

vocation santé

LE MAGAZINE CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN

REVUE
offerte
PAR VOTRE PHARMACIE
SERVEZ-VOUS!

N° 70 - Novembre / Décembre 2022

LE MAL DU SIÈCLE

NASH

OU MALADIE

DU SODA

Êtes-vous concerné ?
Que risquez-vous ?



FICHE PRATIQUE
Bienfaits des légumes d'hiver
Pourquoi les choisir

Dépression hivernale
Le vrai du faux,
les solutions...

Froid : engelures, hydratation...
Halte aux idées reçues !

SOCIÉTÉ

Jeux vidéo et adolescents

Les vrais effets des écrans



TEST

Brosses à dents électriques

Faut-il se lancer ?



BEAUTÉ

Quelle peau, quel savon ?

Comment choisir son produit d'hygiène



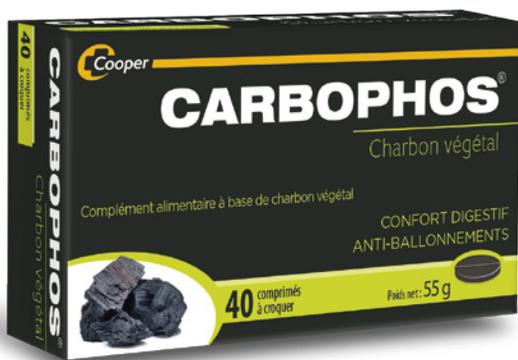


INCONFORT DIGESTIF ? BALLONNEMENTS

CARBOPHOS®

Complément alimentaire à base de **charbon végétal**

Libérez-vous
des ballonnements...



CARBOPHOS®

Une action rapide

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

Finis les ballonnements douloureux et les bruits incongrus.

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



Éditorial

par la rédaction

Panser les autres

La période de fin d'année et des fêtes symbolise, pour beaucoup, la joie de se retrouver, de se faire des cadeaux ou encore de manger des festins, tous rassemblés une fois dans l'année. Pourtant, elle est, pour d'autres, douloureuse et peut leur renvoyer en pleine face une absence, une disparition, un manque. Si vous faites partie des chanceux de la première partie de cet éditorial, n'hésitez pas à penser aux seconds. Vous connaissez quelqu'un qui va passer seul le réveillon du 24 ? Le déjeuner du 25 ? Le 31 ? Peu importe les raisons, si le cœur vous en dit, conviez-le à votre table ou simplement à venir boire un thé (de Noël !) et partager un moment chaleureux. Un instant de douceur pour tous, de quoi panser quelques plaies, souvent à vie pendant cette période.

Une question ? Une remarque ?

Écrivez-nous ! contact@vocationsante.fr

Besoin d'aide ?

119 : Allô enfance en danger

(24h/24, 7j/7, appel gratuit et confidentiel)

0 800 235 236 : Fil santé jeunes

(9h-23h, 7j/7, appel gratuit et confidentiel)

3919 : Violences femmes info

(24h/24, 7j/7, appel gratuit et confidentiel)

3114 : Prévention du suicide

(24h/24, 7j/7, appel gratuit et confidentiel)

09 72 39 40 50 : SOS Amitié

(24h/24, 7j/7, appel gratuit et confidentiel)

Directeur de la publication : Antoine Lolivier

Rédactrices en chef : Juliette Dunglas & Gaëlle Monfort

Rédacteurs pour ce numéro : Lise de Crevoisier, Juliette Dunglas, Chloé Joreau, Gaëlle Monfort, Alexandre Morales, Léna Pedon, Mélanie Philips.

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, Rémi Couinault.

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

06/

LA BONNE PRATIQUE

Comment bien se laver le nez ?



08/

C'EST DE SAISON

Dépression saisonnière La lumière au bout du tunnel



17/

FICHE PRATIQUE

Les fruits et légumes de saison ! (et locaux)



21/

DÉCRYPTAGES

Brosses à dents : laquelle choisir ?



26/

BEAUTÉ

Quelle peau, quel savon ?



10/ COMMENT SOIGNER ?

La NASH, "maladie du soda", gagne du terrain

12/ MES QUESTIONS SANTÉ

Le froid

14/ PÉDIATRIE

Portage de bébé évitez le « face au monde » !

16/ NOTRE COUP DE CŒUR

Jamais seule

24/ NOTRE SOCIÉTÉ

Jeux vidéo et adolescents : les effets des écrans

28/ DERMATO

Le zona : la varicelle 2.0

30/ PROFESSION

L'orthophoniste : le rééducateur de la parole

32/ COURRIER DES LECTEURS

Le pharmacien répond à vos questions !

34/ RECETTE

Les croque-tofus

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).



ÊTRE PRÉSENT POUR SES PARENTS

Nos parents vivent plus longtemps et nous en sommes les premiers bénéficiaires. Pourtant, cela nous engage aussi dans de nouvelles responsabilités : nous devons les aider, les soutenir et être présents quand ils ont, cette fois, besoin de nous. Le docteur Hélène Rossinot, médecin spécialiste en santé publique et experte de la question des proches aidants, propose ce livre pour répondre aux questions que peuvent se poser ces « enfants aidants » que nous sommes ou allons devenir. Un livre qui mêle amour et compréhension, et enfin, acceptation de ce changement de rôle.

Être présent pour ses parents, par Hélène Rossinot, aux éditions de L'observatoire, 210 pages, 18 €



UN MÉDICAMENT POUR LA GRIPPE ?

Même si elle nous paraît inoffensive, la grippe tue chaque année entre 10 000 et 15 000 personnes. Elle immobilise même les plus vaillants et n'a, à ce jour, pas de traitement miracle (si la population générale ne traite que les symptômes de la grippe comme la fièvre, pour des cas particuliers, des antiviraux sont prescrits, mais sont à prendre dans les 2 jours après l'apparition des symptômes et ne fonctionnent pas toujours).

Une équipe de recherche de Tours a montré que lors d'une infection grippale, le succinate (une molécule produite par l'organisme pour son fonctionnement) avait une action antivirale et anti-inflammatoire. Il pourrait ainsi représenter une piste intéressante pour le développement d'un médicament. *Source : Inserm 2022*

UNE BIBLE DE LA GROSSESSE !

Le livre **C'est ma grossesse** devrait être offert après chaque test de grossesse positif ! Tous les sujets sont abordés, sans tabou et avec une réponse claire. Près de 300 questions obtiennent une réponse détaillée. C'est Anna Roy, sage-femme devenue célèbre par l'émission La maison des maternelles, qui signe cette Bible, à mettre en toutes les mains !

C'est ma grossesse, par Anna Roy, aux éditions L'Iconoclaste, 544 pages, 22,90 €



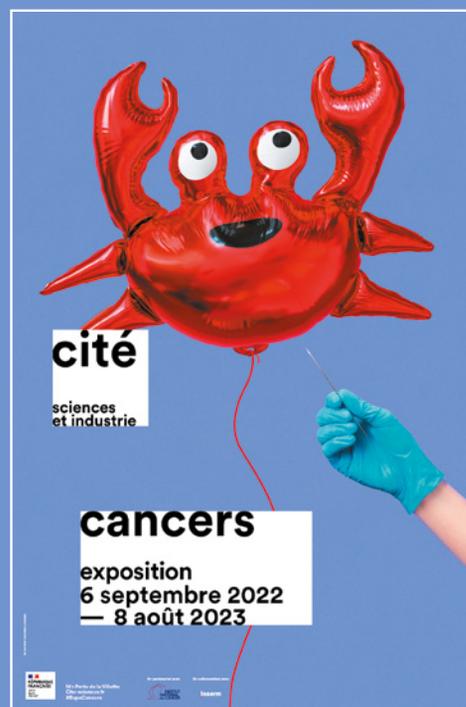
EXPOSITION CANCERS

Qu'est-ce que le cancer ? Comment se manifeste-t-il ? Comment le soigne-t-on ? Que traversent les malades et leur famille ?

C'est pour explorer ces questions et bien d'autres que la Cité des sciences et de l'industrie (Paris) a monté l'exposition Cancers, en collaboration avec l'Institut national du cancer (INCa) et l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm).

Parce que cette maladie s'insinue chaque année dans la vie de près de 400 000 personnes et leur entourage, l'exposition veut s'adresser à toutes et tous, touché(e)s ou non par le crabe. Elle explore ainsi de nombreux sujets, de la naissance des cellules cancéreuses jusqu'à la vie d'après le diagnostic en passant par la prévention. Elle permettra d'en savoir plus sur la prise en charge des patients, les associations de soutien, l'avancée de la recherche, l'évolution de la maladie ou encore le vécu des malades. Entre textes, animations, petits films et images, Cancers est un véritable lieu de médiation et de rencontres entre scientifiques, acteurs de santé, associations, grand public, patients et entourage ; et vise surtout à lever le tabou sur cette maladie, sombre et solitaire. Une exposition plus que réussie dans un lieu qui respecte la dimension intime et émotionnelle des personnes traversant ces épreuves.

Cancers, Cité des sciences et de l'industrie du 6 septembre 2022 au 8 août 2023. Exposition trilingue (français, anglais, espagnol) et braille à partir de 14 ans. Avec le soutien de l'Assurance maladie, Assurance prévention, Eurofins Biomnis, Fondation La Roche-Posay, MSD France.



DU NOUVEAU EN PHARMACIE !



La marque **Biolane** propose désormais des couches (taille 1 à 5) et couches culottes (taille 4 à 6). Fabriquées en France, elles assureront une douceur incomparable pour le siège de votre bébé.



La nouvelle gamme bébé certifiée BIO de **Beau Terra** est enrichie en extrait d'Aloe Vera, peut être utilisée dès la naissance et convient aux peaux sensibles et réactives. Tous les packagings sont 100 % recyclés et recyclables afin de respecter la démarche écoresponsable de la marque. Disponible évidemment en pharmacie !



Les laboratoires **Filorga** proposent une gamme **Skin-Unify** de produits destinés à réduire les taches, uniformiser le teint et le rendre plus lumineux. La gamme se compose d'un sérum anti-taches intensif (**Skin-Unify Intensive**), d'une crème anti-taches illuminatrice (**Skin-Unify**) et d'un soin lumière perfecteur (**Skin-Unify Radiance**). Parlez-en à votre pharmacien.



La marque **Unyque devient Organyc** : des protège-slips aux serviettes pour fuites, en passant par les tampons et les protections post-partum, la marque change de nom, sans changer la formule. Des produits 100 % coton bio et rien d'autre, qui se trouvent comme toujours en pharmacie à un prix juste, et assurent un respect total de l'hygiène intime.



IBSA Pharma lance sa nouvelle gamme de compléments alimentaires sur le marché français, sous une forme galénique innovante : les films orodispersibles issus de la technologie FilmTec® IBSA. Trois références sont disponibles : la vitamine D3 (deux dosages) et la mélatonine. Demandez conseil à votre pharmacien.



Calmosine propose une gelée apaisante poussées dentaires bio à base de réglisse, iris et propolis. L'objectif étant de soulager rapidement les douleurs et apaiser les gencives des bébés qui font leurs dents.



La marque **Krème** propose une trousse de voyage avec les essentiels à emporter avec soi, à savoir : une gelée nettoyante, une crème hydratante, une huile et un exfoliant. À retrouver dans votre pharmacie !



La marque **Perifit** propose une sonde de rééducation périnéale à domicile qui, associée à une application, vous permettra de faire des exercices pour muscler votre périnée. Parlez-en à votre pharmacien ou à votre sage-femme.



3 600 € PAR ANS

C'est ce que vous gagnerez si vous arrêtez de fumer un paquet de cigarettes par jour.

Source : Alliance contre le tabac, 2021



40 RECETTES POUR ENFANTS ET PARENTS

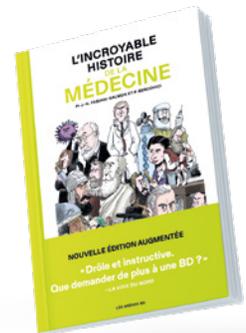
La diététicienne et infirmière diplômée Bérénice Bompard vient de publier un livre de recettes qui permet aux parents de cuisiner et de faire participer les enfants à la recette. Des activités adaptées à leur jeune âge pour aider les parents et devenir acteurs de la préparation du repas. Parmi les recettes proposées, point de pâtes, mais des risottos, des nuggets, des pizzas ou encore des gâteaux.

Les enfants dans les pâtes, par Bérénice Bompard, aux éditions Larousse, 115 pages, 14,95 €.



C'est aux côtés de Kev Adams, le parrain de cette nouvelle édition, que les malades, familles de malades et chercheurs vont se mobiliser avec des millions de bénévoles, pour collecter des fonds destinés à la recherche contre les maladies rares.

Pour participer ou connaître les animations près de chez vous : afm-telethon.fr/fr/evenement-telethon



L'INCROYABLE HISTOIRE DE LA MÉDECINE

Historiques mais ludiques, érudits mais pédagogiques, la plume du Pr Jean-Noël Fabiani-Salmon et le coup de crayon de Philippe Bercovici se sont attelés à raconter, en BD, les grands moments qui ont forgé la médecine d'aujourd'hui. Le duo nous raconte l'épopée des grandes épidémies, les premières opérations de l'œil, les prothèses d'il y a 3 000 ans, la découverte des rayons X et bien d'autres histoires encore. Amoureux des sciences ou pas, ce livre éveillera la curiosité de tous !

L'incroyable histoire de la médecine, par JN Fabiani-Salmon et P Bercovici, aux éditions Les Arènes BD, 312 pages, 25 euros.



UNE APPLI À TESTER : MON CARNET DE ROUTE

Développée par des associations de patientes et le laboratoire Viatri, cette application propose un compagnon de poche aux femmes atteintes d'un cancer du sein. À la fois journal de bord et outil d'organisation, l'app regroupe aussi des fonctions lifestyle avec des playlists, des idées de routine sport ou de recettes. Du professionnel au quotidien, le carnet de route vous accompagnera dans votre combat.

Gratuit, à télécharger sur l'App Store ou Google Play Store.

COMMENT BIEN **se laver le nez ?**

**Pratiqué par 1 Français sur 2,
le lavage de nez présente
de nombreux bénéfices curatifs...
et préventifs!
Surtout s'il est pratiqué
quotidiennement. Alors,
nez-ttoyez votre appendice !**

Par **Chloé Joreau**



Le nez participe aux fonctions respiratoires en filtrant l'air et en agissant comme une barrière de protection face aux agressions extérieures telles que les virus, les particules de pollutions ou les allergènes. Une bonne hygiène nasale quotidienne permet donc de maintenir un confort respiratoire et de prévenir les infections ou les allergies.

NE PAS ATTENDRE D'ÊTRE ENRHUMÉ

Dans 80 % des cas nous avons recours au lavage de nez uniquement parce que nous sommes malades et avons un rhume ou une rhinite, et c'est un bon réflexe. En cas d'agression par un agent infectieux ou un allergène, le nez a deux façons de se défendre : il sécrète et il se bouche. Le lavage des fosses nasales agit

sur ces deux composantes. Mécaniquement, il entraîne et évacue les sécrétions qui retiennent les virus et allergènes, et par une action osmotique du fait de la présence de sel, il décongestionne la muqueuse. Il est donc recommandé de se laver le nez plusieurs fois par jour, jusqu'à 4 ou 5 fois, en cas de symptômes.

EST-CE UTILE AU QUOTIDIEN ?

Les utilisateurs réguliers sont unanimes sur les bénéfices d'un lavage quotidien avec pour les trois quarts d'entre eux : un nez moins bouché, une respiration libérée, un sommeil moins perturbé et surtout une diminution du nombre de rhumes ou de rhinites.

COMMENT LAVER SON NEZ EFFICACEMENT ?

Le lavage nasal doit être adapté au volume de la cavité nasale. Pour information, elle est de 15 à 20 ml chez un adulte, et de 2 à 3 ml chez un enfant. Pour être efficace, il faut utiliser trois fois le volume de la cavité nasale.

PANORAMA DES DIFFÉRENTES TECHNIQUES



Les pipettes de sérum physiologique

Avec un volume de 5 ml, elles sont idéales pour laver les fosses nasales des plus petits. Le format unidose assure une solution stérile et une teneur en sel physiologique de 0,9%.

Les dosettes de sérum physiologique sont choisies dans 80 % des cas pour les nourrissons de moins de 3 ans.

Source : sondage Ipsos, 2015



Les seringues

Elles permettent d'adapter le volume d'eau salée à instiller. Des flacons de sérum physiologique stériles sont disponibles à la pharmacie, mais vous pouvez également préparer votre propre solution saline (cf encadré).

Pour les enfants, il existe des embouts en silicone à adapter au bout de la seringue pour éviter de les blesser (validés par la rédaction!).



Les sprays

La technique d'irrigation nasale est plus efficace que la vaporisation, mais les sprays présentent l'avantage d'être plus pratiques et plus simples à utiliser. Ils sont donc parfaitement indiqués

dans un premier temps pour vous habituer à un rituel d'hygiène quotidienne. Pour être efficace, n'hésitez pas à faire plusieurs pulvérisations longues par narine.

Les formes spray deviennent majoritaires pour les enfants de 3 à 6 ans.

Source : sondage Ipsos, 2015

Les douches nasales avec un irrigateur ou pot de nêti



C'est une technique ancestrale pratiquée de longue date par les adeptes de yoga. Ces pots, qui ressemblent à de petites théières, sont fournis avec une dosette pour mesurer la quantité de sel. Tête penchée, bloquez l'embout de l'irrigateur dans la narine supérieure et laissez la solution s'écouler par l'autre narine.

Recette maison de solution saline



1 l d'eau minérale
+ 3 cuillères à café de gros sel
+ 1 cuillère à café de bicarbonate de sodium

Attention : n'utilisez pas de sel de table, car il contient généralement des additifs.

Le mélange peut se conserver quelques jours et le lavage se fait à température ambiante.

Isotonique ou hypertonique ?

La solution est dite isotonique lorsque sa concentration en sel est de 0,9%. Elle est dite physiologique, car elle correspond à l'osmolarité du plasma sanguin.

Elle est idéale pour un usage quotidien, car elle n'agresse pas la muqueuse.

La solution est hypertonique si sa concentration en sel est plus élevée. Dans les sprays vendus en pharmacie, la concentration oscille entre 1,5 et 3%. Cette solution plus salée possède la propriété d'attirer l'eau contenue dans la muqueuse et de décongestionner le nez. Elle est à privilégier pour un usage ponctuel en cas de nez bouché ou de sinusite aiguë.

LES ERREURS À NE PAS COMMETTRE



- Ne pas pencher la tête en arrière, la solution s'écoulerait alors vers la gorge au lieu de ressortir par l'autre narine ;
- Ne pas utiliser d'eau pure, elle doit toujours être légèrement salée ;
- Ne pas utiliser d'eau trop chaude ou trop froide, qui pourrait irriter la muqueuse ;
- Ne pas inspirer en même temps que vous lavez votre nez.

Dépression saisonnière

La lumière au bout du tunnel

Avec la nuit qui tombe vite, le froid qui s'installe, et parfois l'humidité, l'arrivée de l'hiver plombe le moral de certains. Ce coup de mou peut être appelé blues de l'hiver mais il peut aussi être le signe d'une dépression saisonnière. On considère que le blues hivernal et la dépression hivernale peuvent toucher jusqu'à une personne sur dix !

Nous avons interrogé **Éric Charles** à ce sujet, psychiatre au Centre hospitalier Esquirol à Limoges.

Par **Lise de Crevoisier**

Le spleen de l'hiver

Lorsque l'été prend congé et entraîne avec lui le soleil, certains d'entre nous commencent à avoir le cafard. Cet état, plus ou moins intense en fonction des personnes, peut suggérer une **dépression saisonnière**. Mais comment la reconnaître ? Éric Charles nous explique : « La première caractéristique d'une dépression hivernale est qu'elle apparaît à partir de l'automne. Ses symptômes sont les mêmes qu'une dépression classique à quelques exceptions près. Ceux retrouvés habituellement dans tous les types de dépression sont une **tristesse**, des **idées noires**, un **ralentissement à faire les choses**, une **plus grande fatigabilité** ou encore une **perte de plaisir**. La dépression classique, plutôt liée à des événements de vie, amène également une perte d'appétit, une perte de poids et une insomnie. »

Les signes de la dépression saisonnière

« Mais pour la dépression saisonnière c'est le contraire, ajoute Éric Charles, il y a une augmentation de l'appétit et donc une **prise de poids**, généralement assez modeste mais qui peut parfois être importante, et au lieu d'une insomnie, il y a ce qu'on appelle une **clinophilie**, une tendance à passer beaucoup plus de temps dans son lit. Un peu comme les animaux qui hibernent », commente-t-il. L'hibernation est un phénomène chronobiologique qui est lié à l'**horloge biologique**. Tous les êtres vivants possèdent cette horloge interne. Le mécanisme de l'hibernation serait similaire à celui de la dépression hivernale.



L'HORLOGE BIOLOGIQUE INFLUENCE AUSSI NOTRE IMMUNITÉ !

En fonction du moment de la journée ou des saisons, nous avons une immunité plus ou moins bonne. Les personnes atteintes de dépression saisonnière, ayant leur horloge biologique décalée, peuvent connaître des variations de leur immunité, comme une plus grande sensibilité à certains moments par rapport à d'autres. Ces personnes ne sont pas pour autant immunodéprimées, c'est-à-dire qu'elles ne présentent pas de déficit immunitaire. Néanmoins, ces dérèglements peuvent avoir une incidence sur leur santé physique.

Les causes de la dépression saisonnière ?

Cette horloge biologique, aussi appelée **horloge circadienne**, est synchronisée par la lumière sur les vingt-quatre heures d'une journée. Elle permet de réguler les **fonctions rythmiques de notre organisme** avec le monde extérieur, par exemple : l'appétit, la veille et le sommeil, la température corporelle, etc. Le lien entre cette horloge et la dépression saisonnière nous est expliqué par le Dr Éric Charles : « *L'horloge biologique est régulée par la libération de la mélatonine* ». La mélatonine est une neuro-hormone, c'est à dire une substance produite par un neurone et qui agit comme une hormone, en envoyant des informations à tous nos organes. Elle est fabriquée et libérée par notre cerveau **uniquement la nuit**. « *Chez certaines personnes, cette libération de mélatonine est perturbée. Leur horloge biologique n'arrive pas à s'adapter à l'arrivée de l'automne et à la diminution de la durée du jour. Ceci crée des symptômes de la dépression saisonnière* », développe Éric Charles.

Blues de l'hiver ou dépression hivernale ?

Nous sommes tous sensibles au changement de saison, mais certaines personnes n'arrivent pas à se resynchroniser, et de façon plus ou moins intense. « *Pour ceux qui n'y arrivent qu'à moitié, on parle de blues de l'hiver : ils se sentent moins bien l'hiver et préfèrent l'été, sans qu'il n'y ait de symptômes de dépression. Pour ceux qui n'arrivent pas du tout à se synchroniser, on parle de dépression saisonnière. Ce trouble est récurrent, il apparaît chaque année en automne avec une rémission au printemps.* », précise Éric Charles. Contrairement au blues hivernal qui n'est pas forcément traité, **la dépression saisonnière doit être traitée rapidement** pour ne pas perdurer jusqu'au printemps.

Comment reprendre le dessus ?

Une solution pour déjouer la dépression saisonnière : **la lumière !** Elle peut resynchroniser l'horloge biologique. De manière relativement simple, essayez de vous acclimater avec la lumière du monde extérieur. Éric Charles nous conseille : « *Quand le jour se lève plus tard en hiver, évitez de vous retrouver dans le noir le matin puis de passer la journée dans la lumière artificielle du bureau* ». L'idée est de sortir à la levée du jour pour avoir un **contact dès le matin avec la lumière**. Mettez-vous à la marche matinale !

Aussi, les mois d'hiver froids et sombres peuvent nous pousser à rester au lit, manger plus et éviter les sorties. Et dépression saisonnière ou non, **la sédentarité ne fait du bien ni au moral ni au corps !** Pour ne pas vous laissez aller : changez vos habitudes, votre décoration, faites du sport, gardez une vie sociale remplie et testez de nouvelles recettes saines et équilibrées (aux légumes d'hiver par exemple).

La luminothérapie

Le traitement classique de la dépression saisonnière est la **luminothérapie**. Le principe est d'exposer les patients à des moments précis à une lumière intense grâce à des lampes de luminothérapie. Ces lampes éclairent à une **intensité de 10 000 lux**, alors que les lumières de bureaux sont à 200-300 lux. « *Il faut s'exposer le plus tôt possible le matin, pendant une demi-heure à cette intensité de 10 000 lux, tous les jours à la même heure et généralement deux semaines de cure suffisent* », indique le Dr Charles. **L'amélioration est même ressentie au bout de 2-3 jours** en général. Les deux semaines permettent de maintenir l'efficacité tout l'hiver : « *si un patient ne va de nouveau pas bien au cours de l'hiver, on peut proposer de refaire une cure, ce qui arrive rarement* », rajoute Éric Charles. Il faut donc consulter son médecin dès les premiers signes pour être **rapidement diagnostiqué et conseillé**.



LE LUX

correspond à l'unité de mesure de l'éclairement lumineux.

COMMENT LA LUMIÈRE AGIT SUR NOTRE CERVEAU ?

Pour nous sortir d'une dépression saisonnière, la lumière influencerait donc notre horloge interne. Quel est son secret ? Le Dr Éric Charles nous éclaire sur la question :

« *Au niveau de la rétine, nous avons des cellules visuelles et des **cellules photoréceptrices** (qui reçoivent l'information lumineuse uniquement). Ces cellules reçoivent l'information lumineuse de la lampe de luminothérapie, qu'elles transmettent à une zone du cerveau appelée le **noyau suprachiasmatique**. Ce noyau correspond à notre **horloge biologique**. Il transmet l'information à la **glande pinéale**, une autre zone du cerveau, qui **fabrique la mélatonine**.* »

*L'objectif du traitement par luminothérapie est de modifier la libération de la mélatonine par cette glande pinéale. **Ce n'est pas une régulation de la quantité de mélatonine libérée mais du moment de sa libération**. Cette libération étant décalée chez les personnes ayant une dépression saisonnière, la luminothérapie permet de la resynchroniser. C'est très important de faire la luminothérapie **tôt le matin** parce que si, par exemple, on la fait le soir, nous avons l'effet inverse, on décale la libération de mélatonine dans l'autre sens. La luminothérapie peut être utilisée le soir dans certains troubles du sommeil, et le matin pour la dépression saisonnière.* »

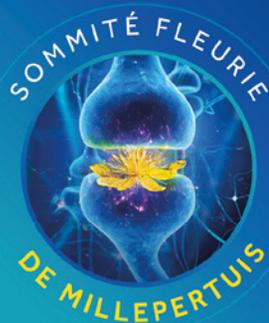
MANIFESTATIONS DÉPRESSIVES LÉGÈRES ET TRANSITOIRES



RECONNECTEZ
VOS PATIENTS...

...À LEURS
ÉMOTIONS.

FR2MLO00307/22 - DOCUMENT ÉTABLI EN 07/2022 - 22/07/61930096 /PM/001



MILDAC®

MILLEPERTUIS (*HYPERICUM PERFORATUM* L.)
(EXTRAIT SEC QUANTIFIÉ DE SOMMITÉ FLEURIE DE)

Médicament à base de plantes traditionnellement utilisé pour le traitement des manifestations dépressives légères et transitoires*. Son usage est réservé à l'indication spécifiée sur la base exclusive de l'ancienneté de l'usage.

MILDAC® EST DISPONIBLE
AUX DOSAGES 300 MG ET 600 MG



Médicament non soumis à prescription médicale, non agréé à l'usage des collectivités, non pris en charge par l'assurance maladie.

Accéder aux informations sur le médicament via le QR code ci-contre ou directement sur le site internet : <http://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr> - *RCP en date du 12/2021



La NASH

La "maladie du soda" gagne du terrain

« La NASH est la première cause de greffe de foie en France, devant l'alcoolisme » rapporte le Dr Réginald Allouche, ingénieur et médecin, spécialisé dans le diabète de type 2 et la NASH. La stéatose hépatique non alcoolique, ou NASH, est un problème de santé publique majeur qui préoccupe de plus en plus les médecins.

Par **Alexandre Morales** avec la collaboration du **Dr Réginald Allouche**, ingénieur et médecin, spécialisé dans le diabète de type 2 et la NASH

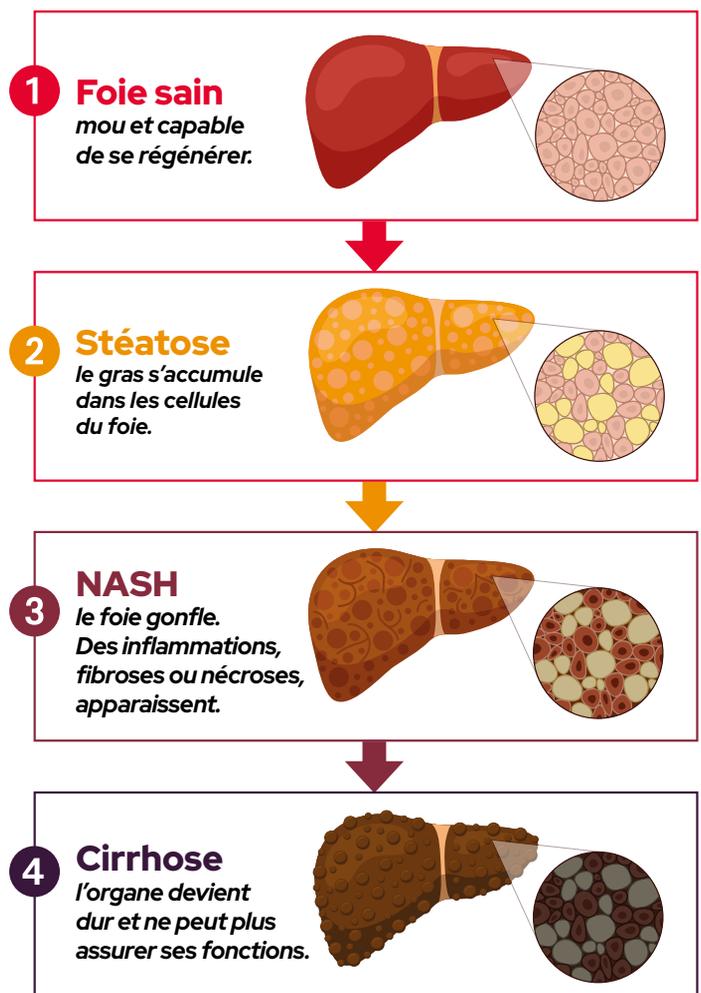
La NASH, quesako ?

La NASH (Non-Alcoholic SteatoHepatitis) est une infiltration de graisse dans les cellules du foie : le sucre en excès s'accumule dans l'organe jusqu'à altérer voire détériorer ses fonctions. « C'est comme une usine qui n'a plus de place dans son entrepôt de stockage. Les cartons seront tout de même entreposés dans l'usine, ce qui empêchera les ouvriers de se déplacer librement et aura des conséquences sur leur capacité de travail », explique le médecin. Si, en France, le terme de NASH est utilisé de manière générique pour désigner un stockage excessif de gras dans le foie, il s'agit en réalité de l'un des stades d'une pathologie plus complexe, la NAFLD (Non Alcoholic Fatty Liver Disease) (voir figure).

La NASH, mal du siècle !

Cette maladie du foie est favorisée par un mode de vie sédentaire et une alimentation très sucrée, riche en produits transformés. Dans l'Hexagone, le titre évocateur de "maladie du soda" lui est souvent donné. Elle accompagne l'épidémie de surpoids qui touche les pays industrialisés, en particulier dans leurs populations les plus précaires, encore plus exposées à la malbouffe.

Véritable mal du siècle, l'Institut de cardiométabolisme et de nutrition (ICAN) estime que la NAFLD atteint 18 % de la population adulte française. Ce qui veut dire que 220 000 personnes auraient une fibrose avancée, pré-cirrotique ou une cirrhose.



Les facteurs de risque

D'après le Dr Allouche, « il s'agit d'une maladie qui touche principalement les hommes de plus de 50 ans et les femmes ménopausées (jusque-là protégées par les œstrogènes), sédentaires et en surpoids. Les personnes atteintes d'un diabète de type 2 sont aussi très sensibles à cette pathologie. L'alcool et les médicaments prescrits dans le cadre de certaines maladies psychiatriques ou du VIH sont des facteurs aggravants. »

Comment savoir si une personne est atteinte de NASH ?

Le diagnostic se fait d'abord par une échographie du foie et est confirmé par un examen sanguin qui vise à mesurer le taux de transaminases appelées, ALAT ou SGPT. L'augmentation de ces enzymes, produites spécifiquement par le foie, est généralement le signe d'un dysfonctionnement et d'un début de destruction hépatique.

52 ANS

c'est l'âge moyen d'apparition de la NASH

« Il n'y a aujourd'hui, aucun traitement pour la NASH, si ce n'est adopter une alimentation équilibrée et pratiquer une activité sportive régulière. »

Agir vite !

Une fois le diagnostic établi, il faut agir rapidement pour stopper l'évolution de la pathologie. En effet, le stade NASH est réversible, mais pas les suivants ! Une volte-face largement permise par l'étonnante capacité du foie à se régénérer. Néanmoins, cette capacité a ses limites. « Quand il y a une NASH, une inflammation du foie reste réversible mais dès que la fibrose se produit, c'est une autre histoire. Même si on peut la stopper, on ne peut plus revenir en arrière, rappelle l'expert. Et quand la cirrhose apparaît, il est difficile de l'arrêter. C'est pour cela qu'il faut stopper le développement de la fibrose le plus vite possible. »

Cependant, la NASH n'est pas synonyme de cirrhose. De par la

complexité du foie, il est impossible de prédire son évolution. Alors que, après quelques années, elle peut déboucher sur une cirrhose ou un cancer pour les uns, elle peut aussi demeurer inoffensive pour les autres.

Comment je me soigne ?

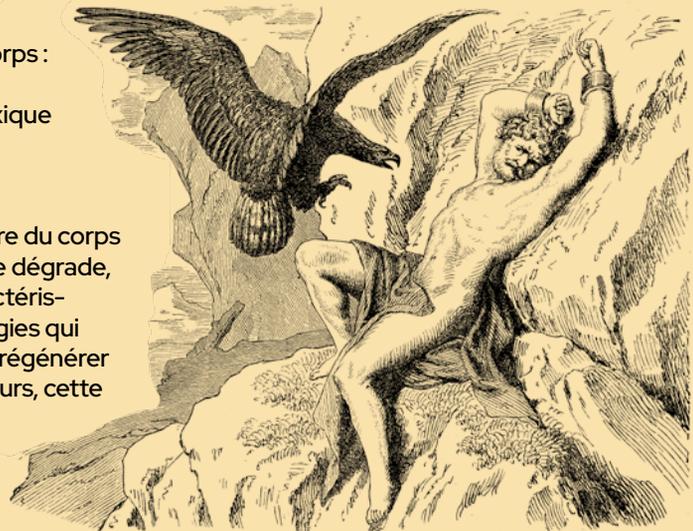
Pour arrêter l'évolution de la maladie, aucun traitement n'a encore été découvert. La seule option : changer d'habitude alimentaire et pratiquer une activité physique régulière. « Il faut laisser le foie tranquille, et limiter au maximum les sucres et les féculents, gros pourvoyeurs de sucre. En revanche, on peut les substituer par les légumineuses, riches en fibres, qui permettent de calmer l'inflammation », explique le Dr Allouche. Concernant l'activité physique, il précise que « dans ce contexte, l'intérêt du sport ne se situe pas au niveau des muscles. En effet, la capacité du foie à faire son travail dépend du débit du sang qui le traverse. Ainsi, pratiquer une activité dite "cardio", qui, par définition, augmente le débit cardiaque, améliore singulièrement la capacité du foie à détoxifier le corps. Il permet aussi de diminuer la charge pondérale. »

LE FOIE : UN ORGANE MYTHIQUE !

Le foie est un organe très utile au bon fonctionnement du corps :

- il stocke et répartit les nutriments issus de la digestion,
- il nettoie le sang des déchets dont l'accumulation serait toxique (comme l'alcool),
- il permet d'ajuster le taux de sucre dans le corps,
- il produit la bile, bien utile à la digestion.

Cet organe est l'un des plus vascularisés et le plus gros viscère du corps humain. Il est néanmoins dépourvu de nerfs. Ainsi, quand il se dégrade, aucun signal de douleur n'est envoyé au cerveau. Cette caractéristique complique considérablement la détection des pathologies qui l'affectent. Il possède cependant l'incroyable capacité de se régénérer rapidement après une lésion ou une ablation partielle ! D'ailleurs, cette particularité se retrouve dans la mythologie grecque. Prométhée, après avoir offert le feu aux humains, est puni par Zeus : il doit vivre attaché à un rocher où, chaque jour, un aigle lui dévore le foie qui repousse chaque nuit.



Brosses à dents : LAQUELLE CHOISIR ?



Depuis quelques années, les brosses à dents électriques connaissent une petite révolution : rotatives ou soniques, les modèles sont nombreux. Aussi, comment choisir la plus adaptée à sa bouche ? @dr_sacha_gabriel, notre dentiste expert pour cet article, vous dit tout !

Par **Gaëlle Monfort**, avec la collaboration de **@dr_sacha_gabriel**, dentiste.

Pourquoi se brosser les dents ?

- La brosse à dents et le dentifrice au fluor sont des outils d'hygiène bucco-dentaire indispensables au maintien d'une bonne santé buccale et générale.
- La brosse idéale : une tête fine pour accéder aux dents du fond sans avoir la nausée et des poils de brosse souples pour ne pas traumatiser dents et gencives.
- Le dentifrice idéal : il doit contenir du fluor à dose adaptée à vos besoins (selon votre âge et votre risque carieux, parlez-en à votre pharmacien ou à votre dentiste).



Comment choisir sa brosse à dents ?

Contrairement à ce que l'on pense, le choix doit se faire selon la façon dont vous voulez vous brosser les dents, comme l'explique notre expert @dr_sacha_gabriel : « La technique de brossage varie en fonction du type de brosse que l'on souhaite utiliser ».

⇒ **Pour une brosse manuelle**, il faut effectuer un brossage vertical ou circulaire, tête de la brosse inclinée à 45° vers la gencive. Du rouge vers le blanc, de la gencive vers la dent.

⇒ **Avec une brosse électrique rotative ou oscillo-rotative** équipée d'une tête de brosse généralement

ronde, il convient de poser la tête de la brosse sur la surface de la dent et le mouvement rotatif éliminera la plaque bactérienne. Il n'est pas nécessaire de faire de mouvements de poignet. Ce type de brosse permet de nettoyer une dent à la fois.

⇒ **Enfin, avec la brosse électrique sonique, avec une tête similaire à une brosse manuelle**, les poils vibrent jusqu'à 40 000 fois par minute pour éliminer la plaque bactérienne collée à la surface des dents. Comme pour une brosse manuelle, un angle de 45° vers la gencive doit être respecté et, comme avec une brosse électrique rotative, les mouvements de poignet ne sont pas nécessaires..



Les brosses électriques, soniques ou rotatives, sont-elles plus efficaces que les manuelles ?

Le rôle du brossage est avant tout d'effectuer un nettoyage des dents. Les brosses manuelles peuvent très bien le faire ! « Les études montrent un léger avantage à utiliser une brosse à dent électrique ou sonique si la méthode de brossage est respectée. Néanmoins, le plus important dans le brossage reste l'action mécanique d'élimination de la plaque bactérienne sur les dents », précise le dentiste. Donc **un brossage efficace est tout à fait possible avec une brosse manuelle**, sinon nos ancêtres n'auraient plus eu de dents rapidement !

Pourquoi votre dentiste peut vous aider à bien choisir votre brosse ?

Le dentiste peut aussi vous aider à apprendre à bien vous brosser les dents ! Et oui, lui, il voit les endroits « entartrés » et donc qui sont moins bien brossés régulièrement (le tartre étant lié, entre autres, à votre brossage).



Attention, certains dentifrices ne contiennent pas de fluor, alors qu'il est indispensable pour les dents, y compris celles des enfants !

Il pourra également vous aider à choisir le dentifrice le plus adapté à vos besoins, **vous donner des conseils sur l'hygiénisation interdentaire**, qui est malheureusement, encore aujourd'hui, trop peu utilisée car difficile à acquérir sans conseils avisés.

Le @dr_sacha_gabriel ajoute : « En fonction de l'âge et de la dextérité du patient, certains types de brosses sont plus recommandés que d'autres, bien qu'aucun ne soit contre indiqué. »

Enfants, adolescents, adultes, personnes âgées... Quelles brosses pour qui ?

⇒ **Pour les enfants, dès la première dent de lait** : choisir une brosse à dents adaptée à la taille de leur bouche avec une petite tête, un dentifrice fluoré à 1 000 ppm de fluor entre 2 et 6 ans en cas de faible risque carieux, 1 400 ppm après 6 ans (en mettre l'équivalent d'un grain de riz). Vérifiez les tubes car certains dentifrices pour enfants n'en contiennent pas du tout !

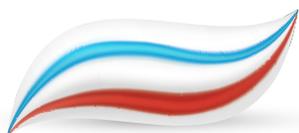
⇒ **Pour les ados et adultes ayant leurs dents définitives** : une brosse à dents manuelle, électrique ou sonique peut être recommandée si la méthode de brossage est respectée, avec un dentifrice fluoré à 1 450 ppm de fluor en cas de faible risque carieux (dose de la taille d'un petit pois).

⇒ **Pour les personnes âgées avec une dextérité manuelle réduite** : une brosse à dents sonique ou électrique rotative est conseillée puisqu'il y a très peu de mouvements de poignets à faire. Ce sont les vibrations de la tête de la brosse qui vont imiter les mouvements de poignet et rendons possible un bon nettoyage.



L'expert

Le docteur @dr_sacha_gabriel est un dentiste, exerçant en Ile-de-France, qui utilise son compte Instagram pour donner de nombreuses informations et des conseils pratiques sur l'hygiène dentaire, toujours dans la bonne humeur et bien loin de l'image d'Épinal que nous avons parfois de la profession ;-)
N'hésitez pas à le suivre !



Pour assurer l'action du fluor sur vos dents, ne rincez pas votre bouche après le brossage ! Contentez-vous de cracher le surplus

Les enfants peuvent-ils utiliser une brosse à dent électrique ?

« C'est une bonne idée, explique notre expert, si celle-ci est adaptée ! Il ne faut surtout pas oublier que **le brossage des dents chez les enfants doit être supervisé, voire complété de façon systématique par un adulte**. L'importance de l'hygiène bucco-dentaire doit être inculquée aux enfants dès le plus jeune âge. L'utilisation d'une brosse à dents électrique peut transformer ce moment "ennuyant" en une séance de jeu et d'apprentissage. »

> Avec ou sans brosse électrique, il existe de nombreuses **applications sur smartphones qui simulent le brossage et permettent aux enfants de suivre la séquence vidéo et de mieux visualiser le brossage** (et qu'il dure réellement 2 minutes...).

Les brosses électriques présentent-elles des risques ?

En réalité, les risques sont les mêmes quelle que soit la brosse ! Ainsi, une pression trop importante sur les dents et gencives lors du brossage peut entraîner **une usure prématurée de l'émail, des sensibilités dentaires et une irritation de la gencive** pouvant provoquer à terme une récession gingivale.

L'avis de l'expert : « Il est donc primordial de ne pas exercer plus de pression que nécessaire lors du brossage. Je dis souvent à mes patients qu'il est **préférable de se brosser les dents doucement 3 minutes que fort 2 minutes**. »

Certaines brosses électriques ont un capteur de pression qui arrête le brossage en cas de trop fort appui et évite ce genre de désagréments. •



À RETENIR :

Changez de brosse à dents tous les 3 mois, à chaque saison par exemple !

La rédaction a testé !

Séduits par les brosses électriques, quatre membres de notre rédaction ont testé et apprécié les brosses suivantes :

La brosse Happybrush

- Les +** → Grande autonomie de batterie
→ Programme de vibrations minuté
→ Démarche visant l'éco-responsabilité
- Le -** → Produits de recharge compliqués à trouver



La brosse Foreo

- Les +** → Sensation de dents lisses dès la première utilisation
→ Design et couleur sympa
→ Une seule charge par an !
- Le -** → Tête un peu grosse pour les petites bouches



La brosse MyVariations

- Les +** → Plusieurs modes possibles (gencives sensibles, dents blanches...)
→ Prix abordable
→ Design
- Le -** → Pas de capteur de pression



La brosse Philips Sonicare for Kids

- Les +** → L'application ludique pour les enfants et suivre le brossage
→ Le capteur de pression
→ Les 2 tailles de têtes de brosse selon l'âge de l'enfant
- Le -** → Manche un peu grand avant 6 ans



Jamais seule

Par Juliette Dunglas

100%

DES FEMMES ONT ÉTÉ VICTIMES DE HARCÈLEMENT DANS LES TRANSPORTS EN COMMUN AU MOINS UNE FOIS DANS LEUR VIE.

Source : Rapport du Haut conseil à l'égalité entre les femmes et les hommes. Panel de femmes vivant en Ile-de-France.



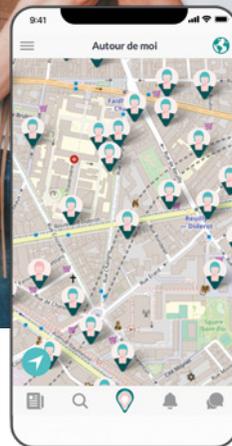
La fondation *The Sorority* a lancé l'application du même nom afin de créer une communauté de personnes mobilisées contre les violences et les harcèlements physiques et moraux que subissent les femmes et les minorités de genre au quotidien. L'objectif est de pouvoir **se sentir plus en sécurité dans la rue, se protéger, demander ou proposer de l'aide et s'informer.**

Par géolocalisation, l'application vous montre les membres de la *Sorority* autour de vous et vous offre la possibilité de les alerter en cas de pépin. **Ainsi, si une personne semble vous suivre ou vous aborde avec insistance et agressivité, vous pouvez vous signaler et une notification sera envoyée dans un périmètre défini.**

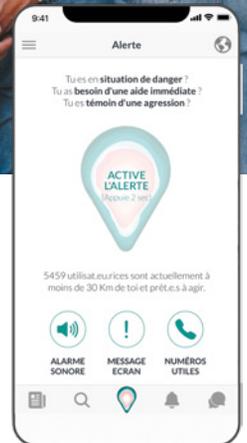
L'appli propose d'autres fonctionnalités : affichage d'un message d'alerte sur l'écran, alarme sonore, raccourci vers les numéros d'urgence...

Enfin, *via The Sorority*, il est possible de demander ou de proposer de l'aide aux personnes victimes de violences conjugales, intra-familiales, ou cherchant un lieu sûr où se réfugier. De nombreux conseils et événements sont aussi proposés par la fondation pour **se réassurer et ne plus être seule. L'union fait la force !**

La communauté de *The Sorority* n'est composée que de **femmes** et de **minorités de genre**. La carte d'identité est d'ailleurs demandé pour s'inscrire sur l'application.



1. Localise les personnes autour de vous dans un paramètre défini et permet de rentrer en contact avec elles.



2. Interface permettant de lancer une alerte à la *Sorority*, émettre un signal sonore, afficher un message ou avoir accès aux numéros d'urgence.



3. Demande ou propose de l'aide.



4. De nombreux articles utiles.

LE TEMOIGNAGE DE CLARA, UTILISATRICE

Après avoir vu l'interview de la fondatrice sur les réseaux sociaux, j'ai téléchargé l'application car j'ai trouvé que l'idée était bonne. D'ailleurs, une de mes amies avait déjà pris l'habitude de m'envoyer sa localisation lorsqu'elle avait un rendez-vous galant. Je n'ai pas encore eu à l'utiliser, mais il m'arrive de l'activer quand je sors le soir. Je consulte également régulièrement pour savoir si une membre de la *Sorority* a besoin d'aide. Je trouve super de savoir qu'il y a des membre de la communauté à côté de chez moi, ça montre qu'il y a une prise de conscience et que l'on est nombreuses.

LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON !

(ET LOCAUX)

Par *Lise de Crevoisier*

Des fruits et légumes adaptés à nos besoins nutritionnels !

En fonction des saisons, notre corps a des besoins différents. En hiver, avec le froid et le manque de soleil, il réclame plus de nutriments et de vitamine C. Parfait ! Les fruits et légumes d'hiver se chargent de nous les apporter.

En quoi sont riches les fruits et légumes d'hiver ?

- **Fibres** : contrôlent le taux de mauvais cholestérol, abaissent le taux de sucre, assurent un bon transit intestinal et favorisent une meilleure satiété (permet par exemple de diminuer la quantité de féculent pour un rééquilibrage alimentaire)
- **Vitamine C** : lutte contre la fatigue et booste l'immunité
- **Potassium** : régule la pression artérielle
- **Calcium et phosphore** : favorisent la croissance ou la solidité des os et des dents
- **Magnésium** : lutte contre la fatigue et le stress
- **Fer non héminique** (d'origine végétale, non animale) : aide à l'oxygénation du sang et des cellules
- Plus ou moins grande quantité de **glucides** : fournissent de l'énergie
- **Antioxydants** : molécules anti-âge qui participent à protéger les cellules des radicaux libres liés au vieillissement. Ils protègent la peau, le cœur, les yeux et sont préventifs pour les cancers, les maladies inflammatoires, la maladie de Parkinson et l'Alzheimer.
Quelques noms d'antioxydants :
 - Les **caroténoïdes** : le bêta carotène, le lycopène (se trouve dans la tomate), la lutéine, la zéaxanthine, le resvératrol (surtout dans le raisin)
 - Les **flavonoïdes** : anthocyanes et tanins (les plus courants)

Les bonnes raisons de consommer des fruits et légumes de saison ?

- **Riches en vitamines, minéraux et antioxydants** : récoltés à maturité, les fruits et légumes de saison sont gorgés de bons éléments.
- **Moins chers** : acheter local et de saison permet d'économiser les coûts de transport (et de diminuer son empreinte carbone).
- **Mieux pour la planète** : moins de transport, moins de pesticides, moins de ressources utilisées donc moins de pollution !
- **Meilleur goût** : n'ayant pas besoin d'être cultivés en serres, ils ont un meilleur ensoleillement, une meilleure pluie et donc un meilleur goût ! En plus, ils ne sont pas récoltés avant leur maturité.
- **Pas forcément traités** : les produits de saison ont moins besoin de pesticides ou d'autres produits chimiques pour leur permettre de se développer.
- **Conservation plus longue** : grâce au transport réduit, les produits sont récoltés à maturité et leur conservation est plus longue !

Variez les **couleurs** de vos recettes !

Que ce soit dans l'assiette ou sur la journée, mélangez les couleurs des végétaux. Chaque couleur correspond à un apport en particulier ! On trouvera, par exemple, plus ou moins d'antioxydants différents en fonction des couleurs. La ratatouille et les salades de fruits sont bonnes pour le plaisir des yeux mais aussi pour l'apport en nutriments !

VIOLET

→ Riches en anthocyanes et resvératrol. Ils aident à renforcer les défenses immunitaires, ont un fort pouvoir anti-inflammatoire et combattent le vieillissement.

JAUNE, ORANGE

→ Riches en bêta-carotène et flavonoïdes pour une bonne vision, une meilleure croissance et une protection de la peau.

VERT

→ Riches en vitamine B9, bêta-carotène, chlorophylle, lutéine, zéaxanthine (légumes verts à feuilles). Ils participent à la lutte contre certains cancers, le diabète et les maladies cardiovasculaires.

ROUGE, ROSE

→ Riches en lycopène (surtout présent dans la tomate cuite, qui peut être consommée l'hiver en conserve, sauce tomate ou concentré de tomate). Protège la peau, limite le risque de cancer de la prostate.

BLANC, GRIS

→ Riches en allicine, une substance qui réduit le risque de cancer (surtout dans l'ail) et les risques d'AVC (accident vasculaire cérébral).

NB : La pomme de terre ne correspond à aucune couleur. C'est un légume considéré comme un féculent, en raison de sa richesse en amidon et de son apport calorique important. Les pommes de terre sont à consommer comme le riz, la semoule, les pâtes...

DÉCEMBRE

POMME
POIRE
KAKI
PHYSALIS
CITRON
MANDARINE
CLÉMENTINE
ORANGE
KIWI
PAMPLEMOUSSE
ORANGE SANGUINE
BETTERAVE
OIGNON ROUGE
CHOU ROUGE
CAROTTE
COURGES :
patidou, butternut, potiron, citrouille, potimarron...
PATATE DOUCE
CHOU FRISÉ (*chou Kale*)
CHOU DE BRUXELLES
CÉLERI-BRANCHE
EPINARD
MÂCHE
FRISÉE
ECHALOTE
AIL
OIGNON
POIREAU
CÉLERI-RAVE
RUTABAGA
CHOU
CHOU-FLEUR
CHOU BLANC
CROSNE
ENDIVE
TOPINAMBOUR
NAVET
PANAIS
RADIS
SALSIFIS
POMME DE TERRE

JANVIER

POMME
POIRE
KAKI
PHYSALIS
CITRON
MANDARINE
CLÉMENTINE
ORANGE
KIWI
PAMPLEMOUSSE
ORANGE SANGUINE
BETTERAVE
OIGNON ROUGE
CHOU ROUGE
CAROTTE
COURGES :
patidou, butternut, potiron, citrouille...
PATATE DOUCE
CHOU FRISÉ (*chou Kale*)
CHOU DE BRUXELLES
CÉLERI-BRANCHE
EPINARD
MÂCHE
FRISÉE
AIL
OIGNON
POIREAU
CÉLERI-RAVE
CHOU
CHOU-FLEUR
CHOU BLANC
CROSNE
ENDIVE
TOPINAMBOUR
NAVET
PANAIS
RADIS
SALSIFIS
POMME DE TERRE

FÉVRIER

POMME **BETTERAVE**
POIRE **OIGNON ROUGE**
PHYSALIS **CHOU ROUGE**
CITRON **CAROTTE**
MANDARINE **COURGES :**
CLÉMENTINE *patidou, butternut, potiron,*
citrouille...
ORANGE **PATATE DOUCE**
KIWI **CHOU FRISÉ** (*chou Kale*)
PAMPLEMOUSSE **CHOU DE BRUXELLES**
ORANGE SANGUINE **EPINARD**
MÂCHE
FRISÉE
AIL
OIGNON
POIREAU
CÉLERI-RAVE
CHOU
CHOU-FLEUR
CHOU BLANC
CROSNE
ENDIVE
TOPINAMBOUR
NAVET
PANAI
SALSIFIS
POMME DE TERRE

MARS

POMME **BETTERAVE**
POIRE **OIGNON ROUGE**
CITRON **CAROTTE**
ORANGE **COURGES :**
KIWI *patidou, butternut, potiron,*
citrouille...
PAMPLEMOUSSE **PATATE DOUCE**
ORANGE SANGUINE **CHOU FRISÉ** (*chou Kale*)
CHOU DE BRUXELLES
EPINARD
FRISÉE
ASPERGE
AIL
OIGNON
POIREAU
CÉLERI-RAVE
CHOU
CHOU-FLEUR
CHOU BLANC
CROSNE
ENDIVE
TOPINAMBOUR
NAVET
PANAI
SALSIFIS
RADIS NOIR
POMME DE TERRE

Les meilleurs antioxydants

FRUITS :

LITCHIS, RAISIN,
POMMES, FIGES

LÉGUMES :

ARTICHAUTS,
PERSIL, CHOUX
DE BRUXELLES,
BROCOLIS, CÉLERIS

Riche en fibres

FRUITS :

POMMES,
PRUNEAUX,
FIGES

LÉGUMES :

PANAI, SALSIFIS,
CHOUX, NAVETS,
MAÏS, LÉGUMES SECS,
POIREAUX
LÉGUMES À FEUILLES

Les champions de la vitamine C

LE KIWI,
LE CITRON

(mais pas dans l'eau chaude),

LE PERSIL,
LE CHOU KALE

La meilleure soupe

chou kale, carotte, oignon, ail et
pomme de terre

Astuce

Dans un repas, consommer
des aliments riches en **fer**
(viande ou végétaux) avec des
aliments riches en **vitamines C**
(kiwi, orange,...) pour **faciliter**
l'absorption du fer !

LA RECETTE

Patidou cocotte au fromage de brebis

Par **Hélène Borderies****Ingrédients pour 4 personnes**

- 4 patidous moyens
- 4 œufs
- 150 g de fromage de brebis
- 4 cuillerées à soupe de crème épaisse entière
- Huile d'olive
- Pain de campagne
- Quelques brins de ciboulette
- Fleur de sel, poivre

Préparation

- Découper le dessus des courges et les vider.
- Précuire les courges creusées et leurs chapeaux en les plongeant 20 minutes dans une casserole d'eau bouillante et huiler l'intérieur à l'aide d'un pinceau. Saler et poivrer puis les enfourner 40 minutes à 170 °C.
- Contrôler la cuisson en piquant la chair avec un couteau : elle doit être cuite mais assez ferme pour se tenir. Égoutter les courges si nécessaire.
- Râper le fromage de brebis.
- Augmenter la température du four à 180 °C. Déposer un peu de fromage de brebis râpé au fond de chaque courge, casser un œuf dessus, ajouter la crème et râper à nouveau un peu de fromage. Saler et poivrer.
- Enfourner 10 à 15 minutes jusqu'à ce que l'œuf soit cuit. Parsemer de ciboulette ciselée et déguster avec des mouillettes de pain de campagne.

Bon appétit !

Retrouvez cette recette et tant d'autres dans le superbe livre « **Courges toujours** » d'**Hélène Borderies**, aux éditions Marabout, 19,90 euros.

JEU CONCOURS : GAGNEZ VOTRE LIVRE !

Nous vous proposons de gagner un exemplaire dédié de « Courges toujours » ! Comment ? Envoyez-nous par mail votre plat d'hiver préféré à contact@vocationsante.fr (avant le 3 janvier 2023, tirage au sort du gagnant parmi l'ensemble des participants).



FICHE RÉALISÉE AVEC

Valérie Coureau

Déticienne-nutritionniste
en libéral à Morangis (91)
Son site internet :
www.votredieteticienne.fr

Les conseils cuisine !

- Pour un meilleur apport en vitamines et fibres, préférez les fruits et légumes crus.
- Évitez de laisser tremper les végétaux trop longtemps dans l'eau pour ne pas perdre trop de vitamines. Passez-les sous un filet d'eau !
- Évitez de faire chauffer les aliments à trop haute température ou trop longtemps pour ne pas perdre de minéraux et vitamines.
- Pour la cuisson des légumes, préférez : la cuisson à la vapeur / la cuisson au four à basse température / la cuisson très rapide au wok ou à la poêle / en soupe.
- Pour les légumes riches en inuline (topinambour, navets, choux,...), cuisez-les dans de l'eau avec du bicarbonate de soude. L'inuline est une fibre difficile à digérer et le bicarbonate de soude permet de mieux la digérer (ne marche que pour une cuisson dans de l'eau !).

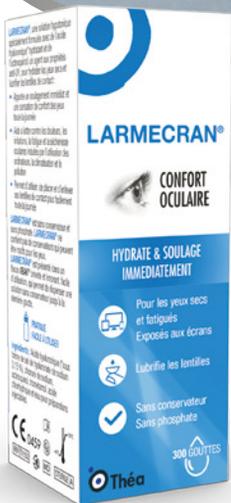


On passe en moyenne **5h07** devant les écrans chaque jour¹.

Et mes yeux dans tout ça ?

Adoptez le réflexe **LARMECRAN®** !

LCR-APHQP 0822



GOUTTES OCULAIRES | SANS CONSERVATEUR

NOUVEAU

LARMECRAN®

HYDRATE & SOULAGE

LES YEUX EXPOSÉS AUX ÉCRANS



DISPONIBLE EN PHARMACIE



1. https://www.francetvinfo.fr/internet/objets-connectes/sante-nous-passons-deux-heures-de-plus-devant-nos-e-crans-qu-il-y-a-dix-ans_2592848.html - consulté le 20/06/2022

Larmecran®, dispositif médical classe IIb – CE0459 – Fabricant : Laboratoires Théa. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement les instructions d'utilisation figurant dans la notice.

LE FROID

Par Alexandre Morales

J'entends beaucoup parler de la **cryothérapie**, mais de quoi s'agit-il ?

Adrien, 25 ans

Soigner le corps par le froid, c'est ce que propose la cryothérapie. La technique consiste à introduire le patient dans une cabine dont la température peut descendre jusqu'à $-110\text{ }^{\circ}\text{C}$! Depuis quelques dizaines d'années, cette pratique se développe, en particulier dans le domaine du sport.

D'abord destinée à traiter les douleurs musculaires des athlètes de haut niveau, la technique s'est peu à peu démocratisée. La cryothérapie pose cependant de véritables soucis de sécurité. Des cas de brûlure au 1^{er} ou 2nd degré ont été déclarés, ainsi que des céphalées, des accentuations de douleurs préexistantes, des urticaires au froid...

Les scientifiques ont, encore aujourd'hui, des difficultés à en estimer l'efficacité.



Est-il vrai qu'en sortant **peu couvert en hiver**, on attrape froid ?

Renée, 64 ans

Non, il s'agit d'une idée reçue. Ce sont les virus et bactéries et non le froid qui nous rendent malades. Si vous ne croisez aucun pathogène, vous pouvez même sortir nu comme un ver, dans la neige et rester en pleine santé ! Pour vérifier cette assertion, des chercheurs ont placé des volontaires en petite tenue dans des pièces à $4\text{ }^{\circ}\text{C}$ et à $10\text{ }^{\circ}\text{C}$, pendant 30 minutes au minimum. D'autres personnes étaient placées dans un bain à plus de $30\text{ }^{\circ}\text{C}$. Et certains ont également reçu une dose de rhinovirus, un virus responsable du rhume. Résultats : l'étude n'a montré aucun effet du froid, ni sur les symptômes, ni sur le système immunitaire.

On ne peut cependant pas exclure totalement un second rôle de la température : l'air froid et sec, en fragilisant muqueuse nasale, facilite la pénétration des pathogènes. Ces derniers résistent également mieux à l'air frais qu'au chaud.

Il paraît que **boire de l'alcool réchauffe**. Est-ce bien vrai ?

Lise, 24 ans

Pas réellement, mais l'alcool diminue la sensation de froid. Il provoque une dilatation des vaisseaux sanguins situés à la surface de la peau. En augmentant ainsi la circulation du sang, il provoque un indéniable réchauffement. Malheureusement, cette impression est de courte durée. Les afflux sanguins augmentent également la surface d'échange entre le sang (chaud) et l'air (froid), ce qui crée, *in fine*, une perte de chaleur...

Alors que le corps se réchauffe en frissonnant et en redirigeant le sang vers les viscères, l'alcool va à contre-courant. Il augmente même le risque d'hypothermie (quand la température corporelle descend sous les $35\text{ }^{\circ}\text{C}$).

Dans tous les cas, nous vous rappelons que l'alcool est à consommer avec modération.



L'hiver, je **perds parfois en sensibilité** au niveau des doigts. Est-ce normal ?

Lucie, 16 ans

Vous souffrez probablement de la maladie de Raynaud. Cette pathologie bénigne de la circulation sanguine touche essentiellement les femmes jeunes. Comme pour les engelures, elle se manifeste par un changement de couleur des extrémités (doigts, orteils, nez, oreilles), qui passent du rouge au blanc et perdent leur sensibilité. Les crises sont généralement déclenchées par une exposition au froid. Sans compter l'humidité, l'alcool, le stress ou le tabac qui peuvent également avoir une influence !

Alors comment s'en prémunir ? En se protégeant contre les facteurs déclenchants. Portez donc des gants, d'épaisses chaussettes et évitez les changements brusques de température. Si les effets sont trop dérangeants, n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant.



Qu'est-ce qu'une **engelure** ?

Victor, 13 ans

Suite à une exposition au froid, si votre peau devient insensible et picote, passe du rouge au blanc ou présente de petites cloques, il s'agit d'engelures.

Ces plaques sont principalement dues à la contraction des vaisseaux sanguins de la peau, en réaction au froid. Elles apparaissent souvent aux doigts et/ou aux orteils, lorsque vous êtes resté trop longtemps dehors, sans avoir suffisamment protégé votre peau.

En cas d'engelure, il est important de se mettre à l'abri et de réchauffer la zone touchée, sans la frotter. À mesure que vous vous réchaufferez, une sensation de brûlure pourrait se faire ressentir, c'est tout à fait normal. Vous pouvez appliquer une crème apaisante pour soulager la douleur.

Certaines personnes sont plus à risque de développer des engelures, comme les enfants en bas âge ou les personnes âgées. Des crèmes préventives existent, demandez conseil à votre pharmacien.

Pourquoi a-t-on plus souvent les **lèvres gercées** en hiver ?

Pascal, 46 ans

Contrairement à notre peau, nos lèvres ne sont pas capables de se protéger du froid par la production d'une pellicule de gras. Elles ne s'hydratent que de l'intérieur. Cela les rend particulièrement sensibles au dessèchement et aux gercures. Ces dernières peuvent être provoquées par une grosse déshydratation, allergie, blessure et surtout par l'air hivernal, froid et sec.

En cas de gercure, cessez de vous lécher les lèvres – cela ne ferait qu'empirer la situation – et optez plutôt pour un bon baume. Prenez soin d'en choisir un qui ne contienne pas d'ingrédients irritants comme les parfums, arômes, couleurs, etc. En bref, pour des lèvres saines, buvez surtout beaucoup d'eau et appliquez un baume gras le plus régulièrement possible.



JEUX VIDÉO ET ADOLESCENTS : LES EFFETS DES ÉCRANS

Selon une étude du Syndicat des éditeurs de logiciels de loisirs, les utilisateurs de jeux vidéo représentaient, en 2020, plus de 60 % de la population française. Néanmoins, depuis des années, on n'a cessé de pointer du doigt les effets néfastes des jeux vidéo. En fait, tout dépend du type de jeu.

Par **Alexandre Morales**



Les jeunes qui jouent sont de mauvais élèves

X Faux Il se pourrait même que, dans certains cas, l'effet soit inverse. D'après une étude de la *Royal Melbourne Institute of Technology* de 2016, les jeux vidéo auraient un effet positif sur les notes en mathématiques, en lecture et en sciences. Au contraire, la fréquentation des réseaux sociaux aurait l'effet inverse. Un effet qui ne surprend pas les chercheurs. De nombreux jeux vidéo encouragent la réflexion, à travers des mécaniques de stratégie ou d'exploration. D'autres études moins optimistes estiment que les jeux auraient juste peu, voire aucun effet sur les résultats scolaires des adolescents. Pas de quoi s'inquiéter donc.



✓ Ils peuvent rendre les jeunes accros

✓ Vrai L'addiction aux jeux vidéo est même reconnue par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) comme une maladie mentale depuis 2018. Cependant, tous les jeux ne posent pas ce problème de dépendance. Sont principalement mis en cause les *free to play*, dont le modèle économique nourrit le caractère addictif du jeu. Le joueur n'achète plus le jeu en lui-même mais paie, au sein du

jeu, pour débloquer des améliorations qui sont bien souvent distribuées aléatoirement. L'objectif : transformer le divertissement en jeu de hasard et garder le joueur connecté le plus longtemps possible. Prudence néanmoins : le terme d'addiction est réservé aux cas de déscolarisation ou de désocialisation complète depuis plus de 12 mois. Il concerne environ 0,5 % à 4 % du nombre de joueurs mondial.

Le jeu vidéo peut être utile en thérapie

✓ Vrai Selon certains thérapeutes, ces dispositifs vidéoludiques, en plus de leurs effets cathartiques, peuvent être de véritables outils thérapeutiques. Jamais comme outil principal de guérison du patient, mais surtout comme un support de thérapie. À la différence des autres médias, dans un jeu vidéo, le joueur est au centre de l'action. Le jeu offre au patient grâce aux pseudonymes et aux personnages qu'il choisit, la possibilité d'incarner et de dévoiler ses états intérieurs. Un intermédiaire bien utile au thérapeute lorsqu'il traite un patient qui peine à tisser du lien social. Les jeux vidéo rendent la thérapie à la fois plus ludique et plus active qu'une consultation traditionnelle.

Ils permettent également de simuler des situations stressantes pour traiter les phobies par exemple. Le jeu vidéo est même utilisé dans la prévention contre les maladies neurodégénératives. Ces nouveaux jeux pédagogiques ou médicaux sont regroupés sous le terme de *serious games*.

✗ Les jeux seraient mauvais pour la santé mentale

✗ Faux En 2021, une étude menée par des chercheurs de l'Université d'Oxford, a montré que les jeux vidéo sont en fait bénéfiques pour la santé mentale. Pour cela, ils se sont servis des temps de jeu fournis par deux grands éditeurs vidéoludiques et d'un questionnaire

posé à 3 274 joueurs. Les scientifiques ont ainsi compris que ce sont avant tout les expériences vécues pendant le jeu qui sont associées à un effet positif sur la santé mentale. D'autres études révèlent également que le jeu en ligne peut être un fort vecteur de socialisation.



Le saviez-vous ?

Une étude menée cette année, par des chercheurs du *Karolinska Institutet* en Suède, a mis en évidence que les jeux vidéo rendraient plus intelligent. Ils ont évalué, sur 5 000 enfants américains, la corrélation entre les habitudes en matière d'écrans et l'évolution de leurs capacités cognitives. Le tout sur une période de 2 ans. Leur publication révèle que les jeunes qui jouaient le plus, avaient vu leur "intelligence" augmenter légèrement. En particulier en comparaison des enfants dont l'attitude vis-à-vis des écrans était passive : télévision et réseaux sociaux.



QUELLE PEAU, quel savon ?

Gel sans savon, crème lavante, huile nettoyante... Vous êtes perdu devant le rayon hygiène de votre pharmacie ? Nous vous aidons à y voir plus clair et à bien choisir votre produit.

Par *Chloé Joreau*



Les produits de toilette sont destinés à nettoyer la peau et la débarrasser de toutes les impuretés qui s'y sont accumulées pendant la journée : poussières, particules polluantes, cosmétiques, sueur, sébum ou encore micro-organismes. Ils permettent ainsi d'éliminer les mauvaises odeurs et de prévenir les infections cutanées.

LE SAVON

Le savon classique est un tensio-actif naturel obtenu par une réaction dite de saponification entre des triglycérides, corps gras d'origine animale ou végétale, et de la soude. Cela confère au savon un pH entre 7 et 11, qui a l'inconvénient de décaper et dessécher la peau qui, elle, a un pH naturel de 5,5.

Il vaut mieux éviter de les utiliser quotidiennement car ils peuvent sensibiliser la peau, altérer sa couche protectrice ou causer des irritations. Si besoin, privilégiez les pains les plus naturels possible, sans conservateurs, colorants ou ingrédients chimiques comme le savon de Marseille ou le savon d'Alep.

LE SAVON SURGRAS

Ce type de savon existe sous forme liquide ou de pain. Il est enrichi en agents surgras comme l'huile d'amande douce, le beurre de karité, ou en humectant

comme la glycérine. Ces ingrédients lui confèrent des propriétés hydratantes et permettent d'éviter le dessèchement cutané.

LE SYNDET

Le syndet (pour synthetic detergent), souvent appelé « savon sans savon », est composé de tensio-actifs de synthèse et, contrairement au savon, il affiche un pH proche de celui de la

peau (autour de 5,5). Il est ainsi plus respectueux de la peau et de son film hydrolipidique mais mousse moins que les savons.

LE GEL NETTOYANT MOUSSANT

Il s'agit de syndet sous forme liquide associé à des tensio-actifs spécifiques pour donner un effet plus moussant. Souvent moins chers que les pains dermatologiques, ils sont pratiques à utiliser sous la douche et n'agressent pas la peau.

C'est la forme la plus fréquemment utilisée aujourd'hui pour la toilette. Elle présente l'avantage d'être facilement enrichie d'agents hydratants, exfoliants ou stimulants par exemple, offrant une grande variété de produits !

LA CRÈME LAVANTE

La crème lavante est une émulsion dite « huile dans eau » et faite de tensio-actifs synthétiques, qui offre une texture onctueuse, très agréable

même si elle mousse très peu. Elle possède des propriétés hydratantes qui répondent aux besoins des peaux sèches.

L'HUILE LAVANTE

Sa texture huileuse lui confère naturellement des propriétés hydratantes et relipidantes et n'engendre pas de

friction, ni d'agression sur la peau. Elle convient particulièrement aux peaux très sèches et atopiques. •

NOTRE CONSEIL SELON VOTRE TYPE DE PEAU

TYPE DE PEAU	PRODUIT ADAPTÉ
Peau sèche Qui s'irrite facilement, tiraille, picote, ou encore desquame.	Privilégier une base lavante très douce enrichie en agents émoullissants ou hydratants : crème lavante ou syndet surgras.
Peau très sèche à atopique Qui ne sécrète pas assez de sébum pour former une barrière cutanée protectrice et retenir l'eau nécessaire à son hydratation.	Choisir une huile lavante relipidante.
Peau grasse à tendance acnéique Caractérisée par un excès de sébum.	Éviter les habitudes d'hygiène excessives qui agressent la barrière cutanée. Opter plutôt l'utilisation d'un syndet doux, liquide ou solide.
Peau sensible et réactive Qui réagit aux agressions extérieures provoquant rougeurs et démangeaisons.	Choisir une émulsion lavante très douce, avec peu d'ingrédients, voire sans tensio-actifs, sans parfum, sans conservateur.

Le TOP 3 de la rédaction



Gel douche douceur
Melvita

Pour sa formule avec un minimum d'ingrédients, dont 99 % sont d'origine naturelle. Nous

apprécions aussi qu'il soit disponible en recharge de 1l.

Flacon ou recharge de 1 litre.



Huile de douche
La Rosée

Essentiellement composée d'huile de tournesol bio, elle laisse la peau douce et relipidée. Le

parfum légèrement abricoté est très agréable.

Flacon de 400 ml.



Pain dermatologique apaisant
A-derma
Cet indispensable

de la salle de bain prend soin de votre peau en respectant son film hydrolipidique, et de la planète avec sa formule biodégradable.

Pain de 100 g.

Le zona : LA VARICELLE 2.0

Comment se manifeste le zona ?

Comment le traiter ?

**Le Dr Agnès Ehlinger,
dermatologue à Thionville,
a répondu aux questions
de Vocation Santé.**

Par **Léna Pedon**



VOCATION SANTÉ : COMMENT LE ZONA SE DÉVELOPPE-T-IL ?

Agnès Ehlinger : Le zona est dû au virus varicelle-zona (VZV) : varicella-zoster virus. Lors de l'enfance le plus souvent, son contact déclenche la varicelle, maladie infectieuse bénigne et très contagieuse (le risque d'en être atteint est de 95 %). Mais, des années plus tard, à la suite d'une réactivation du virus, la personne peut déclencher un zona, dû à une baisse de ses défenses immunitaires (maladies infectieuses, cancer, virus du sida) ou à une fatigue.

QU'EST-CE QUE LE ZONA ?

AE : Le zona est une maladie infectieuse, et plus précisément une ganglioradiculite : le virus séjourne dans les neurones des ganglions sensitifs à l'état endormi. Une fois réactivé, le virus suit un trajet nerveux. Par exemple au niveau dorsal, les éruptions partent du rachis, suivent un arc de cercle sous forme de bandes (le trajet des nerfs), pour rejoindre l'abdomen : c'est le zona intercostal.

COMMENT LE ZONA SE MANIFESTE-T-IL ?

AE : La forme classique est une éruption cutanée au niveau d'un seul flanc (atteinte unilatérale) avec des lésions groupées en bouquets. Les formes mineures se manifestent par deux ou trois bouquets ; pour les formes majeures, toute la bande sera touchée. Durant 3 ou 4 jours, avant que l'éruption cutanée n'apparaisse, des douleurs et des sensations de brûlure se manifestent sur un seul côté du thorax, accompagnées d'un syndrome infectieux (fièvre, fatigue) et d'un gonflement d'un ou de plusieurs ganglions devenant alors douloureux sous l'aisselle (adénopathie axillaire). Puis, des plaques rouges se couvrant de vésicules se forment, groupées en bouquets. Au bout d'une semaine environ, les vésicules sèchent et des croûtes apparaissent.

EST-CE TRÈS CONTAGIEUX ?

AE : Durant les premiers jours par contact direct avec les vésicules, le risque de transmission est très élevé. Si le sujet n'a pas encore eu la

Les douleurs durent de 2 à 4 semaines, mais peuvent se prolonger jusqu'à 2 ans

varicelle, il l'aura, et non le zona. Cependant, si le sujet l'a déjà eue, dans certains cas, le fait d'être en contact avec le virus pourrait le réactiver, et donc engendrer un zona.

QUEL EST LE TRAITEMENT ?

AE : Avant 50 ans, si le zona est non ophtalmique (voir encadré), il faut appliquer une pommade cicatrisante ou un antiseptique local (afin d'éviter la surinfection bactérienne). Chez les plus de 50 ans, le traitement doit être le plus rapide possible, idéalement dans les 72 heures, même s'il est seulement suspecté, avec du valaciclovir

“On ne peut pas développer un zona sans avoir eu la varicelle”

Dr Agnès Ehlinger

ou de l'aciclovir, un traitement antiviral (posologie : 1 gramme, 3 fois par jour, pendant 7 jours).

Une fois le patient guéri, des pigmentations post-inflammatoires peuvent persister, qui régressent spontanément dans la majorité des cas au bout de 6 mois. La prise en charge dermatologique est exceptionnelle, et consistera en des séances de laser ou de peeling (éliminer une fine couche de la peau pour stimuler sa régénération) chez un dermatologue.

LES DOULEURS SONT-ELLES FORTES ?

AE : Si la personne est atteinte de douleurs post-zostériennes (complication chronique du zona), oui. Ces douleurs neurologiques peuvent durer de 2 à 4 semaines, et même se prolonger plusieurs années pour certains cas. Leur fréquence augmente de façon

significative avec l'âge, en particulier après 50 ans.

COMMENT LES SOULAGER ?

AE : Si les douleurs sont modérées, les patients prennent des antalgiques classiques (paracétamol), associés ou non à de la codéine (antidouleur plus puissant). Si les souffrances sont vraiment fortes ou persistantes, il faut alors prendre des neuroleptiques (carbamazépine), efficaces pour soulager les douleurs neurologiques.

ET LES ENFANTS ?

Le zona n'est pas exceptionnel chez les enfants, excepté chez les tout-petits. Au moment de l'adolescence, le stress, une baisse des défenses immunitaires peuvent faire réémerger le virus et entraîner un zona. Les douleurs disparaissent en 2 à 4 semaines. •



Quand les yeux sont atteints

Le zona ophtalmique est rare, 20 % des cas, mais peut être grave : c'est une **urgence médicale**.

Les manifestations douloureuses sont les mêmes que pour un zona classique, mais sont localisées au niveau de la tempe et du front. Au bout de quelques jours, l'éruption apparaît sur différentes parties du visage selon l'atteinte nerveuse : front, paupières, œil, nez. **La prise en charge doit être mise en place le plus rapidement possible**, car le virus peut donner une atteinte cornéenne et engendrer des kératites (une inflammation de la cornée entraînant une baisse de l'acuité visuelle et une gêne à la lumière). « *L'engagement de l'œil est en jeu. Le risque est la cécité* », indique Agnès Ehlinger.

Quel que soit l'âge, le traitement est antiviral : valaciclovir ou aciclovir à débiter dans les 72 premières heures, à la dose de 1 gramme 3 fois par jour pendant 7 jours.



Quid des vaccins ?

- **Contre la varicelle :** ce vaccin est disponible depuis 2004 (Varilrix®, Varivax®). Contrairement aux États-Unis où la vaccination est recommandée à tous les enfants, en France, seules les indications suivantes préconisent une vaccination contre la varicelle :
 - personnes de plus de 18 ans n'ayant pas eu la varicelle et ayant été en contact avec un sujet atteint : injection à réaliser dans les 3 jours suivant le contact ;
 - étudiants en santé n'ayant pas eu la varicelle (sérologie à vérifier préalablement) ;
 - personnel travaillant dans le secteur de la petite enfance (crèche, maternelle) ;
 - les patients en attente d'une greffe d'organe ;
 - contre-indications : grossesse, sujets immunodéprimés.

« Ce vaccin n'est pas recommandé chez les sujets âgés, car il ne sert qu'à se prémunir de la varicelle. Il y aurait une immunité non durable dans le temps et, à l'âge adulte, il existe un risque de développer des varicelles plus graves, car des atteintes pulmonaires peuvent apparaître, explique Agnès Ehlinger. Il faudrait rediscuter des campagnes de vaccination contre la varicelle en France. »

- Actuellement, il n'existe qu'un seul vaccin contre le zona : le Zostavax®. Il est utilisé dans la prévention du zona et des douleurs post-zostériennes chez les sujets de plus de 50 ans.

L'orthophoniste

LE RÉÉDUCATEUR DE LA PAROLE

Zozotement, bégaiement, fausses routes... direction l'orthophoniste ! Ce professionnel paramédical rééduque les troubles du langage et de la parole. Voici son portrait.

Par **Léna Pedon**



© Marikray - Gettyimages

LE MÉTIER

Formation

Pour s'inscrire en école d'orthophonie, il faut être titulaire d'un baccalauréat général ou technologique. Une fois le sésame en poche, direction Parcoursup pour les formalités administratives. Lettres de motivation, notes et CV seront nécessaires pour être sélectionné pour le grand oral, dernière étape de sélection.

Il existe une vingtaine d'écoles d'orthophonie en France, rattachées à une faculté de médecine. Ce sont les seuls établissements capables de délivrer le **Certificat de capacité d'orthophoniste** (CCO), unique

diplôme français permettant d'exercer ce métier (il est possible d'exercer en France avec un diplôme délivré dans l'Union européenne).

Les années d'études sont au nombre de 5, conférant le niveau master aux étudiants.

Durant leur cursus, les étudiants se focaliseront pendant les 3 premières années sur l'apprentissage des sciences de l'être humain et des pathologies, puis, les 2 dernières sont surtout consacrées à la connaissance de la profession, avec des activités pratiques et des stages en cabinet libéral ou dans une structure hospitalière, suivi d'une soutenance de mémoire de fin d'études.

Lieux d'exercice

Après la réussite de leurs études, les nouveaux diplômés ont la possibilité d'exercer leur profession dans différents lieux : cabinet libéral, hôpital public, clinique privée, voire des centres spécialisés de rééducation.

La pratique du métier diffère selon les lieux d'exercice, les étudiants y seront sensibilisés pendant leurs études.

Missions

Voici une liste non exhaustive de troubles pouvant faire l'objet d'une rééducation orthophonique :

● **troubles de l'articulation** : impossibilité constante à prononcer certains sons (par exemple le zozotement) ;

- **retard simple de la parole** : persistance au-delà de 4 ans du "parlé bébé" ;
- **bégaiement** : trouble de la communication entraînant répétitions de mots, de syllabes, de sons, mais aussi des prolongations ou encore des arrêts et des blocages qui donnent l'impression d'un effort ;
- **dysphasie** : trouble spécifique grave du développement normal du langage ;
- **troubles du langage écrit** : difficultés d'apprentissage de la lecture (dyslexie), de l'orthographe et de l'expression écrite (dysorthographe) ou de l'écriture (dysgraphie) ;
- **troubles de la voix** : altération de la dimension acoustique de la parole (dysphonie, aphonie) ;
- **troubles de la déglutition** : difficulté ou impossibilité à avaler certains aliments et boissons, voire salive (risque de fausse route) ;
- **troubles de l'oralité** : difficultés en lien avec l'alimentation que peuvent avoir les enfants dès la naissance jusqu'à l'adolescence (l'enfant est très sélectif, les repas sont source de conflits, l'enfant explore peu sa bouche, etc.).

Chez les enfants, il est primordial de prendre en charge les troubles du langage assez précocement pour éviter qu'ils ne s'installent durablement.

Les troubles de l'articulation sont souvent liés à une atteinte des organes vocaux, en particulier le larynx et les cordes vocales. Ceux liés à la lecture et à l'écriture peuvent être dus à des lésions cérébrales ou des maladies comme la dyslexie.

L'orthophoniste a également un rôle indispensable dans la rééducation du langage des patients souffrant de maladies neurodégénératives (maladie d'Alzheimer, sclérose en plaques), mais aussi par exemple ceux ayant subi une chirurgie au niveau de la sphère ORL.

PRISE EN CHARGE

Bilan

Lors de la première consultation, a lieu le « **bilan orthophonique** ». Il s'agit de déterminer à l'aide d'une batterie de tests la nature du ou des troubles du langage oral ou écrit, et la rééducation nécessaire avec la mise en place d'exercices techniques et ludiques.

Exercices de rééducation

En fonction du trouble, il existe un grand panel d'exercices que le patient devra pratiquer en consultation avec l'orthophoniste ou chez lui entre les séances.

Par exemple pour le bégaiement, cela peut être la lecture d'un texte court en allongeant les mots au maximum

Parcours de soins

Il est indispensable d'avoir une prescription médicale pour un bilan orthophonique et une rééducation orthophonique.

Il faudra compter entre 30 et 50 séances, d'une durée de 30 à 45 minutes.

La profession est conventionnée, c'est-à-dire que le prix de la consultation est fixe et que les dépassements sont rares. Il faut compter entre 20 et 39 euros la séance, en fonction des actes de rééducation réalisés. L'Assurance maladie rembourse à hauteur de 60 % par consultation.

et en lisant le plus lentement possible, mais d'augmenter la vitesse de lecture au fur et à mesure de progrès. Ou encore pour les troubles de la déglutition, avaler sa salive en serrant les dents et en souriant et sans bouger les lèvres. ●

L'orthophoniste m'a aidé à reprendre confiance en moi

« J'ai commencé à bégayer à l'âge de 5 ans suite à un traumatisme psychologique. Mes parents m'ont rapidement emmené voir un orthophoniste. Ma parole s'étant améliorée, j'ai continué mon enfance et mon adolescence sans voir de spécialiste. Mais ce qu'il pensait être une amélioration, n'était que des stratégies d'évitement de ma part. En effet, un bègue léger, comme moi, évite de prononcer certains mots ou sons qu'il sait problématique. Mis à part quelques incompréhensions avec mon entourage, car parfois mes phrases ne voulaient rien dire, et quelques blocages de parole qui passaient souvent inaperçus, ce trouble ne m'avait jamais vraiment dérangé. Mais arrivé à l'âge adulte, aux études supérieures, aux prises de parole parfois en public, ce sentiment a

commencé à changer, et à 28 ans, j'ai décidé de retourner faire un bilan orthophonique et une rééducation. Le fait de ne pas pouvoir m'exprimer comme je le souhaitais et d'avoir peur de "buguer" commençaient vraiment à me déranger.

Mon orthophoniste a été une aide incroyable. En plus d'être une personne à l'écoute, humaine et compétente, elle a pu me donner des outils qui m'aident au quotidien et elle m'a donné les clés pour réguler mon souffle et la parole. Elle m'a vraiment aidé à reprendre confiance en moi.

Maintenant, je m'exprime librement et sans peur. Il m'arrive encore parfois de buter sur certains mots, mais comme tout le monde, non ? »

Vincent, 35 ans

LE PHARMACIEN RÉPOND À VOS questions !

Par **Gaëlle Monfort**
& **Mélanie Philips**



VOUS AVEZ UNE QUESTION ?
ÉCRIVEZ-NOUS !

contact@vocationsante.fr



de : Chantal, Bergerac

sujet : **LE VIN EST-IL BON
POUR LA SANTÉ ?**

« Je peux boire un verre de vin par jour, c'est bon pour la santé. » Qui n'a jamais entendu cette phrase ?

Pour autant, elle n'est pas vraie. En 2016, l'OMS estimait que 3 millions de décès étaient liés à l'alcool chaque année, 49 000 en France, par le biais de 23 pathologies : cirrhose, cancers, maladies cardiovasculaires, accidents de la route... Ce qui représente 5,3 % des décès dans le monde !

Selon *The Lancet*, en France, les hommes consomment 5,1 verres par jour, pour 1,8 pour les femmes. Cette étude indique que le risque de développer une de ces 23 pathologies dépend de la quantité d'alcool consommée quotidiennement. Avec un verre par jour, le risque augmente de 0,5 %, et passe à 7 % avec deux verres, atteignant 37 % avec cinq verres. Il double en buvant 9 verres par jour.

Aussi, contrairement aux légendes bien installées par le puissant lobby viticole français, l'alcool n'a jamais été prouvé comme « bon pour la santé ». Les conséquences, à court comme à long termes, d'une consommation d'alcool sont toutes négatives et ce, à tout âge.

Si vous pensez être dépendant à l'alcool, n'hésitez pas à en parler à un professionnel de santé, des solutions existent.

Envoyer



Nouveau message

de : Mathilde, Paris

Cc Bcc

sujet : **POURQUOI A-T-ON LA DIARRHÉE PENDANT LES RÈGLES ?**

Toutes les femmes ne sont pas concernées, d'ailleurs vous le découvrez peut-être maintenant. En effet, les règles sont souvent accompagnées de douleurs, mais aussi de troubles digestifs comme la diarrhée. Cela est dû aux prostaglandines, des hormones capables de provoquer ou favoriser des contractions. Elles ne sont pas synthétisées de façon continue, mais un stimulus hormonal, comme les règles, peuvent déclencher leur sécrétion. Lors du cycle menstruel, les prostaglandines provoquent des contractions dans le but d'expulser la muqueuse utérine. Mais elles sont aussi responsables d'une augmentation du transit intestinal, entraînant ainsi des diarrhées. Tout va plus vite ! Rassurez-vous, une fois les règles terminées, tout revient dans l'ordre.

Envoyer



Nouveau message

de : Camille, Vannes

Cc Bcc

sujet : **LE SAVON SANS SAVON, ÇA LAVE COMMENT ?**

Contrairement au savon composé d'huiles végétales associées à une base alcaline, le savon sans savon est composé de tensio-actifs synthétiques et non naturels. On le nomme aussi syndet (pour *synthetic detergent*) et peut exister sous forme liquide ou solide. Le savon sans savon contient des molécules industrielles (les tensio-actifs) qui dispersent les corps gras dans l'eau et peuvent avoir d'autres propriétés comme antiseptiques, moussantes, coiffantes, etc. Ils sont généralement moins irritants et agressifs pour la peau que les savons classiques. Le syndet est donc davantage recommandé pour les peaux très sensibles et fragiles.

Envoyer



Nouveau message

de : Marc, Nimes

sujet : **37,8 °C, C'EST DE LA FIÈVRE ?**

Le corps humain est bien fait et s'autorégule en fonction de la température extérieure. En effet, il est en mesure de maintenir une température interne entre 36 et 37,2 °C, qu'il fasse très chaud, ou très froid. Lorsque cette température corporelle grimpe au-dessus de 38 °C, on parle alors de fièvre. La fièvre n'est pas une maladie, plutôt un mécanisme de défense face à une infection. En effet, elle joue un véritable rôle dans la guérison puisqu'elle combat l'agent infectieux, il s'agit en effet d'un excellent antiviral. C'est d'ailleurs pour cela que si elle est bien supportée, il n'est pas nécessaire de la faire descendre, même chez les enfants. Si la personne a de la fièvre associée à d'autres symptômes comme un mal de tête ou des courbatures par exemple, il est recommandé de la faire baisser avec du paracétamol, en respectant les doses à ne pas dépasser. En revanche, si la fièvre s'accompagne de violents maux de tête, ou d'une raideur de la nuque, de vomissements, de troubles du comportement... appelez le 15.

Envoyer



Nouveau message

de : Simon, Nice

Cc Bcc

sujet : **LES JUS DE FRUITS SONT-ILS BONS POUR LA SANTÉ ?**

Les jus de fruits fraîchement pressés, oui ! Les jus en bouteille, c'est autre chose. On vous explique ! Les fruits sont naturellement riches en sucre. Les parties les plus intéressantes nutritionnellement dans les fruits, ce sont la peau et la pulpe qui sont sources de vitamines, fibres et nutriments. Dans les jus industriels, on ne les retrouve pas car ils sont naturellement éliminés avec le temps ; en revanche, on garde le sucre ! Le sucre des jus des fruits n'est pas « meilleur » que le sucre des sodas car une fois transformés dans votre organisme, il s'agit du même sucre *in fine*. Pour vous

donner un ordre d'idée, un jus de pomme industriel contient 11,4 g de sucre/100 ml, le Coca-Cola 10,2 g/100 ml et le jus d'orange 4,8 g/100 ml. Il est donc bien plus utile, sur le plan nutritionnel, de manger une pomme ou une orange que de boire un verre de jus. En plus, un jus fraîchement pressé (qui contient donc des vitamines) a un goût inimitable. Les jus industriels sont donc à proscrire... surtout au petit-déjeuner ! Contrairement au slogan publicitaire, les jus ne remplacent pas les fruits ! Ils doivent rester des boissons à consommer exceptionnellement, comme un soda.

Envoyer



LES CROQUE-TOFUS



Recette
veggie
facile
à faire

L'express

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES :

- 4 tranches de pain de mie complet
- 1 portion de ratatouille en conserve
- 1 mozzarella *di buffala*
- 1 portion de tofu

PRÉPARATION

- 1 Tartinez un peu de ratatouille sur une tranche de pain.
- 2 Disposez des morceaux de tofu et de mozzarella par-dessus.
- 3 Refermez le croque avec une seconde tranche de pain tartinée.
- 4 Faites griller à la machine à croque-monsieur, au gaufrier ou à la poêle avec un filet d'huile d'olive, jusqu'à ce que la mozzarella soit fondue.

Le cuisiné

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES :

- 4 tranches de pain de mie complet
- 4 gros champignons
- Du fromage de chèvre ou du roquefort
- 1 portion de tofu

PRÉPARATION

- 1 Après avoir nettoyé et émincé les champignons, faites-les revenir à la poêle avec un filet d'huile d'olive.
- 2 Ajoutez à mi-cuisson des dés de tofu et assaisonnez avec les aromates de votre choix.
- 3 Disposez des morceaux de chèvre ou roquefort sur une tranche de pain de mie.
- 4 Ajoutez la garniture, refermez avec l'autre tranche de pain et faites griller à la machine à croque-monsieur, au gaufrier ou à la poêle avec un filet d'huile d'olive.

CONSEILS

- Le tofu est une préparation à base de soja qui se mange cru ou chauffé. Cependant, tel quel, il peut être fade. Aussi, en le marinant ou en le cuisinant avec sauces et épices, vous lui donnerez texture et saveur.
- Pour une recette express, pourquoi ne pas tenter le tofu déjà assaisonné ? Mais attention à la composition de ces produits transformés contenant sucres ajoutés et exhausteurs.

LA SÉLECTION DE LA RÉDAC'

- La ratatouille de Cassegrain
- Les suprêmes de tofu de Tossolia (magasins bio)

MOTS CROISÉS

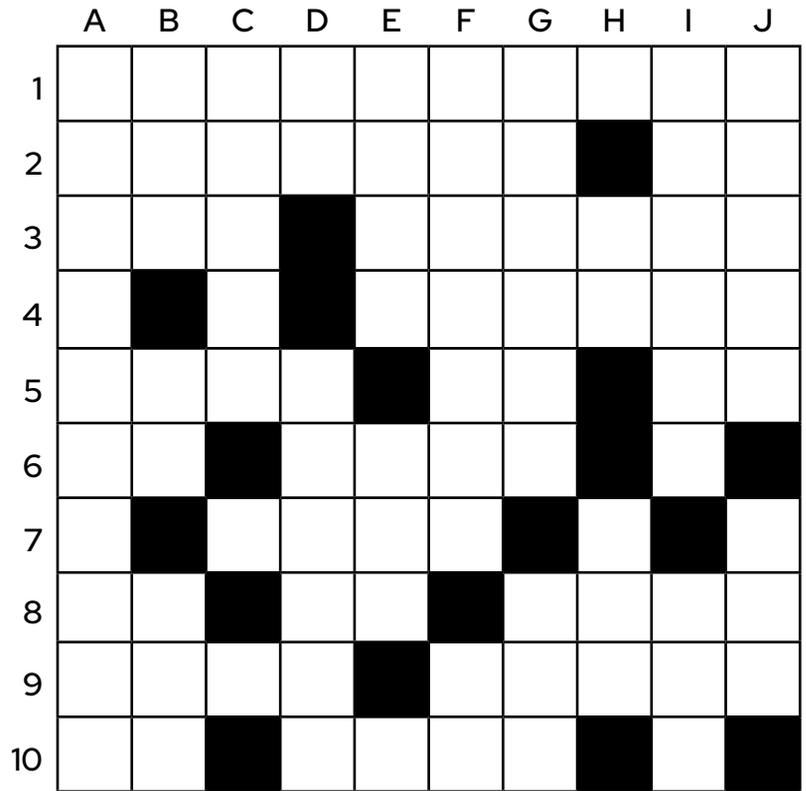
Par Renée Monfort

HORIZONTALEMENT

1. Elle peut être hivernale.
2. Secret. Petit filet.
3. Terne. Frontière.
4. Elargie.
5. La lumière. Possède. Sur Tille.
6. Etain. Êtres.
7. Allure naturelle du cheval.
8. Couleur du silence. Préposition. Brasse.
9. Ecrit. Vantez.
10. Scandium. Battu.

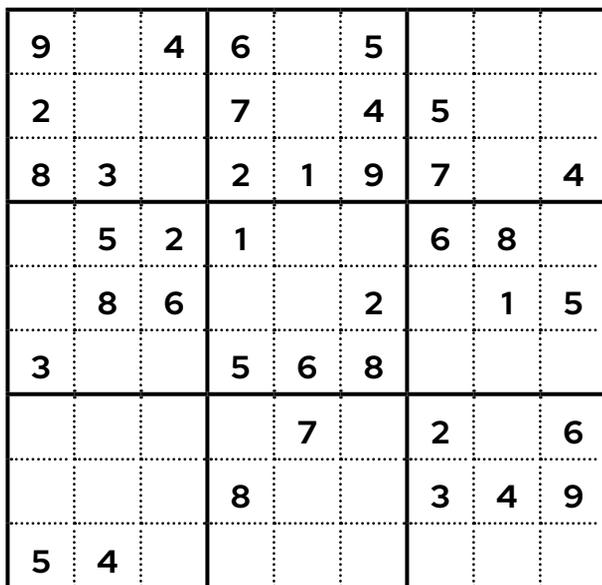
VERTICALEMENT

- A. Tailles.
- B. Grande école. Pronom indéfini.
C'est un pic c'est un...
- C. Éprouver.
- D. Rendez-vous abrégé. Consentir.
- E. Dieu souffleur. Chevalier déguisé.
- F. Selon. Vu.
- G. Distaçais. Son arche est célèbre.
- H. Ville. Lettre grecque.
- I. Doigt du pied. Embargo.
- J. Essaims. Il a une tirade célèbre !

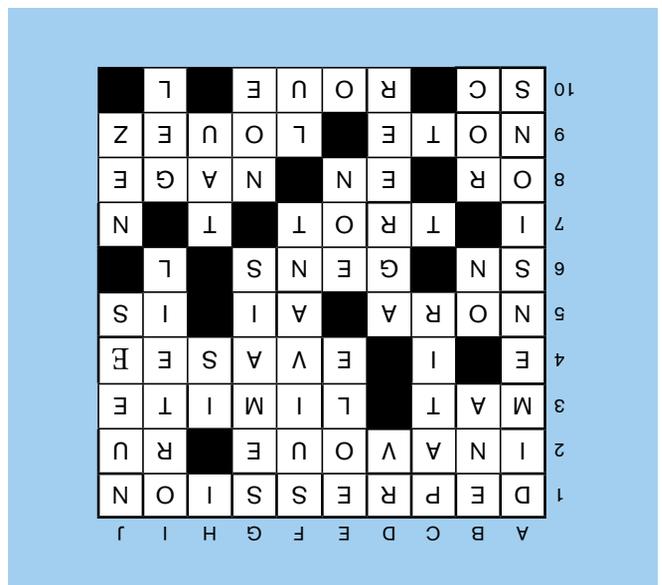


SUDOKU

Niveau facile



SOLUTION



VOUS AVEZ UNE QUESTION ? ÉCRIVEZ-NOUS !

contact@vocationsante.fr





Lecteur de glycémie OneTouch Verio Reflect®

Votre résultat glycémique en **couleurs**
pour vous aider dans la gestion de votre diabète

Avec le lecteur de glycémie OneTouch Verio Reflect® vous pouvez tout de suite comprendre si votre glycémie se situe **en dessous**, **dans votre objectif...** ou **au-dessus...**
Il vous **encourage**, vous fournit des **informations** et vous propose des **conseils**.



Avec
Blood Sugar
Mentor™*

*Avec fonction
Coach de
Glycémie

ColourSure®
PLUS



Téléchargez gratuitement
l'application OneTouch Reveal®



Il est important de confirmer ou modifier les paramètres du dispositif selon les objectifs fixés par le médecin afin de définir l'affichage du code couleur (ColourSure® Plus). Les décisions thérapeutiques doivent s'appuyer sur des résultats chiffrés et des recommandations d'une équipe soignante et non pas seulement sur des résultats avec un code couleur.

Apple, App Store, et Apple Logo sont des marques d'Apple Inc. déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. Google Play et le Google Play logo sont des marques de Google LLC. La marque et les logos Bluetooth® sont des marques déposées appartenant à Bluetooth SIG, Inc., et toute utilisation de ces marques par LifeScan IP Holdings, LLC est soumise à licence. Les autres marques et logos appartiennent à leurs propriétaires respectifs.

01/2022 - Lecteur de glycémie OneTouch Verio Reflect® Dispositif d'AutoSurveillance Glycémique (ASG) destiné aux personnes atteintes de diabète. L'ASG est employée lorsqu'elle est susceptible d'entraîner une modification de la thérapeutique ; elle doit être systématique et pluriquotidienne dans le diabète de type 1 et limitée à certains patients dans le diabète de type 2. Elle nécessite une éducation avec un professionnel de santé. Lire attentivement la notice. En cas de discordance entre le résultat et votre état de santé actuel, contacter votre professionnel de santé. Ce dispositif médical de diagnostic in vitro est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. L'application Mobile OneTouch Reveal® - interface patient - disponible en option, est destinée aux patients atteints de diabète, et est conçue pour recueillir et présenter les résultats des produits LifeScan. OneTouch Reveal® - interface patient - ne se substitue pas aux conseils des professionnels de santé. Lire attentivement la notice. La fonction Insulin Mentor™ permet de calculer une dose d'insuline bolus à l'aide d'une valeur de glycémie choisie par l'utilisateur ou synchronisée et/ou d'une valeur d'absorption de glucides et en prenant en compte de l'insuline active calculée. Le médecin devra activer cette fonction et programmer la configuration des paramètres spécifiques au patient. Le patient sera informé et formé à cette fonction. (La fonction Insulin Mentor™ Application Patient: Dispositif Médical est un produit de santé réglementé qui porte au titre de cette réglementation, le marquage CE).

LifeScan Europe GmbH (Zug - Suisse). 2201LFSGP001

© 2022 LifeScan IP Holdings, LLC - FR-DMV-2100006.

LifeScan France SAS - 23 rue François Jacob - 92500 Rueil-Malmaison - S.A.S. au capital de 11 500 001 € - 839 988 920 R.C.S. Nanterre.