

vocation santé

LE MAGAZINE CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN



N° 73 - Mai / juin 2023



**Souffrez-vous
d'apnée du
sommeil ?**

FAITES LE TEST !

**Ma trousse
à pharmacie
indispensable
pour cet été**

**CANCER DU POUMON
Nouveaux traitements
et espoirs**

**DIARRHÉE
Comment la
soigner**

NUTRITION

SPORTIVE

**Les bons et les
mauvais produits**



FICHE PRATIQUE

**Parcours de soins :
qui dois-je aller voir ?
Du médecin traitant
au pharmacien**

Détoxifiez votre foie et perdez du poids !



La graisse envahit votre ventre, vos fesses et vos cuisses... Et si l'origine de cette prise de poids était votre foie ?

UN FOIE GRAS EMPÊCHE DE MINCIR

Fatigue, digestion difficile mais surtout difficultés à perdre du poids : les signes d'un foie gras ne trompent pas. En effet, notre alimentation généralement trop riche conduit souvent à l'apparition de dépôts de graisse dans et autour du foie, ce qui l'empêche de remplir sa fonction de filtre. L'organisme surchargé de toxines devient incapable d'éliminer les réserves de graisses, qui s'accumulent sur le ventre, les cuisses et les fesses. Il devient alors essentiel de nettoyer et régénérer le foie pour retrouver de l'énergie et faire fondre les kilos en trop.



Chardon-Marie



Artichaut

Purifiez votre foie avec Activ'Foie

Le secret d'**Activ'Foie** est sa teneur très élevée en principes bioactifs issus d'extraits naturels de plantes (Chardon-Marie, Artichaut, Curcuma, Poivre noir) qui soulagent les fonctions hépatiques, stimulent et purifient le foie. Ces extraits végétaux ont fait l'objet de nombreuses études scientifiques qui ont démontré leurs effets bénéfiques pour régénérer le foie. Ils sont associés à de la Choline qui contribue à l'équilibre du foie en facilitant la digestion des graisses.

Allégé, débarrassé de la graisse qui l'étouffait, le foie peut à nouveau éliminer les toxines de l'organisme : un véritable effet détox qui favorise la perte de poids.

Prenez un comprimé naturel Activ'Foie par jour pour prendre soin de votre foie et rester en pleine forme.



Des conseils ?

Les experts New Nordic vous répondent au **01 85 50 33 59** (tarif local) ou sur www.vitalco.com

Activ'Foie™
Détox du foie
pour la perte de poids



Disponibles en pharmacie

Activ'Foie 30, 90 et 150 cp sont disponibles sous les codes ACL 977 09 81, 977 85 05 et 624 10 54.

Éditorial

par la rédaction

Grandir toute la vie

D'une cellule embryonnaire unique nous devenons un être de chair et d'os. Pour que telle prouesse se réalise, mille milliards de processus s'orchestrent pour entamer une croissance effrénée vers l'état d'être humain. À quatre pattes puis à deux, de la puberté à l'âge de 20 ans, nous nous étirons centimètres par centimètres, jusqu'à ne plus.

Pourtant, saviez-vous qu'il était possible de grandir toute la vie ?

C'est le constat que nous faisons tous les jours, à chaque réussite et échec, dans les petites et les grandes choses du quotidien. Nous grandissons parfois sans le vouloir et, soudain, les tournants de la vie nous font prendre quelques centimètres de plus. Si nos os ne poussent pas cette fois, notre expérience oui.

Rien n'est jamais statique et acquis, et il ne tient qu'à nous de garder en tête que tout ce qui est entrepris, en conscience, ne pourra que nous faire grandir, encore et toute la vie.

Une question ? Une remarque ?

Écrivez-nous ! contact@vocationsante.fr

Besoin d'aide ?

119 : Allô enfance en danger

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

3919 : Violences femmes info

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

Directeur de la publication : Antoine Lolivier

Rédactrices en chef : Gaëlle Monfort & Juliette Dunglas

Rédacteurs pour ce numéro : Lise de Crevoisier, Juliette Dunglas, Edwyn Guérineau, Chloé Joreau, Gaëlle Monfort, Alexandre Morales, Léna Pedon

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

RCS Lille 529 437 386 000 - ISSN : 21 155 011 Bimestriel

Reproduction même partielle interdite

Photos de couverture Getty Images, Adobe Stock

06/

LA BONNE PRATIQUE

DIARRHÉE DE L'ADULTE :

le pharmacien à la rescousse.

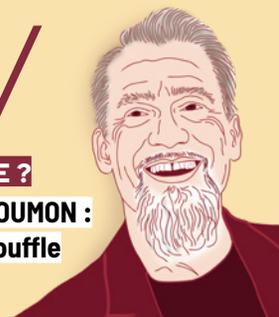


08/

COMMENT ÇA MARCHE ?

CANCER DU POUMON :

un nouveau souffle



17/

FICHE PRATIQUE

LE PARCOURS DE SOINS EN FRANCE



26/

SEXO

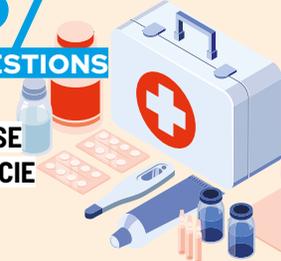
PHIMOSIS : la faute au prépuce



28/

MES QUESTIONS SANTÉ

LA TROUSSE À PHARMACIE DE L'ÉTÉ



04/ ACTU

C'est nouveau !

12/ NUTRITION SPORTIVE

De quoi ai-je besoin pour performer ?

16/ COUP DE CŒUR

Sida : point sur la recherche

21/ C'EST DE SAISON !

Apnée du sommeil : trouver un nouveau souffle

30/ C'EST MON HISTOIRE

Baptiste Mulliez :

« L'alcool c'était mon dieu, ma recette magique, ma béquille »

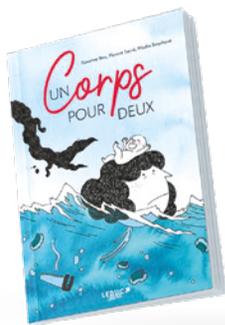
32/ COTÉ BEAUTÉ

Le microbiote cutané, à votre service !

34/ RECETTE

Les cookies au chocolat de tata Maud

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).



Une BD sur la maternité et le post-partum

Des dessins sur des maux. C'est pour panser ses maux que Masha Sexplique (lanceuse du #MonPostPartum) a voulu parler de sa maternité, de la grossesse au post-partum avec les dessins de Roxanne Bee et le témoignage du père, Florent Sacré. De la difficulté de se sentir mère au sentiment de solitude, les dessins racontent, en douceur, comment la vie d'une femme devenue mère peut être perturbée. Un livre fort.

Un corps pour deux, par Roxanne Bee, Florent Sacré et Masha Sexplique, éditions LeducGraphic, 18 €.

144
C'EST LE NOMBRE DE FOIS QUE LES HOMMES FRANÇAIS SE MASTURBENT EN MOYENNE CHAQUE ANNÉE.

Source : enquête Arcwave



Le chlordécone fait encore parler de lui.

Alors que l'affaire chlordécone se soldait en janvier 2023 par un non-lieu, une nouvelle étude confirme aujourd'hui ses effets néfastes sur le neurodéveloppement. Nouvel ajout donc à la liste des effets nocifs du composé, déjà reconnu comme neurotoxique et cancérigène.

Une équipe de recherche internationale comprenant des membres français a étudié les conséquences d'une exposition pré et postnatale au chlordécone. L'objectif : rechercher d'éventuels effets sur les capacités cognitives et comportementales de 576 enfants de 7 ans.

Leur étude, publiée dans le journal *Environmental Health*, montre des scores moins bons sur les tests d'évaluation des enfants exposés. Les scientifiques appellent donc à continuer les efforts de réduction de l'exposition au chlordécone. En particulier auprès des femmes enceintes et des enfants.

NB : Ce pesticide utilisé dans les bananeraies martiniquaises et guadeloupéennes de 1972 à son interdiction, en 1993, est soupçonné d'avoir causé d'innombrables cancers de la prostate chez les habitants de ces DROM-COM. Cependant il en subsiste des résidus qui continuent de polluer l'environnement et de contaminer les populations locales. D'après Santé publique France, le chlordécone est, aujourd'hui encore, détecté chez près de 90 % de la population adulte des deux îles.

Source : Inserm, 2023

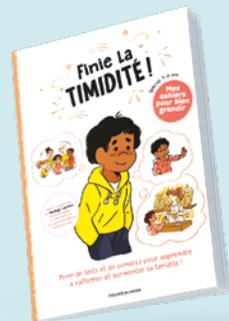
Brosses à dents électriques : toujours plus innovantes !



On connaissait les brosses à dent électriques rotatives, les premières, puis électriques soniques (les deuxièmes), et voici désormais les brosses connectées ! La marque Philips a lancé différents modèles qui peuvent être connectés à votre smartphone via une application dédiée. L'objectif : une analyse en temps réel de l'efficacité de votre brossage et donc des conseils pour l'améliorer. La connexion indique également si certaines zones de la bouche sont délaissées ou, par exemple, si la pression exercée sur les dents et les gencives est excessive. Un vrai inspecteur dentaire !

FINI LA TIMIDITÉ !

80 pages d'activités et de tests pour apprendre à se libérer de sa timidité et à oser prendre des initiatives, grâce aux conseils de Nadège Larcher, psychologue spécialisée en développement de l'enfant et de l'adolescent. Dans ce cahier, dix tests et de nombreuses pages de jeux (une boîte des fiertés, des défis, des listes à compléter, etc.) aideront l'enfant à mieux identifier ses besoins, à oser affirmer ses goûts, ses différences, à se donner le droit de dire non, à s'accorder le droit à l'erreur, à accepter les critiques... pour mieux se connaître et prendre confiance en ses capacités.



Finie la timidité, par Nadège Larcher, Stéphanie Duval, Célie Nilès, Clémence Lallemand, Éditions Bayard, à partir de 7 ans, 80 pages, 11,90 €.



Tire sur mon doigt, la BD qui met les gaz

Si vous êtes souvent ballonné et que votre peine ne peut être apaisée que par la libération d'un vent salvateur, c'est à vous que s'adresse *Tire sur mon doigt*, l'ouvrage que nous vous proposons ce mois-ci.

Vous qui souffrez de ballonnements, aérophagie ou flatulences, vous avez été compris. À la manière de Raymond Queneau dans ses *Exercices de style*, Charles Bossart propose une solution simple à votre problème. Apprendre à lâcher du lest, grâce à une boutade vieille comme le monde déclinée en 61 versions ! L'auteur propose ici une bande dessinée illustrant à merveille l'efficacité dévastatrice d'un principe élémentaire du registre comique : la répétition. Et dont l'esthétique épurée, loin d'être simpliste, en renforce véritablement le propos.

C'est l'un des coups de cœur humoristiques d'Alex, journaliste à la rédaction. Un hymne à la simplicité.

Tire sur mon doigt, par Charles Bossart, Éditions Ankama, 72 pages, 12,90 €.



CORDYCEPS, LE CHAMPIGNON ZOMBIFICATEUR DE THE LAST OF US

À l'occasion de la sortie de la série *The last of us*, Hervé Ratella, du magazine *Sciences et avenir*, nous propose un article de décryptage de la réalité scientifique qui se cache derrière la fiction. La très attendue série télévisée est tirée du jeu vidéo éponyme, sorti en 2013. On y suit le périple de Joël et Élie à travers des États-Unis ravagés par une invasion de zombies, infectés par un terrible champignon : le cordyceps. Mais pourrait-il vraiment infecter l'humanité ? Qu'en dit la science ? Ce sont les questions que s'est posées Hervé Ratella, avec l'expertise du spécialiste Luis Portillo. Il nous apprend par exemple que lorsque « le cordyceps attaque un insecte, le mycélium du champignon envahit et remplace progressivement les tissus de l'hôte. » Si des frissons vous parcourent le dos, pas de panique le cordyceps est inoffensif pour l'être humain. Mais d'autres parasites sont en revanche bien plus redoutables et constituent une menace véritable pour l'espèce humaine.

Pour en savoir plus, jetez-vous sur cet article... À croquer !

> **Qu'est-ce que le cordyceps, le champignon créateur de zombies de « The Last Of Us » ?**
Un article d'Hervé Ratel, pour *Sciences et avenir*.



Propre en 1 semaine : mission impossible ?

Un couple de néerlandais a lancé sa « boîte de propreté » : la méthode utilisée (et approuvée par leurs auteurs) pour rendre propre les enfants. Par un programme (strict) à suivre sur 1 semaine, l'enfant parvient à maîtriser ses sphincters à l'aide d'un coaching parental assidu et des récompenses (mini-cadeaux, autocollants...). La boîte de propreté s'adresse aux enfants dès 2 ans.

Pour en savoir plus :

www.boite-de-proprete.fr

DU NOUVEAU EN PHARMACIE !



La marque **1919 Bains de mer** propose de démocratiser la thalassothérapie en la faisant rentrer dans votre salle de bain. Avec de l'eau de mer (concentrée jusqu'à 50 % de l'eau utilisée dans le produit), votre peau va adorer ces nouvelles sensations. Soins visage et corps, à vous de tester !



La marque **Maia** est la première marque d'hygiène maison distribuée en pharmacie. Son objectif : proposer des lessives et produits nettoyants sans risque pour les peaux des bébés. Demandez conseil à votre pharmacien !



Biolane Expert propose deux nouveautés pour cet été : une crème solaire 50 et un lait après-solaire pour toute la famille. Demandez à votre pharmacien dans le coffret avec les deux produits, un joli sac de plage XXL est offert !



Des tisanes et infusions fraîches pour l'été, ça vous tente ? La marque **Panda Tea** dépoussière le genre et propose des parfums et mélanges savoureux. Il en existe même pour les enfants, sans sucre donc à consommer sans modération !



Les moustiques commencent à débarquer avec les beaux jours. Soyez prêts à vous défendre ! La marque **Comme avant** propose un anti-moustique solide à appliquer facilement sur les petits comme les grands.

47,3 % DES ADULTES FRANÇAIS SONT EN SURPOIDS OU OBÈSES

Source : Inserm, 2023



Voyages : des jeux pour tous !

Sur la route des vacances, les enfants peuvent vite s'ennuyer... Les éditions Minus proposent des petits jeux qui permettent de passer le temps tout en créant du lien entre les participants. Des discussions et même des débats peuvent être lancés à partir des cartes du jeu. Par exemple : « Si tu gagnais au loto, qu'est-ce que tu ferais ? » ou « en quoi aimerais-tu te réincarner ? », mais aussi des gages ou jeux. Cette petite boîte jaune vous sera d'une grande aide et vous en apprendra plus sur tous les joueurs. • **En route ! de 4 à 104 ans, aux éditions Minus, 12,90 €.**

PAPILLOMAVIRUS : tous les collégiens pourront être vaccinés

Emmanuel Macron a annoncé le 28 février dernier le lancement d'une campagne de vaccination contre les infections aux papillomavirus humains (HPV) pour les élèves de 11 à 14 ans. La vaccination sera gratuite et généralisée dans les collèges pour tous les élèves en classe de 5^e dès la rentrée 2023. Le site du gouvernement précise que : « En France, chaque année, les HPV sont responsables de plus de 30 000 lésions précancéreuses du col de l'utérus dépistées et traitées, et plus de 6 000 nouveaux cas de cancers. ». Les infections aux HPV sont fréquentes et se transmettent lors de contacts sexuels. « Dans 60 % des cas, l'infection a lieu au début de la vie sexuelle. », informe le site vaccination-info-service. La protection vaccinale est donc plus efficace lorsqu'elle est effectuée avant le début de la vie sexuelle. Cette campagne est inspirée du programme de vaccination australien débuté en 2007, qui a conduit à une baisse importante de la prévalence des verrues génitales chez les filles et les garçons.

Sources : site du gouvernement ; vaccination-info-service et APM news.

DIARRHÉE DE L'ADULTE : LE PHARMACIEN À LA RESCOUSSE

La diarrhée aiguë est le plus souvent d'origine infectieuse : très majoritairement virale, parfois bactérienne et rarement parasitaire. Si elle évolue spontanément vers la guérison dans la plupart des cas, un traitement est souvent nécessaire pour mieux vivre sa journée. Mais dans l'urgence, comment choisir ?

Par Chloé Joreau



La diarrhée aiguë se définit par une émission de selles plus fréquentes (plus de trois par 24 heures), plus abondantes et plus molles que d'habitude. Outre l'inconfort qu'elle génère, elle n'est potentiellement grave que chez les nourrissons, les personnes âgées ou fragiles qui présentent un risque plus élevé de déshydratation.



PREMIER REFLEXE : SE RÉHYDRATER

S'hydrater oui, en petite quantité et régulièrement, mais pas simplement avec de l'eau.

Les solutés de réhydratation, SRO, disponibles en pharmacie sont adaptés aux enfants, mais ils peuvent aussi être utilisés chez l'adulte. Ils contiennent des électrolytes suffisants pour compenser les pertes, des glucides pour l'apport énergétique et

calmer les nausées parfois associées, et des agents alcalinisants pour éviter l'acidose.

➔ *Si vous n'en avez pas à portée de main, privilégiez un thé sucré et un bouillon salé, mais évitez les boissons gazeuses type cola, qui contiennent en général trop de sucres et pas assez de sodium et de potassium pour en faire une alternative au SRO.*



CONTINUER À S'ALIMENTER EN CHANGEANT QUELQUES RÈGLES

Prenez des repas moins copieux et plus fréquents avec des aliments salés et sucrés, mais surtout pauvres en fibres ou en résidus : riz, pommes de terre, pâtes, carottes bien cuites. Exceptées les bananes, évitez les fruits

et légumes crus.

➔ *L'altération de la muqueuse intestinale empêche une bonne digestion du lactose : il est conseillé d'éviter les produits laitiers quelques jours. Oubliez aussi les aliments trop gras.*



« JE PEUX RESTER TRANQUILLEMENT CHEZ MOI »

Si vous n'avez pas d'impératif et que vous pouvez rester chez vous à proximité de vos toilettes, la meilleure alternative pour vous est un traitement dit absorbant comme la **diosmectite - Smecta**.

Le principe actif provient de l'argile et a le pouvoir de tapisser la muqueuse intestinale irritée et de capter l'eau pour améliorer la consistance des selles.

• À savoir : s'il neutralise aussi les toxines que libèrent certains germes responsables de diarrhée en les absorbant, il

peut aussi réduire l'efficacité des traitements pris simultanément. Pensez à toujours mettre minimum 2 heures de distance entre les prises.

Le conseil du pharmacien : versez la poudre dans un verre d'eau (en non l'inverse) et n'attendez pas pour la boire, car la solution s'épaissit très rapidement. Pour une alternative moins « plâtreuse », il existe des formats sticks, prêts à l'emploi.



« J'AIMAIS AU VENTRE »

Vous pouvez alors compléter la prise en charge avec un traitement antispasmodique qui va réduire les spasmes et crampes associées, type **phloroglucinol** – **Spasfon** ou **trimébutine** – **Débridat**.



« J'AI UNE JOURNÉE CHARGÉE ET JE DOIS ASSURER »

Vous n'avez pas le choix et devez absolument vous éloigner de vos toilettes : deux options médicamenteuses s'offrent à vous.

Racécadotril – Tiorfast

De la famille des antisécrétoires, il agit en diminuant l'hypersécrétion intestinale d'eau et d'électrolytes. Les selles deviennent moins liquides ce qui limite les allers-retours aux toilettes.

• Mode de prise : 1 gélule si diarrhée puis à chaque repas, sans dépasser 3 prises par jour.

lopéramide agit sur le transit justement en réduisant ses contractions : le contenu du tube digestif n'avance plus ce qui réduit efficacement la fréquence des selles.

Par son mécanisme d'action, le lopéramide ralentit également l'élimination du virus ou de la bactérie, et peut entraîner une constipation par la suite. À réserver donc qu'en cas de nécessité !

• Mode de prise : pour une action rapide 2 gélules à la première prise, puis 1 gélule à chaque selle liquide, sans dépasser 6 gélules maximum par jour et 2 jours de suite.

Lopéramide – Imodium

Il s'agit d'un dérivé opiacé utilisé ici pour ralentir le transit. En temps normal, le tube digestif se contracte tout au long de la journée pour faire avancer son contenu et participer à la digestion. Le

Le conseil du pharmacien : avant d'opter pour l'un de ces traitements, demandez toujours l'avis de votre pharmacien qui connaît vos traitements et vos antécédents.



« JE SUIS SOUS ANTIBIOTIQUE »

La diarrhée n'est ici pas infectieuse mais due à un déséquilibre de votre microbiote intestinal. En effet l'antibiotique que vous prenez a un spectre d'action large et ne s'attaque pas simplement à la bactérie responsable de votre infection, mais également à toute votre flore intestinale.

Le conseil du pharmacien : protégez votre flore grâce à des probiotiques dès le début de votre traitement (**Ultra-Levure**, **Lactibiane ATB**) et faites ensuite une cure de 7-10 jours pour reconstituer votre flore.

Attention : le lopéramide est ici contre-indiqué.



LES SIGNES D'ALERTE

Certains signes doivent vous alerter et vous amener à consulter rapidement un médecin :

- la présence de sang dans les selles,
- de la fièvre > 39 °C,
- un âge > 75 ans,
- une baisse de la vigilance,
- un voyage récent,
- des vomissements associés empêchant toute réhydratation orale.

La déshydratation se traduit par :

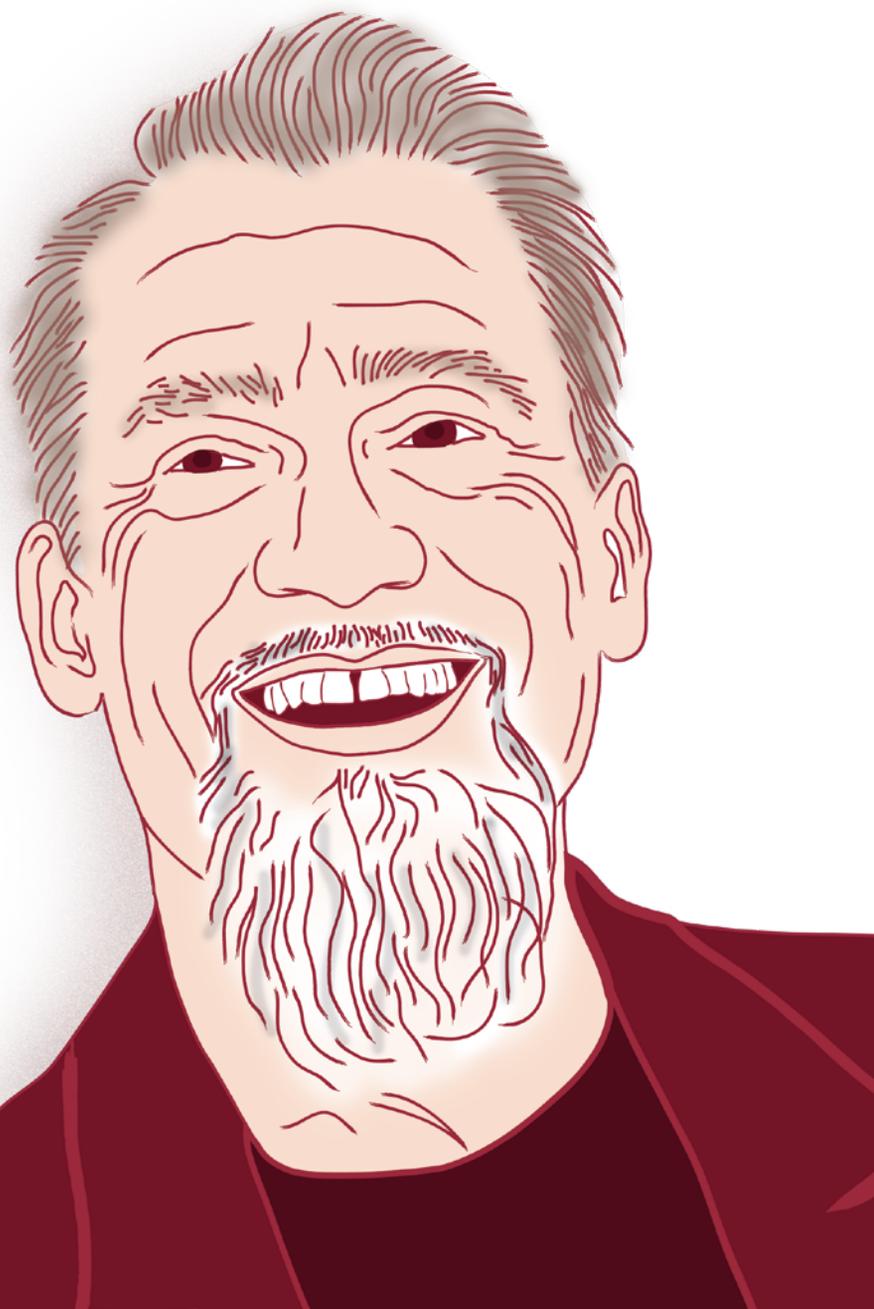
- une sensation de soif,
- une réduction de la quantité d'urine émise,
- un pli cutané persistant.

Cancer du poumon : un nouveau souffle

Réputé – à raison – comme l'un des cancers les plus difficiles à soigner, le cancer du poumon doit cependant faire face depuis quelques années à de nouvelles formes innovantes de traitements, plus efficaces et offrant une meilleure qualité de vie aux patients. En première ligne, l'immunothérapie, qui remobilise le système immunitaire contre la tumeur.

Par **Edwyn Guérineau**

Troisième cancer le plus répandu, le cancer du poumon est diagnostiqué chaque année chez près de **50 000** personnes en France. C'est aussi le cancer **le plus meurtrier**. Historiquement, les traitements proposés, comme la chimiothérapie ou la radiothérapie, s'accompagnent de conséquences lourdes, entraînant une dégradation de la qualité de vie des patients, voire un abandon des soins. C'est ce qu'a par exemple vécu le chanteur Florent Pagny : d'abord traité par chimiothérapie et radiothérapie, l'artiste a ensuite décidé d'écouter l'immunothérapie qu'il suivait pour rejoindre la Patagonie, où il réside. Mais la maladie a fini par le rattraper, l'engageant à rentrer en France pour reprendre le traitement.



**33 000 décès
par an dus
au cancer
du poumon**

(Ligue contre le cancer, 2018)

Qu'est-ce que le cancer du poumon ?

Le cancer du poumon est un cancer qui touche principalement les bronches et, plus rarement, les alvéoles pulmonaires. C'est pourquoi les médecins parlent souvent de **cancer broncho-pulmonaire**. Schématiquement, le cancer débute lorsqu'une cellule dysfonctionne et commence à se multiplier de façon chaotique, formant une masse : la tumeur. D'autres cellules risquent ensuite de se disperser dans les poumons, dans les ganglions à proximité, voire, *via* le

sang, dans d'autres organes pour former des métastases, le poumon étant un organe très irrigué. Les cancers du poumon comportent deux grandes familles : les cancers dits non à petites cellules, les plus communs puisqu'ils constituent **85 à 90 % des cas**, et les cancers à petites cellules, considérés comme une maladie rare. Ces deux types requièrent une prise en charge différente, qui dépend également du patient et du stade d'évolution de la maladie.



Comment est-il diagnostiqué ?

Le cancer du poumon peut mettre longtemps avant de se manifester et est donc souvent diagnostiqué tardivement. « *Il débute en général par une longue phase asymptomatique, d'où l'intérêt du dépistage* », explique le Pr Nicolas Girard, oncologue à l'Institut Curie et responsable de l'Institut du thorax. Dans un premier temps, il est important d'être attentif à l'apparition de symptômes nouveaux, ou à l'aggravation de ceux déjà présents chez les personnes malades

chroniques. Les symptômes sont d'abord **respiratoires** : toux, essoufflement, sifflement dans la respiration et voix modifiée (enrouée ou diminuée). Mais le cancer peut aussi provoquer de la fatigue, des crachats de sang, une perte d'appétit et de poids... Le diagnostic en lui-même passe par plusieurs examens (radiographie, bilan sanguin, scanner du thorax...) mais doit être confirmé par une **biopsie**, qui permet également d'établir de quel type de cancer il s'agit.



**2/3 des cas sont des hommes,
1/3 sont des femmes**

Des risques professionnels

Dans **5 à 15 % des cas**, le cancer du poumon se développe suite à un contact avec des produits cancérigènes dans le cadre professionnel. Le cas le plus emblématique a été l'**amiante**, puisque le cancer du poumon a été la première cause de mortalité chez les personnes exposées. Mais des professionnels exposés à certaines substances (chrome, arsenic, nickel, certains hydrocarbures...) ou à de la radioactivité sont également soumis à plus de risques.



Les causes du cancer

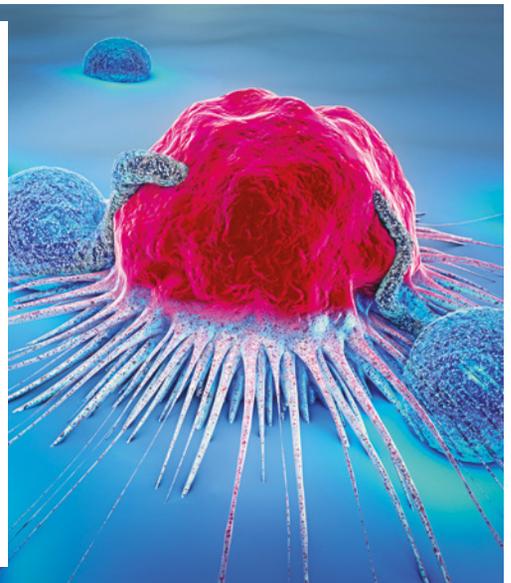
Le principal facteur responsable du cancer du poumon est bien connu : il s'agit du tabac. Il est en effet responsable de la maladie dans **80 % des cas**. Et si le risque de développer une tumeur est d'autant plus important que l'on fume beaucoup et depuis longtemps, un cancer peut se développer même en **fumant peu** ou dans le cas de tabagisme passif. Toutes les formes de tabac fumé sont concernées, qu'il s'agisse de cigarettes (même *light*), de pipe ou de narguilé. On observe

d'ailleurs une augmentation chez les femmes (7 fois plus de cas qu'il y a 30 ans) du fait de l'augmentation du tabagisme féminin. Mais d'autres produits fumés, comme le cannabis, qui pénètre plus loin dans les poumons et dont la fumée est plus chargée en goudron que celle du tabac, causent aussi des risques de développer la maladie. La pollution atmosphérique, et notamment les particules relâchées par les moteurs au diesel, représente un autre facteur de risque courant.

L'immunothérapie, un nouveau standard parmi les traitements

L'immunothérapie, qu'avait arrêtée Florent Pagny avant de la reprendre, présente pourtant des avantages par rapport aux traitements plus classiques. « *Utilisé depuis 2015, c'est depuis devenu un standard dans le traitement du cancer du poumon* », rapporte le Pr Girard. Le principe de cette thérapie est d'**entraîner le système immunitaire** du patient afin qu'il reconnaisse et détruise les cellules cancéreuses. Pour cela, les médecins introduisent

des anticorps dans l'organisme du patient. Ces molécules de l'immunité ciblent certains marqueurs à la surface des cellules et **stimulent les lymphocytes T**, une famille de globules blancs, pour leur apprendre à agir contre le cancer. « *Ces anticorps ciblent en particulier les "points de contrôle" de la réponse immunitaire, poursuit le médecin, des protéines à la surface des cellules cancéreuses qui empêchent les lymphocytes de s'activer et de les détruire.* »



Un traitement qui agit sur le long terme

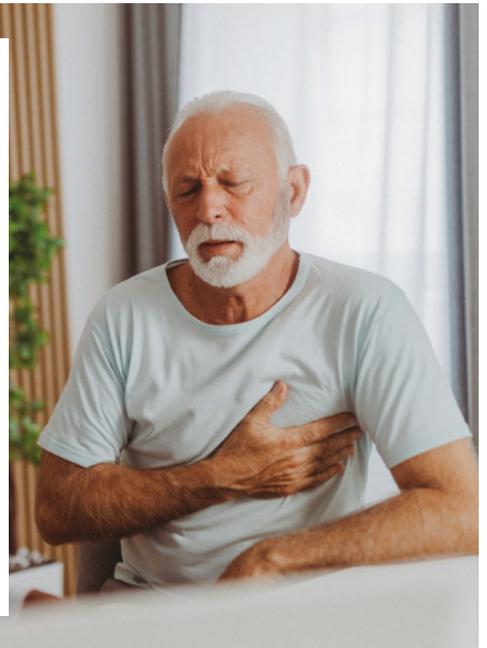
Plus spécifique que la chimiothérapie et la radiothérapie, qui touchent toutes les cellules en plus de celles du cancer, l'immunothérapie offre un autre avantage. En effet, selon le Pr Girard, « *il y a certes un intérêt dans la destruction des cellules cancéreuses, mais il y a aussi un intérêt dans la mémoire immunitaire qui se maintient même après l'arrêt du traitement* ». Une fois l'immunité entraînée, le système est ainsi capable de **se remobiliser en cas de rechute** et d'apparition

de nouvelles cellules cancéreuses. Tous ces aspects augmentent donc les chances de survie des patients à long terme. Cependant, chez certains patients, ces traitements finissent par perdre en efficacité. « *Beaucoup de facteurs jouent sur l'immunité : la génétique, la mémoire immunitaire, le microbiome...* » explique le spécialiste. La recherche essaye donc encore de comprendre comment ces paramètres interagissent avec les traitements.

Quels sont les effets secondaires ?

Même si l'immunothérapie constitue un traitement moins difficile à vivre que la chimiothérapie ou la radiothérapie, des **effets secondaires demeurent**. En effet, en entraînant le système immunitaire à reconnaître certains marqueurs de nos propres cellules, il s'attaque certes au cancer, mais peut aussi s'en prendre à des organes sains. « Ces **réponses auto-immunes** s'attaquent aux tissus du patient, provoquant de l'inflammation, décrit le Pr Girard. Souvent on observe une inflammation de la thyroïde, qui se traite facilement, mais la plus grave reste l'inflammation

du myocarde, avec un risque d'arrêt cardiaque, qui reste heureusement exceptionnel. » Le médecin insiste donc sur l'importance de surveiller les effets du traitement, mais surtout d'**apprendre au patient à les reconnaître** pour réagir à temps et les prendre en charge. Malgré tout, les patients sous immunothérapie ont moins tendance à arrêter leur traitement, et la recherche continue de développer de nouvelles molécules, plus efficaces et mieux tolérées. De quoi garder espoir pour soigner ce cancer particulièrement destructeur.



Soigner les cancers déjà avancés

L'immunothérapie, qui peut être utilisée seule ou en combinaison avec d'autres thérapies, est mobilisée dans le cadre du cancer du poumon dans des stades déjà avancés. « C'est un traitement de première intention pour des **cancers métastatiques** », c'est-à-dire dont des cellules se sont dispersées dans d'autres organes, précise le Pr Girard. Le cancer du poumon est le plus souvent diagnostiqué au stade métastatique, « ce qui représente **60 % des patients** ». En pratique, le traitement consiste en des injections par perfusion à l'hôpital, pendant 1 à 3 heures, toutes les 3 à 6 semaines. Au maximum, ces injections durent 2 ans, « car l'on observe peu de probabilité de récurrence au-delà de cette durée » complète le médecin. Une autre voie consiste en un traitement unique où les lymphocytes sont prélevés chez le patient, entraînés puis réinjectés pour se battre contre le cancer.



Un autre traitement innovant : les thérapies ciblées

Un autre type de traitement s'est également développé au cours des dernières années : il s'agit des **thérapies ciblées**. Ces médicaments visent spécifiquement les tumeurs et leur fonctionnement, par exemple en empêchant la circulation sanguine de les irriguer. Ces traitements s'appliquent lorsque le cancer présente certaines mutations précises, ce qui empêche par ailleurs d'utiliser une immunothérapie. **20 %** des patients atteints d'un cancer du poumon sont pris en charge par ces thérapies, qui doivent être prises en continu et à vie. Cependant, chez certains d'entre eux, la tumeur peut développer des résistances, ce qui impose d'adapter le traitement.

Nutrition sportive

DE QUOI AI-JE BESOIN POUR PERFORMER ?

Par Juliette Dunglas, en collaboration avec Julien Rebeyrol, diététicien-nutritionniste du sport

Pour faire du sport et performer, il faut fournir à notre corps le carburant nécessaire. Mais que doit-il contenir ? L'alimentation suffit-elle ? Des produits de nutrition sont-ils nécessaires pour être au maximum de ses performances ?

Se nourrir c'est assurer ses fonctions vitales ! Mais pour faire plus, comme pratiquer une activité sportive, il faut aussi lui donner plus. Pendant l'effort, le corps doit disposer de quantités augmentées de nutriments par rapport à la normale, car sans cela, il ne fonctionnera pas de manière optimale et sera poussé dans ses retranchements.

En théorie, il n'aura besoin que des

macro et micronutriments essentiels – c'est-à-dire ceux dont nous avons besoin en temps normal - qui lui permettent de produire son énergie et en quantités suffisantes. Cependant, il existe sur le marché de nombreux produits de nutrition sportive : compléments et suppléments alimentaires, barres et boissons... Qu'apportent-ils et sont-ils utiles ? Réponse dans ces pages !



Le besoin en glucides est souvent défini en gramme par heure d'effort. Pour un marathon, on estime qu'il faut 60 g de glucides par heure d'effort.



Quels sont les nutriments essentiels ?

Les informations données dans cet article concernent la population adulte, entre 18 et 75 ans, sans pathologie particulière.

Macronutriments

Ce sont les briques nutritives, celles qui permettent au corps de produire son énergie.

- Les glucides : dans les féculents, les légumes, les fruits...
- Les protéines : dans la viande, la volaille, le poisson et l'œuf (VVPO), les légumineuses comme les pois, les fèves, les lentilles... et les céréales (NB : les protéines sont composées d'acides aminés que l'on retrouve dans l'alimentation)
- Les lipides : dans les poissons, les oléagineux, les huiles et autres matières grasses

Micronutriments

Sans valeur énergétique, ils ont cependant un rôle essentiel dans certains processus physiologiques.

- Les vitamines : B1, B6, B12, C...
- Les oligo-éléments : iode, fluor...
- Les minéraux : fer, magnésium, cuivre...



Que se passe-t-il durant l'effort ?

Lors de l'effort, les muscles commencent à consommer le glucose circulant dans le sang, il provient généralement des aliments consommés peu avant l'effort, qui fournissent du glucose disponible rapidement. Lorsque le glucose circulant est épuisé, l'organisme en libère via ses réserves. Parallèlement, les lipides sont aussi utilisés par l'organisme pour faire tourner la machine. La balance entre les deux dépendra du type d'effort, de sa durée et de l'intensité.

Cependant, les glucides restent la source d'énergie à apporter en priorité, car ils sont rapides à utiliser par l'organisme et que les réserves sont plus faibles que celles des lipides.

Pour aller plus loin

Le glucose utilisé est soit apporté par un aliment soit par les réserves de l'organisme. Par exemple, lorsque l'on consomme une barre de céréales, le glucose contenu dans celle-ci rejoint la circulation sanguine qui le transportera jusqu'aux muscles. Quand il n'y a plus assez de glucose circulant, le corps en déstocke depuis le foie ou les muscles. En réalité, il dégrade du glycogène en glucose. Ce sont d'abord les réserves locales (muscles) qui vont être utilisées puis hépatiques.

Concernant les protéines, si elles ne sont pas mobilisées pendant l'effort en tant que telles, elles le seront pour la construction, la réparation et la préparation du muscle, mais cela concerne particulièrement les sports de force (musculation) ou la récupération post-effort.

Lors de la pratique, l'organisme aura également besoin d'hydratation et d'un apport en électrolytes. Ce sont les molécules perdues dans la transpiration qui sont essentielles aux processus physiologiques. Parmi eux, le plus connu, le sodium, indispensable à l'équilibre des cellules.

Glossaire

- **Glucose** : un type de glucides que l'on trouve dans les produits céréaliers, les féculents, le sucre de table...
- **Supplément nutritionnel** : vient apporter une dose supplémentaire de nutriments.
- **Complément nutritionnel** : vient apporter ce que l'alimentation ne peut apporter.
- **Acides gras** : les différents lipides se distinguent par le type et le nombre d'acides gras dont ils sont composés. C'est cela qui va déterminer leurs effets néfastes ou bénéfiques pour l'organisme.

LES CARENCES : DES CAS PARTICULIERS

En théorie, en France, dans le cadre d'une alimentation équilibrée, il n'y a pas de raison d'être carencés et donc d'avoir recours à une supplémentation en nutriments essentiels. Exception faite pour la vitamine D et le fer dont nous pouvons manquer : manque d'ensoleillement, journée en intérieur, règles, accouchement... La vitamine B12, elle, vient à manquer chez les personnes ayant un régime végétalien, car seules les sources alimentaires animales en permettent l'apport. Enfin, les personnes avec certaines pathologies peuvent être exposées à des carences.

Banc d'essai :

Sur le marché, il existe aujourd'hui de nombreux produits nutritifs destinés à la pratique sportive. Parmi eux, on distingue les compléments nutritionnels, les suppléments nutritionnels et enfin les produits alimentaires.



La protéine ou « whey » et les barres protéinées : constituent un apport en protéines, à compter dans la portion de protéines visée. En pratique, au lieu de satisfaire ses besoins en protéines uniquement sur les repas, on les prend sur les repas et sur des collations de produits protéinés. Il est recommandé de limiter à 30 % l'apport en complément sur l'apport total.



La créatine : utilisée communément pour améliorer les performances à l'exercice. Bien que des études montrent un bénéfice de la créatine après une commotion cérébrale, pour un sportif « lambda », l'intérêt semble moindre.



Les BCAA (Branched Chain Amino Acid - Acides aminés branchés) : à ce jour aucune étude ne fait un réel lien de causalité entre supplémentation en BCAA, et récupération et prise de masse musculaire. Les BCAA sont en réalité des acides aminés que l'on retrouve dans l'alimentation (par exemple, pour un sportif de 80 kg, il suffira de 100 g de bœuf + 100 g de fromage blanc pour satisfaire les besoins). Une dose supérieure aux recommandations n'a pas montré d'efficacité.



Les acides aminés type glutamine et arginine : utilisés communément pour la récupération et la prise de masse musculaire, aucune étude n'a montré leur efficacité en supplémentation ; et ce, d'autant plus qu'ils se trouvent facilement dans l'alimentation.



Le collagène : il est utilisé par les

professionnels durant la réhabilitation post-blessure



Les suppléments vitamines et minéraux : les études ne montrent pas d'effets mélioratifs de la supplémentation en nutriments essentiels sur les performances sportives. Ainsi, si l'alimentation est optimale pour les apports, il ne semble pas y avoir d'utilité à supplémenter. En revanche, en cas de carences, il sera intéressant de consulter un diététicien ou nutritionniste pour trouver la meilleure solution (rééquilibrage, et éventuellement prise de compléments ou suppléments alimentaires).



Les compléments alimentaires : spiruline, guarana, levures... ces composés ne sont pas essentiels, mais peuvent être intéressants selon les personnes et les objectifs. Le mieux est de consulter un diététicien ou un nutritionniste qui sauront vous aiguiller.



Le magnésium : aucune étude ne montre clairement qu'une supplémentation permet une meilleure récupération. En revanche, en lui-même, il est primordial pour l'équilibre physiologique.



Les barres énergétiques : permettent d'apporter une dose de glucose.



Les gels énergétiques : permettent d'apporter une dose de glucose.



Les boissons effort (glucides et électrolytes) : permettent d'hydrater, d'apporter une dose de glucose et de rétablir la perte d'électrolytes.

En définitive, si tous les nutriments nécessaires pour performer dans le sport sont disponibles dans notre alimentation, il est possible de se procurer des produits de nutrition sportive permettant un gain de temps ou offrant un format pratique : protéines en poudre, gels énergétiques, boissons, etc. Mais gardez toujours en tête que tous ces produits peuvent être faits « maison » et sont souvent bien plus économiques.

D'autres produits comme les acides aminés ou encore la glutamine, n'ont pas démontré de réelle augmentation des performances dans la littérature scientifique.

Au demeurant, il ne semble pas y avoir de dangers liés à leur utilisation (excepté pour le portefeuille), il convient donc à chacun de faire le choix avantage/inconvenant, selon son mode de vie et son budget.

On estime que le besoin en protéines se situe entre

0,8 et 1

gramme de protéines par kilo de poids et par jour pour une personne sédentaire

1,2 et 2

grammes de protéines par kilo de poids et par jour pour une personne pratiquant le sport régulièrement



Le saviez-vous ?

Une mention « anti-dopage » sur un emballage n'est pas un label officiel ! Ainsi, veillez toujours à repérer les labels reconnus comme :

- Norme AFNOR EN 17444
- Sport protect
- InformedSport
- La liste de Cologne



Témoignages

Firmin, 24 ans le pari (presque) fou d'un marathon

Compétiteur dans l'âme, je me suis lancé dans ce projet de marathon il y a quelques mois seulement. Un coup de tête, l'optique d'un nouveau challenge sportif et d'un défi partagé avec un ami, m'ont donc fait commencer la course à pied. Nous nous sommes renseignés sur des sites internet spécialisés de professionnels de la préparation de marathon, et avons commencé à nous entraîner. Il faut cependant avouer que ma préparation n'a pas été des plus exemplaires, car l'idée n'était pas de se mettre la pression ou de performer. Enfin... je dois dire qu'après avoir pratiqué le football pendant 20 ans, le mot « compétition » ne m'est pas inconnu et l'objectif était tout de même d'aller au bout ! Côté alimentation, je ne suis pas forcément le meilleur élève si l'on en croit les consignes, mais j'ai toujours fait du sport et ai donc gardé mes habitudes. Durant mes entraînements, j'ai eu recours au gel d'effort et aux boissons isotoniques que je connaissais déjà et savais efficaces, qui m'ont également servi durant le marathon. Je pense que si j'avais voulu performer avec un objectif de temps, je me serais un peu plus intéressé à la nutrition, mais pas drastiquement non plus, car *in fine* tout s'est bien passé durant l'épreuve.

Victor, 22 ans des pistes de ski aux rues de Paris

J'ai commencé la course afin de me maintenir en forme pour ma pratique du ski. Puis, il y a quelques mois, l'idée du marathon m'est venue. J'ai alors commencé à intensifier mes entraînements en me renseignant sur des sites internet spécialisés dans la course à pied et la préparation marathon. Au niveau sportif, je me suis ainsi constitué un vrai programme que j'ai essayé de suivre au mieux. Sur le plan de l'hygiène de vie et de l'alimentation, j'ai toujours eu un mode de vie sain. J'avais donc en tête de le conserver durant ma préparation, conscient que cela était essentiel pour une bonne performance. À l'exception d'un complément pour la réduction de la fatigue musculaire, je n'ai pas vraiment pensé à m'intéresser aux produits de nutrition sportive, car j'estimais que mes bonnes habitudes suffisaient. En revanche, pendant le marathon j'ai emporté avec moi une boisson isotonique et des pâtes de fruits qui ont été d'un grand réconfort au fil des kilomètres, et m'ont permis de recharger les batteries sans (trop) m'alourdir. J'avais pris connaissance des recommandations nutritives avant, pendant et après le marathon, ces produits convenaient donc à mes besoins. Après l'épreuve j'ai également pris une boisson post-effort pour recharger mes réserves et ai continué à prendre le complément pour la décontraction. Je ne sais pas si les produits ont vraiment fait la différence, mais mine de rien, je pense qu'ils m'ont aidé à me plonger dans l'état d'esprit course et m'ont rassuré.

Utilisés et adoptés par les marathoniens



Décontractant musculaire,
Granions
laboratoire



Pâtes de fruit énergétiques,
Punch Power



Isoxan Sport Pro (boisson d'effort),
Menarini (Norme AFNOR NF EN 17444)



Hyposport Effort, **Pileje**
(Norme AFNOR NF EN 17444)



Hyposport Récupération, **Pileje**
(Norme AFNOR NF EN 17444)

LE CONSEIL DE L'EXPERT

Avant la course, il convient d'augmenter un peu ses apports nutritionnels, notamment de glucides, afin de recharger la fameuse réserve utilisée lors d'effort prolongé. Dans l'idéal, pour le dîner d'avant course, il vaut mieux éviter les graisses et les fibres pour s'éviter tous désagréments gastriques, des féculents feront très bien l'affaire ! Pendant la course, des petits ravitaillements en glucides seront les bienvenus, soit sous forme de produits de nutrition sportive (type gels énergétiques ou barres), soit une collation maison (energy balls, fruits, compotes, etc.). Surtout, hydratez-vous avant d'avoir soif ! Après la course, il y a un besoin immédiat en glucides et protéines, pour reconstituer nos réserves énergétiques et reconstruire la masse musculaire lésée, puis on peut reprendre une alimentation normale. Je conseille aussi de ne jamais tester un nouveau petit déjeuner le jour de la course !



Les crampes

Bien que les crampes ne soient pas toujours dues à un déséquilibre nutritionnel ou hydrique, pour les éviter, rien de tel que l'hydratation et l'apport en glucides et en sodium. Généralement ceux-ci se trouvent dans les boissons d'effort.

SIDA :

POINT SUR LA RECHERCHE

Par *Lise de Crevoisier*



Les 40 années de recherches sur le sida ont permis de nombreuses avancées, mais le combat n'est pas fini. Le **VIH** (virus de l'immunodéficience humaine) est identifié en 1983 par les professeurs Françoise Barré-Sinoussi et Luc Montagnier. Mais aucun traitement n'est découvert à l'époque. Il faut attendre 1996 pour un véritable tournant « avec l'arrivée des antiprotéases, qui ouvrent la voie aux trithérapies », explique **Sidaction**, l'**association française la plus engagée contre le sida**, qui finance notamment des programmes de recherche. L'infection par le VIH n'est plus forcément mortelle, mais ces traitements entraînent de lourds effets indésirables.

La situation s'améliore progressivement avec l'apparition de médicaments mieux tolérés et l'allègement des traitements. Une nouvelle innovation est commercialisée fin 2021 : un premier antirétroviral (ARV) injectable à longue durée d'action, administré tous les 2 mois.

DES AVANCÉES MAJEURES : LES TRITHÉRAPIES ET LA PREP

• **La trithérapie** (association de trois molécules contre le VIH) : ce traitement garantit aux malades la **même espérance de vie** qu'une personne non infectée, et **empêche de transmettre le VIH**.

• **La PreP (prophylaxie pré-exposition)** : ce traitement, pris en préventif, repose sur la prise d'un antirétroviral en continu ou à la demande (avant et après un rapport sexuel). Il est destiné aux personnes **exposées à un fort risque d'infection** (tels que les travailleurs du sexe). C'est un outil de prévention efficace contre la transmission du VIH s'il est pris correctement.

Les recherches continuent en parallèle sur le développement d'un **vaccin**, qui permettrait de freiner considérablement la transmission du VIH.

« FACE AU SILENCE QUI ENTRETIENT L'ÉPIDÉMIE, IL EST CRUCIAL DE CHANGER LE REGARD DE LA SOCIÉTÉ »

« En matière de traitement comme de prévention, tout est désormais en place pour contrôler l'épidémie », assure Sidaction. « Malgré les progrès médicaux, les personnes vivant avec le VIH continuent de subir le **poids social de la contamination** ». L'infection au VIH reste encore stigmatisante, conduisant les malades à cacher leur séropositivité et mettant ainsi en péril le suivi correct du traitement. « Face au silence qui entretient l'épidémie, il est crucial de **changer le regard de la société** », déclare Sidaction. Outre un traitement mal accepté par certains, l'accès même à celui-ci est difficile dans certains pays. Des **inégalités d'accès aux soins et à la prévention** alimentent l'épidémie. •

1,5 million de personnes ont été infectées par le VIH dans le monde en 2021 et 6 500 en sont décédées (Sidaction)



Envie d'aller plus loin ?

Informez-vous sur la lutte contre le sida grâce au site Sidaction. Découvrez leurs actions, les projets de recherche et les actus VIH/SIDA. **Pour les soutenir, faites un don !**
www.sidaction.org

LE PARCOURS DE SOINS EN FRANCE



Par Léna Pedon

Un système bénéfique, mais aux règles strictes

Le système de santé français est souvent considéré comme l'un des meilleurs au monde en termes d'accès aux soins et de qualité des services avec notamment un parcours de soins organisé pour garantir une prise en charge cohérente et coordonnée des patients. Dans cette fiche pratique, nous allons explorer les différentes étapes du parcours de soins en France et les différents professionnels de santé impliqués dans la prise en charge des patients.

LE MÉDECIN TRAITANT

Le parcours de soins en France commence par la **consultation avec le médecin traitant**. Chaque patient est encouragé à choisir un **médecin généraliste** comme **médecin traitant**, qui sera responsable de coordonner sa prise en charge médicale. Il est le premier professionnel de santé à qui le patient doit s'adresser en cas de problème de santé. Le médecin traitant est chargé de **réaliser les examens de base** et de **prescrire des traitements**, en coordination avec d'autres professionnels de santé si nécessaire.

LE COORDINATEUR DE SOINS

Le médecin traitant joue un rôle central dans le système de santé français en tant que **coordinateur des soins pour les patients**. Voici ces rôles principaux :

En résumé, le médecin traitant est un professionnel de santé important en France, qui coordonne les soins pour les patients et joue un rôle clé dans la prévention, le diagnostic et le traitement des maladies.

1

Premier contact médical

Le médecin traitant est souvent le premier professionnel de santé consulté avec le pharmacien par les patients pour toute question médicale. Il effectue une **première évaluation**, établit un **diagnostic préliminaire** et **oriente le patient** vers d'autres spécialistes si nécessaire.

2

Coordination des soins

Il est **responsable de la coordination des soins** de son patient, en assurant une prise en charge globale et coordonnée avec les autres professionnels de santé impliqués.

3

Prescription de traitements et de médicaments

Le médecin traitant peut prescrire des **traitements médicaux**, des **examens complémentaires**, des **séances de kinésithérapie** ou d'autres interventions thérapeutiques.

4

Suivi des patients

Il suit l'**évolution de l'état de santé** de son patient et adapte les traitements en fonction de l'évolution de la maladie.

5

Prévention

Il peut aussi jouer un rôle important dans la **prévention des maladies** en prodiguant des conseils sur l'hygiène de vie, la nutrition, la prévention des maladies infectieuses et autres.

6

Éducation thérapeutique

Le médecin traitant peut également prodiguer une **éducation thérapeutique** à son patient pour l'aider à **comprendre sa maladie** et à mieux gérer ses symptômes et ses traitements.

*

- Chirurgien dentiste
- Sage-femme
- Gynécologue
- Ophtalmologue
- Psychiatre
- Stomatologue

**

- Auxiliaire médical (kiné, infirmière, orthophoniste...)
- Spécialiste (neurologue, rhumatologue, dermatologue, ORL, cardiologue, nutritionniste...)
- Imagerie médicale (radio, IRM, échographie...)
- Examen médical (prise de sang...)

Étape 1: La consultation de son médecin traitant

Établir un **diagnostic**, déterminer les **traitements** nécessaires, **référer le patient** à un spécialiste si besoin, prescrire des **examens** (imagerie, sanguins, etc.)

Étape 2: La consultation avec un spécialiste

Si le médecin traitant estime que le patient a besoin d'une consultation avec un **spécialiste**, il peut le diriger vers le **professionnel de santé approprié**. Les spécialistes peuvent être des **médecins hospitaliers**, des **médecins libéraux** ou des **professionnels paramédicaux** tels que les **kinésithérapeutes**, les **orthophonistes**, etc. Les spécialistes sont chargés de réaliser des examens plus spécifiques et de prescrire des traitements adaptés à la maladie ou au trouble en question.

Étape 3: Hospitalisation

Si le patient nécessite une hospitalisation, le médecin traitant ou le spécialiste peut l'orienter vers un **établissement hospitalier approprié**. Le choix de l'hôpital dépend de la gravité de la maladie et des traitements nécessaires.



PATIENT

Pas besoin de courrier du médecin traitant

Conseils



PHARMAC



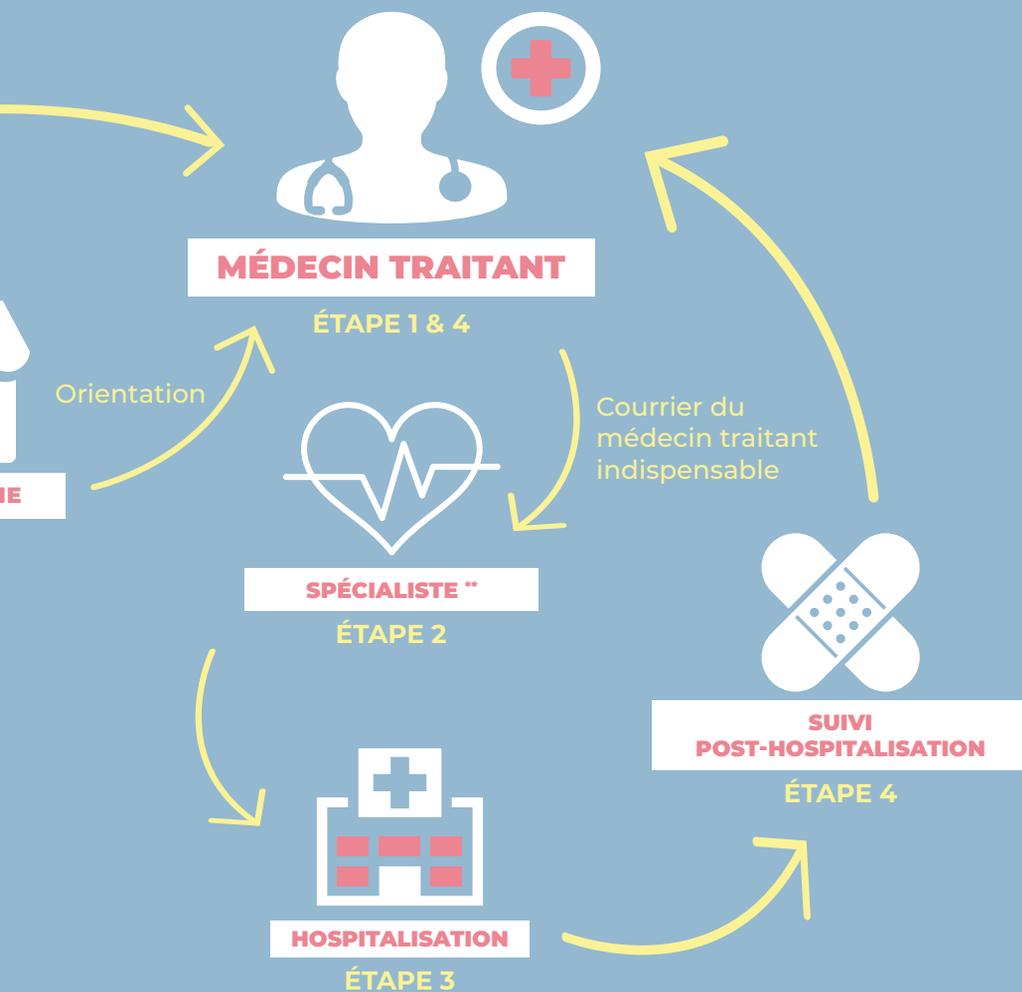
SPÉCIALISTE SANS ORDONNANCE *

ÉTAPE 1 & 2

Le parcours de soins ne concerne pas la consultation d'un chirurgien-dentiste, d'une sage-femme, d'un gynécologue, d'un ophtalmologue, d'un psychiatre ou neuropsychiatre, ni d'un stomatologue. Vous êtes remboursé normalement même si vous les consultez sans passer par votre médecin traitant.

LE PARCOURS DE SOINS COORDONNÉS





Étape 4 : Le suivi post-hospitalisation
Après une hospitalisation, le patient peut être **orienté** vers un **établissement de réadaptation** pour récupérer ses capacités physiques ou cognitives. Il peut également être **suivi par son médecin traitant** pour un suivi régulier de sa maladie ou de son traitement. Dans certains cas, le patient peut être orienté vers un **centre de soins palliatifs** pour un accompagnement en fin de vie.

Un système confronté à de nombreux défis

Le parcours de soins en France est organisé de manière à **garantir une prise en charge cohérente et coordonnée des patients**. Les professionnels de santé travaillent ensemble pour offrir des soins de qualité, en fonction des besoins de chaque patient. Bien que le système de santé français soit souvent considéré comme l'un des meilleurs au monde, il est **confronté à des défis** tels que le **vieillessement** de la population, la **hausse des coûts** de la santé et le **manque de professionnels** de santé.



Remboursements

D'un médecin spécialiste

Pour un patient affilié à l'**Assurance maladie**, il doit être dans le parcours de soins coordonnés pour bénéficier du remboursement de la Sécurité sociale à hauteur de **70 % du tarif de base** chez la majorité des spécialistes. Il n'y a pas de remboursement pour les éventuels dépassements d'honoraires (les médecins secteur 2 ou non conventionné). Et si le patient consulte un **spécialiste** sans courrier de son médecin traitant, le taux de remboursement passe à **30 %**.

D'un auxiliaire médical

Cela concerne les **infirmières**, les **masseurs-kinésithérapeutes**, les **orthophonistes**, les **orthoptistes** et les **pédicures-podologues**. Les patients inclus dans le parcours de soins sont remboursés à hauteur de **60 %** du tarif de base.

D'un acte d'imagerie médicale

Tout comme les consultations, les **imageries médicales** (scanner, IRM, radiographie, échographie, etc.) sont prises en charge à hauteur de **70 %** du tarif de base avec une ordonnance médicale.

D'un examen médical

Le **remboursement des analyses et examens** réalisés en laboratoire d'analyse médicale varie de **60 à 70 %** en fonction du type d'actes.

D'un examen médical

Lors d'une **hospitalisation**, que ce soit à l'hôpital ou en clinique privée, les **frais d'hospitalisation**, ainsi que le **transfert entre établissements hospitaliers**, sont remboursés à **80 %** par l'Assurance maladie.

La mutuelle peut prendre en charge le reste des frais médicaux en fonction du contrat souscrit.

LE PHARMACIEN



Le pharmacien joue un rôle clé dans le parcours de soins des patients. Tout d'abord, en tant que professionnel de santé, il **délivre des médicaments** sur ordonnance ou en vente libre, et **conseille les patients** pour une utilisation appropriée.

Ce professionnel de santé joue aussi un rôle important dans la **surveillance** et le **suivi des traitements** médicamenteux des patients. Il peut effectuer des **bilans de médication** pour identifier les interactions médicamenteuses et les effets indésirables, et proposer des **ajustements de posologie** ou des **alternatives thérapeutiques** si nécessaire.

En outre, le pharmacien joue un rôle **préventif** en fournissant des conseils sur la prévention des maladies, la gestion du stress, l'alimentation ou encore l'activité physique.



Il peut également contribuer à la **gestion des maladies chroniques** en fournissant des conseils sur la gestion des symptômes et des complications, ainsi que sur l'adhérence au traitement (l'observance).

Dans l'ensemble, le pharmacien est un **acteur essentiel** dans le parcours de soins des patients, en particulier en ce qui concerne la gestion des médicaments et la prévention des maladies.

En travaillant en étroite collaboration avec les médecins et autres professionnels de santé, le pharmacien peut **aider à améliorer la qualité des soins** et la sécurité des patients.



Les affections longue durée (ALD)

Ce sont des pathologies nécessitant un **traitement prolongé**, comme le **diabète**, la **polyarthrite rhumatoïde**, ou encore la **sclérose en plaques**. Cela concerne initialement **30 affections différentes**. Les soins et les traitements sont pris en charge à **100 %** par la Sécurité sociale. La consultation chez certains médecins spécialistes sera également prise en charge en totalité si le patient consulte ce médecin dans le cadre de son **ALD**.

La vaccination

Le pharmacien peut désormais injecter certains **vaccins**, comme celui contre la **diphtérie**, le **tétanos**, la **poliomyélite**, la **coqueluche**, le **papillomavirus** humain, les **hépatites A et B**, le **méningocoque ABCYW**, le **pneumocoque**, la **rage**, la **grippe** et le **Covid-19**. Plus besoin de prendre rendez-vous chez son médecin traitant ! (Seuls les patients de plus de 16 ans peuvent être vaccinés en officine).

Le test rapide d'orientation diagnostique (TROD) de l'angine

Il permet de vérifier si l'**angine est bactérienne** ou virale, pour délivrer ou non des antibiotiques (ils fonctionnent uniquement sur les bactéries).

LES NOUVEAUX RÔLES DU PHARMACIEN

Le dépistage organisé du cancer colorectal

Il concerne les patients entre **50 et 74 ans**, à qui le pharmacien peut remettre un **kit de dépistage**, et lui fournir des informations sur son utilisation.

Les missions d'accompagnement

L'entretien d'accompagnement pharmaceutique des **femmes enceintes** (pour les sensibiliser au risque tératogène et toxique pour le fœtus), l'entretien pharmaceutique en cas de **maladie chronique**.

L'aide au retour au domicile des patients hospitalisés

Le **service Prado** permet d'anticiper les besoins du patient hospitalisé lors de son retour à domicile. Le pharmacien sera attentif concernant les **risques de iatrogénie** et portera une attention au traitement du patient.

Apnée du sommeil :

TROUVER UN NOUVEAU SOUFFLE

Par **Edwyn Guérineau**

Trouble respiratoire du sommeil très courant, l'apnée du sommeil n'est pas sans conséquence sur la qualité de vie.

La somnolence et la fatigue qui en découlent affectent les activités dans la journée, et peuvent même mener à des accidents.

Il est donc important de la prendre en charge.

QU'EST-CE QUE L'APNÉE DU SOMMEIL ?

L'apnée du sommeil est un **arrêt ou une modification de la circulation de l'air** pendant que l'on dort suite à **l'obstruction des voies respiratoires**. Cette variation du volume respiratoire diminue l'oxygénation du cerveau, ce qui provoque des **réveils réguliers**. « Si je vous demande d'écrire une lettre, vous êtes capables de le faire en 5 minutes. Mais si toutes les 10 secondes un enfant vous tape dans le coude, vous allez mettre plus de temps et le résultat sera de moins bonne qualité, illustre le Dr Lombard, médecin du sommeil à la clinique de Flandre de Coudekerque-Branche (Nord). C'est pareil avec le sommeil que l'apnée vient entrecouper. »

Quelles sont les causes ?

Le plus souvent, la diminution du flux d'air va se produire lorsque la **langue perd en tonus musculaire** et chute au fond de la gorge, ce qui **obstrue les voies respiratoires**. Cependant, d'autres causes peuvent aussi être responsables de l'apnée. Le flux d'air est également perturbé en cas de problèmes anatomiques (amygdales de grandes tailles, malformation de la mâchoire, graisse autour de la gorge...), hormonaux (liés à la thyroïde), ou de la consommation de certaines substances (tabac, benzodiazépine...). Les rhinites chroniques ou le reflux gastrique sont aussi des facteurs favorisants.

Un syndrome associé à de nombreuses comorbidités

Ce trouble du sommeil est par ailleurs **associé à un grand nombre de maladies**, notamment **chroniques**. « Dans de nombreuses pathologies, on recherche l'apnée du sommeil chez le patient », précise le Dr Lombard. En effet, on la retrouve très souvent dans les **maladies cardiovasculaires** comme l'AVC ou l'hypertension artérielle, pour laquelle ce sont **50 %** des patients qui souffrent d'apnée du sommeil. On retrouve aussi de nombreux patients concernés chez ceux atteints de **glaucome** ou de **diabète**. Le **surpoids** et l'**obésité** sont parmi les premiers facteurs de risque, du fait des tissus graisseux qui exercent une pression au niveau du cou.

COMMENT CELA SE MANIFESTE-T-IL ?

Bien qu'entraînant des symptômes très nombreux, l'apnée du sommeil suscite en premier lieu des **ronflements**. De manière générale, elle occasionne des **troubles du sommeil**, que ce soit des insomnies ou au contraire une **somnolence**, c'est-à-dire des durées de sommeil allongées et des difficultés à rester éveillé. « *L'apnée peut provoquer un temps de sommeil plus long, ou au contraire faire perdre le sommeil pendant la nuit. En tout cas, le sommeil ne sera pas réparateur* », explique

le Dr Lombard. Et puisqu'il n'est pas réparateur, même en dormant plus longtemps, la **somnolence** provoque des endormissements au cours de la journée (voir encadré « **Distinguer fatigue et somnolence** »).

Des signes cliniques variés

Les patients présentent donc souvent un **sommeil fragmenté** : ils se réveillent plusieurs fois la nuit, avec des sueurs nocturnes, se lèvent régulièrement pour aller aux toilettes... « *Tout cela donne l'impression de ne pas*

dormir, poursuit le médecin. *Parfois, les patients ne font que des micro-réveils sans même en avoir conscience, et cela arrive de nombreuses fois par heure. C'est un mécanisme de survie pour reprendre sa respiration.* » L'apnée peut également provoquer des maux de tête au réveil, des troubles de la libido ou de l'érection, une irritabilité, voire mener vers la dépression. Chez les femmes en particulier, l'apnée du sommeil peut ne pas provoquer de somnolence, mais des douleurs thoraciques, de l'angoisse et de la nervosité.

86 % des patients atteints à la fois de diabète et d'obésité font de l'apnée du sommeil.

QUELS SONT LES RISQUES ?

En plus de la **dégradation de la qualité de vie** engendrée par l'apnée du sommeil, cette pathologie s'accompagne de risques pour le patient, mais aussi son entourage. En effet, la somnolence récurrente, et la **baisse de la vigilance** qui l'accompagne, provoquent des **accidents domestiques** mais surtout de la **route**, puisque les patients ont tendance à s'endormir au volant. Alors que la somnolence est responsable d'environ **un tiers** des accidents mortels de la route, les personnes atteintes d'apnée du sommeil sont **cinq fois** plus concernées par les accidents de voiture.

Des conséquences globales sur la santé

En plus des risques accidentels, l'apnée aggrave les maladies qui y sont associées (maladies cardiovasculaires comme l'hypertension, le diabète...). « *Le syndrome d'apnée du sommeil et ses comorbidités entraînent une surmortalité importante chez les patients, se soucie le somnologue. Il est donc important de les prendre en charge et de les accompagner.* »

Distinguer fatigue et somnolence

Somnoler, ce n'est pas juste être fatigué. « *La somnolence, c'est une envie irrésistible de dormir, et un besoin contre lequel il est difficile de lutter, énonce le Dr Lombard. On a les paupières qui clignent, la tête qui tombe, des frissons, on bâille, et on doit relire plusieurs fois la même phrase pour la comprendre.* » À l'inverse, la fatigue est associée à une activité intellectuelle intense ou rébarbative. Face à une activité qui provoque une charge mentale importante et donc qui fatigue, il y a au contraire besoin de

remobiliser. « *Si vous êtes fatigué et que vous arrivez chez des amis, vous pourrez repartir actif parce que cela vous aura redonné de l'énergie, alors que si vous êtes somnolent vous piquerez du nez toute la soirée* », image le médecin.



QUI EST TOUCHÉ ?

Loin de l'image classique de l'homme bedonnant d'une cinquantaine d'années, l'apnée du sommeil touche en réalité une grande part de la population. Plusieurs millions de personnes sont en effet atteintes. « Cela concerne 8 % des 25-44 ans, 20 % des 45-64 ans, et au moins 30 % des plus de 65 ans », détaille le Dr Lombard. Un syndrome qui se manifeste donc d'autant plus avec l'âge, et qui est surtout masculin : les hommes sont deux fois plus nombreux à faire de l'apnée. Mais les femmes sont tout aussi concernées, notamment après la ménopause ou pendant la grossesse. « Il faut d'ailleurs noter que même si c'est le premier facteur de risque, 40 % des personnes touchées ne sont pas obèses », reprend le spécialiste.



L'apnée du sommeil pendant la grossesse

Pendant la grossesse, les femmes sont plus susceptibles d'expérimenter de l'apnée du sommeil du fait de changements dans le cycle hormonal. La progestérone, dont le taux descend durant la grossesse, est associée à un moindre risque de réveil nocturne. « Malgré ce qu'on peut penser, une femme enceinte qui a des problèmes de sommeil, ce n'est pas forcément normal », prévient le Dr Lombard. De plus, l'apnée du sommeil pendant la grossesse

va apporter plus d'inconfort, mais est aussi liée à plusieurs pathologies comme le diabète gestationnel ou la pré-éclampsie, une hypertension artérielle qui peut conduire à des urgences vitales pour la mère. Elle a aussi des répercussions sur le bébé, avec un risque de retard de croissance pendant la grossesse. La qualité et la durée de l'accouchement est aussi affectée par l'apnée du sommeil. Il faut donc la prendre en charge si elle se manifeste.

COMMENT LA TRAITER ?

En tant que trouble multifactoriel, la prise en charge de l'apnée du sommeil implique différentes spécialités médicales. Plusieurs approches sont proposées pour prendre en charge l'apnée du sommeil.

En premier lieu, il est possible de traiter les causes. Une perte de poids peut ainsi être conseillée, car il s'agit du premier facteur de risque. Le traitement symptomatique le plus prescrit et le plus efficace reste cependant la ventilation par pression positive continue (PPC). Pendant la nuit, le patient porte un masque au travers duquel une machine ventile de l'air afin de maintenir les voies respiratoires ouvertes. « La PPC résout 98 % des apnées, et on se sent plus en forme dès le premier soir », étaye le Dr Lombard. Il faut en moyenne un mois pour s'adapter, mais désormais il existe des machines silencieuses et des masques beaucoup plus faciles à porter. Cela a donc un gros impact sur la qualité de vie et les comorbidités. »



En plus du traitement ventilatoire, il est important de surveiller et de traiter les maladies associées, comme le diabète et l'hypertension. C'est donc un suivi global du patient qui est mis en place.

Une solution pour tous les patients

D'autres solutions sont aussi disponibles, comme l'orthèse d'avancée mandibulaire, des gouttières à placer sur les dents qui tracte la mâchoire et la langue vers l'avant. Certains patients bénéficient aussi de rééducation de la langue par

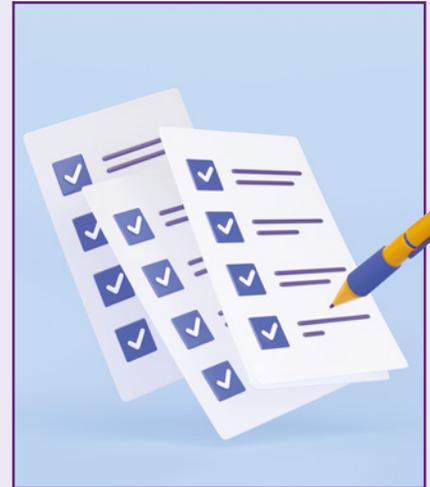
un orthophoniste ou un kinésithérapeute. « C'est comme de la musculature : avec de l'entraînement, la langue peut se retonifier et garder sa position même pendant le sommeil », explique l'expert. Si le problème est au contraire anatomique, des chirurgies des amygdales ou de la mâchoire peuvent améliorer la respiration durant la nuit. Enfin, pour les patients qui resteraient somnolents malgré ces traitements et une bonne hygiène de sommeil, des médicaments éveillants peuvent s'avérer pertinents pour lutter contre la somnolence et améliorer la qualité de vie.

RÉCAP' : EST-CE QUE JE SOUFFRE D'APNÉE DU SOMMEIL ?

Le syndrome d'apnées du sommeil entraîne une grande variété de symptômes, mais les plus courants sont :

- les ronflements,
- la somnolence
(voir le test suivant),
- la fatigue,
- les réveils au cours de la nuit,
- l'irritabilité
- et le surpoids.

Si vous vous reconnaissez dans plusieurs de ces symptômes, n'hésitez pas à en parler à votre médecin afin de savoir si vous êtes concerné.



L'échelle de somnolence d'Epworth

La somnolence est la propension plus ou moins irrésistible à s'endormir si l'on n'est pas stimulé. Un résultat élevé à ce test peut traduire une somnolence, qui est le symptôme principal de l'apnée du sommeil.

Vous arrive-t-il de somnoler ou de vous endormir (dans la journée) dans les situations suivantes ? Même si vous ne vous êtes pas trouvé récemment dans l'une de ces situations, essayez d'imaginer comment vous réagiriez et quelles seraient vos chances d'assoupissement.

Noter 0 si c'est **exclu** (« il ne m'arrive jamais de somnoler »), 1 si ce n'est **pas impossible** (« il y a un petit risque »), 2 si c'est **probable** (« il pourrait m'arriver de somnoler ») et 3 si c'est **systématique** (« je somnolerais à chaque fois »).

Pendant que vous êtes occupé à lire un document :	0	1	2	3
Devant la télévision ou au cinéma :	0	1	2	3
Assis et inactif dans un lieu public (salle d'attente, théâtre, cours, congrès...) :	0	1	2	3
Passager, depuis au moins 1 h sans interruption, d'une voiture ou d'un transport en commun (train, bus, avion, métro...) :	0	1	2	3
Allongé pour une sieste, lorsque les circonstances le permettent :	0	1	2	3
En position assise au cours d'une conversation (ou au téléphone) avec un proche :	0	1	2	3
Tranquillement assis à une table à la fin d'un repas sans alcool :	0	1	2	3
Au volant d'une voiture immobilisée depuis quelques minutes dans un embouteillage :	0	1	2	3

RÉSULTATS :

- **Entre 0 et 10 points** : pas de somnolence.
- **Entre 11 et 14 points** : somnolence légère, qui peut être améliorée par une meilleure hygiène de sommeil.
- **15 points ou plus** : somnolence sévère, qui doit attirer l'attention, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.

Somnolences dans la journée, apprenez à **RE** connaître les signes



Comme Cyril 54 ans, malgré un traitement bien suivi avec une machine à PPC*, vous souffrez de **somnolences la journée** : à la maison, au travail et **même en voiture** ?

Avez-vous pensé à (RE)consulter ?



DOC 22 10 03



(Re)découvrez
l'histoire de Cyril en vidéo

De nouvelles solutions existent.

Parlez-en à votre médecin ou rendez-vous sur www.allianceapnees.org



*Pression Positive Continue

Avec le soutien institutionnel du laboratoire **bioprojet**

Phimosis

LA FAUTE AU PRÉPUCE

Par **Edwyn Guérineau**

Touchant les enfants comme les adultes, le phimosis, qui empêche de décalotter, peut entraîner de vraies complications. Mais il est facilement pris en charge, par des médicaments ou de la chirurgie.



Qu'est-ce que le phimosis ?

Maladie fréquente à tous les âges, le phimosis consiste en un **rétrécissement de l'extrémité du prépuce**, ce qui entraîne une difficulté, voire une impossibilité, de le décalotter, accompagnée de douleurs. « Il faut différencier le phimosis congénital, présent naturellement à la naissance et pouvant persister à l'âge adulte, et celui qui apparaît plus tard, lié à une infection ou à d'autres pathologies », explique le Dr Antoine Faix, médecin urologue et andrologue. Si le phimosis concerne en effet les enfants rencontrant des difficultés à décalotter, il peut également se manifester plus tardivement. Le prépuce peut perdre en élasticité en cas d'une maladie de peau, comme le lichen. Au contraire, ce peut être une inflammation du gland qui provoque un gonflement de ce dernier, qui a alors du mal à sortir du prépuce. Le phimosis peut aussi être **fonctionnel**, c'est-à-dire qu'il n'est gênant que lors des érections.

Quels problèmes engendre-t-il ?

Un prépuce qui ne se rétracte plus peut entraîner différents problèmes comme des **difficultés pour uriner** ou une accumulation d'urine sous le prépuce qui peut être responsable d'infections. On peut aussi observer une inflammation du prépuce ou du gland, qui prennent alors une apparence rouge, gonflée, avec des sensations de brûlure, notamment en urinant. « Si les bactéries remontent dans l'urètre, cette dernière peut également s'inflammer et provoquer une urétrite », poursuit le Dr Faix. Sur le plan sexuel, la douleur et l'impossibilité de décalotter peuvent gêner les rapports. » Il est donc important de prendre en charge le phimosis, afin d'éviter des complications à long terme (inflammation chronique, développement de tumeur, constriction du gland qui empêche la circulation sanguine et peut mener à la nécrose...).

PAS DE PROBLÈME POUR LES TOUT-PETITS

À la naissance, le bébé possède un prépuce épais et peu souple, qu'il est souvent impossible de rétracter. Cette situation normale ne relève cependant pas d'un phimosis et le prépuce aura tendance à naturellement se décoller et s'élargir avec la croissance. Selon la Sécurité sociale, si 4 % des nouveau-nés peuvent décalotter complètement, 50 % des garçons de 3 ans le peuvent, et 99 % d'entre eux à l'adolescence.



Comment le traiter ?

Le traitement du phimosis dépend de la cause qui sera identifiée par le médecin.

LES MÉDICAMENTS

« Il peut s'agir d'un problème transitoire : si l'homme est atteint d'une mycose au niveau du gland, le prépuce sera inflammé et le décalottage ne sera pas possible. Mais une fois la mycose soignée, l'homme retrouvera l'état antérieur et ne sera plus gêné », développe le médecin.

Traiter la pathologie sous-jacente aidera donc à résorber le phimosis. Le traitement peut aussi consister en un dermocorticoïde afin de calmer l'inflammation ou d'assouplir la peau chez l'enfant, dans l'optique où le médecin considère que le phimosis possède un certain degré de réversibilité. Sinon, il faut passer à des solutions chirurgicales.

LA CIRCONCISION

Dans le cas où le phimosis perdure et ne peut pas être soigné de façon médicamenteuse, il est possible d'avoir recours à une opération. La plus connue, la circoncision, consiste purement et simplement à retirer le prépuce. Bien que cette intervention présente peu de complications, elle a cependant tendance à inquiéter les patients adultes, du fait du changement d'habitude que cela représente, notamment dans la vie sexuelle. Les fonctions urinaires et sexuelles sont donc préservées, mais les sensations au niveau du gland peuvent évoluer avec l'absence de prépuce, ce qui ne signifie pas forcément une baisse de plaisir dans la sexualité.

Chez l'enfant, elle peut aussi s'avérer pertinente, mais pas chez

des patients trop jeunes : « On a eu tendance à avoir la circoncision médicale trop facile, mais désormais c'est la tendance inverse, rapporte le Dr Faix. Cependant, si l'on attend trop, la pudeur de la puberté s'installe et le jeune adolescent n'en parle pas. On recommande que, si à 6 ou 7 ans le décalottage est difficile, il faut se poser la question de la circoncision avec un spécialiste. » Cette question peut réapparaître à l'adolescence, si les érections sont difficiles.

LA PLASTIE PRÉPUTIALE

Une autre intervention, la plastie préputiale, peut éviter la circoncision, puisqu'elle consiste juste à faire une incision sur le prépuce puis à la suturer de façon à le rendre plus lâche.

SCHÉMA DE L'APPAREIL GÉNITAL MASCULIN

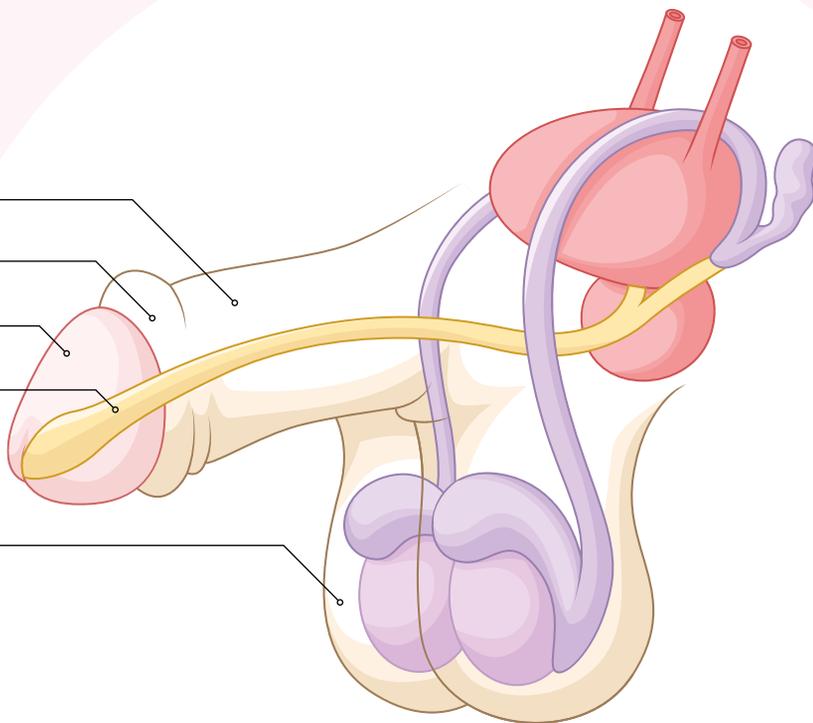
Hampe du pénis

Prépuce

Gland

Urètre

Testicule



LA TROUSSE À PHARMACIE DE L'ÉTÉ

**Ampoules, moustiques,
coup de soleil...
L'été et ses dangers
ne passeront pas par vous
si vous vous équipez
de nos indispensables.**

Par Gaëlle Monfort



Je fais de la randonnée cet été, comment éviter d'avoir mal aux pieds ?

Le choix des chaussures est primordial si vous savez que vous allez beaucoup marcher. Ne négligez donc pas votre monture et choisissez une paire récente car le plastique vieillit vite et une paire de plusieurs années risque de vous donner... mal aux pieds. Ensuite, pensez à vous équiper de **semelles** : votre pharmacien pourra vous conseiller sur les différents modèles et leurs avantages (amortis, transpiration, etc.). D'ailleurs, si vous êtes sujets à la transpiration pédestre, n'hésitez pas à vous procurer des **désodorisants** ou **désinfectants** prévus à cet usage pour votre

randonnée. Et si vos pieds ont l'habitude de vous offrir des mycoses régulières, pensez également à emporter un **anti-mycosique** pour commencer le traitement dès les premiers symptômes. Et même avec de très bonnes chaussures, personne n'est réellement à l'abri de ces satanées **ampoules**. Ces dernières années, de nombreuses marques ont développé des **pansements** et des **sprays protecteurs** qui permettent soit d'éviter l'apparition des ampoules, soit de réduire à quasiment néant leurs douleurs. De quoi pouvoir continuer à marcher longtemps...

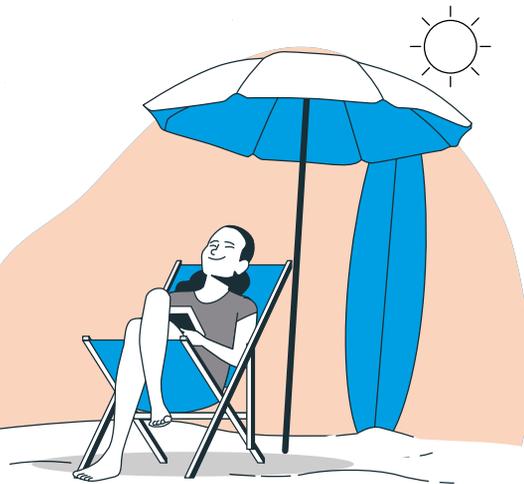
Pour passer du temps sur la plage, que dois-je emporter ?

L'été, le sable est irrésistible pour toute la famille. Afin de passer un bon moment sur la plage, pensez d'abord à bien vous protéger du soleil. Au minimum : **casquette/cha-peau, lunettes de soleil (catégorie 3 ou 4) et vêtements adaptés** (si possible anti-UV pour les peaux fragiles des enfants).

Autre impératif : **la crème solaire**. Privilégiez l'indice 50 qui ira à toute la famille. Là encore, finie la crème épaisse et difficile à appliquer : il existe des formes variées (huiles, sprays, teintées...) et adaptées pour

chaque peau (des enfants, peaux matures, pour faire du sport, etc.). Pensez aussi aux **produits après exposition** pour éviter de peler dès le lendemain. Les conseils de votre pharmacien vous guideront vers le bon choix.

N'hésitez pas à prendre avec vous également **un brumisateur** qui évitera les sensations de surchauffe. Avec des enfants qui jouent, vous avez tout intérêt à prévoir **quelques pansements** car sur les cailloux, les écorchures sont fréquentes et il serait dommage de quitter la plage



pour une goutte de sang. Un pansement et zou, il est déjà reparti jouer. Enfin, qui dit sable, dit aussi grain de sable dans les yeux... Un classique mais quasiment inévitable avec des enfants ! Glissez quelques **pipettes de sérum physiologique** dans votre sac de plage, vous nous remercieriez...

Cet été je pars faire du camping et j'ai peur d'être attaqué par les moustiques, que puis-je faire ?

Si vous faites partie des préférés des moustiques, faites tout pour les dégouter avec des anti-moustiques. On pense bien sûr à la célèbre **citronnelle** que nos ennemis à ailes détestent, mais aussi aux **bracelets imprégnés d'huiles essentielles** (il en existe aussi pour les enfants). Enfin, demandez conseil à votre pharmacien car il existe de nombreux

sprays répulsifs efficaces, certains à mettre sur les vêtements, d'autres sur la peau directement, pour les petits et les grands. Ne vous laissez pas abattre et préparez vos armes !

Contre les autres insectes de l'été, vous pouvez également emporter une **pompe anti-venin** et un **tire-tique**, toujours utiles à avoir sur soi.



Comment garder mon bronzage le plus longtemps possible ?

Si votre objectif est de retenir votre teint hâlé plusieurs semaines, ayez comme mantra l'hydratation. Le bronzage est le signe que votre peau a été agressée par l'exposition solaire. Il est donc indispensable de soulager cette peau en la chouchoutant

autant que possible. De nombreuses gammes de cosmétiques vendues en pharmacie proposent désormais des produits dans cet objectif : **gommage très doux, hydratant, émollient**... Demandez plus d'informations à votre pharmacien.



Baptiste Mulliez : « L'alcool c'était mon dieu, ma recette magique, ma béquille »

D'avoir trop trinqué ma vie s'est arrêtée, le livre de Baptiste Mulliez et Judith Lossmann qui laisse des traces. Par son récit semé de bouleversements, l'histoire de Baptiste mène à une introspection tout en dévoilant une société qui rend malade. Baptiste Mulliez a accepté de nous témoigner un fragment de son adolescence bridée par l'alcool, et révèle des comportements qui peuvent alerter.

Propos recueillis
par Lise de Crevoisier

« La question est de savoir quelle est la place de l'alcool dans sa vie. »

COMMENT VOTRE ADDICTION À L'ALCOOL S'EST-ELLE MISE EN PLACE ?

Je dirais que j'ai commencé à boire un peu comme tout le monde, c'était quelque chose de très festif au début, de très convivial. Il y a des bons souvenirs, de très bonnes soirées... et on associe toutes ces bonnes choses à l'alcool.

Ma première soirée, on s'est tous retrouvé dans la rue et on a commencé à boire... et j'ai passé un très bon moment ! Je n'ai plus jamais su envisager de passer une soirée sans alcool. Certains passages sont devenus incontournables, notamment le *before* et le *binge drinking*. Si je n'avais pas cette phase de défonce rapide, je commençais à stresser, je ne voyais pas l'intérêt d'aller à la



soirée sans boire avant. Comment peut-on tomber addict à 15 ans ? On devient addict à des contextes. Pour moi un weekend sans alcool c'était un weekend raté.

Je pense qu'il y a des personnalités à risques. Je suis quelqu'un d'hy-persensible et anxieux. Avant l'alcool, je ne me sentais pas forcément à ma place, pas très épanoui. **L'alcool me permettait de me sentir libre, d'être drôle, de cacher mon manque de confiance en moi, d'approcher les filles, de danser, d'être quelqu'un.** L'addiction vient souvent d'un grand désamour de soi. Quand je suis sobre je ne m'aime pas, je n'aime pas ce Baptiste introverti, je n'aime pas avoir peur du regard de l'autre. Alors que dans l'alcool ce Baptiste existe, il est extraverti, il a plein de potes, il est valorisé par la société. Donc je me suis créé un personnage : le Super-Baptiste. Mais plus je bois, plus les failles entre le véritable Baptiste et le Super-Baptiste grandissent. Et **on tombe très progressivement, mois après mois, années après années, dans la dépendance.** Il faut que je commence plus tôt, que je finisse plus tard, je ne peux plus faire ces choses-là sans alcool... C'est très progressif.

QUE REPRÉSENTAIT L'ALCOOL POUR VOUS ?

L'alcool c'était mon dieu, ma recette miracle, ma béquille, mon amoureuse. C'était mon tout. **Une pilule magique aux effets instantanés.** Et je savais que **ça me détruisait mais je buvais quand même.** C'est plus simple que

d'arrêter de boire. La douleur d'envier d'être sans était beaucoup plus pénible. Pour affronter mes émotions indésirables, j'avais besoin d'alcool. Mais finalement l'alcool nourrit les angoisses et le mal-être. C'est un amour à sens unique. **Je l'aimais tellement fort que j'étais prêt à accepter la souffrance pour être à ses côtés.** Sobre, les contours de ma vie ré-apparaissent et c'était intolérable. J'utilisais l'alcool pour me mettre en *blackout*. Et la gueule de bois, je me disais que ça faisait partie du jeu cette souffrance-là... « *c'est le signe que t'as bien fait la fête !* ». Mais 90 % de mes soirées je ne m'en souvenais pas, et en vrai je ne partageais rien. Pour moi l'alcool c'était un lien social qui a fini par m'isoler.

QUELLES SONT POUR VOUS LES MANIFESTATIONS CACHÉES D'UNE MAUVAISE CONSOMMATION D'ALCOOL ?

La question est de savoir **quelle est la place de l'alcool dans sa vie.** Pourquoi je bois ? Pourquoi accepter ce verre ? J'organisais mon emploi du temps autour des consommations d'alcool. Je m'entourais de gros buveurs. La question en fait ce n'est pas est-ce que je suis alcoolique ? C'est **est-ce que l'alcool amène des conséquences négatives dans ma vie ?** Les effets négatifs ce sont la gueule de bois, la honte, les regrets, les problèmes de couples, les relations détruites, les irresponsabilités professionnelles, les situations dangereuses...

« La solitude détruit tout autant que l'addiction. »

Il y a aussi l'orgueil, cette fierté d'avoir une bonne descente, de bien tenir l'alcool. Ça c'est la tolérance au produit, et c'est un des troubles manifeste de l'addiction, quand j'ai besoin de boire plus pour atteindre les mêmes effets. Quand on est à la recherche des effets, ça doit interpellé. La peur de rater aussi. Fallait que je sois le premier, que je parte le dernier, et je suis lessivé mais il y a la troisième soirée d'affilée qui arrive.

Lorsque les relations se rompent, c'est le pire. **Plus je me sentais seul, plus l'alcool grignotait de la place.** Se renfermer, mettre des masques. J'ai mis des masques pendant toute ma période d'alcoolisme. Et **ce masque il devient de plus en plus lourd à arborer, il commence à se craqueler.** La solitude détruit tout autant que l'addiction.

Un déclic ça n'arrive pas comme ça du jour au lendemain non plus. Il faut une succession de prises de conscience, d'essais et d'échecs. Mais il y a des graines semées, des amis, de la famille, des médecins... **Il n'y a pas forcément d'effet immédiat mais ces graines germent.** Même si j'ai envoyé valser un nombre incalculable de gens, si j'ai claqué des portes... aujourd'hui je sais avec grande humilité que toutes ces phrases m'ont servi. •



Découvrez le témoignage complet de Baptiste Mulliez dans son livre **« D'avoir trop trinqué ma vie s'est arrêtée »**, co-écrit avec Judith Lossmann. Judith Lossmann éditions, 287 pages, 20 €.

Disponible à l'achat *via* son site internet : d-avoir-trop-trinque-ma-vie-s-est-arretee.com

Baptiste Mulliez est aujourd'hui patient-expert en addictologie pour transmettre son expérience et accompagner des personnes qui souffrent d'addiction.

Instagram : @mulliezbaptiste



Le microbiote cutané, À VOTRE SERVICE !

Par Lise de Crevoisier

Des communautés de micro-organismes vivent en harmonie avec notre corps. En le colonisant, elles sont devenues un véritable bouclier pour notre organisme. Mais elles aussi ont besoin d'être protégées !

Nous ne sommes jamais seuls... et même plutôt nombreux ! Notre corps abrite des milliards de micro-organismes. Nous entendons souvent parler du microbiote intestinal, mais d'autres zones hébergent aussi de petits êtres vivants, comme le vagin, les voies oro-pharyngées ou encore la peau. Et leur préservation est essentielle ! Marie Drago, docteur en pharmacie et fondatrice de Gallinée (marque de cosmétiques pour le microbiome cutané), nous apporte son expertise sur le sujet.

LES ALLIÉS DE NOTRE PEAU

Le microbiote cutané est l'ensemble des micro-organismes vivant sur la peau. Il est essentiellement constitué de bactéries, mais aussi de champignons, levures, virus, etc. Leurs propriétés particulières maintiennent **l'équilibre de notre peau**. En se nourrissant de sécrétions de la peau (sébum, protéines, cellules mortes...), ces organismes s'organisent et produisent des **composés chimiques qui participent à la protection de la peau**.

Pour assurer cette protection, le microbiote cutané s'attelle à plusieurs rôles :

- **Maintien du pH de la peau** : une

peau saine nécessite un manteau acide, qui correspond à un **pH d'environ 5,5**. « *Le microbiote synthétise des composés acidifiants, comme l'acide lactique par exemple, qui amène la peau au bon pH* », nous explique Marie Drago.

- **Barrière protectrice et anti-infectieuse** : les bonnes bactéries **empêchent le développement des mauvaises bactéries**, en monopolisant la place et la nourriture ou sécrétant des toxines contre les bactéries pathogènes. Elles peuvent également signaler une infection au système immunitaire.

“ La bonne recette est de se laver **plus doucement et moins souvent** ”

• **Stimulation du système immunitaire** : une fonction du microbiote est « **d'éduquer le système immunitaire** à ne pas sur-réagir à tout, mais aussi à reconnaître une infection, explique Marie Drago, et lorsque le microbiote est endommagé, le système immunitaire sur-réagit, ce qui entraîne une inflammation et donc un risque d'infection. »

• **Réparateur** : en cas de blessure, le microbiote aide à **protéger la peau contre des agents extérieurs**, et peut **stimuler les cellules de l'épiderme et les cellules immunitaires** pour la reconstituer rapidement en limitant le risque infectieux.

CHUTE DU BOUCLIER

C'est lorsqu'il est **déséquilibré** que le microbiote se fait remarquer. « *Le déséquilibre du microbiote est un problème mondial depuis 50 ans. Dès tout petit, on prend des antibiotiques, on se lave beaucoup, on désinfecte souvent... on a une un mode de vie beaucoup plus hygiéniste. On est aussi très isolé du monde naturel, on reste à l'intérieur d'une maison 90 % de notre temps, donc moins de contact avec les bactéries, les arbres, la terre...* », déclare Marie Drago.

Ce mode de vie **appauvrit** nos microbiotes. Et s'il y a moins de bactéries protectrices sur la peau, les mauvaises bactéries prennent la place. « *Elles peuvent alors provoquer des **maladies de peau** comme l'eczéma, l'acné, le psoriasis, la rosacée...* », explique notre spécialiste. Un déséquilibre peut se traduire par de **l'inflammation**, donc une peau plus sensible, moins hydratée et par son vieillissement prématuré.

PROTÉGEZ-LES !

Chaque microbiote est unique. Il faut donc le maintenir en forme ! Pour cela, évitez de suivre une hygiène trop poussée. **L'eau savonneuse détruit une partie de la flore** qui a ensuite besoin de temps pour recoloniser la peau. Elle ne peut alors plus diminuer le pH de la peau qui devient alcalin ; un milieu favorable pour les bactéries pathogènes.

Pour éviter ces désagréments, Marie Drago nous conseille de « *se laver avec des produits **ultra-doux**, au **bon pH**. Notre peau étant au pH 5, le microbiote aime un pH 5 également. Il ne faut donc pas de savon alcalin. Et ça vaut aussi pour le cuir chevelu !* ». **La bonne recette est de se laver plus doucement et moins souvent.** Et n'en faites pas

trop ! À chaque fois que vous utilisez un ingrédient sur votre peau, il y a une possibilité d'abîmer votre flore. « *On estime que nous mettons en moyenne 150 ingrédients différents sur notre figure le matin, c'est beaucoup trop !* », exprime notre pharmacienne.

D'après Marie Drago, il est aussi possible de « *soutenir le microbiote grâce à des mélanges de probiotiques (bactéries ou fragments de bactéries), prébiotiques (nutriments pour bactéries), et post-biotiques (composés bactériens ou cellulaires inactivés), qui vont pouvoir interagir avec le microbiote et procurer un effet apaisant* ». Avant de choisir un produit, n'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien ! •

TOILETTE INTIME FÉMININE : QUELS PRODUITS ?

Pour éviter infections et irritations, préférer **un savon doux, non parfumé, au pH neutre** pour la toilette intime. Puis rincer abondamment à l'eau claire. Il ne faut pas savonner l'intérieur du vagin pour éviter de détruire la flore, ce qui favoriserait la survenue d'infections.

Le vagin se nettoie naturellement seul, grâce à des sécrétions vaginales. Les bactéries de sa flore le protègent en empêchant le développement de germes causant des maladies.



LES COOKIES AU CHOCOLAT



INGRÉDIENTS

- 110 g de beurre mou (salé de préférence)
- 170 g de sucre
- 1 œuf
- 220 g de farine
- 2 c. à café de levure
- 120 g de chocolat pâtisier
- Optionnel : noix, amandes...



PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 140 °C.
 - 2 Dans un saladier, mélanger le beurre mou avec le sucre et l'œuf.
 - 3 Mélanger la farine et la levure, et les ajouter à la préparation sucre/beurre/œuf.
 - 4 Couper le chocolat en petits morceaux et l'ajouter au reste.
 - 5 Sur une grille, mettre du papier cuisson.
 - 6 Former des boules légèrement aplaties, et enfourner pour 15 à 18 minutes.
 - 7 Les cookies doivent très légèrement dorer sur les côtés, pas plus.
 - 8 Les sortir du four et les laisser refroidir pour qu'ils durcissent.
- > Avec un verre de lait ou une tasse de thé, c'est le goûter parfait pour tous !

INFOS EN PLUS

→ Cette recette est flexible, à vous les déclinaisons : farine complète, sucre roux, édulcorants, etc. N'hésitez pas à faire des essais !

- Si vous voulez une version plus légère d'un point de vue calorique mais ne pas perdre en gourmandise, vous pouvez remplacer le chocolat par des raisins secs ou des cranberries.
- Ces gâteaux secs se conservent (quand il n'y a pas de mangeurs dans le coin) plusieurs jours à condition de les laisser dans un emballage hermétique.
- L'été, vous pouvez aussi utiliser les restes de cookies en les broyant pour pimper une glace ou un yaourt...

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

MOTS CROISÉS

Par Renée Monfort



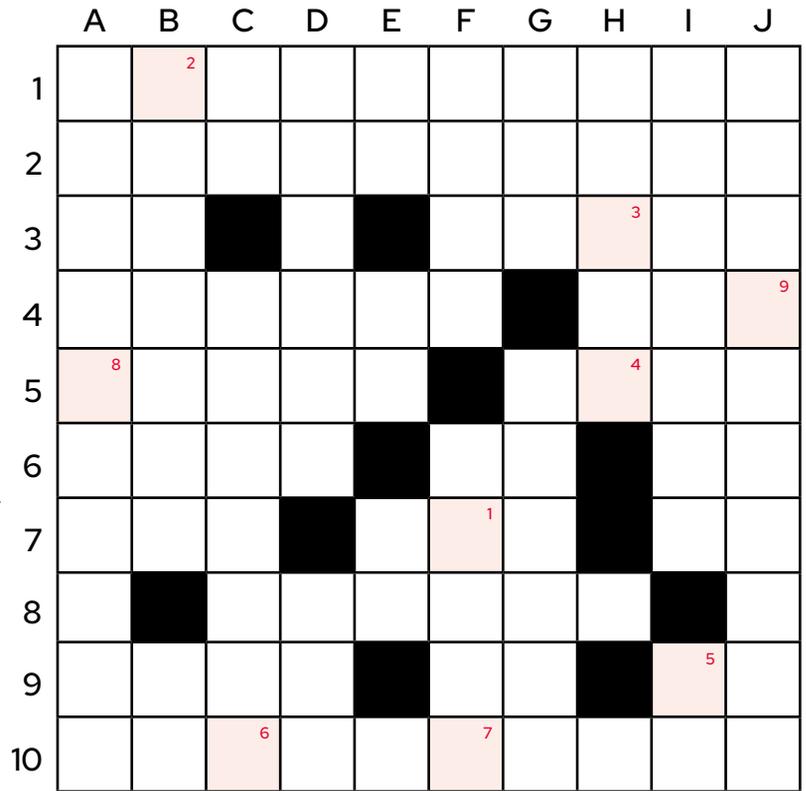
Elle peut se réactiver sous forme de zona

HORIZONTALEMENT

1. Déformation du squelette.
2. Médecines liées au traitement des cancers.
3. Nanotesla. Poudres à joue.
4. Poisson ivoirien. Dépôt.
5. Superposer. Plat provençal.
6. Aire de vent. As. Nanotesla.
7. Vaste étendue. Salut romain. Note.
8. Inactif.
9. Messe de la neuvième heure.
Impôt sur les sociétés. Chlore.
10. Trembleras.

VERTICALEMENT

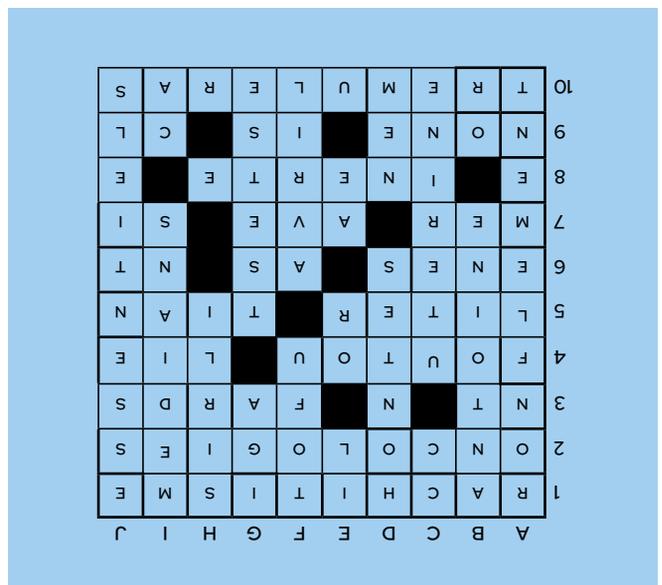
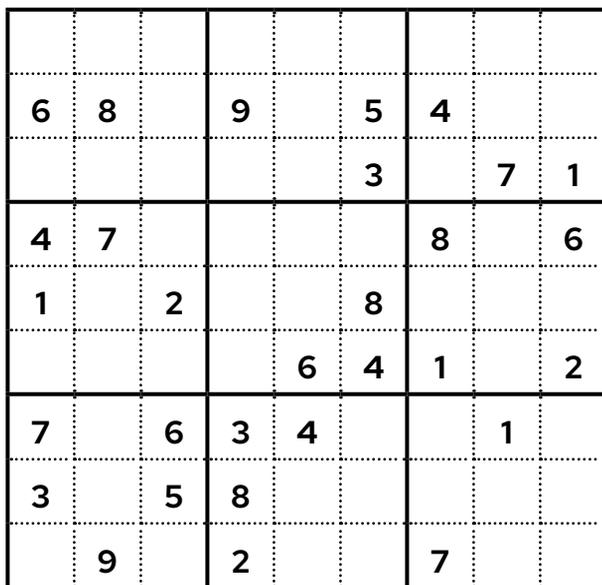
- A. Il peut être nasal ou buccal.
- B. Un certain Marc fut empereur. Conjonction.
- C. Double consonne. De la même mère.
- D. Déshonneurs. Rouleau.
- E. Pronom. Métal précieux. Deux voyelles.
- F. Pâte de soja. Mois printanier.
- G. Immunoglobuline A. Endormeuse !
- H. Alouette.
- I. Qui séparent la moitié gauche de la moitié droite. Démonstratif.
- J. Indispensables.



SUDOKU

Niveau facile

SOLUTION



VOUS AVEZ UNE QUESTION ? ÉCRIVEZ-NOUS !

contact@vocationsante.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

