

# vocation santé

LE MAGAZINE CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN



N° 71 - Janvier / Février 2023



**Fiche pratique  
brûlures**

**Ce qu'il faut faire  
et éviter**

**Déodorant  
ou anti-transpirant ?**

**On vous dit tout  
pour mieux choisir !**

**Syndrome  
de l'intestin irritable**

**10 % des Français concernés,  
et vous ?**

**NOS CONSEILS**

# SPORT

## COMMENT VOUS RELANCER ?

**Idées reçues :  
orgasme,  
ménopause...**



**Bobos de bébé :  
coliques,  
dents, reflux...**



**Dans ma  
pharmacie :  
qui fait quoi ?**



Le seul produit avec  
[aloevera]<sup>2</sup>

# Mayday<sup>®</sup>

LA GASTROSOLUTION À L'ALOE VERA

- ▶ SOULAGE LES BRÛLURES
- ▶ COMBAT LE REFLUX
- ▶ NEUTRALISE L'ACIDITÉ

PROTÈGE LA MUQUEUSE  
DE L'ESTOMAC  
ET DE L'ŒSOPHAGE



avec l'ajout  
d'ALOE VERA  
concentré 2 fois



Demandez conseil  
à votre pharmacien.

**ZUCCARI**

www.zuccari.fr

Pour la gamme [aloevera]2 contactez-nous à [contact@naturancia.fr](mailto:contact@naturancia.fr)



ZUCCARI s.r.l.  
Via del Commercio 66/68  
38121 Trento - Italie

Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement les avertissements et les instructions d'utilisation contenus dans la notice. Prendre conseil auprès d'un professionnel de santé avant utilisation. Révision avril 2021.

# Éditorial

par la rédaction

## Rien qu'une seule

Ah janvier et ses bonnes résolutions... Tous les médias en parlent, nous n'y échappons pas. Mais soyons plus réalistes : prenons-en une seule. S'octroyer 1 heure rien à qu'à nous chaque semaine, réduire notre consommation de tabac ou d'alcool, sortir le vélo du garage pour faire les petites courses le week-end, au fond, prendre du temps pour autre chose. En 2023, si on essayait de casser cette routine métro-boulot-dodo ? Oui, les courses c'est le samedi matin d'habitude, mais si vous essayez le drive, à récupérer le vendredi soir ? Les activités des petits : changez de programme et allez, par exemple, à la piscine ou dans un parc ! Changeons nos habitudes pour s'ouvrir à nouveau après ces 3 dernières années difficiles et profiter de celle qui s'annonce. Le changement, c'est maintenant, disait un de nos Présidents de la République. 2022 est terminée, vive 2023 !

PS : Bienvenue à Olivia <3

Une question ? Une remarque ?

Écrivez-nous ! [contact@vocationsante.fr](mailto:contact@vocationsante.fr)

**Besoin d'aide ?**  
**119 : Allô enfance en danger**  
(24h/24, 7j/7, appel gratuit et confidentiel)  
**3919 : Violences femmes info**  
(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, Edwyn Guérineau, Pierre-Yves Lerayer.

Graphistes : Zoé Barbanneau, Élodie Lecomte

Directrice des opérations : Gracia Bejjani

Assistante de production : Cécile Jeannin

Directrice du développement : Valérie Belbenoit

Publicité : Emmanuelle Annasse, Valérie Belbenoit, Catherine Colsenet, Rémi Coinault.

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](mailto:contact@vocationsante.fr)

RCS Lille 529 437 386 000 - ISSN : 21155 011 Bimestriel

Reproduction même partielle interdite

Photos de couverture Getty Images, Adobe Stock

# 06/

## LA BONNE PRATIQUE

### ANTIBIOTIQUE SOUS CONDITION



# 13/

## C'EST DE SAISON

### Se (re)mettre au sport



# 17/

## FICHE PRATIQUE

### Brûlures

### les bons gestes quand ça chauffe



# 24/

## SEXO

### Les idées reçues



# 30/

## BEAUTÉ

### Déo et anti-transpirant : le duel



## 04/ ACTU

### C'est nouveau !

## 27/ COUP DE COEUR

### La culotte menstruelle

## 08/ DÉCRYPTAGE

### Le logo Nutri-Score

## 28/ HISTOIRE DE MÉDECINE

### Histoire de femme

## 11/ PÉDIATRIE

### Les petits bobos des bébés

## 32/ PROFESSION

### à l'officine

## 22/ COMMENT ÇA SE SOIGNE ?

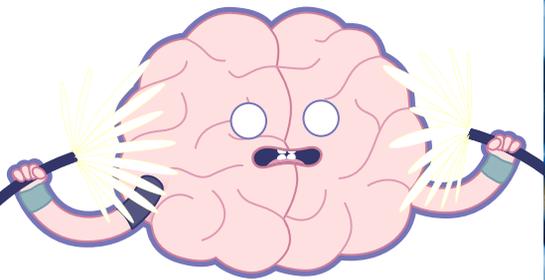
### L'intestin irritable

## 33/ RECETTE

### Le cake aux fruits confits

## 34/ JEUX

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).



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Dans le cerveau, une insulte est reçue comme une petite claque au visage. Des chercheuses néerlandaises ont étudié l'activité cérébrale d'une personne à qui l'on adressait une insulte. Elles ont ainsi observé que la réponse du cerveau était la même que lorsqu'une claque était donnée.

Source : Frontiers in Communication, 2022



## PILES BOUTON : ATTENTION DANGER !

Les piles plates, aussi appelées piles bouton, sont responsables de plus de 1 200 hospitalisations par an en France liées à leur ingestion. Trois enfants de moins de 6 ans sont hospitalisés chaque jour en France ! Au-delà du risque d'asphyxie, la pile avalée peut causer de graves lésions à l'organisme et des dommages irréversibles pouvant aller jusqu'au décès de l'enfant. La marque Duracell a lancé une campagne pour sensibiliser le grand public et notamment les parents : télécommandes, jouets, livres musicaux, clés de voiture... les piles boutons sont partout ! Les bons réflexes à avoir en cas d'ingestion ou de suspicion d'ingestion sont à connaître car chaque minute compte : appeler immédiatement les secours (15), ne pas faire vomir l'enfant, ne pas le faire manger ni boire, ne pas lui donner de médicament ni de miel et enfin garder l'enfant assis et le rassurer.

Source : Campagne Duracell - accidents domestiques de l'enfant, 2022.

## TOP 5 des excuses des Français pour ne pas se brosser les dents

« J'AI OUBLIÉ »

« JE VAIS DIRECT AU LIT »

« JE SUIS PRESSÉ »

« JE SUIS MALADE »

« CE N'EST PAS LE MOMENT »

Source : GUM, 2022

## LES GRANDES RELIGIONS

### EXPLIQUÉES AUX ENFANTS

Être juif, chrétien, musulman, ça veut dire quoi ? Ce livre, destiné aux plus de 7 ans, propose d'en savoir plus sur les trois grandes religions monothéistes. De la bar-mitsva à l'Aït, en passant par la Bible ou l'étoile de David, les rites et fêtes sont expliqués simplement, mais clairement, pour favoriser la compréhension dès le plus jeune âge. Des témoignages de croyants viennent enrichir ce livre documentaire très riche.

**Être juif, chrétien, musulman, ça veut dire quoi ?**, par un collectif d'auteurs, éditions Bayard, 78 pages, 16,90 euros.



## COMMENT VOIENT LES MALVOYANTS ?

C'est à cette question qu'a voulu sensibiliser la Fondation Valentin Haüy lors de son action au Musée d'Orsay à Paris, au moyen d'un tableau numérique reproduisant ce que voient les personnes atteintes de différents troubles visuels handicapants (glaucome, DMLA par exemple) en contemplant un tableau.

Accroché parmi les autres œuvres dans l'un des couloirs du Musée d'Orsay, le tableau, une version numérique du célèbre auto-portrait de Van Gogh, attirait de prime abord les curieux reconnaissant cet incontournable de l'Art. Après quelques photos et coups d'œil, les visiteurs se rendaient bien vite compte que des tâches ou du flou apparaissaient sur le tableau. Œuvre d'art contemporaine, installation numérique, ou "bug" semblaient être les meilleures des explications pour beaucoup, jusqu'à ce qu'une médiatrice vienne leur expliquer ce qui se cachait réellement derrière ces tâches intempestives.

Pour ce dispositif de sensibilisation, les organisateurs avaient prévu une caméra cachée dans le mur qui a pu capter les regards interloqués et curieux. L'histoire de cette action et ses images sont consultables sur le site : [www.dismoicequetuvois.com](http://www.dismoicequetuvois.com)

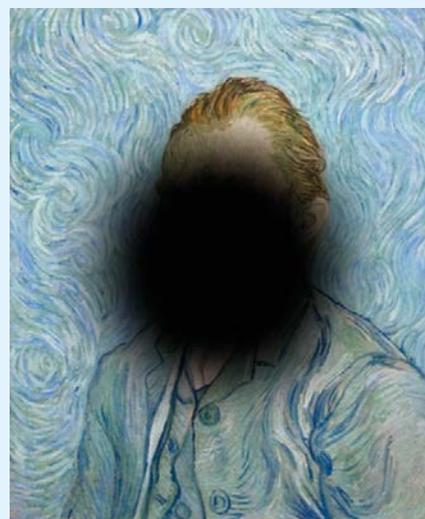
**La Fondation Valentin Haüy agit avec et pour les personnes déficientes visuelles. Elle a à cœur de les accompagner au mieux dans leur parcours et l'évolution de leur handicap et, surtout, de leur donner accès à la culture.**

Valentin  
**HAÜY**

Avec les aveugles et les malvoyants

M  
O

Musée  
d'Orsay



**78 051 091 €**

L'association AFM-Téléthon remercie infiniment les Français pour leur participation massive à ce premier Téléthon non confiné qui a permis le retour des animations qui avaient tant manqué ces 2 dernières années. Le compteur en fin d'émission s'est arrêté sur plus de 78 millions d'euros, un espoir immense pour les malades, leurs familles, mais aussi les chercheurs qui vont pouvoir continuer le développement de thérapeutiques et les recherches en cours.

• Vous pouvez encore faire des dons sur [telethon.fr](http://telethon.fr)



### ÉDULCORANTS ET RISQUE DE CANCER

Une équipe de recherche s'est intéressée à la consommation régulière d'édulcorants et l'augmentation du risque de cancer. Elle a ainsi analysé les données de santé et de consommations de 102 865 adultes français participant à l'étude NutriNet-Santé. Les résultats de l'étude montreraient ainsi une possible association entre la consommation d'édulcorants et le risque de cancer. Bien que la consommation excessive de vrai sucre soit délétère pour la santé, celle de ses remplaçants ne semble pas toute rose non plus. L'aspartame et l'acésulfame-K sont particulièrement visés.

Source : Inserm 2022

### DU NOUVEAU EN PHARMACIE !



Arrêter la tétine, une galère ? Le **Machouyou** est un dispositif médical conçu pour une transition et un sevrage de la tétine en douceur. Développé par un dentiste français, il peut être utilisé aussi en prévention orthodontique pour "réparer" les dégâts de la tétine. Renseignez-vous auprès de votre pharmacien !



Les laboratoires **Filorga** ont lancé une gamme **Hydra-Hyal** avec cinq acides hyaluroniques pour agir immédiatement en repulpant, hydratant et lissant la peau. Les produits existent en crème et en sérum. Demandez-les à votre pharmacien !



La marque **Biolane expert** prend soin de la peau des plus petits avec la crème **Deliderm**® destinée à nourrir et protéger le visage grâce à son Inubiom®, un actif naturel protecteur. À consommer sans modération en cette saison !

### UNE FAROUCHE LIBERTÉ – GISÈLE HALIMI, LA CAUSE DES FEMMES

Alors que le droit à l'avortement régresse aux États-Unis et en Europe de l'Est, *Une farouche liberté* s'impose comme un incontournable rappel du chemin parcouru dans la lutte pour les droits des femmes. De son enfance en Tunisie jusqu'à la fameuse affaire Tonglet-Castellano, cette bande dessinée nous propose de suivre la vie passionnante de Gisèle Halimi, brillante avocate et défenseuse acharnée de la cause des femmes. Un récit qui a marqué la rédaction par son éloquente représentation de l'injustice et de l'acharnement à la combattre. Une source d'inspiration pour toutes les personnes qui aspirent à l'égalité.

#### Une farouche liberté – Gisèle Halimi, la cause des femmes.

Par Annick Cojean, Sophie Couturier, Sandrine Revel, Myriam Iavaliel et Gisèle Halimi, aux éditions Steinkis en coédition avec les éditions Grasset, 144 pages, 22 euros.



### 50 PETITES ASTUCES POUR MANGER MIEUX ET BOUGER PLUS

Pour que manger ne rime plus avec corvée, Santé publique France a publié le petit ouvrage « 50 petites astuces pour manger mieux et bouger plus » afin d'adopter de bons réflexes du cadis à l'assiette. Quoi acheter ? Que préparer ce soir ? Comment faire avec un petit budget ? Vous trouverez sûrement dans ces 50 astuces celles qui vous feront manger mieux et bouger plus, dans la joie de manger ! Avec peu de texte et des illustrations, il sera également un bon support pour faire participer les enfants.

#### Disponible gratuitement sur :

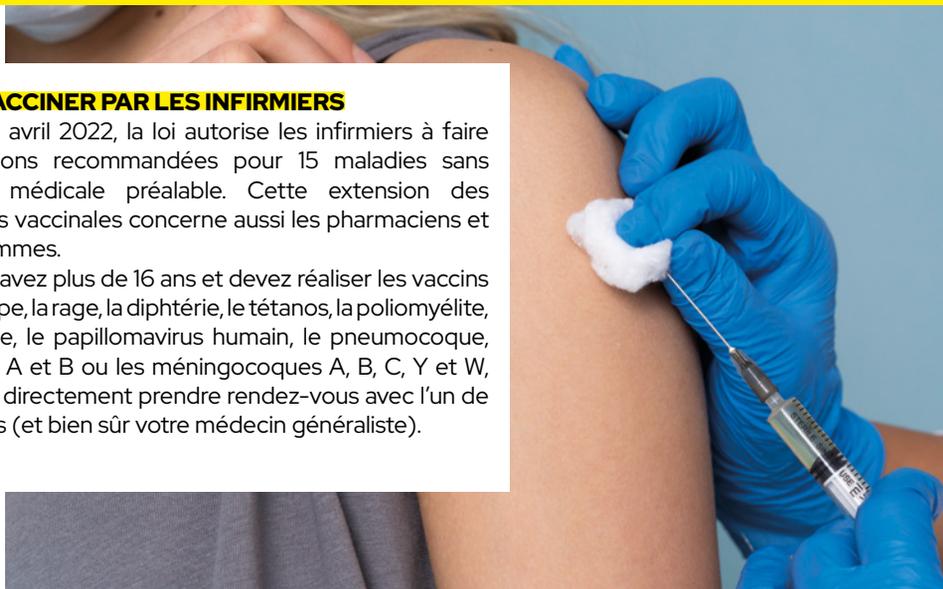
[www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/brochure/50-petites-astuces-pour-manger-mieux-et-bouger-plus](http://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/brochure/50-petites-astuces-pour-manger-mieux-et-bouger-plus)



### SE FAIRE VACCINER PAR LES INFIRMIERS

Depuis le 24 avril 2022, la loi autorise les infirmiers à faire les vaccinations recommandées pour 15 maladies sans prescription médicale préalable. Cette extension des compétences vaccinales concerne aussi les pharmaciens et les sages-femmes.

Ainsi, si vous avez plus de 16 ans et devez réaliser les vaccins contre la grippe, la rage, la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite, la coqueluche, le papillomavirus humain, le pneumocoque, les hépatites A et B ou les méningocoques A, B, C, Y et W, vous pouvez directement prendre rendez-vous avec l'un de ces soignants (et bien sûr votre médecin généraliste).



# ANTIBIOTIQUE SOUS CONDITION

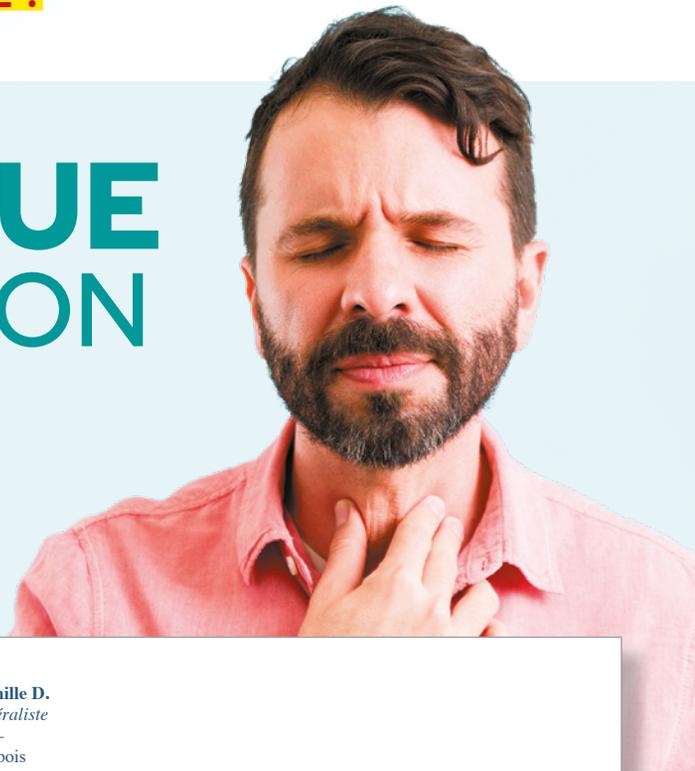
**Mise en place en décembre 2021 pour la prise en charge des angines, l'ordonnance conditionnelle permet à votre pharmacien de vous délivrer des antibiotiques uniquement s'ils vous sont nécessaires. Le saviez-vous ?**

Par **Chloé Joreau**

Chaque année en France, 9 millions d'angines sont diagnostiquées, mais il faut savoir que, dans 80 % des cas, c'est un virus qui en est responsable. Seules 20 % des angines sont dues à des bactéries, la plus fréquente étant le streptocoque bêta hémolytique du groupe A, et nécessitent la prise d'antibiotiques. Ce nouveau mode de délivrance permet de s'assurer de la cause de votre infection et de choisir le traitement le mieux adapté pour vous.

## EN PRATIQUE, COMMENT ÇA MARCHE ?

Vous consultez le médecin car vous présentez une douleur à la déglutition, de la fièvre et vos amygdales, au fond de la gorge, sont gonflées et recouvertes d'un voile blanc. Le médecin vous examine et suspecte une angine bactérienne mais, pour s'en assurer, il vous prescrit un test rapide d'orientation diagnostique (TROD) d'angine à réaliser à la pharmacie. C'est le résultat de ce test qui conditionnera si oui ou non le pharmacien vous délivrera les antibiotiques prescrits en parallèle. Cela évite des allers-retours entre la pharmacie et le cabinet médical mais, surtout, cela évite un usage inapproprié et inutile d'antibiotiques (cf. encadré antibiorésistance).



Docteur **Camille D.**  
Médecin généraliste

-----  
23 rue du bois  
37100 Tours  
-----

Consultations sur rendez-vous  
35 1 xxxxx x

Le 02/12/2022

Madame Alice B., 32 ans

**- Amoxicilline 1 g**

1 comprimé matin et soir pendant 6 jours

« si TROD angine positif sous 7 jours calendaires »

**- Paracétamol 1 g**

1 comprimé toutes les 6 heures si douleur et/ou fièvre

**- Pastilles à sucer 5 à 6 fois par jour**

Sur l'ordonnance, le médecin inscrit simplement la mention « si TROD angine positif sous 7 jours calendaires ». Indiquant la durée de validité de l'ordonnance de 7 jours maximum, le premier jour étant la date de l'ordonnance.

*Docteur*



## 3 QUESTIONS À CHLOÉ BERNAUD, PHARMACIENNE À NANTES



### COMMENT SE DÉROULE L'EXAMEN ?

Nous vous accueillons dans l'espace de confidentialité de l'officine et nous procédons au test oropharyngé. Avec l'aide d'un abaisse-langue, nous venons frotter un écouvillon, sorte de long coton-tige, sur vos amygdales pour y recueillir quelques sécrétions. Ce n'est pas très agréable, mais promis c'est très rapide ! Et un peu comme pour le test Covid, nous mettons l'écouvillon en contact avec un réactif puis venons déposer quelques gouttes sur une bandelette test.

### À QUOI ÇA SERT ?

Si le test est positif, cela indique que vous avez une angine à streptocoque qui doit être soignée par un antibiotique. L'angine bactérienne se résout souvent seule en 4 à 5 jours, mais l'antibiotique permet d'éviter l'apparition de complications rares, mais graves, de l'infection : abcès, phlegmon ou des syndromes post-streptococciques comme le rhumatisme articulaire aiguë.

Si le test est négatif, l'infection est donc virale et la prise d'antibiotiques est inutile. Un traitement symptomatique suffit pour prendre en charge la douleur et la fièvre.

### COMBIEN ÇA COÛTE ?

Grâce à la prescription du médecin, vous êtes pris en charge par l'Assurance maladie et vous n'avez pas de frais à avancer.

Sachez que si vous présentez une douleur à la déglutition, vous pouvez aussi réaliser le test à la pharmacie sans avoir vu le médecin. S'il est positif, vous prendrez un rendez-vous médical, s'il est négatif, le pharmacien vous prend en charge avec pastille et traitement antalgique.

## C'EST QUOI L'ANTIBIO- RÉSISTANCE ?

Certaines bactéries, à force d'être en contacts répétés et inadaptés à des antibiotiques, ont dû « s'adapter pour survivre » et ont développé la capacité de résister à l'action de ces traitements. Malheureusement, cette résistance aux antibiotiques rend difficile le traitement de certaines infections et les médecins peinent alors à trouver une solution efficace.

## Comment lutter contre cette résistance ?

### Limiter l'usage des antibiotiques en évitant les infections :

- utilisez les gestes barrières, ayez une hygiène rigoureuse des mains pour limiter la transmission, et une bonne hygiène bucco-dentaire pour éviter les caries et la plaque dentaire ;
- soyez vigilants à votre alimentation en respectant bien la chaîne du froid ;
- soyez à jour de votre calendrier vaccinal ;
- si vous êtes malades, limitez le risque de transmission : restez chez vous si possible, lavez-vous fréquemment les mains, aérez votre domicile, portez un masque...

### Mieux utiliser les antibiotiques :

- ne les utilisez qu'en cas de nécessité et d'infection bactérienne avérée ;
- respectez les doses, la fréquence et la durée du traitement prescrit par votre médecin. N'interrompez pas votre traitement même si vous sentez mieux ;
- rapportez les traitements antibiotiques entamés ou non utilisés pour éviter d'être tentés de les réutiliser de votre propre initiative, et pour qu'ils soient détruits correctement.

# Le logo Nutri-Score

Le fruit d'une longue démarche scientifique

**Le Nutri-Score, logo français issu d'une longue démarche scientifique, est visible sur les emballages de nombreux produits alimentaires depuis 2017. Son objectif est d'orienter les consommateurs vers les aliments de meilleure qualité nutritionnelle.**

Par Pierre-Yves Lerayer



Il a intégré 60 % du marché alimentaire, a été adopté par sept pays européens et serait plébiscité par 90 % des consommateurs. Le Nutri-Score, ce logo informatif sur la qualité nutritionnelle des aliments, est visible sur le devant des emballages depuis 2017. « Le Nutri-Score est issu d'un travail scientifique par toute une équipe de recherche », insiste Serge Herberg, épidémiologiste et nutritionniste, ex-directeur de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren) de l'Inserm et de l'Université Sorbonne Paris Nord. Celui qui se refuse d'endosser le rôle de "fondateur" du Nutri-Score était

pourtant déjà à la tête de l'équipe de recherche et du programme national nutrition santé, en 2013, quand la ministre de la Santé de l'époque, Marisol Touraine, lui a commandé un ensemble de mesures dans le cadre de la stratégie nationale de santé.

**« L'idée est d'orienter les consommateurs vers les aliments de meilleure qualité nutritionnelle »**

Remis en janvier 2014, ce rapport comportait ainsi 15 mesures, dont celle qui deviendra le Nutri-Score. Objectif : l'intégrer dans la loi de modernisation du système de santé de 2016. En 2017, « après 4 années de batailles contre les lobbies », le Nutri-score est officiellement adopté par arrêté ministériel.

**Des informations facilement accessibles**

Le Nutri-Score, non obligatoire pour les industriels, apposé sur le devant des emballages, par son échelle de couleurs et de lettres allant de A à E, aide le consommateur à « repérer

facilement et de façon intuitive la qualité nutritionnelle des produits », promet Serge Hercberg. En ayant la possibilité ainsi de comparer des aliments de même type, « l'idée est d'orienter les consommateurs vers les aliments de meilleure qualité nutritionnelle ». Pour autant, le logo n'entraîne pas la suppression du tableau nutritionnel et de la liste des ingrédients. Moins intuitif, il permet néanmoins, à l'aide des nombreuses informations qui y figurent, de contrôler la justesse du logo Nutri-Score, « mais aussi de responsabiliser les entreprises au sujet des ingrédients qu'elles utilisent ».

D'ailleurs, dans un souci de transparence qui semble cher à Serge Hercberg, **tous les consommateurs peuvent utiliser un calculateur, accessible sur le site Nutri-Score de Santé publique France, pour confirmer l'évaluation du score.**

**La démarche scientifique au cœur du Nutri-Score**

Ce calcul est réalisé grâce à un



**L'expert**

Le docteur **Serge Hercberg**, épidémiologiste et nutritionniste, ex-directeur de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren) de l'Inserm et de l'Université Sorbonne Paris Nord.

algorithme, « fruit d'une longue démarche scientifique », précise le nutritionniste. « Ça fait 20 ans qu'on essaie d'avoir un logo nutritionnel », explique-t-il, soulignant néanmoins la foultitude d'études scientifiques qui ont depuis pu être mises au jour, renforçant ainsi la pertinence du Nutri-Score à travers un corpus d'études européennes. « Les recommandations de l'OMS indiquaient déjà de mettre en place des logos simples et compréhensibles par tous, pour contribuer à améliorer les choix alimentaires des consommateurs et donc de jouer sur leur état nutritionnel et de diminuer le risque de maladies ». D'après le médecin, plus d'une centaine d'études dans plus d'une vingtaine de pays viennent ainsi corroborer la robustesse de l'algorithme et l'efficacité de son format graphique...

**« Plus d'une centaine d'études dans plus d'une vingtaine de pays viennent corroborer la robustesse de l'algorithme »**

Si le fond du logo repose sur des études scientifiques, c'est aussi le cas de la forme, puisque des travaux ont été menés sur la compréhension objective des logos. En s'appuyant donc sur les logos déjà présents à l'international, les scientifiques ont pu « valider le format graphique et son efficacité en termes de perception et de compréhension ». Pour Serge Hercberg, la démarche derrière le Nutri-Score révèle « beaucoup de science qui soutient une idée de bon sens ».

**Un algorithme en libre accès : comment ça marche**

Afin de calculer ces scores, seules les informations nutritionnelles disponibles sur le tableau obligatoire sur la face arrière des emballages sont prises en compte dans l'algorithme, comme la quantité de sucres, de gras, de sel, de protéines, de fibres, etc. Le logo ne considère en revanche pas les additifs éventuels, ni la présence

de pesticides ou autres produits non mentionnés dans le tableau nutritionnel. Cependant, les éléments "négatifs" revêtent une importance plus forte que les aliments qui pourraient apporter des points positifs.

**« On peut avoir quelques aliments ultra-transformés qui ont une bonne composition nutritionnelle, ou l'inverse »**

« L'intérêt est de pouvoir comparer des aliments de même type entre eux, avec des quantités pertinentes », insiste Serge Hercberg, qui dénonce dans les tableaux nutritionnels l'usage d'unités et de portions incomparables. Cependant, le Nutri-Score ne porte que sur la dimension nutritionnelle des aliments et ne peut donc pas prendre en compte d'autres dimensions également importantes comme les processus industriels et notamment le fait qu'un aliment soit ultra-transformé. « Même s'ils sont en général mal classés par Nutri-Score, on peut avoir quelques aliments ultra-transformés qui ont une bonne composition nutritionnelle, ou l'inverse », explique le scientifique. Mais les produits possédant des logos D ou E, donc, a priori, négatifs, ne sont pas pour autant à rayer de la liste de courses. Il est en revanche préférable de les consommer en petites quantités, de manière raisonnée et pas à chaque repas.

**Mieux coller avec les connaissances scientifiques**

À l'heure actuelle, six autres États que la France ont adopté le Nutri-Score, en conformité avec la réglementation européenne en vigueur. Seul regret pour Serge Hercberg : cette réglementation « ne donne pas la possibilité aux États de rendre le logo obligatoire ». Un combat que mènent le chercheur et son équipe, notamment contre la pression des lobbies et des entreprises qui ne veulent pas faire apparaître la qualité nutritionnelle des produits sur leurs emballages.



## NUTRI-SCORE



### **La réglementation européenne ne rend pas le logo obligatoire, c'est au bon vouloir des industriels.**

Mais, dès 2023, le Nutri-Score, mis à jour comme prévu régulièrement, pénalisera davantage certains produits, comme ceux qui sont les plus sucrés, mais aussi les viandes rouges, etc. Une meilleure discrimination sera aussi mise en place, par exemple entre produits issus de céréales complètes ou bien raffinées. Les huiles de colza ou d'olive seront, quant à elles, revalorisées. Ces adaptations, qui se poursuivront tous les 3 ans, devront suivre l'évolution des connaissances scientifiques.

Depuis sa création et par ses fondements scientifiques, le Nutri-Score a permis de faire plier certaines entreprises initialement opposées au logo. L'objectif maintenant, aux yeux des nutritionnistes, rendre obligatoire leur objet de santé publique, mais pour cela il n'y a pas le choix : il faut changer la réglementation européenne.

# SANTÉ DE BÉBÉ : LES SOLUTIONS AUX PETITS SOUCIS

Par Gaëlle Monfort



## ALLAITEMENT

**Je suis enceinte, j'aimerais allaiter mon bébé, mais je me pose de nombreuses questions...** (Léna, 29 ans)

La femme, comme tous les mammifères, a cette capacité extraordinaire à la naissance de son enfant : pouvoir le nourrir de son lait. **La montée de lait a lieu quelques heures après l'accouchement**, de façon naturelle, même sans aucune stimulation des seins. Ce super pouvoir est utilisé depuis la nuit des temps pour faire grandir les enfants. Savez-vous également que la composition du lait s'adapte aux besoins de l'enfant ? Pour en savoir plus et obtenir les réponses à toutes vos questions, nous vous recommandons de les poser à **votre sage-femme** qui vous propose les cours de préparation à la parentalité (dont l'un est généralement consacré à l'allaitement). Autre possibilité : rencontrer **un conseiller en lactation**. Ce sont des professionnels (puéricultrice, sage-femme, pédiatre...) formés pour être spécialistes de l'allaitement maternel et de la lactation humaine dont les compétences sont validées tous les 5 ans afin d'être à jour et de suivre les résultats de la recherche. Un dernier conseil : en cas de doutes ou de difficultés lors de l'allaitement, il ne faut pas hésiter à consulter, des solutions existent !

## REFLUX

**J'ai l'impression que mon bébé a un reflux, quels sont les traitements ?** (Yannick, 42 ans)

Il est important de noter que la plupart des bébés qui régurgitent n'en sont pas gênés (pas de douleur et sans conséquence à long terme) et c'est davantage un inconfort logistique pour les parents... **Le reflux est, dans la grande majorité des cas, physiologique et anatomique.** Car, chez le tout-petit, l'œsophage est plus étroit et plus court que chez les adultes. De plus, le sphincter est dans une position qui favorise la pression au niveau de l'estomac et donc le reflux. En attendant que l'enfant grandisse, la position du bébé est essentielle pour limiter le reflux ! Pour diminuer les inconforts, il est recommandé de mettre le bébé **en position verticale** lorsqu'on le tient dans ses bras. La position assise dans le transat est déconseillée, car entraîne une pression sur l'estomac. Enfin, dans tous les cas, le bébé doit être couché sur le dos afin de prévenir la mort subite du nourrisson. Autres conseils : fractionner les biberons pour éviter un estomac trop plein, éviter le tabagisme passif, favoriser quand possible l'allaitement maternel. Il est également possible d'épaissir le lait ou d'avoir recours à une formule infantile spéciale RGO. Si ces mesures ne suffisent pas, parlez-en au médecin qui assure le suivi de votre enfant.

## DENTS

### Les futures dents de mon bébé semblent le faire souffrir : comment l'aider ? (Kévin, 25 ans)

Le mystère des dents de bébé est grand : certaines font souffrir le nourrisson à chaque percée, d'autres sortent sans aucune somnolence, parfois dès 4 mois, d'autres passés 12 mois... Mais si l'on doit lister les symptômes les plus couramment associés aux poussées dentaires, ce sont : les joues rouges, la salivation abondante, l'irritabilité, les fesses rouges, les selles molles, le besoin de succion et de mordiller, etc. Comme pour toute douleur, il faut avant tout soulager l'enfant. **Le froid peut être d'une grande aide !** Il existe des anneaux de dentition qui peuvent être mis au réfrigérateur par exemple. Vous pouvez également remplir d'eau une pipette

à antalgique et la congeler. Sortez-la du frais, passez-la sous l'eau tiède (pour éviter toute brûlure au froid) et laissez votre enfant la mâchouiller. En effet, l'action du froid et le massage sur les gencives sont apaisants (d'où les doigts souvent à la bouche lors des poussées...). Il existe également **des gels apaisants** vendus sans ordonnance pour calmer les gencives. Enfin, en cas de douleurs intenses, il est recommandé d'utiliser **le paracétamol** en première intention. Attention : si votre enfant a une fièvre, un écoulement nasal verdâtre ou de la diarrhée, ce ne sont pas des symptômes typiques de la poussée dentaire, contactez un professionnel de santé.

## COLIQUES

### À quoi sont dues les coliques des bébés ? (Solène, 27 ans)

Les coliques sont souvent définies par un ensemble de symptômes : pleurs, agitation, inconfort, poings serrés, ventre tendu et gaz. Ces symptômes, qui concernent **20 à 25 % des bébés entre 1 et 4 mois**, sont déstabilisants pour les parents qui se sentent démunis, sans savoir comment apaiser l'enfant. Les études indiquent que le bébé est inconfortable, mais ne souffre pas, donc les antalgiques sont inutiles. Les causes sont sans doute multifactorielles. Il faut rappeler que les bébés n'ont que les pleurs comme moyen d'expression. Ensuite, le système digestif

de l'enfant se met en place au cours des premiers mois, pouvant être à l'origine de sensations nouvelles pour le bébé, qui peuvent le mettre mal à l'aise, d'où l'agitation. **Une période difficile à vivre autant pour l'enfant que pour ses parents**, mais qui ne doit pas être source d'inquiétude disproportionnée. Des études indiquent que certaines souches de probiotiques pourraient diminuer les coliques, c'est notamment le cas de *Lactobacillus reuteri* DSM 17938 (commercialisé sous la marque Bio-gaïa). N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien.

## SOINS DU SIÈGE

### Malgré des nettoyages fréquents, les fesses de mon bébé sont souvent très irritées, que faire ? (Pierre, 31 ans)

Le terme médical est l'érythème fessier. Il est le plus souvent dû à plusieurs facteurs qui s'accumulent. D'abord par l'efficacité des couches qui permettent un effet occlusif très important, non sans un inconvénient de taille : l'urine et les selles peuvent macérer potentiellement pendant plusieurs heures. Au contact de ces fluides, la couche supérieure de l'épiderme s'irrite, devient rouge, voire parfois saigne. **Pour y remédier, deux mots d'ordre : un nettoyage minutieux et une couche bien absorbante.** Le lavage doit être réalisé avec un gant et de l'eau dans l'idéal. **Le savon est déconseillé**, même celui de Marseille, car non adapté au pH de la peau des petits. **Les carrés de coton** et compresses sont utiles car jetables donc hygiéniques et ne peluchent pas. **En revanche, les lingettes sont déconseillées quand elles contiennent des parfums.** Sans, elles peuvent être utilisées chez tous les enfants, y compris ceux à peau fragile. Attention, il est formellement déconseillé de fabriquer soi-même son liniment (huile d'olive et eau de chaux), des risques de brûlures et des contaminations bactériennes ont été observés. Enfin, les couches doivent être changées régulièrement, encore plus en cas d'érythème, le temps que la peau récupère bien au sec.

# Se (re)mettre au sport

## QUE FAUT-IL SAVOIR ?

Par *Edwyn Guérineau*

**On sait bien qu'il faut faire de l'exercice, que c'est bon pour la santé... Mais pour quelqu'un qui n'a pas l'habitude ou qui a arrêté depuis longtemps, il peut être difficile de savoir par où commencer. Quelles questions faut-il se poser ? Faut-il consulter au préalable ? Du sport oui, mais lequel ? On fait le point avec un médecin dans une fiche questions-réponses.**

### Pourquoi le sport est bon pour le corps et l'esprit ?

Alors que de nombreux emplois et loisirs nous font rester assis, bouger est d'autant plus important pour se maintenir en bonne santé et prévenir certaines pathologies. « *Aujourd'hui, on considère vraiment la sédentarité, c'est-à-dire le temps passé assis, comme un problème de santé publique* », explique le Dr Bastien Louguet, médecin MPR (médecine physique de réadaptation) et médecin du sport à Saint-Étienne. À une intensité raisonnable, l'activité physique prévient les **maladies cardiovasculaires**, comme l'infarctus du myocarde, et **musculosquelettiques**,

comme les lombalgies. Elle aide aussi à mieux tolérer certaines **douleurs chroniques** et à se sentir plus en contrôle de ses mouvements au quotidien.

La pratique d'un sport a aussi des effets bénéfiques sur la **qualité du sommeil** et même sur **l'humeur**. « *Dans le cadre de la dépression, la réponse hormonale induite par l'activité physique et le plaisir ressenti peuvent engendrer une amélioration de l'image de soi* », poursuit le Dr Louguet. La pratique sportive peut en effet provoquer un sentiment d'accomplissement à l'issue d'une séance.

### Comment se motiver ?

Les motivations pour faire de l'exercice peuvent être nombreuses, et en fin de compte personnelles. En premier lieu, on pense évidemment au sport comme manière de **modifier son apparence** : perdre du poids, affiner sa silhouette ou même développer sa musculature. Se mettre ou se remettre au sport sert donc souvent à **renforcer l'estime de soi** et

à se sentir mieux dans sa peau. Mais l'activité sportive doit aussi représenter une **source de plaisir en soi** ! La joie de gagner un match de basket, le frisson de la vitesse à vélo ou simplement profiter du paysage en randonnée, l'activité physique peut devenir un loisir ou une passion. Et s'il vous semble difficile de vous y mettre par vous-même, pourquoi

ne pas **pratiquer à plusieurs** ? Il est parfois plus facile d'être accompagné, en rejoignant un club, un groupe d'amis qui pratiquent déjà, ou même en s'encourageant mutuellement avec un proche qui commence également. Sachez aussi que des coachs sportifs peuvent vous accompagner pour construire un projet adapté et vous encourager.



## Comment se préparer ?

Avant de commencer toute pratique sportive, il est conseillé de consulter son médecin. « *Il pourra évaluer l'état de santé général de la personne, faire un état des lieux des contre-indications éventuelles, et l'orienter vers des structures adaptées* », indique le Dr Louquet. Le praticien peut prescrire, selon l'âge et l'état de santé, des bilans comme un électrocardiogramme ou un test d'effort. Par la suite, il est important de trouver une **tenue** qui n'entrave pas les mouvements et dans laquelle on se sent à l'aise.

En particulier, des **chaussures adaptées** au sport pratiqué (qui protègent bien le pied, qui amortissent les chocs...), sont nécessaires notamment pour ne pas endommager l'articulation de la cheville. Mais plus généralement, la pratique sportive fournit tous ses bienfaits quand elle s'intègre dans un mode de vie sain. Il est donc recommandé de l'accompagner d'une alimentation équilibrée et de bien s'hydrater – pendant, mais aussi entre les séances de sport, afin de permettre au corps de récupérer.

Depuis 2017, un médecin peut, sur ordonnance, prescrire une **activité physique adaptée (APA)** pour des patients souffrant d'une des affections de longue durée reconnue par l'Assurance maladie. **Dans ce cadre, la pratique sportive est donc remboursée**

« Avec cette mesure, on peut diriger nos patients vers des Maisons sport-santé. Les patients éligibles y réalisent une activité physique variée et adaptée à leur situation pour les aider à se lancer en toute sérénité », détaille le Dr Louquet. **N'hésitez pas à en parler à votre médecin pour plus d'informations.**

## À quoi faut-il être attentif pendant l'activité physique ?

Pour quelqu'un de peu habitué à faire du sport, toutes les sensations induites peuvent être déroutantes. Si j'ai mal, est-ce normal ou dois-je m'inquiéter ? « *Il faut différencier gêne et douleur. La question à se poser est : est-ce que j'ai pu poursuivre l'activité, sur le moment et à la séance suivante ? Lorsque l'on ressent une sensation désagréable au cours de la pratique, il ne faut pas persévérer afin de ne pas engendrer de blessure* », avertit le Dr Louquet. Il faut donc rester attentif à ses sensations pour ne pas franchir la limite. Lors d'une séance de musculation par exemple, sentir les muscles qui répondent sans difficulté ni douleur est le signe que l'on travaille à la bonne intensité, tant que l'on arrive à réaliser le bon geste tout au long de l'exercice. Et il est normal de ressentir des courbatures dans les quelques jours qui suivent l'effort tant qu'elles ne sont pas handicapantes dans les mouvements quotidiens. Pour prévenir toute blessure, il est impératif de **s'échauffer**. Il s'agit de **préparer l'organisme à l'effort** par des exercices préalables qui vont le faire monter en température et augmenter le rythme cardiaque progressivement. Quant à la **récupération**, elle « *laisse le temps au corps de se régénérer pour éviter un surrégime.* »

## Vers quelle activité se tourner ?

Même pour un débutant, il y en a pour tous les goûts ! Selon le Dr Louquet « *il n'y a pas de discipline parfaite pour commencer. Ce qui compte, c'est d'avoir une intensité et une fréquence raisonnable, pour habituer le cœur et les articulations.* » Une **grande variété d'activités sportives** sont disponibles, en fonction des envies et des situations médicales particulières. En effet, les problèmes de santé n'interdisent pas de pratiquer de l'exercice, tant que cette pratique est cohérente. « *Il existe une situation adaptée à chaque patient. Voir son médecin permet de prendre conscience de tous les possibles et de dresser une cartographie personnalisée des demandes et des solutions, développe le Dr Louquet. Cela peut être de la gym pour l'arthrose, mais pour nos patients avec une prothèse de hanche, par exemple, on peut même conseiller le jardinage ou le bowling !* » Il faut avant tout éviter de commencer une activité d'intensité soutenue non encadrée et sans l'avoir jamais pratiquée, « *comme le crossfit ou des exercices trop intenses sur internet ou sur une application seul chez soi. Le contact de personnes expérimentées prévient les risques.* » Rappelons aussi que de nombreuses options accessibles financièrement sont disponibles : une période d'essai dans un club, se faire inviter grâce à l'abonnement d'un ami, ou encore le sport à l'université.



## Quel est le bon rythme ?

Le point à garder à l'esprit quand on commence ou que l'on reprend une pratique sportive est qu'il faut y aller **doucement et progressivement**. Il s'agit d'éviter les activités brutales ou les intensités trop importantes d'un coup. Cela peut provoquer des blessures des muscles ou des articulations qui n'ont pas l'habitude d'être fortement sollicités. « *Si on n'a jamais pratiqué ou que l'on commence une nouvelle activité très différente, il faut débiter de manière progressive* », préconise le Dr Louguet. Mieux vaut donc éviter de tout donner à la première séance et de se décourager ! « *Quelle que soit l'activité, pour bénéficier des bienfaits, il faut avant tout **pratiquer régulièrement**, et donc apprécier ce que l'on fait* », rappelle-t-il. L'Organisation mondiale de la santé recommande en effet, pour les adultes, **30 minutes à 1 heure** « *d'effort modéré – où l'on est essoufflé, mais capable de parler – à élevé – on n'arrive plus à parler, **5 jours par semaine*** ». Mais, avant d'atteindre ce rythme, on peut dans un premier temps viser une séance par semaine.

## Comments'ytenir?

Pour que les bienfaits du sport se fassent pleinement ressentir, l'important est de parvenir à maintenir une activité physique régulière sur la durée. Et pour inclure plus de pratique sportive dans sa vie quotidienne, le meilleur moyen est de se forger des routines. En incluant des moments dédiés à l'activité dans sa journée ou sa semaine, elle finira par s'intégrer naturellement dans le rythme de vie. Qu'il s'agisse d'une balade en vélo le dimanche, d'une séance de foot avec des amis, ou de descendre du bus à l'arrêt d'avant pour finir le trajet à pied, tout est bon pour bouger un peu plus. Mais sans que cela devienne une contrainte : « *L'essentiel, c'est de se rappeler que l'activité physique, ce n'est pas forcément du sport au sens strict. On n'a pas besoin de réfléchir en termes de performance ou de compétition. Il faut donc que ce soit ludique, et en faire un loisir avant tout !* », encourage le Dr Louguet. L'idée est donc de faire des efforts... sans effort !

---

La pratique d'un sport dans les mauvaises conditions peut mener à la **technopathie, c'est-à-dire à une pathologie causée par une erreur de technique** : trop ou pas assez d'entraînement, un mouvement répétitif mal réalisé ou du matériel mal utilisé. « *Si on ne sait pas ce qu'il faut faire, on fait surtout ce qu'il ne faut pas faire, prévient le Dr Louguet. Les personnes expérimentées, par exemple à la course, ont moins de chances de se blesser.*

**Donc, si on change d'activité, il faut réapprendre les bases !** » C'est pourquoi il est recommandé de toujours commencer une nouvelle activité en étant accompagné par quelqu'un d'expérimenté.

---





Écoute - Information - Orientation

**0800 08 11 11**

Numéro vert anonyme et gratuit  
du lundi au vendredi de 9h à 20h

Il existe maintenant un site internet

**[ivg-contraception-sexualites.org](http://ivg-contraception-sexualites.org)**

 le planning familial

# BRÛLURES

## Les bons gestes quand ça chauffe

Par **Alexandre Morales** en collaboration avec le **Dr Sylvie Meaume**, cheffe du service gériatrie, plaies et cicatrisation à l'hôpital Rothschild, AP-HP, Paris

### Qu'est-ce qu'une brûlure cutanée ?

Une brûlure cutanée est une destruction de la peau, qui peut avoir plusieurs causes. Les flammes, les frottements intenses, l'eau bouillante (dépassant les 45 °C) sont responsables des **brûlures thermiques**. Soyez très vigilants à l'égard des liquides chauds qui, selon un rapport de Santé publique France, sont responsables de plus de 80 % des brûlures accidentelles.

On peut également être brûlé par des **produits chimiques** (eau de javel, soude caustique, ammoniaque, acide chlorhydrique, acide sulfurique), des **chocs électriques** (qui peuvent traverser le corps ou dégager une forte chaleur), ou même par les **UV** (ils sont la cause des fameux coups de soleil).

La gravité d'une brûlure dépend de son étendue ainsi que de sa profondeur, mais aussi de l'âge et de l'état de santé de la personne.

**8 000**

**PATIENTS SONT HOSPITALISÉS CHAQUE ANNÉE POUR BRÛLURE EN FRANCE MÉTROPOLITAINE**

source : Santé publique France

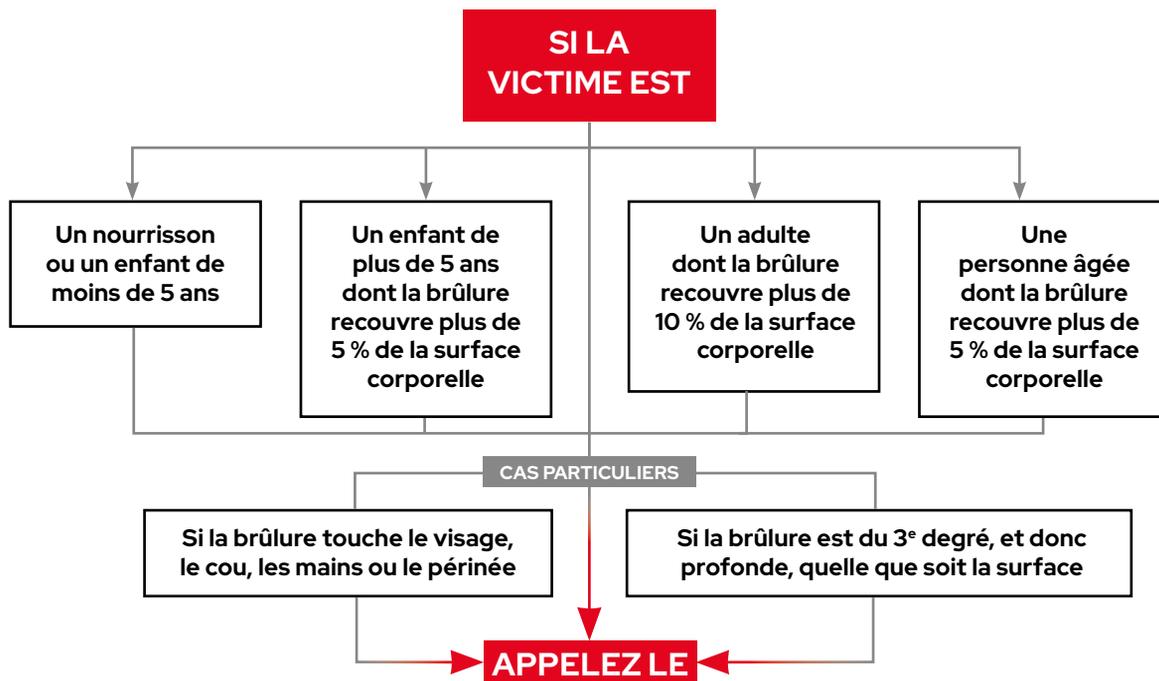
**1<sup>er</sup> degré :** Elles entraînent une rougeur de la peau, avec un blanchiment lorsqu'une pression est exercée dessus, ainsi qu'une déshydratation et parfois une inflammation (œdème). Ce type de brûlures superficielles ne crée pas de plaie. Elles peuvent également provoquer des douleurs et de la fièvre. Plus la brûlure est superficielle, plus elle est douloureuse.

**2<sup>e</sup> degré :** La peau gonfle, rougit et se couvre de cloques contenant un liquide transparent ou jaune clair. Une douleur, qui peut parfois être forte, se fait également ressentir. C'est souvent ce type de brûlures qui est causé par un contact avec de l'eau bouillante. Dans ce cas, l'épiderme et une partie du derme sont détruits. La guérison se fait généralement en moins de 2 semaines, sinon une greffe est nécessaire pour éviter les séquelles.

**3<sup>e</sup> degré :** La peau est généralement d'aspect blanc. La plaie peut prendre une teinte brune ou noire, calcinée, tandis que les tissus voisins sont gonflés par l'œdème. Ce sont les brûlures les plus graves, car ce sont aussi les plus profondes. Dans certains cas, elles s'attaquent même aux muscles et aux os, qui deviennent alors visibles. La douleur ressentie peut être très virulente ou inexistante, si les terminaisons nerveuses sont détruites. Ces brûlures doivent être très rapidement prises en charge.



# Quand appeler les urgences ?



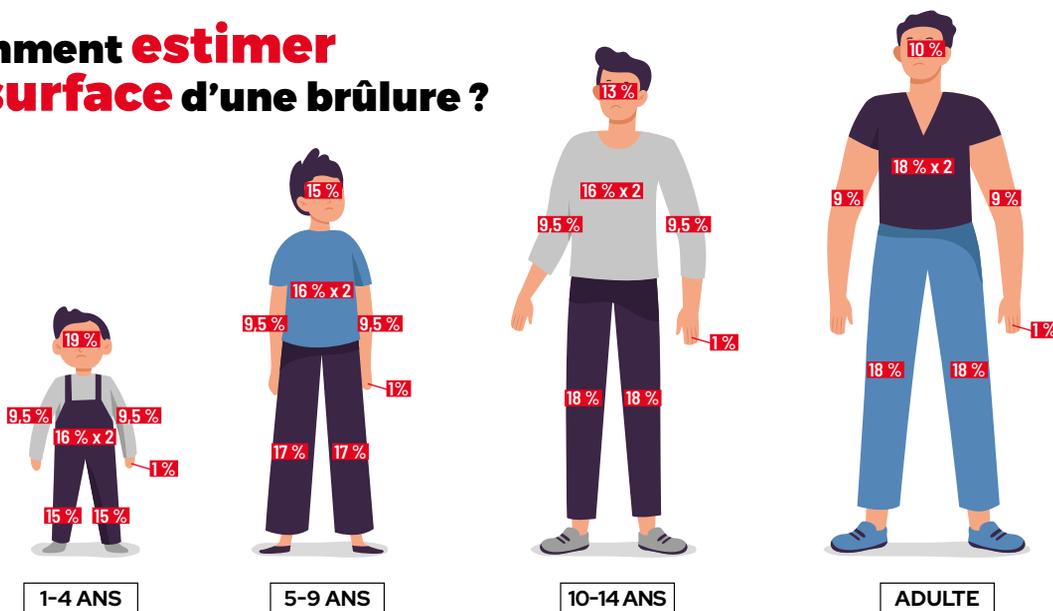
# 15 SAMU

C'est le service médical d'urgence. Ce numéro gratuit est à appeler si vous faites face à une situation médicale grave comme une brûlure.

## 112 APPEL D'URGENCE EUROPÉEN

Pour appeler à l'aide lorsque vous vous trouvez en Europe.

## Comment estimer la surface d'une brûlure ?



# Que faire en cas de brûlure ?

## S'IL S'AGIT D'UNE BRÛLURE CUTANÉE DU 1<sup>ER</sup> DEGRÉ :



Éloignez le blessé de la source de chaleur



Laissez couler un filet d'eau à 15-25 °C au-dessus de la brûlure durant au moins 15 minutes ou jusqu'à ce que la douleur s'estompe



Séchez la zone en la tamponnant, évitez de frotter



Appliquez une des crèmes ou pommades recommandées dans la rubrique "ma pharmacie" ou par votre pharmacien



Recouvrez éventuellement la blessure d'un pansement ou d'un tissu propre



En cas de douleur, vous pouvez également prendre un traitement antalgique (paracétamol, ibuprofène...)

## S'IL S'AGIT D'UNE BRÛLURE CUTANÉE DU 2<sup>E</sup> DEGRÉ :



Éloignez le blessé de la source de chaleur



Laissez couler un filet d'eau à 15-25 °C, jusqu'à ce que la brûlure cesse d'être douloureuse



Appliquez une des crèmes ou pommades recommandées dans la rubrique "ma pharmacie" ou par votre pharmacien



Recouvrez la blessure d'un pansement ou d'un tissu propre



Consultez votre médecin, il pourra vous prescrire un traitement adapté ou vous adressera à un service spécialisé, plus à même d'estimer la gravité de la blessure



En cas de douleur, vous pouvez également prendre un traitement antalgique (paracétamol, ibuprofène...)

## S'IL S'AGIT D'UNE BRÛLURE CUTANÉE DU 3<sup>E</sup> DEGRÉ :



Éloignez le blessé de la source de chaleur



Appelez immédiatement les secours



Placez la victime dans un endroit chaud, ou dans une couverture de survie (face argentée à l'extérieur). Évitez les couvertures en tissu qui pourraient coller aux plaies

## Idées reçues :

### **SUR UNE BRÛLURE, IL FAUT APPLIQUER DU BEURRE OU DU DENTIFRICE**

Dans le cas du beurre, ce qui peut soulager de manière éphémère, c'est sa fraîcheur, puisqu'il sort généralement du réfrigérateur. En revanche, il risque de créer une infection. Le dentifrice, est pourvu de substances abrasives, qui peuvent aggraver la plaie plus encore.

### **FAIRE COULER DE L'EAU TRÈS FROIDE SUR LA BLESSURE**

L'eau trop froide risque d'entraîner une vasoconstriction au niveau de la brûlure qui risquerait de l'aggraver. Il faut bien préciser que c'est la blessure qui est à refroidir et pas le blessé, au risque de provoquer une chute rapide de sa température corporelle : hypothermie. La glace est également à éviter car elle risque de provoquer des gelures, qui sont elles-mêmes une forme de brûlure, mais par le froid !

## Ma pharmacie :

Quelques brûlures peuvent être traitées par le patient lui-même. Notamment quand il s'agit d'une brûlure du premier degré, inférieure à 10 % de la surface corporelle, ou lorsqu'il s'agit d'une brûlure du deuxième degré, inférieure à la taille d'une pièce de 2 euros et qui n'est pas infectée. Il est alors possible d'appliquer différentes crèmes et produits.

- Du sérum physiologique pour nettoyer la plaie
- De la pommade antiseptique (type Flammazine), qui permettra de prévenir les infections
- Des compresses stériles non tissées, pour ne pas coller à la plaie
- Des pansements et bandages adaptés

Pour plus de détails, votre pharmacien saura vous conseiller au mieux.



## **Un froid mordant : attention !**

Tout comme le chaud, le froid peut lui aussi provoquer des brûlures. À son contact, les cellules ne brûlent pas véritablement mais elles risquent de geler et, dans ces cas-là, le résultat est le même : les cellules meurent.

## **Les coups de soleil ça ne brûle pas, ça fait bronzer : non !**

Il faut se rappeler que les coups de soleil sont bel et bien des brûlures, souvent de degré 1, exceptionnellement 2. Si, en effet, la peau fonce un peu dans un premier temps, ce « faux bronzage » n'est pourtant que transitoire et disparaît au bout de quelques jours.

# Les tourments du syndrome de L'intestin irritable

Par Lise de Crevoisier

**Une maladie qui rencontre encore des difficultés à être expliquée. Le syndrome de l'intestin irritable peut avoir un retentissement très important sur la qualité de vie. Bien que bénin, les symptômes de ce syndrome sont douloureux et importunant, et ses traitements ne sont pas toujours efficaces. Nous avons interrogé un gastro-entérologue à ce sujet.**

## Le syndrome de l'intestin irritable

Le syndrome de l'intestin irritable (SII) touche 5 % de la population adulte, plus souvent les femmes, et se manifeste souvent avant 50 ans. Il s'agit d'une maladie digestive bénigne, mais responsable d'une gêne conséquente. Ce trouble est chronique et invalidant, les symptômes reviennent souvent et durent dans le temps.

Le syndrome de l'intestin irritable associe :

- **des douleurs abdominales** (survenant au moins un jour par semaine depuis au moins 6 mois),
- **une relation entre douleur et défécation** (soulagement ou aggravation

des douleurs abdominales à la défécation),

- **une modification de la fréquence et/ou de la consistance des selles.**

L'inconfort digestif et la présence de ballonnements sont souvent associés, mais ne font pas partie de la définition du SII. « *Ce sont des personnes avec des symptômes digestifs un peu divers et variés, sans signal d'alarme* », précise le gastro-entérologue interrogé. Ce qui peut poser problème lors du diagnostic. Selon le trouble de transit prédominant chez le patient, on distingue plusieurs formes du SII :

- **avec diarrhée prédominante,**
- **avec constipation prédominante,**
- **une forme mixte avec alternance des deux,** ou des formes sans véritable trouble du transit.

La présence de comorbidités associées au SII est fréquente : fibromyalgie (douleurs et sensibilité à la pression), dyspareunie (douleurs pendant ou après les rapports sexuels), migraines... Les patients n'ont, en général, pas de symptômes nocturnes, ne perdent pas de poids, n'ont pas de carence et n'ont pas de rectorragie. « *Les examens endoscopiques (coloscopie), recommandés après 45 ans, sont normaux, ainsi que les marqueurs sérologiques de la maladie cœliaque* », précise-t-il.

Notre expert ajoute : « *Dans la pratique, les patients atteints n'ont pas des symptômes majeurs. Mais le ressenti est important et peut être très invalidant. Les patients décrivent des altérations importantes de leur vie, de leurs sorties, de leurs interactions...* ».

## Les examens

Pour mettre en évidence un syndrome de l'intestin irritable, les médecins vont avant tout **éliminer toutes les autres pathologies** qui peuvent porter le même type de symptômes, mais dont les causes sont plus graves. Par exemple : le cancer du côlon, la maladie de Crohn ou la maladie coéliqua.

Pour cela, ils réalisent des **examens endoscopiques**. « Souvent, on va faire une gastroscopie avec biopsies duodénales pour écarter une maladie coéliqua, une coloscopie après 45 ans, une prise de sang standard, avant de confirmer le syndrome de l'intestin irritable. Les examens dépendent des symptômes du patient », précise notre gastro-entérologue.

## Les mécanismes du syndrome de l'intestin irritable

Les mécanismes du syndrome de l'intestin irritable ne sont pas connus. Plusieurs **hypothèses** sont émises pour expliquer ce syndrome, telles que des **troubles de la motricité** de l'intestin grêle et du côlon (accélération ou ralentissement du transit), une **augmentation de la perméabilité intestinale**, un **déséquilibre du microbiote intestinal** (dysbiose), des **mécanismes centraux** (stress, anxiété, dépression, un événement de vie douloureux), une **hypersensibilité intestinale**, des anomalies des **mécanismes de contrôle de la douleur viscérale**, ou encore une **malabsorption des sels biliaires**.

## Comment agir ?

### Les traitements

Dans ce syndrome de l'intestin irritable, les médecins sont parfois mis en porte-à-faux, avec des **difficultés pour soulager les patients**. « Ces patients nous mettent très souvent en échec, nous confie le médecin, parce qu'on ne connaît pas trop la cause finalement, et donc on ne sait pas très bien traiter cette maladie. »

En première ligne, les médecins peuvent proposer des **médicaments antispasmodiques** (qui vont diminuer les douleurs abdominales) même si le niveau de preuve est faible, des **ralentisseurs du transit** (chez les patients ayant des diarrhées prédominantes), ou des **laxatifs** (chez les patients ayant plutôt des constipations).

En général, les patients avec un syndrome de l'intestin irritable ont « essayé beaucoup de médicaments sans parfois de véritable efficacité », d'après le gastro-entérologue. Il

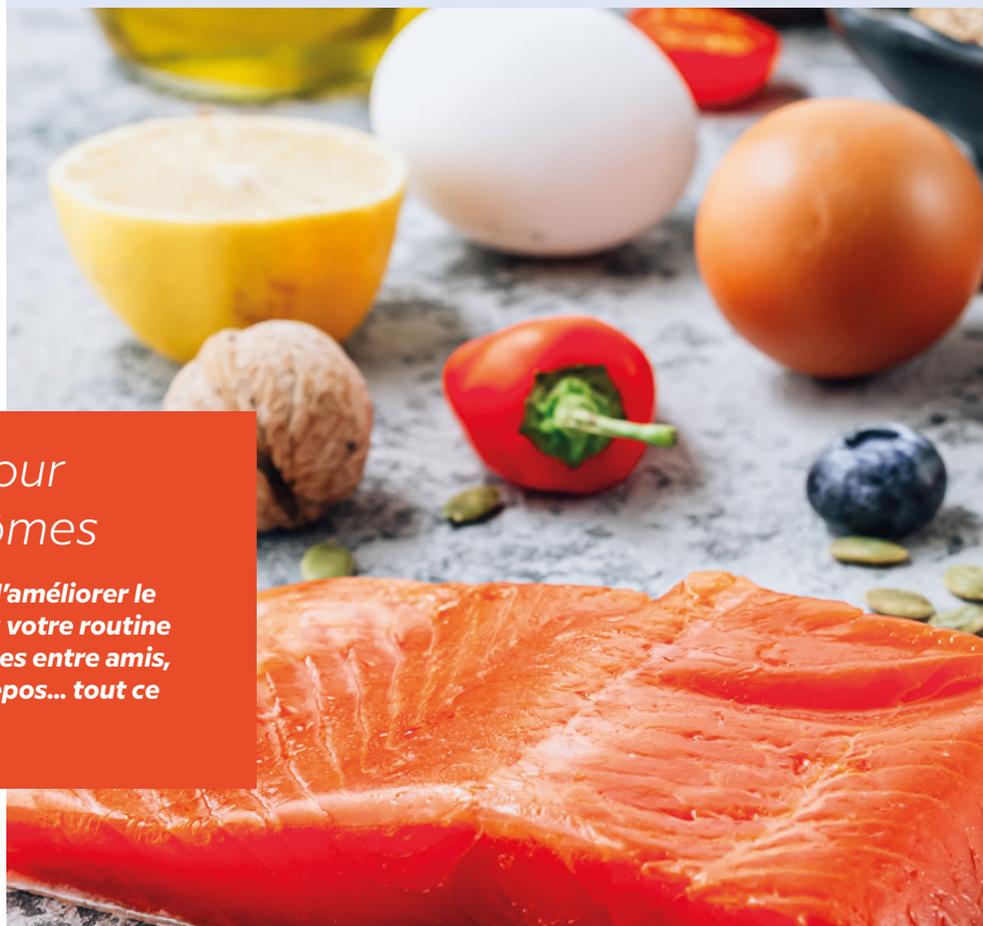
ajoute : « le **régime sans Fodmaps** a montré son efficacité dans de nombreuses études. Il a même été mis en évidence récemment qu'il était plus efficace à court terme que les traitements antispasmodiques. ».

### Le régime pauvre en Fodmaps

Les **Fodmaps** (acronyme anglais pour : Fermentable oligo-, di-, mono-saccharides and polyols) sont des **sucres** largement présents dans l'alimentation qui ne sont **pas absorbés** ou **mal digérés** au niveau intestinal (fructose, lactose, fructanes, etc.). Ils vont donc soit être dégradés par les **bactéries** du tube digestif, qui vont créer des **gaz**, soit modifier la **pression osmotique**, ce qui va faire comme un appel d'eau au niveau du tube digestif. Ceci va entraîner des **symptômes digestifs** (douleur, trouble du transit, borborygmes, des ballonnements). La consommation de Fodmaps peut avoir ces

Réduire le stress pour réduire ses symptômes

« Une tête apaisée permet aussi d'améliorer le syndrome. Pour cela, agrémentez votre routine de petits moments détente : sorties entre amis, activités physiques, relaxation, repos... tout ce qui vous fait du bien ! »



répercussions chez les personnes atteintes du SII, contrairement à la population générale.

Commencer un **régime pauvre en Fodmaps** permet d'**améliorer rapidement l'état** de certains patients, notamment à court terme, mais le problème, nous explique l'expert, c'est que « *les Fodmaps, il y en a un peu partout dans l'alimentation. Donc l'objectif n'est pas de faire un régime complet sans Fodmaps, parce que c'est très compliqué, mais plutôt de limiter les grosses sources de Fodmaps, que sont le pain, les pâtes, les pizzas... et ce n'est pas toujours facile non plus* ». Ce régime est parfois difficile à appliquer, et peut nécessiter le recours à une **diététicienne**, pour éviter les régimes trop restrictifs (pouvant conduire à des carences en micronutriments) et pour identifier les principaux aliments sources de symptômes avant de réintroduire d'autres aliments. Les patients ne

sont pas tous sensibles aux mêmes Fodmaps, et parfois peuvent ne pas y être sensibles du tout.

Dans la pratique, ce régime Fodmaps est **très efficace**, mais ces restrictions sont **fatigantes** pour les patients, et la difficulté est de le poursuivre au long cours. Les conseils du gastro-entérologue : « *Il faut tout d'abord substituer des aliments par des aliments à faible teneur en Fodmaps pendant 2 à 6 semaines pour voir s'il y a une amélioration des symptômes, puis réintroduire progressivement des aliments contenant des Fodmaps en jugeant des symptômes, et enfin personnaliser l'alimentation en évitant les aliments qui déclenchent les symptômes pour une utilisation prolongée du régime.* »

Chaque personne ayant un SII possède son **propre traitement**. Il faut détecter ce qui déclenche les crises, ou ce qui ne les déclenche pas, et trouver ses bonnes habitudes.

## Rôle de l'alimentation et du microbiote intestinal

L'alimentation a donc un rôle sur le SII, déjà par les effets de ces Fodmaps, mais également par le fait que lorsque l'on change notre alimentation, nous modifions le microbiote. « *Et le déséquilibre du microbiote intestinal est l'une des pistes pour expliquer le syndrome de l'intestin irritable* », nous explique le gastro-entérologue.

Les patients prennent souvent des **probiotiques** (pour "améliorer" leur microbiote), mais leur efficacité est faible, même si quelques études sont positives. Demandez conseil à votre médecin.

## Les techniques alternatives

Parfois les patients atteints essaient des techniques alternatives comme l'acupuncture, la sophrologie, la méditation pleine-conscience, l'ostéopathie, etc. Pour certains, l'état s'améliore beaucoup, mais nous ne savons pas par quel mécanisme.

**L'état psychologique** des patients peut également retentir sur l'intestin irritable, donc, en plus des traitements médicamenteux proposés et du régime pauvre en Fodmaps, le gastro-entérologue indique que **l'hypnose** par exemple, a montré son efficacité dans le SII, ainsi qu'une **psychothérapie** dirigée sur l'intestin.

### LE LIEN ENTRE LE « RÉGIME SANS GLUTEN » ET LE « RÉGIME SANS FODMAPS », RACONTÉ PAR NOTRE EXPERT

« *Le régime pauvre en Fodmaps a permis une avancée et une forte amélioration des symptômes pour les patients atteints du SII, car les traitements médicamenteux restent parfois peu efficaces. De nombreuses personnes ont initialement été améliorées par le régime sans gluten, car en supprimant la consommation de farines, elles réalisaient un régime pauvre en Fodmaps, ce qui diminuait leurs symptômes. Actuellement, le régime sans gluten ne marche plus chez les patients atteints du SII car la plupart des produits vendus sans gluten (comme le pain sans gluten) contiennent de fortes doses de Fodmaps. Des études ont montré que l'ajout de gluten chez des patients qui réalisaient des régimes pauvres en Fodmaps n'avait aucune incidence sur la réapparition des symptômes.* »

# Des idées reçues EN SEXUALITÉ

Par **Lise de Crevoisier** en collaboration avec **Caroline Le Roux**, sexologue et psychologue clinicienne, [sexologue-france.fr](http://sexologue-france.fr)

*Nous ne connaissons jamais totalement notre partenaire. Lors d'une relation sexuelle, on se réfère à ses ressentis et réactions, à sa propre expérience et parfois aux connaissances qu'on a acquises à ce sujet. Mais certaines de ces idées sont à prendre avec des pincettes. Ceci vous évitera des jugements hâtifs, ou des situations non souhaitables. Pour poursuivre une vie érotique saine et paisible, Caroline Le Roux, sexologue et psychologue clinicienne, nous débarrasse de ces idées reçues.*



## La sexualité diminue lorsque l'on vieillit

L'idée que la sexualité s'arrête avec la vieillesse a persisté pendant longtemps. Même si ça l'est moins actuellement, il est bon de rappeler que la sexualité peut battre son plein **quel que soit l'âge** ! Pour certaines personnes, elle peut diminuer avec le temps, mais ça ne signe pas son arrêt. Caroline Le Roux, sexologue et psychologue clinicienne, nous explique que : « *cette idée concernait plutôt les femmes, en disant que, avec la ménopause, elles n'ont plus de libido et ne peuvent plus enfanter, donc elles n'ont plus envie de faire l'amour* ». En revanche, ce n'était pas le cas pour l'andropause (la "ménopause masculine")... En réalité, si votre envie reste présente, quel que soit votre sexe, vous pouvez poursuivre une sexualité épanouie et à la fréquence que vous souhaitez, jusqu'à votre mort !

**La ménopause** correspond à un arrêt de production des hormones sexuelles et marque la fin de la

fertilité chez les femmes.

**L'andropause**, chez l'homme, est un phénomène différent car c'est une **diminution progressive de l'hormone sexuelle** (la testostérone) et non un arrêt complet, ce qui n'implique pas la fin des capacités de reproduction.

Une conséquence possible de la ménopause est une diminution de la **lubrification vaginale**. Pas d'inquiétude : les gels, crèmes ou ovules vaginaux lubrifiants seront vos alliés. La diminution de testostérone chez l'homme peut également provoquer des ennuis avec, entre autres, des **troubles érectiles** ou une baisse de la **libido**. Ils peuvent être palliés grâce à un traitement de substitution de la testostérone.

Pour l'homme ou la femme, lorsque la libido diminue, c'est souvent le côté **psychologique** qui joue. L'âge peut faire se sentir moins performant pour ces activités... une idée à se sortir de la tête !

## Certaines femmes ne peuvent pas avoir d'orgasme

Il n'est pas toujours facile d'atteindre l'orgasme lorsque l'on est une femme. Certaines pensent d'ailleurs ne pas être normales et qu'elles ne parviendront jamais à en avoir. « *Mais si, elles sont normales !* », affirme Caroline Le Roux. **L'orgasme chez la femme n'est pas inné, ça s'apprend**. Elle nous explique : « *Il faut apprendre comment avoir un orgasme, et pour ça, il faut d'abord s'explorer soi-même, comprendre comment on fonctionne, comment on prend du plaisir, et ensuite on peut le transposer avec son partenaire.* ». Certaines femmes connaissent des orgasmes sans obligatoirement passer par ces étapes, mais rien ne les empêche d'essayer !

## Il y a des femmes clitoridiennes et des femmes vaginales

Les avis des sexologues divergent sur la question. Caroline Le Roux nous explique que : « certains pensent qu'il y a deux types d'orgasme et d'autres pensent, comme moi, que tous les orgasmes viennent du clitoris, mais c'est la façon dont on le ressent qui change : s'il est plus perçu au niveau du clitoris ou au niveau du vagin. »

Le **clitoris** est un organe qui joue un grand rôle dans le plaisir de la femme. Une petite partie du clitoris, le gland, est émergée au-dessus de l'urètre, mais la plus grande partie du clitoris est interne et invisible. Il comprend environ **10 000 capteurs sensoriels**, tandis que le pénis de l'homme en contient 5 000 en moyenne. Le clitoris est donc une **zone érogène** particulièrement **sensible**. « Des ramifications nerveuses du clitoris arrivent au niveau du vagin, correspondant au fameux point G, ajoute notre sexologue, c'est pour cela que l'on pense que tout est lié. »

Les préférences de stimulation varient selon les femmes, et parfois selon les moments. Elles préféreront parfois des caresses très légères ou plus fortes, plutôt au niveau du gland, ou alors dans le vagin... Il n'y a pas de règle !

## Je ne peux pas tomber enceinte pendant mes règles

Tomber enceinte pendant la période des règles est plutôt rare, car les règles arrivent pile **14 jours après l'ovulation**. Les femmes sont **fécondes quelques jours aux alentours de la période d'ovulation**. « Ce qui est embêtant, d'après Caroline Le Roux, c'est que l'on ne sait jamais combien de temps on ovule après le premier jour des règles, sauf si on est réglé comme une horloge, on ne sait pas combien de temps ça dure ». L'inverse nous aurait tous arrangés : j'ovule 14 jours après le début de mes règles, donc je sais quand faire attention.

Certaines femmes n'ont pas, et n'auront jamais, de cycles réguliers. Ils peuvent faire 28 jours, ensuite 40 jours, puis 35 jours. Rien de grave, mais elles ne peuvent jamais savoir combien de jours après le début de leurs règles elles ovuleront. Il est possible que l'ovulation arrive **juste après les règles**, ou même **pendant les règles**. « Et même si vous êtes bien réglée, le moindre choc psychologique, la

fatigue, le stress, une dénutrition... peuvent **perturber l'ovulation** et donc le moment de survenue des règles », ajoute Caroline Le Roux. La méthode de contraception naturelle Ogino qui consiste à compter à partir du début des règles ne peut donc pas toujours être fiable.

## Des problèmes de prostate entraînent des conséquences néfastes sur la sexualité

Dans certains cas, **l'opération de la prostate** peut affecter la sexualité. « Cela dépend du type d'opération », précise Caroline Le Roux. « Certaines opérations peuvent entraîner ce que l'on appelle une **éjaculation rétrograde**. Le sperme ne sort plus, il est évacué dans la vessie. » Tandis que d'autres patients n'auront aucun changement. Cette éjaculation rétrograde peut poser problème si le patient souhaite avoir des enfants.

C'est plutôt au niveau de la **psychologie** que cela peut jouer, nous explique la sexologue : « Il n'y a plus de sperme éjecté donc ça leur fait bizarre, et ils se remettent parfois en question. Ils ont bien un orgasme, ils savent qu'ils ont éjaculé, mais comme ils ne le ressentent pas, ça peut être compliqué pour eux. »

Un problème d'érection peut éventuellement arriver, mais d'après notre experte, « c'est très vite pallié avec les **médicaments** et c'est plutôt **psychologique**. Il est rare que l'érection soit réellement atteinte. »



## Je n'ai pas besoin de réaliser un test de dépistage du VIH (ou d'autres IST) si je n'ai pas pris de risque avec mes partenaires

Nous ne pouvons pas toujours être sûre de n'avoir pris aucun risque et nous n'évaluons pas toujours bien les risques d'attraper une IST (infection sexuellement transmissible).

Les infections peuvent avoir lieu dans de nombreuses situations de la pratique sexuelle : lors de la **pénétration** (vaginale ou anale), durant le **sexe oral** (cunnilingus ou fellation), lors de la **masturbation** ou lors de **frottements** sexe contre sexe. Certaines IST peuvent être transmises par le biais des **main**s ou des **objets**, surtout s'il y a un échange ou contact de **fluides sexuels**. La présence de **sang** (règles) ou de **petites blessures** dans ou sur le sexe ou l'anus augmente le risque de transmission de certaines IST. **« Dès qu'il y a un contact de fluides corporels, il peut y avoir une transmission de maladie »**, précise Caroline Le Roux.

### Les recommandations de Santé publique France :

- bien se **laver les mains** avant les rapports ;
- utiliser un **préservatif** dès le début de la pénétration ;
- si vous utilisez des **objets sexuels**, il faut veiller à **ne pas les partager** ou à utiliser des préservatifs **différents** lors de chaque pénétration. Cela permet de ne pas transporter de germes d'un orifice à l'autre

Des infections peuvent aussi être attrapées dans d'autres cas : par le contact direct avec des lésions ou des muqueuses infectées, par l'usage de seringues ou d'objets coupants contaminés par du sang, etc.

Notre sexologue tient aussi à signaler :



## L'éjaculation précoce empêche de bonnes relations sexuelles

*« on ne connaît jamais le partenaire avec qui on est, même si ça fait des années. Il ou elle peut très bien avoir eu un rapport sexuel avec une autre personne à un moment donné »*. Donc, même si vous et votre partenaire vous étiez testés avant vos relations sexuelles, il faut toujours se refaire tester avant de changer de partenaire. Et, malgré l'usage de préservatifs, des échanges de fluides peuvent avoir lieu **sans s'en rendre compte**.

De plus, Caroline Le Roux nous explique que *« certaines IST restent latentes dans notre corps et peuvent se déclarer quelques mois, voire quelques années, après la contamination. »* Dans d'autres cas, nous pouvons être contaminés par une IST **sans avoir de symptômes**. On peut donc être contagieux sans le savoir.

La sexualité n'a pas de code ! Une bonne relation pour certains ne le sera pas pour d'autres. En ce qui concerne l'éjaculation précoce, tout dépend des personnes et de **comment ils le ressentent à deux**. Certains partenaires peuvent également avoir leur orgasme rapidement et des relations plus courtes leurs conviennent. *« Si le fait d'éjaculer rapidement ne gêne pas la partenaire, il n'y a pas de problème. Si effectivement cela l'embête parce qu'elle a besoin de plus de temps pour atteindre son plaisir et son orgasme, là cela devient un souci. Tout est une question d'entente sexuelle. »*

Mais ne vous en faites pas, d'après Caroline Le Roux, l'éjaculation précoce peut être traitée en **seulement deux consultations**. *« Il n'y a pas de médicament, c'est une méthode comportementale où l'on apprend au patient à maîtriser son excitation avec une technique bien particulière »*, ajoute-t-elle. Si le patient fait bien ses exercices, en 3-4 mois c'est réglé !

# Culottée !

## LA CULOTTE MENSTRUELLE

**Pas nouvelles dans la famille des protections hygiéniques, mais encore bien méconnues, les culottes menstruelles ont bien changé ces dernières années.**

Par *Juliette Dunglas*



### QU'EST-CE QUE C'EST ?

La culotte menstruelle est une protection hygiène qui se présente sous la forme d'un sous-vêtement lavable qui recueille les "menstrues" durant les règles.

Disponible en grandes surfaces ou en pharmacie, elle se compose d'un sous-vêtement (culotte, shorty, tanga, voire string), dont le fond est tapissé de plusieurs couches de tissu (coton, bambou ou autres selon les marques) permettant d'absorber les pertes. Cette dernière se lave à la main ou en machine à 30 °C pour pouvoir la réutiliser. En moyenne, elles se gardent 4-5 ans (à raison de 10-12 cycles par an). Il existe aussi des modèles compatibles avec la baignade.

### MAIS EST-CE CONFORTABLE ?

La culotte menstruelle de bonne qualité (entre 25 et 50 € l'unité, attention, ne vous fiez pas à celles vendues par les influenceuses qui ne sont pas de qualité équivalente !) est conçue pour absorber les pertes sans laisser d'humidité et sans laisser échapper d'odeur. Lorsque l'humidité ou l'odeur pointent le bout de leur nez, c'est que la culotte est arrivée à saturation et qu'il faut en changer (ou alterner avec une autre protection). Lorsque la culotte commence à se remplir plus rapidement que d'habitude et perd en absorption c'est peut-être qu'elle arrive en fin de vie.

**Aujourd'hui, de nombreux modèles existent et il y en a pour tous les goûts, comme pour les sous-vêtements classiques. Il y a aussi des gammes spécifiques pour les adolescentes ou le post-partum.**

### COMMENT L'UTILISER ?

Journée ou nuit, une fois la culotte enfilée, vous pourrez tenir 8-12 h (à condition d'avoir pris le modèle adapté à votre flux).



- Une fois pleine, si vous n'êtes pas chez vous, il existe des pochons de transports imperméables pour ranger la culotte (mais un sac étanche fera aussi l'affaire).



- Dès que possible, vous pouvez la faire tremper dans l'eau froide quelques minutes et la nettoyer à la main pour "vider" le sang. Faites sécher à l'air libre.



- Une fois sèche, réutilisez-la durant votre cycle.



- À la fin de votre cycle, lavez-la en machine à 30 °C (pas plus !) et faites-la sécher à l'air libre.

Vous l'aurez compris : il est donc nécessaire d'avoir 3 à 5 culottes pour les alterner entre les nettoyages. •

**La rédac vous conseille ces marques :**

**Réjeanne, Moodz, Elia, Saforelle**

*(Une revue se trouve dans notre Vocation Santé n°69)*

### Pourquoi l'aime-t-on ?

Confortable, respectueuse de la flore, hygiénique, économique et écologique !

# PREMIERS RÔLES féminins

par Edwyn Guérineau

## La double-hélice de l'hérédité de Rosalind Franklin

On a tous en tête la fameuse représentation de l'ADN, avec ses deux brins qui s'enroulent en spirale l'un autour de l'autre. Cette avancée majeure est pourtant récente dans l'histoire de la médecine, puisqu'elle ne date que de 70 ans ! C'est en 1952 que la chimiste britannique Rosalind Franklin obtient, avec son docteur Raymond Gosling, la première preuve expérimentale de la structure de notre ADN : le cliché 51, une image obtenue par cristallographie aux rayons X. C'est une technique à laquelle s'est formée Franklin lors d'un séjour à Paris et dont elle est devenue spécialiste. Rentrée au Royaume-Uni, elle perfectionne cette approche afin d'obtenir un cliché très précis qui permet de remonter aux dimensions de la double-hélice d'ADN. Cette structure explique le fonctionnement de l'ADN et comment il peut se répliquer quand les cellules se divisent.

Cependant, alors qu'elle est reconnue comme une expérimentatrice de talent, Franklin n'est pas appréciée de ses collègues hommes du *King's College* de Londres. Ces derniers supportent mal qu'une femme s'impose dans leur discipline. Maurice Wilkins, ancien partenaire de Franklin, subtilise le fameux cliché et le montre à James Watson et Francis Crick, deux théoriciens qui soupçonnaient cette structure en double-hélice sans en avoir la preuve. Dans une course à la découverte, ils publient ce résultat en laissant Franklin de côté.

Résignée, elle quitte le *King's College* et consacre la suite de sa carrière à la recherche sur les virus. En 1958, à seulement 37 ans, elle meurt d'un cancer de l'ovaire imputé aux rayons X. Watson, Crick et Wilkins obtiennent le prix Nobel de physiologie ou médecine

en 1962, sans mention de l'apport de Franklin, à une époque où ce prix pouvait encore être attribué à titre *posthume*. Il fallut plusieurs années après son décès pour qu'elle soit réhabilitée. Sa contribution est désormais reconnue à sa hauteur.





## Marthe Gautier découvre le chromosome de trop de la trisomie 21

Née en 1925, Marthe Gautier est devenue un symbole de l'effet Matilda, l'effacement de l'apport des femmes en sciences au profit de leurs collègues masculins. Entamant des études de médecine à Paris en 1942, elle suit les traces de sa sœur aînée, Paulette Gautier, qui l'avertit des efforts que les femmes issues de familles paysannes comme la leur doivent fournir pour être reconnues. En 1955, elle obtient une bourse d'études de 1 an à Harvard

aux États-Unis, où elle se forme à la technique de culture de cellules *in vitro*. De retour en France, c'est ce savoir-faire qui sera déterminant pour ses recherches ultérieures. Elle rejoint l'équipe du Pr Raymond Turpin qui travaille sur le syndrome de Down à l'hôpital Trousseau. Selon le médecin, cette maladie doit avoir une origine génétique, mais personne en France à cette époque ne maîtrise la culture cellulaire, qui permettrait d'en obtenir la preuve.

À 31 ans, alors qu'elle est cheffe de clinique, elle s'investit de façon bénévole dans la recherche et met à profit cette technique qu'elle seule maîtrise. Elle contracte un crédit et prélève même son propre sang pour obtenir le sérum nécessaire à ses cultures. Elle parvient ainsi à démontrer en 1958 que les enfants touchés par la maladie possèdent bien 47 chromosomes, un de plus que chez les patients sains. Mais son collègue qui réalise les clichés des cellules, Jérôme Lejeune, ne revient jamais vers elle. Il finit par annoncer seul la découverte dans un séminaire de génétique. Quand ils publient le résultat, Lejeune se place en tant que contributeur principal. C'est donc lui qui est reconnu comme découvreur de la trisomie 21, recevant les prix et l'attention médiatique. En 2009, Gautier écrit dans un article qu'elle s'est estimée « flouée à tous les égards », ce qui la conduit à s'éloigner de ce champ et à se tourner vers la cardiopédiatrie. Il faudra de nombreuses années pour qu'elle voit son travail réhabilité. En 2014, l'Inserm reconnaît enfin son apport décisif dans la découverte de la trisomie 21. Marthe Gautier s'éteindra le 30 avril 2022.

## Le VIH, discret agent du sida démasqué par Françoise Barré-Sinoussi

Au début des années 1980, alors que l'épidémie de sida s'emballe, les médecins comme les scientifiques en savent encore peu sur cette nouvelle maladie qui abat les défenses immunitaires de leurs patients. Fin 1982, Françoise Barré-Sinoussi est virologue à l'Institut Pasteur, à Paris, dans un laboratoire qui travaille sur les rétrovirus. Deux médecins, Willy Rozenbaum et Françoise Brun-Vezinet, prennent alors contact avec son équipe, car ils voient des similitudes entre ce nouveau syndrome d'immunodéficience et une maladie provoquée par un rétrovirus. La virologue et ses collègues vont alors cultiver un échantillon provenant d'un patient au stade pré-sida et y trouver la trace d'un virus semblable. Le 4 février 1983, c'est un nouveau virus qui est identifié par microscopie électronique dans les cultures de cellules. Un temps

dénommé LAV, il sera renommé VIH, pour virus de l'immunodéficience humaine, en 1986.

En parallèle de ses travaux scientifiques, Barré-Sinoussi s'engage publiquement dans la lutte contre le sida, notamment dans le monde associatif, en présidant des organisations comme AIDES, le Sidaction ou l'*International AIDS Society*. En 1985, elle se rend en Centrafrique pour participer à la définition de la stratégie de lutte contre le sida en Afrique. Durant de longues années, elle milite pour l'accès au soin des populations fragiles et particulièrement touchées par la maladie. Françoise Barré-Sinoussi se voit remettre, conjointement avec son ancien chef de laboratoire Luc Montagnier, le prix Nobel de physiologie ou médecine en 2008, qui rejoint la longue liste des distinctions qui lui ont été attribuées.



# Déo et anti-transpirant : le duel COMMENT CHOISIR ?

Quelle est la différence entre un déodorant et un anti-transpirant ?  
Quel produit me convient le mieux ?  
Voici de quoi vous faire un avis.

Par **Juliette Dunglas**



## POURQUOI JE SUE ?

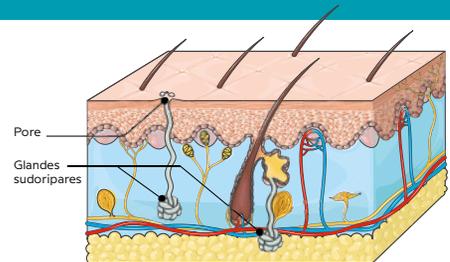
La transpiration est un mécanisme naturel par lequel l'organisme travaille à maintenir la température corporelle à 37 °C. Un coup de chaud ? Le cerveau commande la sécrétion de sueur, une action qui permettra d'évacuer la chaleur et de baisser ainsi la température. On estime qu'en moyenne, on excrète 0,5 litre de sueur en une journée.

Dans certains cas, la transpiration est excessive, c'est ce que l'on appelle l'hyperhidrose. Elle peut être généralisée ou localisée, transitoire ou chronique avec de nombreuses causes possibles.

## COMMENT JE SUE ?

La sueur est sécrétée par les glandes sudoripares et évacuée par les pores de la peau ou les follicules pileux (cela dépend du type de glandes sudoripares).

La sueur est un mélange inodore d'eau, de diverses molécules comme le sucre, le sodium, l'ammoniac, etc.



© Smart.Servier.com

## D'OÙ VIENT CETTE ODEUR ?

L'odeur de transpiration vient des bactéries qui se trouvent à la surface de la peau. En effet, l'être humain n'est jamais seul, car ce sont plus de 100 000 milliards de bactéries qui vivent sur et dans lui. Une grande partie de cette population se situe sur la peau et varie en fonction des personnes.

Odeurs ou transpiration importante, nous ne sommes pas tous à l'aise avec la sueur et l'inconfort qu'elle peut occasionner. Ainsi, il existe différents produits d'hygiène qui permettent soit de neutraliser les odeurs (déodorants), soit de diminuer, voire d'arrêter, la sudation (anti-transpirants et détranspirants).

## Vrai ou faux : les sels d'aluminium sont cancérigènes

En 2011, l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé a publié un rapport sur le lien entre exposition cutanée aux sels d'aluminium, contenus dans les anti-transpirants, et cancer. Elle préconisait alors de limiter l'utilisation des produits en contenant, notamment après le rasage ou en cas de plaie, faute de preuves scientifiques.

Depuis, un article paru dans une revue scientifique en septembre 2021 (*International Journal of Molecular Sciences*) a rapporté la nocivité des sels d'aluminium chez la souris, ces derniers pouvant

pénétrer dans les cellules et potentiellement altérer l'ADN, comme les substances cancérigènes. Cependant, les scientifiques restent prudents, car ces résultats sont difficilement transposables à l'humain, bien que de précédentes études allaient dans ce sens.

S'il est difficile de se faire une idée, il existe tout de même des recommandations émises par le comité consultatif de l'Union européenne préconisant de ne pas dépasser des concentrations de 10,6 % et 6,25 %, respectivement dans les sprays ou les sticks/billes/crèmes.



### Le saviez-vous ?

La pierre d'Alun, souvent vantée comme un produit naturel et bienfaiteur, est composée d'alun, un sel d'aluminium.

	Déodorant	Anti-transpirant	Détranspirant*
Odeur	✓	✓	✓
Diminution de la transpiration		✓	✓
Désactivation de la transpiration			✓
Taches jaunes sur les habits**		✓	✓
Aspect et santé de la peau	✓		

\*Attention le détranspirant est un produit recommandé en cas d'hypersudation observée par un médecin ou un dermatologue. Il n'est pas à utiliser dans le cas d'une sudation "normale" ou "importante". Ni pour la pratique sportive. Votre pharmacien pourra vous renseigner.

\*\*Les taches jaunes que l'on retrouve au niveau de l'aisselle d'un vêtement sont dues à une réaction entre les sels d'aluminium et la sueur. Les taches blanches peuvent venir de la composition des produits.

**L'application d'un déodorant ou anti-transpirant suit la règle des 3S :**  
**appliquer le soir,**  
**sur peau saine**  
**(propre) et sèche**

## La sélection de la rédac' en pharmacie

- **Déodorant sans parfum Keep Cool de Oolution** : composition naturelle pour tous les types de peau, convient aux femmes enceintes.
- **Déodorant peaux sensibles de Melvita** : élimine les mauvaises odeurs et absorbe l'humidité.
- **Anti-transpirant Keops Roll-on de Roc** : élimine les odeurs corporelles, régule la transpiration et protège des sensations d'inconfort.

# QUI FAIT QUOI à l'officine ?

**En officine, les professionnels de santé qui vous accueillent n'ont pas tous le même rôle. Tour d'horizon des personnes que vous pourriez y croiser, ainsi que de leurs missions au sein de l'officine.**

Par Pierre-Yves Lerayer



## LE TITULAIRE

### Son rôle

Le titulaire d'officine est à la fois pharmacien et chef d'entreprise. Son rôle est de délivrer et d'expliquer les traitements prescrits aux patients, après avoir contrôlé leurs ordonnances et les doses prescrites. Il peut également conseiller et orienter les patients vers d'autres acteurs de santé, le cas échéant.

Le titulaire est aussi chef de son équipe à l'officine, entre adjoints, préparateurs, étudiants, etc. Il gère également les stocks de son officine, et veille à la bonne conservation des médicaments.

### Sa formation

Les titulaires d'officine possèdent un diplôme d'État de docteur en pharmacie (6 ans d'université).



## RAYONNISTE

### Son rôle

Le rayoniste a pour principale tâche de réceptionner et de ranger les médicaments et commandes dans les rayons de la pharmacie.

### Sa formation

Le rayoniste n'a pas besoin de détenir de diplôme d'études supérieur spécifique. Il est possible de prétendre à un tel poste avec un bac ou un BEP.



## L'ADJOINT

### Son rôle

L'adjoint est le bras droit du titulaire. Il a donc les mêmes missions, exceptées celles de gestion de l'équipe et de l'entreprise. Il dispense et s'assure du bon usage du médicament par les patients, traite leurs dossiers et les accompagne dans leurs demandes diverses.

### Sa formation

L'adjoint détient un diplôme d'État de docteur en pharmacie. Des formations complémentaires optionnelles peuvent également être suivies pour obtenir quelques spécialisations (nutrition, orthopédie, etc.).

## CONSEILLER EN PARAPHARMACIE

### Son rôle

Le conseiller en parapharmacie porte bien son titre : il conseille les clients sur les produits de parapharmacie.

### Sa formation

Pour pouvoir prétendre à un poste de conseiller en parapharmacie, un diplôme de niveau bac +2 est requis dans les domaines de l'esthétique et de la cosmétique.



## PRÉPARATEUR

### Son rôle

Le rôle du préparateur en pharmacie est aussi de délivrer les médicaments demandés par les patients, et d'apporter des conseils. Il s'occupe également des tâches administratives inhérentes à la délivrance des médicaments sous le contrôle des pharmaciens, ainsi que de la préparation de certains produits (pommades, crèmes, etc.). Une autre de ses tâches est de gérer la maintenance des stocks, en réceptionnant et en rangeant les commandes.

### Sa formation

Le préparateur détient un brevet professionnel de préparateur en pharmacie. Cette formation est accessible via un contrat de professionnalisation ou d'apprentissage. En fin de première année d'études en pharmacie, en biologie ou en science de la santé, les étudiants peuvent également accéder à un poste de préparateur.



# LE CAKE AUX FRUITS CONFITS

Recette  
*facile*  
à faire



## INGRÉDIENTS

- 2 œufs
- 150 g de sucre
- 150 g de beurre fondu (de préférence demi-sel !)
- 1/3 de verre de rhum
- 1 verre de fruits confits
- 1 verre de raisins secs
- 250 g de farine

## PRÉPARATION

- 1 Battre les jaunes d'œufs en omelette.
- 2 Ajouter le sucre puis les autres ingrédients (le beurre fondu, le rhum, les raisins secs, les fruits confits, la farine, la levure et les blancs d'œufs montés en neige).
- 3 Verser dans un moule à cake, bien sûr, et faire cuire environ 40 minutes à 180 °C.
- 4 Le cake peut se faire à l'avance et il se conserve environ 2 semaines dans une boîte.

### INFOS EN PLUS

- Il est bien entendu possible de faire la recette sans le rhum pour ceux qui ne boivent pas d'alcool (car même s'il est cuit, on peut sentir son goût inimitable). Vous pouvez, par exemple, le remplacer par de la cannelle ou du zeste d'orange râpé ou de citron.
- Avec le sucre, les fruits confits et les raisins secs, on vous confirme que ce gâteau n'est pas le plus diététique. Comme sa conservation longue le permet, prenez le temps de le consommer avec modération...
- Il est aussi possible de remplacer les raisins secs par des noisettes.
- Et pour un dessert gourmand, vous pouvez le servir accompagné de crème anglaise !

Vous avez une recette favorite, simple et efficace, qui remporte tous les suffrages à chaque dégustation et vous souhaitez la partager avec nos lecteurs ? Envoyez-la nous à [contact@vocationsante.fr](mailto:contact@vocationsante.fr)

# MOTS CROISÉS

Par Renée Monfort

## HORIZONTALLEMENT

1. Les intestins ne sont pas les seuls à l'être !
2. Saoulaï.
3. Années. Vagabond.
4. Gardien de but. Tel le hareng.
5. Pas là. Fixer une voile.
6. Sauvées des eaux. Pareil raccourci. Note.
7. Attachées.
8. On en fait des meubles. Bel emplacement.
9. Révolution. Transpire.
10. Imprévues.

## VERTICALEMENT

- A. Envisagerai.
- B. Mariage. Aire de vent.
- C. Tondaient.
- D. Quatre latin. Parties de journée.
- E. Stand de foire. Premier d'une longue série.
- F. Perte d'odorat. Article.
- G. Elles flânent.
- H. Machine qui sert à lier les gerbes. Située.
- I. Espèces de taureau. Assassiné.
- J. Certain. Moqueries.

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

# SUDOKU

Niveau facile

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

# SOLUTION

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



VOUS AVEZ UNE QUESTION ? ÉCRIVEZ-NOUS !

[contact@vocationsante.fr](mailto:contact@vocationsante.fr)



# Pour sa santé, achetez ses croquettes en pharmacie



Demandez un échantillon offert en pharmacie

Pour plus d'informations



Alimentation et soin premium pour chiens et chats •  
0805 691 313 (appel gratuit) • [www.lapsa-lab.fr](http://www.lapsa-lab.fr)

 **LAPSA**<sup>®</sup>  
Laboratoire pour la Santé Animale

Pour sa santé, pour la vie



RECETTES ÉLABORÉES  
SOUS CONTRÔLE  
VÉTÉRINAIRE



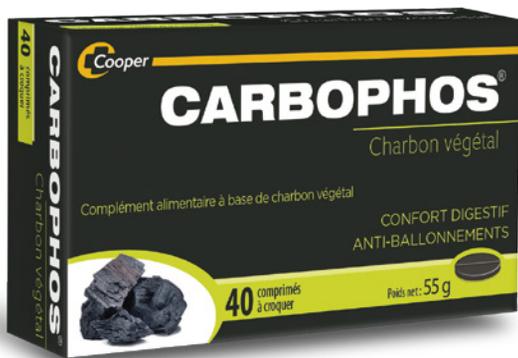


# INCONFORT DIGESTIF ? BALLONNEMENTS

# 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.

