

CHOLESTÉROL, HYPERTENSION, INFARCTUS...

Prendre soin
de son cœur après 60 ans

COMMENT AVOIR UNE PEAU LISSE ?

Focus sur le rétinol

GROSSESSE

Les 5 conseils beauté
et soins du corps

Exposition aux écrans, vie urbaine, génétique...

BIENTÔT TOUS MYOPES ?

QUEL LAIT INFANTILE
CHOISIR ?

Âge, régurgitations, allergies...

URGENCES
S.O.S ENFANTS
Les bons gestes !

GREFFE
DE CHEVEUX
Ça repousse ?

LA MIGRAINE UNE MALADIE NEUROLOGIQUE

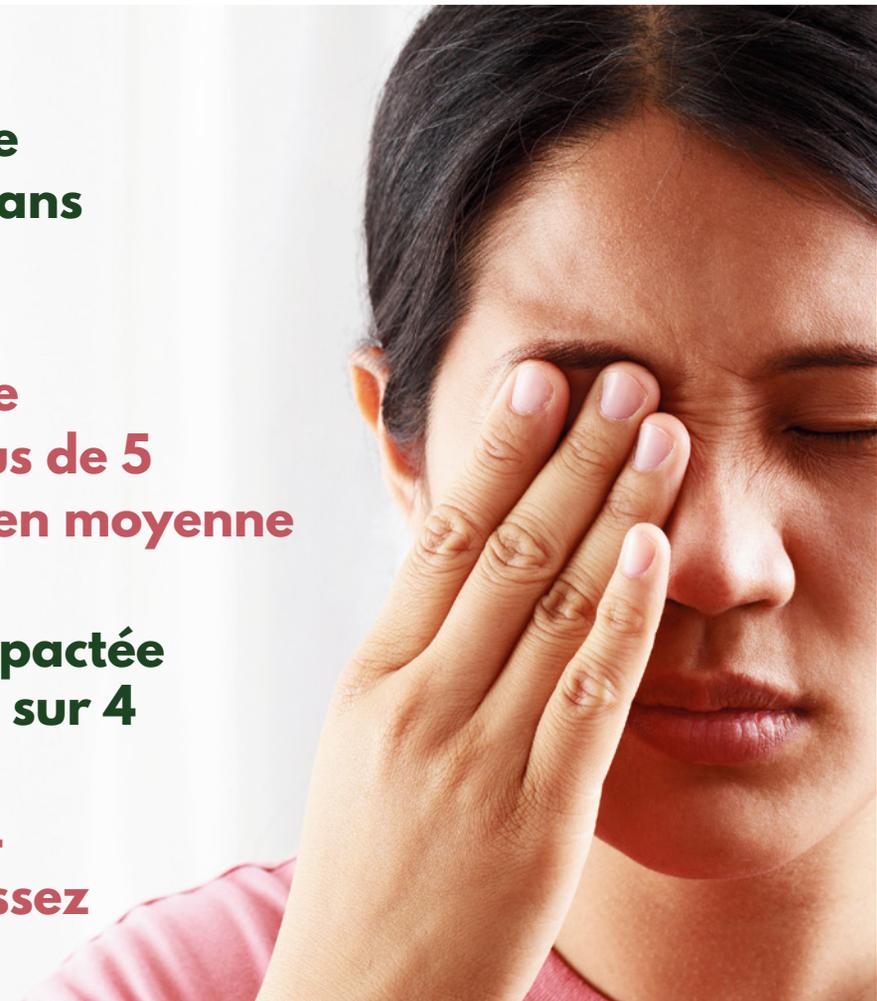
QUI AFFECTE TOUTE LA VIE !

**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

Savoir n'est pas pouvoir ?

« Il est temps pour nous, en tant que citoyens, d'exiger de nos politiques qu'ils se penchent sérieusement sur la question d'un système de santé en danger. » Ces mots de Claire Feinstein, réalisatrice du documentaire « Nous soignants » diffusé sur France 2 en novembre 2023, sont à garder en tête alors que le ministère de la Santé change une nouvelle fois de tête. Car la santé est précieuse et celles et ceux qui en prennent soin le sont encore plus. Ces soignants, en pleine tempête, nous devons les soutenir, et comprendre que pour faire avancer les choses le savoir sera l'un de nos meilleurs alliés. À une condition peut-être, celle de choisir soigneusement où celui-ci est puisé et en faire bon usage.

Bonne lecture !

Directeur de la publication : Antoine Lolivier

Rédactrices en chef :

Juliette Dunglas & Léa Galanopoulo

Rédacteurs pour ce numéro : Corentin Bell, Arthur-Apollinaire Daum, Lise de Crevoisier, Juliette Dunglas, Juliette Frey, 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

07/

ACTU

QUOI DE NEUF ?

Microbiote vaginal,
listériose, alimentation...

12/

DOSSIER

COUP D'ŒIL SUR LA MYOPIE



17/

FICHE PRATIQUE

S.O.S BÉBÉ

Accidents domestiques
et gestes d'urgences



32/

MES QUESTIONS
SANTÉ



Prendre soin
de son cœur après 60 ans

34/

RECETTE

CRÈME CHÂTAIGNE

Tirée du livre
Pâtisserie Santé



04/ ACTU

La sélection lecture de la rédac'

06/ ACTU

Du nouveau en pharmacie

10/ LA BONNE PRATIQUE

Quel lait infantile choisir ?

15/ TO-DO LIST

Ma grossesse tout en beauté

16/ FICHE BEAUTÉ

Rétinol, un bon moyen de sauver
sa peau ?

21/ REPORTAGE

Le vrac s'invite en pharmacie

24/ TÉMOIGNAGE

« Nous soignants »

26/ DÉCRYPTAGE

La méningite, il faut faire vite !

28/ SOCIÉTÉ

Greffe de cheveux :
une tendance à ne pas prendre
à la légère

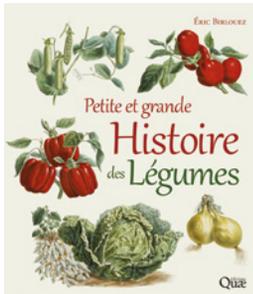
31/ CRASH-TEST

Luminothérapie

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).

La sélection lecture de la rédac'



PETITE ET GRANDE HISTOIRE DES LÉGUMES

Ce livre retrace la vie (et l'histoire) des légumes de tous les jours, de leurs origines jusqu'à aujourd'hui, en passant par la redécouverte des légumes oubliés tels que le crosne du Japon, le taro ou encore l'exubérante "chayotte". Après avoir lu ce livre original, vous en saurez plus sur la botanique, la nutrition, l'histoire du maraîchage et de l'agriculture, le tout accompagné d'anecdotes et faits méconnus. Cette Histoire est un beau livre illustré qui plaira aux curieux et autres mangeurs de légumes, et saura les faire aimer aux plus réticents !

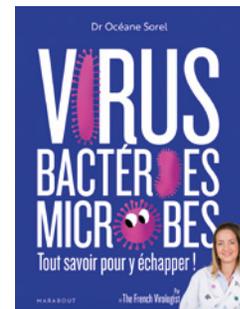
Éric Birlouez, Petite et grande Histoire des légumes, Éditions Quæ, Versailles, 2023. 168 pages. **26 €.**



LE MINIDUCA : GESTES DE SECOURS POUR LES SPORTIFS

Quatre experts en médecine et sciences du sport vous délivrent un guide pratique pour faire face à une situation traumatique. Entorse, hypoglycémie, vomissement, pâleur, réaction allergique... comment réagir ? Chaque fiche vous détaille la conduite à tenir et les signes à repérer de façon concise et pratique. Vous y trouverez également de précieux conseils sur les bonnes pratiques et les règles de sécurité du sportif (matériel, alimentation, pollution, étirements...), ainsi que les gestes de premier secours. Utile et facile à emporter !

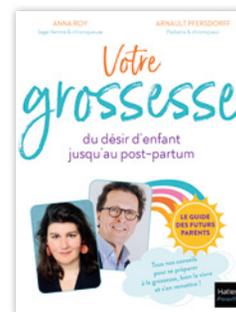
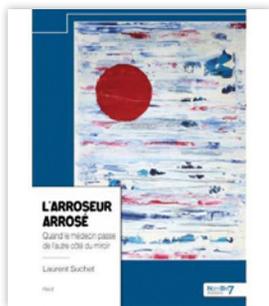
Le MINIDUCA. Éditions Télémaque, Paris, 2023. 204 pages. **9,90 €.**



MICROBES QUI SONT-ILS ?

Dans son ouvrage la Dr Océane Sorel, aka @TheFrenchVirologist, nous invite à découvrir l'univers des virus et des bactéries au moyen d'illustrations colorées et pédagogiques, répondant aux questions que l'on peut se poser sur les microbes que nous côtoyons tous les jours. Qui a inventé le vaccin ? Comment a-t-on pu développer aussi vite un vaccin Covid ? Peut-on attraper froid ? Pourquoi mon enfant se gratte-t-il les fesses ? Un livre pour toute la famille qui permet d'apprendre sans se prendre la tête.

Dr Océane Sorel, Virus, bactéries, microbes. Tout savoir pour y échapper. Éditions Marabout, Paris, 2023. 256 pages. **22,90 €.**



DE L'AUTRE CÔTÉ DU LIT

Après un accident cardiaque grave, le Dr Laurent Suchet, neurologue, est plongé dans le coma pendant près d'un mois. Veillé jour après jour par ses proches, à son réveil, il tente d'assembler les pièces du puzzle. Entre les lignes de son dossier médical, il reprend le fil et comprend qu'il est passé proche de la mort, et apprend ce qui s'est passé durant son absence. Grâce au journal que tenait sa compagne, il découvrira le monde « de l'autre côté du lit », celui des familles qu'il a l'habitude d'accompagner.

Dr Laurent Suchet, *L'arroseur arrosé*. Nombre 7 éditions, Nîmes, 2023. 120 pages. **12,50 €**.

URGENCES : UNE IMAGE VAUT MILLE MOTS

Avec son livre « Il était une fois les urgentistes », Maxime Martin nous offre une plongée dans le quotidien de ces femmes et hommes côtoyant la vie et la mort chaque jour. Il met des visages sur ces maillons essentiels de notre société. Au travers d'interviews et de récits, le journaliste nous montre les failles de ce système de santé en souffrance. En parcourant les pages de ce livre, vous êtes invités à une immersion réaliste dans les hôpitaux français où transparaissent la passion et l'espoir qui animent les soignants.

Maxime Martin, *Il était une fois les urgentistes*. Éditions Marabout, Paris, 2023. 288 pages. **29,90 €**

VOTRE GROSSESSE, LE GUIDE D'ANNA ROY ET DU DR ARNAULT PFERSDORFF

Du projet de grossesse au post-partum, ce guide vous accompagne pour répondre aux questions, positives comme négatives, que vous pourriez vous poser durant votre nouvelle aventure. Un petit aperçu de ce que vous pourrez y trouver :

- Avant de tomber enceinte : des informations sur l'âge de la maman, les maladies génétiques...
- Enceinte, votre santé : quand me rendre aux urgences, le diabète gestationnel, la sexualité pendant la grossesse...
- Votre bébé pendant la grossesse : l'échographie obstétricale, le diagnostic prénatal...
- L'accouchement : l'équipe de soins en maternité, les premières heures en salle d'accouchement...
- Votre bébé à sa naissance : les premiers soins de bébé, les pleurs décryptés...
- Le post-partum : le retour de couches, la charge mentale...

Anna Roy et Dr Arnault Pfersdorff. *Votre grossesse*. Éditions Marabout 2023. 384 pages. **25,90 €**.



Du nouveau en pharmacie !



POPOTE

Des fruits et des légumes en gourde pour bébé

Les jolies gourdes Popote ont été imaginées pour compléter ou préparer les repas de bébé. De même contenance que les petits pots classiques, la marque propose des gourdes mono-saveurs et multi-saveurs. Parfaites pour la diversification, elles sont très utiles lors des déplacements pour ne plus se prendre la tête. Popote propose des gourdes de différentes textures selon les âges.



GEL LAVANT HYDRALIN Naturellement doux

Un soin intime lavant naturel, c'est possible ! Hydralin lance son gel composé de 99 % d'ingrédients naturels. Sans parfum, il s'utilise au quotidien pour nettoyer et préserver l'équilibre de la vulve.



Le + : bébé est ravi de manger directement à la gourde tout seul ou aidé.

De 120 à 190 g
En abonnement ou à l'unité
(à partir de 1,50 €)

Le + : un format éco-recharge et un packaging entièrement recyclable.

200 ml / 8,99 €

LA GAMME INNOSANS D'ECLAË soin imperfections

La marque camarguaise dédie une gamme aux peaux mixtes à grasses avec imperfections. Les soins INNOSANS permettent de se constituer une routine complète jour et nuit à l'algue rose, star de la marque, avec des compositions ultra-clean et des actifs naturels.



CRÈME APAISANTE STÉRIMAR Contour du nez

Bye bye le nez rouge et irrité l'hiver ! Stérimar propose une crème apaisante pour le contour du nez, enrichi en algue bleue, aloe vera, camomille et allantoiné. De quoi lutter contre les bouts de nez qui pèlent, fatigués par le rhume et les mouchages.



Le + : des textures légères et une fabrication *made in France*.

De 15 à 100 mL
À partir de 12,90 €

Le + : un tout petit prix.

125 ml / 5,90 €

Les actus santé

Quoi de neuf ?

DES ULTRASONS QUI SOIGNENT LE CŒUR

En France, les maladies des valves cardiaques, ou valvulopathies, étaient responsables de 11 179 morts en 2014. Pour guérir ces maux du cœur, il existe plusieurs types de traitement, mais la plupart sont invasifs et ne peuvent pas être prescrits aux profils trop fragiles. Pour remédier à cette problématique, des chercheurs, issus de laboratoires communs à l'Inserm, à l'ESPCI Paris, au CNRS et à l'université Paris Cité en collaboration avec la start-up **Cardiawave**, ont publié leurs travaux dans la revue **The Lancet** sur une thérapie non invasive fondée sur l'utilisation d'ultrasons. Cette technologie utilise des ultrasons focalisés de

haute énergie pour assouplir la valve cardiaque et améliorer ainsi son ouverture. Elle a été testée pendant 24 mois sur 40 patients atteints de formes sévères de la maladie. Cette thérapie a permis d'améliorer significativement la fonction cardiaque des participants et a bonifié considérablement leur qualité de vie en augmentant notamment leurs capacités physiques. Bien que prometteur selon les chercheurs, ce traitement innovant doit faire l'objet d'études cliniques et n'a pas encore reçu d'autorisation de mise sur le marché.

> **Source : Messas E et al. The Lancet 2023**

CORPS HUMAIN : OBSERVER L'INFINIMENT PETIT

Clément Papadacci, physicien et chercheur à l'Inserm, a remporté un financement européen dans l'objectif de développer une sonde échographique ultrarapide. Cette sonde d'un genre nouveau permettra d'obtenir une large image d'une qualité sans commune mesure avec les autres méthodes d'imagerie actuellement disponibles. Cette nouvelle imagerie tridimensionnelle devrait permettre d'obtenir des images des vaisseaux sanguins les plus fins, ayant un diamètre d'environ un dixième de millimètre, à l'échelle d'organes entiers. Clément Papadacci anticipe déjà deux maladies dont le diagnostic ou le traitement pourraient être améliorés par son invention : le glioblastome, une tumeur cérébrale, et la dysfonction microvasculaire des coronaires, une affection cardiaque.

> **Source : Inserm, 2023**

LE PLUS LÉGER CHANGEMENT D'ALIMENTATION A DU BON POUR LA SANTÉ ET L'ENVIRONNEMENT

Remplacer le bœuf par du poulet ou le lait de vache par du lait végétal aurait un effet significatif sur la pollution générée par l'alimentation. Une étude, réalisée par des chercheurs américains de l'université de Tulane en Louisiane, a montré que le fait de changer la viande rouge par de la volaille ou de se passer de lait de vache pourraient réduire l'empreinte carbone de l'américain moyen de 35 % et amélioreraient la qualité de

son alimentation de 5 à 10 %. Les scientifiques en sont venus à cette conclusion en observant une cohorte de près de 7 700 américains. **“Ces travaux montrent que réduire les émissions de carbone de l'alimentation est accessible et ne demande pas forcément un changement complet du style de vie, cela peut être aussi simple que commander un burrito au poulet à la place d'un burrito au bœuf quand vous mangez à l'extérieur. Lorsque**

vous allez au supermarché, prenez le lait de soja ou d'amande à la place du lait de vache. Ces petits changements peuvent avoir un effet important”, appuie Diego Rose, co-auteur de l'étude et directeur du programme de nutrition de l'université de Tulane, dans les colonnes du journal de l'université.

> **Source : Université de Tulane, 2023**

En chiffres

90%

C'est la proportion d'adolescents myopes à la sortie du lycée en Chine et en Asie du Sud-Est.

> **Source : The Lancet, 2012.**

8,8

C'est le taux de mortalité hospitalière pour 1 000 enfants nés en France en 2022.

> **Source : Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees).**

3,4/8

C'est le nombre moyen de bonnes réponses à un questionnaire proposé à 3 433 femmes contenant 8 questions sur le microbiote vaginal.

> **Observatoire international des microbiotes, 2023**

1/2

Français connaît le microbiote vaginal.

> **Observatoire international des microbiotes, 2023**

68%

Des collégiennes françaises ne prennent pas de petit-déjeuner pour favoriser leur sommeil et leur préparation.

> **Ipsos, 2023**



LE MICROBIOTE VAGINAL, MÉCONNU PAR LA MAJORITÉ DES FEMMES

1 femme sur 5 déclare connaître la signification exacte du terme « microbiote vaginal », selon une enquête commandée par Biocodex Microbiota à Ipsos. Et les mauvaises élèves sont les femmes de plus de 60 ans, avec seulement **16 % d'entre elles**. Finalement, seules **4 %** des femmes adoptent les cinq bons comportements permettant de prendre soin de

leur microbiote vaginal : porter des sous-vêtements en coton, utiliser un soin lavant sans savon, dormir sans sous-vêtements, consommer des prébiotiques ou probiotiques et éviter les douches vaginales. L'étude a été menée auprès de **3 433 femmes**, dans **sept pays**, d'âges et d'horizons différents.

Le saviez-vous ?

La peau est le plus grand organe du corps avec une superficie allant jusqu'à 2 m².

> Source : Universalis

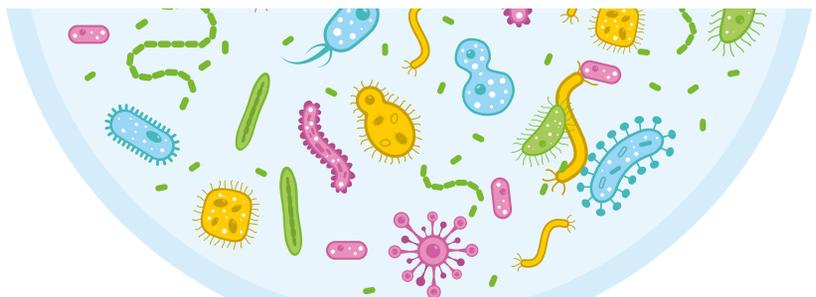
Lors de leur 7^e campagne d'information « Ma santé passe par mes microbiotes », le laboratoire PiLeJe a édité un livret de recettes santé, riches en prébiotiques et probiotiques, pour prendre soin de son microbiote. Conçu avec la diététicienne-nutritionniste, le livret est disponible sur :

www.masantepasseparmes-microbiotes.fr

LA LISTÉRIOSE NÉONATALE LAISSE DES SÉQUELLES CHEZ L'ENFANT

La listériose néonatale est une maladie grave pouvant provoquer chez la femme enceinte une fausse couche, un accouchement prématuré ou une infection grave pour le fœtus, selon l'Inserm. Une équipe de l'Institut Pasteur, de Paris Cité, de l'AP-HP et de l'Inserm a suivi le développement jusqu'à l'âge de **5 ans** des enfants infectés par la bactérie *Listeria mo-*

nocytogenes et l'a comparé à celui d'enfants non infectés nés au même terme. Leurs résultats montrent que « **les enfants nés avec une listériose présentent, à l'âge de 5 ans, des séquelles (troubles cognitifs, problèmes de coordination motrice, déficit visuel ou auditifs) dans deux tiers des cas, principalement imputables à leur prématurité** ».



Besoins spécifiques des bébés

Quel lait infantile choisir ?

Pas toujours évident de s'y retrouver au rayon des laits infantiles des pharmacies. Pas de panique, à chaque besoin spécifique des nourrissons, un lait adapté existe. Votre pharmacien vous accompagne et vous explique leurs propriétés.

Par **Chloé Joreau**



LAIT ANTI-RÉGURGITATION OU AR

Les régurgitations sont fréquentes. Deux tiers des nourrissons de 4 à 5 mois sont concernés. Il s'agit de rejets involontaires de lait dans l'heure qui suit la tétée, souvent associés à une immaturité de l'estomac et à un trop-plein : le volume de lait, associé à l'air ingéré, est supérieur au volume de l'estomac.

Quand l'utiliser ? Si les conseils de prévention ne suffisent pas (une tétine adaptée, faire des pauses pendant le biberon, laisser au bébé le temps de faire un rot, ne pas le coucher immédiatement après le repas), il faut éviter l'automédication et d'attendre l'avis du médecin pour administrer un lait AR. Les laits épaissis vont réduire la fréquence et l'importance des régurgitations. Leur texture est modifiée grâce à l'ajout d'amidon ou de caroube.

- **Amidon** (de maïs ou de pomme de terre) : il donne une texture très proche des laits standards. C'est seulement au contact de l'acidité de l'estomac que ces laits s'épaississent. L'avantage est qu'ils seront aussi faciles à boire pour le bébé et qu'il n'est pas nécessaire d'adapter la tétine.

- **Caroube** : c'est une fibre alimentaire qui augmente la viscosité de la préparation dès son contact avec l'eau dans le biberon. La formule étant plus épaisse, il faut adapter la tétine et savoir qu'elle ralentit le transit intestinal.

À NOTER

Les symptômes s'améliorent en général autour des 10-12 mois du bébé. Il n'est en général pas nécessaire de maintenir ce type de lait au-delà de 1 an.

LAIT SANS LACTOSE

Le lactose est le sucre contenu naturellement dans le lait. Il est digéré dans le tube digestif par la lactase, une enzyme qui le décompose en glucose et galactose plus facilement absorbés. Un déficit en lactase provoque une accumulation de lactose dans le tube digestif, où il va subir une fermentation bactérienne responsable de la production de gaz, des douleurs et une accélération du transit. 30 à 50 % des adultes sont concernés par une perte progressive de l'activité lactasique, mais les nourrissons souffrent rarement de déficit en lactase et l'intolérance congénitale au lactose reste très exceptionnelle chez eux.

Quand l'utiliser ? Une intolérance passagère peut cependant apparaître lors d'épisodes de diarrhées aiguës. Les cellules intestinales ne sont plus en capacité de digérer le lactose. Les laits sans lactose peuvent alors être recommandés, pendant une dizaine de jours, le temps que l'organisme retrouve sa production normale de lactase.

À NOTER

Des confusions existent chez certains parents mais l'intolérance au lactose n'est pas une allergie.



LAIT HYPOALLERGÉNIQUE OU HA

Ces laits sont recommandés pour les nourrissons considérés comme à risque de développer des allergies plus tard dans la vie (eczéma, asthme ou allergies alimentaires). Les protéines y sont partiellement hydrolysées. Les sociétés savantes les recommandent pour les nourrissons ayant un parent ou un membre de la fratrie avec des antécédents d'allergies, mais il n'existe pas de consensus réel quant à leur efficacité.

Quand l'utiliser ? Dans un contexte de gastro-entérite avec diarrhées aiguës chez les nourrissons de moins de 3 mois, dont l'alimentation n'est pas encore diversifiée, vous pouvez utiliser par précaution pendant 15 jours des préparations de lait hypoallergénique.

À NOTER

Le lait hypoallergénique ne convient en aucun cas aux nourrissons présentant une allergie avérée aux protéines de lait de vache.

PRÉPARATION POUR ALLERGIE AUX PROTÉINES DU LAIT DE VACHE

L'allergie aux protéines de lait de vache (APLV) est une réaction d'hypersensibilité. La réponse du système immunitaire face à ces protéines, qu'il considère à tort dangereuse, est alors exagérée. Elle apparaît précocement avant l'âge de 6 mois et concerne environ 6 % des enfants nourris avec une formule infantile.

Quand l'utiliser ?

Le diagnostic est difficile à établir car les symptômes peuvent être variés avec des manifestations gastro-intestinales, cutanées, respiratoires voire des réactions anaphylactiques. Le refus alimentaire et la mauvaise prise de poids sont des signes classiques d'APLV. Un diagnostic rapide prévient l'installation et l'aggravation des symptômes. L'objectif étant d'améliorer la qualité de vie de l'enfant jusqu'à l'acquisition d'une certaine tolérance, qui finit par apparaître dans 80 % des cas. Une réintroduction du lait de vache peut être proposée vers 9 à 12 mois sous contrôle

médical. Le traitement de ces allergies repose sur un régime d'éviction et sur l'administration de lait dont les protéines ont été fragmentées pour perdre leur pouvoir allergisant. Ces formules sont soumises à prescription médicale et en partie remboursées.

Il existe trois catégories :

- **Les hydrolysats de protéines du lait de vache (caséine ou lactosérum).** Ils conviennent à 90 % des nourrissons souffrant d'APLV. L'hydrolyse donnant souvent un goût amer aux préparations, le choix du lait se fera en fonction du goût préféré de l'enfant.

- **Les hydrolats d'acides aminés**

Prescrites pour les 10 % de nourrissons allergiques aux hydrolats de protéines, ces préparations vont supprimer tout peptide, donc tout pouvoir allergène. Il est également possible de proposer des préparations infantiles exclusivement d'origine végétale.

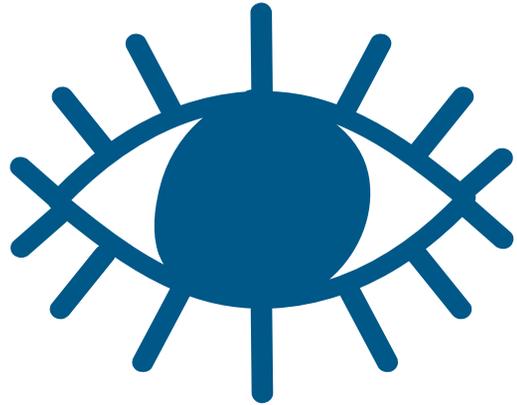
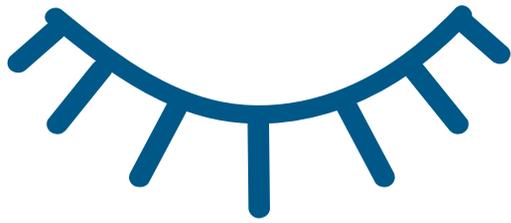


- **Les préparations à base de riz**

Ces formules contiennent des hydrolysats partiels de protéines de riz. C'est une alternative intéressante car le goût est moins désagréable et mieux accepté que les précédents.

À NOTER

Attention, les préparations pour allergies **aux protéines** de lait de vache ne doivent pas confondues avec les laits HA où l'hydrolyse est nettement moins poussée.



Coup d'œil sur la myopie

Pourquoi les myopes ne voient pas de loin ? Serons-nous bientôt tous myopes ? Que faut-il savoir sur la chirurgie au laser ? Ce dossier répond à vos questions.

Par Lise de Crevoisier

Entre 20 et 30 % de la population mondiale est touchée par la myopie. Ce défaut visuel affecte la vision de loin. La cause : un œil trop long ! « *Nous devenons myopes lorsque notre œil a trop grandi, souvent à partir de l'adolescence, et jusqu'à environ 25 ans, âge auquel l'œil myope a normalement atteint sa taille définitive* », explique Mikael Guedj, chirurgien des yeux et Chef de service d'ophtalmologie de l'Institut Vernes (Paris VIe). L'œil normal, capable de voir net de loin, mesure en moyenne 23 mm de long. Un œil myope s'allonge entre 23 et 26 mm, et au-delà on parle de myopie forte (qui correspond à une correction de - 6 dioptries ou plus forte). Il existe plusieurs moyens de corriger la myopie : lunettes, lentilles de contact ou techniques chirurgicales (essentiellement par laser ou par implant).

Le saviez-vous ?

Le chirurgie au laser s'adresse le plus souvent aux patients myopes, mais peut concerner aussi les hypermétropes, les astigmatés et même les presbytes.

BIENTÔT TOUS MYOPES ?

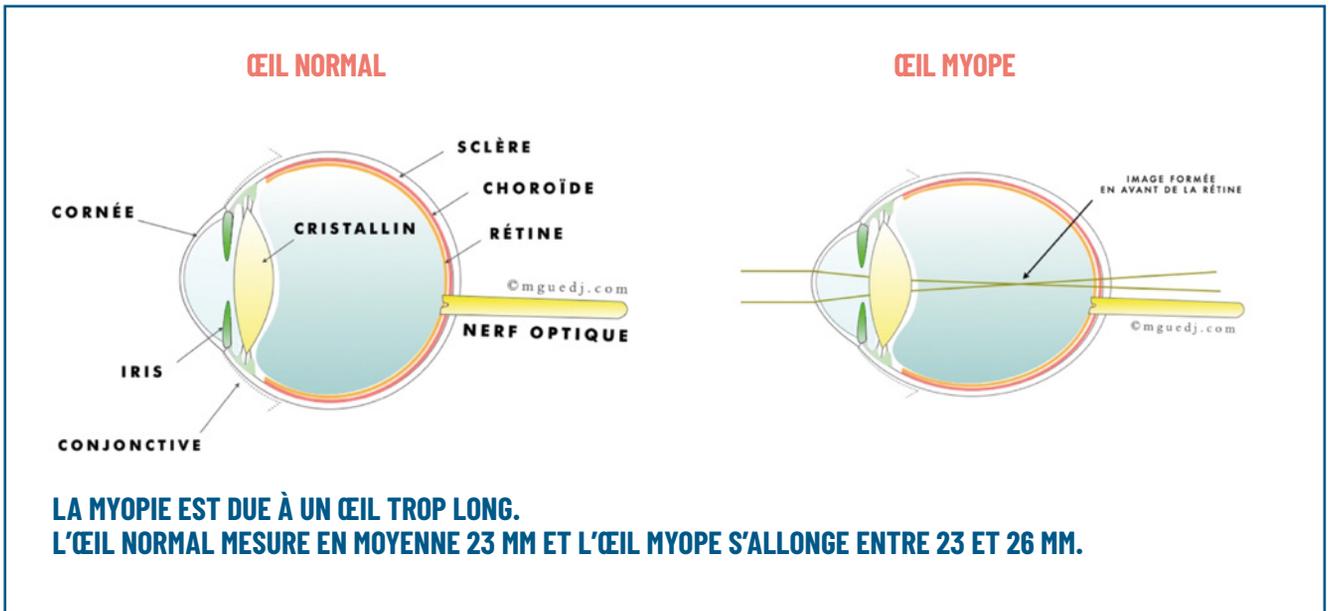
Plusieurs facteurs sont en cause dans la myopie, bien qu'elle soit encore mal comprise. Voici les trois principaux :

• LA GÉNÉTIQUE :

Un enfant dont les parents sont myopes a plus de risques de devenir myope ; deux fois plus de risques si l'un des parents est myope, et 3 à 6 fois plus de risques si les deux parents sont myopes, voire encore plus en cas de myopie forte des parents.

• L'EXPOSITION À LA LUMIÈRE DU JOUR :

Le niveau de lumière reçu par l'œil durant l'enfance ou l'adolescence jouerait sur la croissance de l'œil et pourrait ainsi favoriser le développement de la myopie. « *Il a été démontré, de manière relativement récente que, selon les régions du monde, moins nous recevons de lumière naturelle dans l'œil pendant l'enfance et l'adolescence, en vivant toujours enfermés en intérieur, plus l'œil continue à grandir et à se myopiser.*



À l'inverse, dans les pays où les enfants passent plus de temps en extérieur, la proportion de myopes est très faible, comme en Australie par exemple. En Chine et en Asie du Sud-Est, au-delà des facteurs génétiques, les enfants sont parmi les moins souvent exposés à la lumière naturelle et comptent près de 90 % de myopes à la sortie du lycée, ce qui devient un incroyable problème de santé publique. », précise le chirurgien ophtalmologue.

• LE COMPORTEMENT :

Nos habitudes de vie peuvent favoriser aussi l'apparition de myopie, entre autres par une vision de près trop sollicitée au quotidien. Notamment, le temps passé devant les écrans qui a considérablement augmenté, avec une vision rapprochée et des éclairages LED généralisés, ce qui favoriserait l'allongement du globe et la myopie.

COMMENT PRÉSERVER SES YEUX ?

Difficile de lutter contre la génétique, mais nous pouvons songer à changer nos habitudes de vie.

Certaines recommandations semblent pouvoir freiner le développement de la myopie :

- Une exposition à la lumière naturelle plus de 2 à 3 h par jour, surtout pendant l'enfance et l'adolescence.
- Travailler à une distance de plus de 30 cm de son écran et faire des pauses fréquentes, idéalement toutes les 20 minutes (règle des 20/20 : toutes les 20 minutes regarder 20 secondes par la fenêtre).
- Adopter des nouveaux verres freinateurs chez les enfants myopes, qui réduisent la progression de la myopie de manière prometteuse.

Un conseil du Dr Guedj pour les parents : « En plus des verres, il faudrait essayer autant que possible d'exposer l'enfant à la lumière du jour, par exemple, lorsqu'il doit faire ses devoirs, les faire plutôt en extérieur, sur une terrasse, dans un jardin ou au moins près d'une fenêtre. Dans tous les cas, éviter de le laisser enfermé dans son bureau sombre. »

La **DIOPTRIE** est l'unité de mesure de la correction optique nécessaire pour obtenir une vision nette (fournie par des lunettes ou lentilles). Le signe « - » devant la mesure de la dioptrie indique une myopie. Au contraire, le signe « + » devant cette mesure indique une hypermétropie (un œil trop court).

La chirurgie cornéenne au laser

Interview du docteur Mikael Guedj, chirurgien des yeux et Chef de service d'ophtalmologie de l'Institut Vernes (Paris VIe).

VOCATION SANTÉ : À QUELS MYOPES S'ADRESSE LA CHIRURGIE PAR LASER ?

Mikael Guedj : La chirurgie par laser s'adresse aux myopes entre 20 et 60 ans, dont l'œil a arrêté de grandir. Il faut s'assurer que la correction n'a pas bougé depuis 1 à 2 ans pour être sûr que la vision est stable. C'est pour cette raison qu'on évite d'opérer avant l'âge de 22-23 ans. Ensuite, il faut vérifier que la cornée est assez épaisse et assez régulière pour supporter d'être sculptée au laser, en procédant à un bilan topographique. C'est un ensemble d'examen qui mesurent l'épaisseur de la cornée, son relief, sa courbure, etc.



EN QUOI CONSISTE JUSTEMENT UNE CHIRURGIE PAR LASER CHEZ LE MYOPE ?

La chirurgie réfractive par laser est basée sur la sculpture du profil cornéen par un faisceau laser pour en modifier ses propriétés optiques. Il existe plusieurs techniques au laser mais nous pouvons les simplifier ici en deux groupes principaux :

- **Le LASIK (pour Laser in situ keratomileusis)**

La technique LASIK utilise deux lasers. Le premier laser (femtoseconde) vient découper un capot cornéen et, sous ce capot, un deuxième laser (excimer) va corriger la myopie en enlevant un peu d'épaisseur au centre de la cornée, rendant le profil cornéen plus plat. Une fois que le profil est aplati, on replace le capot par dessus, attaché par une charnière.

- **Le laser de surface ou PKR (pour Photo-Kératectomie Réfractive)**

Avec la technique laser de surface ou PKR, on n'utilise que le deuxième laser. Sans découper de capot, on va directement traiter en surface de la cornée.

COMMENT SE DÉROULE L'OPÉRATION ?

L'opération se fait en clinique (ou à l'hôpital) et dure entre 20 et 30 minutes en moyenne. Elle n'est pas douloureuse, l'œil est endormi par des gouttes d'anesthésiant. Les deux yeux sont opérés le même jour. La séquence de laser excimer est très courte, entre 10 et 40 secondes selon le niveau de myopie. Pendant cette séquence laser, un système d'eye tracker intégré à la machine, sorte de petit point de visée suivant le centre de la pupille, permet au traitement d'être parfaitement centré.

ET APRÈS L'OPÉRATION, COMMENT ÇA SE PASSE ?

La technique PKR est toujours suivie de douleurs d'intensité variable dans les jours suivant l'opération. Il faut s'armer d'antidouleurs, de patience, et rester un peu dans l'obscurité pendant les deux premiers jours. La technique LASIK fait elle beaucoup moins mal dans les jours suivants, au-delà de picotements de sécheresse.

Très rapide pour le LASIK, l'amélioration de la vision a lieu dans les tout premiers jours ; plus lente pour le laser de surface, elle prend entre quelques jours et quelques semaines pour atteindre son maximum de récupération visuelle. Mais les deux techniques apportent une vision correcte dans la semaine qui suit l'opération. Les résultats finaux sont aussi bons dans un cas que dans l'autre.

to-do list

Ma grossesse

tout en beauté

Par *Lise de Crevoisier*



Voici les conseils de la rédac' pour prendre soin de vous lors de votre grossesse.

* HYDRATER SA PEAU

La grossesse est la période la plus propice aux vergetures car la peau est soumise à de fortes tensions. Pour essayer de les prévenir, **appliquez matin et soir une huile, crème, masque ou baume anti-vergetures sur les zones qui s'élargissent** (ventre, seins, hanches, cuisses...). La peau ayant tendance à s'assécher, pensez aussi à régulièrement hydrater tout votre corps et à boire de l'eau.

* SE PROTÉGER DU SOLEIL

Les hautes concentrations d'hormones pendant la grossesse ont un effet sur la production de mélanine. Le risque est l'apparition du masque de grossesse : des taches brunes sur le front, les joues et au-dessus des lèvres ou encore sur le décolleté et les épaules. **Protégez-vous du soleil avec des vêtements, cherchez l'ombre et appliquez une protection solaire d'indice 50** (filtre minéral, hypoallergénique et sans conservateur). Évitez également les produits photosensibles (parfums, médicaments, crèmes).

* BIEN CHOISIR SES COSMÉTIQUES

Certains cosmétiques et produits d'hygiène peuvent être néfastes pour la santé de la mère ou du bébé (présence de perturbateurs endocriniens, d'allergènes, d'actifs puissants...). **Prenez garde à la composition des produits** : privilégiez des produits naturels, bio, avec peu d'ingrédients. Et n'appliquez pas trop de produits inutilement !

Exemples de produits à proscrire : certaines huiles essentielles, les colorations capillaires chimiques ou encore les vernis à ongles traditionnels.

* LUTTER CONTRE LES JAMBES LOURDES

Pour améliorer la circulation sanguine et soulager la sensation de jambes lourdes, plusieurs solutions s'offrent à vous : **bas de contention** (favorisent le retour veineux), **gels ou crèmes, massages, ou encore une activité physique.**

* PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Si vous pouvez, et avec l'autorisation d'un professionnel de santé, **la pratique d'une activité physique douce est bénéfique.** Natation, marche, yoga... aideront à détendre votre corps, stimuler la circulation sanguine mais aussi limiter l'accumulation de graisse, et donc de cellulite.

Rétinol

Un bon moyen de sauver sa peau ?

Le rétinol est le nouvel incontournable des trousseaux de beauté. Acné, ridules... Retour sur l'action de ce produit issu de la vitamine A qui agit au cœur de la machinerie cellulaire de notre peau.

Par **Corentin Bell**

Face à l'acné et aux rides, les traitements à base de rétinol sont **souvent recommandés par les professionnels**. Leur efficacité repose sur l'action de ce dérivé de la vitamine A sur le renouvellement cellulaire.

LES BIENFAITS DU RÉTINOL SUR L'ÉPIDERME

Le rétinol permet de **desquamer la peau et de limiter l'obstruction des pores**, ralentissant, dans le même temps, la propagation des bactéries à l'origine de l'acné. Le renouvellement induit par le rétinol permet aussi **d'épaissir l'épiderme**, en élargissant ses couches épineuse et granuleuse, et de renforcer la production d'acide hyaluronique **donnant de l'aplomb à la peau et l'humidifiant**.

DES RÉSULTATS ATTENDUS APRÈS PLUSIEURS SEMAINES DE TRAITEMENT

Le rétinol peut prendre **de multiples formes** allant de la crème pour le visage à l'huile anti-imperfections

et anti-âge en passant par un sérum hautement concentré. Quel que soit le format utilisé, les résultats mettent **environ 8 à 10 semaines** à être visibles pour les rides selon une étude publiée en 2019 dans la revue "Journal of investigative dermatologist". Concernant l'acné, les travaux du professeur Greg Goodman, publiés en 2006 par le Collège royal australien des praticiens, expliquent qu'il faut **environ 2 mois** pour que le traitement atteigne son efficacité maximale.

DES EFFETS INDÉSIRABLES À NE PAS NÉGLIGER

Bien qu'il suffise d'aller à la pharmacie pour récupérer du rétinol, celui-ci n'est pas dénué d'effets indésirables. Les plus courants sont des rougeurs, une peau sèche et squameuse et des démangeaisons ou des brûlures. Ses effets asséchants peuvent empirer s'il est combiné avec de l'acide lactique.

De plus, le rétinol fait partie de la famille des rétinoïdes, qui peuvent provoquer des malformations fœ-

tales, il est donc **déconseillé aux femmes enceintes**. Il est d'ailleurs recommandé de l'appliquer la nuit car celui-ci a un effet photosensibilisant rendant les cellules de la peau plus fragiles face au soleil.

COMMENT LIMITER LES EFFETS NÉGATIFS DU RÉTINOL

Ces complications vont **se réduire petit à petit** dans les semaines qui suivent le début du traitement et peuvent être limitées grâce à la mise en place de certaines pratiques d'utilisation. Tout d'abord, il vaut mieux commencer par une faible dose de rétinol une fois par semaine, puis augmenter progressivement jusqu'à deux fois par semaine, et ainsi de suite. Au bout de quelques semaines, les effets de la desquamation disparaîtront, mais tous les effets bénéfiques demeureront. Cette méthode peut être complétée par une bonne hydratation de la peau avec des crèmes hydratantes pour limiter les effets asséchants du rétinol et l'utilisation de crème solaire pour protéger la peau devenue plus sensible aux ultraviolets.



S.O.S bébés !

ACCIDENTS DOMESTIQUES ET GESTES D'URGENCES

Comme promis dans l'article « **Comment réagir face à une urgence ?** » paru dans le dernier **Vocation Santé**, voici le volet nourrissons et enfants des gestes qui sauvent des vies.

Par **Léna Pedon**



Le Dr François-Xavier Moronval, alias Doc FX sur les réseaux, médecin urgentiste Samu à Épinal, alerte sur les gestes qui sauvent.



DOCFX



François-Xavier Moronval



FXMoronval



DOC.FX.MORONVAL

Les brûlures



Bains trop chauds, bouilloire renversée, main posée sur le poêle à bois... Les situations à risque sont nombreuses.

- Retirez l'élément brûlant, puis **rincez immédiatement sous l'eau tiède**, en faisant ruisseler l'eau sur la peau brûlée (ne mettez pas le jet directement), pendant au moins 10 à 15 minutes.
- Il existe trois types de brûlures principales :
 - **le premier degré** : typique du coup de soleil, la peau est rouge et sensible → **crème hydratante** ;
 - **le deuxième degré** : des cloques sont visibles et la guérison est plus longue → **crème antiseptique et hydratante**, peut nécessiter de voir un médecin pour percer les cloques ;
 - **le troisième degré** : la peau est carbonisée, c'est rare → **urgences**.

Prévenir les brûlures

- Utilisez un thermomètre pour le bain de votre enfant, la température doit être à 37 °C.
- Ne laissez jamais un enfant seul dans la cuisine, en particulier si le four est en marche ou s'il y a des casseroles sur le feu.
- Mettez les bougies allumées hors de la portée des enfants.
- Protégez votre enfant du soleil.

Prévenir les noyades

- Tout enfant qui est baigné doit être surveillé.
- Ne jamais laisser son enfant seul dans le bain, même quelques secondes.
- Sécurisez votre piscine.

Les noyades



Dans le bain ou en vacances à la plage, une erreur d'inattention et cela va très vite. Si votre enfant se trouve en arrêt cardiaque, réalisez immédiatement une réanimation en privilégiant du bouche à bouche, ou bouche à bouche et nez. Souvent, le fait d'insuffler de l'air suffit à ce que l'enfance se réveille. La noyade sèche n'existe pas ! Boire la tasse ne provoque pas une noyade quelques heures après.



Les numéros d'urgence

- Samu : 15
- Pompiers : 18
- Numéro d'urgence européen : 112





Manœuvre de Heimlich

Alternez 5 claques dans le dos / 5 Heimlich / 5 claques dans le dos / 5 Heimlich, jusqu'à que soit

éjecte le corps étranger et se met à crier, ou soit il ne l'éjecte pas et passe en arrêt cardiaque. Il faut alors prévenir les secours si vous n'avez pas été prévenus puis commencer la réanimation.

Chez le nourrisson, la réanimation commence toujours par 5 claques, en faisant du bouche à bouche et nez, c'est-à-dire qu'avec votre bouche vous englobez sa bouche, son nez et vous insufflez de l'air dans son nez, cela permet assez vite d'écarter le corps étranger avec de l'air.

Le massage cardiaque

Votre enfant ne respire plus, il semble être en arrêt cardiaque.

Avant de débiter le massage cardiaque, appelez le Samu (le 15).

CHEZ L'ENFANT

(enfant de plus de 1 an)

- placez-vous à genoux au plus près de l'enfant qui est installé sur un plan dur,
- dénudez sa poitrine, appuyez avec le talon d'une seule main sur son sternum pour éviter des fractures de côtes (pensez à bien relever les doigts),
- tendez bien votre bras, les épaules au-dessus de l'enfant afin d'utiliser le poids de vos épaules pour aller comprimer son thorax.



CHEZ LE NOURRISSON

(enfant de moins de 1 an)

- placez le bébé sur une table si possible,
- dénudez son thorax et appuyez avec l'index et le majeur à la moitié inférieure de son sternum. Le thorax doit s'enfoncer d'au moins un tiers de son épaisseur (5 cm pour l'enfant, 4 cm pour le nourrisson) à un rythme de 100 à 120 compressions par minute (calquez-vous sur le tempo de la chanson Stayin' Alive des Bee Gees).



L'étouffement



Un enfant, ça met tout à la bouche, et c'est normal ! C'est indispensable à son bon développement cognitif. Il est important de lui laisser découvrir son environnement de cette façon, mais un accident est vite arrivé et il faut connaître les gestes d'urgence à réaliser.

Deux cas de figure :

- Votre enfant tousse, il émet des sons (obstruction partielle) → **ne faites rien, laissez-le expulser le corps étranger en toussant, et surtout ne lui tapez pas dans le dos.** Il faudra peut-être aller rechercher le corps étranger en fonction de l'état clinique et consulter un médecin.
- Votre enfant ne crie pas, devient tout bleu et s'agite fortement (obstruction totale) → **réagissez très vite pour éviter le passage en arrêt respiratoire.**

Que faire en cas d'obstruction totale ?

CHEZ LE NOURRISSON

(enfant de moins de 1 an)

- Mettez votre bébé sur le ventre sur l'une de vos cuisses,
- tenez sa tête autour de la bouche avec la main du même côté que la cuisse,
- avec la main opposée, mettez des claques vigoureuses entre les omoplates du bébé pour éjecter le corps étranger. En général, 1 ou 2 claques suffisent, mais vous pouvez aller jusqu'à 5 claques,
- si après 5 claques, le corps étranger n'est toujours pas éjecté, passez à l'équivalent de la **manœuvre de Heimlich**,
- retournez l'enfant sur le dos sur votre cuisse opposée,
- comprimez le sternum directement avec l'index et le majeur, comme le massage cardiaque chez le nourrisson, mais en plus lent,
- comprimez une fois, si ça ne suffit pas, comprimez une deuxième fois, etc. Si l'enfant n'a toujours pas éjecté au bout de 5 manœuvres, repassez aux 5 claques dans le dos.



CHEZ L'ENFANT

Chez les enfants de plus de 1 an : faites comme pour l'adulte (voir précédent article). Si jamais vous ne savez plus comment faire dans la panique, faites comme pour les adultes.

Prévenir un étouffement

- Surveillez toujours votre enfant pendant les repas.
- Chez les nourrissons, assurez-vous qu'il soit prêt pour passer aux morceaux. N'hésitez pas à parler à un professionnel de la petite enfance pour des conseils.
- Évitez les aliments durs et ronds (grains de raisin, bonbons, noix, olives...) et coupez-les en morceaux.
- Ne laissez rien traîner chez vous que votre enfant pourrait avaler (pièces de monnaie, trombones, élastiques...).
- Donnez-lui des jouets adaptés à son âge.



Le traumatisme crânien

La chute sur la tête : c'est un grand classique !
Chute de la table à langer, dans les escaliers
ou coin de table en verre dans la tête...

- Vérifiez s'il y a une **plaie** et désinfectez-la si c'est le cas.
- Si les bords de la plaie s'écartent de la peau → urgences pour des points de suture.
- Il peut y avoir une **bosse impressionnante** : c'est un hématome sous-cutané lié à l'éclatement d'une veine. Ce n'est pas grave.
- Mettez de la **glace** pour éviter que l'hématome ne gonfle trop et si besoin administrez du **paracétamol** (l'arnica n'aura aucun effet).

LA SURVEILLANCE

La surveillance doit durer au moins **24 heures**, les **6 premières heures** étant les plus **importantes**.

Surveillez les **signes de gravité** :

- Si les bords de la plaie s'écartent de la peau → urgences pour des points de suture.
- Si pas de perte de connaissance → recherchez des troubles du comportement.
- Le risque est **l'hémorragie cérébrale**, le saignement d'une artère autour du cerveau qui va comprimer le cerveau et causer des séquelles neurologiques. Elle se manifeste par des vomissements (souvent en jets), des troubles de la conscience avec une somnolence, un enfant qui devient amorphe.
- Si l'enfant se cogne vers 19h-20h, réveillez-le vers minuit pour s'assurer qu'il aille bien.

Prévenir le traumatisme crânien

- Ne laissez jamais votre enfant seul et sans surveillance, surtout avec des fenêtres ouvertes.
- Sur la table à langer, gardez toujours une main sur lui et assurez-vous d'avoir tout à portée de main.
- Sur la chaise haute, attachez votre enfant systématiquement.
- Installez des barrières de sécurité en haut et en bas des escaliers.

L'ingestion de produits toxiques

Le tiroir des produits ménagers mal fermé... et c'est la catastrophe !



Deux situations sont possibles :

- Votre enfant a **ingéré un produit** et il a des symptômes (douleurs au ventre, vomissements, confusion...) → urgences en amenant le produit ingéré.
- Vous pensez que votre enfant a ingéré un produit, mais vous avez un doute, et il n'a aucun symptôme → appelez le centre antipoison (*voir numéros ci-contre*). Ils vous demanderont ce que votre enfant a peut-être avalé comme produit. Soyez le plus précis possible, ils peuvent savoir s'il y a un potentiel risque ou pas. Estimez la quantité ingérée, l'heure de prise approximative et renseignez le poids de votre enfant.

⚠ Ne faites pas vomir votre enfant. En effet, si le produit est corrosif, il risque de léser encore plus l'œsophage. De plus, il y a un risque de passage dans les poumons. Ne le faites pas boire d'eau ou de lait également.

Prévenir les intoxications

- Gardez hors de portée des enfants les **produits dangereux** (produits ménagers, de bricolage, phytosanitaires...), en les **mettant en hauteur** ou en **sécurisant** un placard.
- Mettez vos médicaments en hauteur et verrouillez l'accès.
- Ne laissez rien traîner qui peut être ingéré.

NUMÉROS D'URGENCE DES CENTRES ANTIPOISON : 24H/24 – 7J/7

Angers • **02 41 48 21 21**
Bordeaux • **05 56 96 40 80**
Lille • **08 00 59 59 59**
Lyon • **04 72 11 69 11**

Marseille • **04 91 75 25 25**
Nancy • **03 83 22 50 50**
Paris • **01 40 05 48 48**
Toulouse • **05 61 77 74 47**



Crème hydratante, lait pour le corps, gel douche...

Le vrac s'invite en pharmacie !

Le consortium Pharma-recharge, réunissant cinq grands noms du secteur de la beauté en pharmacie, teste un nouveau dispositif de vrac depuis juin 2023 dans l'officine Chaussée d'Antin du groupe Carré Opéra à Paris. Retour sur ces 4 mois d'expérimentation et sur l'avenir de ce dispositif.

Par **Corentin Bell**

Posée en plein milieu du rayon hygiène de l'officine Chaussée d'Antin à Paris, **une machine en bois** se démarque du reste du mobilier. Ce meuble - décoré de flacons en verre remplis de produits hygiéniques du quotidien - intrigue les clients. C'est en s'approchant que l'on découvre l'utilité de cet appareil aux allures de distributeur automatique fraîchement sorti d'une ébénisterie.

UN DISPOSITIF EXPÉRIMENTAL POUR PROMOUVOIR LE VRAC DE PRODUITS COSMÉTIQUES

Issu de la collaboration du consortium Pharma-recharge, composé de **Mustela, Garancia, La Rosée, Bioderma** et **Pierre Fabre**, ce dispositif de vrac expérimental réunit **15 produits cosmétiques phares** de ces grandes marques **depuis juin 2023**. Le consortium met

en avant sa grande gamme de produits et son encadrement sanitaire inhérent aux pharmacies.

Il permet aux clients de disposer de divers articles de beauté et d'hygiène en vrac allant des shampoings aux huiles de douche en passant par des gels pour se laver les mains.

« *Les visiteurs de la pharmacie disposent de flacons en verre de 480 ml qu'ils peuvent remplir du produit de leur choix en activant la fontaine correspondante. Ils pourront ensuite revenir avec leur flacon nettoyé pour le consigner* » détaille Clémence Dubant, responsable des achats de la pharmacie Chaussée d'Antin du groupe Carré Opéra.

Cette nouvelle façon de consommer présente plusieurs aspects attrayants pour les clients. Après l'achat initial du flacon, 1,99 euro, les recharges **coûtent moins**

chers que leurs équivalents en rayon. De plus, d'un point de vue écologique, cette démarche permet de réduire la consommation de plastique des utilisateurs du distributeur.

LE VRAC : UN MARCHÉ EN EXPANSION

La démarche du consortium Pharma-recharge s'inscrit dans une tendance plus générale où le vrac s'est imposé comme une solution pratique pour réduire les emballages plastiques.

« *Alors que la France ne comptait que deux épiceries vendant exclusivement en vrac en 2013, les magasins de ce type sont 400 aujourd'hui. La valeur de ce marché a été multipliée par douze en six ans* » souligne un rapport du Conseil économique social et environnemental paru en 2021. Ce document rappelle



Le meuble Pharma-recharge dans lequel 15 produits des marques constituant le consortium sont disponibles.

Crédit : Vocation Santé

Consignes de lavage

- 1 Pour réutiliser le flacon, lavez-le à l'eau claire jusqu'à disparition de la mousse.
- 2 Laissez-le bien sécher à l'air libre, la tête en bas.
- 3 Jetez la pompe dans le bac de tri et prenez-en une nouvelle.
- 4 Utilisez-le avec le même produit que la fois précédente.

Seuls les flacons mis à disposition sur ce point de recharge peuvent être (ré)utilisés.

aussi que le marché du vrac a connu une très forte croissance en quelques années, passant de 100 millions d'euros en 2013 à 1,2 milliard d'euros en 2019.

« Cette croissance va perdurer puisque la vente en vrac permet de répondre à une préoccupation grandissante des consommateurs d'éviter le gaspillage et de n'acheter que la quantité dont ils ont besoin » appuient les auteurs de ce rapport.

UNE EXPÉRIMENTATION POUR COMPENSER LES LACUNES DES VRACS CLASSIQUES

Malgré l'essor du vrac, il reste un marché de niche. Ainsi, d'après une étude **OpinionWay pour DIGI France** publiée le 8 décembre 2022, seulement **un français sur cinq** achète sans emballage chaque semaine. L'étude explique que ce sont les problèmes de praticité, d'hygiène et de prix qui freinent la consommation en vrac. Pourtant ce n'est pas l'envie qui manque. Le rapport de **l'Observatoire du Rayon Vrac** paru

en septembre 2022 explique que **52 % des foyers** aimeraient accéder à plus de produits en vrac dans leurs magasins. Selon le consortium, leur projet a su répondre à cette attente. « Il y a eu une augmentation de la fréquentation de notre établissement lors de la mise en place de l'expérience grâce à l'effet d'annonce produit par notre communication et tous les mois nous avons de nouveaux clients qui viennent spécifiquement pour utiliser notre meuble » explique Clémence Dubant. Concernant les risques sanitaires, la directrice des achats explique que les laboratoires se chargent des mesures d'hygiène et envoient le flacon avec la pompe déjà vissée dessus pour limiter au maximum les risques de contamination.

UN DISPOSITIF VOUÉ À S'ÉTENDRE À TRAVERS LA FRANCE

Suite à cette expérience réussie, le consortium a décidé de prolonger son expérimentation jusqu'en mai 2024. Depuis novembre 2023, Pharma-recharge

s'est implanté dans trois grandes régions françaises :

l'Occitanie, la région Grand Est et l'Île-de-France. Malgré ce premier succès, le meuble Pharma-recharge peut encore être perfectionné sur certains points. « Nous avons des retours clients concernant le fait que l'on ne peut pas choisir sa dose. L'amélioration de demain consisterait donc à leur permettre de venir avec des flacons de 100, 200, 300 millilitres et se servir la quantité de produit qui leur convient » conclut Clémence Dubant.

« Alors que la France ne comptait que deux épiceries vendant exclusivement en vrac en 2013, les magasins de ce type sont 400 aujourd'hui. La valeur de ce marché a été multipliée par douze en six ans »

CESE



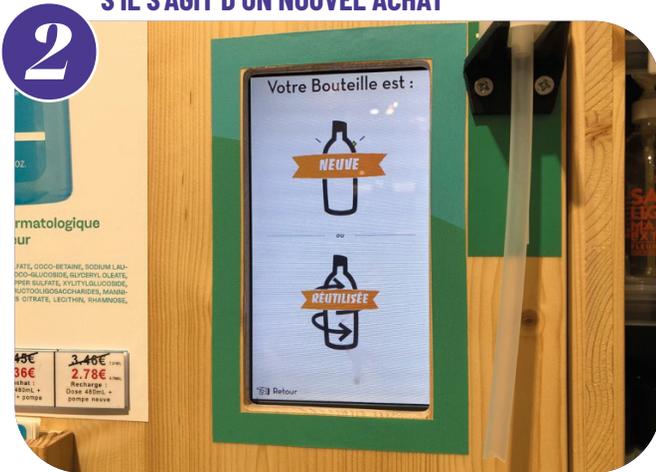
Comment utiliser le dispositif Pharma-recharge ?

en 5 étapes :

SÉLECTIONNEZ LE PRODUIT QUI VOUS INTÉRESSE



PRÉCISEZ SUR L'ÉCRAN TACTILE S'IL S'AGIT D'UN NOUVEL ACHAT



APPUYEZ SUR « DÉMARRER »



LAISSEZ LE PRODUIT COULER



PLACEZ L'ÉTIQUETTE CORRESPONDANTE AU PRODUIT QUE VOUS VENEZ DE D'ACHETER



« *Nous, soignants* »

À la rencontre des femmes et des hommes qui font vivre notre système de santé



Le système de santé français – classé dans les années 2000 parmi les meilleurs du monde – traverse une crise profonde. Claire Feinstein, réalisatrice de documentaires, Matthieu Calafiore, médecin généraliste et maître de conférence, et d'autres soignants de toutes spécialités pour porter leurs voix.

Par **Arthur-Apollinaire Daum**

QUELLES SONT LES RAISONS À L'ORIGINE DE CE DOCUMENTAIRE ?

Claire Feinstein : C'est une envie de rendre hommage aux soignants. Pendant la crise Covid, nous étions tous à nos fenêtres, nous les avons applaudis et, une fois le confinement terminé, nous avons repris nos vies. On continuait à voir dans les médias des images de soignants qui luttait pour sauvegarder notre système de santé mais on ne les écoutait pas. Ils étaient montés au front, ils avaient risqué leur vie pour nous et on les abandonnait.

QUEL MESSAGE AVEZ-VOUS CHERCHÉ À FAIRE PASSER ?

Claire Feinstein : On a l'impression que les soignants sont là, immuables. Même en grève, ils sont présents, un brassard sur le bras. Notre système de santé est un pilier de notre société, c'est une chance incroyable et il repose sur eux.

Il est temps pour nous, en tant que citoyens, d'exiger de nos politiques qu'ils se penchent sérieusement sur la question de ce système en danger. **C'est un cri d'alarme.**

QU'AVEZ-VOUS RESENTI SUITE À TOUS CES TÉMOIGNAGES ?

Matthieu Calafiore : Ce qui m'a le plus frappé, c'est le sentiment d'unité qui se dégage du documentaire. Je ne connaissais que deux intervenants sur la vingtaine interrogée et pourtant, tous faisaient face aux mêmes difficultés, tous tenaient le même discours que moi. Nous sommes tous de spécialités différentes et nous pensons tous la même chose. J'ai été ému d'entendre d'autres soignants poser des mots sur ce que je ressens au quotidien.

Claire Feinstein : J'en suis sortie avec le sourire, je me suis dit que ça faisait du bien d'avoir des gens comme ça dans notre société. Heureusement qu'il y a encore des soignants qui s'engagent, qui tiennent le coup. J'ai éprouvé une admiration folle mais aussi une profonde tristesse. On avait un si bel outil et on l'a abîmé. J'oscille selon les jours, j'ai envie de croire que nous allons réussir à sauver ce système mais parfois je me dis que nous sommes mal partis.

gens, pas de gagner de l'argent. Par-dessus ça, on nous intime de faire toujours plus avec toujours moins, tout en nous disant que nous sommes des fainéants si nous ne voulons ou n'y arrivons pas.

« Nous avons pour mission de soigner les gens, pas de gagner de l'argent »

PARMI TOUS CES TÉMOIGNAGES, QU'EST-CE QUI VOUS A LE PLUS ÉMU ?

Claire Feinstein : Le témoignage d'Hibatullahi Trraf, la cheffe de la pédiatrie de Montluçon, m'a bouleversé. Je ne pensais pas qu'on pouvait, dans un centre hospitalier de cette taille, se retrouver dans une situation aussi dramatique. Elle était la seule pédiatre titulaire pour un bassin de population de plus de 140 000 habitants. Elle travaillait avec deux autres pédiatres à diplôme étranger, qui ne pouvaient donc pas exercer sans son aval. Quand nous l'avons rencontrée, elle était appelée pour toute décision par ses collègues, même lorsqu'elle n'était pas de garde. Elle était donc d'astreinte 24 heures sur 24. C'est inhumain. Sa santé était en jeu. J'ai vu un médecin en danger physiquement et ça m'a complètement bouleversée.

Matthieu Calafiore : C'est le fait qu'on cherche à rendre l'hôpital public rentable, notamment avec la tarification à l'activité (T2A) lancée en 2004. Je ne pense pas que l'hôpital doive être rentable, nous avons pour mission de soigner les

QU'EST-CE QUI VOUS MET LE PLUS EN COLÈRE DANS LE DÉLÈTEMENT ORGANISÉ DE L'HÔPITAL PUBLIC ?

Matthieu Calafiore : C'est le fait qu'on cherche à rendre l'hôpital public rentable, notamment avec la tarification à l'activité (T2A) lancée en 2004. Je ne pense pas que l'hôpital doive être rentable, nous avons pour mission de soigner les gens, pas de gagner de l'argent. Par-dessus ça, on nous intime de faire toujours plus avec toujours moins tout en nous disant que nous sommes des fainéants si nous ne voulons ou n'y arrivons pas.

QU'ATTENDEZ-VOUS POUR LA SUITE ?

Matthieu Calafiore : J'aimerais que le ministre de la Santé visionne ce documentaire et peut-être que mes étudiants le visionnent aussi, que ça aide à faire avancer les choses. Si nous réagissons maintenant, si nous prenons les bonnes mesures nous pouvons arriver à sauver l'hôpital public et la médecine de ville. Je me force à rester optimiste, sinon nous allons voir notre système s'effondrer pour de bon.

Claire Feinstein : Nous allons continuer à faire entendre les paroles des soignants, à organiser des projections partout en France. Nous espérons pouvoir projeter le film à l'Assemblée nationale et que les députés de tous bords politiques s'emparent de ce sujet. Parce que c'est une question transparente. Nous allons aussi essayer d'interpeller le président de la République. Nous avons déjà projeté certains de nos documentaires à l'Élysée, espérons que ce sera le cas également pour celui-ci. C'est une goutte d'eau, mais il faut que l'on fasse entendre ces voix et la nécessité de mettre la question de la réorganisation du système de santé au cœur du débat public.

COMMENT PRÉPAREZ-VOUS VOS ÉTUDIANTS À LEURS FUTURES CONDITIONS DE TRAVAIL ?

Matthieu Calafiore : Je les encourage à ne pas s'oublier, à s'occuper de leur équilibre. Nous faisons beaucoup d'heures à l'hôpital ou en cabinet de ville, on est loin des 35 heures. Je les encourage à s'autoriser à prendre des vacances sans culpabiliser, à s'autoriser de partir plus tôt chercher un enfant à la crèche ou l'école... Quand on part de l'hôpital ou de son cabinet, on n'y laisse pas ses préoccupations, on les emporte avec soi. Si l'on n'a pas une vie correctement équilibrée on peut facilement se laisser submerger et être entraîné vers le burn-out.

« On avait un si bel outil et on l'a abîmé »

La méningite



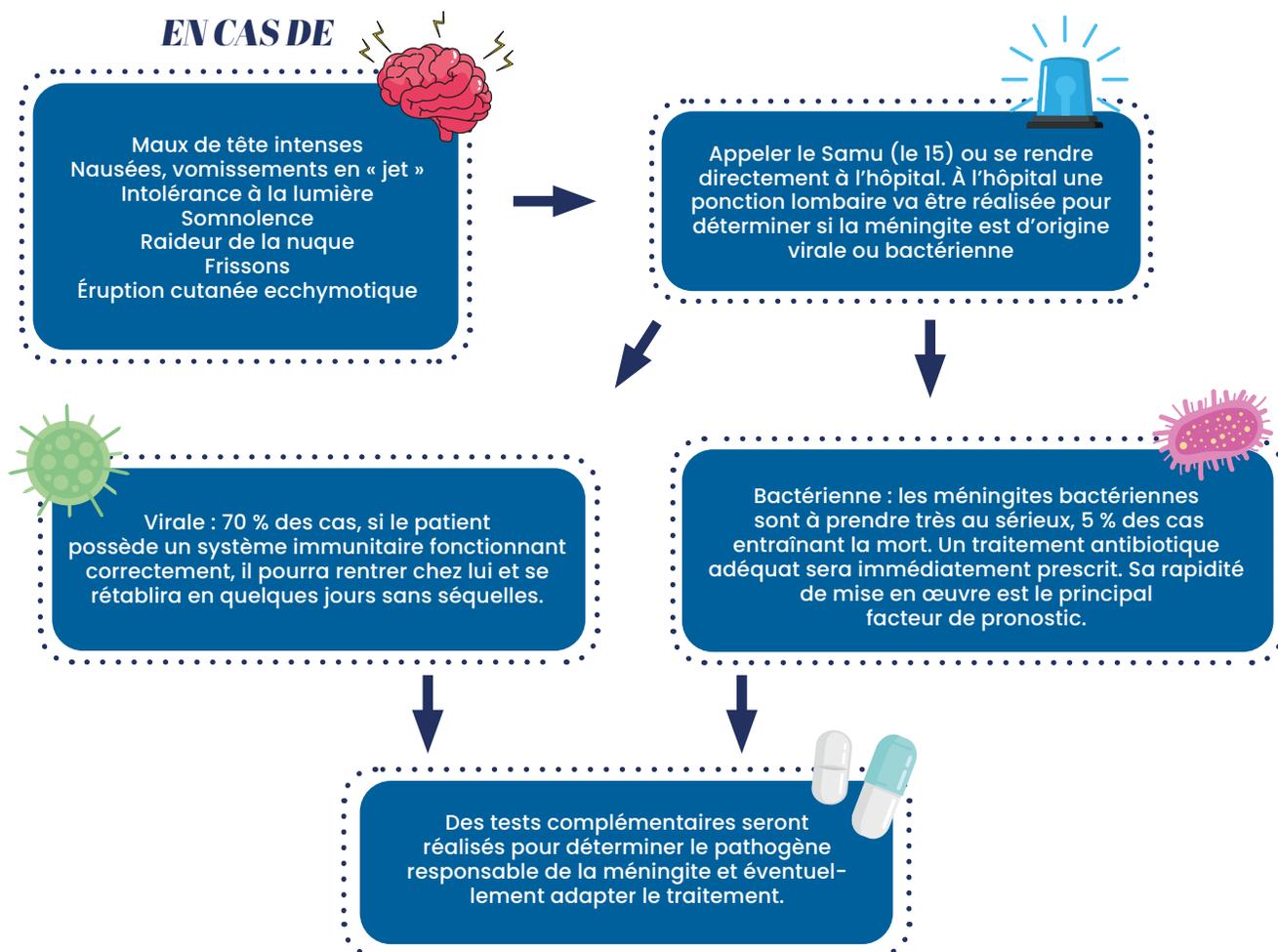
Il faut faire vite !

Affection peu répandue mais potentiellement mortelle, il est important de pouvoir détecter la méningite. Article rédigé en collaboration avec Thomas de Broucker, ancien Chef de service de neurologie à l'Hôpital Pierre Delafontaine à Saint-Denis

Par Arthur-Apollinaire Daum

Peu connue, la méningite est une infection du liquide céphalorachidien et des méninges, les enveloppes qui protègent le cerveau et la moelle épinière. La sévérité dépend de la cause : elle est souvent peu sévère en cas de cause virale

mais peut s'avérer bien plus grave, notamment en cas de cause bactérienne, voire mortelle. Les enfants et adolescents jusqu'à l'âge de 25 ans y sont particulièrement vulnérables, il est donc important de savoir repérer les signes afin de réagir au mieux.



EXISTE-T-IL UN VACCIN ?

Il existe plusieurs vaccins contre les méningites d'origine bactérienne, notamment contre la bactérie *Haemophilus influenzae*, qui était l'une des premières causes de méningite bactérienne de l'enfant. Elle a quasiment disparu depuis que le vaccin est obligatoire. Contre le méningocoque du groupe C, il existe un vaccin obligatoire. Les vaccins contre les autres groupes de méningocoques sont réservés à des cas particuliers. Pour les pneumocoques, le vaccin est obligatoire pour les plus fréquents d'entre eux. Il est aussi indiqué de le faire dans des situations particulières (système immunitaire fragilisé, autres infections répétées à pneumocoque).

LES MODES DE TRANSMISSION

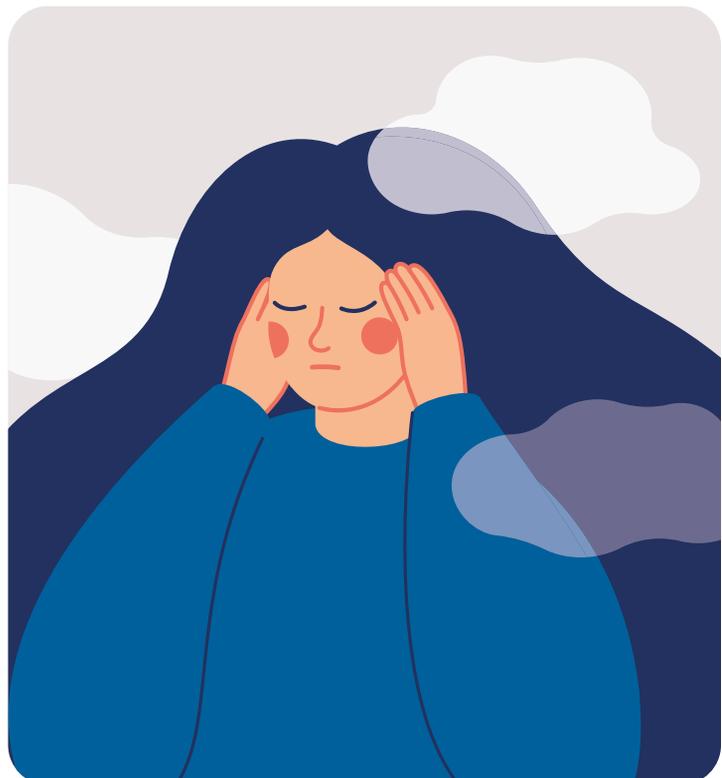
La voie de transmission varie selon l'agent pathogène. La plupart des bactéries à l'origine d'une méningite, comme les méningocoques, les pneumocoques et *Haemophilus influenzae*, se trouve dans le nez et dans la gorge. Elles peuvent être transmises lors de contacts rapprochés, lorsqu'on s'embrasse par exemple, ou lorsque l'on tousse. Les streptocoques du groupe B sont souvent présents dans l'intestin ou le vagin et peuvent se transmettre de la mère à l'enfant au moment de l'accouchement. Les entérovirus, cause fréquente de méningites virales, ont un mode de transmission oro-fécal justifiant de rappeler l'importance de l'hygiène des mains, en particulier chez les enfants...

MÉNINGITE

Quand on parle de méningite, on parle d'une pathologie rare. La méningite peut entraîner des symptômes que l'on peut aussi retrouver dans d'autres affections. Pour quelqu'un qui a déjà eu des crises de migraines ayant entraîné des vomissements, il ne faut pas s'affoler. La suspicion vient quand les maux de tête ne sont pas habituels. On peut procéder à une vérification médicale auprès de son médecin généraliste. En revanche, si l'on suspecte une méningite, il ne faut pas attendre le lendemain. Il faut réagir immédiatement. Si l'on pense à une méningite, on appelle le Samu (le 15), car il s'agit d'une vraie urgence thérapeutique.

QUELLE POPULATION EST-ELLE PLUS À RISQUE ?

Les enfants et les adolescents sont fréquemment touchés par les méningites virales sur un mode épidémique (entérovirus) ainsi que par la méningite à méningocoques. Les nouveau-nés peuvent présenter des méningites bactériennes à streptocoques ou virales à herpès. Les adultes et les personnes âgées présentent plus fréquemment des méningites à pneumocoques ou à listéria ainsi que des méningites dues au virus de la varicelle et du zona.



Greffe de cheveux :

UNE TENDANCE À NE PAS PRENDRE À LA LÉGÈRE

En France, un homme sur quatre est atteint de calvitie, selon un sondage réalisé par l'IFOP en 2015. Si la tendance du crâne dégarni ne date pas d'hier, les solutions, elles, évoluent, comme la greffe de cheveux.

Par Juliette Frey

L'humeur ne semble plus être à la tonsure, mais plutôt à la chevelure de surfeur. Et pourtant nombreux sont ceux qui perdent leurs cheveux à défaut de se les tirer. Désormais, la greffe de cheveux apparaît comme une solution de premier choix contre

l'alopecie, comme pour David Blondeau, expert capillaire et co-fondateur de Monsieur Cheveux spécialisé dans le conseil et l'accompagnement des greffes : « À l'âge de 25 ans, j'ai réalisé ma première greffe de cheveux, et par la suite, j'ai eu recours à deux autres greffes ».

À ce moment-là, cette solution était encore peu connue : « trouver des informations était très compliqué, il y avait peu de praticiens disponibles, et les cliniques à l'étranger n'étaient pas aussi répandues qu'aujourd'hui », se souvient David Blondeau.

UN TABOU DÉPASSÉ ...

Si à l'époque la réimplantation capillaire était un sujet très tabou, à présent elle s'est démocratisée, notamment grâce aux réseaux sociaux : « il y a six ans, lorsque je parlais de la greffe de cheveux, les gens étaient sur la défensive, aujourd'hui il y a véritablement un engouement et des personnalités qui ont accepté d'en parler », constate le co-fondateur de Monsieur Cheveux. Bien que « cela reste un sujet de souffrance, toujours difficile à aborder pour certaines personnes ».





... MAIS UNE PRÉCIPITATION RISQUÉE

Cette démocratisation de la transplantation capillaire touche en particulier les moins de 25 ans. « Il y a des patients de plus en plus jeunes, c'est problématique », révèle David Blondeau, « ils ont la sensation de perdre leurs cheveux et se pressent pour réaliser une greffe ». Mais les conséquences de cet empressement conduisent fréquemment à des erreurs :

« Souvent les jeunes patients sont attirés par les tarifs compétitifs, et peuvent se retrouver toute leur vie avec des résultats peu satisfaisants et des erreurs », expose le Dr Sarah Fadli, méde-

cin esthétique, experte en greffe capillaire, de la clinique Lutétia à Paris, « lorsque le coût d'une greffe est quasiment équivalent au prix des seuls outils utilisés, il faut se poser des questions ». L'instabilité et le manque de recul sont également pointés du doigt : « certains jeunes présentent des pertes agressives sur une courte période, malheureusement les résultats d'une greffe sur ce type de profil peuvent être moins stable dans le temps », déplore David Blondeau. Le Dr Sarah Fadli ajoute qu'« il est essentiel de gérer son capital cheveux » et de ne pas débuter trop jeune (moins de 25 ans) afin de

préserver la source de cheveux à greffer, puisque la greffe se fait grâce à des greffons prélevés sur une zone bien définie. « Si les prélèvements de greffons sont effectués de façon précoce et trop fréquente, cette source primaire pourrait être épuisée, rendant impossible la réalisation de nouvelles greffes », développe la docteure.

Avant de se décider, il est nécessaire de se poser les bonnes questions :

Est-ce le bon moment ? Est-ce que je me suis bien renseigné sur la clinique que j'ai choisie ? Suis-je suffisamment informé ?

Les différentes techniques de greffe

LE PRÉLÈVEMENT :

- **FUT (Follicular Unit Transplantation)**, ou « technique avec bandelette » :

Élaborée en 1970, elle consiste à prélever une bandelette de cuir chevelu (10 à 25 cm) d'une zone de repousse permanente, sous anesthésie locale ou générale.

-> Variante **FUE : IFA (Implantation folliculaire automatisée)**

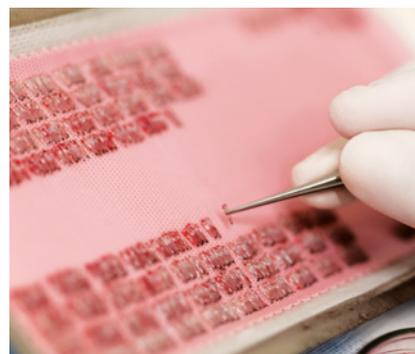
Le prélèvement est réalisé par un robot Safer, Neograft ou Artas capable d'identifier et de capter les meilleurs greffons.

- **FUE (Follicular Unit Extraction)**, les unités folliculaires sont prélevées une par une sur la zone occipitale, à l'aide d'une aiguille rotative manuelle ou automatisée (punch), sous anesthésie locale.



Coup de «3 du Dr Sarah

Fadli « *le temps de cicatrisation est plus rapide, et cette technique est moins invasive, avec moins de douleur* »



« **La greffe capillaire ne permet pas d'arrêter l'évolution de l'alopecie, mais seulement de la corriger. C'est un acte irréversible** »

Dr Sarah Fadli

IMPLANTATION :

- **Pré-trous**

Incisions préalables sur la zone à réimplanter l'aide d'une lame



- **DHI**

Direct Hair Implantation du nom du groupe médical l'ayant développé. Une forme évoluée de la FUE se distinguant par l'utilisation d'un stylet à piston avec une aiguille rainurée, nommé implanteur de Choï (du nom de son inventeur), dont le diamètre s'adapte au follicule, permettant d'implanter directement le follicule. Technique réalisée manuellement par un médecin.



Coup de «3 du Dr Sarah Fadli « *c'est une technique plus fine, ne laissant aucune cicatrice et avec moins de manipulations des greffons qui risqueraient de les endommager* »

« **La greffe de cheveux est un acte relativement bénin uniquement s'il est bien réalisé, et par des médecins** »

David Blondeau

Crash test

La lumineothérapie Un coup de pouce contre le blues de l'hiver ?

Nouvelle star de l'hiver, la lumineothérapie permet d'aider à lutter contre le blues de l'hiver. Focus sur ces dispositifs qui miment la lumière naturelle.

par **Sylvie Hernola**

QU'EST-CE QUE C'EST ?

En lampe à poser sur une table, en réveil lumineux ou carrément en lunette... La lumineothérapie propose d'infuser de la lumière semblable à la **lumière naturelle** du soleil grâce à des LED. Vendus dans le commerce, ces dispositifs affichent des prix variables de 40 à 300 euros. Les puissances lumineuses sont variables, pour des luminosités allant jusqu'à **10 000 ou 15 000 lux**.

LA PROMESSE ?

« Améliore l'humeur et le moral », « passez l'hiver avec le sourire », « votre cure de lumière »... Ces appareils mettent en avant l'intérêt de la lumineothérapie pour **prévenir les effets de la dépression saisonnière**. Causé par la diminution de la lumière du soleil, le blues de l'hiver touche particulièrement les pays septentrionaux. On estime que 5 % des Français

QUE DIT LA SCIENCE ?

Depuis les années 1980, de nombreuses études ont été menées pour comprendre l'intérêt de la lumineothérapie sur la dépression saisonnière. Une méta-analyse a montré « que la lumineothérapie et **la simulation de l'aube** étaient efficaces pour réduire la gravité des symptômes du trouble affectif saisonnier », indique la revue Cochrane. Cependant, en pré-

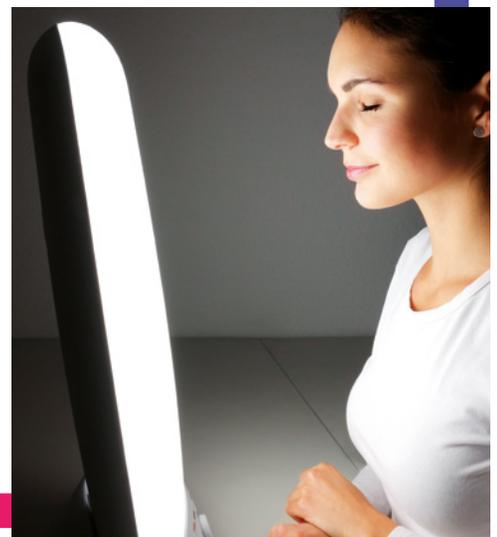
vention, Cochrane pointe des faiblesses méthodologiques « de sorte que nous ne pouvons tirer aucune conclusion quant à l'efficacité de la lumineothérapie pour prévenir la dépression hivernale ». Globalement, les études menées sur des personnes ayant des antécédents de dépression saisonnière concluent à un taux de réponse à la lumineothérapie entre **35 et 60 %**.
en souffrent, 10 % des Nordiques. Léthargie, suralimentation, envie irrépressible de sucre et humeur maussade... Dans les deux tiers des cas, ce blues de l'hiver s'accompagne de symptômes dépressifs. L'exposition aux LED contenue dans les appareils de lumineothérapie permet entre autres de **synchroniser l'horloge interne** et de stabiliser les rythmes veille-sommeil.

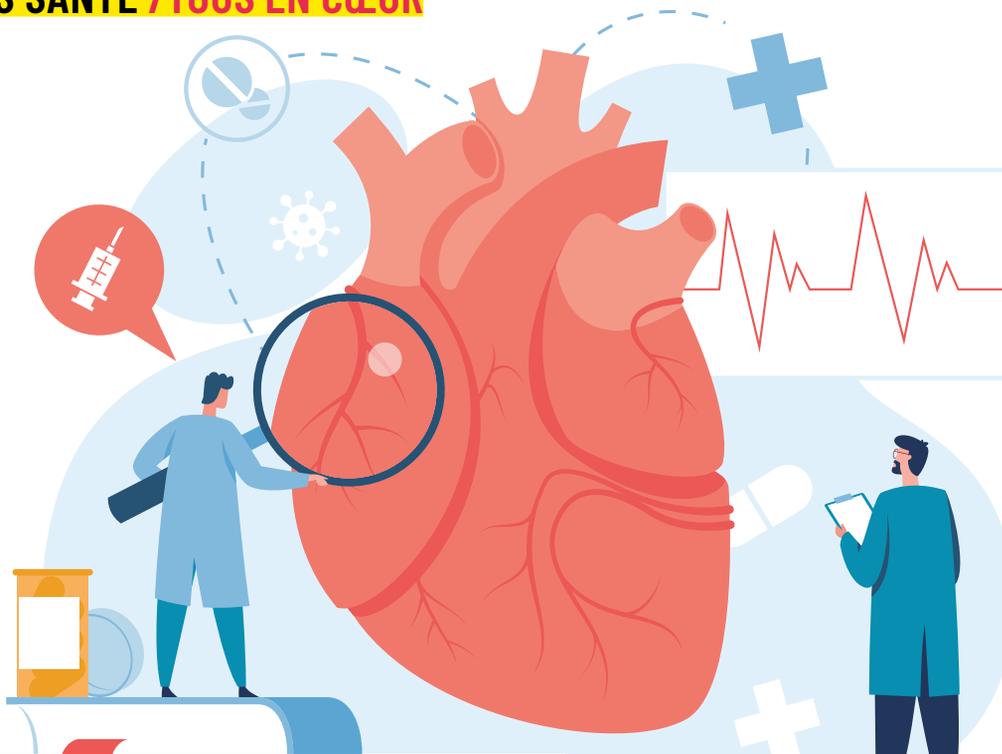


QUELQUES CONSEILS

- Privilégiez les **séances matinales**, au lever. La lumineothérapie le soir pourrait empêcher l'endormissement.
- Choisissez des appareils **sans UV**.
- Commencez dès les premiers signes de blues hivernal, ou en prévention si vous êtes sujets à ces symptômes chaque année. Consultez votre médecin en cas d'apparition de symptômes dépressifs.
- Comptez environ **30 minutes de séance** tous les jours, pour les appareils à 10 000 lux. En dessous de cette luminosité, les séances devront être plus longues.

vention, Cochrane pointe des faiblesses méthodologiques « de sorte que nous ne pouvons tirer aucune conclusion quant à l'efficacité de la lumineothérapie pour prévenir la dépression hivernale ». Globalement, les études menées sur des personnes ayant des antécédents de dépression saisonnière concluent à un taux de réponse à la lumineothérapie entre **35 et 60 %**.





Insuffisance cardiaque, hypertension, infarctus du myocarde, cholestérol, sport

Prendre soin de son cœur après 60 ans

Selon l'Assurance maladie, « la probabilité d'avoir un accident cardiovasculaire ou cardiaque augmente nettement après 50 ans chez l'homme et 60 ans chez la femme ». À partir de 60 ans, il est crucial de s'informer sur les risques cardiaques, suscitant souvent de nombreuses questions.

par Juliette Frey



Christine, 59 ans

« Un ami a fait un infarctus du myocarde, j'ai peur d'en faire un aussi, y a-t-il des symptômes spécifiques chez la femme ? »

Les manifestations d'un infarctus du myocarde sont souvent associées à des douleurs aiguës au niveau du sternum, de la mâchoire, ou du bras gauche. Néanmoins, chez les femmes, les personnes âgées et les diabétiques, une crise cardiaque peut se traduire

par des symptômes plus insidieux comme **un malaise, un inconfort diffus, la survenue soudaine de souffle court, une fatigue inexplicée, ou encore des sensations inhabituelles dans le bras gauche**, selon l'Assurance maladie.

Rarement, l'infarctus passe complètement inaperçu et n'est diagnostiqué qu'*a posteriori* lors d'un bilan cardiaque, tel qu'un électrocardiogramme (ECG) ou un échodoppler cardiaque.

Une chose est sûre, il s'agit d'une urgence vitale ! Plus tôt le traitement est commencé, plus l'ampleur de

Tariq, 65 ans

« Je n'arrive plus à reprendre mon souffle lorsque je monte des escaliers. Dois-je m'inquiéter? »

Et si votre cœur essayait de vous dire quelque chose? L'essoufflement, ou dyspnée, est l'un des **principaux symptômes de l'insuffisance cardiaque**. Il résulte d'une augmentation de la pression sanguine dans les vaisseaux pulmonaires. Mais ce n'est qu'un élément de ce tableau clinique. **Les œdèmes aux chevilles, une prise de poids rapide de 2 à 3 kg en quelques jours, et la fatigue physique** complètent cette liste de signes encore trop méconnus associés à une défaillance cardiaque. Les causes sont multiples : séquelles d'infarctus du myocarde, hypertension artérielle, maladie des valves cardiaques, maladie du muscle cardiaque..., et sont souvent liées au mode de vie comme la consommation excessive d'alcool, l'absence d'activité physique ou un amaigrissement avec dénutrition. Il est donc essentiel de consulter rapidement un médecin généraliste ou un cardiologue afin de réaliser un bilan sanguin et cardiaque dans les plus brefs délais.

Les statines, une famille thérapeutique, diminuent le cholestérol total, le LDL (transportent le cholestérol vers les cellules), les triglycérides et les VLDL (transportent les triglycérides principalement vers les muscles).



Jean-Marcel, 58 ans

« Je suis atteint d'hypertension depuis 2 ans. Mon médecin m'a conseillé d'acheter un auto-tensiomètre, mais quand et comment dois-je prendre ma tension? »

Surveiller sa tension est essentiel, surtout au-delà de **140 mmHg**. C'est pourquoi le médecin peut recommander l'utilisation d'un tensiomètre avec brassard à domicile pour suivre sa tension quotidiennement. Les mesures doivent alors être effectuées dans un environnement calme après 5 à 15 min de repos, en maintenant le bras équipé du brassard au niveau du cœur, et selon la règle des trois que recommande l'Assurance Maladie : **trois fois le matin et le soir, à une minute d'intervalle, et pendant trois jours consécutifs**.

Leila, 62 ans

« J'ai du cholestérol, que puis-je faire avant de prendre des médicaments? »

L'hypercholestérolémie, caractérisée par une concentration trop élevée de LDL-cholestérol ou mauvais cholestérol, constitue l'un des facteurs de risque majeur de maladies cardiovasculaires, selon l'Assurance maladie. Pour réduire son taux de cholestérol dans le sang, des traitements existent tels que les statines. Mais finalement, le meilleur remède ne serait-il pas de changer son mode de vie, en **abandonnant le tabac**, en consacrant **150 min par semaine à une activité physique**, et en adaptant son alimentation, par exemple avec un régime méditerranéen ?

Carlos, 66 ans

« Je marche 30 min dans la semaine, est-ce suffisant? »

Non, selon l'OMS (Organisation mondiale de la santé), «une activité physique régulière facilite la prévention et la prise en charge des maladies cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux» et contribue à prévenir l'hypertension. Mais une simple marche du dimanche n'est pas suffisante, l'OMS est catégorique : pour maintenir une bonne forme entre 18 et 64 ans, il est recommandé de réaliser entre **2 h 30 et 5 h d'activité physique** d'intensité modérée par semaine ou 75 minutes d'activité intensive. Pour les personnes de plus de 65 ans, il est conseillé de pratiquer des **activités variées au moins trois fois par semaine**, voire plus.

Le régime méditerranéen :

- Poisson deux à trois fois par semaine
- Cinq fruits et légumes par jour
- Huiles faibles en acides gras saturés comme **l'huile d'olive ou de colza**

« Chaque année, **150 000 personnes meurent d'une maladie cardiovasculaire, 120 000 déclarent un infarctus du myocarde et 500 000 autres sont atteints d'insuffisance cardiaque** ».

Source : l'Institut Pasteur de Lille

Recette crème châtaigne

Tirée du livre *Pâtisserie Santé*

Pour des collations enrichies

Une recette vraiment très simple et rapide à réaliser, avec une texture très onctueuse qui lui permet d'être consommée facilement même par manque d'appétit ou difficultés de mastication.

3 portions de 110 g environ

Préparation : 10 min

Cuisson : 30 min

Ingrédients

- 20 g de farine de châtaigne
- 1 œuf
- 1 jaune d'œuf
- 125 g de lait entier
- 125 g de crème liquide entière
- 20g de poudre de lait entier
- Le zeste d'une clémentine

Découvrez d'autres recettes gourmandes à adapter aux besoins de santé particuliers dans l'ouvrage *Pâtisserie Santé* de la cheffe pâtissière **Sandrine Baumann-Hautin**, aux éditions **Vuibert**, 2023, 192 pages, 19,90 €.

Conçu en 3 parties, *Pâtisserie Santé* donne d'abord des **conseils de professionnels** sur l'alimentation. Il propose ensuite des **ingrédients et alternatives** adaptées à la dénutrition ou à des pathologies chroniques (diabète, maladie cœliaque, cancers, maladies cardiovasculaires), ou tout simplement si vous souhaitez faire attention à votre consommation de sucre. Pour finir, c'est le moment de mettre la main à la pâte avec **45 recettes sucrées**.

Étapes

1. Préchauffez le four à **150 °C**.
2. Chauffez la crème, y faire infuser le zeste de clémentine pendant **15 min à couvert**.
3. Commencez par délayer progressivement la farine et la poudre de lait avec le lait, puis mixez.
4. Versez la crème infusée sur le mélange farine/lait.
5. Remettez le tout dans la casserole et faites cuire sur feu doux en mélangeant au fouet jusqu'à épaississement.
6. Laissez tiédir puis versez sur les œufs en fouettant. Mixez.
7. Répartissez la crème dans des petits contenants allant au four et faites cuire au bain-marie dans le four pendant environ **30 min**.



Jeu concours

GAGNEZ VOTRE LIVRE !

Nous vous proposons de gagner un exemplaire de « **Pâtisserie Santé** » dédié par **Sandrine Baumann-Hautin**. Envoyez-nous par mail votre nom, prénom et coordonnée postale, à l'adresse **contact@vocationsante.fr** (avant le 29 février 2024, tirage au sort du gagnant parmi l'ensemble des participants).



MOTS CROISÉS

Par Renée Monfort



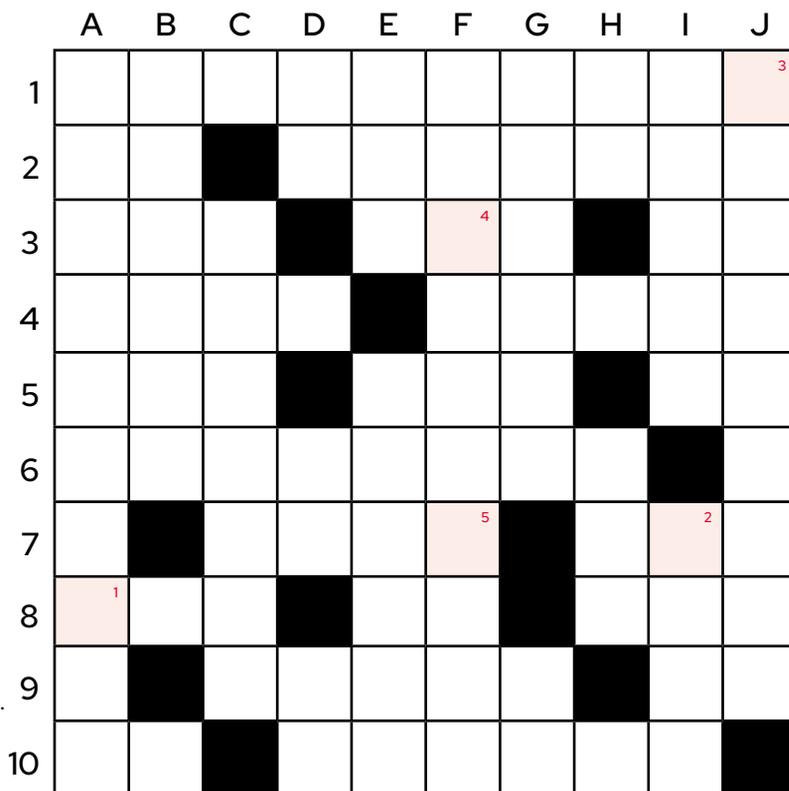
Il peut intervenir dans la chirurgie de la myopie

HORIZONTALEMENT

1. Elles sont inflammatoires et peuvent être aiguës.
2. Pronom personnel. Fuite.
3. Comme des vers. Tranquille. Iridium.
4. Pâte du Japon. Altière.
5. Monnaie du Japon. Conifères. Adverbe.
6. Fenêtres.
7. Dieu du tonnerre. Coup aux échecs.
8. Déchiffrée. Article. Salut..
9. A lui. Un virtuose.
10. Note. Doigt du pied.

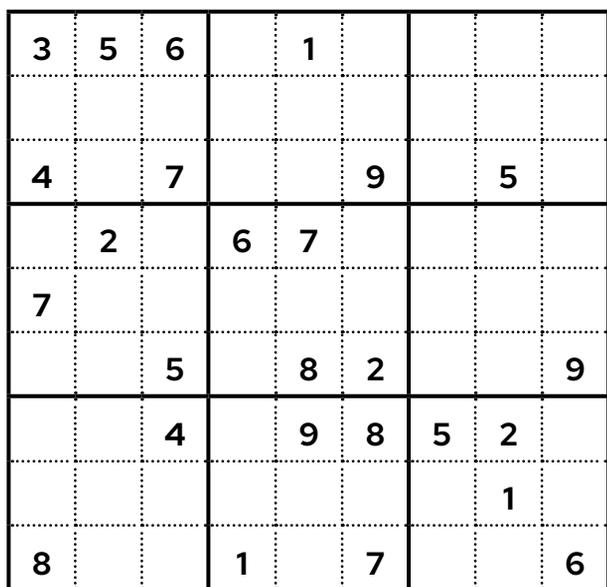
VERTICALEMENT

- A. Petits, petits.
- B. Eviter.
- C. Ils vous aident à prêter l'oreille.
- D. Le même. Ingénieur hospitalier. Input/ Output.
- E. Un professionnel qui crée des parfums. Eloigner.
- F. Entèrent.
- G. Chargé d'électricité. Pronom réfléchi.
- H. Entre amis. On y trouve nos amies les bêtes.
- I. Allonge. Autorisation.
- J. Tranquilités

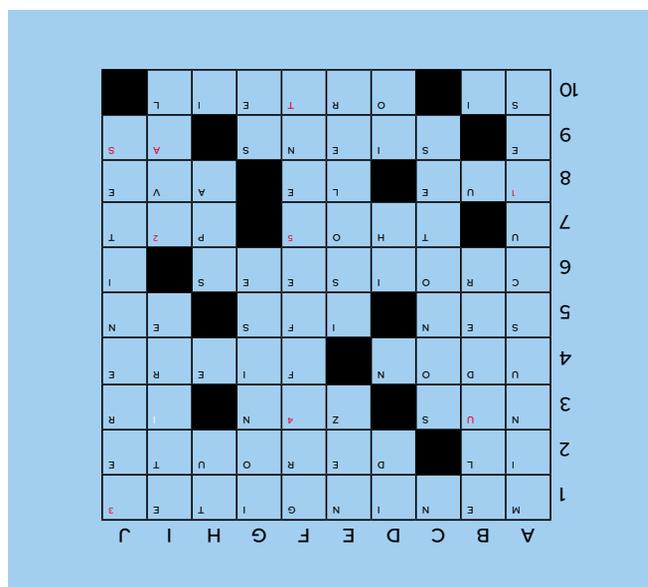


SUDOKU

Niveau difficile



SOLUTION



VOUS AVEZ UNE QUESTION? ÉCRIVEZ-NOUS!

contact@vocationsante.fr



LES SYMPTÔMES ATYPIQUES DE L'INFARCTUS CHEZ LES FEMMES

Au-delà du symptôme classique chez les hommes, douleur brutale en étau dans la poitrine irradiant dans le bras gauche et la mâchoire, près de la moitié des femmes victimes d'un infarctus ressentent d'autres symptômes atypiques, souvent associés, pouvant parfois aussi précéder la douleur dans la poitrine.

Essoufflement
progressif
à l'effort



Palpitations



Symptômes digestifs
récurrents : nausées,
gêne ou brûlure
gastrique...



Epuisement ou grande
fatigue au quotidien



Sensation
d'angoisse
et de danger
imminent



Douleur aigue
dans le haut du
dos, entre les
omoplates ou
dans le cou



Sueurs
froides



SOYEZ PARTICULIÈREMENT VIGILANTE

si vous avez plusieurs facteurs de risque cardio-vasculaire :
tabac, inactivité physique, surpoids-obésité, stress,
vulnérabilité sociale, hypertension artérielle, diabète,
cholestérol, contraception avec oestrogènes de synthèse...

N'hésitez pas à appeler le 15 ou le 112.



**Agir pour
le Cœur
des Femmes**

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

www.agirpourlecoeurdesfemmes.com