

vocation santé

LE MAGAZINE CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN

REVUE
OFFERTE

PAR VOTRE PHARMACIE
SERVEZ-VOUS!

N° 76 - Nov./Déc. 2023

RÉGIMES

Les mauvaises
idées pour
perdre du poids
*Ce que dit
la science*

COFFRETS DE NOËL

Sélection
de la Rédac'

ALERTE CYSTITE

Les bons
réflexes
à adopter

COLLAGÈNE

Des compléments
pour faire
peau neuve ?

LE MOIS SANS TABAC

Le vrai du faux
sur la cigarette électronique
Les solutions en pharmacie
Comment j'arrête de fumer ?



Fiche pratique
ALLAITEMENT

**TRUCS ET ASTUCES
POUR EN FAIRE
UN MOMENT AGRÉABLE**



LA MIGRAINE UNE MALADIE NEUROLOGIQUE

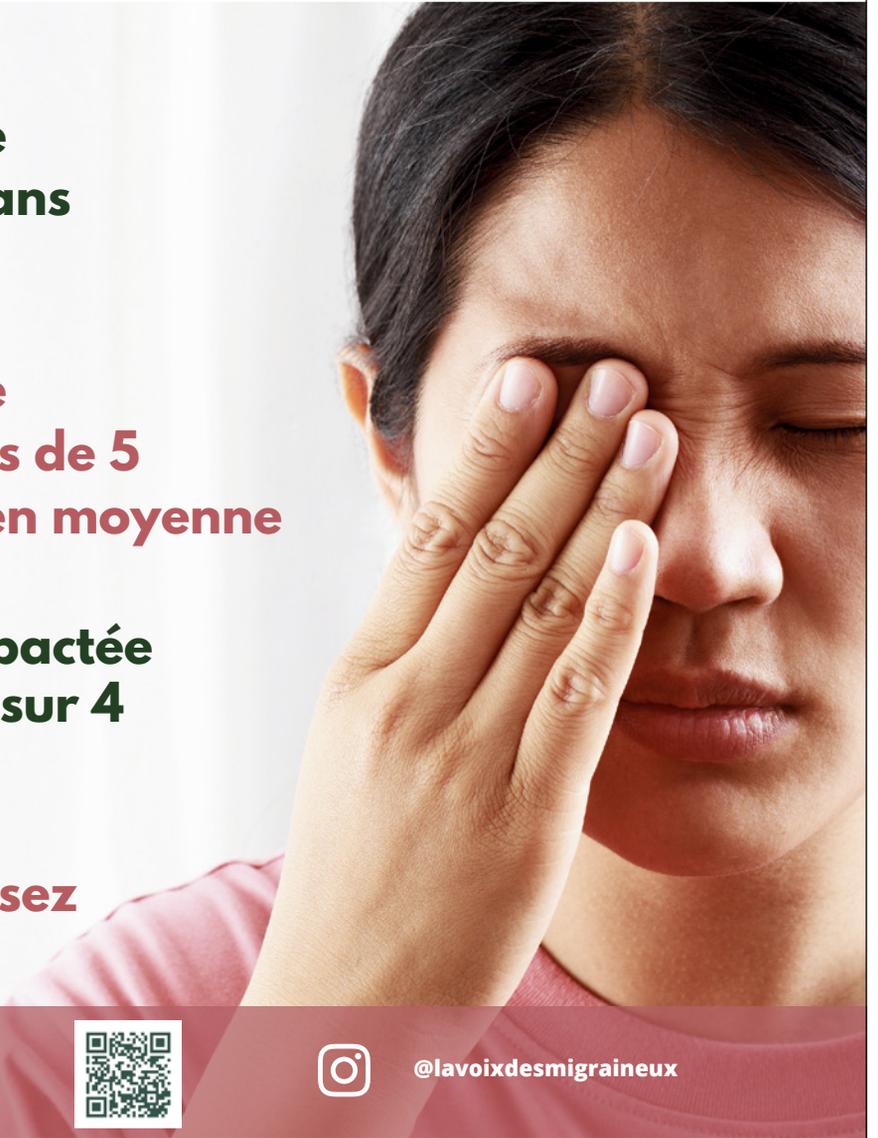
QUI AFFECTE TOUTE LA VIE !

**Une longue errance
diagnostique : 7,5 ans
en moyenne**

**Une longue errance
thérapeutique : plus de 5
traitements testés en moyenne**

**Vie quotidienne impactée
pour 3 migraineux sur 4**

**3 migraineux sur 4
ne reçoivent pas assez
d'informations**



@lavoixdesmigraineux



@lavoixdesmigraineux

**DES SOLUTIONS
EXISTENT, PARLEZ-EN
À VOTRE MÉDECIN !**

Des patients qui œuvrent avec les patients, les professionnels et les autorités, pour faire bouger les choses

**LA VOIX DES
MIGRAINEUX**
SURVIVRE POUR VIVRE
www.lavoixdesmigraineux.fr

 apomigraine.fr

Éditorial

par la rédaction

Allaitement : libérez-vous des injonctions !

Source de crainte, de pression sociale mais aussi de bonheur, l'allaitement maternel se voile d'un certain tabou. Dans l'Hexagone, 70 % des nourrissons sont allaités à la naissance, contre 98 % en Norvège. Une question culturelle ? Pas seulement ! L'allaitement draine surtout son lot de conseils paradoxaux pour les jeunes mamans. Peut-on allaiter en public ? Comment tirer mon lait au bureau ? Ai-je le droit de refuser d'allaiter sans recevoir des remarques accusatrices ? Face aux flots d'injections contradictoires, libérez-vous ! Choisissez de nourrir votre bébé au sein, ou pas, longtemps ou pendant quelques semaines seulement, et surtout, ne vous culpabilisez pas. Depuis 2006, l'association « Grande Tétée » entend normaliser l'allaitement dans les lieux publics en rassemblant dans une quarantaine de villes, des mères l'espace d'une journée. Une tentative de plus, pour lever le tabou sur ce geste intime et naturel.

Bonne lecture !

Directeur de la publication : Antoine Lolivier

Rédactrices en chef :

Juliette Dunglas & Léa Galanopoulo

Rédacteurs pour ce numéro : Arthur-Apollinaire Daum, Lise de Crevoisier, Juliette Dunglas, Juliette Frey, Léa Galanopoulo, Chloé Joreau, Léna Pedon

Graphistes : Élodie Lecomte & Mathéo Modol

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 et illustrations : Getty Images, Adobe Stock,
Freepik, Pixabay

09/

TO DO LIST

INFECTIONS URINAIRES

Les bons gestes !



16/

NOTRE COUP DE CŒUR

TOUS VOS VACCINS

Directement en pharmacie



17/

FICHE PRATIQUE

L'ALLAITEMENT

Trucs et astuces pour en faire un moment agréable



25/

DOSSIER

RÉGIMES

Les mauvaises idées pour perdre du poids

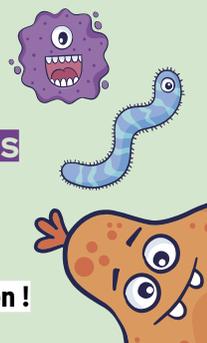


30/

MES QUESTIONS SANTÉ

PROBIOTIQUES

Ces microbes qui nous veulent du bien !



04/ ACTU
C'est nouveau !

06/ DÉCRYPTAGE
Cigarette électronique : un usage dévié

10/ TÉMOIGNAGE
AFM Téléthon : la recherche avance à pas de géant

14/ CRASH TEST
Collagène : des compléments pour faire peau neuve ?

22/ REPORTAGE
Pénurie de médicaments : la solution en pharmacie ?

28/ SOCIÉTÉ
Enfants : quand les écrans pixellent le langage

32/ SHOPPING
Belle sous le sapin !

34/ LA FICHE NUTRI
Qu'y a-t-il dans mon bubble tea ?

*Une question ? Une remarque ?
Écrivez-nous ! contact@vocationsante.fr*

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).

LES NOUVEAUTÉS

Crème collagène lissante

KRÈME

C'est un carton en pharmacie ! Lancée il y a trois ans, la marque Krème lance sa nouveauté anti-âge : une crème fluide alliant 3 % de procollagène, du beurre de prune et des probiotiques, la signature de la marque française certifiée bio. Depuis fin août, cette crème lissante, primée Victoire de la beauté, se vend désormais toutes les 2 minutes.

50 ml - 34 euros



Blepha EyeBag masque

THÉA

Ce masque chauffant, rempli de graines de lin et chauffé au micro-ondes, diffuse une chaleur douce pendant 10 minutes pour fluidifier les sécrétions et ainsi soulager sècheuse oculaire, inconfort lié aux lentilles et certaines affections des paupières.

200 utilisations - 16,90 euros



Antirougeurs Rosamed

AVÈNE

Rougeurs, couperose, rosacées vous gâchent la vie ? Avène lancera en décembre le premier soin qui agit directement à la source des rougeurs pour « rétablir la stabilité vasculaire ». Ce fluide concentré enrichi d'un actif breveté, l'angiopausineTM, promet de réduire de moitié l'intensité des rougeurs.

30 ml - 21,70 euros



Les pleurs, langage incompréhensible des bébés

« Il semble impossible de savoir pourquoi un bébé pleure, rien qu'en l'écoutant », souligne Nicolas Mathevon, responsable d'une étude menée sur les pleurs des bébés par l'université de Saint-Étienne, l'Inserm et le CNRS. Ces travaux, réalisés sur 24 bébés filles et garçons, démontrent que chaque bébé pleure d'une manière qui lui est propre, mais que ces pleurs ne peuvent pas donner d'information quant à leur cause. Les pleurs liés à la faim, à l'isolement ou à l'inconfort ne sont pas distinguables. En revanche, ils fournissent des informations sur le niveau de détresse et de mal-être du bébé. Il faudra donc vous fier au contexte ou à votre expérience ! >Inserm, 2023

Les aliments ultra-transformés, toujours un danger ?



Biscuits, nuggets, boissons sucrées, repas surgelés... Ces aliments pratiques et parfois très appétissants, représentent environ un tiers de nos apports caloriques journaliers, mais sont-ils sans risque pour notre santé ? Il semblerait que non, selon une synthèse de l'Inserm. De plus en plus d'études suggèrent qu'une consommation excessive d'aliments ultra-transformés augmente le risque de développer des troubles métaboliques tels que le surpoids, l'obésité, le diabète, la dyslipidémie ou encore l'hypertension. Mais ce n'est pas tout ! D'autres travaux suggèrent encore que ces aliments pourraient augmenter le risque de cancer, de maladie de Crohn ou même de symptômes dépressifs. Ces produits ultra-transformés auraient d'ailleurs un effet néfaste sur la composition de notre microbiote intestinal. Un conseil, privilégiez-le « fait maison » ! >Inserm, 2023

2/3 DES NOUVEAUX CANCERS DIAGNOSTIQUÉS EN FRANCE SURVIENNENT CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES DE PLUS DE 65 ANS
>INCA, 2023

C'est formidable d'avoir de bons yeux !

Madeleine est ravie de l'impact positif que les comprimés Blue Berry ont eu sur sa qualité de vie.

« J'aime peindre et quand mes yeux ont commencé à s'affaiblir, j'ai été très affectée, car cette activité demande de bons yeux et une vision précise. Lorsque je suis allée voir mon ophtalmologue, il a diagnostiqué une DMLA, ou dégénérescence maculaire liée à l'âge, et m'a précisé qu'elle ne ferait qu'empirer avec le temps.

J'AI LU UN ARTICLE SUR BLUE BERRY

J'ai lu un article qui racontait l'histoire d'un homme ayant utilisé **Blue Berry** pour maintenir sa vue. J'ai acheté une boîte à la pharmacie et j'ai commencé le jour-même. Cela fait maintenant près d'un an que je prends **Blue Berry** et j'en suis très satisfaite. J'ai repris la peinture avec bonheur. Je suis contente d'avoir découvert ce produit et le recommande fortement à toute personne qui voudrait prendre soin de ses yeux. »

- Madeleine



Madeleine prend soin de ses yeux grâce aux comprimés Blue Berry.

Modèle Image

Des Myrtilles pour vos yeux

Les comprimés naturels **Blue Berry**, extrêmement concentrés en Myrtilles sauvages et en Euphrase (plante traditionnellement connue sous le nom de « Casse-lunettes »), vous apportent aussi 10 mg de Lutéine naturelle par jour, ainsi que du Cuivre, du Zinc et de la Vitamine A. **Blue Berry** contribue ainsi à un fonctionnement oculaire optimal et au maintien d'une bonne vision, même dans des conditions de cataracte et de DMLA.



Blue Berry est le supplément oculaire naturel n°1 en Scandinavie depuis plus de 10 ans.

Formule renforcée Protection spéciale lumière bleue

Les comprimés naturels **Blue Berry max** contiennent les mêmes actifs que Blue Berry associés à des ingrédients (Pin maritime, Wakamé, Argousier, Vitamine B3) sélectionnés spécifiquement pour protéger les yeux des conséquences néfastes de la lumière bleue des écrans (fatigue oculaire, yeux secs et larmoyants). **Blue Berry max** prend ainsi soin de vos yeux en toutes circonstances.



Des gummies délicieux pour prendre soin de vos yeux

Les gummies **Blue Berry** sont de délicieuses gommes à mâcher qui associent des extraits végétaux concentrés (Myrtille, Rose d'Inde riche en lutéine, Euphrase) reconnus pour leurs effets bénéfiques sur les yeux à de la Vitamine A qui participe au maintien d'une bonne vision. Au bon goût de myrtille, deux gummies **Blue Berry** par jour vous aideront à préserver vos yeux de manière simple et gourmande.



Des conseils ?

Les experts New Nordic vous répondent au **01 85 50 32 08** (tarif local) ou sur www.vitalco.com

Blue Berry™
Pour les yeux et la vision

Disponibles en pharmacie

Blue Berry 60, 120 et 240 cp codes ACL 481 84 82, 481 84 99, 295 18 57.
Blue Berry boîte de 120+20 cp est disponible sous le code ACL 625 50 36.
Blue Berry max 60 cp code ACL 601 67 97.
Blue Berry Gummies 60 gum code ACL 622 58 93.

CIGARETTE ÉLECTRONIQUE : UN USAGE DÉVIÉ

Développée pour l'aide au sevrage tabagique, la cigarette électronique est de plus en plus utilisée. Mais des questions sont soulevées concernant ses composants, son utilisation chez les jeunes ou encore sur les stratégies marketing employées. Le docteur René Maarek, addictologue et pharmacien d'officine fait le point.

Par *Lise de Crevoisier*

La **cigarette électronique** (aussi appelée CE, vape, vapoteuse ou encore vaporette), dont la forme s'inspire de la cigarette, sert à délivrer de la vapeur artificielle, souvent aromatisée, contenant ou non de la nicotine. "Vapoter" désigne le fait d'aspirer cette vapeur, obtenue par l'échauffement d'une solution liquide. Ces "e-liquides" sont généralement composés de **propylène glycol** et de **glycérol** (ou glycérine végétale), de divers **arômes** et éventuellement de **nicotine**. À ceux-ci peuvent être ajoutés des **additifs** (colorants, édulcorants, exhausteurs de goût...).

LES CONSTITUANTS DES VAPES : QUELS DANGERS ?

Les **constituants inhalés** peuvent être **nocifs** et **irritants**. Et, selon le fabricant, les **mélanges varient**, avec des **milliers d'arômes différents**. « Il faudrait bannir les molécules irritantes, sensibilisantes, comme les arômes, et les additifs inutiles. Au niveau de la stabilité thermique et chimique, on ne sait pas trop comment ces molécules se comportent à température élevée », explique René Maarek, qui ajoute « ce qui est gênant dans la cigarette électronique, c'est que ce produit a échappé aux pharmacies. Elles ne se vendent pas en pharmacie et, de ce fait, ne sont pas contrôlées de façon pharmaceutique ».

UNE DÉPENDANCE À LA VAPE ?

L'EFFET DE LA NICOTINE ET DES SELS DE NICOTINE, EXPLIQUÉ PAR LE DOCTEUR RENÉ MAAREK

« La nicotine est un produit psychoactif et son effet au niveau du cerveau se fait ressentir entre **9 et 18 secondes**, ce qui est très rapide et fait qu'on peut devenir accro. En fonction des cigarettes électroniques, le problème est que certaines utilisent de la nicotine et d'autres des sels de nicotine. Les sels de nicotine sont en réalité des "anesthésiants" du ressenti en gorge de la nicotine. Par conséquent, vous inhalez sans vous en apercevoir des **doses explosives de nicotine** qui rendent réellement addict ».

Vous remarquerez que, chez certains vapoteurs, leur vape est presque devenue une prolongation de leur main. Ce besoin de tirer dessus en continu a une explication **physiologique**, avant de devenir **comportemental**.

L'addictologue René Maarek nous éclaire : « Une personne qui fume une cigarette va l'aspirer et la consommer assez rapidement. Avec la cigarette électronique, les gens sont toujours en train de "téter" comme un nourrisson. En réalité, ce phénomène vient du fait que, par la composition du produit, **la nicotine n'agit pas aussi fortement au niveau du système nerveux**. Le solvant contient du propylène glycol et de la glycérine végétale, et ces deux éléments combinés **empêchent une libération rapide de la nicotine au niveau du cerveau**. À la différence d'une cigarette où on avale une taffe et on ressent une bonne sensation immédiatement, la cigarette électronique n'apporte pas la dose suffisante pour avoir le ressenti recherché. Il faut donc pomper en permanence pour finalement ne jamais atteindre l'effet recherché mais un niveau acceptable. Cette raison physiologique explique que certaines personnes passent leurs journées avec leur cigarette électronique. Au niveau comportemental, elles s'habituent alors à l'avoir en permanence en main et en bouche, elle fait partie de leur vie. »

LES DÉRIVES DE LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE

L'INFLUENCE MARKETING

« Le gros problème est qu'au niveau de la communication marketing, on a complètement oublié de rappeler que la vape est un produit qui aide à l'arrêt du tabac ou qui diminue les risques liés à la fumée de cigarette. Il y a une **dérive marketing sur le plaisir**, avec des arômes de plus en plus sucrés et des formulations beaucoup plus complexes », explique le Dr René Maarek.

Une nouvelle tendance va jusqu'à **confectionner ses mélanges soi-même**, appelé le DIY (*Do It Yourself*). La cigarette électronique est devenue un marché florissant.

LA PUFF, UNE INITIATION AU TABAC POUR LES JEUNES

Les produits de vapotage auraient un rôle initiateur à la consommation de tabac pour les **adolescents**. Notamment depuis l'arrivée des « **Puffs** », des cigarettes électroniques prêtes à l'emploi, intégrant une batterie préchargée, préremplie de liquide, et entièrement jetables. Une Puff ne coûte pas très cher (8 à 12 € selon sa contenance), délivre jusqu'à 500 ou 800 bouffées et propose de nombreuses saveurs, avec nicotine ou non. Ces vapes utilisent un **marketing réalisé sur-mesure pour des jeunes consommateurs**, et ne sont donc plus du tout dans une **politique de réduction des risques**. L'Académie nationale de médecine précise qu'elles induisent « un phénomène de **dépendance** au geste de vapotage, qui peut représenter

un nouveau mode d'entrée dans **l'addiction** à la cigarette, renforcée ensuite par l'usage de Puffs contenant de la nicotine ».

En 2022, un adolescent sur dix disait avoir déjà utilisé la Puff, d'après l'Alliance contre le tabac, et « 28 % d'entre eux ont commencé leur **initiation à la nicotine** à travers ce produit ». Dès lors, ces vapes n'ont plus rien d'un outil de sevrage. « Les Puffs contiennent des produits relativement toxiques et la nicotine a été remplacée par des **sels de nicotine**, dosés au maximum pour créer l'**addiction** », ajoute le Dr René Maarek. Pour couronner le tout, la Puff faite de plastique et d'une batterie en lithium est entièrement jetée une fois utilisée.

INTERDICTION DES PUFFS EN FRANCE

Dans le cadre du plan anti-tabac prévu pour la période 2023-2028, Elisabeth Borne a déclaré, le 3 septembre 2023, lors d'un entretien accordé à RTL, que les Puffs seraient prochainement interdites.



« On a complètement oublié de rappeler que la vape est un produit qui aide à l'arrêt du tabac »



MOIS SANS TABAC : LE KIT DU PHARMACIEN

Pour arrêter de fumer, plusieurs options existent : substituts nicotiques, accompagnement psychologique, vapoteuse...

Un kit est également disponible en pharmacie, comportant 4 éléments :

- Un livret "Programme 40 jours" avec des conseils et défis quotidiens
- Une "Roue des économies" pour simuler les économies réalisées
- Un dépliant "Outils" de Tabac info service
- Un dépliant "Professionnels de santé" : les recours et accès aux professionnels de santé



EN NOVEMBRE
ON ARRÊTE
ENSEMBLE
AVEC LE MOIS
SANS TABAC

> J'arrête de fumer



C'est parti ! Découvrez tous nos conseils et stratégies pour vous débarrasser de la cigarette. Et composez votre propre méthode pour arrêter de fumer !

L'INTÉRÊT DE LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE

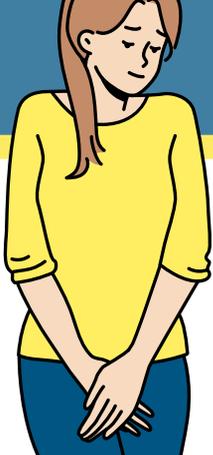
La cigarette électronique est plus intéressante que la fumée de tabac par la **différence de température** : l'aérosol de la vape est chauffé entre 50 et 250°C, contrairement à la cigarette traditionnelle pour laquelle la température du foyer peut atteindre 500 à 900 degrés. Ceci entraîne une combustion et la formation de **fumées toxiques** et de **goudron**, qui ne sont pas présents avec la cigarette électronique. Les risques dus à ces fumées toxiques sont donc considérablement réduits.

La cigarette électronique est-elle réellement efficace ? René Maarek nous répond.

« Pour être réellement efficace, elle doit être accompagnée de conseils d'un professionnel de santé. Il y a une possibilité de produire des cigarettes électroniques beaucoup plus vertueuses, avec peu de composants et moins nocifs, en enlevant le propylène glycol et la glycérine végétale et les remplaçant par du Végétol, qui n'est pas un produit irritant. Et évidemment sans arôme et sans support marketing. La cigarette électronique peut vraiment aider certains consommateurs, en l'utilisant comme un outil de sevrage tabagique, autant que les patchs ou les gommes, avec un accompagnement par un entretien motivationnel pour rester toujours dans leur optique et motivation intrinsèques. Une prise en charge globale. Mais pour cela, il faut autoriser les pharmaciens à délivrer des cigarettes électroniques, avec des contrôles de fabrication, de qualité et des standards pharmaceutiques. »

Le Végétol, c'est quoi ?

Le Végétol est le nom de marque du 1,3 propanediol, un composé d'origine végétale utilisé comme support des arômes alimentaires et qui a été introduit dans la cigarette électronique dès 2014 après des années de recherche. Contrairement au propylène glycol de synthèse, le Végétol est produit par biofermentation de la glycérine végétale, il est non irritant des voies respiratoires et nettement plus résistant à la température, tout en assurant une délivrance rapide et efficace de la nicotine.



to-do list

Par Léa Galanopoulo

DITES ADIEU AUX INFECTIONS URINAIRES !

Une femme sur deux sera touchée au cours de sa vie par une infection urinaire, ou cystite aiguë. Les responsables ? Des bactéries présentent naturellement dans le tube digestif, qui colonisent la vessie. « Vocation » vous livre les bons gestes pour prévenir cette infection sans gravité, mais terriblement désagréable !

1 - BOIRE, BOIRE, BOIRE !

Pour éviter que les micro-organismes ne stagnent et prolifèrent dans la vessie, il faut la vidanger régulièrement. Et donc boire au moins 1,5 litre d'eau par jour. Dès les premiers symptômes de la cystite, hydratez-vous abondamment, en évitant les boissons alcoolisées.

2 - NE VOUS RETENEZ PAS

Ne vous retenez pas d'uriner dans la journée, car une vidange trop rare favorise la prolifération bactérienne dans la vessie.

3 - AUX TOILETTES, C'EST D'AVANT EN ARRIÈRE

Pour éviter que les bactéries d'*Escherichia coli* - présentes naturellement dans le colon et le rectum - ne pénètrent dans l'urètre pour migrer jusqu'à la vessie, aux toilettes, il faut toujours s'essuyer d'avant en arrière, en direction de l'anus.

Quels sont les symptômes de la cystite ?

- douleur et/ou brûlure en urinant
- besoin pressant d'uriner
- sensation de ne pas avoir totalement évacué la vessie
- sensation de poids dans le bas du ventre ou de douleur
- urine de couleur trouble, odeur inhabituelle, éventuellement traces de sang dans les urines

90%

Des cystites sont causées par la bactérie *Escherichia coli*

4 - PASSEZ AUX TOILETTES APRÈS CHAQUE RAPPORT

Les rapports sexuels favorisent l'apparition de cystite chez la femme. Pensez donc à uriner après chaque rapport pour bien vider la vessie. Évitez également l'usage prolongé des spermicides, qui augmente le risque d'infection urinaire.

5 - UNE HYGIÈNE INTIME ADAPTÉE

Si vous êtes sujette aux cystites, évitez les sous-vêtements synthétiques et les jeans moulants qui accentuent la macération. Optez pour des sous-vêtements en coton et n'utilisez pas de produits d'hygiène intime parfumés ou de bains moussants, trop irritants et déséquilibrants pour le microbiote urinaire. La douche vaginale est également interdite !

6 - LUTTEZ CONTRE LA CONSTIPATION

Lorsque l'on est constipée, les selles vont se stocker longuement dans le rectum et maximiser la prolifération bactérienne. Autant de risque de voir ces mêmes bactéries gagner l'urètre puis la vessie. Une alimentation équilibrée et riche en fibres, une activité physique régulière et une bonne hydratation permettent de prévenir la constipation.

7 - CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN

Dès l'apparition des premiers symptômes de la cystite, consultez rapidement votre médecin. Le diagnostic est rapide, généralement une bandelette urinaire suffit. Il vous prescrira un antibiotique, la plupart du temps de la fosfomycine en une seule prise. Les symptômes régressent en quelques jours. Mais en l'absence de traitement, la bactérie peut coloniser les voies urinaires et atteindre le rein, favorisant la survenue de pyélonéphrite. Bientôt, tous les pharmaciens pourront vous délivrer des antibiotiques, sans que vous ayez à passer par la case médecin, après avoir suivi un protocole détaillé.

Attention !

Si vous ressentez de la fièvre, des frissons ou une douleur lombaire, il peut s'agir d'une pyélonéphrite, une infection du rein ! Consultez rapidement votre médecin.

THÉRAPIE GÉNÉRIQUE, DÉPISTAGE...

LA RECHERCHE AVANCE À PAS DE GÉANT

En cette fin d'année, va se tenir une nouvelle édition du Téléthon. Lancé pour la première fois en 1987 par le papa d'un jeune malade, cet événement récolte des fonds à destination de la recherche.

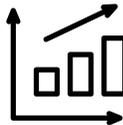
Entretiens avec Serge Braun directeur scientifique et François Lamy, vice-président de l'association AFM-Téléthon.

Par Arthur-Apollinaire Daum



LA DYSTROPHIE MUSCULAIRE DE DUCHENNE

en 2023 c'est :

94 

essais cliniques
(ClinicalTrials.gov : juin 2023)

14 

essais cliniques
en cours en France
sur cette maladie

729 

articles
scientifiques
sur le sujet

(Pubmed : entre juin 2022 et juin 2023)



Rencontre avec Serge Braun directeur scientifique du Téléthon.

Vocation Santé : Les myopathies, qu'est-ce que c'est ? Combien de personnes touchent-elles ?

Serge Braun : Ce sont des maladies neuromusculaires qui touchent soit les muscles soit le système nerveux. On en connaît plus de 300. Elles touchent 100 000 personnes en France.

Existe-t-il un traitement curatif ou au moins des pistes de recherche ?

Il commence à y en avoir pour certaines maladies, y compris parmi les plus sévères. Dans le cas de l'amyotrophie spinale infantile, une maladie qui touche les neurones moteurs, il y a maintenant trois médicaments dont une thérapie génique issue de recherches menées au Généthon, le laboratoire expert de la thérapie génique de l'AFM-Téléthon.

Comment fonctionnent les thérapies géniques ?

Le principe est très simple : on administre à l'organisme une information génétique qui va lui permettre de fabriquer une protéine qui lui manque. Pour que l'information atteigne les cellules cibles, on va créer un transporteur à partir d'un virus que l'on aura rendu inoffensif. Comme une lettre que l'on poste, le transporteur va convoyer l'information à destination.

Au total, combien de temps a-t-il fallu pour développer ces traitements ?

Il faut une génération pour mettre au point une nouvelle famille de médicaments, quelle qu'elle soit. Ça a été vrai pour les transfusions sanguines, pour les greffes d'organes et plus près de nous les immunothérapies. Les premiers essais remontent à la fin des années 1980 et les premiers médicaments enregistrés par les autorités de santé en Europe aux États-Unis l'ont été en 2016. Aujourd'hui, il y a 29 thérapies géniques qui sont reconnues dans le monde.

Quelles avancées récentes a-t-on pu observer, notamment dans le dépistage néonatal ?

Pour être le plus efficace possible, il faut traiter dès la naissance. En quelques semaines, la maladie progresse et fait des dégâts, d'où l'importance du dépistage néonatal. Des études sont actuellement menées dans les régions Grand Est et Nouvelle-Aquitaine pour évaluer une possible généralisation du dépistage néonatal, les premiers résultats sont encourageants.

Et dans la myopathie de Duchenne ?

La thérapie génique est au stade des essais cliniques, il y a cinq équipes dans le monde qui développent une thérapie génique pour cette myopathie, dont Généthon. À ce jour, 300 enfants dans le monde sont rentrés dans ces essais et les résultats sont prometteurs. Un de ces cinq acteurs a obtenu un feu vert de l'Agence du médicament américaine, la FDA, pour les enfants âgés entre 4 et 5 ans.

Une thérapie génique a montré son efficacité chez des patients atteints du syndrome de Crigler- Najjar, quelles perspectives est-ce que cela ouvre ?

Ce syndrome se caractérise par un excès dans le sang d'une protéine, la bilirubine. Elle s'accumule et peut être neurotoxique et mortelle. À la naissance tous les enfants ont un peu d'excès de bilirubine dans le

**« Pour être le plus
efficace possible,
il faut traiter
dès la naissance »**

sang. Pour les enfants qui ont ce problème génétique, un traitement à la lampe bleue à vie est nécessaire. Ils y passent jusqu'à 16 heures par jour pour aider à la dégradation de la bilirubine. Cette thérapie génique mise au point par Généthon, a permis à trois patientes, dans le cadre d'un essai clinique, de se passer de la photothérapie depuis au moins 18 mois, grâce à une injection unique dans le sang permettant de fabriquer la protéine manquante dans le foie.

Quelles autres pistes de recherche que les thérapies géniques sont en cours de développement ?

Des thérapies cellulaires où on cherche à régénérer les organes en greffant des tissus reconstitués sont en voie de développement. Cela existe déjà pour la rétine et nous commençons à le faire pour la peau mais il y a un décalage par rapport à la thérapie génique. Il y a quelques essais, quelques avancées, mais ça va prendre un peu de temps.



**Si vous
souhaitez
faire un don :
telethon.fr
ou 36 37**



« Ce qui est important, c'est qu'il reste un espoir »

Rencontre avec François Lamy, papa de Luka et vice-président de l'AFM Téléthon

© Jean-Yves Seguy / AFM-Téléthon

Vocation Santé : Quel âge a votre fils Luka ? De quelle maladie est-il atteint ?

François Lamy : Luka a 16 ans, il en aura 17 lors du prochain Téléthon. Il est atteint de la myopathie de Duchenne, la maladie emblématique du Téléthon.

Comment avez-vous découvert que Luka en était atteint ?

C'est une maladie récessive liée au chromosome X. Ces chromosomes déterminent le sexe de l'enfant. Lorsqu'on reçoit deux X, on développe des caractères féminins ; lorsqu'on reçoit un X et un Y, on développe des caractères masculins. Dans le cas de Luka le dépistage a été rapide. Il devait subir une intervention chirurgicale à l'âge de 15 mois et son bilan sanguin était anormal donc assez rapidement il y a eu une suspicion de myopathie. La CPK était élevée, c'est un marqueur biologique de la dégradation musculaire. Deux mois après le premier bilan sanguin anormal on a eu la confirmation d'une myopathie et encore un mois plus tard on avait identifié la cause génétique.

Quel impact a pu avoir sur votre vie de famille la découverte de la maladie ?

Comment est-ce que Luka le vit ?

L'annonce de la maladie est une catastrophe. Chacun réagit différemment mais au début c'était l'effondrement. Après le diagnostic, on rentrait à la maison, on donnait à manger à Luka et tous les soirs avec ma femme on se couchait complètement abattus, sonnés. C'est plus ou moins long pour s'en remettre. Quand on a le diagnostic, ce qu'on voit c'est la mort au bout du chemin et la souffrance qui y mène. Luka le vit relativement bien, c'est difficile de répondre à cette question mais puisqu'il a été diagnostiqué très tôt, il ne se sent pas spécialement malade. Aussi loin qu'il s'en souvienne, il a toujours vécu avec des prises en charge médicales assez lourdes.

Quels soins peuvent être apportés aux malades ?

Il n'existe pas de traitement curatif de la maladie, bien que plusieurs essais cliniques de thérapies géniques qui permettraient peut-être de stopper la maladie soient en cours. Il existe des prises en charge

kinésithérapeutiques et médicamenteuses avec des corticoïdes. Ce sont les seuls traitements efficaces qui permettent de ralentir la progression de la maladie. Il se trouve que ces médicaments n'ont pas d'autorisation de mise sur le marché pour la myopathie de Duchenne mais ce sont les seuls efficaces donc on les utilise.

Les avancées de la recherche vous donnent-elles de l'espoir ?

Les potentiels traitements restent pour une indication assez restreinte aujourd'hui : la thérapie génique s'adresse aux très jeunes enfants. Mais ce qui est important, c'est qu'il reste un espoir. Nous suivons ça de près, en se disant qu'un jour, je l'espère, notre enfant pourra en bénéficier. Nous n'imaginons pas inverser la maladie et faire remarcher des enfants ou des adultes mais au moins stopper la maladie. C'est notre espoir. Depuis 30 ans, l'espérance de vie pour les enfants atteints de myopathies de Duchenne a presque doublé, passant de 15 à 30 ans, ce qui est évidemment beaucoup trop court, mais chaque petite avancée permet de gagner des années de vie.

Depuis combien d'années êtes-vous êtes impliqué dans le Téléthon ?

Qu'est-ce que cela apporte aussi à votre famille ?

Quand j'étais petit il y avait une manifestation Téléthon dans mon village à laquelle je participais. Lorsque j'ai eu le diagnostic pour Luka, j'ai appelé tout de suite l'association pour voir où en était la recherche et rencontrer d'autres familles touchées. Le fait d'appeler l'AFM Téléthon m'a permis d'entrevoir toute la vie qu'il y a à côté ou à cause de la maladie. L'implication dans l'association c'est surtout pour la communauté, pour tous les malades. La maladie n'est pas une fin en soi. Nous avons la chance avec Luka que la maladie avance moins vite mais nous gardons cette épée de Damoclès au-dessus de la tête, comme la perspective de la perte de la marche par exemple. Une souffrance qui se rajoute à un quotidien déjà pas évident.

Comment résumeriez-vous le combat de l'association aujourd'hui ?

Le combat de l'association, c'est vraiment les maladies rares en général et aujourd'hui plus particulièrement les maladies très rares. Pour la myopathie de Duchenne, il y a quatre ou cinq essais de thérapies géniques, c'est beaucoup pour une maladie rare. Par contre, pour les maladies très rares, là il n'y a plus personne puisque d'un point de vue économique, ça ne présente aucun intérêt. Rendre moins cher le développement de médicaments et trouver des mécanismes de financement du développement de ces médicaments, tout en sachant qu'on ne peut pas passer par toutes les étapes des phases d'accès à l'AMM quand il y a 10 malades dans un pays ou dans le monde. Le Téléthon concentre ses efforts sur les maladies très rares, sur lesquelles les industriels ne vont pas. •

DU 7 AU 14 NOVEMBRE 2023



**SEMAINE
NATIONALE
DE LA
DÉNUTRITION**

**METTONS LES
BOUCHÉES**

DOUBLES

LA DÉNUTRITION, UNE DÉFINITION SIMPLE

On est dénutri quand on perd du poids, des muscles et de la force, ou quand on n'en a pas assez, et que cela fragilise notre santé.

4 CONSEILS POUR PRÉVENIR LA DÉNUTRITION

- Bien s'alimenter
- Surveiller son poids
- Avoir une activité régulière
- Une bonne hygiène dentaire

**LA DÉNUTRITION,
ÇA SE SOIGNE !**

**SI VOUS PERDEZ
PLUS DE 3KG,
PARLEZ-EN À
VOTRE MÉDECIN !**



**LUTTE
CONTRE LA
DÉNUTRITION**
LE COLLECTIF

LE COLLAGÈNE : DES COMPLÉMENTS POUR FAIRE PEAU NEUVE ?

Le mythe de la jeunesse éternelle a la peau dure. Le désir de rester jeune, de garder la peau de ses 20 ans, est ancré dans nos codes esthétiques. En pharmacie, on peut trouver des compléments alimentaires répondant à cette promesse pour des prix compris entre 2 et 50 €, mais sont-ils efficaces ?

Par Arthur-Apollinaire Daum



Le collagène est une protéine, une molécule produite par l'organisme pour remplir une ou plusieurs fonctions. Elle participe, conjointement avec d'autres molécules telles que l'acide hyaluronique et l'élastine, au maintien de la structure et de l'élasticité de la peau en lui conférant une résistance mécanique à l'étirement. Lorsque la quantité de collagène diminue, la peau perd son élasticité et l'on peut voir apparaître des rides ou des relâchements. Cette diminution est liée à plusieurs facteurs : l'âge, l'exposition au soleil, la consommation d'alcool ou de tabac...

Le collagène en quelques chiffres^{1,2}:

- 25 % de la teneur en protéines de l'organisme
- 60 % du cartilage est composé de collagène
- 50 % de collagène dans la peau embryonnaire contre 5 à 10 % dans une peau âgée

« Lorsque la quantité de collagène diminue, la peau perd de son élasticité »

1. Tortora GJ et Derrickson B. The Essentials of Anatomy and Physiology. De boeck, 2009.
2. Portier F. Biomatériaux collagène / gélatine : des phases cristal-liquides aux matériaux hybrides. 2016.

De nombreux compléments alimentaires aux allégations anti-âge contenant du collagène sont disponibles sur le marché, mais que valent-ils vraiment ? Dans la littérature scientifique, les avis sont plutôt précautionneux. Une étude parue en 2021 dans *International Journal of Dermatology* a analysé et synthétisé les résultats de 19 études portant sur les effets des compléments alimentaires à base de collagène disponibles dans le commerce sur le vieillissement de la peau. Les patients suivis ont vu une amélioration de la fermeté et de la souplesse avec des rides qui semblaient moins présentes. Cependant, dans un article publié en avril 2023, *Harvard Health Publishing* se montre prudent sur ces résultats : « *il n'est pas certain que*

ces améliorations de la peau soient réellement dues au collagène. » En effet, les produits issus du commerce utilisés dans l'étude ne contiennent pas uniquement cette protéine, il est alors difficile d'établir une association positive entre le collagène seul et les effets rapportés. De plus, les personnes utilisant ces produits ont tendance à avoir un mode de vie favorisant lui-même une amélioration de l'aspect visuel de la peau : alimentation équilibrée, attention quotidienne portée à la peau... Bien qu'il n'y ait pas de consensus scientifique sur une réelle efficacité de la prise de collagène par voie orale, la consommation de ce type de complément alimentaire ne semble cependant pas poser de problème de santé.

Comment protéger naturellement son collagène, en plus d'un régime équilibré et sain ?

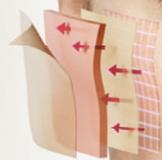
- S'exposer peu au soleil
- Mettre de la crème solaire
- Soigner son sommeil et son alimentation
- Éviter la cigarette, y compris le tabagisme passif

Le saviez-vous ?

- Le collagène contenu dans les compléments alimentaires est issu soit d'os et de peau d'animaux : bovin et porc, ou poisson (collagène marin).
- Le collagène est aussi utilisé à des fins médicales pour des pathologies rhumatologiques ou en médecine du sport.

Skin Care™
Collagène Lisseur

Plus qu'un lifting



Les comprimés **Skin Care Collagène Lisseur** agissent de l'intérieur, sur les couches profondes de la peau.

Les laboratoires scandinaves de recherche végétale **New Nordic** ont développé un comprimé naturel révolutionnaire pour la peau.

LA BEAUTÉ VIENT DE L'INTÉRIEUR

À partir de 30 ans, la production de collagène diminue. La peau commence à perdre en élasticité, elle vieillit et des rides apparaissent. Ces comprimés apportent du Collagène marin identique au collagène présent dans les tissus conjonctifs élastiques de la peau, associé à des extraits végétaux concentrés (Céramides de Blé, Grenade, Lycopène de Tomate, Astaxanthine) ayant tous fait l'objet d'études scientifiques qui démontrent leurs effets bénéfiques sur la beauté, l'hydratation et la souplesse de la peau.



UNE PEAU PLUS JEUNE ET HYDRATÉE

La peau contient naturellement des céramides qui constituent une barrière protectrice contre la déshydratation. Avec l'âge, la teneur en céramides diminue et la peau se dessèche, ce qui participe à l'apparition de rides. Les comprimés **Skin Care Collagène Lisseur** apportent des Céramides issus du blé pour combler les pertes liées à l'âge. La peau est ainsi plus hydratée, moins ridée, repulpée.

Efficacité cliniquement prouvée

L'efficacité des comprimés **Skin Care Collagène Lisseur** a été cliniquement prouvée*. Les résultats sont impressionnants !

- Diminution significative des rides dès 14 jours d'utilisation
- 30 % de fermeté en plus
- Une peau plus hydratée en moins d'un mois

Skin Care Collagène Lisseur est une excellente façon de combattre les rides et les signes du vieillissement. Intégrez dès maintenant les comprimés **Skin Care Collagène Lisseur** à votre routine beauté.

*Étude clinique réalisée pendant 56 jours sur un panel de femmes âgées de 36 à 58 ans.

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

PUBLICITÉ

Modèle Image



Ingrid a vu ses rides disparaître avec les comprimés **Skin Care Collagène Lisseur**.

J'étais gênée par mes pattes d'oie autour des yeux

À 57 ans, Ingrid pratique régulièrement la gymnastique faciale pour raffermir sa peau, mais malgré cela des rides sont apparues autour de ses yeux.

Je voulais renforcer ma routine beauté

« La gymnastique faciale ne suffit pas à raffermir ma peau comme je le voudrais, j'ai des pattes d'oie autour des yeux qui me gênent. J'ai découvert les comprimés **Skin Care Collagène Lisseur** dans un magazine et j'ai décidé de les ajouter à ma routine beauté. »

Mes rides ont disparu au bout de deux mois

« Les résultats sont impressionnants, au bout de deux mois je n'avais plus de rides autour des yeux et de la bouche ! J'ai également le front plus lisse, et ma peau est aussi plus ferme et hydratée. Depuis que je prends **Skin Care Collagène Lisseur**, les personnes que je rencontre me donnent 40 ans alors que j'ai 57 ans. La pharmacienne qui m'a vendu le produit a aussi constaté les effets remarquables, et m'a dit que je n'avais plus de rides.

Je suis très satisfaite de **Skin Care Collagène Lisseur** qui donne des résultats visibles en peu de temps. Je le recommande vivement. »

- Ingrid

Des conseils ?

Les experts New Nordic vous répondent au 01 85 42 33 57 (tarif local) www.vitalco.com

Skin Care™ Collagène Lisseur
Fermeté et hydratation de la peau.
Efficacité cliniquement prouvée.

Disponible en pharmacie

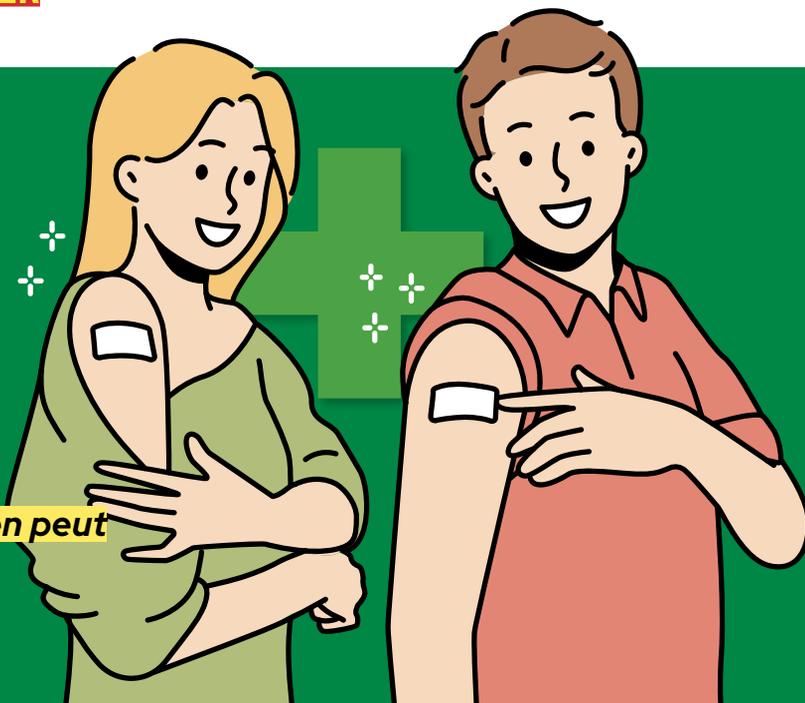
Skin Care Collagène Lisseur 60 et 180 cp
codes ACL 620 73 86 et 481 84 01



TOUS VOS VACCINS DIRECTEMENT EN PHARMACIE

Grande nouveauté, votre pharmacien peut désormais vous prescrire et vous administrer vos vaccins.

Par Juliette Frey



Depuis le 9 août 2023, vous n'avez plus besoin de prendre rendez-vous chez votre médecin pour vous faire vacciner.

L'injection de 14 souches à partir de 16 ans était déjà possible depuis novembre 2022, mais le ministère de la Santé souhaite passer à la vitesse supérieure. Dans un décret publié au *Journal officiel* le 9 août 2023, le gouvernement annonce que les pharmaciens pourront désormais prescrire et administrer l'ensemble des vaccins du calendrier vaccinal à partir de 11 ans.

C'était une mesure très attendue par les pharmaciens et par les patients ayant pris l'habitude de se faire vacciner dans leur officine depuis la pandémie.

« Les pharmacies ont réalisé entre 80 et 90 % des vaccinations en ville » contre le Covid, depuis leur habilitation à administrer certains vaccins, a assuré Bénédicte Bertholom, directrice générale de l'Union des syndicats de pharmacies d'officine, à *Ouest France*.

Une formation de 17h30, comprenant un module théorique obligatoire de 10h30, sera tout de même nécessaire pour être habilité à injecter un vaccin.

Mais attention, les personnes immunodéprimées devront toujours se rendre chez leur médecin traitant pour les vaccins dits « vaccins vivants atténués », constitués de virus ou de bactéries atténués. Le terme « atténué » désigne les micro-organismes modifiés pour qu'ils perdent leur pouvoir infectieux, comme la rougeole, les oreillons, la rubéole, la varicelle ou encore le vaccin BCG.

Pour en savoir plus sur les vaccins obligatoires et recommandés, rendez-vous sur le site Service-Public.fr : le calendrier de vaccination. •

VACCINS DISPONIBLES EN PHARMACIE :

- Grippe saisonnière
- Leptospirose
- Diphtérie
- Fièvre jaune
- Tétanos
- Fièvre typhoïde
- Poliomyélite
- Varicelle
- Coqueluche
- Zona
- Papillomavirus humains (HPV)
- Gastro-entérite à rotavirus
- Infections invasives à pneumocoque
- Rubéole
- Hépatites A et B
- Oreillons
- Méningocoque de séro groupe A, B, C, Y, W
- Rougeole
- Rage
- Encéphalite à tique
- Covid-19
- Mpox (variole du singe)
- Dengue

100 % des cancers du col de l'utérus sont dus aux infections liées au HPV

80 % des femmes et des hommes sont exposés au papillomavirus humain au cours de leur vie, responsable chaque année de près de 6 400 cancers. C'est pourquoi le président de la République a annoncé, en février 2023, l'amorce d'une campagne de vaccination gratuite au collège dès cette année. Lancée dans 7 000 collèges à partir d'octobre, elle s'adresse à tous les élèves en classe de cinquième possédant une autorisation parentale.

L'allaitement

TRUCS ET ASTUCES POUR EN FAIRE UN MOMENT AGRÉABLE

(OU DU MOINS LE MOINS DÉSAGRÉABLE POSSIBLE)

Par Léna Pedon



Vous allaitez ? Vous souhaitez allaiter ? Vous avez peur d'allaiter ? L'allaitement ne vous concerne pas, mais vous êtes curieux ? Cet article est fait pour vous !

D'après une enquête Inserm, en 2021 en France, 70 % des femmes allaitaient leur nouveau-né à la naissance, contre 34 % d'allaitement exclusif 2 mois après. L'allaitement

n'est donc pas évident pour toutes les femmes, car, malgré ses multiples bienfaits, la mise au sein peut être source d'inquiétude, douloureuse et très chronophage.

- Le lait maternel contient tous les composants nécessaires au bébé, en fonction de son âge et du moment de la journée.
- Le lait maternel est source d'anticorps, protégeant le bébé des infections.
- Il permet le contact maman-bébé.
- Il est réconfortant pour l'enfant.

- **Fatigant** : le nouveau-né réclame à manger toutes les 2 heures.
- **Douloureux**, avec l'apparition de crevasses, d'engorgement, voire d'abcès ou d'infections.
- Le coparent ne peut pas participer.
- La maman doit faire attention à ce qu'elle mange, boit, et aux médicaments pris.
- Parfois, la production de lait est insuffisante.

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande un allaitement maternel exclusif jusqu'à l'âge de 6 mois et la poursuite de l'allaitement (avec une alimentation complémentaire appropriée) jusqu'à 2 ans ou plus.

Mais pas de panique si vous n'avez pas pu ou voulu allaiter longtemps ! Sachez que les fameux anticorps à transmettre au bébé sont présents en très grande

quantité dans le colostrum, le premier lait maternel produit, à une concentration jusqu'à 100 fois plus élevée que dans le lait maternel.

Ne nous en cachons pas, l'arrivée d'un bébé est source d'angoisse. Afin de pouvoir le vivre sereinement, l'allaitement doit être préparé *a minima*, pour éviter certains désagréments. Cette fiche pratique a pour but d'informer et de préparer ce mode d'alimentation.



VOUS NE SOUHAITEZ PAS ALLAITER ? C'EST OK ! PRENEZ LE TEMPS DE LA RÉFLEXION, DISCUTEZ-EN AVEC LE COPARENT, PESEZ LES POURS ET LES CONTRES. VOTRE CHOIX SERA LE MEILLEUR CHOIX.

Installez-vous confortablement



Allaiter n'est pas toujours instinctif, c'est pourquoi il est important de se familiariser avec les différentes positions d'allaitement.

LE TRANSAT



La maman est sur le dos en position semi-inclinée, avec le bébé posé sur son ventre.

LES **+**

- permet le peau à peau, important après la naissance
- reposant pour la maman
- intuitive pour le bébé

En cas de douleurs, de mauvaise prise du sein par le bébé, ou de toutes questions ou inquiétudes, n'hésitez pas à demander de l'aide à la maternité, ou ensuite à une puéricultrice ou une conseillère en lactation.

LA MADONE



Le ventre du bébé est collé contre le ventre de la maman, sa tête appuyée sur le coude ou l'avant-bras de la maman et ses fesses soutenues par une main.

LES **+**

- est adaptée à tous les lieux et situations
- convient aux mamans expérimentées
- convient également aux plus grands enfants

LES **-**

- convient aux bébés à partir de 1 mois
- le placement de la tête du bébé est difficile à vérifier

LA MADONE INVERSÉE



Le ventre du bébé est collé contre le ventre de la maman, sa tête est bien maintenue par la main opposée au sein, l'autre main pouvant tenir le sein.

LES **+**

- la maman peut bien positionner le bébé au niveau du mamelon
- convient bien aux petits bébés ou aux prématurés

LES **-**

- difficile de tenir un bébé plus lourd

LE BALLON DE RUGBY



Le bébé se cale sur le côté de la maman au niveau de sa taille, sa tête est soutenue par la main et le corps se repose le long de son avant-bras.

LES **+**

- convient bien en cas de cicatrice de césarienne sensible
- pratique pour les fortes poitrines
- convient aux seins plats ou ombiliqués
- permet d'allaiter deux enfants en même temps

LES **-**

- la maman doit bien caler son dos et avoir un coussin d'allaitement assez ferme
- il faut supporter le poids du bébé
- certaines mamans la trouvent inconfortable

ALLONGÉE SUR LE CÔTÉ



La maman est couchée sur le côté et place le bébé face à elle, sa bouche au niveau du mamelon. Il est possible de s'aider de coussins et de serviettes pour bien caler la mère et le nourrisson.

LES **+**

- convient bien en cas de cicatrice de césarienne sensible
- permet d'allaiter au lit et de se reposer

LES **-**

- il peut être difficile de trouver une position confortable

Les crevasses

Ces lésions apparaissant autour du mamelon sont souvent très douloureuses lors de la tétée. Elles sont dues, entre autres, à une mauvaise position d'allaitement. De plus, l'humidité du lait et de la salive de l'enfant freinent la cicatrisation.



VÉRIFIEZ QUE LE BÉBÉ PREND BIEN LE SEIN

- Il ouvre grand la bouche
- Il englobe une grande partie de l'aréole et pas seulement le mamelon
- Ses lèvres sont retroussées
- Son nez est dégagé (pour qu'il puisse respirer)
- Vous le voyez et l'entendez déglutir : au début rapidement (cela stimule l'arrivée du lait), puis plus lentement et profondément (quand le lait coule)



PRÉVENIR OU SOIGNER LES CREVASSES

LA LANOLINE

Cette graisse permet de prévenir l'apparition des crevasses en l'appliquant avant et après l'accouchement. Elle hydrate, protège de l'humidité et aide à la cicatrisation.



LES

elle n'est pas dangereuse pour le bébé et n'a pas besoin d'être retirée avant la tétée

LE MIEL CICATRISANT

Si jamais les crevasses sont trop profondes ou qu'elles n'arrivent pas à cicatriser, le miel médical cicatrisant peut être d'une grande aide. Appliquez-le sur vos tétons, puis emballez-les sous de la cellophane.



LES

- c'est cher (15 euros environ le tube de 30 g)
- il faut nettoyer le sein avec de l'eau et du savon avant la tétée

LES BOUTS DE SEIN

Utilisés également en cas de mamelon plat ou rétracté, ils protègent les seins de la maman tout en calmant la douleur. Le téton cicatrisera plus vite, car il ne sera pas en contact avec la bouche du bébé. Il existe plusieurs tailles, n'hésitez pas à demander conseil!



LE TÉMOIGNAGE D'UNE MAMAN

« J'ai eu des crevasses quasiment dès le premier jour après l'accouchement. C'était vite très douloureux et dès que mon bébé tétait, je me cramponnais au dossier de ma chaise en me disant que cette douleur aiguë allait passer. Au bout du quatrième jour, j'avais les tétons à vif et j'étais à deux doigts de renoncer à l'allaitement. J'ai commencé un allaitement mixte (alternance avec du lait infantile) pour soulager mes seins entre les tétées. Grâce au miel cicatrisant, aux bouts de sein, puis au tire-lait, j'ai pu continuer à allaiter ma fille quelques semaines. Avec du recul, j'aurais dû plus m'informer. Mais il est important que les puéricultrices à la maternité expliquent bien aux mamans comment se positionner, car pendant 3 jours j'étais mal assise sur une chaise et sans coussin, ce n'est pas normal. »

Tirer son lait

Pour plusieurs raisons, une femme peut être amenée à tirer son lait. On appelle cela "exprimer son lait".



QUAND TIRER SON LAIT ?

- Si tout se passe sans encombre, il n'est normalement pas nécessaire de tirer son lait le 1^{er} mois, sauf si vous devez vous séparer de votre bébé.
- Si votre bébé est prématuré et qu'il ne peut pas téter au sein, vous aurez la possibilité de tirer votre lait après l'accouchement.
- Si votre bébé prend mal le sein ou que vous avez des difficultés de lactation.
- Si vous souhaitez reprendre votre activité professionnelle et poursuivre l'allaitement.
- Il est possible d'alterner la tétée avec l'expression du lait, choisissez le rythme qui vous convient le mieux !

LES TYPES DE TIRE-LAIT

• **LES MANUELS** : c'est la maman qui appuie à son rythme pour exprimer son lait.



LES +

- légers et facilement transportables
- moins chers à l'achat
- pour une expression occasionnelle
- silencieux

• **LES ÉLECTRIQUES** : le tirage de lait se fait sans effort, il est possible sur certains modèles de gérer le rythme et la puissance de l'expression.



LES +

- faciles et rapides
- pour une expression fréquente
- plus efficaces
- existent en double pompage (les deux seins à la fois)

LES -

- bruyants (bruit du moteur)
- plus chers à l'achat
- prennent souvent beaucoup de place
- certains ont besoin d'être branchés et ne peuvent pas être chargés

En cas de non-allaitement, il existe de nombreuses solutions de substitution avec le lait infantile. Parfois, en raison de troubles gastro-intestinaux, le bébé peut être sujet

aux régurgitations, reflux gastro-œsophagien, coliques... avec la nécessité de rechercher le lait adapté. Ce thème sera abordé dans un prochain numéro.

OÙ TROUVER UN TIRE-LAIT ?

Il n'est pas nécessaire d'acheter un tire-lait, vous pouvez en trouver en location sans problème. La location est remboursée à hauteur de 12,07 € par semaine par la Sécurité sociale.

- Soit en pharmacie
- Soit sur des sites dédiés : www.grandir-nature.com ; www.suckle.fr

ATTENTION, EXPRIMER SON LAIT NE DOIT PAS ÊTRE DOULOUREUX. SI C'EST LE CAS, C'EST QUE LE MAMELON EST MAL POSITIONNÉ, QUE LE TIRE-LAIT TIRE TROP FORT OU QUE LA TAILLE DE LA TÉTERELLE NE CONVIENT PAS. N'HÉSITEZ PAS À DEMANDER CONSEIL.

Dans les entreprises de plus de 100 personnes, il existe une obligation légale de proposer une solution pour que les femmes puissent tirer leur lait à leur retour de congés maternité au sein de l'entreprise (avoir un frigo dédié et une salle). Dans ce but, la société Lansinoh met à disposition un kit gratuit pour les entreprises !

**NOUVEAU
TIRE-LAIT**



ARDO BELLIS PROFESSIONNEL

- ✓ Compact
- ✓ Performant
- ✓ Sur batterie
- ✓ Silencieux
- ✓ Support biberon intégré

6 TAILLES DE TETERELLES
Du 18mm au 36mm



Une gamme
complète de
produits dédiés à
la grossesse et à
l'allaitement

PÉNURIE DE MÉDICAMENTS :

LA SOLUTION EN PHARMACIE ?

La chaîne d'approvisionnement de certains médicaments dysfonctionne, plusieurs sont en rupture de stock. Une pénurie, notamment de médicaments de première nécessité comme l'amoxicilline, s'installe. Pour pallier ce manque, des officines s'organisent.

Par Arthur-Apollinaire Daum et Lise de Crevoisier



Pharmacie Delpech, 6^e arrondissement de Paris.

Cachée au cœur du quartier latin, entre les métros Odéon et Saint-Michel, se dresse la **Pharmacie Delpech**. Une officine spécialisée dans la **sous-traitance de préparations magistrales** à destination d'autres pharmacies. Elle est désormais le **plus grand préparatoire d'Europe** et réalise en moyenne 1850 préparations magistrales par jour. **Fabien Bruno**, pharmacien titulaire, et **Christel Leclercq**, responsable formation, nous ont ouvert les portes de cette pharmacie hors du commun.

La préparation magistrale, « un médicament sur mesure »

Une **préparation magistrale** (ou officinale) est une préparation médicamenteuse préparée et délivrée par le pharmacien, et destinée à un patient précis sur base de la prescription d'un médecin. C'est une préparation

« faite sur-mesure », explique Fabien Bruno, « quand un enfant a, par exemple, un problème de cœur, nous faisons le dosage adapté exactement au poids de l'enfant. C'est vraiment le médicament sur-mesure, correspondant au métier ancestral du pharmacien ».

Les pharmaciens en renfort

Sur le papier, chaque pharmacien est habilité à réaliser des préparations magistrales. Cependant, « environ un pharmacien sur deux continue d'en préparer un peu pour lui, précise Fabien Bruno. Les autres sous-traitent entièrement leur production ». En France, au total, 40 pharmacies sont autorisées par les ARS (Agence régionale de santé) à sous-traiter et vendre aux autres pharmaciens. Il existe également des autorisations particulières

de l'ARS, pour les préparations pédiatriques par exemple.

La spécialité pharmaceutique

En opposition à la préparation magistrale, on entend par **spécialité pharmaceutique** « tout médicament préparé à l'avance, présenté sous un conditionnement particulier et caractérisé par une dénomination spéciale », d'après Légifrance. Ces spécialités sont produites par l'industrie pharmaceutique, en très grand nombre avec un dosage qui est toujours le même ; par exemple du paracétamol à 500 mg. Notre pharmacien ajoute : « On va pouvoir réellement adapter la posologie pour chaque patient, donc si on fait la comparaison avec les vêtements, l'industrie pharmaceutique c'est du prêt-à-porter et nous c'est du sur-mesure, mais évidemment avec des productions beaucoup plus faibles ».

Visite du préparatoire de la pharmacie Delpech

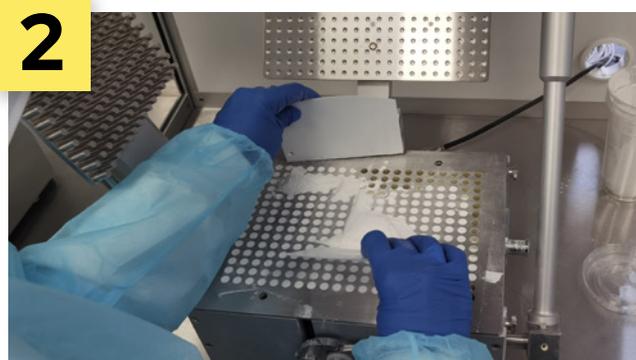
Bruno Delpech, le pharmacien titulaire, nous a permis d'assister à un des processus de fabrication qui ont lieu dans ce préparatoire. Immersion avec Christel Leclercq, responsable formation, pour suivre une préparation d'amoxicilline, un antibiotique.

1



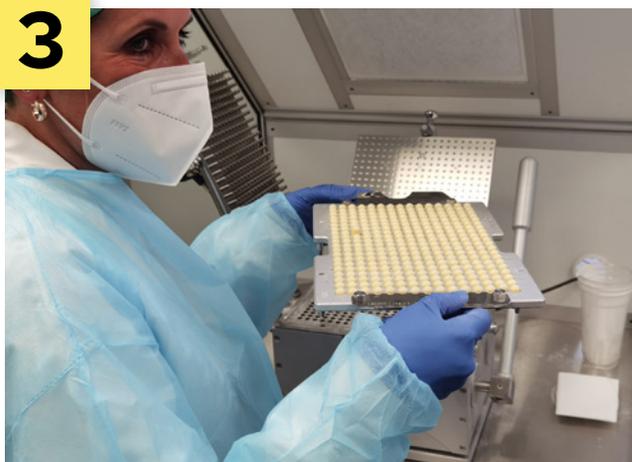
Les gélules sont chargées sur une plaque. Un appareil permet d'en charger 300 à la fois. Ensuite, le gélulier permet de remplir les gélules.

2



Après le dépôt de la poudre, ici de l'amoxicilline, sur les gélules, vient l'étape du remplissage par rasage. La préparatrice utilise deux planchettes de plastique pour répartir la poudre.

3



4

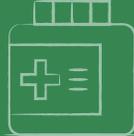


Les gélules remplies sont ensuite refermées, mises en boîte et étiquetées. Elles sont regroupées par 15 soit trois fois cinq jours de traitement, selon les recommandations de l'ANSM.

5



Dernière étape de fabrication : après l'étiquetage, le contrôle libératoire, étape durant laquelle un.e pharmacien.ne s'assure de la conformité de la préparation.



© DR

« Nous continuons à produire de l'amoxicilline alors que nous aurions dû arrêter au printemps »

Fabien Bruno, pharmacien titulaire de la pharmacie Delpech et président du groupe Delpech, revient sur les pénuries de médicaments croissantes dans l'hexagone.

Vocation Santé : Quelles sont les causes des pénuries de médicaments ?

Fabien Bruno : Les causes des pénuries de médicaments sont variables et ne sont pas liées qu'à un seul facteur. Globalement, il y a soit des problèmes sur la production, soit des problèmes d'offre et de demande, comme on peut trouver sur l'amoxicilline, ou encore, plus généralement, des problèmes de prix. Aujourd'hui, en pharmacie, une boîte d'amoxicilline est vendue 2,50 € en France et la même boîte va être vendue aux alentours de 20 € en Suisse. Donc, quand le laboratoire a des produits à vendre, il préfère évidemment les vendre à ceux qui achètent le plus cher.

Qu'en est-il de la situation actuelle en France ?

Aujourd'hui, en septembre 2023, nous sommes dans une situation assez compliquée. Nous continuons à produire de l'amoxicilline alors que nous aurions dû arrêter au printemps, et produisons toujours des quantités assez importantes d'amoxicilline, de corticoïdes... Actuellement, nous commençons aussi à réaliser de la flécaïnide, médicament des troubles du rythme cardiaque et la bétahistine. Ce sont, en ce moment, quatre ruptures très importantes qu'on essaie de gérer au préparatoire.

Cette pénurie vous freine-t-elle dans la préparation de médicaments ?

Oui ça commence à nous désorganiser... autant au début de l'année, nous avons réussi à produire sans trop de difficultés, autant aujourd'hui, nous commençons à avoir des difficultés parce qu'il faut être sur plusieurs fronts, il y a plusieurs molécules à produire en même temps et nos moyens en termes de locaux et de personnels ne sont pas extensibles à l'infini. Donc effectivement il faut commencer à faire des choix, ce qui reste difficile à gérer.

La préparation magistrale permet-elle de pallier la pénurie de médicaments ?

Oui, aujourd'hui on estime que les 40 sous-traitants français ont réalisé à peu près un tiers de la production d'amoxicilline pédiatrique en France. Évidemment ce n'est pas 100 % de la production mais ça permet quand même d'avoir une solution supplémentaire pour le pharmacien d'officine qui va avoir besoin de trouver de l'amoxicilline pour ses patients.

Quelles pourraient-être les solutions à mettre en place, à plus grande échelle, pour mettre fin à la pénurie ?

La situation idéale serait d'augmenter le prix des médicaments. Si, aujourd'hui, on payait une boîte d'amoxicilline 20 €, les laboratoires pharmaceutiques reviendraient forcément sur le marché français. Le problème c'est que vendre une boîte d'antibiotiques à 20 euros entraînerait un surcoût pour l'Assurance maladie qui ne serait certainement pas possible à tenir.

Une partie de la solution pourrait-elle être d'augmenter le nombre de préparatoires en France ?

En France, nous sommes 40 sous-traitants en France à produire des préparations magistrales, contre 400 en Espagne ! Si nous étions plus nombreux à produire pour sa pharmacie, ce serait des unités de production supplémentaires et ça permettrait aussi au pharmacien de revaloriser son préparatoire et de refaire des préparations officinales. Par exemple, en début d'année dernière, l'ANSM (Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé) a sorti des monographies pour l'aromathérapie et les huiles essentielles. Il faut donc essayer de redonner le goût au pharmacien de faire des préparations, car nous n'avons pas de difficulté à obtenir les matières premières, donc nous sommes capables de suppléer l'industrie pharmaceutique le temps qu'elle se remette en œuvre.

RÉGIMES :

LES (TRÈS) MAUVAISES IDÉES POUR PERDRE DU POIDS

Si les régimes minceur existent depuis l'Antiquité, Hippocrate énonçait une liste de recommandations pour les personnes en surpoids il y a 2 400 ans, ceux-ci constituent rarement de bonnes pratiques alimentaires.

Par **Arthur-Apollinaire Daum**

Régime Dukan, régime cétogène ou régime mono-diète, un groupe de travail de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), présidé par le Dr Jean-Michel Lecerf, alertait il y a 13 ans déjà sur les risques liés aux régimes amaigrissants.



La mono-diète

Ce régime consiste à restreindre son alimentation à un seul aliment, souvent du raisin ou de la pomme, durant plusieurs jours. L'objectif affiché ici est de mettre au « repos » le système digestif pour l'aider à se débarrasser de supposés composés toxiques. Cependant, comme le souligne le Dr Jean-Michel Lecerf, directeur du service nutrition de l'Institut Pasteur de Lille : « *le tube digestif n'a pas besoin d'être mis au repos* » et « *la notion de détoxification est purement commerciale* ». Malgré les nombreux intérêts que peuvent présenter les fruits (fibres, vitamines...), ils sont à consommer de concert et non individuellement, au risque de créer des déséquilibres alimentaires et des déficits nutritionnels.



PRENDRE DU RECUL SUR SON ALIMENTATION



Le jeûne

Jeûner peut prendre des formes diverses mais consiste généralement à ne consommer que très peu, voire pas du tout, d'aliments. Le but est de faire puiser le corps

dans ses réserves pour perdre du poids. Si cela peut s'avérer efficace sur le court terme, la perte de poids ne se maintient pas dans la durée. De plus, jeûner peut aussi pousser le corps à utiliser les réserves maigres (les muscles) pour subvenir à ses besoins énergétiques, ce qui peut se révéler dangereux pour des patients âgés.

Selon notre expert, bien que sans bénéfice durable, un jeûne de 24 à 48 heures est sans danger pour un adulte en bonne santé et permet de prendre conscience d'éventuels excès.



Régime Dukan

Cette méthode est un régime dit hyperprotéiné et hypocalorique. On consomme essentiellement des protéines d'origine animale en restant en dessous de l'apport

calorique journalier (environ 2 000 kcal) nécessaire au fonctionnement du corps.

C'est dans son livre publié en 2000 que Pierre Dukan, docteur en médecine désormais radié de l'Ordre des Médecins, énonce les principes d'un régime qui fera le tour des médias. Il comporte quatre phases. La première, **la phase d'attaque**, consiste à ne consommer que des protéines durant cinq jours pour amorcer la perte de poids. Ensuite vient **la phase de croisière** où l'on alterne entre des jours de protéines pures et des jours où certains légumes verts sont autorisés. Sont interdits les matières grasses, les féculents ou encore les fruits. Puis l'avant-dernière phase : **la phase de consolidation** durant laquelle sont réintroduits un fruit par jour, une portion légère de féculents et un produit laitier. Et enfin, **la phase de stabilisation** : l'alimentation reste restrictive et comporte une journée de protéines pures par semaine. Elle doit durer à vie.

Après quatre ans, 80 % des utilisateurs de ce régime déclarent l'avoir abandonné et avoir récupéré le poids perdu. En outre, ce régime pose des problèmes : malgré la présence de quelques légumes, cette diète reste déficitaire en fibres qui sont primordiales pour le bon fonctionnement de la digestion et un lien clair a été établi entre régime hyperprotéiné et augmentation du risque de calcul rénal.

LA CÉTOSE POUR FAIRE FONDRE LES GRAISSES



Régimes cétogènes

Les régimes cétogènes - ou *keto diet* en anglais - se basent sur la voie métabolique qui prend le relais lorsque les réserves de sucre sont épuisées : la

lipolyse. En limitant l'apport en glucides (sucre, féculents...), l'organisme consomme ses réserves et lorsque le sucre n'est plus disponible, le corps va utiliser les acides gras présents dans les réserves de graisses pour produire des corps cétoniques. Ceux-ci serviront de source d'énergie au corps, cet état s'appelle la cétose.

Si l'efficacité de ce régime a été démontrée dans la diminution de la fréquence des crises d'épilepsie sévères chez l'enfant ou l'amélioration du contrôle de la glycémie chez des patients diabétiques, un avis et un suivi médical strict sont nécessaires. Quant à la perte de poids, elle est avérée à court terme mais dès l'arrêt du régime le patient observe un rebond pondéral.





© DR

« *Apprendre à manger avec modération et avec plaisir d'un peu de tout* »

Le Dr Jean-Michel Lecerf,
directeur du service nutrition de l'Institut
Pasteur de Lille, nous apporte son expertise.

Quels problèmes posent ces régimes minceurs ?

Un problème que posent les régimes très restrictifs sont les modifications du comportement alimentaire et de la relation à la nourriture. Non seulement apparaissent des frustrations, mais aussi des phénomènes de compensation et des sensations de manque. Les personnes suivant ces diètes ne savent plus quels sont les repères dans l'alimentation et peuvent perdre les sensations alimentaires normales de la faim et du rassasiement, de sorte qu'au bout d'un certain temps, elles ne savent plus ce qu'elles doivent manger.

« *Il manquera toujours un certain nombre de vitamines et de minéraux* »

Le régime Dukan, c'est une fausse bonne idée ?

Le principe des régimes hyperprotéinés comme Dukan n'est pas infondé. L'idée est d'essayer de perdre du poids en épargnant la masse musculaire, la masse maigre. Pour cela, on va réduire les calories et on va augmenter les protéines. Mais ces régimes sont déséquilibrés. Comme il faut qu'ils soient hypocaloriques, ils sont très pauvres en aliments glucidiques donc pauvres en fibres. Ils doivent alors être compensés par des apports supplémentaires en fibres mais il manquera toujours un certain nombre de vitamines et de minéraux. Et puis la masse maigre ne sera quand même pas épargnée puisqu'elle va de toute façon diminuer.

Quelles bonnes pratiques alimentaires appliquer ?

Souvent les régimes sont basés sur une dichotomie entre les bons et les mauvais aliments. Ce qu'on prône, c'est plutôt d'apprendre à manger avec modération et avec plaisir d'un peu de tout. Certains aliments, bien sûr, vont poser plus de problèmes que d'autres mais une alimentation bonne pour la santé est une alimentation qui ne va rien interdire mais va modérer davantage certains aliments, en essayant de retrouver une relation positive et apaisée avec l'alimentation. Le prototype du régime équilibré et bon pour la santé c'est le régime méditerranéen. Il a fait l'objet d'énormément d'études qui ne sont jamais contredites.

Ce régime méditerranéen, en quoi est-ce qu'il est si bon et si bien adapté à l'alimentation ?

Déjà, il ne supprime rien. Ensuite, il offre une large place aux aliments simples et naturels que sont les fruits, les légumes, les céréales complètes, les légumes secs, les oléagineux et à l'huile d'olive. Il tient compte du terroir et il maintient toujours un peu de produits animaux : un peu de viande, un peu de poisson, des produits laitiers notamment fermentés. C'est un régime un peu frugal qui, dans sa version originelle, correspond un peu au régime crétois des années 1960. Il y a peu d'aliments ultra-transformés, d'aliments sucrés et d'aliments raffinés, ce régime méditerranéen a fait ses preuves.

ENFANTS:

QUAND LES ÉCRANS PIXELLISENT LE LANGAGE

Selon un sondage Ifop réalisé en février 2023, 65 % des parents estiment que l'usage des écrans a une forte incidence sur le développement de leurs enfants.

Une étude française parue en septembre 2023 dans Journal of Child Psychology and Psychiatry sur les effets des écrans sur le développement cognitif leur donnerait-ils raison ?

Par **Juliette Dunglas**



Le petit enfant apprend moins bien à travers un écran qu'à travers une interaction humaine réelle.

Une équipe de chercheurs de l'Inserm a suivi et analysé depuis leur naissance les données de 13 329 enfants de la cohorte **ELFE** entre 2011 et 2017 concernant leur **exposition aux écrans**. Dans leur étude, ils y ont évalué le développement cognitif des enfants à 2, 3,5 et 5,5 ans au moyen d'échelles validées.

Le développement cognitif est l'acquisition de capacités cognitives

comme le langage, le raisonnement, la mémoire, la compréhension... Il se déroule en plusieurs périodes de la naissance à l'adolescence, dont les plus importantes ont lieu avant 7 ans.

L'évaluation du développement cognitif faite, les scientifiques ont remarqué que **plus les enfants étaient exposés aux écrans, plus ils semblaient présenter un retard dans leur développement cognitif,**

notamment concernant l'acquisition du langage oral à l'âge de 2 ans. Cependant, malgré ce résultat plutôt attendu, **leurs travaux analysent plus finement ce lien en prenant en compte certains facteurs tiers** : contexte familial, environnement, activités de l'enfant... **et révèlent ainsi qu'en définitive, les conséquences de cette corrélation négative ne semblent pas aussi délétères que l'on pourrait le penser.**

RECOMMANDATIONS DE L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (OMS) SUR LE TEMPS D'ÉCRAN



Avant 2 ans :
pas d'écran



Entre 2 et 5 ans :
moins d'1 h/jour



Entre 5 et 13 ans :
entre 1 h et 1h30/jour
et pas plus de 2 h/jour

TÉLÉ PENDANT LES REPAS, LA VRAIE COUPABLE

En réalité, l'étude montre que c'est surtout **le temps de télévision durant les repas** qui **nuît et retarde le développement du langage chez les enfants à 2 ans**. En effet, s'appuyant sur les conclusions de leur étude précédente parue en 2021 dans la revue *Scientific reports*, les auteurs expliquent cela de plusieurs manières :

- La télévision durant les repas diminue les interactions entre les parents et les enfants. Or, celles-ci sont primordiales pour l'apprentissage du langage oral.
- Le bruit de fond constant empêche l'enfant de se concentrer et altère les voix des parents.

Parmi les enfants observés de l'étude, à 2 ans, pour 41 % la télévision est allumée pendant les repas.

UN POUR TOUS ET TOUS POUR UN

In fine, concernant les enfants plus exposés aux écrans, les scores plus bas ne représenteraient que l'équivalent d'une perte de **1,5 point de QI** (quotient intellectuel) (ou d'un retard de 2 semaines sur l'acquisition du langage). Un **effet plutôt modeste** donc qui n'aura **pas de réelle incidence** sur le devenir de l'enfant. Néanmoins, le Dr Jonathan Bernard, co-auteur de l'étude, explique que « *si ces résultats, à l'échelle individuelle, ne sont pas tant significatifs, ils prennent de l'importance à l'échelle de la population. Car parmi 750 000 enfants (l'équivalent d'une génération), si 100 % d'entre eux n'étaient pas exposés à la télévision durant les repas, le QI moyen de la génération augmenterait significativement.* »

FAMILLE CONNECTÉE

Mais alors comment faire ? Il ne serait pas possible de se prononcer sur une conduite à tenir, car trop de facteurs personnels rentrent en compte et que chaque enfant est unique. Cependant, quelques **conseils de bonne pratique** sont à avoir en tête afin que les enfants **utilisent au mieux les écrans**.

Il est bon de savoir que jusqu'à 24-30 mois, « *le petit enfant apprend moins bien à travers un écran qu'à travers une interaction humaine réelle. Il a de grandes difficultés à traiter une information perçue en 2D et à la transposer dans le monde réel, en 3D : il a besoin d'avoir plus de renseignements sensoriels que l'enfant plus grand pour comprendre et apprendre* », explique la neurologue Servane Mouton dans un article paru dans *Neurologies*.

Pour un enfant entre 3 et 5 ans, 2 h d'écran équivaut à 15-20 % de son temps éveillé.

De plus, le temps passé devant un écran est un temps qui ne sera pas consacré à des activités utiles au développement comme les interactions, les jeux, l'exploration, etc. Alors pourquoi ne pas faire du 2 en 1, et allier écran et apprentissage ? Dessins animés, chansons, jeux... avec « *un défilement lent des images, la répétition d'un vocabulaire adapté à l'âge, un personnage semblant s'adresser directement à l'enfant et laissant des silences l'incitant à s'exprimer* » ont une **valeur éducative intéressante** explique la neurologue.

Cela est encore plus efficace quand un parent est là pour interagir avec l'enfant à propos de ce qui se passe sur l'écran.

Pour résumer : non à la surexposition, mais **pourquoi pas aux écrans**, en suivant les recommandations et en essayant d'en faire un moment interactif.

Et surtout, faites au mieux et votre possible !



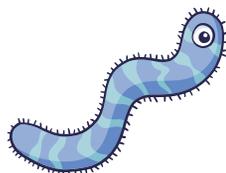
Probiotiques,

ces microbes qui nous veulent du bien !



Notre tube digestif contient pas moins de 10 000 milliards de micro-organismes, soit autant que le nombre de cellules qui composent notre corps ! Comment ne pas alors avoir envie de prendre soin de ce microbiote. Les probiotiques sont une solution, élément de conseil avec Célia Davy, pharmacienne à Nantes.

Par Chloé Joreau



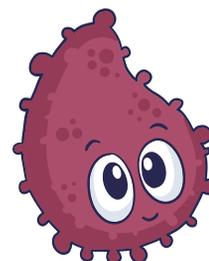
Le microbiote : empreinte intestinale et non plus digitale !

En effet, le microbiote intestinal est UNIQUE à chaque individu. Si nous partageons un socle commun de 15 à 20 espèces de bactéries sur les 160 retrouvées en moyenne chez chaque être humain, notre microbiote intestinal nous est propre. Au même titre que les circonvolutions de nos empreintes digitales !

C'est quoi un probiotique ?

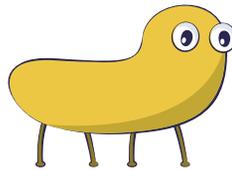
Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), les probiotiques sont des micro-organismes vivants qui, lorsqu'ils sont ingérés en quantité suffisante, exercent des effets positifs sur la santé, au-delà des effets nutritionnels traditionnels.

Ils doivent posséder quelques propriétés comme celles de résister à l'acidité de l'estomac, coloniser durablement l'intestin ou encore adhérer à la muqueuse intestinale. Si les études ne font pas toutes consensus sur l'intérêt des probiotiques, leur effet bénéfique dans le maintien de la flore intestinale a toutefois été démontré.





Patrick, 54 ans « J'ai récemment fait une coloscopie, depuis mon transit est perturbé. Que puis-je faire ? »



Sylvie, 73 ans « J'ai toujours été de nature constipée, mais depuis peu je suis sujette à des ballonnements qui me font mal. Des probiotiques peuvent-ils me soulager ? »



Perrine, 33 ans « Mon enfant est né par césarienne, dois-je lui donner des probiotiques ? »

Le lavage colique en prévision d'une coloscopie est un véritable choc pour le microbiote. S'il a pour objectif de vider intégralement le contenu du rectum et du gros intestin, en se faisant il détruit aussi une grande partie de la flore intestinale. Cela explique l'apparition fréquente de symptômes digestifs. Des probiotiques peuvent alors aider à restaurer la flore endommagée.

Le conseil de Célia Davy : dès le lendemain de l'examen, je recommande la prise de probiotiques très fortement dosés et ce pendant 10 jours afin de recoloniser rapidement votre flore. Cela permet d'atténuer efficacement les troubles intestinaux, mais n'oubliez pas d'enchaîner par une cure de minimum 1 mois de probiotiques adaptés pour renforcer et stabiliser cette toute nouvelle flore.

Ces troubles digestifs peuvent effectivement être le signe d'un déséquilibre de la flore intestinale. L'évocation de ces symptômes est l'occasion de faire le point sur l'alimentation, les traitements médicamenteux et le mode de vie de la patiente, et de rappeler certains conseils hygiéno-diététiques simples : bien s'hydrater, manger doucement en prenant le temps de bien mâcher ses aliments, éviter les aliments qui favorisent les ballonnements.

Le conseil de Célia Davy : je recommande un traitement antispasmodique qui va soulager immédiatement les ballonnements, mais pour éviter la récurrence je conseille toujours un traitement de fond à base de probiotiques. A prendre en cure prolongée sur 2 à 3 mois, ils vont réensemencer le microbiote et limiter au quotidien la gêne digestive.

Le microbiote intestinal se forme dès la naissance et se développe très progressivement pendant les premières années de vie, et principalement au cours des 3 premiers mois de vie. Pour les bébés nés par voie basse, le microbiote se forme au contact de la flore vaginale et fécale de la maman, pour ceux nés par césarienne, au contact des micro-organismes de l'environnement.

Le conseil de Célia Davy : Il peut alors être intéressant d'introduire des probiotiques sous forme de goutte pour les tout petits pour diversifier les micro-organismes susceptibles de s'implanter dans son tube digestif. Et ce d'autant plus si un allaitement maternel n'est pas envisagé ou impossible.



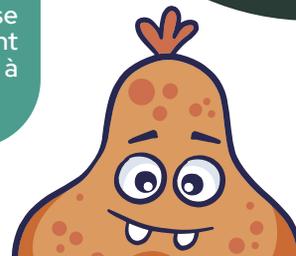
Thibault, 32 ans « Je dois commencer un traitement antibiotique, est-ce utile de prendre des probiotiques immédiatement ou dois-je attendre la fin de mon traitement ? »

C'est prouvé un traitement antibiotique réduit la qualité et la quantité du microbiote sur plusieurs jours voire plusieurs semaines. Il est indispensable de le protéger et de soutenir cette flore au moins temporairement pendant le traitement antibiotique.

Le conseil de Célia Davy : il ne faut pas attendre et commencer la prise de probiotiques dès le premier jour de l'antibiothérapie et pendant toute la durée de celle-ci. Veuillez simplement à prendre le probiotique à distance d'au moins 1 à 2 heures de l'antibiotique.

Que veut dire l'indication UFC sur les boîtes de probiotiques ?

UFC pour unité formant colonie. C'est-à-dire que 1 UFC = 1 bactérie elle-même capable à elle seule de former une colonie en se multipliant.



BELLE SOUS LE SAPIN !

À l'approche des fêtes de fin d'année, la rédac a sélectionné dix coffrets de Noël, à offrir – ou à garder pour soi ! – pour toutes les peaux et toutes les bourses.



Pour les modeuses

VANITY

La Rosée

Deux marques tendance se rencontrent pour Noël ! La Rosée, jeune prodige de la beauté en pharmacie, et la marque de prêt-à-porter française Sézane s'associent pour créer un Vanity aux ondes coconing. À l'intérieur, les trois indispensables de La Rosée : le gommage corps, l'huile de douche lavante et la crème hydratante pour le corps.

Le petit + : 5 % des ventes sont reversés au programme solidaire « Demain », qui milite pour l'accès à l'éducation et la culture

Prix : 54,90 €



Pour les peaux fragiles

TROUSSE

Même

La marque experte des peaux fragilisées par les traitements contre le cancer lance sa collaboration avec l'artiste et influenceuse Natcha Birds autour d'une trousse en édition limitée vitaminée ! À l'intérieur ? Le dernier-né de Même cosmétique, l'huile de soin multi-usages. Visage, corps, cheveux... Ce soin du quotidien, naturel apaise les peaux fragiles, améliore la cicatrisation et sublime les cheveux desséchés.

Le petit + : une formulation douce, exempte de tout ingrédient controversé

Prix : 25 €



Pour les férus de déco

KIT À SUSPENDRE

Mavala

Pour fêter Noël, l'expert soin des mains Mavala lance son « Swiss Marmot Kit ». Un coffret à suspendre à son sapin, qui renferme deux produits hydratants pour l'hiver : une crème pour les mains sensibles et desséchées enrichie en prébiotiques, et un baume pour les lèvres au parfum vanillé.

Le petit + : une décoration de Noël qui sent bon les Alpes suisses

Prix : 26 €



Pour voyager

COFFRET PARFUM

Korres

La marque grecque Korres propose pour Noël trois coffrets de parfum, alliant une eau de toilette et un gel douche. Cashmere Kumquat ou White Tea pour les femmes, Oceanic Amber pour les hommes, faites votre choix !

Le petit + : des effluves sensuelles et longues tenues

Prix : 44,90 €





Pour les peaux matures

COFFRET DE SOINS AUX HUILES PRÉCIEUSES

Onagrine

Expert de la cosmétique botanique clean, Onagrine rassemble dans ce coffret une crème mains anti-âge et son iconique crème aux 20 huiles précieuses. Huiles de tamanu, d'onagre, de gingembre... Ce soin ravira les peaux matures, pour un teint lisse et éclatant.

Le petit + : le parfum enivrant de la crème, signé Pierre Guillaume

Prix : 54 €



Pour voir la vie en rose

LA FÊTE EN ROSE

Nuxe

Hydratation, éclat satiné, anti-pollution... Ce coffret fait la part belle à l'huile prodigieuse florale de Nuxe, devenue un indispensable hiver comme été pour le visage, le corps et les cheveux. En bonus : retrouvez les notes florales de l'huile prodigieuse dans le parfum, la bougie et la gelée de douche.

Le petit + : une huile multi-usages au toucher sec

Prix : 42,90 €



Pour les fondues d'Argan

MERVEILLEUX ARGAN

Melvita

Découvrez le rituel oriental millénaire de l'argan dans cette édition collector de Noël. Au menu : un gommage fondant pour le corps, un gel douche, mais surtout l'immanquable huile d'argan pure, un élixir nutritif pour la peau et les cheveux.

Le petit + : un argan bio et des formats généreux

Prix : huile d'argan 29 €, douche 8 € et gommage 24,90 €



Pour chouchouter sa peau

TROUSSE ANTI-ÂGE

Biotherm

La gamme de cosmétique inspirée des océans marie crème anti-âge au pro-rétinol, soin de nuit, sérum raffermissant et soins des yeux dans cette trousse conçue pour les fêtes de fin d'année. Résultat : une routine beauté complète, pour une peau éclatante, unifiée et plus ferme.

Le petit + : une routine anti-âge intégrale

Prix : 70,50 €



Pour dire stop aux spots

COFFRET MAGNIFICA

Sanoflore

Naturelle et bio, la gamme Magnifica développée par Sanoflore intègre 9 huiles essentielles pour traiter les peaux à tendance acnéique, les pores dilatés, boutons et points noirs... Retrouver dans ce coffret la lotion purifiante, la crème hydratante et la gelée nettoyante.

Le petit + : un chouchou en velours offert

Prix public conseillé : 35,95 €



Pour tout tester

COFFRET MULTIMASQUES

Cattier

À chaque peau, son masque à l'argile ! Argile blanche pour unifier le teint, verte pour purifier, rose pour apaiser... Cattier lance pour Noël son coffret de quatre masques bio, pour combiner les bienfaits de ces soins incontournables.

Le petit + : un prix tout doux

Prix : 8,55 €



QU'Y A-T-IL DANS MON BUBBLE TEA ?

Par Juliette Dunglas



Un *bubble tea* contient en moyenne 16 à 21 g de sucre ! Une cannette de coca en contient 35 g (144 kcal).

POUR UN BUBBLE TEA DE 33 CL (ENTRE 70 ET 120 KCAL) :

Du thé aromatisé au sirop fruité :
8-9 g de sucre

Le lait peut aussi remplacer le sirop :
13-14 g de sucre

Des billes de tapioca ou de sirop fruité :
7-8 g de sucre

Et en + : des édulcorants*, des colorants problématiques (E129, E102...), des arômes...

*En mai 2023, l'Organisation mondiale de la santé a publié un rapport sur les potentiels dangers pour la santé des édulcorants artificiels.

POUR 16 G DE SUCRE, J'AI QUOI ?

Goûter sucré (environ 135 kcal) :

- 1 thé
- 1 skyr (environ 5 g de sucre)
- 1 pomme (environ 11 g de sucre)

Goûter salé (environ 385 kcal) :

- 1 thé
- 1 tranche de pain complet de 40 g (environ 1 g de sucre)
- 1 carré frais de 25 g (< 1 g de sucre)
- 30 g d'amandes (environ 1,5 g de sucre)
- 1 clémentine (environ 6-8 g de sucre)

Le cas tapioca

Le tapioca est une féculé obtenue des racines de manioc. Il n'a aucun goût, mais possède des propriétés épaississantes. Il est ainsi utilisé pour la fabrication de billes, après ajout de sucre brun et de gélifiant, que l'on retrouve dans les *bubble tea*.

Folie *bubble tea*

Cette boisson populaire née à Taïwan s'est d'abord importée aux États-Unis dans les années 1990. Durant la dernière décennie, le phénomène est arrivé en France et la recette s'industrialise de plus en plus.

MOTS CROISÉS

Par Renée Monfort

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

Elan de solidarité permettant de mener un combat contre la maladie

HORIZONTALEMENT

- Il peut vous vacciner maintenant.
- Conseil en Pologne ou en Ukraine. Savouré.
- Usa. Double consonne.
- 3,14... Exilées..
- Œuvres.
- Il ne règne plus en France. Le coq en possède.
- Diminuerai.
- Parcelle.
- Vieilles colères. Rivière en Allemagne.
- Note. Un vent sur la Méditerranée

VERTICALEMENT

- Mise au point.
- Labourera avec des chevaux médiocres.
- Teenager. Action.
- Effacé. Anneau de cordage.
- Décocha.
- Argent. Désargenté.
- Protéines.
- Mille pattes. Métal de l'or. Note.
- Conjonction. Amasse.
- Un Loch d'Ecosse. Condition. Adverbe.

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

SUDOKU

Niveau difficile

SOLUTION

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

N	E	I	S	E	T	E	A	F
S	S	S	E	N	S	S	R	R
S		N	I	A	R	R	E	T
I	A	R	E	U	N	E	T	A
S	T	O	G	R	E	I	O	R
	N		A		S	T	C	A
S	E	E	L	E	O	S	I	P
S		L	L		A	D	O	R
E	T	U	O	G	A	D	A	R
N	E	I	C	A	M	R	A	H
J	I	H	G	F	E	D	C	B

VOUS AVEZ UNE QUESTION? ÉCRIVEZ-NOUS!

contact@vocationsante.fr



AFM TÉLÉTHON
DONNEZ-NOUS LA FORCE DE GUÉRIR



SI JE MARCHE,
C'EST GRÂCE
À VOUS.
LE TÉLÉTHON A CHANGÉ MA VIE

0160 - Crédit photo: Mathieu Génon / Oko

france.tv

telethon.fr
service gratuit
+ prix appel 3637

8-9 DÉC. 2023

radiofrance

LA POSTE
GROUPE

Lions International

FONDATION
GROUPE EDF