépistage est essentiel, car 15 % des enfants victimes d'AVC feront un second AVC dans leur vie.

PILULE ET TABAC : LE COCKTAIL À ÉVITER

D'un côté, la prise de pilules œstroprogestatives comporte un risque d'épaississement du sang. De l'autre, fumer du tabac fragilise les vaisseaux sanguins. Ces deux facteurs combinés multiplient par 20 le risque de développer une maladie cardiovasculaire (dont l'AVC).

Et ce risque existe même si on est fumeur occasionnel.

N'attendez pas le prochain mois sans tabac pour arrêter de fumer !

Grâce au développement des campagnes de prévention, 32 % des victimes d'un AVC sont prises en charge dans les délais et surtout, le taux de mortalité a diminué de 40 % en 30 ans !

LA PROSTATE

UNE GLANDE D'HOMMES

CE QUE VOUS AVEZ TOUJOURS VOULU SAVOIR
SANS JAMAIS LE DEMANDER

Tous les hommes en ont une et pourtant, rares sont ceux qui savent à quoi elle sert et quand s'en soucier. Pourtant, sans elle, pas de fertilité masculine.



Questions d'hommes et réponses du Pr Alexandre de la Taille, chirurgien urologue au CHU Henri Mondor de Créteil.

Par Gaëlle Monfort

À quoi sert la prostate ?

De Gaulle disait d'elle que « c'est comme le Sénat, ça ne sert à rien » ! En réalité, on peut vivre sans prostate (les femmes le prouvent !), mais on ne peut pas se reproduire sans elle. Elle produit 99 % du volume de l'éjaculat et permet l'éjaculation.

À quel âge doit-on penser à sa prostate ?

Il y a deux pathologies possibles concernant la prostate : le cancer et l'adénome.

Le cancer de la prostate pour lequel on recommande de se poser la question d'un diagnostic précoce du cancer par le dosage du PSA à partir de 50 ans, mais à partir de 45 ans si des facteurs de risque c'est-à-dire être un homme afro-antillais ou avoir des antécédents familiaux de cancer de la prostate survenu à des âges jeunes.

L'adénome est une pathologie bénigne mais qui entraîne une gêne au moment des mictions. Ainsi, quand la façon d'uriner devient gênante, ou qu'il y a des complications comme des blocages, des infections, des calculs ou du sang dans les urines, il faut consulter son généraliste qui fera le bilan et parfois dirigera vers un urologue si besoin.

Qu'est-ce que l'hypertrophie de la prostate ?

C'est l'autre nom de l'adénome de la prostate. Il correspond à l'augmentation de la taille de la prostate avec l'âge, ce qui entraîne des difficultés pour uriner. La prostate grossit et se fibrose, elle comprime ainsi le canal responsable du passage des urines. L'adénome peut survenir à tout âge, même s'il concerne plutôt les hommes à partir de 60 ans. Cette pathologie est extrêmement fréquente, touche quasiment tout le monde, mais à des degrés de sévérité différents (de la gêne imperceptible à de grosses difficultés pour uriner).

« Une surveillance active est privilégiée aux traitements pour les cancers de la prostate de faible agressivité. »

Quand faire un dosage PSA ?

À quoi sert-il ?

Il sert uniquement à avoir un diagnostic précoce du cancer de la prostate. C'est une pathologie très fréquente, liée au vieillissement de l'homme et c'est le premier cancer chez l'homme, le 3^e cancer en termes de risque de décès masculins. Le dosage de PSA (antigène prostatique spécifique) est recommandé à partir de 50 ans pour tout le monde et 45 ans pour les personnes à risque. C'est un cancer très fréquent avec l'âge (on estime qu'un homme sur deux de 80 ans a un cancer de la prostate et 100 % des hommes de 100 ans), mais n'est responsable que de 2 % des décès masculins chaque année, soit environ 8 000 décès par an (plus de la moitié ont plus de 75 ans). On diagnostique environ 50 000 cancers de la prostate par an en France.

Un PSA augmenté ne signifie pas systématiquement un cancer car l'infection ou l'adénome peuvent augmenter le taux. Diagnostiquer ne signifie pas systématiquement traiter le cancer : en effet, de nombreuses formes de cancers de la prostate ne nécessitent pas de traitement car ont un développement très lent, ne sont pas agressifs et n'ont pas de conséquence sur l'espérance de vie des patients.

Est-ce que je vais forcément avoir un toucher rectal chez le médecin ou chez l'urologue ?

Oui, car cela fait partie de l'examen clinique global. Il est important pour le médecin d'examiner son patient dans son ensemble et également la glande prostatique, cela fait partie du bilan. D'autres examens moins invasifs (PSA, IRM...) sont possibles, mais l'examen clinique est recommandé et va inclure chez l'urologue la palpation des testicules (cancer des testicules), l'examen de la verge (phimosi ou rétrécissement de la peau), l'abdomen, etc. L'examen clinique reste indispensable, même en 2022 !

En cas de problèmes de prostate, devient-on forcément impuissant ?

Non, pas du tout !

Dans le cas de l'adénome de prostate, il existe des traitements qui impactent peu la sexualité. Mais attention, les deux pathologies sont souvent liées : plus on a du mal à uriner, plus on a des troubles de l'érection ! Et si l'on soigne l'un, l'autre va mieux, en particulier avec les inhibiteurs de la 5-alpha réductase (tadalafil ou sildénafil) comme le Viagra® par exemple.

Dans le cancer de la prostate, lorsqu'une simple surveillance est définie par l'urologue, il n'y a pas de conséquences sur la sexualité du patient. En revanche, quand il faut traiter la prostate par chirurgie ou par radiothérapie, la sexualité peut être affectée. Mais, dans tous les cas, des traitements spécifiques sont possibles !

Quels signes doivent faire consulter ?

En cas de difficultés à uriner, la dysurie, le jet faible d'urine, le fait d'aller souvent aux toilettes, avec envies pressantes, les fuites urinaires ou levers nocturnes pour aller uriner, les pesanteurs vésicales et pelviennes... doivent faire consulter son médecin généraliste.

« Désormais, j'ai toute une vie à penser et à construire »

Camille, 29 ans, atteinte de la mucoviscidose, vient de commencer un nouveau traitement, le Kaftrio®. Une thérapie porteuse d'espoir pour des milliers de patients.

Propos recueillis par Chloé Joreau

J'ai été diagnostiquée très jeune de la mucoviscidose et j'ai toujours vécu avec cette maladie. Je vais bientôt avoir 30 ans, un âge que je n'étais même pas certaine d'atteindre... Je suis porteuse homozygote de la mutation F508del, c'est-à-dire que j'ai reçu le gène muté de mes deux parents. J'ai toutes les manifestations et les symptômes de la maladie, au niveau respiratoire comme digestif.

Ce nouveau traitement, le Kaftrio®, est arrivé à un moment où **toute ma vie commençait à tourner autour de ma maladie, entre les rendez-vous médicaux plusieurs fois par semaine et les séjours à l'hôpital** à cause des infections bronchiques à répétition. Tout commençait à me coûter beaucoup d'énergie, j'en étais au point de faire des *To do list* avec pour sujets se lever, s'habiller, manger... pour ressentir tout de même la sensation d'accomplir quelque chose dans ma journée. Je n'ai pas tout de suite pu profiter du Kaftrio®. Il n'était délivré au départ que pour un usage compassionnel, c'est-à-dire pour les personnes les plus atteintes, sous forme d'autorisation temporaire d'utilisation nominative

La mucoviscidose

La mucoviscidose est une maladie génétique qui affecte la qualité du mucus qui est présent naturellement dans nos bronches. Cet épaississement est dû à une mutation sur le gène qui code la protéine CFTR, jouant un rôle dans la viscosité de ce mucus.

Les patients porteurs de cette mutation vont produire un mucus anormalement épais et collant qui va venir boucher les canaux du pancréas et du foie, et s'accumuler dans les voies digestives et respiratoires.

Cela se traduit au niveau respiratoire par un essoufflement, une toux souvent accompagnée d'expectorations et des infections bronchiques récurrentes.

Au niveau digestif, les patients sont gênés par des douleurs abdominales, des difficultés de digestion, des diarrhées et une perte de poids.

Il faut savoir que tous les patients ne sont pas touchés de la même façon, certains le seront plus au niveau des poumons et d'autres au niveau digestif.

**EN FRANCE,
ON COMPTE 6 000 MALADES,
AVEC 200 NAISSANCES D'ENFANTS
ATTEINTS CHAQUE ANNÉE.**

(ATUn). L'argument « *vous n'êtes pas-
sez malade* » a été difficile à entendre
et l'attente a été longue car l'on res-
sentait beaucoup d'espoir autour de
ce nouveau traitement. Ma première
prise de ce traitement a finalement eu
lieu en mai 2021, peu de temps avant
son autorisation officielle.

Les résultats ont été spectaculaires ! Dès les 4 heures qui ont suivi la première prise, j'ai pu marcher et même plutôt vite, descendre des escaliers sans compter mes respirations, ni faire une pause à chaque marche. J'ai pu rejoindre mes proches avec un

avec lesquelles je vivais depuis des années. J'ai repris du poids et j'ai beaucoup moins souffert de troubles digestifs. Ma consommation de médicaments pour m'aider à digérer et compenser mes problèmes au niveau du foie et du pancréas a diminué de moitié. Au niveau respiratoire, mon VEMS (volume expiratoire maximal par seconde, il fait partie des mesures des débits respiratoires pour évaluer la sévérité de certaines maladies respiratoires associées à une obstruction des bronches) est passé en 1 mois de 44 % à 63 % avec la sensation pour moi d'être à 110 % !

« Avant, toutes mes actions étaient comptées, chaque activité était anticipée et me coûtait beaucoup d'énergie. Désormais je revis ! »

grand sourire aux lèvres et sans être essouffée ! Cela ne m'était pas arrivé depuis des années.

Dès le lendemain, j'ai été active toute la journée et j'ai fait une marche de 2h30. Mon mari et moi étions stupéfaits de la distance que je venais de parcourir. Encore quelques jours auparavant, je n'aurais pas tenu plus de 15 minutes.

Rapidement, je n'ai plus ressenti les douleurs digestives et musculaires

Avant, toutes mes actions étaient comptées, chaque activité était anticipée et me coûtait beaucoup d'énergie. Désormais je revis ! J'ai commencé un nouveau travail et cette semaine, j'ai même pu dire au revoir à l'un de mes kinés qui me suivaient depuis longtemps car je n'ai plus besoin d'autant de séances qu'avant.

J'ai eu la chance de ne ressentir que peu d'effets indésirables avec ce nouveau traitement : il s'agissait surtout d'hématomes et de boutons, mais ils

Un dépistage à la naissance

Depuis 2002, un dépistage en France systématique est réalisé dans toutes les maternités, permettant un diagnostic et une prise en charge rapide si besoin. Seuls quelques rares cas de mucoviscidose modérée ne seront identifiés qu'à un âge plus avancé, voire adulte.

ont vite disparu avec le temps.

Aujourd'hui, c'est davantage un effet sur l'humeur que je ressens. Mais j'ai la chance d'être entourée et d'avoir un suivi psychologique. Il faut aussi comprendre que les angoisses sont différentes et en faisant preuve d'humour noir, je peux dire que je ne sais plus de quoi je vais mourir !

Tout notre quotidien est chamboulé et l'on a désormais toute une vie à penser et à construire... désormais je pense même à ma retraite !

Le Kaftrio® m'offre une nouvelle vie, et je suis infiniment reconnaissante à la recherche et à notre système de soins. •

Le Kaftrio®, un médicament révolutionnaire

C'est un médicament qui suscite énormément d'espoir. Il agit en augmentant l'efficacité de la protéine CFTR qui pose problème chez les patients atteints de la mucoviscidose. Les études rapportent des diminutions significatives des symptômes et, à l'avenir, les médecins imaginent même qu'avec une prise en charge précoce, la mucoviscidose deviendra une maladie chronique, et les patients auront des perspectives d'espérance de vie similaire à la population générale.

Ce traitement est indiqué pour les patients atteints de mucoviscidose âgés de 12 ans et plus, porteurs d'au moins une mutation F508del du gène CFTR.



LE CALENDRIER VACCINAL

POUR TOUTE LA FAMILLE



Il n'est parfois pas facile de s'y retrouver dans tous les examens de santé de la famille. La vaccination n'échappe pas à la règle : entre les rappels et tous les vaccins existants, difficile de s'y retrouver ! Vocation Santé a concocté pour vous une fiche détachable pour ne rater aucun rendez-vous !

Par **Juliette Dunglas**

La vaccination est aujourd'hui d'une importance primordiale pour la santé de la population mondiale. Elle nous protège depuis des siècles contre des maladies graves et a permis l'éradication de la variole.

Si la plupart de ces maladies se traitent bien dans les pays avec un bon accès aux soins, cela n'empêche en rien de développer des formes graves dont subsistent de lourdes séquelles pourtant évitables. Les conséquences sont encore plus lourdes dans des pays où les personnes ne peuvent pas se faire soigner.

Pour éradiquer une maladie et empêcher les épidémies, le seul moyen est de ne pas propager les maladies. En cela, une seule solution : ne pas la transmettre.

Il est aujourd'hui impossible de contracter une maladie contagieuse et d'être sûr à 100 % de ne pas l'avoir transmise à quelqu'un d'autre. C'est à ce moment que la vaccination devient capitale, car cette dernière permet de se défendre contre les pathogènes avant que ces derniers ne nous rendent malades et contagieux. Ainsi, se vacciner implique de se protéger, mais aussi de protéger les autres.

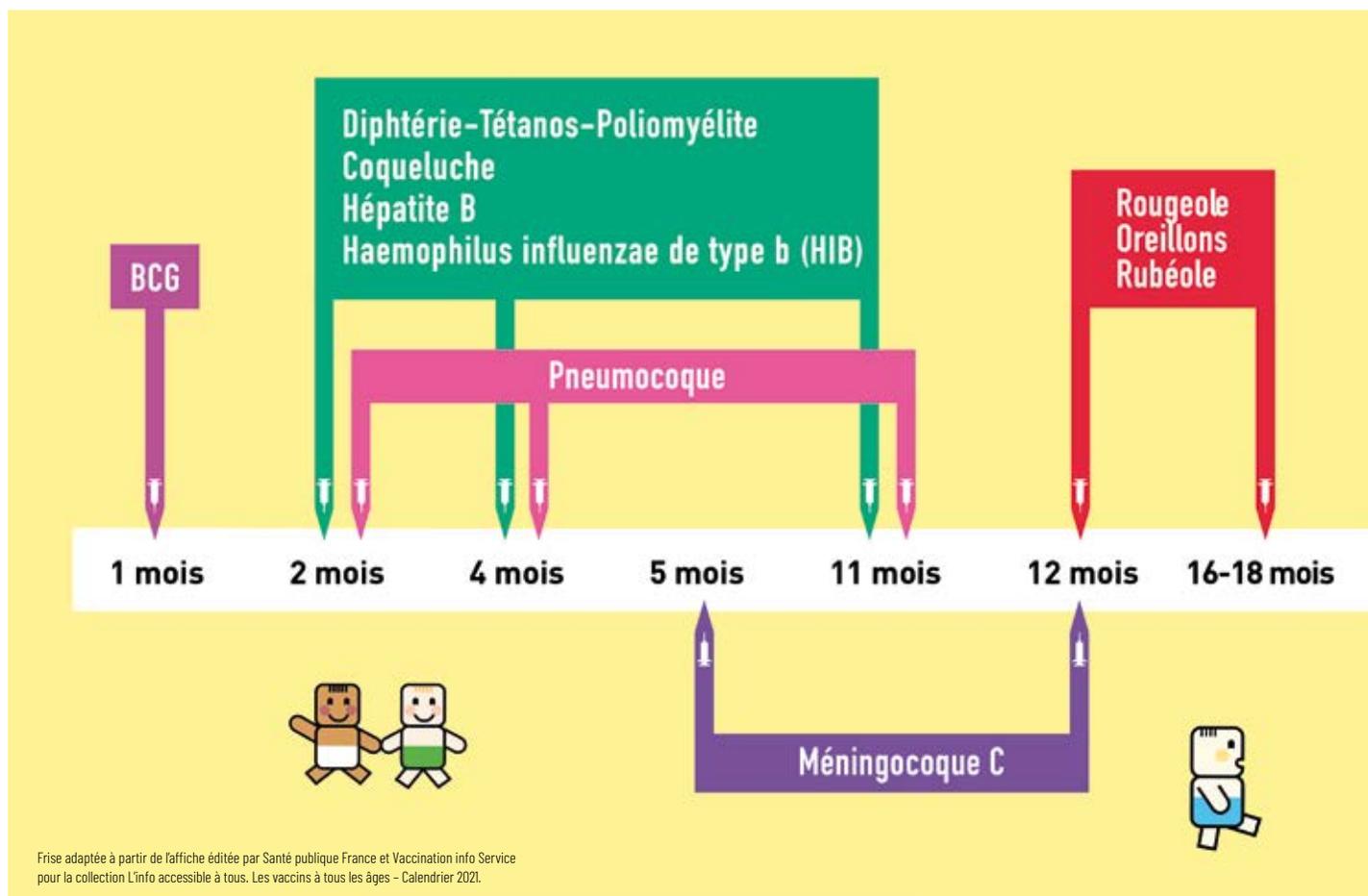
Pour ce faire, la vaccination repose sur un mécanisme naturel essentiel : la mémoire immunitaire. Les vaccins contiennent un pathogène rendu inoffensif qui va entraîner l'organisme à se défendre contre lui. Ainsi, si nous venions à recroiser ce pathogène dans la "vraie vie", notre corps se rappellera tout de suite de lui et se défendra, nous évitant de tomber malade et de transmettre la maladie par la suite.

EN SAVOIR +

Le vaccin antigrippal fonctionne-t-il ? Que dire du vaccin contre le Covid-19 ? Comment fonctionne un vaccin ? Si vous souhaitez en lire davantage sur la vaccination, de nombreux articles y ont été consacrés dans votre magazine *Vocation santé* ! N'hésitez pas à faire un tour sur notre site vocationsante.fr

80 % des Français sont favorables à la vaccination en général

CALENDRIER 2021



BCG

Le vaccin BCG (Bacille Calmette et Guérin) permet de limiter le risque de développer la tuberculose et de prévenir les formes graves (efficacité de 75 à 85 %). Il se réalise à partir de 1 mois et peut se faire jusqu'à 15 ans, il n'y a pas de rappel à faire pour ce vaccin. Il n'est plus obligatoire en population générale et pour les professionnels de santé, sauf fort risque d'exposition. Il y a quelques années, le BCG était réalisé à l'aide d'un vaccinostyle, un ustensile en forme de stylo-plume sur lequel était déposé le vaccin et qui permettait de faire une plaie pour l'inoculer. Cette technique n'est plus utilisée aujourd'hui et le vaccin se fait de manière classique. Aujourd'hui, la tuberculose se traite et est rare en France, mais elle reste l'une des 10 premières causes de mortalité dans le monde. La vaccination est ainsi un moyen d'éliminer cette maladie.

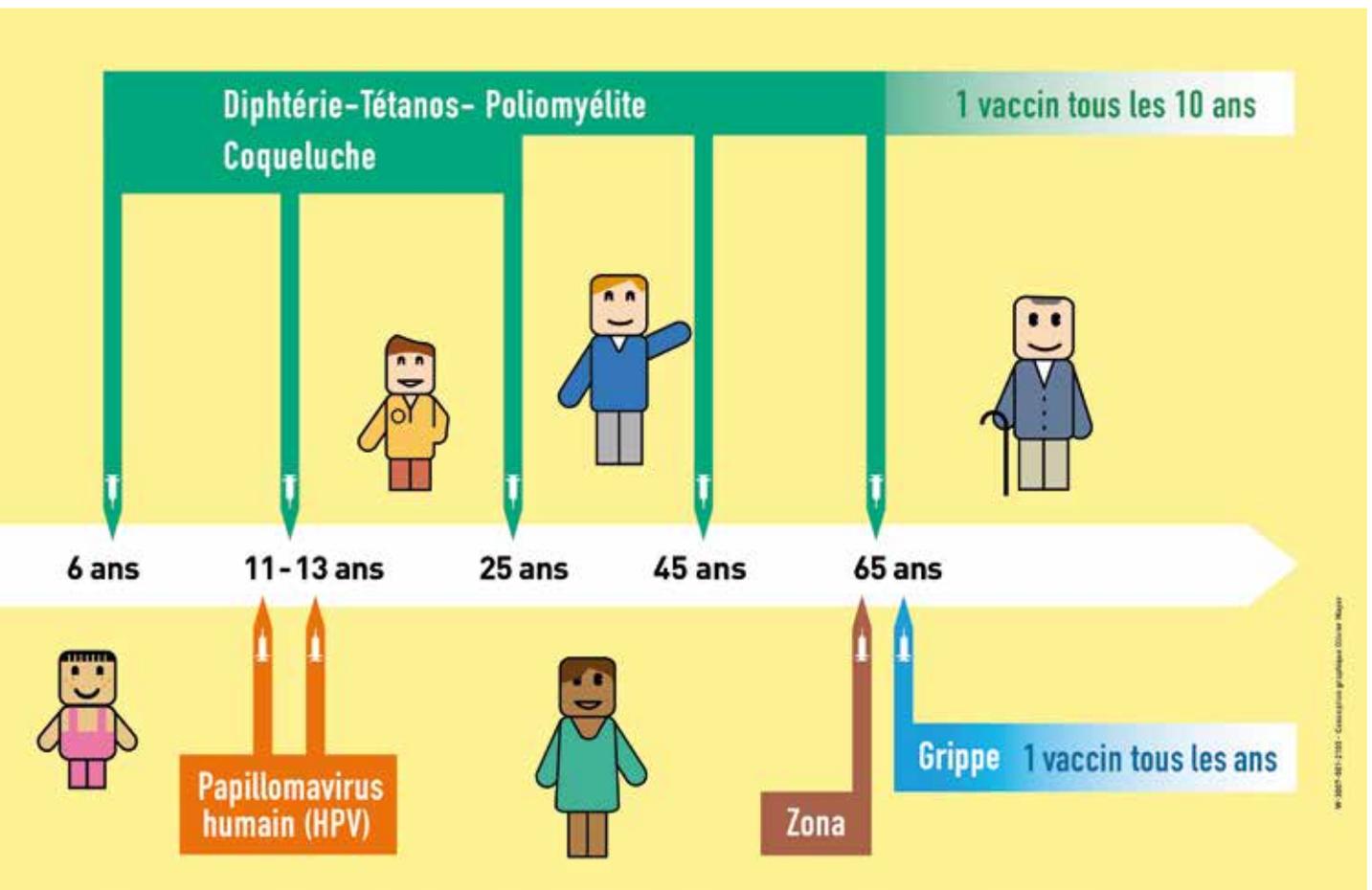
DIPHTÉRIE-TÉTANOS-POLIOMYÉLITE-COQUELUCHE-HÉPATITE B-HAEMOPHILUS

C'est un vaccin que l'on dit hexavalent car une préparation permet une protection contre six maladies. Il existe également sous forme pentavalent, sans l'hépatite B car aucun rappel n'est nécessaire. Ces vaccinations sont obligatoires, très efficaces (proches de 100 %) et nécessitent deux à plusieurs rappels tout au long de la vie. Les maladies concernées peuvent être très graves chez le nourrisson (ce qui explique la nécessité de la vaccination) et circulent encore dans certaines parties du globe. Néanmoins, les fruits de la vaccination sont aujourd'hui palpables car la poliomyélite, maladie grave entraînant des paralysies définitives en quelques heures, devrait être bientôt éradiquée.

PNEUMOCOQUE

Ce vaccin obligatoire protège en réalité contre plusieurs pneumocoques (bactéries) responsables de diverses infections plus ou moins graves telles que la méningite, les sinusites, l'otite, la pneumonie, les bactériémies, etc. Néanmoins, certaines de ces infections peuvent avoir des conséquences lourdes justifiant de la nécessité de s'en protéger. Deux rappels seront nécessaires.

LES VACCINS À TOUS LES ÂGES



MÉNINGOCOQUE C

Les infections à méningocoque sont graves et touchent surtout les jeunes enfants et les adolescents. La vaccination est ainsi obligatoire, car ces infections peuvent être létales. Elle nécessite un rappel.

ROR

Le vaccin rougeole-oreillons-rubéole (ROR) est également un vaccin (trivalent) obligatoire. Les autorités de santé nationales et internationales comptent sur la vaccination pour pouvoir éliminer définitivement ces maladies très contagieuses qui circulent encore, en raison d'une faible couverture vaccinale. Le vaccin ROR nécessite un rappel.

ZONA

S'il est bénin dans l'enfance, le virus de la varicelle peut s'avérer beaucoup plus dangereux avec l'avancée en âge. Il est également responsable de l'apparition d'un zona, maladie handicapante et douloureuse.

GRIPPE

Tous les ans, une nouvelle forme de grippe fait son apparition. C'est pourquoi le vaccin change tous les ans et que les personnes à risque (notamment les personnes âgées) peuvent en renouveler la vaccination chaque année. Il est particulièrement recommandé à partir de 65 ans, mais peut être fait à tout âge pour limiter la propagation du virus et endiguer l'épidémie annuelle. C'est aussi un geste citoyen qui permet de protéger les personnes fragiles.

PAPILLOMAVIRUS

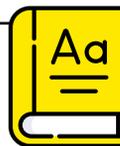
D'abord réservée aux jeunes filles chez qui le papillomavirus, transmissible par voie sexuelle, peut être à l'origine de cancer du col de l'utérus, ce vaccin est désormais recommandé aux garçons. En effet, immuniser aussi bien filles et garçons permet de stopper la propagation de ce virus.

Actuellement, circulent encore dans le monde des maladies pouvant s'avérer très graves, voire létales, chez les nourrissons, les personnes fragiles et les personnes âgées. À ce titre, en France comme dans beaucoup d'autres pays, la vaccination est rendue obligatoire pour 11 maladies :

- la diphtérie ;
- le tétanos ;
- la poliomyélite ;
- l'*Haemophilus influenzae B* (bactérie provoquant notamment des pneumopathies et des méningites) ;
- la coqueluche ;
- l'hépatite B ;
- la rougeole ;
- les oreillons ;
- la rubéole ;
- le méningocoque C (bactérie provoquant des méningites) ;
- le pneumocoque (bactérie provoquant notamment des pneumopathies et des méningites).

D'autres vaccins sont également fortement recommandés selon les âges et les situations :

- tuberculose ;
- papillomavirus ;
- grippe saisonnière ;
- hépatite A (recommandé pour les professionnels exposés, les personnes en situation de précarité, les personnes atteintes de mucoviscidose ou maladie de foie, les personnes ayant séjourné dans un pays touché par l'hépatite A) ;
- Covid-19 (la vaccination contre le Covid-19 se ferait sur le même type de modalités que celles de la grippe saisonnière, à savoir des rappels récurrents s'adaptant aux mutations futures du virus) ;
- typhoïde, fièvre jaune, encéphalite japonaise et à tiques, et rage (pour les voyageurs).



Le glossaire de la **vaccination**

Adjuvant : fait partie de la préparation contenue dans le vaccin et permet d'accroître son efficacité. Il n'est pas systématique.

Antigène : partie de l'agent pathogène (ou germe : virus ou bactérie) qui va susciter la réponse immunitaire. En réponse, le système immunitaire produira des anticorps qui seront reproduits directement en cas de nouveau contact.

Efficacité : tous les vaccins n'empêchent pas à coup sûr de ne jamais attraper une maladie. Cela s'explique par les différences de chaque organisme, par les mutations du pathogène, l'immunogénicité, la formulation du vaccin (choisie pour répondre à la meilleure balance bénéfice-risque), etc. En revanche, ils permettent de façon certaine d'aider le corps à mieux se défendre et ainsi à faire des formes non graves de maladie. C'est le cas du vaccin contre le Covid-19 qui peut atteindre une efficacité de 94 % et ne dispense donc pas de conserver les mesures-barrières.

Immunogénicité : capacité d'un vaccin à faire produire au corps des anticorps spécifiques pour la maladie concernée.

Rappel : permet de consolider la mémoire immunitaire. Il n'est pas systématique et dépend du type de vaccins et du dosage.

Vaccins vivants atténués : contiennent un germe (virus ou bactérie) modifié auquel on a enlevé le pouvoir infectieux, mais qui suffit pour que le système immunitaire apprenne à le reconnaître.

Vaccins inactivés : contiennent un germe non vivant sous forme de fragment ou entier.

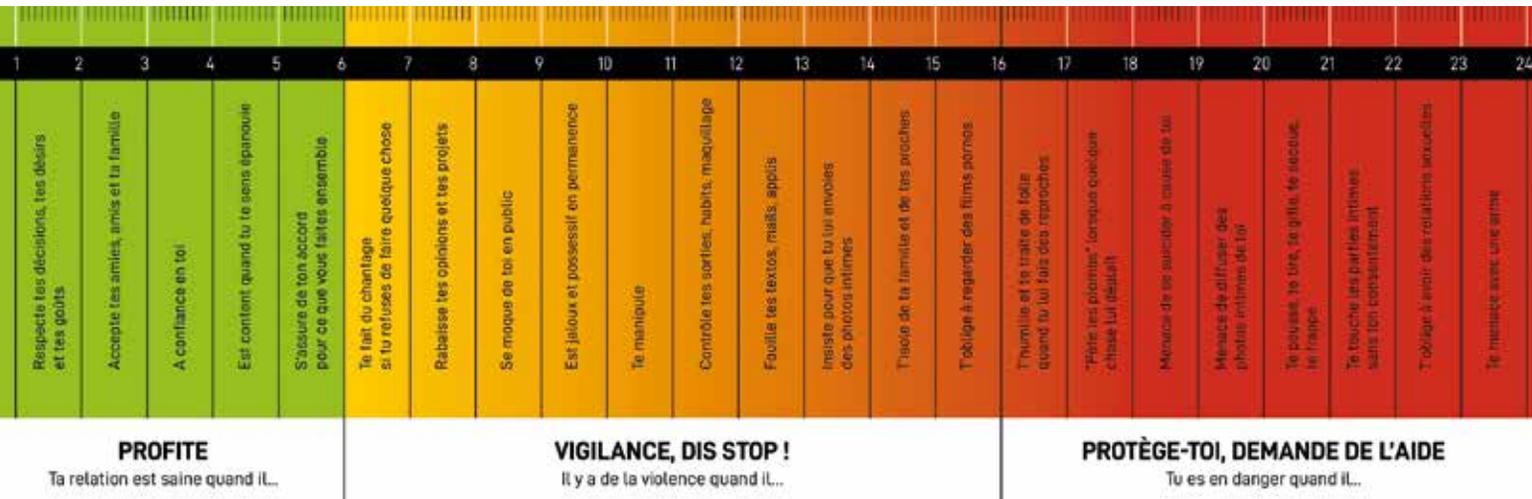
Valence : indique le nombre de germes différents contenu dans le vaccin et correspond au nombre de maladies contre lequel le vaccin immunise (monovalent, bivalent, trivalent, tétravalent, etc.)

Violences

SAVOIR LES REPÉRER POUR MIEUX AGIR

La dernière étude nationale sur les morts violentes au sein du couple a recensé, en France, en 2020, 125 homicides conjugaux dont 102 féminicides. 102 femmes sont donc mortes sous les coups de leur conjoint ou ex-conjoint.

LE VIOLENTOMÈTRE



Afin de lutter contre les violences faites aux femmes, les Observatoires des violences faites aux femmes de Seine-Saint-Denis et de Paris, l'association **En Avant Toute(s)** et la Mairie de Paris, ainsi que le **Centre Hubertine Auclert** qui le diffuse ont développé le violentomètre. Cet outil, notamment popularisé par le collectif féministe **Nous toutes**, permet à toutes les femmes (et les hommes) de définir l'état de leur relation et de demander de l'aide si besoin.

D'autres numéros sont aussi utiles à connaître :

- Si vous êtes en danger, **appelez le 17 ou, par sms, contactez le 114.**
- **Appelez le 3919** pour contacter Violences femmes infos (anonyme et gratuit).
- En cas de besoin d'hébergement d'urgence, **faites le 115.**
- Pour faire un signalement en ligne, rendez-vous sur **arretonslesviolences.gouv.fr**
- Si vous avez moins de 18 ans : **composez le 119 pour contacter Enfance en danger.**

QU'EST-CE QUE LE CONSENTEMENT ?

C'est le fait de donner son accord de **manière consciente, libre et explicite** à un moment donné pour une situation précise. Mais ce n'est pas un contrat, c'est une façon de communiquer. **Chacun peut revenir sur son choix, quand on le souhaite, pour les raisons qui sont propres à chacun, sans justification nécessaire.** Le consentement est une notion qui s'apprend à tout âge, **dès l'enfance**. Ne pas forcer un enfant qui n'a pas envie de faire un bisou (alors qu'un coucou de la main suffit), ne pas obliger un enfant à tenir la main de quelqu'un (sauf danger bien sûr!)... On peut tous contribuer à ce que le consentement devienne un automatisme dont on s'assure à chaque fois qu'il entre en jeu, et pas seulement dans la vie de couple (consultations médicales, vie professionnelle).

Post-fêtes

Nos conseils nutrition

POUR UNE BONNE DIGESTION

Les fêtes de fin d'année sont synonymes d'excès, de nourriture et d'alcool... Pour retomber sur vos pattes en douceur, Florence Foucaut, diététicienne-nutritionniste de renom, nous prodigue ses meilleurs conseils.

Par **Pierre-Hélène Disderot**

Ayez foi dans le foie

Le foie est un organe extrêmement important dans l'équilibre biochimique du corps et en particulier dans la digestion. « *C'est l'organe de digestion des lipides, mais aussi celui qui va détoxifier l'alcool. Il va donc être mis à contribution pendant les repas de fêtes!* » explique Florence Foucaut, qui conseille d'ailleurs de le ménager en amont de la période de fêtes en essayant de ne pas manger trop gras et en évitant l'abus d'alcool.

Après les fêtes, la tâche du foie accomplie, il faudra savoir le ménager. Quelques plantes que vous trouverez facilement en pharmacie lui feront du bien : **le radis noir, l'artichaut et le chardon Marie** en priorité. Si vous n'aimez pas le goût des extraits de plantes, « *le radis noir se cuisine très bien en petites salades originales* », souligne l'experte en nutrition. De quoi commencer une diète en faisant plaisir à votre foie. Vous lui devez bien ça...

Trop de gras ? Nous avons la solution !

Vous avez fauté, c'est trop tard pour revenir en arrière, la table était si belle, vous vous êtes resservi trois fois, et avec du vin en plus... Le gras coule le long de votre intestin, le poids de la culpabilité est presque aussi lourd que les plâtrés de chapon et de bûche engloutis. Ne vous en faites pas, il y a des solutions !

La première serait de faire passer tout ce gras à coup de bile. En effet, le foie a pour mission de rendre les graisses absorbables et digestes, en les émulsionnant avec de la bile. Il est possible d'en stimuler la sécrétion. Vous trouverez en pharmacie le fameux **citrate de bétaïne**, qui a maintes fois fait preuve de son efficacité. Les **jus de citron ou une infusion à la citronnelle** auront un effet assez proche. À prendre après le repas, l'effet est assez rapide.

C'est aussi l'occasion de diminuer les portions pour les prochains jours, privilégiez les légumes et buvez beaucoup d'eau.

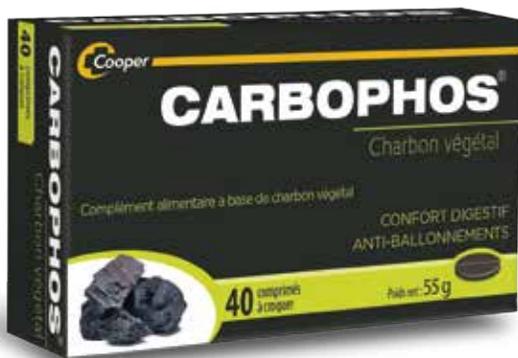


INCONFORT DIGESTIF ? BALLONNEMENTS

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 recommandés.



Connais-toi toi-même

Pour Florence Foucaut, la clef pour sortir vainqueur de la fin d'année et ses repas, c'est une bonne entente avec son corps. « C'est ce que l'on appelle l'alimentation en pleine conscience : savoir si l'on a faim, quand l'on est rassasié. **S'écouter pour mieux se réguler.** C'est lorsque l'on perd ces notions que l'on se retrouve avec des troubles du comportement alimentaire et des prises de poids involontaires. Le corps est une belle machine qui sait ce dont elle a besoin. » Profiter des plaisirs de la table et des grands repas. Le lendemain, vous ne devriez pas avoir très faim, c'est l'occasion de faire de petites portions, de manger plus léger et plus sain. Votre corps vous remerciera. Profitez des excès, mais ne les répétez pas *ad nauseam*.

Entre Noël et le Nouvel An, vous pouvez déjà faire attention en prévision du prochain banquet. En plus de manger sainement, faire un effort permet de se sentir au mieux dans sa machine. « Prendre l'air et faire une promenade, voire une petite marche rapide, en pensant à bien s'hydrater : avant, pendant et après. Bouger permet d'éliminer quelques calories qui n'auraient pas été brûlées devant la télé, » ajoute la diététicienne.

TRY DRY : JANVIER SOBRE

Venue de l'autre côté de la manche, le *Dry January*, ou janvier sans alcool, est un défi que se lancent des millions de personnes dans le monde dès le lendemain du Nouvel An. Tenir 30 jours sans boire d'alcool, ou comment mincir, se retrouver en bonne santé, avoir une plus belle peau, une meilleure digestion, un meilleur sommeil, tout en économisant de l'argent ! Pas de frustration, juste la satisfaction de commencer l'année en bonne santé et de savoir que la volonté pourra toujours nous rattraper.



DRY JANUARY[®]

#LeDéfiDeJanvier

Les plantes au secours de la digestion

Les déséquilibres alimentaires provoquent souvent des troubles de la digestion. Pour les passer sans peine, les plantes et huiles essentielles ont fait leurs preuves.

- **La tisane de boldo**, *Peumus boldus*, plante d'Amérique du sud aux propriétés antispasmodiques et qui aide à la sécrétion biliaire.

- **Les graines de carvi**, *Carum carvi*, que l'on retrouve à la fin des repas indiens et qui ont de nombreuses vertus pour l'appareil digestif. « Elles améliorent la digestion en plus d'avoir un bon goût légèrement anisé. Des sablés aux graines de carvi en dessert peuvent être une bonne idée pour les fêtes, » ajoute Florence Foucaut.

- **Les plantes chargées en inuline : la chicorée, le pissenlit, l'ail, l'artichaut, l'asperge**, la liste est longue. L'inuline est un prébiotique, c'est-à-dire qu'il nourrit votre microbiote, qui vit dans votre tube digestif et est essentiel à une bonne digestion. Le microbiote est impacté par les repas très gras et par l'alcool, faites-lui donc un cadeau après Noël.

- **Certaines huiles essentielles** pourront aussi venir à votre secours : l'huile essentielle de carvi, qui concentre les bienfaits des graines. Celle de bigaradier possède des effets antispasmodiques. L'huile essentielle de menthe poivrée est efficace si vous êtes barbouillé ou avez la nausée, « mais il faut être vigilant, car elle peut être agressive pour la muqueuse gastrique, » précise la spécialiste. En effet, en cas d'antécédent d'ulcère ou de reflux, celle-ci est à éviter. Enfin, l'huile essentielle d'aneth est aussi utile pour la digestion. Il est possible de les mélanger pour additionner les effets.

> Attention néanmoins, les huiles essentielles sont très riches en principes actifs et peuvent avoir des effets néfastes en trop grande quantité, il faut les utiliser avec parcimonie, quelques gouttes suffisent. N'hésitez pas à contacter un diététicien-nutritionniste ou demander conseil à votre pharmacien. Ils pourront vous prodiguer conseils et proposer de nombreuses solutions.

Ça se passe en cuisine

« Attention aussi aux modes de cuissons ! met en garde la spécialiste, privilégiez les papillotes et évitez les fritures ! On peut faire des choses très sympas en diminuant l'apport en matière grasse. » Sans être monomaniacque de la cuisson vapeur, qui est très saine et préserve les vitamines des aliments, évitez de tout cuire dans le gras. « La graisse cuite est irritante pour les muqueuses, en plus de ralentir la vidange gastrique et donc d'allonger le temps de digestion, » souligne Florence Foucaut. Donc mieux vaut cuire sans gras, et rajouter un filet d'huile d'olive dans son assiette. C'est meilleur pour votre corps et facilitera votre digestion.

La nourriture industrielle a fait les preuves scientifiques de sa nocivité à long terme. Pour être en bonne santé et bien digérer, évitez les plats ultratransformés. « Pour éviter de partir dans une alimentation déstructurée ou hypercalorique, c'est bien d'anticiper les menus de la semaine. Par exemple, le week-end, préparer des papillotes de poisson ou de poulet, de la soupe, etc., de façon à ce que la semaine, lorsque l'on rentre du travail, on ait plus qu'à mettre au four » conseille la nutritionniste. Ainsi, vous éviterez de trop manger les burgers, sushis et autres repas gras livrés à la maison. Sachez qu'une pizza maison est bien meilleure pour votre santé que celles toutes préparées au supermarché, et on vous promet, c'est facile et rapide à préparer. En plus, cuisiner, c'est un moment agréable à passer et à partager.

Un peu trop bu ?

L'alcool, entre autres maux, déshydrate. Cette déshydratation est l'une des causes principales de la gueule de bois. La solution est donc toute trouvée : boire de l'eau, beaucoup, avant, pendant et en lendemain de fête. Et surtout, ne succombez pas à votre cerveau encore imbibé d'éthanol : pas de repas sur-gras au lever du lit ! La solution miracle, c'est le bouillon de légumes, plein d'eau, de vitamines et de minéraux. Tout ce dont vous avez besoin pour vous requinquer.

Profitons des bonnes résolutions !

« Janvier, c'est le mois des bonnes résolutions, qu'elles tiennent ou qu'elles ne tiennent pas », s'amuse Florence Foucaut. Ça ne coûte rien d'essayer. La diététicienne a d'ailleurs quelques idées : « Manger moins de produits ultra-transformés, revenir sur des choses plus simples, plus saines et dans des quantités plus raisonnables ! »

Un peu d'activité physique peut facilement rattraper des fêtes trop fastueuses. Aller au travail en vélo, s'inscrire à un cours de gym, faire du sport avec des amis. C'est aussi par-là que passent un bon transit et une bonne forme !

Pertes vaginales

BRISER LES TABOUS



Les pertes blanches, ou leucorrhées, sont un écoulement provenant de l'appareil génital féminin. C'est un phénomène tout à fait naturel qui doit être démystifié.

Par Chloé Joreau

UN RÔLE INDISPENSABLE

Ces sécrétions inodores, de couleur blanche, voire jaunâtre, sont produites par le vagin et l'utérus. Elles permettent **d'hydrater et lubrifier le vagin, mais servent surtout à nettoyer l'appareil génital** en évacuant les cellules mortes de la muqueuse vaginale, la glaire cervicale, des bactéries et la cyprine (liquide produit lors de l'excitation sexuelle). Leur sécrétion est soumise à l'action des hormones féminines et traduit un bon fonctionnement de l'appareil génital. Elles peuvent être abondantes et laisser des traces dans les sous-vêtements, mais c'est tout à fait normal.

Elles varient d'une femme à l'autre, d'un moment du cycle à l'autre, et l'essentiel est d'être capable d'identifier les signes de dérèglements.

LEUR COMPOSITION ÉVOLUE AU COURS DU CYCLE MENSTRUEL...

Avant l'ovulation

Afin de favoriser le passage des spermatozoïdes, la glaire cervicale devient plus abondante et sa texture plus fluide. Cela impacte l'aspect des pertes qui, pendant cette période plus féconde, sont transparentes, fluides et abondantes.

Avant les règles

À l'inverse, les pertes ont tendance à s'épaissir avant l'apparition des règles et devenir un peu plus foncées. C'est le résultat d'une desquamation plus importante de la muqueuse du vagin et des parois de l'endomètre, le corps évacue les cellules mortes avant l'arrivée des règles.

...MAIS AUSSI TOUT AU LONG DE LA VIE DES FEMMES

La puberté

Sous l'effet du chamboulement hormonal de la puberté, les pertes blanches vont apparaître. Les jeunes femmes peuvent alors être surprises et se poser des questions. Il ne faut pas hésiter à aborder le sujet pour les rassurer et leur expliquer leur signification et les rassurer.

La grossesse

La production hormonale augmente au cours de la grossesse et rend les sécrétions plus abondantes, mais aussi plus fluides. Cela ne doit pas inquiéter la femme et il est utile d'en discuter avec son professionnel de santé en cas de gêne.

La ménopause

Du fait de la diminution physiologique de la production d'hormones et notamment d'oestrogènes, les pertes diminuent et disparaissent totalement.

En revanche, leur réapparition chez une femme ménopausée doit donc interpellier. Elles peuvent être liées à une infection ou à une vaginite atrophique sénile.

QUAND S'ALERTER ?

Les pertes vaginales sont un phénomène physiologique tant qu'elles restent inodores, transparentes ou blanchâtres.

Il faut être vigilante à toutes modifications concernant l'aspect, la couleur ou l'odeur, car elles peuvent être la conséquence d'une infection ou d'un dérèglement. Il faut en parler à un professionnel de santé : cela peut nécessiter une consultation médicale.

Ce qui n'est pas normal

- Une quantité plus abondante de pertes qu'habituellement
- Une couleur autre que blanche, transparente ou légèrement jaune
- Une modification de la texture (très épaisse ou très liquide, grumeleuse, mousseuse)
- Une odeur désagréable
- Des symptômes associés : démangeaisons, brûlures, irritations, douleur, fièvre...

Des causes variées

D'autres dérèglements peuvent être à l'origine de ces modifications : un déséquilibre dans la flore vaginale

(après un traitement antibiotique par exemple), une hygiène mal adaptée ou la présence d'un corps étranger (un tampon oublié par exemple).

Enfin, des pertes vaginales de couleur marron ou rosée peuvent témoigner d'un peu de sang dans les sécrétions. À proximité des règles cela est normal et ne doit pas alarmer. Si en revanche, elles apparaissent à d'autres moments du cycle, certaines IST peuvent en être à l'origine, comme la gonorrhée et des chlamydias. Il faudra alors consulter un médecin.

QUELLES SOLUTIONS SI L'ON EST GÊNÉE PAR SES PERTES ?

Pour celles qui sont gênées par l'humidité ou qui veulent protéger leurs sous-vêtements il existe des solutions discrètes : protège-slip à usage unique ou lavable, culotte menstruelle. Il est dans tous les cas recommandé de privilégier les sous-vêtements en coton pour éviter les mycoses.

EN PRÉVENTION AUSSI !

Il existe quelques gestes pour prendre soin de sa flore (notamment avec des cures de probiotiques) et de son appareil génital. Votre pharmacien pourra vous accompagner avec certaines recommandations : pratiquez une toilette intime légère avec des produits qui respectent le pH naturellement acide du vagin. Évitez les douches vaginales ou l'utilisation de produit lavant trop agressif. N'utilisez pas non plus de parfum ou de déodorants. •



Flore de Döderlein

Les bactéries que l'on retrouve dans les pertes blanches proviennent de la flore vaginale. Elle est composée de plusieurs espèces de lactobacilles, regroupées sous le terme de bacilles de Döderlein. Ces bactéries forment un film protecteur de la muqueuse vaginale et empêchent la croissance et l'adhésion d'autres micro-organismes (bactéries, virus, parasites ou mycose). Ce sont elles qui sont responsables de l'acidité du milieu vaginal.

PERTES VAGINALES, DES EXEMPLES D'INFECTIONS

COULEURS	ASPECT	ODEUR	CAUSES PROBABLES	CONDUITE À TENIR
Blanchâtre	Épaisse, « lait caillé »	Inodore	Mycose à <i>Candida albicans</i>	Traitement antifongique local (crème + ovule) disponible à la pharmacie
Jaune ou verdâtre	Mousseuse et abondante	Malodorante	IST à <i>Trichomonas vaginalis</i>	Consulter rapidement un médecin
Transparente	Abondante	Odeur de poisson	Vaginose bactérienne	Consulter rapidement un médecin

Un auto-test vaginal, le HydralinTest®, est disponible à la pharmacie pour aider à diagnostiquer les infections vaginales. Il détecte les variations de pH au niveau du vagin et indique par un changement de couleur du test, si vous souffrez d'une infection bactérienne ou parasitaire, auxquels cas il faudra rapidement consulter un médecin, ou d'une infection fongique pour lesquels il existe des traitements disponibles directement à la pharmacie.

En finir avec les mains sèches

La peau peut peser jusqu'à 10 kg, selon notre taille. Elle recouvre environ 1,5 à 2 m² de notre surface corporelle, ce qui fait d'elle le plus grand organe de notre corps. En hiver, la peau de nos mains est mise à rude épreuve, se confrontant à un temps sec et froid. Olivier Jumbou, dermatologue à Douarnenez, nous explique pourquoi nous avons les mains sèches, comment l'éviter et enfin, les bons gestes à adopter.

Par **Mélanie Phillips**

La peau est composée de trois couches : le derme, l'épiderme et l'hypoderme. Aussi, elle joue un rôle sensoriel et protecteur.

GARE AU FROID

L'hiver arrive, et nos mains n'apprécient pas spécialement cette période de l'année. « **Durant cette saison, le froid est une agression** », précise le Dr Olivier Jumbou. Le faible taux d'humidité de l'air entraîne une déshydratation des mains. « **Tout le monde n'a pas la même qualité au niveau de l'hydratation de la peau, ce que l'on appelle la fonction barrière** », ce qui explique pourquoi tout le monde n'a pas les mains sèches durant l'hiver. « **De plus, dans le cas de certaines pathologies, comme la dermatite atopique, la fonction barrière est altérée et les personnes ont la peau sèche de nature.** » La peau devient alors tendue, sèche, rêche, avec des rougeurs, pouvant s'accompagner de démangeaisons.

Le gel hydroalcoolique n'est pas à fuir, au contraire !

« **On parle souvent de gel hydroalcoolique pour l'irritation des mains, mais il faut savoir que sur des mains saines, il irrite peu, moins que le savon. Il est évident que lorsque les mains sont déjà irritées, en mettre n'est pas agréable, mais il est moins caustique sur des mains saines, que le savon. Donc quand on a besoin de se laver les mains, il vaut mieux s'orienter vers l'utilisation de gel hydroalcoolique plutôt que le savon.** » - Olivier Jumbou, dermatologue.



MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR

L'évaporation de l'hydratation, responsable de la peau sèche, est régulée par la quantité de graisse cutanée, qui se situe entre les cellules cornées de la peau. Elle crée une couche de protection, qui est mise à mal avec le froid. Mais alors, comment protéger ses mains et préserver cette barrière protectrice ? **« Le plus efficace, c'est d'éviter l'irritation. D'abord il faut éviter le froid, il faut donc se protéger en mettant des gants, ça c'est évident. Et puis ensuite, il faut éviter tout ce qui est produit caustique. »**

Par produits caustiques, on entend :

- **Les savons irritants**
- **Les produits détergents** : lessive, produits vaisselle, produits ménagers, shampooing... **« Le shampooing est quelque chose de plus irritant et plus dégraissant que le savon, donc quand vous allez faire votre shampooing, vous allez vous irriter les mains. »** Les produits sans rinçage (lingettes) sont également très agressifs.

“ Il est très important de mettre de la crème hydratante. ”

COMMENT EN PRENDRE SOIN ?

Les lavages trop fréquents des mains éliminent la barrière protectrice de la peau. C'est pourquoi il est préférable d'utiliser des pains ou gels sans savon, gras et hydratants et éviter les savons moussants, parfumés et agressifs. Aussi, il est primordial de protéger ses mains lors de l'utilisation des produits ménagers et autres produits caustiques. Le port de gants est donc recommandé.

Il est également important de se protéger du froid et par conséquent, de glisser ses mains au chaud. **« Lorsque nous avons la peau sèche, on peut se retrouver parfois avec des fissures, des crevasses et il faut donc combler le déficit en hydratation. C'est pourquoi il est très important de mettre de la crème hydratante »**, explique Olivier Jumbou. Cependant, les produits doivent être adaptés à votre type de peau. N'hésitez donc pas à prendre conseil auprès de votre pharmacien.

N'HÉSITEZ PAS À CONSULTER

Les mains sèches sont un phénomène normal durant la saison hivernale. Mais si d'autres signes s'installent, ils doivent vous alerter et motiver une consultation dermatologique. **« Si la sécheresse est accompagnée d'autres signes tels que des rougeurs et des démangeaisons, il peut s'agir d'une dermatose des mains qui n'est pas une simple sécheresse »**, ajoute le dermatologue. Il existe d'autres pathologies, comme la dermatite atopique, le psoriasis, les engelures, le syndrome de Reynaud... Au moindre doute, il est nécessaire de consulter un spécialiste afin de traiter correctement le problème. •

NOTRE TOP 3 DES MEILLEURES CRÈMES



BAUME UNIVERSEL AUX 3 EXTRAITS D'AVOCAT

Mustela

Les + Une composition ultra *clean* et en plus bio ! Respectueuse de l'environnement, ne contient pas de parfum ajouté, qui convient donc à tous types de peau.

Les - On les cherche encore.

Notre avis **Totalement adoptée ! En plus d'être bio, elle ne colle pas, donne les mains douces instantanément. Notre coup de cœur.**

LIPIKAR XÉRAND

La Roche-Posay

Les + Présence de paraffine qui va protéger les mains du dessèchement et des agressions extérieures. L'allantoïne, va quant à elle apaiser.

Les - Présence de phénoxyéthanol, allergisant à éviter sur les peaux allergiques.

Notre avis **À la fois très protectrice et apaisante, cette crème est parfaite pour les mains très sèches qui tiraillent.**

ATODERM MAINS ET ONGLES

Bioderma

Les + Idéale pour restaurer le film hydrolipidique, avec une formule complète en agents émollients : beurre de karité, ester gras, glycérine, acide gras... La présence de vitamine B3 vient restaurer la barrière cutanée.

Les - Présence de parfum qui conviendra moins aux peaux les plus allergiques, souffrant par exemple de dermatite atopique.

Notre avis **Une crème presque parfaite qui pénètre rapidement et laisse les mains douces, sans coller ni pelucher.**

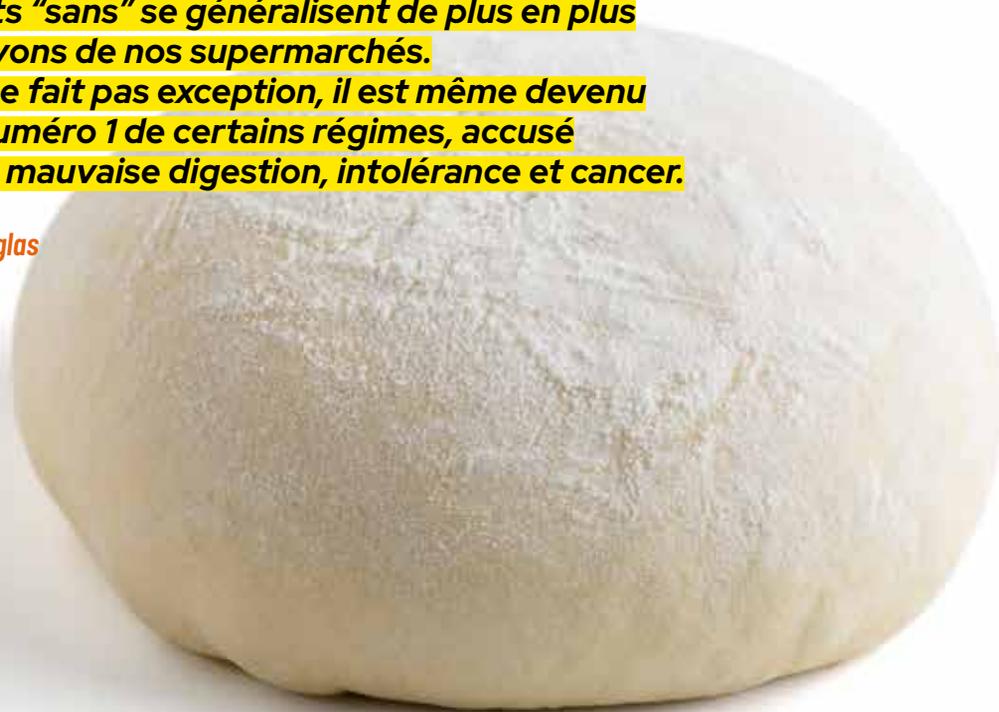
Peur sur le gluten

DE QUOI PARLE-T-ON ?

Les aliments "sans" se généralisent de plus en plus dans les rayons de nos supermarchés.

Le gluten ne fait pas exception, il est même devenu l'ennemi numéro 1 de certains régimes, accusé d'entraîner mauvaise digestion, intolérance et cancer.

Par **Juliette Dunglas**



Qui est-il ?

Lors de la fabrication d'une pâte à pain ou à pizza par exemple, les protéines végétales contenues dans la farine se transforment, au contact de l'eau, en une texture élastique que l'on appelle alors gluten.

En effet, le gluten n'est pas présent naturellement dans les céréales et s'obtient lors du travail de la farine de blé, mais aussi de celles d'orge, d'avoine ou encore de seigle. Ainsi, la formation de gluten dans le pâton permet d'obtenir une préparation liante qui confère moelleux et élasticité aux produits boulangers. De plus, le gluten contient de nombreux acides aminés

indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

Sur le papier, le gluten a donc tout pour plaire et ses propriétés texturantes incomparables, ainsi que sa richesse en protéines, le rendent très intéressant pour un usage industriel. Il est ainsi ajouté à des pâtes à tarte, farines, substituts de viandes, sauces et soupes, fromages, bonbons et même aux charcuteries !

Par ailleurs, le gluten de blé est également très utilisé dans la cuisine asiatique et vegan (le seitan par exemple), car riche en protéines, et pouvant se travailler et s'assaisonner facilement.

Le saviez-vous ?

Le gluten peut également servir en cosmétique : baumes à lèvres, compléments alimentaires, produits de soin, etc.

Sur le banc des **accusés**

Si le gluten a une très bonne digestibilité, il peut tout de même être à l'origine, comme tout aliment, d'allergie ou d'intolérance qui nécessitent une éviction.

L'intolérance au gluten

Aussi appelée maladie coéliqua, l'intolérance au gluten est une maladie chronique intestinale auto-immune dans laquelle l'absorption de gluten provoque une réponse immunitaire d'intolérance. Celle-ci occasionne des lésions de la paroi intérieure de l'intestin et provoque ainsi les symptômes de l'intolérance liés à : une digestion altérée et une mauvaise assimilation des nutriments, minéraux et vitamines.

Selon l'Assurance maladie, cette pathologie concernerait 0,7 à 2 % de la population en Europe, États-Unis, Afrique du Nord, Moyen-Orient et Inde, et serait d'origine immunitaire avec une possible prédisposition génétique.

La seule solution est l'éviction stricte des aliments contenant du gluten, c'est-à-dire tout aliment contenant du blé, de l'orge et du seigle, ou du gluten comme additif alimentaire.

L'allergie

Vient ensuite l'allergie au blé (environ 1 % de la population) qui est en réalité causée par les différentes protéines du blé, dont le gluten. L'ingestion de blé provoque une réaction du système immunitaire (nausées, vomissements, urticaire

voire asthme) qui est cette fois immédiate et traitable. **L'allergie au blé est réversible et une désensibilisation est possible. En attendant, l'éviction du blé est la première mesure.**

Ces deux maladies immunitaires sont les seules qui, aujourd'hui, justifient médicalement l'éviction du gluten et du blé de l'alimentation.

De plus, celle-ci doit se faire à condition d'un **suivi médical et diététique** car le gluten et le blé contiennent des composants essentiels à notre équilibre nutritionnel et biologique.

Dans les différentes lectures remettant en cause le gluten, est souvent fait mention de troubles tels que l'ataxie liée au gluten (affection neurologique d'origine auto-immune) ou la dermatite herpétiforme (maladie de peau d'origine auto-immune). **Ces troubles sont en fait des complications de la maladie coéliqua** et ne sont donc pas une forme à part entière de sensibilité au gluten. Concernant l'hypersensibilité au gluten non coéliqua, qui se manifesterait par des symptômes semblables à la maladie coéliqua, **aucune recherche à ce jour n'est capable de statuer sur la réelle culpabilité du gluten** (*Hépatogastro & Oncologie digestive, 2018*). Les études ont pourtant recherché, chez les sujets rapportant une sensibilité suspectée au gluten, des traces de lésions, d'inflammation ou de réaction immunitaire : chou blanc !

Si vous souffrez de troubles digestifs chroniques accompagnés de réactions inhabituelles du corps au quotidien, il sera primordial de consulter un médecin pour en déterminer l'origine avant de se lancer dans des régimes d'éviction.

Faut pas se priver !

Le gluten, le blé et, de manière plus générale, les céréales, sont des aliments riches en nutriments, minéraux et acides aminés. Les personnes devant suivre un régime d'éviction doivent donc faire très attention aux carences, voire au risque de malnutrition.

Ainsi, si vous ne souffrez pas d'intolérance ou d'allergie, et si vous n'avez pas consulté de professionnels de santé à ce sujet, il n'est donc absolument pas recommandé d'ôter le gluten ou le blé de votre alimentation

De plus, la consommation de préparations sans gluten (pain, gâteaux, pâtes, plats, etc.) peut s'avérer néfaste pour la santé. En effet, ces dernières sont généralement ultra-transformées, trop riches en mauvaises graisses, sel et sucre et sont, en plus, pauvres en protéines, fer, zinc et folates. De manière générale, les comparatifs trouvent également des index glycémiques plus élevés. La médiocre qualité nutritionnelle de ces produits augmente le risque de prise de poids, de mauvais équilibre du cholestérol et du taux de sucre sanguin.

De manière générale, et dans tous les cas, une alimentation sans gluten doit privilégier les produits bruts dépourvus naturellement de gluten.

Le pédicure-podologue

UNE PROFESSION
VARIÉE !

Nos pieds sont souvent négligés alors qu'ils nous portent avec brio chaque jour ! Et si on pensait à eux ? Zoom sur leur meilleur ami : le pédicure-podologue.



Par Gaëlle Monfort en collaboration avec Katia Reynolds, présidente de l'Alliance nationale des pédicures-podologues



FORMATION

La formation de pédicurie-podologie est majoritairement accessible après inscription sur Parcoursup (post-bac ou équivalence). La formation dure 3 ans et un diplôme d'État de pédicure-podologue est remis après la validation de 180 crédits européens. Il existe 13 établissements de formations dans toute la France. Le métier de pédicure-podologue est régi par le Code de la santé publique.

INDICATIONS

- **Le soin du pied**, c'est-à-dire le traitement des affections de la peau et des ongles du pied tels que les cors, les durillons, les verrues et les ongles incarnés.
- **Les appareillages en semelles orthopédiques** visant à corriger les pathologies de l'appareil locomoteur et les défauts d'appui plantaire.
- **Les petits appareillages du pied** comme la conception de protections cutanées et unguéales sur mesure, etc. On parle alors d'orthoplasties pour protéger des zones de frottements et d'orthonixies pour redresser la courbure d'un ongle incarné.

Il y a environ 14 000 pédicures-podologues en France selon l'Ordre national. Le métier est exercé comme profession libérale pour 97 % d'entre eux. Environ 65 % sont des femmes et 35 % des hommes.

POUR QUI ?

Tout le monde peut consulter un pédicure-podologue ! Des enfants aux personnes âgées qui ont des affections unguéales, cutanées, problèmes de chaussage et troubles de l'appareil locomoteur, en passant par le sportif qui souffre lors de ses séances...

PARCOURS DE SOIN

Il n'est pas obligatoire d'avoir une ordonnance de son médecin traitant pour consulter un pédicure-podologue, celui-ci ayant la compétence du bilan diagnostique. Le patient peut toutefois obtenir une prise en charge partielle de l'Assurance maladie en consultant son pédicure-podologue avec une ordonnance.

Il est de plus en plus fréquent que certaines mutuelles proposent un remboursement au forfait annuel ou une ou plusieurs consultations annuelles. N'hésitez pas à lire les grilles de remboursement que la vôtre propose.

À domicile ou au cabinet

Pour les personnes qui ont des difficultés à se déplacer, sachez que la plupart des pédicures-podologues proposent des soins à domicile. N'hésitez pas à leur poser la question !



NON AUX SEMELLES PLATES !

« Le choix des chaussures doit tenir compte de notre voûte plantaire qui doit être soutenue, à tout âge, par des chaussures adaptées. La partie interne de la semelle doit donc être bondée pour épouser la réelle forme de la voûte plantaire qui n'est pas plate ! En cas de semelles trop plates, le risque est de développer une aponévrosite plantaire (aussi connue sous le nom d'épine calcanéenne) qui est source de douleurs à l'âge adulte et qui nécessitera des semelles orthopédiques. »

Dr Dominique Clerc,
rhumatologue à Paris

DIABÈTE ET ARTÉRIOPATHIES

Certaines pathologies nécessitent un suivi rigoureux de l'état des pieds. En effet, le diabète, par exemple, entraîne une diminution de la sensibilité plantaire. Ainsi, des patients peuvent se blesser la plante des pieds, ne pas s'en rendre compte, laissant se développer une infection qui peut, à terme, mener à une amputation. On estime que chaque année près de 8 000 amputations sont liées au diabète en France (chiffre de l'Institut de veille sanitaire).

Une visite préventive est d'ailleurs recommandée une fois par an, même s'il n'est pas encore prévu de faire un dépistage national comme pour d'autres pathologies, ce que déplore l'Alliance nationale des pédicures-podologues.

PRÉVENTION

Le pédicure-podologue peut aussi vous aider à apprendre à bien vous couper les ongles si vous êtes sujet aux infections (ongles incarnés, etc.) ou ceux de vos enfants (ongles parfois courbés). Il permet aussi d'aider les patients qui ont des difficultés à se chausser, par exemple en raison de déformations du pied. Il est aussi utile pour les personnes qui sollicitent beaucoup leurs pieds : professions à station debout prolongée, sportifs, etc. en appareillant en semelles orthopédiques après un bilan approfondi du patient.

RÉÉDUCATION

Le pédicure-podologue est également utile en cas de besoin de rééducation post-opératoire de l'avant pied par exemple. •

Visitandines

(ou l'ancêtre des financiers)

Ingrédients :

Pour 3 blancs d'œufs* :

- 125 g de sucre en poudre
- 75 g de farine
- 60 g d'amandes en poudre (ou noix de coco)
- 75 g de beurre
- 1 sachet de levure chimique



**Ceci est une recette utile s'il vous reste des blancs d'œufs, par exemple après une recette pâtissière comme des sablés ou la réalisation d'une sauce.*

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 180-200 °C (thermostat 6/7).
- 2 Dans une terrine, mélanger la farine, la levure chimique, le sucre en poudre et la poudre d'amandes (ou de coco).
- 3 Donner de la cohésion en ajoutant le beurre fondu, puis les blancs d'œufs montés en neige ferme.
- 4 Beurrer le fond et les parois des moules, faire cuire 25 à 30 min (surveiller la cuisson en piquant la pointe d'un couteau, ne pas laisser trop dorer car les financiers seront d'autant plus durs sous la dent).

Bon appétit !

Conseils

- Cette recette est simple à réaliser : n'hésitez pas à la proposer à vos enfants ou petits-enfants qui seront, à coup sûr, ravis de participer à la tâche !
- La poudre d'amandes peut, elle, être remplacée par de la poudre de pistaches, ou même de la crème de marron (dans ce cas, ayez la main plus légère car elle est très sucrée).
- Il est tout à fait possible (et recommandé) d'ajouter du chocolat fondu pour réaliser un tout chocolat ou alors un carré de chocolat au milieu, des framboises, des amandes effilées... Bref, tout est permis !
- Vous pouvez remplacer la farine de blé par de la farine de châtaigne pour une version sans gluten.

MOTS CROISÉS Par Renée Monfort

HORIZONTALEMENT

1. Ils prennent votre pied !
2. Fige. Révise.
3. Problème. Révoltée.
4. Points de vue. Semence en anglais.
5. Endormeuse. Sud-ouest.
6. Effervescence.
7. Épreuve. Personnes.
8. « Quatre » romain. Calme.
9. Tapis de lutte. Appel.
10. Adverbe. Filet mignon. A lui.

VERTICALEMENT

- A. Inflammation douloureuse.
- B. Végétation désertique. Prénom.
- C. Appartient à chaque jour. Socles de golf.
- D. Lieu-dit de Matour. Roi d'ailleurs.
- E. Joie. Affecte.
- F. Comme une certaine toile.
- G. Céramique. Enlève.
- H. Fleuve africain. Colore.
- I. Pronom personnel. Genre de papillons.
- J. Européennes.

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

SUDOKU

Difficulté moyenne

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

SOLUTION

		S	E	S		U	R		N	E
	S	O	S		I	M	V	T	V	T
	E	N	I	E	R	E	S		V	I
	S		R	E	T			S	T	E
	I		I	O	I	E		E		V
	O	S			E	S	T	E	S	T
	D	E	E	S		S	E	T	S	I
	E	L	L	E	B	E	R		S	O
	U	E	L	R		I	D	I	V	A
	S				G	L	O	L	O	D



VOUS AVEZ UNE QUESTION ? ÉCRIVEZ-NOUS !

contact@vocationsante.fr



AYONS DU COEUR POUR QU'ILS EN AIENT UN !



© Sophie Anita

Mécénat Chirurgie Cardiaque permet à des enfants atteints de malformations cardiaques et venant de pays défavorisés, de se faire opérer en France lorsque cela est impossible dans leur pays, faute de moyens techniques ou financiers. Hébergés par des familles d'accueil bénévoles et opérés dans 9 villes de France, 3700 enfants ont déjà été pris en charge depuis la co-fondation de l'Association par le Pr Francine Leca en 1996.

SANS DON, PAS D'ACTION, CAR NOUS N'AVONS PAS DE SUBVENTION.

Vous pouvez nous aider à financer l'opération d'un enfant cardiaque.

- > **Faites un don par chèque** à : Mécénat Chirurgie Cardiaque
33 rue Saint-Augustin, 75002 Paris
- > **Faites un don en ligne** sur : www.mecenas-cardiaque.org (100% sécurisé)

