

# vocation santé

LE MAGAZINE CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN



N° 72 - Mars / Avril 2023



**Mal des transports :**  
**Les médicaments**  
**et toutes les**  
**solutions efficaces**

**FICHE PRATIQUE**

**Dénutrition :**  
**Ma grand-mère ne**  
**mange plus...**

## **PUBERTÉ :**

**QUE LEUR ARRIVE-T-IL ?**

**CE QUI CHANGE ET COMMENT EN PARLER**



**Soigner ses cicatrices**

Comment les rendre moins visibles



**Siège auto bébé**

Tout pour bien choisir



**Le jour où ma patiente s'en est sortie**  
Témoignage de pharmacien



**IL N'Y A JAMAIS DE  
MEILLEUR MOMENT  
POUR NOUS REJOINDRE.  
DEVENEZ DONNEUR DE SANG.**



**PARTAGEZ VOTRE POUVOIR,  
DONNEZ VOTRE SANG !**

**PRENEZ  
RENDEZ-VOUS**



# Éditorial

par la rédaction

## Femmes like us

Chaque année, le 8 mai est la journée internationale des droits des femmes. Il y a encore à faire, y compris en France. Par exemple dans le monde du travail où il est prouvé que les femmes, à travail égal, gagnent 15 % de moins que les hommes\*. Pourquoi ? Parce que nous sommes des femmes, aucune autre raison. Réjouissons-nous néanmoins d'un fait important : l'inscription du droit à l'IVG dans la Constitution française votée le 1<sup>er</sup> février dernier. Merci à toutes celles qui se sont battues pendant des décennies pour ce droit fondamental et qui permet aux femmes françaises, depuis 1975 (merci Simone !), d'y recourir légalement. Ce combat n'est pourtant jamais acquis, on l'a vu l'an dernier aux États-Unis, première puissance mondiale, quand la Cour suprême a révoqué l'arrêt Roe vs Wade, laissant désormais chaque État légiférer sur le droit à l'avortement de ses habitants. Près d'une vingtaine d'États ont dans la foulée interdit l'avortement aux femmes. Il ne faut pas jamais oublier ce qui a été gagné !

\*Chiffres Insee 2019.

Une question ? Une remarque ?  
Écrivez-nous ! [contact@vocationsante.fr](mailto:contact@vocationsante.fr)

Directeur de la publication : Antoine Lolivier  
Rédactrices en chef : Gaëlle Monfort & Juliette Dunglas  
Rédacteurs pour ce numéro : Lise de Crevoisier, Juliette Dunglas, Chloé Joreau, Gaëlle Monfort, Alexandre Morales, Edwyn Guériteau, 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 Anasse, 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 : 21 155 011 Bimestriel  
Reproduction même partielle interdite  
Photos de couverture Getty Images, Adobe Stock



# 10/

## LA BONNE PRATIQUE

### MAL DES TRANSPORTS : Les médicaments et toutes les solutions efficaces



# 32/

## COUP DE COEUR

### SIÈGE AUTO BÉBÉ : Tout pour bien choisir



# 17/

## FICHE PRATIQUE

### DÉNUTRITION : Ma grand-mère ne mange plus...



# 22/

## SEXO

### PUBERTÉ : Ce qui change et comment en parler



# 26/

## BEAUTÉ

### CICATRICES : Ce qu'il faut faire... ou pas !

04/ ACTU  
C'est nouveau !

12/ COMMENT ÇA MARCHE ?  
Tout savoir sur la thyroïde !

12/ DÉCRYPTAGE  
Pourquoi manque-t-on  
de certains médicaments  
en France ?

14/ QUESTIONS SANTÉ  
Le tartre : un fléau qui  
colle aux dents

16/ BIBLIRÉDAC  
Notre sélection de livres santé

24/ TÉMOIGNAGE  
DE PHARMACIEN  
« Le jour où ma patiente  
s'en est sortie »

28/ HISTOIRE DE MÉDECINE  
Pilule, Viagra® et préservatifs :  
toute une histoire !

30/ PROFESSION  
Le psychomotricien, le lien  
entre le cognitif et le physique

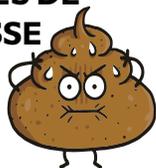
33/ RECETTE  
Carrot Cake

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).

53 %

DES SALARIÉS ONT DÉJÀ ÉTÉ GÊNÉS DE FAIRE LA GROSSE COMMISSION AU TRAVAIL



Source : Ifop 2022

TOP 3 DES MÉTIERS QUI RECRUTERAIENT LE PLUS D'ICI 2030

1. AGENTS D'ENTRETIEN
2. ENSEIGNANTS
3. AIDES À DOMICILE

> DARES 2022



LES MARQUES SE LANCENT DANS LES VÊTEMENTS ADAPTÉS

- Jules est la première marque de prêt-à-porter à lancer une collection adaptée afin de répondre aux besoins spécifiques des personnes à mobilité réduite. Pour connaître ces attentes, Jules a travaillé notamment avec APF France handicap afin que mode et handicap ne fasse plus qu'un, et ne soit plus un casse-tête. Cela consiste à faciliter l'habillement avec par exemple des élastiques à la taille, des boutons aimantés, une braguette plus basse. Mais cela est également pensé en termes de confort, en supprimant les passants et les poches au dos du pantalon... Confort, ergonomie et facilité sont les maîtres-mots de cette capsule. Quatre t-shirts, un pantalon, un short, une chemise et trois boxers sont proposés pour cette première collection.
- La marque de lingerie menstruelle Elia prend également le pas avec ses références de culottes menstruelles détachables. Le modèle se présente sous la forme d'une culotte de règles classique, couvrant bien les fesses et le pubis, qui se détache des deux côtés grâce à des attaches clips faciles et maniables. L'absorption est optimale, aucune fuite, et sied particulièrement à la position assise.

Le saviez-vous ?

Dans un sondage réalisé en 2022 par l'Ifop à l'occasion de la journée du sommeil, 49 % des interrogés déclaraient consulter leur téléphone au lit tous les jours. Le sondage révèle également que parmi les personnes regardant la télévision ou des vidéos avant de dormir, 55 % ne sont pas du tout satisfaites de leur sommeil.

Il est bien connu que les écrans ont un rôle néfaste sur l'endormissement et la qualité de sommeil. Ceci est particulièrement vrai chez les enfants qui, en plus de passer trop de temps sur les écrans de manière générale, sont très exposés à leurs effets délétères sur leur sommeil.

Le sommeil étant un pilier de notre santé, le groupe PiLeJe, en partenariat avec France Insomnie, s'engage pour la 6<sup>e</sup> année dans une campagne de sensibilisation au lien entre sommeil et santé. Cette nouvelle édition aura pour thème les écrans.

Ainsi, durant tout le mois de mars, vous pourrez découvrir des animations, des ateliers et des contenus conçus par des professionnels de santé.

Découvrez tout le programme, de 6 h à 22 h, sur le site [www.achacunsonsommeil.fr](http://www.achacunsonsommeil.fr)

À CHACUN SON SOMMEIL  
CAMPAGNE NATIONALE D'INFORMATION



SEULEMENT 50 %

DES 18-34 ANS CONNAISSENT LA SAISONNALITÉ DE CE QU'ILS CONSOMMENT

Source : HelloFresh 2022



Hiver



Automne



Printemps



Été

CBD : EFFICACE OU PAS ? PEU DE PREUVES...

Que penser du cannabidiol (CBD), cette substance extraite des feuilles de cannabis séchées et de plus en plus utilisée comme anti-stress et anti-douleur ?

L'Académie de médecine a rapporté que les données cliniques actuelles concernant l'utilisation du CBD ne montraient des preuves d'efficacité qu'à dose élevée dans le traitement des épilepsies pharmaco-résistantes. Concernant son usage par les usagers pour soulager anxiété, stress, douleur ou endormissement, il semble difficile de démêler effet propre et placebo. Attention donc ! Si pour l'instant aucun risque grave lié à l'utilisation n'a été apporté à nos oreilles, le CBD n'en est pas moins inoffensif ! Troubles digestifs, toxicité hépatique et somnolence peuvent être induits par son utilisation.

De plus, prudence, le THC, la substance psychoactive du cannabis, est tout de même présente dans le CBD, en quantité variable (et selon les "fabricants"). Un test au cannabis peut alors se révéler positif au THC, alors même qu'une personne ne consomme que du CBD et non du cannabis (qui est la drogue illégale).

Source : Académie nationale de médecine, 2022

# 42 % DES ÉTUDIANTES ONT CONNU LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE (PERSONNELLEMENT OU DANS LEUR ENTOURAGE)

Source : Flashes 2022



## POUSSE D'OREILLE

Vous êtes-vous déjà demandé s'il était possible de faire "pousser" des organes ? Cela semble idyllique, mais peut-être pas impossible si l'on en croit la nouvelle de cette greffe d'implant d'oreille. Une équipe médicale américaine a imprimé en 3D un implant d'oreille à partir des cellules du cartilage de l'oreille d'une patiente atteinte d'une microtie. Née avec cette malformation, la patiente avait une oreille externe qui ne s'était pas développée. Les médecins ont donc fait un moulage de son oreille solitaire et ont prélevé des cellules de cette dernière. Ces éléments ont ainsi permis d'imprimer en 3D un implant d'oreille constituée de cellules cultivées et d'une structure biodégradable. Une fois greffée, cette prothèse s'intégrera petit à petit à la patiente et évoluera pour donner une oreille plus vraie que nature. Source : 3DBio Therapeutics

## DU NOUVEAU EN PHARMACIE !



Le laboratoire **Marque Verte** lance un nouveau produit dans sa gamme **Dermasens** : un gel lavant intime apaisant certifié bio.



Contre la chute des cheveux, les laboratoires **ACM** lancent **Novophane**, une lotion qui cible la chute dès la racine. Son efficacité a été prouvée par une étude clinique avec un ralentissement de 94 % de la chute des cheveux et 93 % des patients ont vu une amélioration de l'état global des cheveux.



**Uriage** élargit sa gamme hygiène visage avec un nouveau trio démaquillant et nettoyant. L'objectif de la marque est de vous donner une peau correctement nettoyée et qui se régénère mieux la nuit grâce à une mousse d'eau nettoyante, une gelée fraîche démaquillante et une huile démaquillante.



La jeune marque londonienne **Koba** débarque en France. Au programme : des produits hydratants aux formules propres, vegan et parfaite pour les peaux sèches. Demandez-les à votre pharmacien !



La marque **Innoxo** propose deux sprays destinés à lutter contre la sécheresse oculaire. L'un pour les yeux très secs et fatigués, l'autre pour les yeux rouges et irrités. Si vous êtes concernés, n'hésitez pas à en parler à votre pharmacien.



Les mycoses des ongles ne sont pas des fatalités ! La marque **Excilor** propose divers produits permettant de traiter les mycoses des ongles et des pieds, à adapter selon votre cas, demandez conseil à votre pharmacien.

## LA LECTURE EN UN CLIN D'ŒIL

Connaissez-vous la lecture bionique ? Cette mise en page particulière consiste à mettre en gras seulement les premières lettres de chaque mot. L'œil ne se fixe ainsi que sur le début du mot et le cerveau complète le reste. Cette méthode mise au point par le typographe suisse Renato Casutt améliorerait considérablement la lecture et la compréhension, on fait le test ?

Connaissez-vous la lecture bionique ? Cette mise en page particulière consiste à mettre en gras seulement les premières lettres de chaque mot. L'œil ne se fixe ainsi que sur le début du mot et le cerveau complète le reste. Cette méthode mise au point par le typographe suisse Renato Casutt améliorerait considérablement la lecture et la compréhension, on fait le test ?

## DÉPISTAGE NÉONATAL : de nouvelles maladies dépistées à la naissance en France

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2023, en plus des six maladies déjà dépistées automatiquement à la naissance (comme la mucoviscidose ou la drépanocytose) viennent s'ajouter sept autres troubles métaboliques, permettant alors leur prise en charge précoce et réduisant la mortalité et les séquelles potentielles à long terme. Ce dépistage, aussi appelé test de Guthrie, est organisé dans les premiers jours de vie, gratuitement et avec l'accord des parents, à partir de quelques gouttes de sang prélevées au niveau du talon du nouveau-né. Existait depuis 1972, ce dépistage permet un diagnostic précoce et précieux de pathologies sévères : pour l'année 2021, 1 165 enfants ont ainsi pu être précocement dépistés.

Pour en savoir plus : [depistage-neonatal.fr](http://depistage-neonatal.fr)



## ENFANTS : se brosser les dents de façon ludique c'est encore plus efficace !

Quel parent n'a pas eu des difficultés à brosser les dents de son enfant ou le convaincre d'aller le faire ? Parce que c'est important, pour une fois regarder le téléphone ne sera peut-être pas proscrit. En effet, savez-vous qu'il existe des applications mobiles très pratiques qui permettent à l'enfant de visualiser le brossage : comme une caméra embarquée dans la bouche, **une animation de 2 minutes permet de montrer toutes les zones qu'il faut brosser en temps réel**. Généralement, l'application récompense l'enfant en lui permettant de faire gagner un cadeau à la mascotte de l'application par exemple.

→ **Voici quelques exemples d'applications disponibles sur vos stores : Philips Sonicare for kids, Disney Magic Timer, Ben le koala, Ma petite brosse à dents, Pokémon Smile...**

Tout savoir sur

# la thyroïde !

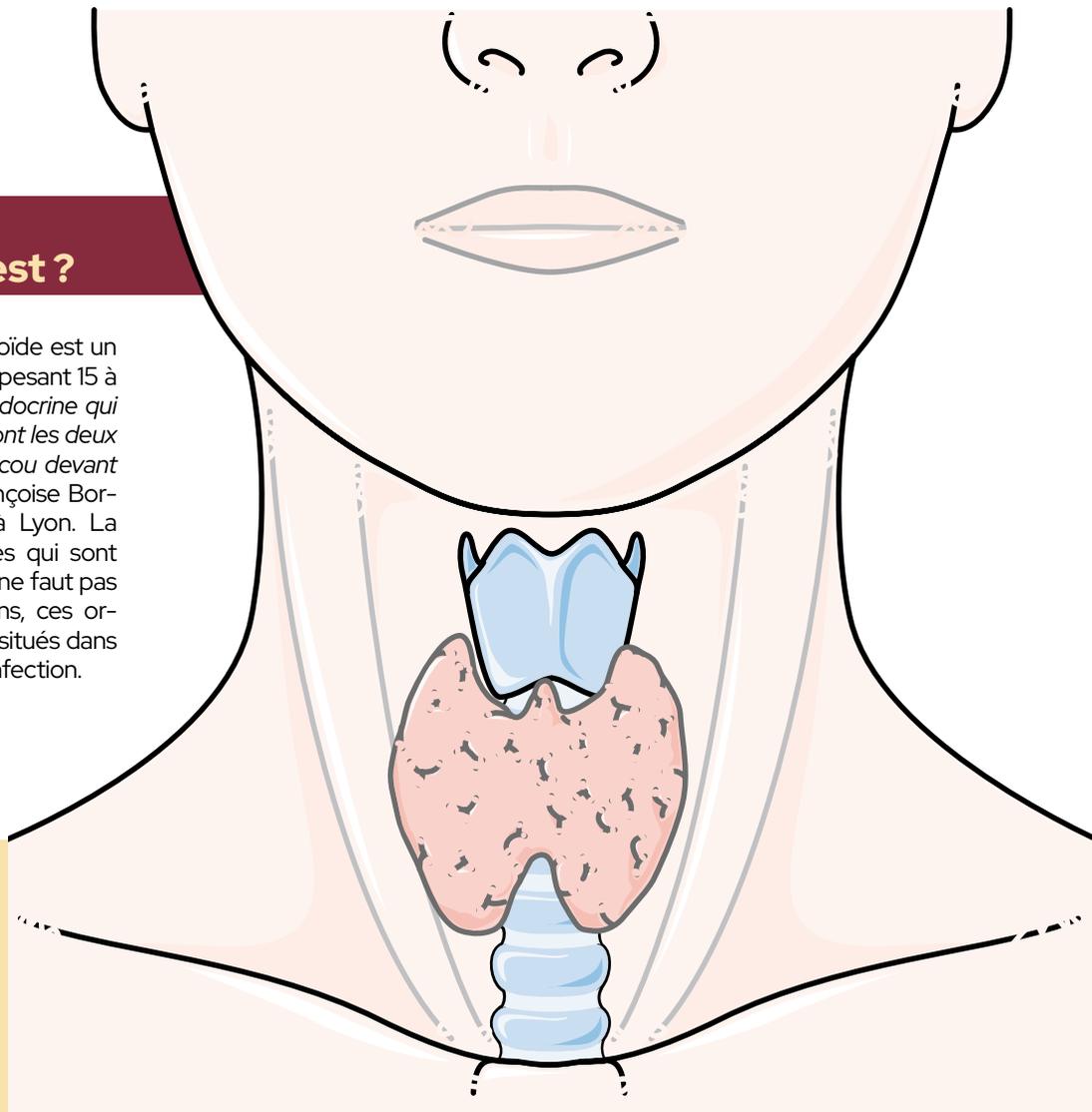
**Petit organe méconnu, la thyroïde joue pourtant un grand rôle dans notre organisme. Alors qu'elle peut être touchée par diverses pathologies, on en parle avec la Pr Françoise Borson-Chazot de la Société française d'endocrinologie et médecin à l'hôpital Louis Pradel, à Lyon.**

Par **Edwyn Guérineau**

## La thyroïde, qu'est-ce que c'est ?

Située à la base du cou, la thyroïde est un petit organe, d'environ 5 cm et pesant 15 à 20 g. « Il s'agit d'une glande endocrine qui ressemble à un petit papillon, dont les deux ailes se déploient à la base du cou devant la trachée », explique la Pr Françoise Borson-Chazot, endocrinologue à Lyon. La thyroïde produit des hormones qui sont ensuite libérées dans le sang. Il ne faut pas la confondre avec les ganglions, ces organes du système immunitaire situés dans le cou et qui gonflent en cas d'infection.

**« On ne peut pas vivre sans hormones thyroïdiennes »**



## LES HORMONES THYROÏDIENNES

Les hormones produites par la thyroïde jouent un rôle dans de nombreux mécanismes : elles régulent la température corporelle, contrôlent le débit cardiaque, la dépense énergétique... « *C'est simple, on ne peut pas vivre sans hormones thyroïdiennes. Les enfants qui naissent sans thyroïde rencontrent de nombreux problèmes, notamment au niveau du développement cérébral et de la croissance, si on ne leur apporte pas d'hormones de substitution* », développe l'experte. Les deux hormones sécrétées par la thyroïde sont **la T3**, qui est l'hormone active mais qui est produite en faible quantité, et surtout **la T4**, qui se transforme peu à peu en T3 et sert de stock. **Ces deux molécules sont notamment formées à partir d'iode qui provient de la nourriture.**

## LE RÔLE DU CERVEAU

Cependant, la thyroïde ne sécrète pas toujours ces hormones au même rythme. **L'hypophyse**, une glande située à la base du cerveau, libère une autre hormone, **la TSH** (pour *thyroid-stimulating hormone*, hormone stimulante de la thyroïde), qui favorise la production de T3 et de T4 et la croissance de la thyroïde. Quand celle-ci produit trop peu, l'hypophyse sécrète une plus grande quantité de TSH, et à l'inverse, si la thyroïde libère trop d'hormones, le taux de TSH va diminuer. Ainsi, dans les bilans sanguins, c'est bien la TSH qui est mesurée et non les hormones thyroïdiennes directement. Il faut donc lire le résultat « à l'envers » : un taux de TSH trop élevé peut être le signe d'un manque d'hormones thyroïdiennes, et inversement.

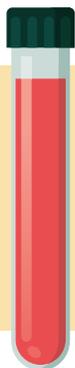
## Les maladies de la thyroïde

### LES GOITRES

Il arrive que la thyroïde change de taille et grossisse : c'est ce que l'on appelle un goitre. Il peut être directement visible ou détecté par un médecin par palpation. « *En vieillissant, des nodules peuvent apparaître dans le goitre, et modifier la production d'hormones thyroïdiennes ou devenir des tumeurs*, rajoute la Pr Borson-Chazot. **95 % des nodules sont bénins et doivent simplement être surveillés, mais en cas de goitre multinodulaire volumineux, on peut procéder à une opération pour retirer la thyroïde.** » Il est en effet possible de retirer un goitre, notamment s'il devient gênant pour le patient ou si la thyroïde dysfonctionne, mais la plupart ne pose pas de problème. **La cause principale à l'origine des goitres est le manque d'iode** qui peut être prévenu par l'utilisation de sel iodé. Chez les enfants et les adolescents, un apport en iode peut faire dégonfler la thyroïde, mais chez les adultes, le goitre est fixé et ne se résorbe pas.



© wikimedia



**Dans les bilans sanguins, c'est la TSH qui est mesurée et non les hormones thyroïdiennes directement.**

**10 %**  
**de la population française adulte présente un goitre**  
*Source : Société française d'endocrinologie, 2020*

## L'HYPOTHYROÏDIE

L'hypothyroïdie est une maladie dont **la cause la plus fréquente est auto-immune** : des anticorps du système immunitaire attaquent des cellules de la thyroïde et la détruisent. C'est une maladie fréquente (2 à 3 % de la population), qui touche le plus souvent des femmes, autour de 40 ans. Les personnes touchées par l'hypothyroïdie se sentent **fatiguées, lentes, frileuses, leur cœur est plus lent, elles prennent du poids**, développent du cholestérol et souffrent de constipation. « Pour détecter une hypothyroïdie, on dose la TSH pour voir si elle est trop haute. Mais il faut au moins deux dosages pour confirmer le diagnostic, et s'assurer que la valeur n'est pas ambiguë : il est normal de produire plus de TSH avec l'âge pour stimuler la thyroïde, et on produit aussi plus de TSH quand on a une plus grande masse corporelle » précise la Pr Borson-Chazot. **En cas de forte élévation de TSH un traitement est nécessaire et consiste au remplacement des hormones manquantes.**

La thyroïdite de Hashimoto est une maladie de la thyroïde auto-immune. Plus fréquente chez la femme, elle se manifeste par l'apparition d'un goitre et des symptômes de l'hypothyroïdie. Elle est d'ailleurs une cause très fréquente de l'apparition d'une hypothyroïdie.

## L'HYPERTHYROÏDIE

À l'inverse, une hyperthyroïdie va se manifester par de la tachycardie (un rythme cardiaque trop élevé), **une perte de poids et notamment de muscles, une sensation de chaleur intense accompagnée de transpiration abondante, de l'anxiété et de la nervosité.** Sa fréquence est proche de celle de l'hypothyroïdie. « Pour traiter l'hyperthyroïdie, on peut avoir recours à des médicaments qui bloquent la thyroïde, à de l'iode radioactif qui va l'attaquer, ou à une opération », poursuit notre experte.

## HYPOTHYROÏDIE



Intolérance au froid

Cheveux cassants

Visage bouffi

Goitre\*

Ralentissement du rythme cardiaque

Prise de poids

Constipation

**Autres signes et symptômes possibles :**  
Fatigue, somnolence, douleurs articulaires, instabilité de l'humeur, pâleur cutanée, raideur musculaire, peau sèche, démangeaisons, sudation diminuée, ralentissement métabolique général.

\*Augmentation du volume

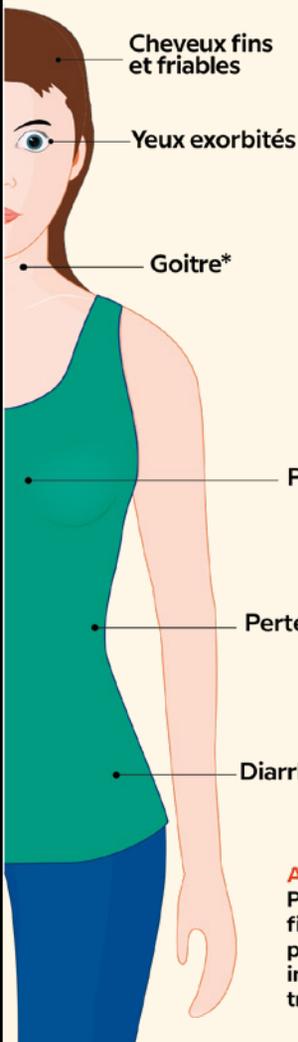


## COMMENT PRENDRE SOIN DE SA THYROÏDE ?

Les hormones thyroïdiennes étant composées d'iode, il est important que l'alimentation en apporte une quantité suffisante, ce qui peut autrement causer le gonflement de la thyroïde et l'apparition d'un goitre. « Il faut des apports iodés suffisant, surtout durant l'enfance. Le sel vendu en grande surface est supplémenté en iode, mais attention, ce n'est pas le

cas de celui utilisé dans les produits industriels, les restaurants ou les collectivités, comme les cantines » rappelle la Pr Borson-Chazot. Durant la grossesse, les besoins en iode sont augmentés et il est conseillé de surveiller d'autant plus la prise d'iode, voire de recourir à des compléments si besoin : votre médecin ou votre pharmacien saura vous conseiller.

# HYPERTHYROÏDIE



Intolérance au chaud

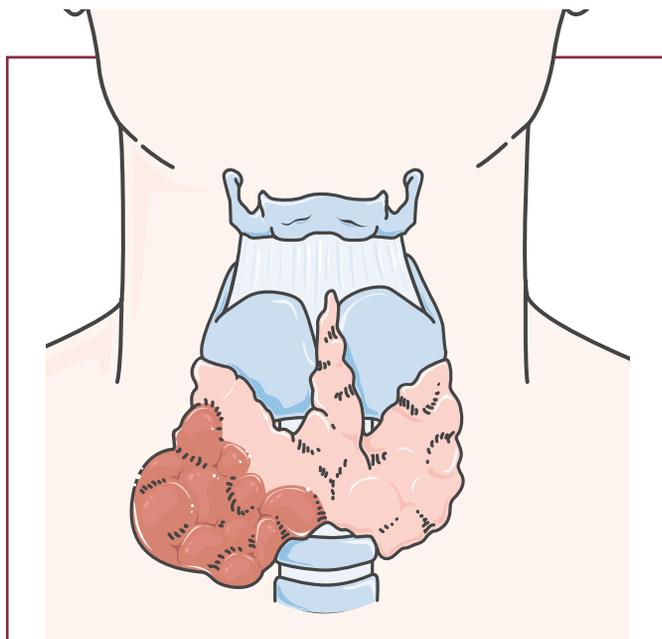
Palpitations

Perte de poids

Diarrhée

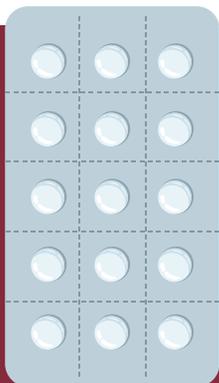
**Autres signes et symptômes possibles :**  
Peau chaude et moite, tremblements fins des extrémités, faiblesse musculaire proximale, nervosité, irritabilité, insomnie, anxiété, troubles de concentration.

me de la glande thyroïde



## LES CANCERS

Les cancers de la thyroïde présentent en général un très bon pronostic. Il s'agit de cancers qui surviennent à tout âge et peuvent toucher une population plutôt jeune, avec un pic de fréquence autour de 25 ans. En particulier, **plus le cancer est détecté chez un patient jeune (enfant ou jeune adulte), meilleur est le pronostic.** Un goitre qui évolue très vite doit donc inquiéter. Il existe aussi des micro-cancers, dont la fréquence augmente avec l'âge. « **80 % des personnes de plus de 80 ans ont des nodules. S'ils font moins de 1 cm, il faut surveiller, mais il n'y a pas lieu d'opérer et d'entraîner un traitement à vie. L'important est donc de surveiller avant tout** » indique la Pr Borson-Chazot.



## REEMPLACER LES HORMONES THYROÏDIENNES

Chez les patients ayant subi une ablation de la thyroïde, il est essentiel de pallier le manque d'hormones. Il s'agit donc d'un traitement à vie, qui va apporter la T4 manquante. **Cependant, d'autres traitements peuvent en limiter l'absorption, comme les compléments**

**alimentaires qui apportent du fer, certaines vitamines, le calcium, ou certains traitements pour les douleurs d'estomac.** Il est donc important d'en parler avec son médecin traitant afin d'ajuster la prise d'hormones et de ne pas risquer une hypothyroïdie.

# MAL DES TRANSPORTS

« Quand est-ce qu'on arrive ? »

Qu'on parle de cinétose ou de naupathie, le résultat est le même, vous avez la nausée à chaque fois que vous prenez les transports. Mais alors pourquoi cette gêne et comment soulager cet inconfort ?

Par Chloé Joreau



Le mal des transports est très courant chez les enfants à partir de 2 ans et jusqu'à 12 ans mais s'estompe souvent à l'adolescence et devient rare à l'âge adulte. Votre enfant est tranquillement assis dans votre voiture mais une sensation d'inconfort en haut du ventre l'assaille : il a la nausée, des sueurs froides, des vertiges, un dégoût alimentaire... Aucun doute, il souffre du mal des transports.



## POURQUOI A-T-ON PARFOIS MAL AU CŒUR DANS LES TRANSPORTS ?

Trajets sinueux en montagne ou croisière en bateau sur une mer démontée : peu d'entre nous peuvent se vanter de ne pas avoir eu mal au cœur un jour ! Le mal des transports, ou cinétose, est dû à un décalage entre les informations de déplacement transmises par les yeux, et celles d'immobilité transmises par l'oreille interne, l'organe de l'équilibre. Des données contradictoires qui donnent le tournis à notre cerveau et l'empêchent de s'adapter au mouvement.

Pour ces mêmes raisons, certains modes de transport sont plus concernés que d'autres : la sensation de mal de transport est d'autant plus

importante que se rajoutent des mouvements de montée et de descente ou de virages à répétition. Les yeux, par exemple, perçoivent un virage et en informent le cerveau mais rien ne se passe côté vestibule et oreille interne. L'organisme n'arrive plus à comprendre dans quelle position il se trouve : c'est la nausée assurée ! Il en résulte une sensation d'inconfort digestif et des nausées pouvant aller jusqu'aux vomissements, des maux de tête, des vertiges, une sensation de fatigue. Les symptômes et leur intensité varient d'une personne à l'autre mais il existe un bon côté : ils s'apaisent rapidement dès le trajet terminé.



## DES SOLUTIONS EXISTENT EN PHARMACIE

Médicament sans ordonnance

### La métopimazine (Vogalib®)

Cette molécule limite les vomissements et sa forme orodispersible à laisser fondre sur la langue permet une action rapide du principe actif.

➔ *La posologie évolue avec l'âge, pensez demander conseil à votre pharmacien.*

### Les antihistaminiques (Mercalm®, Nausicalm®, etc.)

En fonction de la molécule, ils peuvent être administrés chez l'adulte et l'enfant de plus de 2 ou 6 ans. Ils réduisent efficacement le risque de nausées mais rendent somnolent. Pour limiter cet effet indésirable, certains médicaments contiennent aussi de la caféine.

➔ *À prendre 30 minutes avant le départ puis, si besoin, au cours du voyage en respectant un intervalle d'au moins 6 heures entre les prises.*

### Gingembre

Cette plante a fait ses preuves pour soulager les nausées et vomissements et fonctionne bien contre ceux ressentis en cas de mal des transports. Le gingembre existe sous différentes formes. Sous forme de gélules ou comprimés il n'est conseillé qu'à partir de 6 ans mais des formats sirops (et mêmes sucettes) existent pour les plus petits.

➔ *Il est préconisé d'en consommer 30 minutes avant le départ.*

### Huile essentielle de menthe poivrée

Elle est particulièrement efficace pour soulager la nausée. En inhalation sur un mouchoir ou appliquée au creux du poignet, pure ou avec un roll-on, ses propriétés antiémétiques, antispasmodiques et l'effet de fraîcheur ressenti apaisent les symptômes. Comme la majorité des huiles essentielles, elles sont contre-indiquées avant 6 ans et aux femmes enceintes et allaitantes.

➔ *Quelques gouttes d'alcool de menthe sur un sucre ou des bonbons mentholés peuvent aussi fonctionner, d'autant plus si vous ressentez une légère hypoglycémie.*

### Points d'acupuncture

Cette médecine traditionnelle décrit un point qui atténue les symptômes du mal des transports : il se situe au milieu de la face interne de l'avant-bras, à trois travers de doigt en partant du pli du poignet, entre les deux tendons. Il est préconisé d'appuyer fermement au moins une minute sur ce point avec votre pouce, à droite puis à gauche. L'opération peut être répétée tant que le malaise persiste.

➔ *Il existe des bracelets disponibles en pharmacie qui permettent ce point de pression, mais pour être efficaces, ils doivent rester en position et ce n'est pas toujours évident chez les plus petits.*

### Homéopathie

Utilisables par toute la famille, deux souches homéopathiques sont généralement proposées dans le mal des transports : *Cocculus indicus* et *Tabacum*.

## Quelques conseils pour un voyage serein

### À faire

- Pour réduire l'impression de mouvement : choisissez une place à l'avant en voiture, fixer un point à l'horizon. Si possible, conduisez !
- Ouvrez la fenêtre pour aérer le véhicule et respirez calmement et profondément.
- En train ou en avion : choisissez l'emplacement qui bouge le moins (derrière la locomotive ou au niveau des ailes).
- Faites des pauses régulièrement et sortez du véhicule pour faire quelques pas.
- Pour les enfants, assurez-vous que la hauteur de leur siège auto leur permet de regarder à l'extérieur.

### À éviter

- Regarder un écran ou lire un livre.
- Les repas trop copieux avant de prendre la route ou, à l'inverse, partir le ventre vide.
- Si possible les routes trop sinueuses...

**Demandez conseil à votre pharmacien, il saura vous conseiller la forme la plus adaptée pour vous ou vos enfants, notamment en fonction de la durée ou du type de trajet.**

# Pourquoi manque-t-on de certains médicaments en France ?

**Une pénurie de médicaments sévit en France depuis plusieurs années, mais cet hiver a été particulièrement marqué par l'absence d'un grand nombre de produits, dont des médicaments très utilisés comme l'amoxicilline ou le paracétamol. Comment les officines du pays ont-elles ainsi pu se retrouver avec les présentoirs vides ?**

Par **Pierre-Yves Lerayer & Gaëlle Monfort**



## CONTEXTE

Dès 2019, Agnès Buzyn, alors ministre des Solidarités et de la Santé, présentait dans sa feuille de route l'importance de « *lutter contre les pénuries et améliorer la disponibilité des médicaments en France* ».

Elle n'imaginait pas que se préparait alors une pandémie mondiale qui paralyserait le monde plusieurs mois et qui, couplée 2 ans plus tard à une guerre aux portes de l'Europe, embraserait la situation. Avec une inflation générale et des problèmes d'approvisionnement en sus, la population subit de plein fouet ces pénuries médicamenteuses.

## DES MÉDICAMENTS DITS D'INTÉRÊT THÉRAPEUTIQUE MAJEUR

Parmi les médicaments concernés par la pénurie, l'**amoxicilline**, l'antibiotique le plus prescrit aux enfants, qui représente 70 % des antibiotiques des ordonnances et subit une pénurie depuis novembre 2022 dans les officines françaises. À tel point

## Plus de 300 produits qui ont été déclarés absents par l'ANSM au début de l'année 2023

qu'en début d'année 2023, 70 % des pharmacies de l'Hexagone avaient signalé leur absence sur leurs étagères. Autre médicament dont l'absence fait particulièrement parler d'elle : le **paracétamol** (Doliprane®, etc.) dont la molécule vient elle aussi à manquer dans les rayons des officines. Ce sont en particulier les versions pédiatriques qui manquent, en sirop par exemple.

**Au-delà de ces deux médicaments très plébiscités, ce sont au total plus de 300 produits qui ont été déclarés absents par l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM) au début de l'année 2023.** Ce sont les laboratoires pharmaceutiques qui signalent à l'autorité sanitaire les pénuries qu'ils subissent. Année après année, en particulier

depuis 2016, le nombre total de ces signalements augmente.

## UN MARCHÉ FRANÇAIS PEU ATTRACTIF

Le Covid-19 a indirectement joué un rôle sur la pénurie, mais il a également eu un rôle bien plus direct, notamment en entravant le bon fonctionnement des lignes de production des médicaments importés en France. Depuis que les laboratoires ont délocalisé leurs productions loin de la métropole, notamment en Inde et en Chine pour y bénéficier d'une haute technologie moitié moins chère qu'en Europe, plus de 80 % des matières premières seraient produites en dehors des frontières françaises pour des raisons financières majoritairement. Or, ces pays ont un

besoin grandissant de médicaments, limitant les capacités d'export. Par ailleurs, les pays producteurs de principes actifs ne sont pas les seuls responsables des pénuries de médicaments. Le fonctionnement français en soi est lui aussi un facteur aggravant : avec l'explosion des coûts de production liés à l'inflation généralisée et au coût de l'énergie qui bondit, et sachant que la France achète les médicaments à un prix très bas, les laboratoires fabricants préfèrent se tourner vers d'autres pays européens pour vendre leurs produits à des prix plus avantageux. La Suisse achète par exemple 40 % plus cher que la France, l'Allemagne 33 % de plus et l'Italie 18 % !

### VERS UNE PROCHAINE SORTIE DE PÉNURIE

Les pharmaciens insistent : ce sont les matières premières qui manquent, et non le médicament préparé. C'est donc, quoi qu'il en soit, chez les industriels qu'une lacune de main d'œuvre se fait ressentir, jusque chez les particuliers. Afin de pallier la demande inassouvie de la patientèle, 47 pharmacies françaises ont été exceptionnellement autorisées par l'ANSM, dès début janvier, à confectionner elles-mêmes les traitements à base d'amoxicilline. C'est le cas par exemple de la pharmacie Delpech, à Paris, où 70 personnes s'affairent dans le préparatoire, laboratoire de l'officine dont les préparations couvrent une bonne partie des demandes en amoxicilline en Île-de-France. Désormais, l'actuel ministre de la santé François Braun se veut rassurant et promet que le pays s'extirpera de cette situation de tension en ce début d'année. •

## LES 10 CLASSES THÉRAPEUTIQUES LES PLUS TOUCHÉES PAR LES RUPTURES DE STOCK DE MÉDICAMENTS

Plus de la moitié des ruptures concerne les anti-infectieux, les médicaments du système nerveux et les anticancéreux

21 %		<b>Anti-infectieux généraux</b> (ex : vaccins, antibactériens, antiviraux)
19 %		<b>Médicaments du système nerveux</b> (ex : anti-épileptiques, antiparkinsoniens, anesthésiques)
14 %		<b>Anticancéreux &amp; immunomodulateurs</b> (ex : chimiothérapies)
9 %		<b>Médicaments en cardiologie</b> (ex : antihypertenseurs)
8 %		<b>Médicaments dérivés du sang</b> (ex : anticoagulants, additifs de compensation veineuse)
6 %		<b>Médicaments des voies digestives</b> (ex : anti-ulcéreux, antinauséeux)
6 %		<b>Médicaments des muscles et du squelette</b> (ex : myorelaxants)
6 %		<b>Médicaments des organes sensoriels</b> (ex : anti-infectieux ou antiglaucomateux pour yeux ou oreilles)
4 %		<b>Médicaments du système respiratoire</b> (ex : traitement de l'asthme)
2 %		<b>Antiparasitaires &amp; répulsifs</b> (ex : antipaludéens)

Source : www.ilem.org

## Que faire en cas de pénurie de médicaments ?

Si votre pharmacie n'a pas pu vous délivrer votre traitement, pas de panique ! Pas question de parler d'automédication car un traitement sur ordonnance a un objectif précis et votre médecin a choisi le médicament le plus adapté à la situation. En

revanche, discutez-en avec votre pharmacien si des alternatives sont possibles (molécule équivalente, générique...), toujours en gardant à l'esprit que c'est en attendant le réapprovisionnement du traitement initialement prescrit.

# LE TARTRE

## UN FLÉAU QUI COLLE AUX DENTS

**La santé bucco-dentaire ne se prend pas à la légère. Le tartre en particulier est un indésirable majeur, dont il faut savoir se prémunir. Pour vous aider à prendre soin de vos dents, le Dr Sacha Ayache, chirurgien-dentiste, répond à vos questions.**

Par *Alexandre Morales*



© PeopleImages - Gettyimages

### Qu'est-ce que le tartre et quelle est la différence avec la plaque dentaire ?

*Marc, 27 ans*

La **plaque dentaire** est une couche blanchâtre ou jaunâtre qui adhère aux dents de façon progressive et commence à s'accumuler dès la fin du brossage. Elle se compose de bactéries organisées en microcolonies se nourrissant du sucre présent dans la bouche, de cellules mortes et de résidus alimentaires.

Sans une hygiène bucco-dentaire appropriée, un composé présent dans la salive appelé phosphate de calcium interagit avec ces accumulations de plaque, les durcit et les colle solidement aux dents. C'est ainsi que naît **le tartre**.

On peut même dire que le tartre est "égocentrique" puisque le tartre attire... le tartre ! Sa surface rugueuse est un lieu de prédilection pour l'accumulation de plaque bactérienne et c'est ainsi que démarre le cercle vicieux.

### Pourquoi certaines personnes ont plus de tartre que d'autres ?

*Patricia, 30 ans*

Il est vrai que certaines personnes sont plus susceptibles que d'autres de développer du tartre. Pour expliquer cela, deux types de facteurs sont à prendre en compte :

- **Les facteurs biologiques**, tels que la composition de la salive, la texture des surfaces dentaires ou les malpositions dentaires. Les hormones jouent aussi un rôle important dans l'accumulation de tartre. Les femmes enceintes, les adolescents lors de la puberté ou les patients diabétiques sont plus à risque d'avoir du tartre.
- **Les facteurs liés à l'hygiène de vie**, tels que l'alimentation riche en sucres et glucides, la consommation d'alcool et de tabac ou une hygiène bucco-dentaire négligée, peuvent aussi favoriser le tartre.

**Le tartre attire... le tartre !**

## Quelles sont les conséquences du tartre sur la santé bucco-dentaire ?

Farida, 41 ans

Le tartre dentaire est le terreau de différentes maladies bucco-dentaires :

- **La parodontite** (maladie du déchaussement des dents) : le tartre s'est accumulé entre l'os et les dents, entraînant une inflammation de la gencive, des saignements répétés et une diminution du niveau osseux. C'est une maladie vicieuse, car elle est généralement indolore, jusqu'au moment où les dents sont extrêmement déchaussées et la gencive très amincie. Si elle est prise en charge à temps, il est tout à fait possible de la contrôler, sous réserve de respecter des règles essentielles d'hygiène bucco-dentaire.

- **La mauvaise haleine** : et oui ! Le tartre est une accumulation de bactéries calcifiées, et les bactéries ça sent mauvais.
- **Les caries** : en se multipliant, les bactéries créent des acides, qui s'attaquent à l'émail des dents pour le dissoudre. C'est comme cela que commencent les caries.
- **De la sensibilité dentaire** : la récession des gencives, entraînant un déchaussement des dents, expose une partie de la racine des dents qui n'est plus protégée par l'émail. Les tubules dentinaires sont donc en contact direct avec tous les stimuli comme le chaud ou le froid.

**Le détartrage est pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie, deux fois par an.**

## Le dentiste, un allier indéfectible !

Une fois la plaque bactérienne calcifiée, il n'y a qu'un seul moyen de se débarrasser du tartre : aller chez votre dentiste ! Il est d'ailleurs recommandé d'effectuer une visite de contrôle au moins une fois par an avec la réalisation d'une radio panoramique. Elle permet de voir ce qui n'est pas visible à l'examen clinique, c'est-à-dire les racines des dents, le niveau osseux, et toutes les structures anatomiques du tiers inférieur du visage.

Il n'y a pas d'âge pour profiter d'un détartrage, il dépendra de la quantité de tartre présente. L'acte est pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie, deux fois par an. Vous n'avez donc plus d'excuses pour ne pas prendre soin de votre dentition...

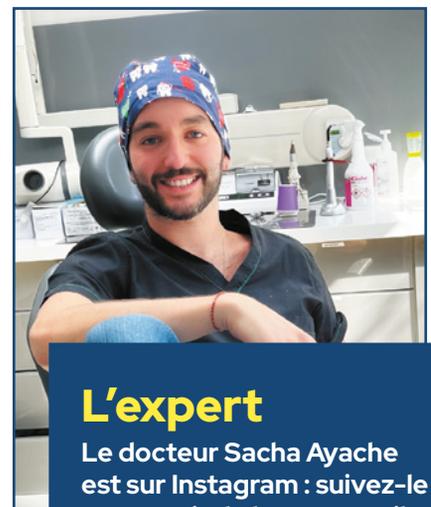


## Comment bien se brosser les dents ?

Sylvain, 19 ans

Il est impératif d'avoir la bonne technique :

- **Brossage 2 à 3 fois par jour pendant 2 à 3 minutes à l'aide d'une brosse à dents souple avec un dentifrice fluoré, à 1 450 ppm (partie par million) de fluor** (taux à adapter selon l'âge), pour une action anti-carie.
- Brossez vos dents **du rose vers le blanc**, de la gencive vers la dent.
- N'oubliez pas les molaires maxillaires (les dents du fond en haut) car elles se situent près des canaux excréteurs de la glande parotide et sont donc en contact direct et continu avec la salive.
- De même pour les incisives mandibulaires (les dents de devant en bas) car elles "baignent" constamment dans la salive.
- **N'oubliez pas d'utiliser un accessoire d'hygiène interdentaire** (fil dentaire, brossettes...), car les poils de votre brosse à dents ne permettent pas de bien nettoyer entre les dents. Le tartre s'y accumule donc très facilement.



### L'expert

Le docteur Sacha Ayache est sur Instagram : suivez-le pour avoir de bons conseils toute l'année !

[@dr\\_sacha\\_gabriel](#)



## QU'Y A-T-IL DANS LE CERVEAU DES MAMANS ?

Pourquoi certaines femmes se disent épanouies comme jamais quand d'autres détestent la grossesse ? Que se passe-t-il dans le cerveau des femmes enceintes ? C'est à ces questions et tant d'autres que deux psychiatres ont tenté de répondre dans ce livre qui s'appuie sur les dernières recherches en neurosciences. Un livre qui pourrait intéresser aussi bien les futurs papas que les futures mamans !

**Être dans le cerveau des mamans, par Hugo Botteman et Lucie Joy, aux éditions du Rocher, 307 pages, 20,90 €.**

## JEU CONCOURS

La grossesse peut faire faire ou faire dire des choses étonnantes... Envoyez-nous à [contact@vocationsante.fr](mailto:contact@vocationsante.fr) une anecdote sur votre grossesse ou la grossesse de votre partenaire pour tenter de gagner un exemplaire du livre (tirage au sort parmi les participants).

## MA VIE DE SOIGNANTE EN EHPAD

Le scandale Orpea a, pour sûr, assombri davantage le monde des établissements pour personnes âgées. Pourtant, ils font partie de notre quotidien, celui de nos parents et de nos grands-parents et jouent un rôle sociétal essentiel. Dans l'ouvrage *Ma vie de soignante en Ehpad*, Nathalie, animatrice en Ehpad, témoigne de son quotidien et, quelque part, de celui des résidents qu'elle accompagne. De son premier jour à la crise du Covid-19, Nathalie parle du système de santé, d'humanité et des familles.

**Ma vie de soignante en Ehpad par Nathalie Firminy, éditions Kiwi, 152 pages, 16 €.**



## QUESTIONS D'ENFANT : C'EST QUI, DIEU ?

Face aux questions, souvent désarmantes il faut l'avouer, de nos enfants, il est parfois difficile de trouver les bons mots. Dieu peut intriguer et fasciner les plus petits dont les « pourquoi ? » devront obtenir une réponse satisfaisante au risque d'en voir d'autres suivre... Les éditions Milan proposent un joli ouvrage sur le sujet dans la collection (parfaite) des P'tits pourquoi, à partir de 4 ans. C'est Arthur qui, en voyant son papi prier, va lancer le sujet et découvrir la foi, la croyance, par une approche laïque et multiculturaliste.

**Dieu, Mes p'tits pourquoi, par Sophie Blitman et Annick Masson, éditions Milan, 32 pages, 7,90 €.**



## UN LIVRE DE RECETTES POUR LES FEMMES ENCEINTES

Les injonctions alimentaires sont nombreuses lorsqu'une femme est enceinte, au point de parfois ne plus savoir ce qu'on a « le droit » de manger ou pas. C'est pour libérer l'appétit des femmes que ce livre existe : *Ma grossesse sereine et gourmande*, tous les conseils d'une sage-femme sur l'alimentation. Après avoir rappelé les variations d'appétit que peuvent entraîner les hormones, sans oublier les maux de la grossesse les plus fréquents, cet ouvrage propose des recettes très appétissantes pour que la grossesse soit aussi un moment de plaisir lors des repas.

**Ma grossesse sereine et gourmande, par Élise et Marion Destannes, aux éditions Vuibert, 143 pages, 17,50 €.**



## SANS TABOU : LA COLLECTION QUI DIT TOUT AUX ADOS !

Cette collection propose de répondre "sans tabou" aux interrogations des ados, de les aider à comprendre les situations qu'ils vivent afin de surmonter les difficultés du quotidien. Elle offre des réponses précises aux questions que les 12-15 ans n'osent pas poser à leurs proches avec un vocabulaire adapté. Au programme : la confiance en soi, le stress, l'amour, la sexualité, la communication avec les parents ou encore les écrans et l'amitié. Les textes sont accompagnés d'illustrations drôles et décalées mais aussi de tests et de témoignages pour s'identifier plus facilement.

**Stop au stress / Avoir confiance en moi, par Gilles Payet, Ludivine Artus & Océane Meklemberg, Magenta éditions, 12-15 ans, 17,50 €.**

## MÉDIATOR : L'AFFAIRE EN BANDE DESSINÉE

Si l'affaire du scandale du Mediator a été très médiatisée lorsqu'elle a pris une tournure judiciaire, on ignore souvent les pressions et menaces auxquelles Irène Frachon (pneumologue et lanceuse d'alerte) a été confrontée... Dans cette BD, Irène Frachon (personnage principale) et Éric Giacometti (romancier et ex-journaliste) racontent les dessous de l'affaire, avec de superbes dessins de François Duprat. Un ouvrage aussi beau que précieux sur l'histoire de notre système de santé.

**Mediator, un crime chimiquement pur, aux éditions Delcourt, 200 pages, 23,95 €.**



# LA DÉNUTRITION

**Comment retrouver la joie de manger ?**

Par *Juliette Dunglas & Gaëlle Monfort*

*Votre grand-mère a maigri, elle manque d'appétit, ne semble plus éprouver de plaisir à table et la preuve : son frigo est vide ! Elle est peut-être, comme 2 millions de Français, dénutrie. On vous dit tout pour l'aider de votre mieux.*

## Qu'est-ce que la dénutrition ?

La dénutrition est la conséquence d'un apport nutritionnel trop faible par rapport aux besoins de l'organisme. Elle peut être liée à une perte d'appétit (par exemple à cause d'une maladie) ou divers facteurs (troubles de la mobilité, bucco-dentaires, isolement social, précarité, etc.).

## Quels sont les symptômes ?

La dénutrition se traduit par une perte de poids, que le malade soit mince ou en surpoids, et, à terme, une perte des forces. Elle est majoritaire chez les personnes âgées, mais elle peut aussi concerner les adultes ou les enfants. Des changements de comportement peuvent aussi alerter.

## Comment la diagnostique-t-on ?

Il y a un moyen très simple pour dépister la dénutrition : la pesée. Chez tout adulte, une perte de poids (non souhaitée) supérieure à **5 % du poids en 1 mois**, ou **10 % en 6 mois**, est un signe de dénutrition. De même, il faut consulter en cas d'indice de masse corporelle inférieur à 18,5 chez l'adulte ou 22 chez les personnes de plus de 70 ans.

→ Dans tous les cas, au-delà de 3 kg de perte de poids par rapport à son poids habituel, il est utile de consulter son médecin traitant pour en définir les causes.

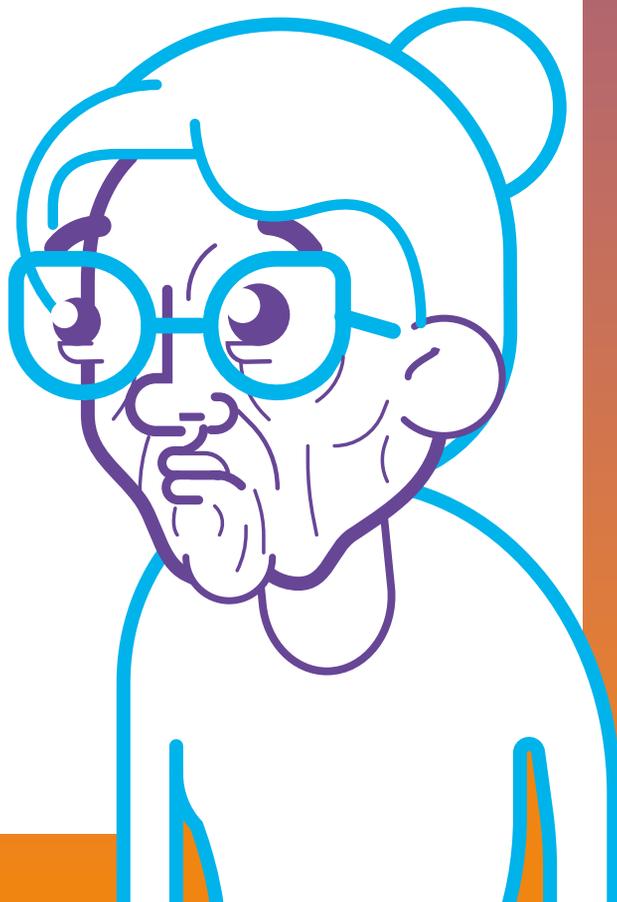
## Quelles peuvent être les causes ?

Difficile de trouver une seule cause... D'autant qu'elles peuvent être multiples et liées. Par exemple, en cas de maladie, la prise de certains médicaments peut faire varier l'appétit ou le goût, voire entraîner des douleurs. Certaines maladies ont également des conséquences sur la déglutition ou la capacité à mâcher.

## Les sévères conséquences de la dénutrition

Car si la perte de poids n'est pas toujours négative, par exemple en cas de surpoids, elle peut avoir des effets importants sur la santé générale de la personne. Une perte de poids rapide et incontrôlée peut **affaiblir l'immunité** et donc **augmenter son risque d'infection**. Autre conséquence : la perte de masse musculaire qui peut **augmenter le risque de chutes et donc de fractures**. La dénutrition vient aussi aggraver des pathologies existantes. Sans compter la **baisse de moral** et l'**augmentation du risque de dépression**...

→ *Il ne faut donc pas laisser une personne en état de dénutrition, d'autant que des solutions existent !*





## DES SIGNES PEUVENT RÉVÉLER UN AMAIGRISSEMENT :



Des vêtements qui paraissent plus larges qu'avant



La personne met une ceinture ou des bretelles alors qu'elle n'en avait pas besoin jusqu'à présent



Les bijoux, notamment les bagues, sont moins serrés, etc.



Un visage plus fin, qui se creuse



Un dentier qui tient mal (car les gencives aussi s'amincissent)

## LORS DES REPAS, DES INDICES SONT AUSSI REPÉRABLES :

Une perte d'appétit chez une personne qui mangeait davantage



Une personne ne termine pas son assiette, se sert des petites portions ou indique qu'elle mange moins qu'avant, par exemple



Une personne ne se met plus à table



Un réfrigérateur vide ou avec des produits périmés



**Les personnes dénutries le sont parfois à leur insu ! De nombreuses personnes, notamment âgées, ne se pèsent pas et donc n'ont pas forcément conscience d'être dans un processus de dénutrition**



## Le vieillissement : une cause à part entière !

En vieillissant, le corps perd des capacités physiques telles que la motricité ou des capacités cognitives, mais également une diminution de nos sensations, notamment de faim et de soif, qui influencent notre comportement alimentaire : nous ne faisons plus les mêmes courses, n'avons plus forcément de pulsion alimentaire naturelle, etc. D'où l'importance de faire davantage attention à l'alimentation des seniors, car cela évitera la voie de la dénutrition.

→ *Par ailleurs, sauf raison médicale précise, il est déconseillé de suivre un régime restrictif passé 50 ans. En effet, le corps qui vieillit a besoin de plus de nutriments et, pour citer le Pr Éric Fontaine, président fondateur du Collectif de lutte contre la dénutrition : « passé un certain âge, maigrir, c'est mourir ! »*



## 4 IDÉES REÇUES SUR LA DÉNUTRITION

### • La dénutrition touche uniquement les personnes âgées

Faux ! Quel que soit l'âge, une perte de poids involontaire n'est pas normale, il est indispensable d'en connaître la cause car la dénutrition peut toucher tous les âges.

### • La dénutrition est incompatible avec toute activité physique

Au contraire, l'activité physique adaptée et l'alimentation limitent la fonte musculaire, favorisent la guérison et accélèrent la convalescence.

### • La dénutrition ne concerne pas les personnes en surpoids ou obèses

Faux ! La dénutrition touche aussi bien les malades en surpoids ou obèses qu'en bonne santé. Toute perte de poids importante, malgré un taux de masse grasse important, peut témoigner d'une dénutrition à surveiller.

### • Les personnes âgées ont besoin de manger moins de viande

C'est le contraire : les besoins des personnes âgées en protéines sont supérieurs à ceux des adultes plus jeunes pour maintenir leurs muscles et leur forme. Il leur est recommandé de consommer une portion de viande, œuf ou poisson deux fois par jour.

## Quelles solutions contre la dénutrition ?

Il est important de consulter son médecin en cas de perte de poids inexplicée. En effet, elle peut être le symptôme d'une pathologie ou un effet secondaire d'un traitement, par exemple. Une fois la cause établie, il faut reprendre le poids perdu.

Pour ça, une solution qui peut paraître simple : manger tout ce qui est déconseillé lors des régimes ! Il est indispensable d'enrichir l'alimentation, à chaque repas. Ainsi, le lait écrémé peut être remplacé par du lait entier, les plats agrémentés de crème entière, les légumes par de l'huile ou d'autres matières grasses, etc.

## Comment retrouver la joie de manger ?

Il est utile de commencer par chercher la ou les causes potentielles qui ont mené à cette voie de la dénutrition. Cela permettra de trouver des solutions pour les résoudre.

→ **Causes psychologiques** : moral, anxiété, solitude, rythme de vie, troubles psychiques (phobie, troubles de l'alimentation), routine...

→ **Causes médicamenteuses** : effets secondaires de traitements chroniques, amincissants, de chimiothérapie...

→ **Causes physiologiques** : troubles endocriniens, fonctionnels, anatomiques (déglutition), neurologiques, digestifs, infections, maladies chroniques ou aiguës, fatigue...

→ **Causes environnementales** : arrêt du tabac, vieillesse, douleur, manque d'activité, perte des dents...

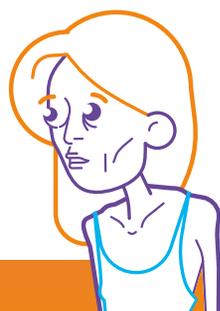
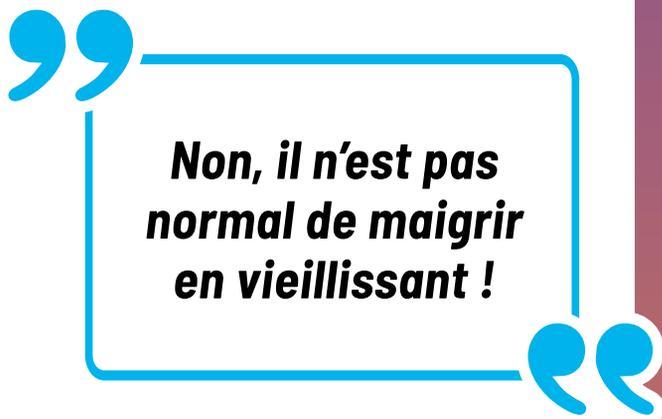


### MOINS ON MANGE, MOINS ON A FAIM !

Vous avez peut-être vous aussi entendu cet adage par votre grand-mère qui vous ressortait de la blanchette pour la troisième fois... Elle n'avait pas totalement tort. Car si l'organisme n'a pas assez d'apports, il va aller puiser dans les réserves et donc favoriser l'amaigrissement.

La solution de manger de plus grandes quantités est souvent difficile pour les personnes dénutries. Dans ce cas, il est utile d'augmenter la qualité des repas : des repas plus riches pour plus de calories et ainsi permettre de limiter la perte de poids. Voici quatre conseils :

- **Favoriser les aliments caloriques** : charcuterie, beurre, crème, œuf, fromage... Il n'y a pas de risque nutritionnel en cas de dénutrition puisque les personnes en mangent en petite quantité.
- **Prendre trois repas par jour et des collations supplémentaires** ou, par exemple, des compléments nutritionnels oraux (parlez-en avec votre médecin car ils sont disponibles uniquement sur ordonnance).
- **Consommer les aliments riches en début de repas**, par exemple commencer par la charcuterie ou le fromage, et garder la salade ou les fruits (partie peu calorique) pour la fin du repas.
- **Pratiquer une activité régulière** : la marche, le jardinage, la promenade... Elle permet de maintenir sa masse musculaire et sa vie sociale, permettant ensuite de partager pourquoi pas un bon repas ou goûter !





## Se peser à la maison, chez le médecin ou en pharmacie

Nous n'avons pas tous une balance à la maison, il est donc possible de se rendre en officine pour se faire peser. Les pharmaciens pourront d'ailleurs vous aider à le faire correctement, et à évaluer une éventuelle perte de poids. De plus, ils pourront vous prêter une oreille attentive, car souvent les problèmes commencent à se résoudre lorsque l'on en parle, et vous orienter éventuellement vers le bon professionnel de santé. Enfin, si la perte d'appétit ou de poids figurent parmi les effets secondaires potentiels d'un de vos médicaments ils sauront vous le dire.



## Les professionnels de la joie de manger

En cas de dénutrition, un **professionnel de la nutrition** (nutritionniste, diététicien, mais aussi un gériatre par exemple) peut vous aider à enrichir vos repas, les rendre plus attrayants et vous diriger vers la joie de manger ! Il est aussi indispensable de demander conseil à son médecin traitant, car dans le cas où les mesures d'enrichissement alimentaires ne suffisent pas à éviter l'amaigrissement, il est nécessaire de mettre en place d'autres mesures. **Par exemple, la prescription de compléments nutritionnels oraux (CNO) riches en énergie et en protéines peut être recommandée en plus des repas enrichis.**

Ensuite, le **pharmacien** prend le relais : il va délivrer des CNO selon les attentes et les goûts des patients. Par exemple, préférez-vous des CNO salés ou sucrés ? Quelle texture (gelée, crème...) ? A chaque délivrance, le pharmacien fera le point sur les CNO qui ont été appréciés et qui sont donc efficaces dans la prise en charge. Il ne faut pas hésiter à demander au pharmacien d'autres textures si l'une ne convient pas, si l'on préfère des CNO à prendre froid ou chaud, salés ou sucrés, etc. Chez les patients atteints de cancers, il faut adapter la texture au risque de fausses routes aux liquides (privilégiez les crèmes) et dysphagies (privilégiez les CNO épaissis et non liquides). Enfin, varier les textures et les parfums pour éviter la lassitude et l'abandon.

**Attention !** Les CNO ne sont pas des substituts de repas. Ils doivent être pris en plus des repas habituels (2 heures avant ou 2 heures après, afin que l'appétit soit préservé aux heures des repas).

**Si la perte de poids continue malgré vos efforts, consultez votre médecin traitant pour chercher des solutions plus adaptées**



## Les CNO en pratique

Les CNO peuvent également être intégrés dans des recettes. Par exemple, si vos grands-parents en prennent, vous pouvez les cuisiner pour enrichir leurs plats.

**Quelques exemples :**

- Superposer plusieurs crèmes dessert CNO pour créer un entremet,
- Préparer une sauce salée à l'aide des CNO en poudre,
- Mixer des fruits et une boisson CNO pour un milkshakes,
- Ajouter un yaourt CNO à une préparation de gâteau...





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

# LA PUBERTÉ

## EN PARLER POUR SE PRÉPARER

*Pour les enfants, comme pour les parents, l'arrivée de la puberté est un événement qui se prépare. C'est souvent le moment où les interrogations se bousculent. Alors, pour vous aider à y voir plus clair, le Dr Marie Msika-Razon, médecin généraliste à Paris, répond à nos questions.*

Par *Alexandre Morales*



### Quels sont les signes de début de puberté ?

Évidemment, ce ne sont pas les mêmes chez les filles et les garçons. On estime que la puberté démarre principalement avec **le développement de la pilosité génitale, ainsi qu'avec la pousse mammaire du côté des filles et le développement des testicules du côté des garçons.** Ce sont les signes principaux, mais d'autres peuvent apparaître en premier. Ensuite, le corps va beaucoup changer. La puberté s'arrête à la période où le corps devient presque adulte, que tous les changements, comme la croissance ou les menstruations sont stabilisés. Cela ne veut pas dire que l'adolescent ne va pas prendre un ou deux centimètres de plus, mais le pic est passé.

### Quand démarre la puberté ? Et quand est-elle précoce ?

**La puberté est dite précoce quand elle survient avant 8 ans chez les filles et avant 9 ans chez les garçons.** Mais cette définition médicale ne reflète pas les différences qu'il peut y avoir d'un pays ou d'une famille à l'autre. En effet, il y a des tendances familiales : si les parents et les grands-parents ont eu un démarrage pubertaire précoce, ce sera probablement le cas chez leurs enfants. Cependant, si la puberté se déclenche avant ces âges, il est recommandé de consulter un médecin afin de vérifier que tout est bien normal.



## On entend parfois que la puberté arrive de plus en plus tôt, est-ce vrai ?

Depuis quelques années, on considère que l'âge défini médicalement comme limite de la puberté précoce a reculé de quasiment 1 an. Il n'existe pas de réponse certaine et unique, plusieurs explications peuvent être données : génétique, environnement (mode de vie, perturbateurs endocriniens...).

**On parle de puberté précoce quand elle survient avant 8 ans chez les filles et avant 9 ans chez les garçons.**

## Comment parler de puberté avec son enfant ? Que doit-on dire ?

**On peut évoquer le sujet de la puberté avec ses enfants dès l'apparition des premiers signes.**

Il est conseillé de parler de la puberté aux enfants et aux adolescents. Il s'agit de modifications du corps, internes et externes, importantes et il peut être plus facile de les vivre quand on est prévenu de la façon dont cela va se passer.

**Le sujet peut être évoqué dès l'apparition des premiers signes, sans forcément entrer dans des détails trop avancés.** Il s'agit au

moins d'ouvrir le sujet pour expliquer ce qu'il va se passer, en donnant éventuellement les principales étapes. Néanmoins, il faut avoir un discours adapté et surtout laisser un espace de parole et de questionnement pour les jeunes. L'idéal est de les laisser venir d'eux-mêmes poser leurs questions, sans les devancer, en montrant que l'on est ouvert à la discussion.

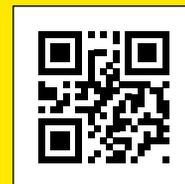
*« La puberté est souvent abordée de façon différenciée pour les filles et pour les garçons, mais je pense qu'il faut avoir une approche plus globale. On en parle beaucoup plus chez les filles parce qu'il y a l'arrivée des règles et pour des raisons culturelles aussi, tandis qu'on a l'impression peut-être que cela a moins de conséquences chez le garçon. En vérité, je pense que, dans le fond, c'est le même sujet chez la fille et chez le garçon, il s'agit d'une période de grands changements dans le corps : qu'importe le genre, chacun devrait y être également informé. »*

## Où trouver des informations fiables ?

- **Le site de l'Assurance maladie** (ameli.fr) propose beaucoup d'informations, parfois un peu succinctes, mais fiables.
- **Le site Fil santé jeune** (filsantejeunes.com) répond aux questions de santé des jeunes de 12 à 25 ans. Il propose un dispositif d'écoute et d'accompagnement par téléphone et sur internet.
- **Le médecin de famille**, qui connaît bien votre enfant, saura trouver les mots pour expliquer clairement les changements et montrer que tout est normal.
- **Le planning familial** (planning-familial.org), gratuit, propose énormément de documentations, notamment sur l'anatomie. La présence d'autres jeunes peut mettre en confiance.

## On vous recommande :

**La puberté et moi : L'essentiel pour la vivre sereinement,** par Sophie Bordet-Petillon, Océane Meklemberg et le Pr Marie Rose Moro, aux éditions Hygée.



**La puberté - Je change dans mon corps,** une bande dessinée en ligne pour les plus de 13 ans, produite par le site SanteBD.org.



## « Le jour où... ...ma patiente s'en est sortie »

**« Toujours souriante, positive et dynamique, telle était la patiente qui venait au moins une fois par semaine dans mon officine. Atteinte d'un cancer digestif résistant, elle me racontait, semaine après semaine, les petites victoires et les échecs de son parcours de combattante. »**

Propos recueillis par Juliette Dunglas



**Que sait notre pharmacien de nous ? Et bien... tout et rien en même temps.**

Ce professionnel de santé fait partie des veilleurs de notre santé, opérant avec discrétion derrière son comptoir, le pharmacien nous délivre de petites et de grandes choses. À chaque visite, il veille au grain et en un coup d'œil sur notre dossier pharmacie, il sait ce dont nous avons besoin, se rappelle de certains détails, vérifie quand nous sommes venus la dernière fois. Ces informations et sa formation lui permettent alors de nous poser les bonnes questions, d'anticiper les problèmes et de tirer la sonnette d'alarme en cas de pépin.

**« Finalement, même si nous avons l'impression de ne pas y aller tant que ça, la pharmacie est au cœur de notre vie. »**

**Il paraîtrait que nous avons trois pharmacies :** notre pharmacie préférée, celle où nous nous allons chercher nos traitements, notre pharmacie pratique, celle qui se trouve à côté du boulot, et notre pharmacie pas chère, celle où nous achetons un paquet de 500 cotopads. Finalement, même si nous avons l'impression de ne pas y aller tant que ça, la pharmacie est au cœur de notre vie, que ce soit pour un spray antiseptique, un antihistaminique en urgence ou une boîte de lait en poudre.

**« Lorsque je me rendais dans des temples, j'en profitais pour lui adresser une petite prière. »**

Et les pharmaciens se rappellent toujours de quelque chose qui nous caractérise. Leur rôle est d'être au plus proche de leur patientèle, c'est la vocation de ce métier qui, même si on l'associe bien trop souvent à un épicier des médicaments, est en réalité un métier du soin et du lien. Pour preuve, Lise Berneau, pharmacienne nous parle d'une de ces patientes qui l'a marquée.

**« Toujours souriante, positive et dynamique, telle était la patiente qui venait au moins une fois par semaine dans mon officine. Il faut dire qu'avec son cancer, elle devait venir régulièrement chercher ses traitements. Atteinte d'un cancer digestif résistant, elle me racontait, semaine après semaine, les petites victoires et les échecs de son parcours de la combattante. Après des années de lutte, cette maman de trois grands enfants continuait à se battre avec hargne contre le crabe. À chaque visite nous parlions de son suivi, elle me posait des questions sur les effets secondaires de son traitement, me racontait des histoires sur ses enfants.**

**Avec les patients ayant une maladie chronique ou un cancer, nous passons souvent plus de temps à discuter, car tous les aspects de la vie sont altérés.** Nous nous devons de repérer d'éventuels signaux d'alerte, des effets secondaires curieux, ou encore de faire le lien entre telle et telle chose.

Je me souviens d'un épisode très dur de rechute. Elle avait passé 1 mois en chambre stérile, à l'hôpital, car la chimiothérapie avait complètement abattu son immunité. À ce moment-là, son équipe soignante redoutait le pire, et sa famille aussi d'ailleurs qui pensait passer le dernier Noël avec elle. Pourtant, après cela, quand elle venait à la pharmacie, nous remarquions sa combativité et sa positivité infatigables, c'était admirable.

**Chaque semaine, je me demandais si j'allais la revoir, si j'allais la voir passer la porte de la pharmacie.** Parfois, c'est son mari qui venait chercher son traitement et je ne savais jamais si cela était synonyme de bonne ou de mauvaise nouvelle. Les mois et les semaines passaient et elle était encore là.

**Dernière tentative.** Les médecins lui ont proposé de lui administrer un traitement novateur, sans certitude pour autant de la réussite de ce dernier, ni de sa survie. Pour cela, elle devait rester 1 mois à l'hôpital, durée nécessaire d'hospitalisation après l'administration de ce traitement,

pour s'assurer que tout aille bien. Cela est arrivé juste avant l'été et je suis donc partie en vacances au Japon. Loin de l'officine, je ne pouvais m'empêcher d'avoir une petite pensée pour elle, me demandant si le traitement allait fonctionner et si j'allais la revoir à mon retour. D'ailleurs, lorsque je me rendais dans des temples, j'en profitais pour lui adresser une petite prière.

Pour nous, pharmaciens, chaque patient est une histoire. Il y a ceux que nous connaissons mieux, avec qui nous échangeons quelques mots ou bien un simple bonjour, ceux que nous voyons passer de temps en temps, ou ceux que nous ne revoyons plus. Mais quels qu'ils soient, nous nous devons de veiller sur eux. À travers ses ordonnances, la fréquence de ses passages, ses questions, le patient est un livre à demi-ouvert que nous lisons. Là est le rôle du pharmacien d'officine, conseiller et veiller.

Quant à cette patiente, et bien, j'ai eu la joie de la voir franchir de nouveau le seuil de ma pharmacie... » •

**« Pour nous, pharmacien, chaque patient est une histoire. »**

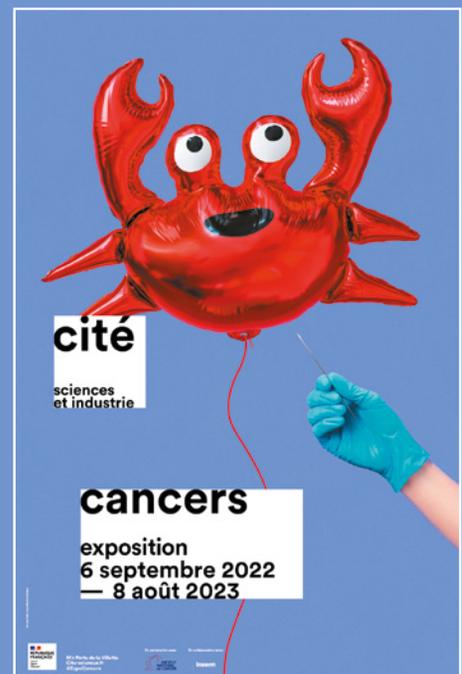
## EXPOSITION CANCERS

**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 de Paris du 6 septembre 2022 au 8 août 2023.  
Exposition trilingue (français, anglais, espagnol) et braille à partir de 14 ans.*

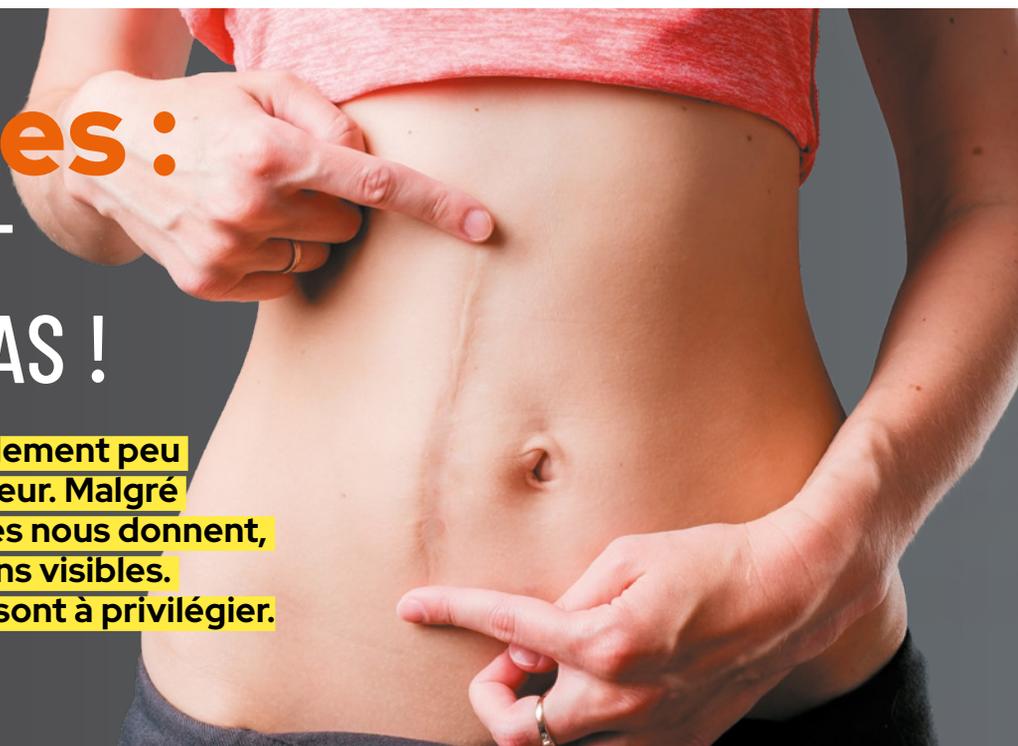


# Cicatrices :

## CE QU'IL FAUT FAIRE... OU PAS !

Les cicatrices sont généralement peu appréciées par son détenteur. Malgré les traces originales qu'elles nous donnent, on tente de les rendre moins visibles. Pour cela, certains gestes sont à privilégier.

Par *Lise de Crevoisier*



Après une atteinte de son intégrité (coupure, brûlure, opération...), la peau élabore un processus de cicatrisation. Ce phénomène est complexe et met en jeu de nombreux facteurs qui influencent la réparation. Il en résulte des cicatrices diverses et variées.

### LES ÉTAPES DE CICATRISATION

La cicatrisation se réalise en plusieurs épisodes : une phase **vasculaire et inflammatoire** de 6 à 8 jours (formation de nouveaux vaisseaux), une phase **proliférative** du 8<sup>e</sup> au 21<sup>e</sup> jour (les cellules se reforment petit à petit), puis une phase de **remodelage** (les tissus se contractent et se réalignent) avant de s'achever sur une phase **d'apoptose** (le tissu cicatriciel est remplacé par un nouveau tissu). Il en résulte alors une marque plus ou moins visible appelée **cicatrice**.

### LES TYPES DE CICATRICES



Forme, taille, couleur... à chaque cicatrice son originalité. Certains types de cicatrices sont néanmoins plus courants :

- **Cicatrice plate ou blanche** : elle s'estompe généralement avec le temps. Elle peut devenir quasiment invisible ou rester discrète.
- **Cicatrice atrophique** : elle creuse légèrement la peau et a une forme circulaire en général. Ce type de cicatrice fait habituellement suite à l'acné sévère ou la varicelle. La marque est souvent due au grattage du bouton qui empêche sa bonne cicatrisation.
- **Cicatrice chéloïde** : un volume important se crée sur la cicatrice, une excroissance de peau de couleur blanc, rouge ou brun. Cette boule peut se développer, s'épaissir et s'élargir. Elle est provoquée par une prolifération anormale du tissu cutané.
- **Cicatrice hypertrophique** : caractérisée par un volume anormal, la cicatrice est boursoufflée, en relief sur la peau. Mais contrairement à la chéloïde, elle ne dépasse pas les limites de la lésion initiale.
- **Cicatrice étirée** : elle survient lorsque la peau autour de la plaie est étirée. Elle peut ressembler à de petites traces longilignes et légèrement creusées. Les vergetures sont notamment une cicatrice étirée.

## LES FACTEURS INDIVIDUELS

Le processus de cicatrisation de la peau est influencé par de multiples facteurs, propres à chacun.

### ● La nature et la gravité de la plaie :

Le type de blessure est le premier critère qui influence la cicatrisation. Une plaie profonde ne nécessite pas la même charge de travail qu'une petite blessure à la surface de la peau. La cicatrisation est plus longue et les résultats différents.

● **L'âge** : Les âges extrêmes sont avantageux car ils sont propices à une meilleure cicatrisation. « *La peau du petit enfant et du sujet âgé cicatrisent*

*mieux que celle des âges intermédiaires* », précise la Société française de dermatologie.

● **Des facteurs génétiques** : la réponse inflammatoire est inégale d'un individu à l'autre car elle est déterminée génétiquement. La Société française de dermatologie indique que « *les phototypes IV à VI des peaux noires, asiatiques ou hispaniques sont exposés à un risque accru d'hyperpigmentation post inflammatoire et de dystrophies cicatricielles avec des cicatrices en excès hypertrophiques ou chéloïdes.* »

● **La localisation de la cicatrice** : selon les parties du corps, la cicatrisation

est plus ou moins longue. Au niveau des articulations, la peau est exposée à de fortes contraintes mécaniques et doit être très élastique, ce qui peut générer des cicatrices élargies. D'autres zones sont également à risques cicatriciels, notamment la zone du décolleté et le dos.

● **La qualité de la peau** : l'épaisseur, la souplesse, l'élasticité et la sécrétion de sébum sont des facteurs pouvant influencer la cicatrice.

● **D'autres facteurs ont un effet sur les cicatrices tels que l'alimentation, le soleil, des comorbidités, le manque de soins...**

## ÊTRE AUX PETITS SOINS DE SA CICATRICE

### Au moment de la blessure

Après un traumatisme, il faut tout d'abord nettoyer la plaie avec de l'eau et du savon pH neutre pour éliminer les débris et les bactéries. Ensuite, un antiseptique peut être utilisé pour désinfecter les lésions si celles-ci sont exposées aux contaminations (mains, pieds, zones de frottements). En absence de nettoyage, des bactéries peuvent proliférer dans la plaie, provoquant une infection. Une plaie infectée cicatrise en effet moins bien.

Pour aider à stopper l'hémorragie, vous pouvez exercer une pression au niveau de la blessure. Attention, si la plaie est profonde, consultez un médecin qui réalisera, si besoin, une suture. Sinon, protégez la plaie avec un pansement, et évitez les mouvements et frottements.

### Les premiers jours suivant la blessure

Pour que la plaie débute sa cicatrisation dans de bonnes conditions, essayez de nettoyer la plaie chaque jour puis changez le pansement. La Société française de dermatologie recommande de ne pas laisser sécher la cicatrice à l'air libre, « *laissant*

*se former des côutes qui laisseront des dépressions (cuvettes) cicatricielles* ». En effet, les plaies cicatriseraient mieux en milieu humide (humide ne voulant pas dire pansement mouillé !).

### Choyer sa cicatrice

Lorsque la plaie est fermée et que la cicatrice se forme, pensez à masser votre cicatrice avec un baume réparateur, une huile douce ou une crème hydratante. Ce massage peut être efficace sur la pigmentation, la gêne ou la douleur, l'épaisseur

de la cicatrice, et permettrait une meilleure souplesse et élasticité de la peau. L'utilisation de crèmes ou huiles peut également aider à apaiser et réparer la peau.

En cas d'aléas cicatriciels, des traitements médicaux peuvent être proposés. Parlez-en à votre médecin ! Des soins cicatrisants sont également présents en pharmacie en fonction des besoins, dont certains adaptés à des cicatrices post-opératoire ou post-partum par exemple. •

### À ÉVITER !

Il est indispensable **d'éviter l'exposition de la cicatrice au soleil**. Les rayons UV sont encore plus agressifs sur une peau en réparation et peuvent entraîner une hyperpigmentation de la peau. La meilleure façon est de porter un vêtement, tissu ou pansement. Sinon, appliquez régulièrement une crème solaire à haute protection (SPF50+). La peau étant plus fragile, évitez de gratter la blessure ou d'appliquer de l'alcool qui ne favorisent pas une bonne cicatrisation.



# PILULE, VIAGRA® ET PRÉSERVATIFS : TOUTE UNE HISTOIRE !

par Lise de Crevoisier

## Les règles de la pilule : la faute au pape ?

Beaucoup de pilules contraceptives recommandent de faire une pause de 7 jours entre deux plaquettes (ou la prise de 7 jours de comprimés placebo). Cet arrêt provoque des règles artificielles liées à la privation hormonale d'une semaine. Mais pour quelle utilité ? Et bien certainement pas pour le bien-être des femmes si l'on en croit le Professeur John Guillemaud, spécialiste de la santé sexuelle et reproductive. En 2019, dans une interview au journal britannique *The Telegraph*, John Guillemaud déclare : « **Le gynécologue John Rock a conçu [la pause] parce qu'il espérait que le pape accepterait la pilule et la rendrait acceptable pour les catholiques. (...) Rock pensait que s'il imitait le cycle naturel, le pape l'accepterait. (...) Lorsque sa campagne pour faire accepter la pilule par le pape a échoué, il a tout simplement cessé d'être catholique, après l'avoir été toute sa vie.** »

### Grace au Planning familial

Avant tout ça, la pilule contraceptive naît grâce au féminisme. Des scientifiques, dont **Gregory Pincus**, s'intéressent à la question de la pilule contraceptive hormonale. En 1951, **Margaret Sanger, fondatrice du Planning familial**, l'invite à mettre au point la contraception orale, avec un soutien financier du Planning familial ainsi qu'un financement de la riche **Katharine Dexter McCormick, biologiste et suffragette américaine**. Avec l'implication de plusieurs chercheurs tels que **Min Chueh Chang**,

**Celso-Ramon Garcia, John Rock et Gregory Pincus**, un nouveau contraceptif est créé, appelé Enovid, et autorisé sur le marché en 1960.

### Désaccord science versus religion

John Rock est un fervent catholique et tente de faire valoir la pilule devant l'église grâce à la semaine de pause qui respectait le cycle menstruel naturel de la femme. Mais **le pape Paul VI** promulgua un refus en 1968 dans *l'Humanae vitae*. Il déclara dans cette lettre que l'acte conjugal rendu volontairement infécond est « **intrinsèquement déshonorable** », et que l'Église « **condamne comme toujours illicite l'usage des**

*moyens directement contraires à la fécondation* ».

### Une pause inutile pour la santé

Nous retrouvons aujourd'hui encore cette interruption de 7 jours dans la majorité des pilules (ou la prise de 7 comprimés placebo), alors même que la Faculté de santé sexuelle et reproductive (FSRH) a souligné en 2019 que **cette pause n'apporte aucun avantage pour la santé, et que la prise en continuité éviterait davantage de grossesses non désirées**. Sans compter que les hémorragies de privation (autre nom de ces fausses règles) ne sont pas sans inconvénient ni douleurs pour les femmes. Merci le pape...



## Viagra® l'effet désirable

C'est l'histoire de la célèbre petite pilule bleue qui a révolutionné la sexualité masculine par hasard. Dans les années 1990, les laboratoires Pfizer travaillaient sur le citrate de sildénafil pour traiter l'angine de poitrine, une maladie cardiaque courante.

### Effet secondaire inattendu

Lors des essais cliniques, la molécule était peu efficace pour le cœur, mais provoquait un effet secondaire inattendu rapporté par les patients : la



plupart avait leurs érections prolongées. Sentant le bon filon, le laboratoire modifie ses recherches et les tourne alors vers l'impuissance masculine. Par cet accident fut alors mis au point le Viagra®.

### Un succès fulgurant

Ce nouveau traitement est mis sur le

marché le 1<sup>er</sup> avril 1998 aux États-Unis et connaît un succès immédiat.

Le Viagra® ne guérit pas les dysfonctionnements érectiles et ne déclenche pas l'érection, il permet de prolonger et mieux contrôler l'érection. Une révolution pour la sexualité masculine !

## De la vessie au latex

L'utilisation du préservatif lors des rapports existe depuis longtemps. Ils apparaissent depuis des siècles sous toutes formes et couleurs, avec des usages variés.

### Se protéger des insectes

Dans l'Antiquité, les hommes avaient pour habitude de porter sur leur pénis des protecteurs ou des garnitures qui sembleraient être un moyen de protection contre des piqûres d'insectes ou des affections tropicales, ou alors porté comme objet décoratif, amulette ou encore par pudeur. Si les Romains utilisaient des vessies d'animaux, les Chinois, eux, fabriquaient des préservatifs en papier de soie huilé, et les Japonais posaient des objets en forme de poche sur leur gland.

### Contre les infections

Au XVI<sup>e</sup> siècle, Gabriel Fallope, un médecin italien, avait préconisé l'utilisation d'un fourreau de lin imbibé d'une décoction d'herbes contre la syphilis. Son utilisation comme protection contre les infections sexuellement transmissibles débute. Du XVIII<sup>e</sup> au XIX<sup>e</sup> siècle, les préservatifs sont principalement fabriqués à partir de membranes animales.

### Influence de la prostitution

En Angleterre, durant leurs rapports avec des prostituées, les hommes utilisaient des sacs avec une membrane fine et sans couture, appelés « *condum* ». En France, le Marquis de Sade raconte dans *La Philosophie dans le boudoir* (1795), que :

*« Quelques femmes [...] obligent leurs fouteurs de se servir d'un petit sac de peau de Venise, vulgairement nommé condom, dans lequel la semence coule, sans risquer d'atteindre le but. ».*

### Le plastique, c'est fantastique

En 1844, Charles Goodyear et Thomas Hancock commencent la production en masse de préservatifs en caoutchouc. Ils sont ensuite remplacés par les préservatifs en latex. Désormais, le choix de préservatif est varié entre les différentes épaisseurs, tailles, textures, couleurs et arômes ; et ce dernier reste la protection la plus efficace contre les infections sexuellement transmissibles.



# Le psychomotricien

## LE LIEN ENTRE LE COGNITIF ET LE PHYSIQUE

**Parfois confondus, les psychomotriciens exercent une profession de soins différente mais complémentaire à la kinésithérapie. Voici tout ce qu'il faut savoir sur ce métier.**

Par **Gaëlle Monfort**



© South Agency - Gettyimages

**En France, il y a  
16 000  
psychomotriciens  
dont  
5 000  
libéraux**

(Fédération française des psychomotriciens)

Pour mieux connaître et comprendre le métier de psychomotricien, nous avons interviewé **Nicolas Raynal**, le secrétaire général de la Fédération française des psychomotriciens.

### **QU'EST-CE QUE LA PSYCHOMOTRICITÉ ?**

C'est une discipline qui s'intéresse à quatre grands domaines du fonctionnement humain : **la motricité, la sensorialité, la cognition et l'affectif** (les émotions). Autrement dit : comment je bouge, comment je sens

(les 5 sens), comment j'organise ma pensée et ce que je ressens. La psychomotricité s'intéresse à ces quatre domaines, mais aussi à leurs interactions entre elles. Si l'un des domaines est touché ou des interactions fonctionnent moins bien, on peut agir pour les rétablir.

## QUELLE EST LA FORMATION DES PSYCHOMOTRICIENS ?

C'est une formation de 3 ans, après le bac, dans l'un des 18 instituts de formation de psychomotricien en France. Il est possible d'entrer en 2<sup>e</sup> année si vous êtes déjà titulaire d'un diplôme dans le champ médico-social, par exemple infirmier, kinésithérapeute, etc.

**La formation est généraliste** : le diplômé est capable de s'occuper de tous les patients et, au fil des expériences et en fonction des lieux d'exercice, le psychomotricien orientera son expertise.

## QUI PEUT ALLER VOIR UN PSYCHOMOTRICIEN ?

Tout le monde ! Nous intervenons dès la naissance (y compris chez les grands prématurés), tout au long de l'enfance, à l'âge adulte, pour les personnes âgées puis jusqu'en soins palliatifs. **Le psychomotricien a à la fois un rôle dans la prévention, mais également de l'éducation** (stimulation psychomotrice, par exemple dans les crèches) et **dans le cadre du soin**.

## QUAND FAUT-IL ALLER VOIR UN PSYCHOMOTRICIEN ?

C'est très large : un enfant qui a des troubles du neurodéveloppement (autisme, problème de coordination, problème d'attention, difficultés d'apprentissages...), sa psychomotricité est impactée. Chez les adultes, cela peut être après un événement de vie comme un AVC, un *burn out*, une dépression, un trouble psychiatrique... Chez la personne âgée, on retrouve notamment toutes les maladies neurodégénératives (Maladie d'Alzheimer, Parkinson...). L'inventaire est infini !

**D'une façon générale, quand on a un trouble du développement ou un handicap (moteur, sensoriel, mental, psychique, polyhandicap), il y a de fortes chances qu'un psychomotricien soit utile, en complément de la prise en charge avec les autres professionnels de santé.**

**« On aide le patient à se réapproprier son corps pour soit plus efficace et autonome dans son quotidien »**



**Arnaud Bonnet, psychomotricien dans l'Essonne, nous parle de son métier**

« Ce que j'aime dans mon métier, c'est sa diversité ! Diversité de la patientèle (bébé, personne âgée, adolescent...) et des problématiques auxquelles on est confrontés. Par exemple, on peut, dans une même journée, avoir des séances avec des parents quand il s'agit de bébé, des enfants seuls quand ils sont plus grands et une séance avec une personne âgée. Et à chaque consultation, ce n'est pas la même façon de travailler !

**La psychomotricité, ce n'est pas, contrairement à ce que certains patients peuvent penser, de la rééducation pure.** On aide le patient à se réapproprier son corps pour qu'il soit plus efficace et autonome dans son quotidien.

Par exemple, des enfants qui peuvent être diminués pour une raison sensorielle, motrice ou psychique, c'est à nous de les aider à harmoniser l'ensemble de leurs compétences dans les différents domaines pour avoir un développement performant et le plus harmonieux possible.

Souvent, j'explique au patient que je ne fais pas de la rééducation, c'est un autre métier, **mon objectif est plutôt qu'il se répare.** Ainsi, on est dans une autre démarche : il est totalement acteur de la séance et on l'aide à s'approprier les choses.

Avec les enfants, il faut particulièrement être inventifs pour être efficace et proposer à l'enfant une situation de création. Face à des difficultés scolaires, nous pouvons essayer de lui montrer comment retrouver du plaisir à aller à l'école, par exemple. C'est un métier passionnant ! »

## En pratique

On peut consulter un psychomotricien sur prescription médicale. Quand la consultation a lieu à l'hôpital, la prise en charge est faite par l'Assurance maladie. La consultation d'un psychomotricien libéral, en revanche, ne permet pas le remboursement des soins. Selon les besoins et caractéristiques des patients, il peut être nécessaire de faire des séances plusieurs fois par semaine, des séances plus ou moins longues, etc. Le praticien s'adapte aux capacités (physiques, de concentration, etc.) du patient. Il s'agit d'une prise en charge sur mesure, qui peut suffire pour gérer certaines situations, et parfois en complémentarité avec d'autres soignants (orthophonistes, kinés, etc.)

# Comment choisir le siège auto des enfants ?

LE SITE INDISPENSABLE POUR LES PARENTS

Par **Gaëlle Manfort**



© AXKID ONE

Chaque parent a été confronté à cette question : quel siège auto acheter pour mon enfant ? Le nombre de modèles est infini, les options diverses et variées, les marques nombreuses (Axkid, PegPerego, Cybex, Joie, etc.). Comment s'y retrouver et acheter un siège qui permette de rouler en toute sécurité ? On vous dit tout avec **Marilyne Kairo**, la fondatrice de l'indispensable site [www.securange.fr](http://www.securange.fr) et de l'association VDR (by securange).



## C'EST UN ACHAT QUI SE PRÉPARE

Pas question d'acheter le siège à la dernière minute, juste avant d'aller à la maternité ou de partir en vacances ! Déjà parce que c'est un budget et ensuite parce que pour bien choisir, il faut prendre le temps de se renseigner pour faire le bon choix. Pensez-y aussi par exemple lors des achats de naissance...

## CE QU'IL FAUT PRENDRE EN CONSIDÉRATION

- L'âge
- Le poids
- La taille de l'enfant



**Attention danger :** il est important de ne pas mettre un enfant dans un siège qui est fabriqué pour un poids inférieur, car la sécurité en cas d'accident est compromise.

**L'usage du réhausseur avec la ceinture de sécurité de votre voiture n'est pas recommandé avant 4 ans !**

## L'IDÉAL EST D'AVOIR 3 SIÈGES AUTO DANS LA VIE D'UN ENFANT

- **Le siège bébé** pour la 1<sup>re</sup> année (10-15 mois selon le gabarit de l'enfant) aussi appelé coque ou cosy (souvent vendu avec la poussette)

> **Groupe 0 ou 0+ (jusqu'à 80 cm)**

De 40 à 250 euros

- **Le siège 2<sup>e</sup> âge** de la 1<sup>re</sup> année à 4-5 ans

> **Groupe 1 (jusqu'à 100 cm)**

De 200 à 600 euros

Il est recommandé de rester dos à la route jusqu'à 4 ans : en cas d'accident, même à 50 km/h, l'enfant a cinq fois moins de risque de blessures graves.

- **Le réhausseur avec dossier** entre 4-5 ans et 10-12 ans

> **Groupes 2-3 (jusqu'à 150 cm)**

De 100 à 300 euros

Il existe des sièges évolutifs qui regroupent plusieurs groupes. Attention, ils sont souvent peu adaptés (position des enfants, inclinaison, etc.) et donc à éviter avant 2 ans.

*Si les sièges auto vendus en magasin respectent la réglementation européenne, attention, tous les sièges ne se valent pas lors d'un crash-tests. Attention aussi, ceux vendus sur internet (Amazon, etc.) peuvent ne pas être conformes aux normes françaises.*

## La réglementation a changé !

Avant, c'était le poids de l'enfant qui incitait à changer de groupe. Maintenant, c'est sa taille. En effet, selon les enfants, certains atteignaient 9 kg à quelques mois quand d'autres avaient 1 an ! La réglementation actuelle par la taille est donc plus adaptée et sécuritaire pour les enfants.

# CARROT CAKE



## INGRÉDIENTS

- 4 œufs
- 180 g d'huile végétale
- 250 g de sucre
- 250 g de farine
- 2 c. à c. d'extrait de vanille liquide
- 1 c. à c. rase de muscade
- 2 c. à c. rases de cannelle
- 1 sachet de levure chimique
- 300 g de carottes râpées (3 à 4 grosses carottes)
- 120 g de noix concassées (pas broyées)



## PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 175 °C (thermostat 5-6).
  - 2 Mélanger les œufs et le sucre au fouet électrique.
  - 3 Ajouter la vanille, la muscade, la cannelle et l'huile et mélanger au fouet.
  - 4 Ajouter la farine et la levure au fouet éteint puis allumer progressivement jusqu'à obtenir une pâte lisse.
  - 5 Ajouter les carottes râpées et les noix et mélanger doucement au fouet jusqu'à obtenir une pâte homogène.
  - 6 Huiler et fariner le moule.
  - 7 Enfourner environ 40 minutes à 175 °C (surveiller la cuisson à l'aide d'une pointe de couteau).
- N'hésitez pas à l'accorder avec une petite salade de fruits d'hiver (poire, pomme et agrumes) ou un thé noir.
  - Cette recette est une bonne activité pour montrer aux enfants que les légumes ne sont pas toujours cuisinés de la même façon et peuvent même devenir des goûters gourmands...

### INFOS EN PLUS

#### → CAROTTE ET SANTÉ

Nutritionnellement, la carotte contient de nombreux caroténoïdes aussi appelées provitamines A. elle contient également de la vitamine C, K et des vitamines du groupe B.

Enfin, elle apporte du potassium, du calcium, du magnésium et du fer. Riche en fibres, elle est aussi recommandée pour améliorer les transits capricieux.

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)

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Cette pathologie est due à une augmentation de la pression dans le labyrinthe de l'oreille, le plus souvent d'origine inconnue. Les symptômes les plus fréquents sont des vertiges intenses et rotatoires, qui peuvent durer de quelques dizaines de minutes à plusieurs heures, de nausées, de vomissement, d'acouphène, d'une sensation d'oreille bouchée et une perte d'audition. Nous vous en dirons plus dans un prochain article !

# MOTS CROISÉS

Par Renée Monfort

## HORIZONTALEMENT

- Morales ou accidentelles, elles laissent des traces.
- Indéfini. Tissu de coton.
- Refus. Mot d'enfant. Refus anglais.
- Telles les carottes ! Posséda.
- Canard. Enlevée.
- Sauvé des eaux. Musique punk.
- Impératrices russes.
- Illusions.
- Guette. Métal.
- Montagne. Changement.

## VERTICALEMENT

- Condensés.
- Incroyables. 3,14....
- Lit douillet. Elle est précieuse.
- Champion. Tanière.
- Amplificateur. Iridium.
- Roues de poulie. Grande école.
- Idem. Lettre grecque.
- Mal de transport.
- Démêlé des fils. Pièce.
- Chiens. Île-de-France.

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

# SUDOKU

Niveau facile

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

# SOLUTION

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



VOUS AVEZ UNE QUESTION ? ÉCRIVEZ-NOUS !

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





**Mai  
Violet**

**Prévention des cancers cutanés**  
*J'aime la vie, je protège ma peau*

**Cancer  
de la peau, seul  
cancer visible.**

**Ne laissez pas un  
grain de beauté ou  
une tache  
gâcher votre  
vie**

**Une tache  
sur la peau différente  
ou qui évolue,  
exigez une  
consultation dermato  
en urgence**

**Entre 12h et 16h  
les rayons  
Ultraviolets  
du soleil sont  
trop agressifs,  
évitez-les,  
préférez l'ombre**

**Les rayons  
Ultraviolets  
naturels et artificiels  
sont responsables  
d'un grand nombre  
de cancers de  
la peau, évitez-les**

**Protection de la  
peau adaptée,  
Capital soleil  
préservé**

**Sauvez  
votre peau.  
Même par temps  
couvert crème solaire  
toutes les 2h, lunettes,  
chapeau et  
vêtements adaptés**

**Vaincre le  
mélanome**  
et autres cancers de la peau  
Association Loi 1901-Reconnue d'intérêt général

Retrouvez toutes les  
informations sur les  
mélanomes et autres  
cancers de la peau sur :

[www.vaincrelemelanome.fr](http://www.vaincrelemelanome.fr)

[www.facebook.com/peausecours](https://www.facebook.com/peausecours)

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

Traitement local d'appoint

# VERRUES - CORS - DURILLONS



En toutes saisons

prenez soin de vos pieds...



# POMMADE M.O. COCHON

efficace, tout simplement...

Commercialisée depuis 1880, la **pommade M.O. Cochon** est un médicament **efficace et discret** préconisé dans le traitement local d'appoint des verrues, cors, durillons et oeils-de-perdrix. L'efficacité de la **Pommade M.O. Cochon** réside dans sa concentration en Acide Salicylique : 50 %.

Ceci est un médicament. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. En cas de diabète, d'artérite ou de neuropathie, ou si les symptômes persistent consultez votre médecin. Visa GP N° 22/08/6 398 503 8/GP/001

