

vocation santé

LE MAGAZINE CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN

REVUE
offerte
PAR VOTRE PHARMACIE
SERVEZ-VOUS!

APRÈS L'ACCOUCHEMENT

Les 10 règles à savoir

MES QUESTIONS

Le quotidien avec
un appareil dentaire

MÉDECINE ESTHÉTIQUE

Blanchiment, Botox®,
acide hyaluronique...

FICHE PRATIQUE
DETACHABLE

UN ÉTÉ SANS RISQUE

Les bons gestes à connaître

Sécheresse vaginale

Causes, traitements,
ménopause...

EXCES DE SUCRE

Quelles conséquences
sur notre corps ?

“**Désolé
ce soir
je vais
au resto...**”

DERRIÈRE DE PETITES EXCUSES
SE CACHE PARFOIS UNE GRANDE PRÉCARITÉ.



Faites votre don sur
restosducoeur.org

on compte sur vous
Coluche

Éditorial

par la rédaction

À quoi ressemblent 67,3 kg ?

Si le corps peut livrer bien des secrets, son poids, lui, ne saurait se lire sur ses lignes. Les chiffres sur la balance, la pression de l'indice de masse corporelle (IMC) sont certes des outils de mesure pour les médecins ou pour nous-même, mais ils ne seront jamais la définition de gros(se), mince, élancé(e), baraqué(e), encore moins celle de moche, beau(elle), feignant(e), méritant(e), et surtout pas celle de qui nous sommes.

Ces étiquettes sont celles de notre société, elles sont le reflet des modes et des mentalités, mais il ne tient qu'à nous tous de voir les choses sous un autre angle.

À quoi ressemblent donc 67,3 kg ? À une multitude de formes et de taille, à monsieur et madame tout le monde, à des histoires différentes...

Pour en prendre soin, il faudra avant tout un mode de vie actif, une alimentation variée et équilibrée, des plaisirs, un peu de raison et de bienveillance, mais surtout pas d'éternelles tortures à l'approche de l'été.

NB : 67,3 kg, c'est le poids moyen des Françaises selon les résultats de l'enquête Obepi-Roche de 2020.

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, Clémentine Vignon
Graphistes : Zoé Barbanneau, Élodie Lecomte
Directrice des opérations : Gracia Bejjani
Assistante de production : Cécile Jeannin
Directrice du développement : Valérie Belbenoit
Publicité : Emmanuelle Anasse, Valérie Belbenoit, Catherine Colsenet
Secrétaire de rédaction : France Delory
Service abonnements : Claire Voncken
Photogravure et impression :
Imprimerie de Compiègne
2, avenue Berthelot - ZAC de Mercières
BP 60524 - 60205 Compiègne cedex.

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

08/
10 QUESTIONS SUR...
Le post-partum



22/
À LA LOUPE
Pics de glycémie : attention à la descente



17/
FICHE PRATIQUE
Les réflexes santé de l'été



25/
MES QUESTIONS SANTÉ
Comment bien vivre avec un appareil dentaire



27/
SEXO PAS TABOU
Que faire quand la sécheresse vaginale s'installe ?



04/ C'EST NOUVEAU !

21/ NOTRE COUP DE GUEULE
Le maillot transbronzant, fausse bonne idée ?

06/ LA BONNE PRATIQUE
Gel anti-douleur : un indispensable de la trousse à pharmacie

30/ MÉTIER DE SANTÉ
Ergothérapeute : le maître de la réadaptation

11/ C'EST DE SAISON !
Tout savoir sur le blanchiment dentaire, l'acide hyaluronique...

32/ C'EST MON HISTOIRE
Remarquer grâce à la science

14/ CÔTÉ BEAUTÉ
Peau de poulet ou peau de fraise : de quoi parle-t-on ?

34/ RECETTE
Le far breton Avec ou sans pruneaux ?

16/ NOTRE COUP DE CŒUR
Le vaccin HPV : concerné(e)s et responsables !

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).

38 %

**des Français trouvent
les notices de
médicaments
difficiles à lire.**

Source : sondage Goodmed - Opinionway 2022

FREIN LINGUAL DES TOUT-PETITS : NE PAS COUPER À TOUT PRIX !

L'Académie nationale de médecine vient de lancer une alerte sur l'augmentation spectaculaire, en France et dans le monde, de la frénotomie linguale (section du frein de la langue chez les nouveau-nés ou nourrissons) depuis une dizaine d'années. Cette augmentation est d'autant plus étonnante que les recommandations internationales les plus récentes ont conclu au manque d'études et de preuves sur l'intérêt de cette pratique. Face aux opérations inutiles (et parfois pratiquées à des tarifs excessifs), l'Académie et plusieurs sociétés savantes rappellent que ce geste invasif n'est pas sans danger ni risques d'effets secondaires.

Source : Académie nationale de médecine, 26 avril 2022



« SCIENCE À LA PELLE »

Avez-vous déjà participé à une expérience scientifique ? Si ce n'est pas le cas, c'est peut-être l'occasion cet été ! L'Inserm, l'institut national de la santé et de la recherche médicale, lance « Science à la pelle », un projet de sciences participatives qui invite chacun et chacune, petits et grands, à collecter des échantillons de sols durant l'été. Alors pourquoi les sols ? Car les bactéries présentes dans le sol permettent aujourd'hui de trouver des nouvelles molécules très intéressantes pour élaborer des médicaments. Le problème, c'est qu'il en existe une telle multitude, qu'il est impossible pour les scientifiques seuls de toutes les collecter pour les étudier. Ils ont donc besoin d'échantillons de sols très divers des quatre coins de la France. En vous baladant, vous pourrez prélever un petit échantillon de sol et l'envoyer par la poste au laboratoire parisien de l'équipe après avoir rentré quelques informations sur votre bout de sol dans une application.

Toutes les informations de l'expérience se trouvent sur leur compte Twitter @ScienceALaPelle ou sur leur site : www.la-science-a-la-pelle.webflow.io

LA JOIE DE MANGER POUR TOUS !

Jean-Michel Lecerf est un médecin, spécialiste en nutrition et chef du service nutrition de l'Institut Pasteur de Lille et auteur de divers ouvrages sur la nutrition. Cette fois, c'est le plaisir de manger qu'il aborde. L'objectif est de tordre le cou à certains diktats et discours moralisateurs, voire alarmistes, sur nos habitudes alimentaires. En trois mots : nourrir, réjouir, réunir.

LA JOIE DE MANGER,
par Jean-Michel Lecerf, éditions du Cerf, 245 p., 20 euros.



ATTENTION À LA SURCHAUFFE

Lors de la pratique d'une activité physique, il existe un risque de coup de chaleur d'exercice. En effet, tout exercice entraîne une production de chaleur par le corps, notamment via les muscles, augmentant ainsi la température interne. Il est alors nécessaire pour l'organisme de se refroidir, un suant par exemple, et pour le sportif de se refroidir (s'asperger et boire de l'eau). Ces coups de chaud peuvent survenir de tout temps, quels que soient le niveau sportif et l'activité, mais sont plus fréquents en cas de fortes chaleurs, comme l'été.

Nausées, maux de tête, vertiges, troubles de la vision, sensation de malaise sont les signes qui doivent vous alerter lors de l'exercice. À leur apparition, il faut ainsi tout de suite opérer le refroidissement du corps :

1. arrêter l'activité,
2. s'hydrater,
3. se mettre au frais et se refroidir avec des sacs de glaçons sur les cuisses et les bras
4. et appeler le samu (15).

Ainsi, cet été plus que jamais, il est important de modérer son activité physique, ne pas forcer et ne surtout pas s'exposer aux heures les plus chaudes.

D'après un communiqué du CHU d'Angers





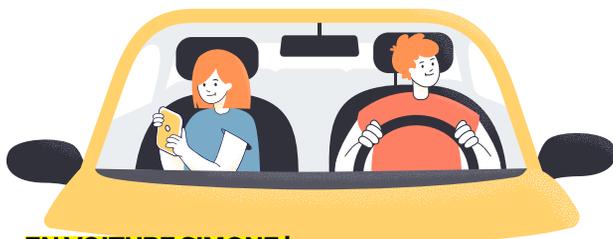
Du nouveau en pharmacie !

- Des ampoules de fer, de zinc et de sélénium issus du végétal sont désormais disponibles. Ce sont les laboratoires 3 Chênes qui les proposent depuis le printemps.
- La gamme Weleda s'agrandit et propose désormais des produits de douche solides.
- Une ceinture lombaire d'un nouveau genre vient d'être lancée par Epitact, le Posturostrap®. L'objectif : soulager le mal de dos et retrouver sa liberté de mouvement.

51% 95%

DES FEMMES ET DES HOMMES DISENT SE MASTURBER

Source : sondage IFOP 2021



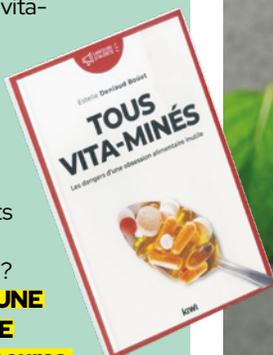
EN VOITURE SIMONE !

À la lumière des avancées technologiques et médicales, l'arrêt sur les restrictions du permis de conduire en cas de certaines pathologies a été mis à jour. Dorénavant, la conduite sera ouverte également aux personnes ayant des incapacités locomotrices lourdes (y compris pour les poids lourds) et la conduite de poids lourds ouverte aux personnes présentant un handicap auditif lourd. Les personnes souffrant d'un diabète ne seront plus soumises à un contrôle médical obligatoire pour la conduite de véhicules légers, si le traitement ne génère pas de risque d'hypoglycémie. Enfin, l'arrêt stipule désormais de l'incompatibilité de la conduite en cas de pathologies neuro-évolutives (Alzheimer et maladies apparentées).

LE MARCHÉ LUCRATIF DES VITAMINES

Est-il réellement nécessaire, dans un pays comme la France, qui ne connaît que très peu de carences, d'avoir une consommation supplémentée en vitamines ? Tout en sachant qu'une alimentation saine et équilibrée suffit à elle seule à couvrir les besoins vitaminiques des personnes en bonne santé ? Dans son œuvre « Tous vitaminés, les dangers d'une obsession alimentaire inutile », Estelle Deniaud Bouët pose le sujet des enjeux économiques, sociaux et sanitaires de notre consommation de vitamines. Véritable enjeu de santé publique ou pure produit marketing, quand les compléments alimentaires ont une place de plus en plus importante dans le quotidien des français ?

TOUS VITA-MINÉS - LES DANGERS D'UNE OBSESSION ALIMENTAIRE INUTILE
Estelle Deniaud Bouët, éditions Kiwi, 18 euros.



NOTRE SÉLECTION ECZÉMA EN PHARMACIE

Gamme Lipikar (La Roche Posay)
le baume relipidant AP+ en hiver ou lors d'une poussée.

Gamme Zematopic (Attheys)
le gel lavant corps et cheveux qui ne pique pas et la crème corps qui pénètre facilement, pour bébés, enfants et adultes.

Baume universel avocat (Mustela)
le baume pour toute la famille et tous les usages qui convient même aux peaux atopiques et répare les mains après une poussée.

AVEC LA MENTHE, FINI LES MAUX DE VENTRE

Une revue de la littérature scientifique datant de 2019 s'est intéressée aux bienfaits de l'huile de menthe poivrée sur les symptômes de l'intestin irritable. Cette dernière conclut à l'efficacité de ce remède naturel pour calmer les douleurs gastro-intestinales et, plus généralement, les symptômes de l'intestin irritable. De l'œsophage à l'intestin, la menthe poivrée aurait donc différentes actions sur l'organisme dont la relaxation musculaire, la modulation de la sensibilité viscérale, l'effet anti-microbien et anti-inflammatoire, comme le détaille une autre revue de 2018. De plus, des études plus spécifiques se sont penchées, au fil des années, sur les effets de la menthe poivrée sous forme d'huile essentielle, tisane, cataplasme ou huile pour divers troubles. Côté pharmacie, il est possible de trouver de nombreux produits à base de menthe poivrée pour soulager vos petits maux. Une infusion de feuilles de menthe poivrée à la fin d'un repas copieux, de l'huile essentielle de menthe poivrée en cas de nausée, un cataplasme pour soulager des crampes, une pointe d'huile de menthe pour faire apaiser un mal de tête... La rédaction a testé et recommande : une perle d'huile essentielle de menthe poivrée bio de Pranarom, à avaler pour faciliter la digestion.

Pour en savoir plus sur les contre-indications, n'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien.

Chumpitazi BP et al.
Aliment Pharmacol Ther 2018

Alammar N et al.
BMC Complement Altern Med 2019



GEL ANTIDOULEUR

Un indispensable de la trousse à pharmacie

L'été est propice aux balades, aux randonnées et autres activités... Parfois cela rime avec entorses, contusions ou courbatures. Plusieurs solutions en applications locales existent pour soulager nos membres endoloris, mais laquelle choisir ?

Par **Chloé Joreau**



LES GELS ANTI-INFLAMMATOIRES

Voltaren®, Flector®, Ibufetum® et d'autres encore... Ces gels ont l'avantage de présenter une action antalgique, anti-inflammatoire et anti-œdémateuse. Ils permettent donc de traiter localement les traumatismes bénins et les douleurs musculaires, tendineuses ou ligamentaires.

Précautions à respecter

- N'exposez pas au soleil la zone traitée au risque de faire une réaction dite de photosensibilisation qui peut provoquer une rougeur douloureuse, une inflammation ou parfois une coloration de la peau.
- Privilégiez une application le soir et couvrez la zone le temps du traitement avec un vêtement. Il n'est pas recommandé de faire de pansement occlusif.
- Rincez-vous bien les mains après application.
- Les gels contenant des anti-inflammatoires ne sont pas adaptés à la femme enceinte ou allaitante et aux enfants de moins de 15 ans.

Il s'agit de médicaments de la même classe que les anti-inflammatoires que vous prenez sous forme de comprimés, comme l'ibuprofène. Veillez donc à ne pas cumuler les deux modes de prise ou demander son avis à votre pharmacien.



LES GELS À L'ARNICA

L'arnica est une plante qui pousse dans les montagnes d'Europe. Les principes actifs efficaces contre les ecchymoses, les œdèmes, les contusions et les douleurs musculaires sont extraits des fleurs couleur jaune d'or. Pour une meilleure efficacité, le gel, l'huile ou le baume doit être appliqué en léger massage, le plus rapidement possible après le choc ou le traumatisme.

À noter : il existe des formats roll-on qui associe une action antalgique avec le contact froid de la bille. Facile à appliquer, c'est un format idéal pour les enfants, mais attention, l'arnica ne convient pas à ceux de moins de 1 an et ne doit pas être appliqué sur une peau lésée, sur les muqueuses ou près des yeux. Pensez à toujours indiquer l'âge de votre enfant à votre pharmacien : il adaptera son conseil.

Recette de grand-mère : il est possible de réaliser des décoctions de fleurs d'arnica séchées. Placer 1 cuillère à soupe de fleur séchée dans 200 ml d'eau. Faites bouillir 1 minute, puis laissez infuser et refroidir pendant 10 minutes. Imbibez des compresses de cette décoction et laissez poser sur la zone à traiter jusqu'à amélioration des symptômes.



LES BAUMES CHAUFFANTS

Idéal pour les douleurs musculaires et les courbatures, ils contiennent généralement des dérivés salicylés, de la même famille que l'aspirine, pour une action antalgique et anti-œdémateuse, et des actifs qui dégagent de la chaleur au contact avec l'air et la peau comme du camphre, du piment ou des clous de girofle.

Précaution à respecter : ne pas les appliquer sur une peau lésée ou s'il existe des antécédents d'allergie à l'aspirine.

Le massage est bénéfique car il crée une chaleur et un assouplissement supplémentaire des muscles. Pour une application pratique et durable, ces soins chauffants existent aussi sous forme de patch à laisser en place jusqu'à 8 h.



LES GELS À EFFET « CRYOTHÉRAPIE »

Le froid permet de soulager la douleur, de limiter le gonflement et la formation d'un hématome. N'ayant pas toujours à portée de main un congélateur ou un pack de glace, les formats gels sont très pratiques et rendent possible une application immédiate.

La cryothérapie apporte une sensation de froid qui va bloquer les signaux de la douleur. Cet effet froid provient de l'action du menthol ou du lévomenthol, antidouleur naturels issus de la menthe. •

En cas d'entorse, penser au protocole **GREC**



G comme glaçage, appliquer une poche de glace 20 minutes toutes les 2-3 h



R comme repos, pour éviter de solliciter l'articulation



E comme élévation, surélever l'articulation pour réduire la douleur et le gonflement



C comme contention, porter une attelle de contention ou une bande compressive pour lutter contre l'œdème et faciliter sa résorption.



DO IT YOURSELF

Comment fabriquer son propre soin antidouleur ?

Versez au creux de votre main l'huile végétale de votre choix, par exemple l'huile d'arnica, obtenue par macération des fleurs, ou l'huile de calophylle qui pénètre en profondeur et permet de soulager les muscles et les articulations.

Ajoutez :

- 1 goutte d'eucalyptus citronné aux propriétés anti-inflammatoires
- 1 goutte de gaulthérie couchée aux propriétés chauffante et antalgique
- 1 goutte d'hélichryse italienne aux propriétés régénérantes des tissus

Ce mélange, appliqué en massage ou en friction, détendra et soulagera vos muscles endoloris.



Ces huiles essentielles ne conviennent pas aux enfants de moins de 12 ans et aux femmes enceintes ou allaitantes.

Demandez conseil à votre pharmacien.

Le post-partum

Le post-partum est un sujet de moins en moins tabou. Les maux et difficultés qui l'accompagnent doivent être connus du plus grand nombre pour aider au mieux les femmes dans cette période de transition et de découverte.

Par **Chloé Joreau** avec la collaboration de **Céline Rumi**, sage-femme libérale

1 Baby blues... ?

L'étiologie exacte n'est pas encore connue, mais il est naturel qu'avec la fatigue physique de l'accouchement, la chute des taux de progestatif, l'arrivée du bébé et la privation de sommeil, des émotions négatives peuvent parfois prendre le dessus. Physiologique et bénin, le baby blues est une dépression transitoire très fréquente puisqu'elle concerne 50 à 80 % des femmes qui viennent d'accoucher. Elle apparaît pendant la

première semaine après l'accouchement et ne dure généralement que 2 à 3 jours.

L'avis de la sage-femme : « *Les femmes doivent s'entourer de personnes bienveillantes, se reposer et déléguer. Il faut surtout qu'elles osent en parler si les symptômes durent plus de 2 semaines et s'intensifient : en effet, il peut s'agir d'une dépression post-partum.* »



2 Ou dépression du post-partum ?

La dépression du post-partum (DPP) concerne 10 à 15 % des femmes. Troubles du sommeil, de la concentration et de l'appétit, extrême tristesse, sautes d'humeur et pleurs incontrôlables, sentiment d'être dépassée avec des angoisses irréalistes au sujet du nourrisson, absence de plaisir à réaliser les choses habituelles et à s'occuper de son bébé, désintérêt pour lui... sont des symptômes évocateurs. Si cet état persiste plus de 2 semaines ou s'il apparaît plus tard, dans l'année qui suit la naissance, ou s'il s'intensifie, il peut s'agir d'une DPP. Sont

aussi à prendre en compte les difficultés à mettre en place l'allaitement, le manque de soutien du partenaire ou de la famille, les difficultés conjugales ou financières, l'état de santé du nourrisson... Ne disparaissant pas toute seule ou difficilement, la DPP doit être prise en charge par le médecin traitant ou la sage-femme.

L'avis de la sage-femme : « *Il est nécessaire d'être vigilant chez les femmes qui présentent des facteurs de risque afin de leur apporter un soutien et une écoute supplémentaires.* »



3 Comment soulager les hémorroïdes ?

La grossesse représente en elle-même un facteur de risque d'hémorroïdes (augmentation du volume sanguin, imprégnation hormonale, constipation, poids du bébé) et l'effort de poussée lors de l'accouchement provoque une extériorisation d'une partie des vaisseaux hémorroïdes chez 20 % des femmes en post-partum immédiat. Des traitements sont disponibles parfois sans ordonnance (veinotoniques, antalgiques et crèmes anesthésiques locales avec ou sans dermocorticoïdes) ; n'hésitez pas à en parler avec votre pharmacien.

L'avis de la sage-femme : « *Il faut surtout éviter la constipation, qui arrive souvent après l'accouchement du fait d'une appréhension à aller à la selle.* »

- Il est important de boire suffisamment, de consommer des fibres et, si besoin, d'utiliser des laxatifs doux.
- Éviter l'effort de pousser aux toilettes et avoir recours à un repose-pied pour trouver une position facilitant l'évacuation des selles.
- Après avoir récupéré de l'accouchement, reprendre la marche dès que possible.

15% des femmes

souffrent d'incontinence urinaire d'effort (par exemple en toussant) dans les semaines qui suivent l'accouchement.

4 Pourquoi les cheveux chutent-ils après une grossesse ?

L'accouchement et la chute hormonale qui le suit dérèglent le cycle du cheveu et provoquent une augmentation du nombre de follicules, plus de 100/jour, qui entrent en phase de repos. Une chute importante s'observe alors 3 à 6 mois après l'accouchement (ou après la fin de l'allaitement). Chez certaines femmes, la chute est uniforme au niveau du cuir chevelu ; chez d'autres, le phénomène est plus marqué au niveau de la ligne du front.

L'avis de la sage-femme : « *On peut rassurer la femme : cette chute, même si elle peut paraître importante, est physiologique et, surtout, n'est que transitoire et ne dure pas plus de 3 à 6 mois.* »

Une fois le phénomène enclenché, il n'existe pas de solution pour ralentir la chute programmée. Cependant, des soins et compléments alimentaires pour favoriser la croissance et stimuler la repousse au niveau du follicule pileux peuvent être conseillés.

5 Comment éviter les crevasses aux seins ?

Sous forme de ligne nette ou de coupures en arc de cercle, dans 75 % des cas, les crevasses sont liées à une mauvaise position de la bouche du nourrisson pendant la tétée. Après apparition, elles peuvent mettre jusqu'à 7 jours à cicatriser, d'où l'importance de la prévention. Après la tétée, on peut laisser une goutte de lait (riche en anticorps et en acide gras) ou appliquer de la lanoline pure, sans additifs ni conservateurs, directement sur le mamelon. La crème peut être appliquée en prévention en créant une barrière protectrice ou pour accélérer la cicatrisation. Si la douleur est trop importante, l'usage temporaire de bouts de sein en silicone peut être recommandé le temps de la cicatrisation. Il convient de rester vigilant au signe de surinfection (fièvre, douleur, inflammation) et de mastite liée à un éventuel engorgement.

L'avis de la sage-femme : « *Un coussin d'allaitement pour faciliter le positionnement et bien respecter l'alignement oreille/épaule/hanche du nourrisson est fortement recommandé ! Au-delà de 40 secondes de tétée, toute douleur peut être liée à un problème de positionnement du bébé, à faire vérifier par la sage-femme.* »

6 Quelle attention porter à la cicatrice d'épisiotomie ?

Aujourd'hui, l'épisiotomie est pratiquée dans 10 à 15 % des accouchements, le plus souvent par une incision médio-latérale. Cela évite une éventuelle déchirure, mais rend la cicatrisation plus longue et plus douloureuse.

L'avis de la sage-femme : « *Un coussin bouée peut être conseillé pour éviter de s'asseoir sur la plaie et du froid peut être appliqué les premiers jours pour soulager l'œdème et l'inflammation qui donne la sensation de tirer sur les points.* »

La plaie de l'épisiotomie cicatrise en quelques semaines et des précautions doivent être prises pour éviter que la plaie ne s'infecte : prévoir plusieurs toilettes par jour à l'eau et au savon, et après être allée à la selle, et un séchage au sèche-cheveux ou en tamponnant doucement avec un linge propre.

Conseils pratiques : Protéger la plaie des frottements et des chocs, porter des sous-vêtements en coton (plus respirant), ne pas porter de charge lourde. Une fois les points disparus, il est possible de masser la cicatrice avec des huiles adaptées pour assouplir la zone.

7 Pourquoi faire une rééducation du périnée ?

Le périnée est un ensemble de muscles, de ligaments et de membranes qui constitue un plancher musculaire et assure le maintien des organes pelviens (utérus, vessie et rectum), ainsi que les organes génitaux externes chez la femme. Son rôle est primordial dans la continence urinaire et fécale, d'où l'importance de le préserver.

Il existe plusieurs méthodes de rééducation du périnée : par électrostimulation avec une sonde, le biofeedback avec un appareil qui permet de visualiser l'effet de la contraction des muscles, et la méthode manuelle en réponse à l'appui des doigts de la sage-femme ou du kinésithérapeute.

Le but est de renforcer le tonus des muscles du périnée fragilisés pendant la grossesse et lors de l'accouchement. Cette rééducation est importante et permet de traiter les douleurs ou sensations de gêne et pesanteur, les fuites urinaires, les incontinences de gaz ou de selles, la perte de sensation pendant les rapports sexuels... En l'absence de soins, des complications peuvent apparaître telles qu'une incontinence urinaire ou un prolapsus génito-urinaire.

L'avis de la sage-femme : « Cette rééducation ne doit pas être négligée car elle s'adresse à toutes les femmes ayant accouché dans leur vie : il n'est jamais trop tard pour apprendre à verrouiller efficacement son périnée, notamment lors d'efforts. »

8 Tranchées et lochies, de quoi s'agit-il ?

Pendant les jours qui suivent l'accouchement, des contractions, appelées les tranchées, permettent de vider l'utérus des lochies constituées de débris de muqueuse et de caillots de sang. En post-partum immédiat, la femme perd jusqu'à 500 ml de sang, des serviettes hygiéniques adaptées à ces volumes plus importants que lors des règles sont donc à prévoir. Il faut recommander aux femmes de ne pas utiliser de tampons pendant cette période pour éviter le risque d'infection et d'opter pour des serviettes hygiéniques adaptées ou des culottes menstruelles à changer régulièrement.

L'avis de la sage-femme : « Les saignements diminuent après la première semaine, mais peuvent durer jusqu'à 6 semaines avec en général un rebond au bout de 10 jours. »

9 Peut-on se débarrasser des vergetures ?

Très fréquentes, elles concernent 50 à 90 % des femmes enceintes et sont dues à l'étirement mécanique de la peau, l'influence hormonale de la grossesse et à un défaut d'expression génétique du collagène et de l'élastine. Elles apparaissent sur le ventre, sur les seins et sur les cuisses, sont souvent bilatérales et symétriques. Il existe des facteurs de risque : antécédents familiaux, femmes jeunes, IMC élevé, diabète gestationnel, poids élevé du bébé, prise de poids > 15 kg.

En post-partum, les stries sont rouges, voire violacées, et parfois légèrement surélevées du fait d'un petit œdème. En évoluant vers un tissu cicatriciel, elles deviennent déprimées et hypopigmentées, voire blanches.

Des cosmétiques aux interventions laser, peu ont fait la preuve de leur efficacité dans des études contrôlées. Le meilleur traitement reste la prévention, en appliquant des crèmes pour assouplir la peau et la rendre plus élastique.

L'avis de la sage-femme : « Même si elles sont bénignes, ces lésions peuvent avoir un retentissement sur l'estime de soi. Aussi, il est important de rassurer les femmes : les vergetures s'estompent et s'éclaircissent avec le temps. »

11 Perte de poids : faut-il conseiller des régimes ?

« Neuf mois pour le faire, neuf mois pour le défaire », dit l'adage... Le corps, en anticipant l'allaitement, a fait des réserves. Aussi, il est logique de ne pas récupérer immédiatement son poids de forme. Une alimentation saine et variée et une bonne hydratation sont à conseiller. Les régimes sont non recommandés et à éviter tant que la femme allaite. La grossesse a puisé dans les ressources de l'organisme : il faut du temps pour refaire ses réserves et éviter toute carence qui décuplerait la fatigue. Si la femme n'allait pas, des crèmes anticellulite ou des compléments alimentaires peuvent être utilisés pour drainer et réduire la rétention d'eau.

L'avis de la sage-femme : « Les premiers jours sont dédiés au repos et à la récupération. Dès que cela est possible, la pratique de sports doux, comme la marche, est conseillée. Une fois la rééducation du périnée réalisée, les activités physiques trop intenses sont toujours à éviter. En revanche, pilates et yoga sont de bonnes alternatives pour tonifier en douceur les muscles abdominaux mis à mal pendant la grossesse. »

Blanchiment dentaire, acide hyaluronique et Botox®

TOUT SAVOIR

Par *Juliette Dunglas*

Pourtant de moins en moins tabou, ces interventions esthétiques ne sont pas toujours bien connues. Voici tout ce qu'il faut savoir sur les injections de Botox® et d'acide hyaluronique, et le blanchiment dentaire.

Que ce soient les injections ou le blanchiment dentaire, ces interventions ont toutes les trois pour objectif d'améliorer, d'un point de vue personnel, son apparence. Dans le cas des injections, cela relève de la médecine esthétique, dans le cas du blanchiment, on parlera plus d'un soin. Elles doivent être pratiquées par des professionnels habilités dans des structures capables de prendre en charge les clients en toute sécurité.



DE QUOI PARLE-T-ON ?

La médecine esthétique

La médecine esthétique est à distinguer de la chirurgie esthétique qui relève, comme son nom l'indique, de la chirurgie qui nécessite l'intervention d'un chirurgien et de son infrastructure (bloc, équipe médicale, etc.). La médecine esthétique se limite donc à l'ensemble des techniques médicales non chirurgicales permettant d'opérer des changements esthétiques sur le corps, souvent de façon temporaire. Elle a à sa disposition des technologies très poussées comme les lasers, et d'autres techniques plus classiques comme les injections, les remodelages manuels, la nutrition, etc. et nécessite l'expertise d'un médecin inscrit à l'ordre des médecins avec un diplôme de spécialisation.

Elle se pratique généralement chez différents spécialistes (dermatologues, chirurgiens, angiologues...), dans des centres de médecine esthétique ou de dermatologie.

Font partie de la médecine esthétique : épilation définitive, amélioration de l'aspect des cicatrices ou de l'aspect de la peau, traitement des varicosités, détatouage, remodelage d'une zone, liposuccion par le froid, action anti-vieillessement de la peau...

Font partie de la chirurgie esthétique : réduction ou augmentation mammaire, reconstruction, rhinoplastie, blépharoplastie, liposuccion, implants pectoraux ou fessiers...

Le blanchiment dentaire

Le blanchiment ou éclaircissement dentaire est un soin qui permet d'éclaircir la teinte des dents grâce à un agent blanchissant. Il était initialement réalisé en cabinet par les chirurgiens-dentistes, mais peut désormais être fait au domicile avec le suivi du médecin. De plus, il est aujourd'hui possible de se procurer des produits de blanchiment, moins concentrés, en vente libre.

1 femme sur 10 a déjà eu recours à la médecine ou chirurgie esthétique en France. (IFOP, 2021)

Le blanchiment dentaire

C'est quoi ?

Éclaircissement de la dentine des dents grâce à un produit décolorant chimiquement les pigments des dents. Un produit avec une concentration en peroxyde d'hydrogène à 6 % (concentration maximum autorisée en Europe) est laissé poser sur les dents à l'aide d'une gouttière pendant une certaine durée, selon la nature de la dent et le résultat souhaité. Du peroxyde de carbamide à 16 % peut aussi être utilisé (car il se décompose en peroxyde d'hydrogène). Des lampes UV peuvent être utilisées pour renforcer l'action du gel.

Quels usages ?

Pour les personnes qui souhaitent avoir une teinte de dents plus claire ou celles ayant une dent dévitalisée et donc plus sombre.

Durée de vie

Jusqu'à 5 à 10 ans pour certains patients, si cela est fait chez le dentiste avec le produit à 6 % (ou 16 %).

Prix : en moyenne 800 €.

Réversibilité : oui, les effets s'estompent au fil des mois.

Qui peut faire ?

Les chirurgiens-dentistes initient et suivent le procédé.

Où faire ?

Lors d'un rendez-vous chez le chirurgien-dentiste, ce dernier fait ou fait faire une gouttière sur mesure. Après avoir évalué les dents, il donne la gouttière et le produit éclaircissant avec les consignes d'utilisation. Le traitement est ensuite poursuivi à la maison.

Qui peut recevoir ?

Toutes personnes majeures, hors grossesse ou autres pathologies évaluées par le chirurgien-dentiste. Le blanchiment est déconseillé aux plus jeunes, du fait de la structure immature de leurs dents.

Quels résultats

Une teinte de dent plus claire par rapport à celle d'origine.

Recommandations

Des produits à base de peroxyde sont disponibles en vente libre ou à faire poser dans un bar à sourire. Même si les prix sont évidemment plus attractifs, cela comporte des risques. En effet, toutes les dents sont différentes et ne réagissent pas pareil au produit et à la pose ; chez certaines personnes le blanchiment pourra provoquer une inflammation de la pulpe des dents ou une hypersensibilité dentaire. Le chirurgien-dentiste peut évaluer ce risque et adapter sa méthode de blanchiment afin de garantir un résultat durable, sans abîmer les dents.

De plus, la plupart des produits en vente libre ont une concentration de 1 % qui ne leur permet pas de donner des résultats significatifs, ou seulement pour quelques heures.

Enfin, les résultats peuvent varier selon les dentitions et s'avérer un peu décevants si l'on espérait des dents de la couleur de la porcelaine.

Le marché mondial du Botox® est passé de 1 billion € en 2019 à 3,14 billions € en 2022.

IMCAS 2022

Injections d'acide hyaluronique

C'est quoi ?

Une molécule synthétisée par l'organisme qui participe à lubrifier et protéger les articulations, hydrater et combler les tissus de la peau. Elle joue aussi un rôle dans l'inflammation et la cicatrisation, et la prolifération de cancers. Enfin, elle est impliquée dans la croissance cellulaire. L'acide hyaluronique utilisé en médecine esthétique provient soit d'une synthèse par des bactéries, soit de l'extraction de la molécule à partir de la crête des coqs. Dans les deux cas, les produits finis sont des produits de santé porteurs de la norme CE.

Quels usages en médecine esthétique ?

Comblent les rides, hydrater la peau, donner du volume à une zone du corps ou du visage, lisser la surface cutanée.

Autres usages

Pour soulager l'arthrose, hydrater la cornée, manipuler les spermatozoïdes en médecine de la fertilité, améliorer les symptômes du reflux gastro-œsophagien...

Durée de vie : entre 6 et 12 mois selon les personnes.

Prix : il varie énormément. L'injection d'acide hyaluronique est facturée à la seringue, coûtant entre 150 à 400 € selon les endroits. Le prix dépendra donc du nombre de seringues utilisées.

Réversibilité

Oui, les effets s'estompent au fil des mois. En cas de malfaçon, les injections peuvent mener à des complications graves, parfois irréversibles.

Qui peut les faire ?

Les chirurgiens (esthétiques par exemple), les médecins et dermatologues inscrits à l'ordre des médecins et ayant un diplôme de spécialisation.

Où faire ?

Chez différents spécialistes (dermatologues, chirurgiens, angiologues...), dans des centres de médecine esthétique ou de dermatologie.

Qui peut recevoir ?

Toutes personnes majeures, hors grossesse ou autres pathologies évaluées par le médecin.

Quels résultats ?

Redonne temporairement du volume sur une zone traitée.

Recommandations

Certains praticiens frauduleux utilisent des seringues remplies d'eau ou de sérum physiologique, faisant tout de même payer le prix de l'acide hyaluronique. D'autres encore, non médecins, pratiquent des injections dans l'exercice illégal de la médecine, faisant courir de graves risques aux clients (infection, voire nécrose, paralysie).

Le Botox®

C'est quoi ?

La toxine botulique est une protéine sécrétée par la bactérie *Clostridium botulinum* qui est responsable du botulisme (toxi-infection alimentaire). Elle provoque une paralysie musculaire localisée et est considérée comme un poison à l'action neurotoxique. Elle fut utilisée comme arme biologique, en aérosol, au XX^e siècle. Botox® est son nom commercial.

Quels usages en médecine esthétique ?

Elle est utilisée à de faibles doses pour atténuer les rides. Le Botox® va venir bloquer les terminaisons nerveuses au niveau des muscles choisis par le médecin, résultant par la paralysie de ces derniers. En effet, les rides sont formées par la contraction de certains muscles qui tirent sur la peau.

Autres usages

Pour traiter diverses affections : tremblements, dystonies, spasticité, migraine...

Durée de vie : 5 à 6 mois.

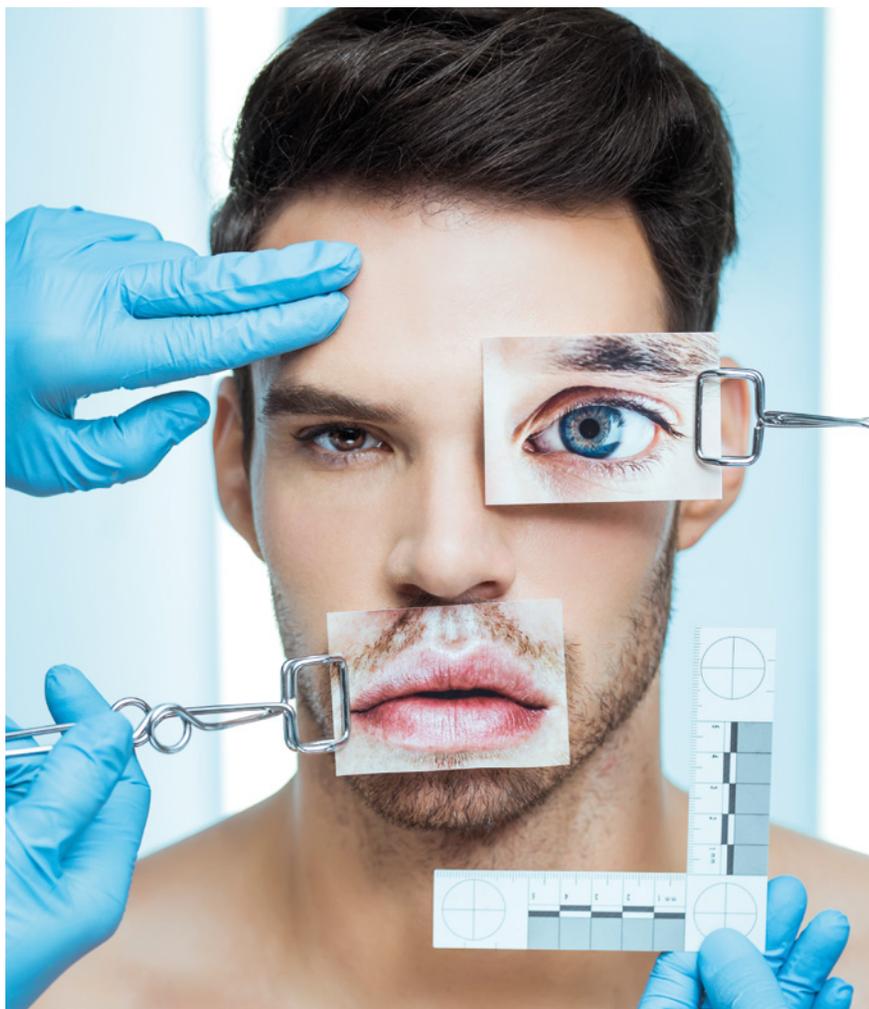
Prix : Il varie énormément comme celui de l'acide hyaluronique. L'injection est facturée à la seringue coûtant entre 150 à 400 € selon les endroits. Le prix dépendra donc du nombre de seringues utilisées.

Réversibilité

Oui, les effets s'estompent au fil des mois. En cas de malfaçon, les injections peuvent mener à des complications graves, parfois irréversibles.

Qui peut les faire ?

Les chirurgiens (esthétiques par exemple), les médecins et



dermatologues inscrits à l'ordre des médecins et ayant un diplôme de spécialisation.

Où faire ?

Chez différents spécialistes (dermatologues, chirurgiens, angiologues...), dans des centres de médecine esthétique ou de dermatologie.

Qui peut recevoir ?

Toutes personnes majeures, hors grossesse ou autres pathologies évaluées par le médecin.

Quels résultats ?

Atténuation des rides, aspect plus lisse de la peau.

Recommandations

Si le Botox® est moins sujet aux dérives que l'acide hyaluronique (notamment car il est plus difficile de s'en procurer), choisir un praticien habilité est primordial. Les injections dans le visage ne

sont pas sans risque, il est possible de toucher des nerfs ou des vaisseaux, et les concentrations choisies le sont en fonction du visage de chacun. Encore une fois, seuls les médecins ont la formation requise pour pratiquer ces interventions de médecine esthétique. De plus, le choix des muscles à paralyser nécessite une connaissance parfaite des muscles du visage pour ne pas risquer de se retrouver avec un drôle d'air après l'injection !

Les 35-50 ans ont recours en majorité aux procédures non chirurgicales (Botox® majoritairement). Tandis que les 19-34 ans ont plutôt recours à la chirurgie esthétique (rhinoplastie majoritairement).

IMCAS 2022

Peau de poulet ou peau de fraise : de quoi parle-t-on ?

Votre peau est granuleuse au toucher et vous avez des petits boutons au niveau des faces postérieures des bras, des cuisses ou des fesses : vous souffrez peut-être de kératose pilaire.

Par **Chloé Joreau**



Pas d'inquiétude, ce problème dermatologique est bénin et peut apparaître à tout âge. Il est simplement dû à une surproduction de kératine au niveau de la peau. Pour des raisons encore inconnues, celle-ci s'accumule au niveau des follicules pileux et finit par les obstruer provoquant l'apparition de petits boutons, de couleur chair ou rouge sur les peaux claires et de couleur brune sur les peaux noires. Raison pour laquelle on parle parfois de « peau de poulet » ou « peau de fraise ».

Les peaux sèches sont plus sujettes à la kératose pilaire et au sein d'une même famille, il n'est pas rare de retrouver plusieurs cas, laissant penser qu'il pourrait s'agir d'une maladie génétique et héréditaire.

C'EST GRAVE DOCTEUR ?

Les boutons ne sont ni contagieux, ni douloureux. Si le problème est surtout d'ordre esthétique pour certains, les petits boutons saillants peuvent cependant provoquer des démangeaisons dont le grattage excessif peut être responsable d'inflammation et d'une gêne importante.

Il n'existe aujourd'hui pas de traitement particulier pour faire disparaître la kératose pilaire, mais certains soins réguliers peuvent soulager les symptômes.

La kératine : qu'est ce que c'est ?

Elle est produite par des cellules appelées les kératinocytes qui représentent 90 % des cellules de la couche superficielle de la peau (épiderme) et des phanères (ongles, cheveux et poils). La kératine est une protéine fibreuse qui assure à la peau une protection contre les agressions extérieures et qui la rend imperméable à l'eau.

LA BONNE ROUTINE DE SOINS À ADOPTER

1 Quel produit d'hygiène choisir ?

Certains gels nettoyants contiennent de l'urée, actif à privilégier dans la kératose pileuse, mais vous pouvez aussi préférer des gels extra-doux et sans savon ou des huiles de douches pour hydrater et nourrir la peau dès la toilette.

2 Faut-il faire des gommages ?

Faire des gommages réguliers permet d'enlever en douceur les cellules mortes de la peau et de dissoudre et éliminer les « bouchons » de kératine à l'entrée des follicules pileux.

Il peut être :

- **mécanique** : choisissez-le avec des grains moyens et appliquez-le en massage doux sur peau humide

ou

- **enzymatique** : c'est l'action des acides de fruit (AHA) qui élimine les peaux mortes.

> Attention, si la peau est inflammée ou sensibilisée par un grattage intense, remettez le gommage à plus tard.

> **Astuce zéro déchet** : il est possible de réaliser des gommages soi-même, avec du miel, du sucre ou du gros sel par exemple, ou d'utiliser des gants exfoliants.

3 Quel soin utiliser pour hydrater la peau ?

Un agent hydratant fonctionne particulièrement bien dans la kératose pileuse, c'est l'urée, car elle possède des propriétés hygroscopiques ; c'est-à-dire qu'elle attire l'eau et la retient.

Appliquée dans le soin hydratant, l'urée va pénétrer dans la peau et lui apporter une hydratation durable. Elle laisse également un film protecteur sur la peau réduisant l'évaporation naturelle de l'eau et son dessèchement, et renforçant la barrière cutanée contre les agressions du quotidien.

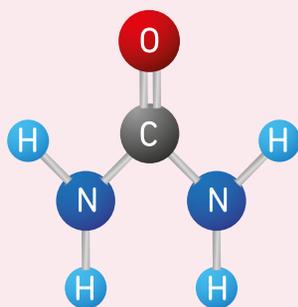
Privilégiez un soin facile et pratique à appliquer avec une pénétration rapide pour favoriser une observance quotidienne. Une concentration de 5 % en urée suffit, mais surtout essayez de trouver un produit qui vous convient et qui vous plaît (texture, parfum...), car plus vous hydratez régulièrement votre peau, meilleur sera le résultat.

> **Astuce** : appliquez généreusement et recouvrez d'un pansement occlusif pour augmenter l'efficacité de l'agent hydratant.

4 Que faire pour les zones très touchées ?

À partir de 10 % de concentration, l'urée devient également « kératolytique » et agit en exfoliant les peaux mortes.

Vous pouvez donc, en plus de l'hydratation quotidienne sur tout le corps, cibler certaines zones avec des lotions plus concentrées en urée (jusqu'à 30 %) pour une peau encore plus lisse et assouplie.



Fun fact : « urée » comme dans « urine » ?

L'urée est un composé chimique naturellement présent dans l'organisme. Elle est particulièrement présente dans la peau où elle agit comme un facteur naturel d'hydratation. Elle participe également à la métabolisation des composés contenant de l'azote dans le corps et elle est effectivement éliminée dans l'urine.

Si la gêne est trop importante ou si le problème persiste malgré les soins d'hydratation, il sera nécessaire de consulter votre médecin généraliste qui vous orientera ou non vers un dermatologue.

À noter que, si les démangeaisons sont très importantes, il existe un risque d'infection ; il faut y être vigilant surtout chez les enfants. •

Le vaccin HPV : CONCERNÉ(E)S ET RESPONSABLES !

Par **Juliette Dunglas**



Souvent appelé vaccin contre le cancer du col de l'utérus, le vaccin HPV protège en réalité contre certains papillomavirus humains. Cette grande famille de virus compte environ 180 souches différentes pouvant être responsables par exemple de verrues ou encore d'herpès. Les lésions de certaines souches peuvent devenir précancéreuses et évoluer vers un cancer du col, du pénis, de l'anus, de la gorge, de la vulve, etc.

QUI SONT-ILS ?

Si les papillomavirus responsables des verrues plantaires ou encore de l'herpès se transmettent par contact de la peau avec une zone de contamination, d'autres papillomavirus sont transmissibles sexuellement. Ce sont eux dont l'on cherche à se protéger, car les infections qui en résultent exposent à un risque d'évolution vers un cancer génital, anal ou oral. Les souches se transmettent alors lors d'un rapport sexuel non protégé (femme/femme, homme/homme, femme/homme) génital, anal ou oral.

COMMENT S'EN PROTÉGER ?

Aujourd'hui, il existe deux vaccins protégeant contre 2 à 9 souches de HPV avec une efficacité de presque 100 %. Cependant, cette vaccination ne protège pas de tous les HPV pouvant dégénérer en cancers, c'est pourquoi il est important de :

- 1 **Se protéger** : grâce à des préservatifs féminins ou masculins, et des digues dentaires¹.
- 2 **Se faire dépister** : entre chaque partenaire avant d'arrêter le préservatif (pour vérifier la présence d'une infection, parfois asymptomatique, à un HPV). Les centres de dépistage situés dans les hôpitaux sont gratuits et anonymes. Ils permettent à toutes et tous d'aller se faire tester discrètement et en toute sécurité, auprès de professionnels de santé pouvant leur donner des conseils et répondre à leurs questions.
- 3 **Effectuer les frottis du col de l'utérus** : de 25 à 65 ans chez la femme, puis à refaire l'année suivante (26 ans), puis tous les 3 ans si les résultats sont normaux (pour vérifier l'absence de cellules précancéreuses).

1. Une digue dentaire est un carré (latex ou polyuréthane, comme les préservatifs) à appliquer sur les parties génitales lors d'un rapport oral.

Il y a quelques années, seules les jeunes filles devaient se faire vacciner, mais aujourd'hui il est reconnu que **les garçons sont également concernés et que la vaccination est primordiale dans la prévention des cancers sus-cités.**

Filles et garçons doivent donc se faire vacciner avant leur premier rapport sexuel, entre 11 et 14 ans (2 doses), mais peuvent également faire un rattrapage après avoir commencé leur vie sexuelle (3 doses) jusqu'à 19 ans (jusqu'à 26 ans pour les immunodéprimés et les hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes).

NOUVEAU : en 2022, l'Organisation mondiale pour la santé a émis la recommandation d'une unique dose du vaccin HPV ; cette consigne n'est pas encore en vigueur en France.

Le vaccin est remboursé à 65 % par l'Assurance maladie, sur prescription du médecin ou de la sage-femme. Il peut être effectué par n'importe quel professionnel de santé habilité. •

Les HPV sont responsables de
6 300 cas de cancers et
2 900 décès chaque année.

> Ligue contre le cancer, 2022



Envie d'aller plus loin ?

L'Escape Game HPV permet de mieux comprendre ce que sont les HPV, pourquoi on vaccine, les modes de transmission, etc.

Disponible gratuitement sur :

www.papillomavirus.preventioncancers.fr

LES RÉFLEXES SANTÉ DE L'ÉTÉ

Profiter des vacances est une évidence. Mais il ne faut pas en négliger les risques potentiels. Nous faisons le point et vous proposons d'emporter avec vous cette fiche qui vous permettra d'avoir les bons réflexes cet été.

Bonnes vacances ! Par **Gaëlle Monfort**

COMMENT SE PROTÉGER D'UNE VAGUE DE CHALEUR ?

Anticiper les hautes températures

S'assurer que son domicile reste habitable face à de fortes températures :

- une bonne isolation,
- des volets en état de marche,
- une climatisation ou une ventilation possible.

Sinon, prévoir un plan B : passer la journée chez des amis, de la famille ou dans un endroit climatisé proche (bibliothèque, cinéma...).

Gérer sa température corporelle

Il est indispensable de maintenir son corps au frais :

- en portant des habits amples, légers, de préférence en coton,
- en buvant de l'eau régulièrement sans attendre la soif,
- en utilisant ventilateur et brumisateur,
- en prenant des douches (pas trop fraîches),
- en ne faisant pas d'activité physique
- et en privilégiant le repos.



Médicaments et soleil : attention danger !

Certains médicaments peuvent majorer les effets des fortes chaleurs sur l'organisme, avec des conséquences graves. Par exemple, les diurétiques peuvent augmenter les pertes d'eau et provoquer ou aggraver une déshydratation.

- N'hésitez pas à en parler avec votre médecin ou pharmacien si vous avez des traitements chroniques comme des AINS, anti-hypertenseurs, antibiotiques, antidiabétiques, neuroleptiques, hormones thyroïdiennes, antimigraineux, bêtabloquants, anxiolytiques...
- Une attention particulière est aussi indispensable pour les personnes diabétiques qui utilisent des lecteurs de glycémie : exposés à des températures trop élevées, les lecteurs peuvent produire des résultats erronés ou afficher un message d'erreur. Préservez-les de la chaleur !

Qu'est-ce qu'un choc anaphylactique ?

Le choc anaphylactique est la réaction allergique la plus forte, avec risque vital. Les symptômes sont neurologiques (maaise, troubles de la conscience...), respiratoires (crise d'asthme), digestifs (vomissements, douleurs abdominales), cutanés (œdème de Quincke, urticaire...), cardiovasculaires, etc.

- **L'injection d'adrénaline en intramusculaire est le traitement d'urgence à administrer.** Les patients à risque (connus comme allergiques ou ayant déjà fait un choc anaphylactique) ont généralement le stylo auto-injectable avec eux et leurs proches sont formés pour s'en servir.

LES NUMÉROS À CONNAÎTRE

15 | **SAMU**
(urgences médicales)

18 | **SAPEURS POMPIERS**
(accident ou urgences)

112 | **APPEL D'URGENCE EUROPEEN**

Ces numéros sont gratuits, d'un téléphone fixe ou mobile.

Alimentation : prudence requise !

PRÉCIEUSE CHAÎNE DU FROID

L'objectif de la chaîne du froid est d'éviter que les micro-organismes (potentiellement responsables de maladies) se développent et nous rendent malades. En restant sous une certaine température, ils ne peuvent pas se multiplier et restent « en dormance ». Quelques règles simples permettent de respecter la chaîne du froid et donc de minimiser tout risque. Elles sont valables dès l'achat : il est indispensable, surtout l'été, de prévoir un sac isotherme pour les transporter et, bien sûr, de limiter le temps entre l'achat et le rangement dans le frigo ou le congélateur.

• À noter d'ailleurs qu'il ne faut jamais mettre un aliment à l'air libre pour le décongeler, car les micro-organismes pourraient alors se multiplier rapidement. La solution est donc de placer l'aliment congelé dans le réfrigérateur, dans le four à micro-ondes (fonction décongélation) ou en le réchauffant rapidement à la cuisson.

→ Parmi les aliments particulièrement sensibles à la chaleur : viandes, poissons, pâtisseries (contenant de la crème) et plats cuisinés.

INTOXICATION ALIMENTAIRE : DIGESTION IMPOSSIBLE

Certains aliments sont plus sensibles que d'autres à la chaleur. Toutes les préparations à base d'œufs crus, par exemple, sont à consommer dans les 24 heures, à condition de ne pas les avoir maintenues au froid.

Les commandements du barbecue

- 1 Toujours être attentif à la direction du vent
- 2 Ne jamais allumer un barbecue à l'intérieur
- 3 Le barbecue doit être sur un sol stable et à distance des végétaux ou bâtiments
- 4 Il ne faut jamais utiliser d'alcool à brûler ou tout autre liquide inflammable pour allumer le feu
- 5 En cas de grand vent, ne pas faire de barbecue
- 6 Les accessoires de cuisson ne doivent être manipulés que par les adultes, et avec des gants de cuisine quand nécessaire

Les règles pour une cuisine sans risque ?

- Des mains toujours bien propres avant de toucher les aliments
- Pas de manipulation d'aliments si vous êtes malade (gastro-entérite par exemple)
- Un frigo toujours propre et à une température comprise entre 0 et 4 °C
- À chaque type d'aliments sa planche à découper (les aliments crus d'une part, cuits de l'autre...)
- Les aliments tout prêts (produits traiteurs, plats cuisinés, pâtisseries avec crème, etc.) doivent être consommés dans les 3 jours
- Les viandes et poissons doivent être consommés cuits pour les enfants, femmes enceintes et personnes immunodéprimées. Les produits laitiers au lait cru sont fortement déconseillés également.

BARBECUE : LE FEU DE L'ÉTÉ

Si l'odeur de viande grillée vous fait immédiatement penser à l'été, on vous comprend ! Pour que ces moments ne soient que synonymes de plaisir, il est indispensable d'être extrêmement prudents. D'abord, avec les enfants qui, attirés par le point chaud, pourraient s'y brûler. Il faut prévenir les enfants (et leurs parents s'ils ne sont pas en âge de prendre conscience du danger) dès que le feu est allumé et interdire l'accès jusqu'à 2 heures après. Nous vous rappelons aussi qu'il est déconseillé de manger des aliments brûlés car les composés chimiques formés peuvent être cancérigènes.

→ En cas de brûlure, il faut immédiatement passer la partie brûlée sous l'eau froide, y compris si elle semble petite : même loin de la flamme, la brûlure continue. En cas de cloque ou de lésion, consultez un professionnel de santé pour prendre les mesures permettant une cicatrisation rapide.



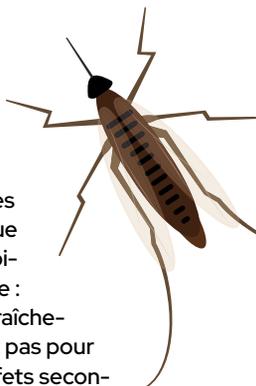
Piqûres : les éviter ou les soigner

LES MOUSTIQUES : PLAIE D'ÉTÉ

Les moustiques font partie des ennemis de l'été ! Sachez que seules les moustiques femelles piquent, mais pour la bonne cause : se nourrir et nourrir leurs œufs fraîchement fécondés. Si cela ne suffit pas pour accepter les piqûres et leurs effets secondaires, voici quelques astuces utiles :

- anesthésiez les démangeaisons avec de l'eau froide ou des glaçons dans un gant de toilette ;
- recourez aux crèmes spécialement développées pour les piqûres ;
- certaines huiles essentielles peuvent être utiles, demandez conseil à votre pharmacien.

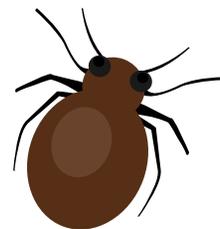
→ Il existe de nombreux produits destinés à éviter les piqûres de moustique, n'hésitez pas à les essayer, certains se mettent sur les vêtements, d'autres sur la peau...



TIQUES : ELLES COLLENT À LA PEAU

Ces acariens parasites vivent dans les zones boisées et humides. Friandes des feuilles mortes et des herbes hautes, les tiques peuvent s'accrocher à la peau (des humains mais aussi des animaux). Au-delà de la morsure, jamais agréable, le risque est que la tique soit contaminée par la bactérie *Borrelia* qui est responsable de la maladie de Lyme. Les premiers symptômes de la maladie de Lyme apparaissent dans les 3 à 30 jours suivant la piqûre. Une plaque rouge et inflammatoire peut s'étendre progressivement, sans démangeaison ni fièvre. Un traitement par antibiotiques est alors indispensable.

> Après une morsure (ou piqûre) de tique, il faut retirer la tique aussi vite que possible. Si vous avez prévu de randonner cet été, demandez à votre pharmacien un tire-tique, indispensable pour extraire plus facilement la tique. Si vous n'avez pas réussi à retirer toute la tête, n'insistez pas et demandez assistance à votre pharmacien ou médecin. La peau doit ensuite être désinfectée et surveillée pour repérer l'apparition potentielle d'un érythème migrant, principal symptôme visible de la maladie de Lyme.

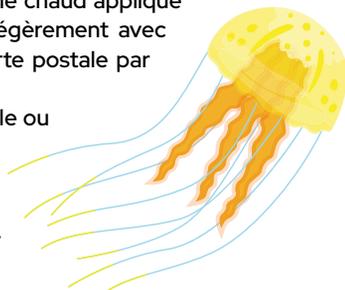


MEDUSES : LA BRÛLURE DE LA MER

La piqûre de méduse est fréquente, elle donne l'impression d'une légère décharge électrique. S'en suivent des démangeaisons et des sensations proches de la brûlure. Une plaque rouge peut apparaître si les filaments des tentacules restent accrochés à la peau.

Coupons court à la légende : non, uriner sur la zone piquée ne changera rien. Voici les bons gestes qui soulageront réellement :

- Rincer avec de l'eau de mer (pas d'eau douce), sans frotter
- Retirer les filaments urticants collés sur la peau : à l'aide de sable chaud appliqué sur la plaie, frotter légèrement avec un carton ou une carte postale par exemple
- Si la zone piquée enfle ou que la personne concernée a des difficultés respiratoires, il faut consulter en urgence



BÊTES VOLANTES

Face à une piqûre de guêpe, abeille, frelon ou bourdon, plusieurs situations critiques existent et nécessitent des consultations en urgence :

- Piqûre dans la bouche ou dans la gorge avec difficultés à respirer
- Piqûres multiples (4 ou 5 chez l'enfant, 20 chez l'adulte)
- Allergie au venin avec difficulté pour respirer ou avaler, gonflement de la langue, des lèvres, de la gorge ou des yeux, étourdissements, malaise ou perte de connaissance, nausées, vomissements ou diarrhée, éruption cutanée généralisée (urticaire), pâleur ou coloration bleutée de la peau, fièvre ou frissons. Si l'allergie est déjà connue et que la personne possède un stylo d'adrénaline auto-injectable, utilisez-le.

Or situation d'urgence, quelques réflexes sont néanmoins à connaître :

- Identifier l'insecte en cause si possible,
- Retirer bagues et colliers en fonction de la localisation de la piqûre,
- Prendre un antalgique (paracétamol en cas de douleur),
- Cesser toute activité physique pendant 30 minutes,
- Consulter si la zone reste rouge, enflée et douloureuse après 24 heures.



Soleil un ami dont il faut savoir se méfier

INSOLATION :

A PRENDRE TRÈS AU SÉRIEUX

Lorsque l'organisme n'arrive pas à réguler une augmentation de température due à une exposition trop importante au soleil, c'est l'insolation. Les symptômes les plus courants sont : la fièvre, la déshydratation, les nausées et vomissements, les maux de tête, la fatigue et la somnolence. Pour s'en préserver, il est indispensable de s'hydrater régulièrement et de limiter l'exposition au soleil.

- Les enfants et les personnes âgées peuvent ne pas ressentir la soif, il est donc indispensable de leur proposer régulièrement à boire.

→ En cas d'insolation, il faut faire baisser très rapidement la température du corps en installant la personne à l'ombre, si possible dans un endroit plus frais, la rafraîchir et l'hydrater. Au moindre doute (sommolence, vertiges, etc.), il est indispensable de consulter (urgences ou composez le 15).

COUP D'AMOUR, COUP DE SOLEIL

Non, nous le disons une fois de plus : les coups de soleil ne sont jamais le début du bronzage, mais la réaction de défense de la peau face à l'agression par les

rayons du soleil. On sait depuis de nombreuses années que nous avons un « capital solaire » au-delà duquel notre peau ne peut plus se défendre et les conséquences sont notamment le développement de cancers cutanés. Il est donc indispensable de protéger sa peau.

→ Dès que vous êtes en extérieur, il est indispensable de protéger votre peau. Et l'âge n'y changera rien : toutes les peaux sont sensibles aux UV et l'exposition doit être raisonnable.

Au minimum : crème solaire, chapeau/casquette, lunettes de soleil, vêtements anti-UV (t-shirt et maillot de bain) et ombre autant que possible.

HYDROCUTION : COUP DE FROID

En entrant dans une eau bien plus fraîche que la température extérieure, le cœur ralentit les battements, entraînant une diminution de l'apport en oxygène. Les symptômes de l'hydrocution sont les suivants : maux de tête, troubles visuels ou de la conscience, difficultés à respirer ou étourdissements qui, si l'on ne parvient pas à sortir de l'eau à temps, peuvent être à risque de malaise et de noyade. L'alcool peut augmenter le risque de perte de connaissance et doit donc être évité avant la baignade.

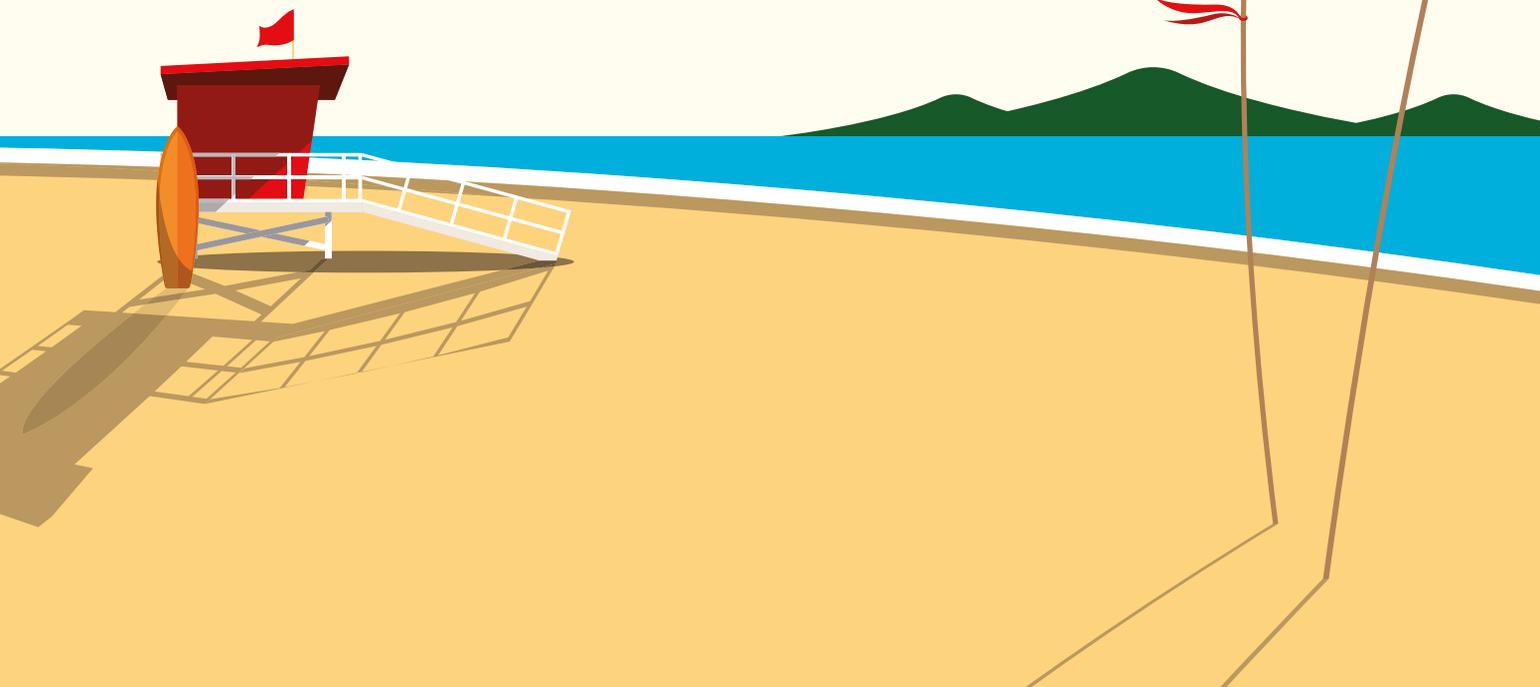
- Ce n'est pas une légende : il faut entrer progressivement dans l'eau, en se mouillant l'intégralité du corps avant l'immersion pour le rafraîchir lentement, par exemple en prenant une douche avant la baignade.

→ Face à une hydrocution, il faut sortir la personne victime d'un malaise de l'eau rapidement, alerter les secours et placer la personne sur le côté, en position latérale de sécurité.

LUCITE OU ALLERGIE AU SOLEIL

La lucite estivale bénigne est une éruption de petits boutons et de plaques rouges qui peuvent démanger. Elle est provoquée par les ultraviolets A du soleil. Elle survient généralement 12 heures après une exposition au soleil. Les femmes jeunes sont les plus touchées, mais les enfants peuvent aussi en souffrir. L'éruption, généralement localisée sur le décolleté, le haut du dos, les avant-bras et les jambes, dure environ une semaine et disparaît si l'exposition au soleil est évitée.

→ Un traitement à base de cortisone, associé parfois à des anti-histaminiques pour diminuer les démangeaisons, peut être prescrit, mais généralement l'éviction solaire permet de faire passer la crise.



Le maillot transbronzant, fausse bonne idée ?

À chaque été sa nouvelle tendance ! Cette année sera celle du maillot transbronzant, conçu pour bronzer à travers le tissu, sans trace de maillot.

par Juliette Dunglas

Comment une telle prouesse est-elle possible ? Les quelques marques lancées dans l'aventure *transbronzante* expliquent que le secret réside dans un maillage particulier permettant de laisser passer les rayons UV, responsables du bronzage, sans dévoiler l'intimité. Si les instructions d'entretien sont bien communiquées par les marques, une information cruciale demeure aux abonnés absents... Responsables du bronzage, certes, mais surtout responsables d'une augmentation significative du risque de cancer de la peau.

LA CRÈME SOLAIRE

Nous le savons, la crème solaire est indispensable lors d'une exposition au soleil afin de limiter le vieillissement cutané, les tâches et surtout de réduire le risque de développer un cancer de la peau.

En effet, **le bronzage est le signe que le corps a subi les dégâts des rayons UV du soleil.** Lors de l'exposi-

tion aux UV, la production de mélanine est déclenchée, cette dernière étant capable de les absorber en partie. La mélanine produite par les cellules profondes du derme remonte alors jusqu'à la surface de la peau, donnant cette teinte halée et recherchée. Mais attention, ce n'est pas parce que le corps se défend que cela est efficace à 100 %, d'où l'importance de la crème solaire.

LE MAILLOT TRANBRONZANT, QU'EN DIT-ON ?

Dorer sans trace disgracieuse est forcément plus séduisant que le bronzage vanille-chocolat (ou vanille-fraise selon les cas), mais ce rêve devra rester dans l'ombre pour votre santé. En effet, se tartiner de crème solaire sur l'ensemble du corps ne sera pas la solution. Au-delà de la nécessité que le produit soit adapté aux zones intimes, la peau des seins est beaucoup plus fine qu'ailleurs et sera particulièrement exposée aux effets néfastes des rayons UV.

Rappelons que même avec le SPF adapté et une application renouvelée toutes les 2 heures, le risque zéro n'existe pas.

Pour concilier envie et raison, le plus prudent sera donc de s'exposer dans un maillot de bain classique (t-shirt et chapeau pour les peaux fragiles), tous bien tartinés, en évitant le créneau 12-16 h et sans en abuser.

PS : la crème solaire n'empêche pas de bronzer... et cela est bien le signe que nous ne sommes jamais à l'abri...

+ 80 % des cancers de la peau sont liés à des expositions excessives au soleil.

CIRC, 2018

Pics de glycémie :

attention à la descente

En quoi le sucre impacte-t-il le métabolisme ? Comment et pourquoi adapter son alimentation pour éviter les pics de glycémie ? Dans cet article, on démêle le vrai du faux.

Par **Pierre-Hélène Disderot**



LA GLYCÉMIE, MAIS QU'EST-CE QUE C'EST ?

La glycémie, c'est le taux de **glucose** que nous avons dans le sang. Elle est finement régulée, notamment grâce à l'**insuline** produite par le pancréas, afin de maintenir son taux entre 0,7 et 1 g/l tout au long de la journée. Lorsque le taux de glucose dans le sang est trop élevé, l'insuline commande son stockage.

Le glucose est un carburant pour l'organisme. De la famille des glucides, il est en principe apporté par l'alimentation et se trouve dans divers aliments.

La glycémie varie donc en fonction de ce que nous mangeons, en d'autres termes, plus on apportera de glucides (que l'on appelle aussi sucres), plus elle sera sujette à variation et donc à régulation.

QUI SONT LES SUCRES ?

Il existe différentes sortes de sucres dans l'alimentation qui se divisent en deux catégories :

- les glucides simples, qui sont petits et ont un goût sucré. On les retrouve dans le miel, le sucre de table, les fruits...

- les glucides complexes, qui sont en fait de plus ou moins longues chaînes de glucides simples, au goût peu sucré, présents dans les féculents (pâte, pain, riz...).

Chaque sucre va faire varier différemment le taux de glucose dans le sang (la glycémie). Ainsi, certains abonderont plus rapidement dans le sang que d'autres et causeront des **pics de glycémie**. Par exemple, les sucres contenus dans les viennoiseries et bonbons provoquent des pics, d'autres, comme ceux contenus dans

les pâtes, sont traités sur une plus longue période.

POURQUOI LES PICS DE GLYCÉMIE NE SONT PAS TERRIBLES POUR LA SANTÉ...

Si je mange un paquet de bonbons et bois un soda, je vais avoir un pic de glycémie... quel est le problème ?

« *La chute brutale de la glycémie après le pic peut provoquer des symptômes d'hypoglycémie chez des personnes en bonne santé* », explique Caroline Martineau. Ces symptômes sont multiples comme l'irritabilité, la fatigue... et surtout la sensation de faim, alors qu'en réalité on a ingéré beaucoup de sucre il y a peu. Cette chute peut donc inciter au grignotage, qui provoquera un nouveau pic, et rebelote...

Plus généralement, c'est sur le long terme et par leurs répétitions que ces pics causent du souci. « Ce qui a été démontré, c'est que **plus on a de pics de glycémie, plus on synthétise d'insuline, ce qui sera facteur de surpoids et d'obésité, voire de futur diabète de type 2.** En effet, plus on sollicite le pancréas, qui synthétise l'insuline, plus on l'épuise. »

L'ART ET LA MANIÈRE

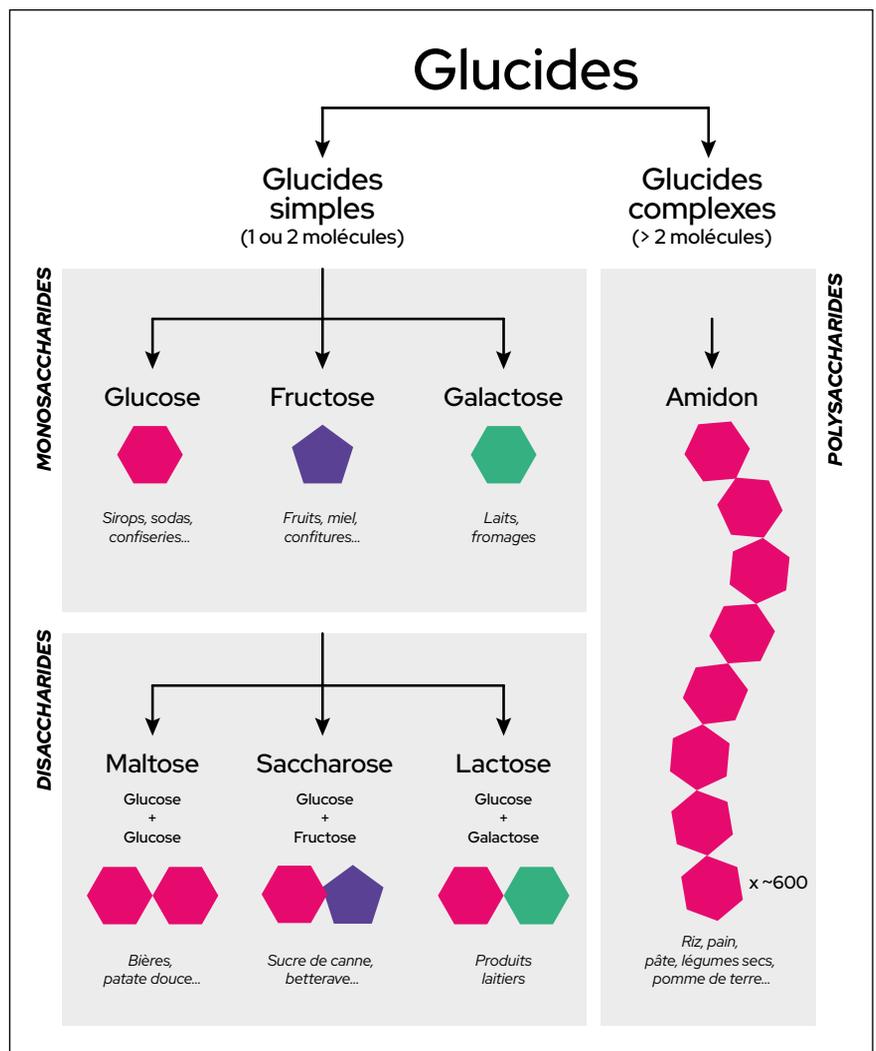
La façon de cuisiner ses aliments est également centrale dans la manière dont l'organisme va les assimiler. L'exemple de l'amidon illustre très bien cette problématique.

« L'amidon de **pomme de terre** comme l'amidon du **pain blanc** sont des chaînes de glucoses fragiles ! » rapporte Caroline Martineau, que la **chaleur et la pression mécanique** peuvent casser. « Par exemple, l'amidon de pomme de terre, dès que cette dernière est écrasée en purée, ou qu'on la chauffe, comme les frites dans l'huile, les chaînes de son amidon se brisent. On mange alors du glucose pur... En revanche, si la pomme de terre est cuite dans sa peau, l'amidon sera moins détruit et la glycémie montera haut moins vite. » L'amidon des pâtes est, lui, moins fragile, donc fera monter doucement la glycémie même si les pâtes sont cuites.

Astuce ! Si l'on fait refroidir l'amidon, il s'encapsule, ce qui modifie un peu la digestion et fait monter moins la glycémie.

Globalement, lorsque l'on cuisine à la maison, on ne fait pas trop d'erreurs, sauf à manger des patates sautées à l'huile tous les jours. En revanche, **les produits préparés industriellement**, dits extrudés, sont les pires pour la santé. De par leur composition déjà, mais aussi par leur préparation. « Les aliments ultra-transformés subissent des changements de températures violents qui dénaturent les amidons », précise Caroline Martineau.

Les plats tout faits, chips, biscuits appétitifs, céréales de petit déjeuner et autres produits industriels sont à éviter, surtout pour les enfants, cibles



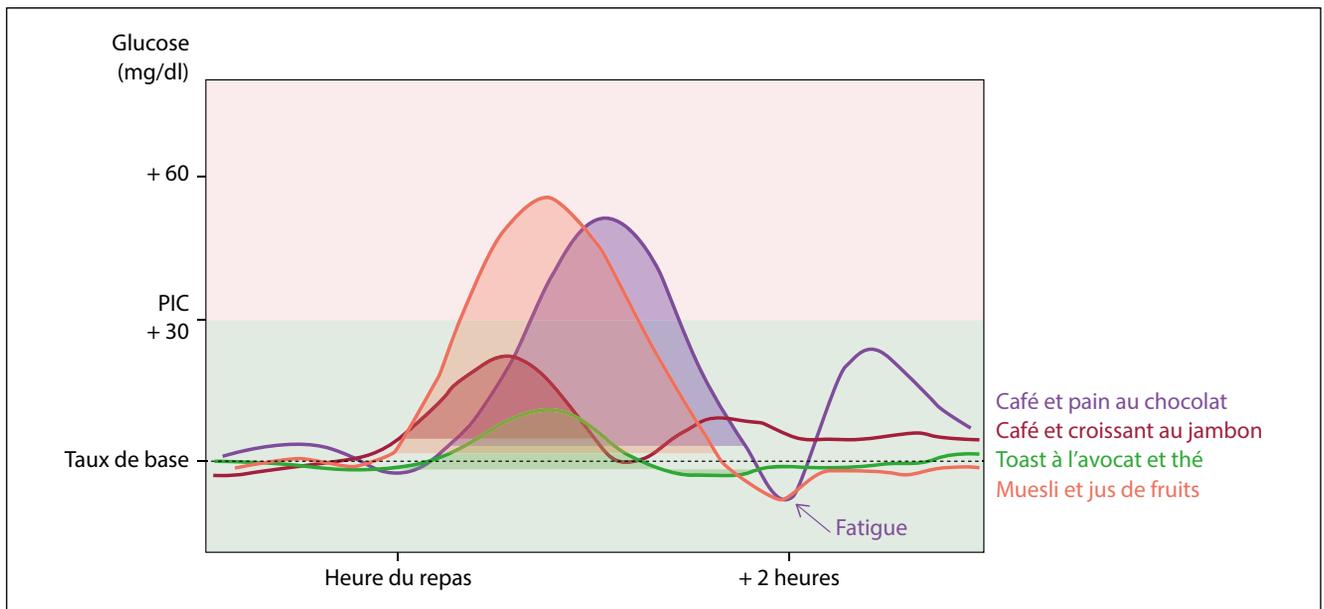
De quoi sont composés les glucides ? De sucres, pardi !

préférés du marketing. Dernier détail sur la forme : **plus un aliment est liquide, plus il va être rapidement assimilé.** Les sucres présents dans les fruits vont faire grimper le taux de sucre dans le sang plus haut si le fruit est sous forme de jus. C'est pour cette raison qu'il est conseillé de manger des fruits entiers, et déconseillé de se gaver de jus de fruits.

IL N'Y A PAS QUE LE SUCRE DANS LA VIE : MANGEZ DES FIBRES ! (ET PLEIN D'AUTRES CHOSES)

Mieux gérer sa glycémie c'est aussi

mieux gérer le reste de l'assiette. Les **fibres**, issues des aliments d'origine végétale, ont un effet très positif sur la glycémie. « L'amidon, par exemple, est emprisonné par les fibres comme dans une pelote de laine, il est alors moins accessible », explique la nutritionniste qui conseille, pour éviter les pics de glycémie, de privilégier les céréales complètes, riches en fibres (riz complet, millet, quinoa, sarrasin, orge...). De plus, les fibres aident à la digestion, accélèrent l'apparition de la sensation de satiété et nourrissent le microbiote. « On ne sait pas comment encore bien pourquoi... Mais on sait que lorsque l'on a un microbiote



Variation de la glycémie en fonction du choix de petit déjeuner.

qui fonctionne bien et que l'on mange des fibres, il y a un effet favorable sur la régulation de la glycémie » assure Caroline Martineau.

Si les fibres sont excellentes pour la santé, il est important de manger varié, « avoir un bol alimentaire mixte avec des féculents, des fibres, des protéines et du gras permet de lisser la glycémie » explique notre spécialiste. Bien souvent, le problème des petits goûters pur sucre est qu'en plus de ne pas rassasier, ils engraisent. Lors de l'apéritif, n'hésitez surtout pas à accompagner les chips de quelques carottes. « Quand il n'y a pas de protéines, les glucides arrivent très vite dans le sang. Par exemple, les **aliments industriels sans gluten** provoquent des pics de glycémie. Il est donc bien de manger des fibres en même temps que les pâtes ou le pain sans gluten » ajoute la nutritionniste, pour ceux qui suivraient un régime sans gluten.

Enfin, Caroline Martineau rappelle l'intérêt des **légumes secs**, comme les haricots secs, les pois chiches, les lentilles, fèves..., car « ils ont l'avantage de contenir des fibres qui encapsulent l'amidon ».

SUCRE LENT ET RAPIDE : UN VIEUX MYTHE !

Des sucres complexes qui diffuseraient de l'énergie de manière durable dans le corps quand d'autres, courts, fourniraient de l'énergie immédiatement, c'est le mythe des « sucres lents et rapides ». Pourtant, selon Caroline Martineau, diététicienne au CHU de Toulouse, ce n'est pas tout à fait exact : « Depuis 1972, les scientifiques ont démontré l'absurdité de la division des sucres "lents" et "rapides" ». Ainsi, il ne faut pas faire l'amalgame entre sucre court et rapide, et sucre lent et complexe. Par exemple, certains sucres courts comme le fructose n'augmentent pas la glycémie comme le ferait le glucose. D'autres, pourtant complexes, pourront être brisés lorsqu'ils sont cuisinés et ainsi ne pas être assimilés comme dans leur forme brute (voir « L'art et la manière »).



LE POIDS DE LA CHARGE

Tout n'est pas affaire de qualité, il faut aussi prendre en compte la quantité. Une petite touche sucrée n'aura pas raison de votre pancréas, il n'est donc pas nécessaire de se priver, seulement de ne pas en abuser. Soyons épicuriens, ne nous privons de rien, mais évitons les excès !

APPAREIL DENTAIRE

COMMENT VIVRE AVEC

Par Mélanie Philips

Il n'y a pas d'âge pour porter un appareil dentaire mais cela implique des changements au quotidien. Que ce soit à l'adolescence ou à l'âge adulte, l'appareil dentaire est bien souvent source de questions. Vocation Santé vous éclaire.



L'orthodontie, c'est quoi ?

L'orthodontie est l'orthopédie dento-faciale et est pratiquée par l'orthodontiste. Elle permet de corriger la mauvaise position des dents et les déformations des maxillaires (dents en avant, mâchoire inférieure avancée,

bouche non symétrique...). L'objectif est d'apporter une meilleure qualité de vie notamment en améliorant l'esthétisme du sourire, mais également la mastication, la respiration ou encore la déglutition.

À partir de quel âge mon enfant peut-il porter un appareil dentaire ?

Aurélie, 32 ans

Selon la Fédération française d'orthodontie, chaque enfant de 6-7 ans devrait être vu par un orthodontiste, et ce, même si les dents semblent alignées à ce moment-là. L'intérêt de cette consultation est simplement de vérifier le bon déroulement du

développement dentaire et de garder un suivi jusqu'à l'évolution de toutes les dents permanentes. Dans certains cas, un traitement orthodontique peut être indiqué, mais dans la grande majorité des situations, il débute entre 10 et 14 ans.

Existe-t-il différents types d'appareils ?

Pauline, 15 ans

Effectivement, il existe trois principaux types d'appareillages orthodontiques :



- **le lingual**, réalisé sur mesure, il est la seule technique qui soit totalement invisible, du fait qu'il soit posé sur la face interne des dents ;



- **les aligneurs** : une autre technique discrète, qui connaît une ascension fulgurante ces dernières années. Il s'agit de gouttières en plastique transparent qui sont changées régulièrement. Ce dispositif est un réel engagement car il nécessite d'être porté au moins 22 heures par jour ;



- et enfin, **les traditionnelles bagues**, qui peuvent être en métal ou en céramique pour plus de discrétion.

Comment bien se laver les dents avec un appareil dentaire ?

Cynthia, 16 ans

Avoir une hygiène bucco-dentaire irréprochable est indispensable lorsque l'on porte un appareil dentaire. En effet, le risque d'accumulation de plaque dentaire est possible si le brossage de dents n'est pas correctement effectué, pouvant laisser des traces de décalcification sur les dents, après la dépose de l'appareil. Aussi, cette hygiène garantit un traitement efficace grâce au maintien de la bonne santé des gencives pour éviter l'apparition de « déchaussement ».

Il est donc nécessaire de se brosser les dents deux fois par jour minimum, et idéalement, après chaque repas. **Préférez une**

brosse à dents orthodontique à poils souples qui, grâce à la coupe en « V » de ses poils, sera en contact plus étroit avec les bagues et enlèvera davantage de plaque dentaire. Vous pouvez également compléter le brossage avec l'utilisation de brossettes flexibles, qui permettent de nettoyer les contours des bagues et derrière le fil. Pour les plus perfectionnistes, vous pouvez terminer le brossage avec le fil et/ou le jet dentaire.



Comment bien se brosser les dents avec un appareil ?

Peut-on rester coincer en embrassant son/sa partenaire ?

Maël, 13 ans

Il s'agit-là, très certainement, d'une légende urbaine inventée par des parents peut-être (trop) protecteurs. Pour l'heure, aucune étude scientifique ne répertorie ce cas de figure. Cependant, libre à toi de tenter l'aventure.

Mon alimentation va-t-elle changer avec un appareil dentaire ?

Gabriel, 12 ans

En effet, l'alimentation joue un rôle important pour éviter que les bagues ne se décollent. C'est la raison pour laquelle il va falloir supprimer **les aliments durs** tels que les noix, les noisettes, les cacahuètes, le pain... **Les aliments collants** sont également à proscrire comme les bonbons, les chewing-gums, les caramels, etc. Aussi, il est préférable de **ne pas arracher les aliments et ne pas mordre à pleine dents**. Il faut découper les aliments en petits morceaux.

Il faudra également se débarrasser de certaines **mauvaises habitudes** comme ronger ses ongles, sucer son pouce, utiliser ses dents pour ouvrir/découper des emballages, mâcher ses stylos, etc.

Dois-je avoir un matériel spécifique ?

Faustin, 15 ans

Pour savoir si votre brossage de dents est bien réalisé et que l'intégralité de la plaque dentaire est éliminée, il existe **des révélateurs de plaque dentaire** qui mettent en valeur les endroits insuffisamment brossés. N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien.

Peu importe le type d'appareil fixe, il est possible que les joues ou la langue soient blessées par

le fil ou les bagues. Dans ce cas, utilisez **la cire orthodontique**, malaxez-en un carré entre deux doigts et déposez-le sur la partie piquante de l'appareil.



Comment bien utiliser les brossettes ?

Et après ?

Jour de fête : on vous enlève les bagues ! Depuis le temps que vous l'attendiez. Sourire de rêve, fin des frustrations alimentaires... mais pour autant, après la dépose de l'appareil dentaire, les soins orthodontiques ne s'arrêtent pas. Pour conserver

le résultat obtenu après de longs mois de traitement, des contentions sont mises en place. En effet, les dents, l'os ainsi que la gencive ont besoin de temps (jusqu'à 18 mois) pour adopter cette nouvelle position. Afin d'éviter la récurrence, le port

de contention est donc inévitable. Bien souvent, il s'agit d'un fil en métal collé derrière les dents du haut et du bas, ou bien de gouttières de contention. La durée et le rythme du port de la contention sont déterminés par l'orthodontiste.

Le vagin, une vie d'amour et d'eau fraîche...

MAIS, QUE FAIRE QUAND LA SÉCHERESSE S'INSTALLE ?

Presque une femme sur deux est un jour concernée par un problème de sécheresse vaginale. Un trouble silencieux, puisque 70 % d'entre elles n'en parleront pas à leur médecin, par honte, pudeur ou tout simplement par résignation. Il existe pourtant des solutions efficaces pour lutter contre ce désagrément.

Par **Clémentine Vignon**



LE RÔLE DE L'ŒSTROGÈNE

L'hydratation vulvo-vaginale dépend en grande partie de la **présence d'œstrogène**, une hormone sexuelle dont la libération a tendance à chuter durant la pré-ménopause pour s'arrêter totalement à la ménopause. L'œstrogène participe au maintien de l'intégrité et de l'épaisseur de la muqueuse vaginale. Cette hormone est également responsable de la libération du glycogène contenu dans les cellules vaginales, un glucide ensuite transformé en acide lactique par les bactéries de type lactobacilles normalement présentes dans la flore de Döderlein, la flore vaginale. Cette production d'acide lactique permet le maintien à l'intérieur du vagin d'un pH acide entre 4 et 4,5, une condition indispensable pour faire barrière à la contamination de la muqueuse vulvo-vaginale par des germes pathogènes.

L'HYPOESTROGÉNIE

La principale conséquence de l'hypoestrogénie, c'est-à-dire la production insuffisante d'œstrogène, est l'**atrophie vulvo-vaginale**, qui s'accompagne d'un amincissement et d'une perte d'élasticité de la muqueuse, d'une diminution de la longueur et de la largeur du vagin, d'une sécheresse vaginale ainsi que d'un changement

de pH et d'un déséquilibre de la flore de Döderlein rendant la zone vulvo-vaginale plus vulnérable aux infections. « *Depuis 2014, on préfère au terme d'atrophie vulvo-vaginale celui de syndrome génito-urinaire de la ménopause (SGUM) qui permet de regrouper les troubles génitaux et les troubles urinaires, tous les deux ayant en fait la même étiologie, l'hypoestrogénie* », explique la gynécologue et sexologue Brigitte Letombe. Celle-ci espère que le rassemblement des deux troubles sous une même dénomination amènera les femmes à consulter plus facilement. En effet, le tabou persiste et les femmes n'osent malheureusement pas toujours aborder ce type de problèmes en consultation. Pourtant, plus de la moitié d'entre elles rapportent un retentissement du SGUM sur leur qualité de vie sexuelle, certaines allant jusqu'à abandonner toute forme de sexualité sans même imaginer que des solutions puissent exister.

LES DIFFICULTÉS SEXUELLES

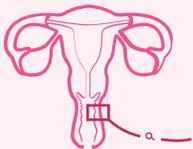
Alors que l'hydratation vulvo-vaginale est sous le contrôle des œstrogènes, **la lubrification dépend quand à elle de l'excitation sexuelle**. Comme chez l'homme, la montée du désir

s'accompagne d'une **vasocongestion**, c'est-à-dire d'un afflux important de sang dans les organes génitaux. Si, chez l'homme, cette vasocongestion est responsable de l'érection, chez la femme, elle permet la lubrification vaginale. En effet, en augmentant la pression sanguine locale, la vasocongestion est à l'origine d'un phénomène de **transsudation**, soit une filtration de plasma à travers les parois vaginales.

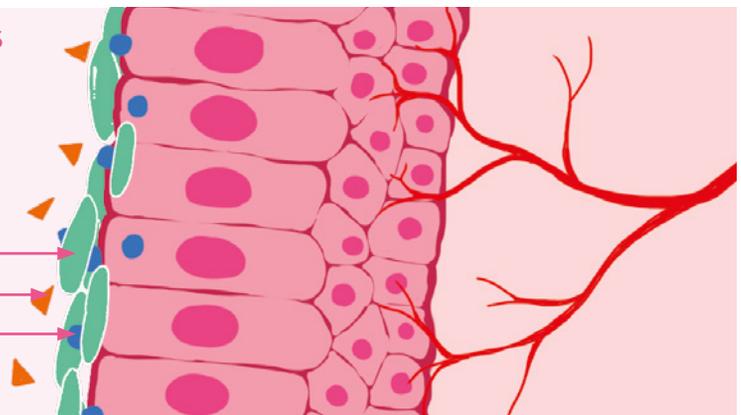
La lubrification ne peut donc se faire qu'en présence d'un bon réseau vasculaire. Or la vascularisation, qui dépend du taux hormonal, est nettement entravée quand les concentrations en œstrogène diminuent, notamment autour de la ménopause. « *Ainsi, une femme peut avoir beaucoup de désir, mais une telle hypovascularisation que la lubrification ne sera pas bonne* », indique Brigitte Letombe. S'ensuivent alors des douleurs de type brûlures et échauffements au moment de la pénétration vaginale. Les femmes finissent par appréhender les rapports sexuels par peur de la douleur et entrent alors dans une spirale de stress contribuant à freiner leur excitation et par conséquent leur lubrification. « *C'est un véritable cercle vicieux, rapporte Brigitte Letombe. Certaines femmes perdent toute estime d'elles-mêmes et ne recherchent plus la sexualité.* » Pourtant, d'après la gynécologue, une

1. En médecine, l'étiologie est l'étude des causes d'une maladie.

COMMENT LES ŒSTROGÈNES PARTICIPENT-ILS À L'HYDRATATION VULVO-VAGINALE ?



Lactobacille
Acide lactique
Glycogène



Libération du glycogène

Le glycogène se transforme en acide lactique grâce aux lactobacilles. La production d'acide lactique permet de maintenir un pH acide autour de 4,5 réduisant ainsi le risque de contamination par des agents pathogènes.

Maintien de l'intégrité et de l'épaisseur de la muqueuse vaginale

Vascularisation

Une bonne vascularisation est nécessaire à la lubrification vaginale lors d'un rapport sexuel.

SEXUALITÉ, MÊME MÉNOPAUSÉE !

Parler librement de sexualité n'est plus une hérésie ! Pourtant, à l'heure où le sexe est dédramatisé et prend une place de plus en plus importante dans les médias et les conversations, certains tabous persistent. En effet, de nombreuses femmes n'osent toujours pas parler de leurs troubles uro-génitaux à leur médecin, considérant ceux-ci comme une étape "normale" du vieillissement, contre laquelle il ne sert à rien de lutter.

Pourtant, « on peut avoir une sexualité tout au long de sa vie, même ménopausée ! », rappelle la gynécologue Brigitte Letombe. À condition bien sûr d'aller chercher les solutions là où elles existent... Ainsi, si vous souffrez de sécheresse vaginale, n'hésitez pas à en parler à votre médecin. Celui-ci saura vous conseiller et vous orienter vers un traitement adapté à vos besoins.

« C'est un véritable cercle vicieux, certaines femmes perdent toute estime d'elles-mêmes et ne recherchent plus la sexualité. »



La sexualité s'accompagne d'un afflux de sang au niveau de la zone vaginale qui permet de nourrir la muqueuse (ou épithélium vaginal). Une sexualité active permet ainsi d'entretenir la vascularisation et une bonne santé vulvo-vaginale !



Les pilules œstroprogestatives contiennent suffisamment d'œstrogène pour que la vascularisation soit de bonne qualité.

sexualité active permet d'entretenir la vascularisation, et donc la lubrification ! Heureusement, des solutions existent pour retrouver une bonne santé vulvo-vaginale nécessaire à l'épanouissement sexuel.

QUELS TRAITEMENTS ?

Les traitements locaux, plus efficaces, sont à privilégier. On les trouve sous forme de gels, crèmes, ovules ou encore gélules. Il peut s'agir d'un traitement à base d'acide hyaluronique, qui possède des vertus hydratantes et cicatrisantes, auquel viendra éventuellement s'ajouter un probiotique dont le rôle est de rééquilibrer la flore vaginale en l'enrichissant en lactobacilles. Un traitement œstrogénique local est également recommandé pour retrouver une bonne vascularisation et permettre à l'épithélium de s'épaissir. « Depuis 2016, en plus des gels et ovules, un anneau vaginal à base d'estradiol (une forme d'œstrogène) est également disponible, précise Brigitte Letombe. Il délivre localement de petites quantités d'œstrogène et se porte en continu pendant 3 mois. » Une fois mis en place, l'anneau vaginal a l'avantage de pouvoir être oublié, contrairement aux gels ou ovules qui nécessitent une attention de tous les jours parfois contraignante.

D'autres traitements plus récents commencent également à voir le jour tels que le laser ou la

photothérapie par LED. Le laser agit à plusieurs niveaux. En brûlant les cellules superficielles de la muqueuse vulvo-vaginale, il permet leur régénération. Les cellules sous-jacentes mieux hydratées viennent ainsi remplacer les cellules détruites par le laser. Par ailleurs, en stimulant la muqueuse du vagin, le laser contribue à la libération d'éléments jouant sur l'élasticité et l'hydratation de la muqueuse. Enfin, il participe au maintien d'un pH optimal dans le vagin en activant la production de glycogène. « Le bémol est que ce traitement coûte cher, tempère Brigitte Letombe. Il est plutôt destiné à des femmes en ménopause iatrogénique (liée à un traitement) qui ont eu une chimiothérapie pour cancer du sein et qui ne peuvent pas bénéficier d'un traitement hormonal », ajoute la gynécologue.

LES LUBRIFIANTS, EN ATTENDANT...

Les traitements de la sécheresse vaginale (acide hyaluronique, traitements œstrogéniques) n'étant pas efficaces immédiatement, il est recommandé d'utiliser en attendant un lubrifiant pendant les rapports sexuels. L'objectif : éviter à tout prix un nouveau rapport sexuel douloureux qui n'aura pour conséquence que d'entretenir la spirale infernale. « Mais, attention, le lubrifiant ne traite pas la sécheresse vaginale ! », préfère rappeler le Dr Letombe. •

Ergothérapeute

LE MAÎTRE DE LA RÉADAPTATION

L'ergothérapeute prend en charge des patients à tous les âges de la vie, du jeune enfant jusqu'à la personne âgée. Sa mission principale est de faire en sorte que la personne concernée puisse réaliser ses activités quotidiennes de manière autonome.

Par **Mélanie Philips**,
en collaboration avec **Nicolas Biard**,
ergothérapeute et directeur
technique de l'Association
nationale française
des ergothérapeutes (ANFE).



LE MÉTIER

Formation

Le concours, c'est fini ! Depuis deux ans, l'entrée en institut d'ergothérapie est accessible directement via Parcoursup. L'obtention du diplôme se fait en 3 ans dans l'un des 27 instituts existants en France. L'ergothérapeute peut exercer au sein de structures publiques comme les hôpitaux, les centres de rééducation, les structures médico-sociales (Ehpad, IEM, IME, etc.), les structures de soins à domicile (équipes spécialisées Alzheimer), ou au sein des collectivités territoriales comme les Maisons

départementales des personnes handicapées. Il peut également exercer en libéral.

Les missions de l'ergothérapeute

La mission première du professionnel est de faire en sorte que le patient soit en capacité de réaliser ses activités quotidiennes en autonomie. « Nos journées sont rythmées par différentes activités comme le travail, l'entretien de la maison ou du jardin, la pratique d'une activité physique ou de loisirs. Lorsqu'on ne parvient plus à les réaliser, parce qu'on avance en âge, parce qu'on a une déficience motrice, un trouble du neurodéveloppement

ou même un problème de santé mentale, l'ergothérapeute intervient », explique Nicolas Biard. Pour y parvenir, l'ergothérapeute :

- **évalue la personne, ses occupations et son environnement** : quelles sont les difficultés que rencontre le patient ? Quelles sont ses habitudes de vie ? Une évaluation de son contexte familial, professionnel, de son environnement architectural, de son logement... sera réalisée.
- **élabore un programme de rééducation** : en fonction des évaluations faites, l'ergothérapeute propose une rééducation, qu'elle

soit motrice, sensorielle, cognitive ou réadaptative, adaptée à chacun. Ce programme est personnalisé en fonction des habitudes de vie du patient et de ses souhaits.

- **prescrit des aides techniques et préconise des aménagements de l'environnement** : l'ergothérapeute peut également repenser l'environnement en l'aménageant, par exemple en remplaçant la baignoire par une douche, en installant un chemin lumineux allant du lit aux toilettes pour prévenir le risque de chutes ou encore en aménageant la cuisine en surélevant le lave-vaisselle, ou en proposant des aides techniques, **qui compensent une déficience de la personne, de façon à ce qu'elle soit indépendante et autonome.** Depuis désormais un an, l'ergothérapeute a la possibilité de prescrire ces aides ; auparavant, il ne pouvait que faire des préconisations. Cela permet ainsi de fluidifier le parcours de soins du patient en vue d'un remboursement par l'Assurance maladie.

LES PATIENTS

Pour quelles pathologies ?

Chez l'enfant, les pathologies les plus fréquemment rencontrées par l'ergothérapeute sont les troubles du neurodéveloppement (autisme, dyspraxie) et les maladies neuromusculaires (myopathie de l'enfant, paralysie cérébrale). Chez l'adulte, il s'agit de pathologies neurologiques (sclérose

Au 1^{er} janvier 2021, la France comptait **14 548 ergothérapeutes, dont 87 % de femmes**

Association nationale française des ergothérapeutes

en plaques), maladies rhumatismales, paraplégie, ou encore traumatismes (amputation, nerfs sectionnés). Concernant les personnes âgées, en plus des pathologies rencontrées chez les patients adultes, l'ergothérapeute reçoit des patients victimes d'AVC, atteints des maladies de Parkinson et d'Alzheimer ou touchés par des pathologies liées au vieillissement (déclin cognitif, désadaptation motrice).

Parcours de soins

L'ergothérapeute exerce uniquement sur prescription médicale, de n'importe quel médecin. Il intervient à tous les âges de la vie, du jeune enfant jusqu'à la personne âgée, en passant par l'adulte.

Remboursement

Aujourd'hui, l'ergothérapie est financée lorsque la prise en charge se fait au sein d'un établissement. Elle fait partie du forfait global de la structure, il n'y a donc pas de reste à charge pour le patient. En revanche, dans le cas où l'on fait appel à un ergothérapeute libéral, il n'existe aucun financement de l'Assurance maladie, ce n'est donc pas remboursé.

Pour autant, des financements existent en fonction du type de pathologie, des territoires et des volontés des caisses d'Assurance maladie. Par exemple, si votre enfant a entre 0 et 12 ans, qu'il est atteint d'un trouble du neurodéveloppement, tels la dyspraxie, l'autisme, ou la dyslexie, l'ergothérapie libérale est prise en charge. Il en est de même si vous avez fait un AVC et que vous résidez dans le 94, par exemple.

QUALITÉS REQUISES

Tout d'abord, il faut aimer l'humain et avoir l'envie de travailler avec l'autre. Ensuite, il est nécessaire d'avoir de bonnes compétences relationnelles et savoir faire preuve de grandes capacités d'adaptation et d'observation pour pouvoir évaluer les situations rencontrées par les personnes accompagnées. Enfin, l'inventivité et l'ingéniosité sont essentielles afin de trouver **la bonne solution pour la bonne personne.** L'esprit d'équipe est primordial car l'ergothérapeute travaille avec d'autres rééducateurs tels que les kinésithérapeutes et les orthophonistes. ●



© sasirin paimai - bettyimages

Ma prime Adapt'

En février 2022, le gouvernement a intégré au « plan antichute » une aide financière à l'adaptation du logement appelé Ma prime Adapt'. Bien que le contenu du dispositif ne soit pas encore dévoilé dans sa totalité, les principales modalités sont, quant à elles, déjà connues. Parmi elles, une aide financière à l'adaptation du logement permet de mettre en place des aménagements spécifiques. Toutes les personnes de 70 ans et plus, quels que soient leurs revenus, qu'elles soient propriétaires ou locataires, et quelles que soient leurs capacités, peuvent bénéficier d'une évaluation gratuite par un ergothérapeute. En fonction de cette évaluation, la personne pourra bénéficier d'une aide comprise entre 50 et 70 % du montant des travaux d'adaptation.

« Pour la deuxième fois de ma vie, j'ai pu sortir de mon fauteuil roulant »

REMARCHER GRÂCE À LA SCIENCE

Adrien Bocquet est le premier français triple implanté médullaire. Lors d'un exercice de combat en service commandé, cet ancien fusilier commando de l'armée française est grièvement blessé. Alors paraplégique et souffrant de douleurs neurologiques extrêmes, les neurostimulateurs lui rendent l'usage de ses jambes.

Propos recueillis par **Mélanie Philips**

Lors d'un exercice de combat en service commandé, alors que j'étais fusilier commando de l'armée française, j'ai été projeté et je suis tombé d'une hauteur assez importante. Ma colonne vertébrale s'est brisée, ma moelle épinière a été comprimée, et je suis devenu paraplégique incomplet. J'ai alors ressenti des douleurs neurologiques extrêmes, soulagées par de la morphine et des traitements neurologiques lourds. J'ai testé une vingtaine de traitements qui n'ont jamais fonctionné, j'étais en échec thérapeutique.

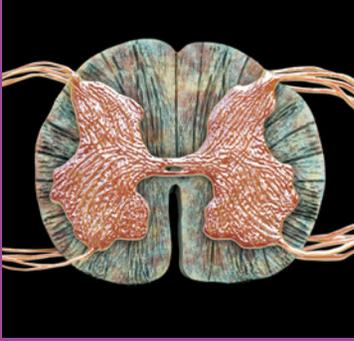
LA DÉCOUVERTE DU NEUROSTIMULATEUR

Deux ans plus tard, lors d'une hospitalisation, un médecin me parle de neurostimulateurs médullaires (dispositifs médicaux conçus pour délivrer une stimulation électrique à visée antalgique par l'intermédiaire d'électrodes implantées dans la moelle épinière). Dans mon coin, je commence à faire des recherches, et je constate *via* des études américaines que, grâce à ce dispositif, des tétraplégiques remarchent et, surtout, qu'il diminuait les douleurs neurologiques comme les miennes. En poursuivant mes investigations, je tombe sur un

neurochirurgien qui pratique cette implantation en France. Je prends rendez-vous et il m'indique que je suis éligible pour l'opération dans le but de diminuer mes douleurs. Il faut savoir que la Sécurité sociale exige un parcours compris entre 6 et 12 mois, incluant une consultation d'un médecin de la douleur, une expertise psychiatrique, ainsi qu'une consultation neurologique. De plus, il y a moins de 10 professionnels à faire cela en France.

Je me fais donc implanter un premier neurostimulateur et dès le lendemain, mes douleurs s'amenuisent de pratiquement 70 %. C'est énorme ! J'arrête pratiquement la morphine et diminue tous mes traitements neurologiques. Trois semaines après l'intervention, je commence à ressentir l'épiderme de mes jambes. D'abord des fourmillements, puis des sensations de brûlure... Plus les jours passent, plus j'arrive à contracter mes muscles. Toutefois, il est important de souligner qu'à cette époque, j'ai pu bénéficier d'une rééducation intensive de plus de 11 mois, durant laquelle j'ai réappris à marcher. Sans rééducation, je n'aurais pas récupéré aussi vite et aussi bien. Pendant 1 an et demi, je retrouve une vie quasi normale.





Qu'est-ce qu'une lésion médullaire ?

La moelle épinière est le principal canal de communication entre le cerveau, les membres, le tronc et les organes. Elle se situe à l'intérieur de la colonne vertébrale. Une lésion médullaire est donc une atteinte de la moelle épinière qui entraîne une perte plus ou moins importante de la mobilité ou de la sensation. Si la lésion est complète, toutes les parties du corps situées en dessous de la lésion sont touchées. Tandis que si elle est incomplète, une partie de la mobilité et de la sensibilité peut être conservée. Les blessés médullaires sont donc para- (membres inférieurs paralysés) ou tétraplégiques (membres inférieurs et supérieurs paralysés).

UNE VALSE À 5 TEMPS AVEC LA MORT

Puis, surviennent des complications de mon accident. Les étages supérieurs, au niveau cervical thoracique, sont endommagés et entraînent des paresthésies du bras. La douleur revient, bien plus forte que ce que j'avais déjà connu. On réinstalle alors la morphine, allant jusqu'à des doses de réanimation. Il s'agit d'une double hernie compressive qui nécessite une intervention chirurgicale. Je subis alors la plus grosse opération de ma vie et récupère parfaitement bien. Néanmoins, 1 mois après, les douleurs reviennent et quelques mois plus tard, je suis hémiplégique à 80 %. Les doses de morphine sont telles que j'ai fait deux arrêts cardiaques à quelques mois d'intervalle. Quand je suis sorti de réanimation, après le deuxième arrêt cardiaque, mon état n'était pas stable. Ils m'ont alors plongé dans le coma artificiel. Et pour la cinquième fois de ma vie, je m'en sors. En revanche, je ressors en fauteuil roulant,

car on m'a diagnostiqué une maladie neurodégénérative, dérivée de la maladie de Parkinson, qui me provoque des douleurs neurologiques diffuses dans le corps.

PREMIER FRANÇAIS TRIPLE IMPLANTÉ

La douleur est telle que je décide de me loger deux balles dans la région nerveuse du bras, où passe les principaux nerfs, pour stopper les douleurs. Puis, a lieu un rdv avec l'équipe du Dr Hayon, à la clinique du parc Monceau, à Paris. Il me propose de m'implanter deux autres neurostimulateurs médullaires. Une première en France ! La deuxième implantation se fait au niveau cervical afin de diminuer les douleurs, mais aussi de récupérer les fonctions de mon bras paralysé. Je suis immédiatement soulagé à 80 %, et au bout de 48 heures, mon bras n'est plus du tout paralysé. Un mois plus tard, on m'implante le troisième dispositif

pour venir aider les deux autres générateurs à fonctionner au mieux, et diminuer les douleurs névralgiques thoraciques que ma maladie générerait. Au bout de 2-3 semaines, j'arrive à arrêter totalement mes traitements neurologiques et ma morphine, et continue seulement le traitement anti-parkinsonien. Ainsi, tous les effets secondaires des traitements neurologiques disparaissent et pour la deuxième fois de ma vie, j'ai pu sortir de mon fauteuil roulant.

J'espère un jour trouver un travail à temps plein, adapté à mon handicap, qui me permette de retrouver une vie vraiment normale. Et, j'espère sincèrement que ma maladie ne va pas évoluer trop vite, pour que je puisse vivre jusqu'à la majorité de ma fille.



Association Handjeuns

En 2008, Adrien Bocquet crée l'association Handjeuns afin de faire connaître les implants médullaires, les médiatiser et orienter les patients qui en ont besoin. En collaboration avec l'Institut de recherche de la moelle épinière et de l'encéphale (IRME), un essai va débuter en

juin 2022. Une vingtaine de patients vont ainsi être implantés, puis suivront une rééducation de 18 mois. L'objectif est de recenser ceux qui récupéreront leurs fonctions et, dans un second temps, que le peu de médecins qui implantent pour la douleur puissent le faire pour une récupération fonctionnelle.

Vous pouvez découvrir son témoignage complet dans son livre intitulé « Lève-toi et marche ! Grâce à la science »



Le far breton

Avec ou sans pruneaux ?

Ingrédients :

- 125 g de farine
- 80 g de sucre blanc ou roux
- 1/2 litre de lait (entier de préférence)
- 2 œufs
- Des pruneaux (dénoyautés si vous avez le choix)

→ 20 minutes à 200 °C, puis 25 minutes à 180 °C



© Jérôme Rômme - Adobe stock

Préparation

- 1 Déposer dans une jatte (comme Peau d'Âne) la farine, le sucre et y ajouter un œuf, mélanger, puis y intégrer le deuxième œuf en continuant le mélange.
- 2 Faire bouillir le lait.
- 3 Verser le lait chaud sur l'appareil en mélangeant vivement.
- 4 Verser dans un moule préalablement beurré et fariné dans lequel vous aurez réparti des pruneaux.
- 5 Faire cuire environ 20 minutes à 200 °C, puis 25 minutes à 180 °C (en surveillant la couleur du gâteau).
- 6 À déguster tiède ou froid : bon appétit et kenavo !

Conseils

- Lors de la cuisson, un film peut se former sur le dessus du gâteau et donner l'impression de gonfler. Pas de souci : il va retomber ensuite pour former la couche supérieure du far.
- Si vous n'appréciez pas les pruneaux, vous pouvez les remplacer par des raisins secs ou des quartiers de pommes préalablement poêlés au beurre (salé).
- Vous pouvez ajouter au lait chaud, selon vos goûts, de la vanille ou même du rhum (comme il sera cuit, pas de risque pour les enfants ou femmes enceintes).
- > Il s'agit encore d'une recette facile à réaliser avec les plus petits car il n'y a pas beaucoup d'étapes. Attention néanmoins au lait chaud qui est la seule source de danger pour les enfants.
- > Dans l'idéal, dégustez le far dans les 3 à 4 jours qui suivent sa cuisson et conservez-le dans un endroit frais.
- > Le far breton a l'avantage d'être un encas sain : peu de sucre et pas de matière grasse (cela change des spécialités bretonnes habituelles...).

MOTS CROISÉS Par Renée Monfort

HORIZONTALEMENT

1. Du sucre !
2. En feras un peu trop.
3. Avéré.
4. Plus qu'usé. Petit cigare.
5. Conjonction. Consacré.
6. Nourriture délicate. Ils donnent du piquant.
7. Ravis. Possessif.
8. Pas nette. Sur Tille. Sodium.
9. Messieurs d'antan. Pas là.
10. Pour le Dr. Vraies.

VERTICALEMENT

- A Elle entraîne une perturbation quand elle est vaginale.
- B Centrés. Dense.
- C Moyen de transport. Équivalente.
- D Syndicat. Poisson exotique.
- E Interjection. Largeur d'étoffe. Note.
- F Trouble de l'alimentation. Située.
- G Elles trônent.
- H Nymphes. Personnel.
- I Le sien. Il peut être d'or.
- J Cardinal lorrain. Tentatives.

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

SUDOKU

Niveau facile

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

SOLUTION

S	E	L	L	E	E	R	■	S	E
I	C	I	■	S	R	U	E	I	S
A	N	■	S	I	■	E	L	V	S
S	E	S	■	S	E	T	A	P	E
S	E	L	S	■	L	A	G	E	R
E	D	I	E	D	■	E	T	E	■
■	S	A	N	I	N	■	■	S	H
T	■	E	I	F	I	R	T	E	R
S	A	R	E	R	E	R	A	G	X
S	E	O	S	E	A	R	O	S	E



VOUS AVEZ UNE QUESTION ? ÉCRIVEZ-NOUS !

contact@vocationsante.fr



soreFix®

Adieu herpès, Bonjour sourire !



TRAITEMENT des boutons de fièvre

84% utilisateurs satisfaits⁽¹⁾

Contient un filtre UV

SPF 30

✓ **EFFICACITÉ PROUVÉE**
Dispositif médical enregistré

✓ **TECHNOLOGIE MULTI-PHASES**

1. Soulage les picotements
2. Réduit les vésicules
3. Raccourcit le temps de guérison
4. Empêche la croûte de se fissurer



Convient à l'adulte et à l'enfant à partir de 4 ans

CE 1639



⁽¹⁾ Post marketing survey 2015. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE.

Veuillez lire attentivement la notice avant utilisation. Prenez l'avis d'un professionnel de santé si le bouton de fièvre ne s'est pas amélioré après deux semaines de traitement.

Distributeur : Laboratoire Tradiphar – 176, rue de l'Arbrisseau - 59000 Lille – France - www.tradiphar.com.

Fabricant : Serrix BV, Herengracht 458, 1017 CA Amsterdam, The Netherlands

