

vocation santé

LE MAGAZINE CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN

**REVUE
OFFERTE
PAR VOTRE
PHARMACIEN
SERVEZ-VOUS**

N° 78 - mars/avril 2024

MON ENFANT A LA VARICELLE !

Comment réagir ?

CANCER COLORECTAL

La prévention, c'est la clé !

SMARTPHONE, ORDINATEUR...

Tous accros aux écrans ?

BEAUTÉ

Comment venir à bout
des taches brunes ?

Allergies saisonnières

**COMMENT DIRE ADIEU
AU RHUME DES FOINS ?**



« JE SUIS DEVENU LE PARENT DE MES PARENTS »
Le Dr Vincent Valinducq, médecin et aidant, témoigne.



Édito

par la rédaction

2 minutes pour vous sauver la vie

Chaque année, le mois de mars se drape de bleu, non pas pour saluer l'arrivée tant attendue du printemps, mais bien pour sensibiliser au dépistage du cancer colorectal. Troisième cancer le plus fréquent en France, derrière ceux du sein et de la prostate, le cancer colorectal peut se guérir dans 9 cas 10 s'il est diagnostiqué précocement. C'est pourquoi, tous les deux ans, les personnes de 50 à 74 ans sont invitées à se faire dépister. Un test rapide - 2 minutes montre en main! - indolore et à faire à la maison, qui permet de repérer le sang dans les selles, premier signe de tumeur colorectale. Pourtant, alors que ce cancer touche à 95 % les plus de 50 ans, ils sont seulement un tiers à réaliser scrupuleusement ce geste de prévention. Pour fluidifier davantage l'accès aux tests, depuis 2022, votre pharmacien peut vous délivrer directement au comptoir votre kit de dépistage. Le tout gratuitement! Alors, n'hésitez plus, dépistez-vous!

Directeur de la publication : Antoine Lolivier

Rédactrice en chef : Léa Galanopoulou

Rédacteurs pour ce numéro : Corentin Bell, Julien Dabjat, Arthur-Apollinaire Daum, Juliette Dungal, Chloé Joreau, Léna Pedon, Gaëlle Monfort

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, Carine Tena

Service abonnements : Claire Voncken

Photogravure et impression :

Imprimerie de Compiègne

2, avenue Berthelot - ZAC de Mercières
BP 60524 - 60205 Compiègne cedex.

vocations
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 : 21155 011 Bimestriel

Reproduction même partielle interdite

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

9/ DÉCRYPTAGE

Addiction
aux écrans

17/ FICHE PRATIQUE

LE SANG
DANS TOUS SES ÉTATS

21/ DOSSIER

Allergies
saisonnières

14/ PÉDIATRIE

Mon enfant
a la varicelle!
Que faire?



28/ BEAUTÉ

Comment venir
à bout des
taches brunes?



04/ ACTUS

06/ SHOPPING

Beauté

08/ TO-DO LIST

Maison : s'adapter face
aux chutes

12/ TÉMOIGNAGE

« Je suis devenu le parent
de mes parents »

16/ CRASH TEST

Montres connectées et cœur

24/ SOCIÉTÉ

Rencontre avec
Catherine Barthélémy

26/ BONNE PRATIQUE

Vermifuge : au secours
mon enfant a des vers!

30/ MES QUESTIONS SANTÉ

Cancer colorectal

32/ HISTOIRE DE LA MÉDECINE

Une brève histoire de Lyme

34/ FICHE NUTRITION

Les jus de fruits,
une fausse bonne idée

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).

ENDOMÉTRIOSE : VERS UN REMBOURSEMENT DU TEST SALIVAIRE

En France, 2 millions de femmes sont atteintes d'endométriose. Mais la plupart subissent souvent une longue errance médicale avant qu'un diagnostic puisse être posé. C'est pourquoi, le 8 janvier, la Haute Autorité de santé (HAS) a annoncé vouloir évaluer l'efficacité et l'utilité clinique du test diagnostique salivaire Endotest, en vue d'un remboursement par l'Assurance maladie. Une fois la salive de la patiente recueillie, elle doit être séquencée dans un laboratoire spécialisé. L'objectif de l'évaluation sera de recueillir les données d'efficacité clinique du test salivaire.



CONFINEMENT, COUVRE-FEU... COMBIEN DE MORTS ÉVITÉES PENDANT LE COVID ?

Près de trois ans après le début de la pandémie, des chercheurs de l'université et du CHU de Bordeaux, de l'Inserm et de l'Inria ont tenté d'estimer l'efficacité des mesures restrictives en France. Confinement, couvre-feu, fermeture des écoles... Les scientifiques ont modélisé mathématiquement différents scénarios, à partir des données, par département, entre mars 2020 et octobre 2021. Résultats : «*les mesures les plus restrictives telles que le confinement et le couvre-feu ont eu un effet important*», souligne l'Inserm. Dans le détail, le premier confinement aurait permis de réduire de 84 % la transmission du virus, la fermeture des écoles de 15 %, et le couvre-feu à 18 h de 68 %. «*Bien que l'exercice*

soit complexe d'estimer un nombre de personnes sauvées par une intervention spécifique, toutes les études retrouvent un impact majeur du confinement et de la vaccination», souligne Rodolphe Thiébaud, professeur en Santé publique et responsable de l'étude. L'étude expose toutefois à trois limites : l'âge n'a pas pu être pris en compte, tout comme la fermeture des commerces non essentiels ou l'effet des gestes barrières. Toujours selon ces estimations, un confinement une semaine plus tôt aurait permis d'épargner 20 000 vies. Aussi, si le vaccin était arrivé au bout de 100 jours, 71 000 décès auraient pu être évités soit près de 1/3. Des résultats qui devraient inspirer un plan d'action pour les futures pandémies.

4 925

*C'est le nombre **d'alertes de médicaments à risque de pénuries** reçues par l'Agence du médicament en 2023. Soit une **augmentation de 30 %** par rapport à 2022!*

ABCDE

NUTRI-SCORE : LES NOUVEAUTÉS 2024

Le calcul du Nutri-Score évolue ! En 2024, les règles de calcul ont été revues pour permettre aux consommateurs de faire des choix plus éclairés. Il tient compte de la teneur en éléments à encourager (fibres, protéines, fruits, légumes, légumes secs...), mais aussi de ceux à limiter (calories, sucres, sel...). Ainsi, entre 30 et 40 % des produits vont voir leur score changer. Par exemple, la présence d'édulcorants dans les boissons est désormais prise en compte. Les sodas lights en contenant ne seront plus notés B, mais de C à E. La note de certains poissons gras et des huiles riches en bonnes graisses va s'améliorer alors que celle d'autres produits encore trop sucrés ou trop salés va se dégrader. De plus, les produits à base de farine complète, riches en fibres, auront désormais de meilleurs scores que leurs équivalents raffinés. La volaille sera mieux classée que la viande rouge dont la consommation est à limiter.

«Agir pour le cœur des femmes» La lutte continue

«Agir pour le cœur des femmes» lance une nouvelle tournée pour son bus de dépistage des maladies cardiovasculaires qui fera le tour de la France. Cette initiative a pour but de sensibiliser sur la première cause de mortalité chez les femmes.

Par **Corentin Bell**

Le fonds de dotation «Agir pour le cœur des femmes» a annoncé le retour de son bus de dépistage des maladies cardiovasculaires chez les femmes. Celui-ci partira de Cannes le 20 mars 2024 puis fera escale dans 15 autres villes françaises d'ici la fin de l'année, dont Lille, La Rochelle, Montauban ou encore Maubeuge.

10 000 VIES SAUVÉES EN DEUX ANS

«Depuis la mise en place du bus "Agir pour le cœur des femmes", il y a un peu plus de 2 ans, nous avons pu atteindre notre objectif de sauver la vie de près de 10 000 femmes», s'enthousiasme Thierry Drilhon, cofondateur d'Agir pour le cœur des femmes. Ce sont plus de 550 professionnels de santé et étudiants bénévoles qui se sont engagés dans cette campagne. Le dépistage des femmes ayant réservé une place se fait en dix étapes grâce auxquelles elles peuvent avoir un bilan de santé cardiovasculaire. Suite à leur passage dans le bus, les femmes peuvent avoir une idée du trouble cardiaque qu'elles subissent et suivre le traitement adéquat.

200 FEMMES MEURENT CHAQUE JOUR

Cette initiative, soutenue par le ministère de la Santé et l'Assurance maladie, en plus de son rôle médical, a aussi un but de sensibilisation au sujet de l'importance des maladies cardiovasculaires, premières causes de mortalité chez les femmes. 200 d'entre elles meurent chaque jour de maladies cardiovasculaires contre 33 pour le cancer du sein et trois dans un accident de voiture.

Cette forte mortalité est influencée par divers facteurs. Selon l'observatoire national de la santé des femmes, qui se base sur un panel de 4 300 femmes issues du bus «Agir pour le cœur des femmes», 90 % des femmes présentent deux facteurs de risques cardiovasculaires comme le stress et le tabagisme par exemple. «Ces chiffres sont préoccupants, car chaque facteur de risque qui s'ajoute multiplie par 2,55 les risques d'avoir une maladie cardiovasculaire», alerte la Dr Claire Mounier-Véhier, cardiologue et cofondatrice d'Agir pour le cœur des femmes.

MALADIES CARDIOVASCULAIRES, DES SYMPTÔMES PROPRES AUX FEMMES

- Étourdissement soudain
- Sensation de brûlure d'estomac
- Nausées ou vomissements
- Sueurs froides
- Fatigue inhabituelle

LES 4 CONSULTATIONS CLÉS POUR PRÉVENIR LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

- La consultation longue de première contraception
- La consultation de renouvellement de la contraception
- La consultation préconception
- La consultation du post-partum, à distance de l'accouchement

UNE NOUVELLE ANNÉE POUR ÉTENDRE LES ACTIONS D'AGIR POUR LE CŒUR DES FEMMES

Pour l'année 2024, «Agir pour le cœur des femmes» va s'étendre sur l'ensemble du territoire via l'organisation de «journées pour le cœur des femmes» dans près de 150 établissements de santé. Le fonds de dotation a pour objectif de dépister 25 000 à 30 000 femmes grâce à l'organisation de ces événements.



CICALFALTE + Avène

La crème réparatrice multi-protectrice incontournable Cicalfate se décline désormais en protection solaire. Une double expertise pour réparer les peaux irritées exposées aux UV et prévenir les marques de cicatrices. Résultat : 34 % de marques rouges en moins en trois semaines.

Flacon pompe 30 ml
Prix : 14,50 euros

Shopping!



MASQUE VOLCANIQUE Korres

La marque issue de la nature grecque lance Santorini Grape, sa nouvelle gamme de soins à l'extrait de raisins blancs endémiques de l'île volcanique, riches en antioxydants. Ce masque volcanique resurfaçant promet de purifier instantanément les pores, tout en améliorant l'éclat de la peau. Idéal pour les pores dilatés et l'excès de sébum !

Tube 70 ml
Prix : 28 euros



CONTOUR LÈVRES ET YEUX La Chenaie

Comblant et repulpant, ce baume concentré booste la synthèse de collagène et l'élasticité de la peau pour un contour des yeux et des lèvres plus lisse. Son atout : l'extrait de bourgeon de chêne, signature de La Chenaie. Fini mat et velouté, pour des résultats dès un mois.

Tube avec embout pinceau 15 ml
Prix : 45 euros



PATCH MAMELON SOOTHIES Lansinoh

Connu pour sa lanoline, Lansinoh complète sa gamme avec ce patch apaisant cicatrisant pour les mamelons très abîmés par l'allaitement. Son point fort ? Il est réutilisable jusqu'à 72 heures et permet de le placer au frigo le temps de l'allaitement puis de le remplacer. Il favorise la cicatrisation et répare les mamelons fissurés qui saignent lors de l'allaitement.

Lot de 2 patches
Prix : 9,99 euros



BABYBIANE IMMUNO

Pileje

Le laboratoire Pileje développe ce complément alimentaire à base d'infusion de baie de sureau et de vitamine D3 pour contribuer au fonctionnement normal du système immunitaire des enfants. Il est indiqué chez les enfants, dès la diversification alimentaire.

Flacon 100 ml
Prix : 23 euros



POMMADE RÉPARATRICE INTENSIVE

CeraVe

Peaux abimées, craquelées, gercées, très sèches ou fissurées... Ce soin SOS promet un effet pansement multi-usage à utiliser partout, du visage au corps. Riche en vaseline de qualité pharmaceutique, céramides et acide hyaluronique, ce baume crée une barrière pour protéger la peau des agressions externes.

Tube 88 ml
Prix : 15,30 euros



CRÈME HAIR PRODIGIEUX

Nuxe

Ce soin capillaire sans rinçage offre une nutrition intense, pour une chevelure soyeuse, hydratée et réparée. Huile fermentée de camélia rose et extrait de quinoa viennent lisser et gagner le cheveu, tout le protégeant de la chaleur des appareils chauffants. Le tout avec le parfum incontournable de l'huile prodigieuse de Nuxe !

Tube 100 ml
Prix : 21,90 euros



EAU SOLAIRE PHOTODERM

Bioderma

Petite nouvelle de la gamme solaire Bioderma, cette eau solaire haute protection allie un SPF50 et des propriétés hydratantes et antioxydantes pour prévenir les dommages cellulaires créés par le soleil, et le vieillissement cutané qui en découle. Visage, corps, cheveux sont protégés, pour un fini non gras.

Flacon pompe 200 ml
Prix : 21,90 euros



SÉRUM PEAU NEUVE NUIT

A- Derma

Ce sérum peau neuve s'adresse aux peaux à tendance acnéique, pour une action puissante anti-imperfection et anti-marque. Grâce à des acides végétaux, qui exfolient la peau en douceur et stimulent la régénération cellulaire, la peau est plus lisse en quelques jours. À appliquer avant le coucher, en évitant le contour des yeux.

Flacon pipette 30 ml
Prix : 24,50 euros



SÉRUM ANTI-ÂGE GLOBAL

SAEVE

Alors que la plupart des sérums contiennent une grande partie d'eau, celui-ci propose la prouesse de n'en contenir aucune goutte pour une texture crémeuse, enrichie à la sève de bouleau et au Chaga, « le champignon d'immortalité ». Résultat : une peau plus lisse, rebondie et repulpée en 8 semaines et des ridules atténuées.

Flacon pipette 30 ml
Prix : 69 euros

to-do list

Maison : s'adapter face aux chutes

Par Julien Dabjat

Responsables de plus de 100 000 hospitalisations par an, les chutes sont une vraie porte d'entrée vers la perte d'autonomie. Quelques ajustements du domicile peuvent en prévenir les risques.

RÈGLE N° 1

S'ÉQUIPER DE BARRES D'APPUI

Coudée, cannelée, verticale, à ventouses... il existe une multitude de barres d'appui qui conviendront à l'ensemble de la maison et des situations nécessitant une aide à l'équilibre ou au lever. Pour la salle de bain, optez pour des revêtements résistants à l'eau ou avec coussinets antidérapants. Pour les autres pièces, les barres en métal supportent une charge supérieure aux modèles en plastique.

RÈGLE N° 2

GARE À LA GLISSADE DANS LA SALLE DE BAIN

La salle de bain est LA pièce la plus dangereuse de la maison. Face au risque de glissade, s'équiper de tapis antidérapants est primordial. Placez-en un à l'extérieur de la douche, en coton, pour bien sécher les pieds à la sortie, et un autre au fond du bac ou de la baignoire, en caoutchouc ou en plastique cette fois. Avec ses ventouses, ce type de tapis reste solidement fixé et ses perforations permettent l'écoulement de l'eau afin d'éviter toute chute pendant le lavage. Indispensable.

RÈGLE N° 3

LIBÉRER LE PASSAGE ET BIEN ÉCLAIRER !

S'il est important d'adapter son mobilier et multiplier les points d'appui, attention à ne pas trop encombrer les lieux de passage. Table basse, marchepied, tapis et descente de lit sont autant d'entraves à un déplacement serein. Réduire les zones d'ombres est également essentiel : en multipliant les éclairages et les veilleuses, et en plaçant des bandes phosphorescentes sur les marches par exemple. Attention toutefois à bien fixer les câbles au mur !

RÈGLE N° 4

ET EN CAS DE CHUTE, ALERTE ! VITE !

Prudence n'est pas toujours mère de sûreté, et certains accidents sont malheureusement inévitables. L'important est alors d'alerter rapidement afin de limiter les séquelles. Pour cela, la solution la plus discrète et la moins chère prend la forme d'un bracelet ou d'un médaillon détecteur de chute. Très réactifs, ces accessoires repèrent l'accélération brutale qu'entraîne la perte d'équilibre et avertissent un centre d'assistance où que vous soyez dans la maison. La communication se fait via le haut-parleur qu'ils intègrent. Bémols, ils ne détectent que les chutes lourdes et produisent quelques fausses alertes. Un bouton SOS permet aussi un appel manuel.



Depuis le 1^{er} janvier 2024, MaPrimeAdapt' finance entre 50 et 70 % des travaux d'adaptation du logement pour les personnes âgées. Renseignez-vous !

Smartphone

Tous addicts?

À la maison, au travail et même dans la rue, les écrans ont envahi nos vies, particulièrement le smartphone. Il peut être à l'origine de nombreux problèmes : cyber-harcèlement, perturbation du rythme circadien ou encore comportements addictifs...

par **Arthur-Apollinaire Daum**

En 2024, impossible de passer une journée sans poser les yeux sur un écran. Que l'on s'en serve pour s'informer, se divertir ou travailler, ils sont devenus incontournables. Au même titre que certaines substances, certains comportements peuvent mener à une addiction, notamment le smartphone qui sert aujourd'hui de cordon social, d'horloge, de réveil, de calendrier, d'appareil photo, de moyen d'accès à l'information...

UNE ADDICTION, QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'évolution a abouti à un système reposant sur le renforcement positif pour nous garder en vie et perpétuer l'espèce. Lorsque l'on boit, que l'on mange, que l'on a un rapport sexuel ou que l'on s'adonne à une activité que l'on aime, le cerveau nous fait ressentir du plaisir, nous poussant à réitérer l'expérience qui devient avec le temps une habitude. C'est un mécanisme de renforcement positif.

Cependant, cette recherche du plaisir peut se révéler être une quête sans fin aux effets néfastes. Que se passerait-il si l'on se consacrait entièrement à une seule activité, au détriment de toutes

les autres ? Probablement rien de bon. Pour pallier cette éventualité, il existe une «tour de contrôle» qui nous permet de réguler nos pulsions de recherche de plaisir, selon nos valeurs, nos idéaux, nos dogmes ou notre morale.

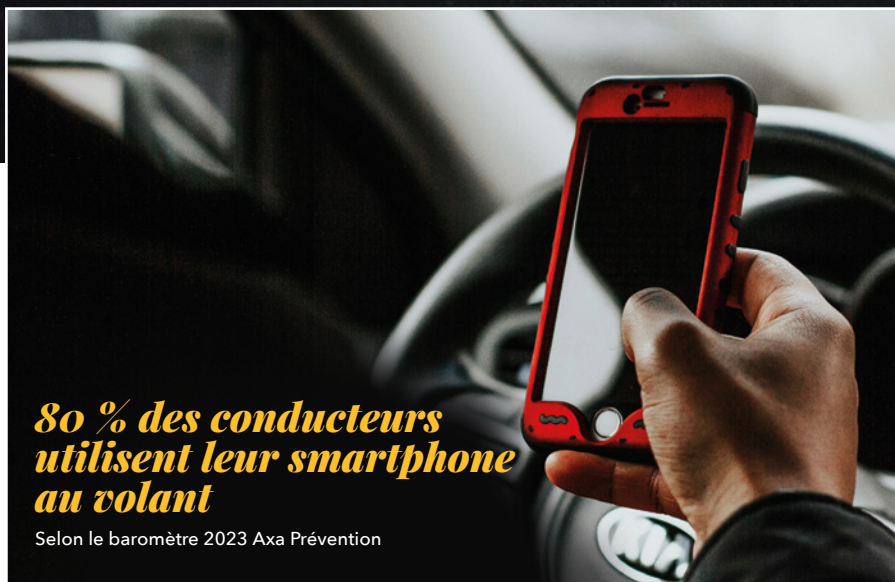
Au sein de notre cerveau se joue donc une bataille constante entre la recherche du plaisir et le contrôle de ces pulsions. Lorsque cet équilibre est brisé en faveur des pulsions de recherche du plaisir, on parle d'addiction. Dans son livre «Docteur : addict ou pas ?», le professeur Laurent Karila, psychiatre et addictologue, définit l'addiction dans ces termes : «la perte de la liberté de

s'abstenir, une altération de la prise de décision et de la liberté de s'abstenir».

UNE ADDICTION À SON SMARTPHONE ?

Si on ne parle pas à proprement parler d'addiction à son smartphone, mais plutôt de «comportements addictifs» : on ne peut plus s'en passer, on l'emmène partout et on le consulte en permanence, jusque dans les toilettes !

Quand en être séparé crée une angoisse de séparation et d'abandon, on parle de nomophobie (*no mobile phobia*) ou mobidépendance, sous sa forme francisée.



Êtes-vous nomophobe?

Répondez par «oui» ou «non» aux questions ci-dessous

- 1 Êtes-vous inquiet, angoissé, paniqué si vous êtes **sans votre smartphone** ou si vous l'avez **oublié** en partant de chez vous le matin ?
- 2 Êtes-vous inquiet, angoissé, paniqué si vous voyez votre smartphone se **décharger** sans ne pouvoir rien faire ?
- 3 Êtes-vous inquiet, angoissé, paniqué si vous n'avez **aucun réseau** ?
- 4 Est-ce que la première chose que vous faites en arrivant quelque part est de trouver une prise pour éventuellement **charger** votre smartphone et/ou avoir du **wifi** ?
- 5 Est-ce que, quand on vous demande **votre chargeur**, vous hésitez à le donner par **peur de ne plus le revoir** ?
- 6 Êtes-vous inquiet, angoissé, paniqué si vous entendez votre **smartphone sonner ou vibrer** et vous ne pouvez pas répondre ?
- 7 Est-ce que votre smartphone est comme votre clé **USB mentale** : toute votre vie est dedans ?
- 8 Est-ce qu'un **dysfonctionnement** de votre smartphone vous inquiète comme si votre enfant, votre ado ou un proche était **malade** ?
- 9 Est-ce que vous ne pouvez **pas/plus dormir** ou dormez moins bien sans votre smartphone près de chez vous ou contre vous ?
- 10 Êtes-vous inquiet si l'écran est **cassé** et hésitez-vous à aller le faire réparer par crainte d'être séparé de lui quelques heures, voire quelques jours ?

→ Une majorité de «oui» indique que la nomophobie vous guette.
(D'après Docteur : addict ou pas ?, Pr Laurent Karila, psychiatre et addictologue)



DES MOINS DE
40 ANS CONSULTENT
LEUR SMARTPHONE DÈS
LE RÉVEIL



VONT SOUVENT
OU TOUJOURS AUX
TOILETTES AVEC LEUR
SMARTPHONE

QUEL RAPPORT AVEZ-VOUS AVEC VOTRE SMARTPHONE ?

L'Observatoire santé Pro BTP a publié le 23 janvier 2024 une étude sur l'addiction aux écrans. 21422 adhérents de Pro BTP Groupe ont répondu au questionnaire. 71 % déclaraient qu'ils ne pourraient pas se passer de leur smartphone. 64 % estimaient qu'ils passaient régulièrement du temps sur leur smartphone sans réfléchir alors qu'ils pourraient faire autre chose de plus important. 72 % des moins de 40 ans consultent leur smartphone dès le réveil et 79 % vont souvent ou toujours aux toilettes avec lui.

PRENDRE DE LA DISTANCE AVEC SON SMARTPHONE

Appliquer quelques conseils simples peut aider à reprendre le contrôle ou simplement à mieux gérer son rapport à son smartphone, souvent aussi pratique qu'incontournable.

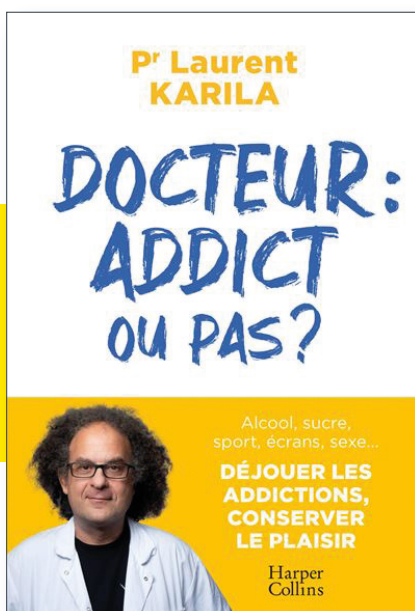
- **Supprimer les alertes** de notifications comme les sonneries, les vibrations ou les flashes lumineux.
- **Éteindre** ou mettre son smartphone en **mode avion** avant de se coucher.
- S'interdire d'utiliser son smartphone au **moins 1 heure** avant le coucher, surtout pour les plus jeunes.
- Ne pas se précipiter sur son smartphone durant une insomnie.
- Ne pas utiliser son smartphone **dès le réveil**, comme pour le coucher attendre au moins une heure.
- Ne pas déposer son smartphone **sur la table** lorsque vous vous asseyez quelque part.
- Pour les parents : ne pas donner le smartphone à l'enfant lors de **déjeuners ou sorties** (nounou digitale), interdire le smartphone dans la **chambre** des enfants ou adolescents et montrer l'exemple.
- Ne pas considérer le smartphone comme un **refuge** lorsque vous vous ennuyez ou êtes déprimé. Sortir voir du monde est beaucoup plus sain !

D'une manière plus générale, comme pour tout comportement addictif, le professeur Karila souligne dans son livre qu'il est important de prendre en considération les raisons qui peuvent pousser à utiliser son smartphone. Qu'est-ce que vous faites dessus? Quels contenus y consommez-vous? Qu'est-ce que ces contenus vous font ressentir?

Une fois ces questions posées, il est nécessaire d'identifier les déclencheurs qui poussent à cet usage compulsif du smartphone. Et de repérer les problèmes sous-jacents dont le comportement compulsif ne sera que le symptôme. Les déclencheurs peuvent être la solitude, l'ennui, le stress, l'anxiété, la tristesse, la dépression...

Modifier ses habitudes et comportements peut prendre du temps. Une évolution progressive en se fixant petit à petit de nouveaux objectifs a plus de chances de se pérenniser dans le temps.

Si l'usage de votre smartphone est trop envahissant socialement pour vous, consultez un professionnel en addictologie ou en psychologie.



Docteur : addict ou pas?
du Pr Laurent Karila, psychiatre
et addictologue, est disponible
aux éditions Harper Collins.

« Je suis devenu le parent de mes parents »

Médecin et aidant, il témoigne

Le Dr Vincent Valinducq raconte 14 années de sa vie, suspendues à un fil, dans un livre paru aux éditions Stock. Lorsque sa mère est tombée malade à l'âge de 50 ans d'une maladie apparentée Alzheimer, Vincent Valinducq devient alors aidant aux côtés de son père et de son frère jusqu'à son décès.

Propos recueillis par
Juliette Dunglas



VOCATION SANTÉ : QUE RAcontez-VOUS DANS CE LIVRE ?

Dr Vincent Valinducq : J'ai écrit ce livre parce que je me suis senti très souvent seul, isolé, perdu, sans trop savoir vers qui se tourner, et ce, malgré le fait que je sois médecin. À travers cette histoire, j'ai souhaité partager mon expérience et parler de ce sujet encore trop peu médiatisé.

J'ai voulu mettre en lumière les aidants, dire ce mot surtout qui désigne des milliers de Français, que la plupart ne connaissent pas et qui, pourtant, les qualifie. J'ai voulu aider les aidants.

« Les aidants culpabilisent toujours de ne pas faire assez »

AIDANT, C'ÉTAIT VOTRE DEUXIÈME MÉTIER ?

Je suis devenu aidant sans trop savoir, c'est arrivé de manière très insidieuse dans ma vie. Nous avons vécu au jour le jour, sans faire de projection, malgré une fin médicale que je connaissais. Un jour, je regardais la télévision et j'ai entendu un

journaliste prononcer le mot aidant et j'ai enfin compris. En fait, tout cela, c'était au-delà de mon rôle de fils, en fait j'aidais ma mère et j'étais aidant. Nous formions un bloc avec mon père et mon frère, déterminés à la soutenir quoiqu'il arrive et à ne pas l'institutionnaliser. Nous voulions qu'elle soit chez elle, avec nous.

COMMENT EST-CE QUE ÇA A COMMENCÉ ?

Nous avons fait cette promesse au tout début lorsque les symptômes commençaient seulement à apparaître, cela nous paraissait jouable. Au fil des mois, les troubles de la mémoire sont devenus de plus en plus fréquents, la maladie a pris de plus en plus de place, la dépendance a grandi, et avec eux, la difficulté. Même là nous avons continué, car au regard de tout le chemin parcouru, tous les sacrifices, nous ne nous voyions pas arrêter, pas après tout ça. J'ai alors jonglé entre mon emploi du temps de généraliste, mes chroniques à la télévision, et les retours au Havre chez mes parents.

QUELS CONSEILS DONNERIEZ-VOUS À D'AUTRES AIDANTS ?

Il est important de savoir s'arrêter lorsque rien ne tient plus, peut-être penser à l'institutionnalisation et surtout se faire aider soi-même. J'aimerais dire à ces aidants que ce n'est pas abandonner, et qu'il ne faut culpabiliser de rien, c'est un parcours extrêmement dur. Les aidants culpabilisent toujours de ne pas faire assez, et s'oublie souvent. Pour eux, l'important, c'est de savoir que l'aidé va bien. Pourtant les aidants font tout, mon père passait quasiment 1h-1 h 30 à donner à manger à ma mère

«Les aidants sont des héros du quotidien, des piliers du système de santé, et si demain ils n'étaient plus là, alors il faudrait trouver une solution aux millions de gens dépendants»

et lorsqu'il avait fini, son assiette était froide et il n'avait plus envie de manger. La nuit, il ne dormait plus, constamment en hypervigilance, et le jour, il était dans un état d'extrême fatigue psychique et physique. Son dos se pliait de relever ma mère qui glissait régulièrement de sa chaise. C'était du 24 h/24.

QU'EST-CE QUI PEUT AIDER LES AIDANTS ?

Les aidants sont extrêmement fragiles, les études le montrent, ils sont plus à risque de développer des maladies chroniques. Il est primordial de soigner aussi leurs maux physiques et psychiques. Surtout les faire déculpabiliser, se faire aider lorsque l'on est aidant, ce n'est pas quitter le navire. Le suivi psychologique est aussi pour moi essentiel, j'en ai moi-même eu un et cela a été d'une aide capitale. Enfin, il

faudrait plus d'informations claires sur les aides qui existent, car même en étant du milieu médical, je me perdais dans les acronymes, la multiplicité des structures.

Les aidants sont des héros du quotidien, des piliers du système de santé, et si demain ils n'étaient plus là, alors il faudrait trouver une solution aux millions de gens dépendants. •

«Les aidants sont extrêmement fragiles, les études le montrent, ils sont plus à risque de développer des maladies chroniques»



Vincent Valinducq,
Je suis devenu
le parent
de mes parents.
Éditions Stock, 2023.
240 pages. **19,50 €.**

Mon enfant a la varicelle! Que faire?

Votre enfant est en collectivité et le parent de l'un de ses camarades de classe prévient tout le monde : « Solène a la varicelle ». Pas de panique ! Même s'il est encore possible (difficilement) de l'éviter, voici des conseils pour vivre sereinement la varicelle de votre enfant.

Par Léna Pedon



La varicelle est une pathologie infantile qui se développe suite à l'infection par le virus varicelle-zona (VZV). C'est une maladie épidémique touchant majoritairement les enfants, le plus souvent au printemps et en été.

*La varicelle
n'est pas un motif
d'éviction scolaire.*

ÉVITEZ LA CONTAMINATION

La varicelle est une maladie très contagieuse. Son pic de contagion se situe entre 24 et 48 heures avant le début des symptômes, et perdure environ 1 semaine jusqu'à la formation de croûtes. Comme la transmission se fait par voie respiratoire et par contact direct avec les boutons, il sera difficile pour votre enfant côtoyant des camarades touchés de passer à travers les gouttes.

Néanmoins, voici quelques recommandations pour freiner la propagation :

- apprenez à votre enfant à bien se **laver la main**,
- pour les enfants plus âgés, expliquez-lui qu'il ne doit **pas partager** son doudou, sa tétine ou ses couverts,
- si vous avez d'autres enfants qui n'ont pas encore eu la varicelle, **aérez la chambre** régulièrement de l'enfant malade.



Attention, il est absolument **contre-indiqué de donner de l'aspirine** à votre enfant lors d'une varicelle. En effet, dans de rares cas, il peut apparaître un syndrome de Reye qui se manifeste par des graves atteintes du foie et du cerveau. Les anti-inflammatoires non stéroïdiens sont également contre-indiqués.

SOULAGEZ SES SYMPTÔMES

Ça y est ! Les premières vésicules semblent apparaître, votre enfant a la varicelle.



Il est possible que votre enfant ait de la **fièvre** ou des **maux de tête**.

➡ *Paracétamol jusqu'à 4 prises/24 heures, dosage en fonction de son poids.*



Des **vésicules** remplies de liquide vont se manifester en deux ou trois poussées, puis vont croûter.

➡ *Solution antiseptique locale pour désinfecter matin et soir les boutons.*



Le plus compliqué pour votre enfant est la **démangeaison**. Il faut l'empêcher qu'il se gratte pour éviter une surinfection de ses boutons et qu'ils laissent des cicatrices.

➡ *Antihistaminique au coucher (sur prescription du médecin).*

➡ *Coupez ses ongles courts.*

➡ *Évitez les vêtements trop serrés et préférez les habits en coton, larges et confortables.*

➡ *Gardez votre enfant au frais pour éviter qu'il ne transpire (cela amplifie les démangeaisons).*

➡ *Séchez-lui les cheveux au sèche-cheveux à la sortie du bain.*



Parfois, les **vésicules** se développent dans la bouche ou dans les parties génitales sous forme d'ulcérations.

➡ *Donnez-lui des aliments froids et faciles à déglutir.*

➡ *Si vous pouvez, enlevez-lui sa couche pour éviter la macération.*

ÉVOLUTION DE LA MALADIE

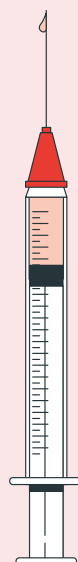
Au bout d'une dizaine de jours, quand tous les boutons auront formé des croûtes, votre enfant sera sur le bon chemin de la guérison !

Chez 2 % des enfants, il arrive que quelques complications surviennent, comme une **surinfection des boutons** ou une baisse des plaquettes dans le sang. Si vous avez la moindre inquiétude, n'hésitez pas à consulter votre médecin ou son pédiatre.

La varicelle ne peut se développer qu'une seule fois dans la vie, une immunisation se développe alors. Cependant, le virus reste dans le corps, en dormance dans les ganglions. En cas de fatigue ou encore de baisse du système immunitaire, le virus peut se réactiver entraînant **un zona**, qui se manifeste par l'apparition des lésions douloureuses. Environ 20 % des personnes qui ont eu la varicelle développeront un zona au cours de leur vie.

ET LA VACCINATION DANS TOUT ÇA ?

Peu connu, le vaccin contre la varicelle existe ! En France, il est recommandé pour les personnes n'ayant jamais eu la varicelle (ou en cas de doute) à partir de 12 ans, pour les femmes avec un projet de grossesse, pour les adultes non immunisés en contact avec une personne atteinte par la maladie, ceux en attente d'une greffe d'organe ou des immunodéprimés.



En 2022 en France, on dénombre 570 000 cas de varicelle, dont 66 % concernaient des enfants entre 1 et 4 ans.

EN CAS DE GROSSESSE

Bien que sans gravité pour la plupart des enfants, la varicelle peut être dangereuse pour la maman ou pour le bébé en cas d'atteinte pendant la grossesse. C'est pourquoi il est important que les femmes en âge de procréer n'ayant jamais eu cette infection se fassent vacciner pour éviter toutes complications. Les atteintes diffèrent selon le mois de grossesse où la mère a attrapé la varicelle.



Crash test

Montres connectées et cœur

Un diagnostic à la force du poignet

Vrais ordinateurs de poche, les montres connectées s'éloignent de plus en plus de leur mission principale, donner l'heure. Zoom ici sur la plus médicale de leurs propositions, la fonction ECG, qui permet un véritable examen. À tout le monde ? par **Julien Dabjat**



C'est devenu un véritable argument commercial. Depuis bientôt 5 ans, certaines montres connectées permettent de réaliser un électrocardiogramme (ECG), en quelques secondes, sans même vous demander de vous rendre chez le médecin. Mais cet examen est-il vraiment adapté à tous les profils ?

POUR LE MOMENT LIMITÉ À LA FIBRILLATION ATRIALE

À ce jour, l'ECG proposé par les montres connectées permet uniquement de mettre en évidence le plus fréquent des troubles du rythme cardiaque : la fibrillation atriale. D'après l'Assurance maladie, cette arythmie concerne 1 % de la population générale, en particulier les personnes âgées, plus de 10 % des plus de 80 ans. À terme, ce trouble peut mener à plusieurs complications comme des embolies pulmonaires et des accidents vasculaires cérébraux (AVC). 20 à 30 % des AVC sont d'ailleurs secondaires à une FA.

PAS ADAPTÉS À TOUT LE MONDE

Un mal loin d'être anodin. Pour autant, cet ECG est-il adapté à tout le monde ? Une étude publiée dans le journal *Journal of the American Medical Informatics Association* pointait en 2020 le trop faible intérêt de cet examen chez des personnes en bonne santé. Arguant le fait que ces montres s'adressent à un public plutôt jeune, pour lequel le dépistage est moins évident. Ce qui expliquerait les résultats mitigés de l'étude : sur les 264 patients alertés pour un rythme anormal, 30 ont été diagnostiqués d'une pathologie cardiaque.

QUELQUES PROBLÈMES D'ANALYSE

Autre réalité clinique, l'existence parfois de maladies qui pourraient gêner l'analyse. Une équipe française s'est penchée sur le diagnostic de la FA chez des patients présentant diverses arythmies. Dans cette étude, publiée dans le *Canadian Journal of Cardiology* en 2022,

les auteurs ont constaté qu'une montre connectée n'a pas réussi à fournir de diagnostic à près d'une personne sur cinq. Niveau précision, elle a correctement identifié 69 % des patients qui étaient en FA et 81 % qui ne l'étaient pas.

Des résultats tout à fait acceptables pour des objets destinés au grand public, et qui offrent pléthores d'autres fonctions pour le suivi de la santé. Avec l'avantage d'être toujours sur soi en cas d'alerte. Sans pour autant, dans le cas de l'ECG, être considéré comme une valeur « sûre » et se substituer au véritable examen.

À 12 CONTRE UN

En clinique, un ECG est généralement « à 12 dérivations », c'est-à-dire qu'il permet l'analyse de l'activité cardiaque selon 12 perspectives différentes. Là où les montres connectées ne génèrent un ECG qu'à une seule dérivation. Forcément, le champ des possibles s'en voit réduit.

Le sang dans tous ses états

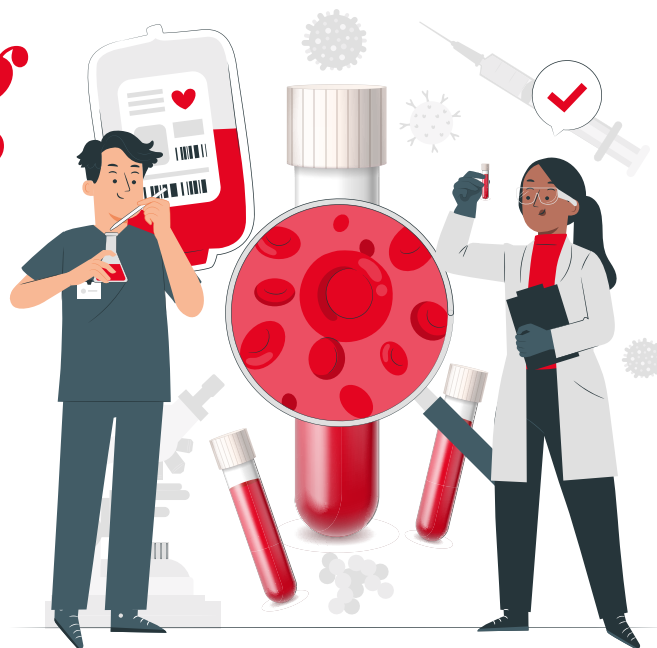
Indispensable à la survie, le sang alimente l'ensemble des organes en nutriments et en oxygène via un réseau de vaisseaux sanguins de 100 000 kilomètres !

De quoi est-il composé ?

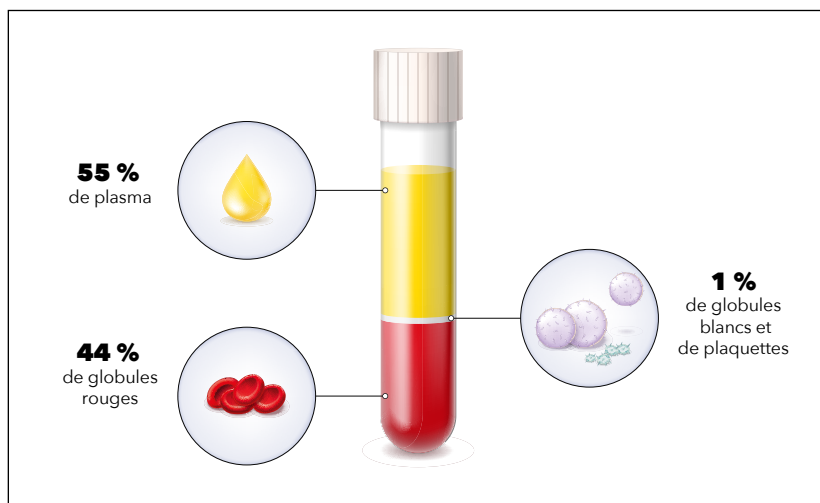
Comment lire une analyse de sang ?

Comment donner son sang ? Suivez le guide !

Par Léa Galanopoulou



LA COMPOSITION DU SANG



Le plasma

C'est la partie liquide du sang, qui permet de transporter tous ses éléments solides. Le plasma est composé à 90 % d'eau. Les 10 % restant se composent d'anticorps, de protéines de coagulation ou encore de lipoprotéines qui transportent le cholestérol.

Les globules rouges (ou érythrocytes)

Ils donnent leur couleur rouge au sang ! Les globules rouges - ou érythrocytes - permettent notamment de transporter l'oxygène des poumons vers le reste des organes, en circulant dans le sang.

5 litres

C'est la quantité de sang moyenne chez un adulte. Mais ce volume dépend toutefois du poids, de la taille et du sexe.

Les globules blancs et les plaquettes

Les globules blancs, ou leucocytes, constituent l'ensemble des cellules du système immunitaire pour protéger l'organisme des agressions (virus, bactéries, cellules étrangères). Les plaquettes - ou thrombocytes - jouent quant à elles un rôle primordial dans la prévention et l'arrêt des saignements, en permettant la coagulation du sang pour former un caillot ou une croûte.

COMMENT LIRE UN BILAN SANGUIN ?

La prise de sang



**Laboratoire
de biologie
médicale**
21 rue de l'analyse
10 564 Bonsang
01 02 03 04 05

HÉMATOLOGIE

• Hémogramme

	Résultat	Valeurs de référence
1 Hématies	4 752 000/mm ³	4 200 000 à 5 200 000
2 Hémoglobine	125 g/l	120 à 160
3 Hématocrite	42 %	37 à 47
4 V.G.M.	70 fl	80 à 100
T.C.M.H.	25 %	27 à 32
C.C.M.H.	28 %	32 à 35
5 Réticulocytes	70 000/mm ³	2 000 à 80 000
6 Leucocytes	8 500/mm ³	4 000 à 10 000
7 Polynucléaires neutrophiles	5 200/mm ³	2 000 à 7 500
Polynucléaires éosinophiles	100/mm ³	< 500
Polynucléaires basophiles	60/mm ³	< 100
8 Lymphocytes	3 500/mm ³	1 000 à 4 000
9 Monocytes	400/mm ³	200 à 1 000
10 Plaquettes	275 000/mm ³	150 000 à 400 000

• Protéine C-réactive

11 C.R.P.	1 mg/l	5
-----------	--------	---

Attention, dans cet exemple, les valeurs de référence citées concernent les femmes. Elles peuvent différer d'un laboratoire à l'autre.

UNE ANÉMIE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'anémie est une baisse anormale de l'hémoglobine, pouvant avoir de nombreuses origines. Les valeurs de référence varient selon l'âge et le sexe. Chez l'homme, l'anémie est diagnostiquée quand l'hémoglobine est inférieure à 130 g/l (120 g/l chez la femme).

Les symptômes classiques de cette pathologie sont :

- **pâleur des mains et des muqueuses** (l'intérieur de la paupière inférieure est blanc);
- **une fatigue, en particulier lors d'un effort physique;**
- **des maux de tête, des sueurs.**

Les origines sont nombreuses, mais la principale cause d'anémie en Europe est la carence en fer. En effet, les globules rouges sont produits par la moelle osseuse et l'organisme a besoin, entre autres, de fer pour les produire. Cependant, des causes plus sérieuses peuvent conduire à une anémie : hémorragies, maladies auto-immunes, drépanocytose, thalassémie... Ce n'est donc pas une condition à prendre à la légère !

- 1 Les **hématies** sont les **globules rouges**.
- 2 L'**hémoglobine** est une protéine composant le globule rouge. C'est elle qui fixe l'**oxygène** et qui donne sa couleur rouge au sang. Si elle est trop faible, c'est un signe d'anémie.
- 3 L'**hématocrite** représente le **pourcentage** occupé par les globules rouges dans le sang.
- 4 Le **volume globulaire moyen (VGM)**, la **teneur corpusculaire moyenne en hémoglobine (TCMH)** et la **concentration corpusculaire moyenne en hémoglobine (CCMH)** sont les constantes érythrocytaires. Ces valeurs concernent uniquement les globules rouges. Elles permettent de **classer les anémies** et d'aider à leur diagnostic.
- 5 Les **réticulocytes** sont de très jeunes globules rouges. Leur dosage permet également de **classer les anémies**, mais aussi de vérifier que la **moelle osseuse** fonctionne correctement, car c'est elle qui va produire les cellules sanguines.
- 6 Les **leucocytes** sont tous les **globules blancs**. Plusieurs types de cellules composent les globules blancs :
- 7 Les **polynucléaires** : qu'ils soient neutrophiles, éosinophiles ou basophiles, ils luttent contre les **infections** (bactéries, virus);
- 8 Les **lymphocytes** : les lymphocytes B produisent les **anticorps** qui détruiront spécifiquement les agents infectieux; les lymphocytes T reconnaissent et détruisent les agents pathogènes;
- 9 Les **monocytes** : ce sont les plus **grosses cellules du sang**. Lorsqu'ils quittent la circulation sanguine, ils évoluent soit en macrophages (les cellules qui ingèrent les débris cellulaires et les bactéries) dans les tissus, soit en cellules nerveuses dans le cerveau.
- 10 Les **plaquettes, ou thrombocytes**
- 11 **CRP** : La protéine C réactive (CRP) est produite par le foie. C'est un marqueur biologique de l'**inflammation**, son taux augmente dans le sang en cas d'infection aiguë par exemple.

COMPRENDRE LES GROUPES SANGUINS

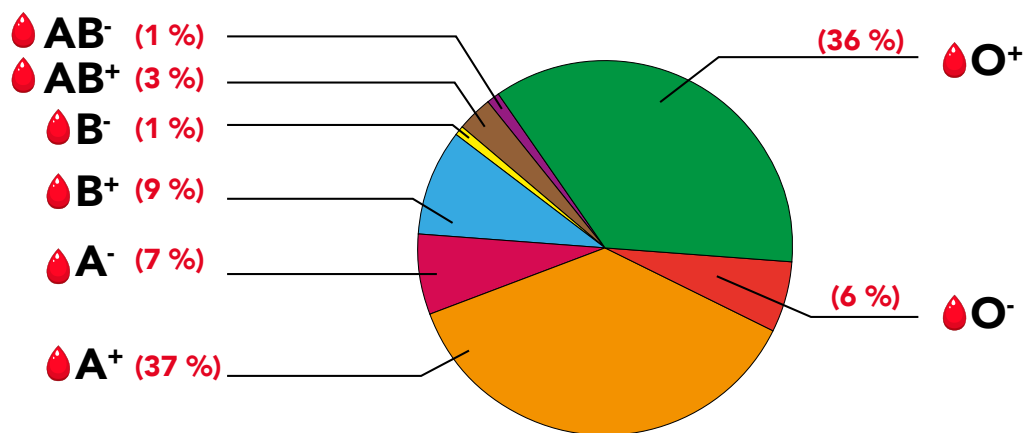
Qu'est-ce qu'un groupe sanguin ?

Le groupe sanguin d'une personne est déterminé en fonction des antigènes présents à la surface des globules rouges. Ils sont regroupés en deux systèmes : le système ABO puis le système Rhésus. Découvert en 1900, ce système permet de classer les groupes sanguins en quatre : A, B, AB et O. Ces quatre groupes sont définis par la présence ou l'absence d'antigène A ou B à la surface des globules rouges. Puis, ces groupes sont classés en fonction du Rhésus : positif ou négatif, là aussi en fonction de la présence ou non de l'antigène rhésus.

Pourquoi est-ce important de connaître son groupe sanguin ?

Le groupe sanguin est héréditaire, déterminé par celui de nos parents. Connaître son groupe sanguin permet de savoir si les transfusions sanguines sont compatibles entre donneur et receveur, mais il est aussi très utile pendant la grossesse ! En effet, si la mère possède un rhésus négatif, et le bébé positif, on parle d'incompatibilité de rhésus : le système immunitaire de la maman - considérant ce rhésus inconnu comme étranger - va alors développer des anticorps contre le groupe sanguin de son bébé. Bonne nouvelle : désormais un traitement préventif et une surveillance rapprochée permettent de prévenir les complications.

La répartition des groupes sanguins dans la population française



Quelles compatibilités entre groupes sanguins ?

	DONNEUR							
	O ⁻	O ⁺	B ⁻	B ⁺	A ⁻	A ⁺	AB ⁻	AB ⁺
RECEVEUR	AB ⁺	🩸	🩸	🩸	🩸	🩸	🩸	🩸
	AB ⁻	🩸	🩸		🩸		🩸	
	A ⁺	🩸			🩸	🩸		
	A ⁻	🩸			🩸			
	B ⁺	🩸	🩸	🩸				
	B ⁻	🩸	🩸					
	O ⁺	🩸						
	O ⁻	🩸						

Le groupe O⁻ est ce qu'on appelle un « donneur universel » : il pourra être transfusé à tout le monde, notamment en situation d'urgence. À l'inverse, le groupe AB⁺ est quant à lui un « receveur universel », la personne qui le porte peut recevoir n'importe quel type de sang.

DONNER SON SANG ? MODE D'EMPLOI !

C'est un geste citoyen et altruiste !

Le don du sang sauve des vies, alors suivez le guide pour sauter le pas.

Puis-je donner mon sang ?

Je fais le test ! À chaque réponse positive, je passe à la question suivante.

- 1 ☐ J'ai entre 18 et 70 ans
- 2 ☐ Je pèse plus de 50 kg
- 3 ☐ Mon dernier don de sang date de plus de 8 semaines (4 semaines pour les plaquettes ou 2 semaines pour le plasma)
- 4 ☐ Je n'ai pas été testé positif au VIH, aux hépatites B ou C ou à la syphilis
- 5 ☐ Je ne souffre pas d'un cancer, d'une maladie chronique comme un diabète traité à l'insuline, une maladie auto-immune, une maladie inflammatoire de l'intestin, etc.
→ Pour préserver votre santé, vous ne pouvez pas donner votre sang si vous souffrez d'une maladie chronique, mais il existe certaines exceptions (maladies auto-immunes qui ne touchent qu'un seul organe comme la thyroïdite d'Hashimoto par exemple, certains cancers superficiels de la peau...)
- 6 ☐ Je n'ai jamais été greffé ou transfusé
- 7 ☐ Je n'ai pas de problème cardiaque ou d'antécédents d'accidents vasculaires cérébraux
- 8 ☐ Je n'ai jamais pris de drogues en intraveineuse
- 9 ☐ Mon dernier tatouage ou piercing date de plus de 4 mois
- 10 ☐ Je n'ai pas eu plus d'un partenaire sexuel sur les 4 derniers mois
- 11 ☐ Je ne suis pas enceinte ou je n'ai pas accouché il y a moins de 6 mois
- 12 ☐ Je ne suis pas suivi par un médecin pour une anémie ou une carence en fer
→ Si c'est le cas, pour donner son sang, il faut attendre que le taux remonte (12 g/dl pour une femme et 13 g/dl pour un homme)
- 13 ☐ Je n'ai subi aucune opération chirurgicale ou un examen de type « fibroscopie » au cours des 4 derniers mois
- 14 ☐ Je n'ai pas séjourné plus d'un an cumulé au Royaume-Uni entre le 1^{er} janvier 1980 et le 31 décembre 1996
→ Durant cette période outre-Manche circulait la maladie à prions (maladie de la vache folle)
- 15 ☐ Je n'ai pas eu de fièvre ou de signes d'infection (diarrhées, toux, plaie cutanée, infection urinaire) dans les deux dernières semaines
→ Ces symptômes peuvent être le signe d'une maladie transmissible par le sang, il est préférable d'attendre
- 16 ☐ Je n'ai pas eu de soins dentaires dans les dernières 24 heures (détartrage, implant, traitement de carie)

BRAVO !

**Vous pouvez donner.
Rendez-vous à l'EFS.**

Comment se passe le prélèvement ?

Une fois que vous êtes installé sur le dos, le prélèvement dure une dizaine de minutes et est contrôlé par un infirmier. Le volume de sang prélevé dépend de votre poids. Le meilleur est pour la fin : une collation est offerte une fois le don terminé, permettant de bien vous hydrater et de vous reposer pendant une vingtaine de minutes. En tout, il faut compter 1 heure dans l'ensemble, et pas besoin de venir à jeun, au contraire !

10 MINUTES

C'est la durée moyenne d'un don du sang pour une durée totale de visite de 1 heure, 45 minutes pour un don de plasma et 90 minutes pour un don de plaquettes.

1 MILLION

De patients soignés chaque année en France grâce aux dons des bénévoles.

42 JOURS

C'est la durée de vie des globules rouges récoltés pendant les dons. Et 7 jours pour les plaquettes ! D'où l'intérêt de dons réguliers.

Où donner ?

Le don se fait en point de collecte : soit dans un centre de don de l'Établissement français du sang (EFS), soit dans un site de collecte mobile. Vous serez enregistré à l'accueil, où vous devrez remplir un questionnaire. Puis, un médecin ou un infirmier s'entretiendra avec vous pour garantir la sécurité du don (pour vous et pour les receveurs) et vérifiera que vous êtes en mesure de donner votre sang.





Allergies : comment y faire face ?

Face à la montée des cas d'allergies, qui touchent aujourd'hui près d'un tiers des Français, la mise en place de traitements efficaces est devenue nécessaire. Des antihistaminiques aux biothérapies en passant par la désensibilisation, retour sur ces nouveaux outils de lutte contre les allergies.

Par Corentin Bell

Les allergies sont de plus en plus communes au fil des années. Selon une enquête réalisée par l'association de l'asthme et des allergies en partenariat avec l'Ifop, près de 34 % des Français seraient allergiques. Ces réactions inappropriées du système immunitaire peuvent être traitées par divers dispositifs médicaux.

ANTI-HISTAMINIQUES : LE PREMIER CHOIX

L'utilisation d'antihistaminiques permet de traiter les symptômes allergiques. Ces médicaments agissent directement sur les cellules pour bloquer les récepteurs à l'histamine, une molécule produite par le système immunitaire qui a pour rôle de déclencher l'expulsion des allergènes de l'organisme. Ce rejet se traduit par divers symptômes comme des éruptions cutanées, des écoulements nasaux, des larmolements ou encore de la toux.

Pris suffisamment en amont, les antihistaminiques permettent de prévenir ces réactions allergiques. Ils sont généralement utilisés par voie orale sous forme de comprimés ou de solution buvable. Les antihistaminiques les plus récents ont de légers effets indésirables sur le sommeil et l'augmentation de l'appétit, c'est pourquoi il faut rester vigilant lors de leur consommation.

LA DÉSENSIBILISATION, UN BON TRAITEMENT ?

Lorsque les antihistaminiques ne sont plus efficaces, il est possible de se tourner vers la désensibilisation, aussi appelée immunothérapie, pour se débarrasser de son allergie. « Les traitements les plus efficaces contre les allergies saisonnières, par exemple le pollen, ou domestiques, comme les acariens, sont les désensibilisations allergéniques », souligne la Dr Juliette Caron, praticienne hospitalière

au service d'allergologie de l'hôpital Saint Vincent de Paul à Lille. Mais c'est contre les piqûres d'hyménoptères (abeilles, guêpes...) que l'immunothérapie est la plus effective, la Haute Autorité de santé (HAS) souligne le fait que « l'efficacité de la désensibilisation sur le venin de guêpe est d'environ 95 % et de 80 % pour l'abeille ».

Concernant les pollens, qui sont à l'origine de la majorité des allergies saisonnières, « environ 80-85 % des personnes recevant un traitement d'immunothérapie pour les pollens observeront une amélioration de leur condition », souligne l'association des allergologues et immunologues du Québec.

Au final, les symptômes classiques des allergies (éternuements, nez qui coule, larmolement, démangeaisons et rougeurs) sont très largement atténués.

GOUTTES, COMPRIMÉS, INJECTIONS... QUELLES FORMES ?

Les immunothérapies allergéniques peuvent se faire par des injections sous-cutanées ou bien *via* des gouttes ou des comprimés sublinguaux. Les injections sous-cutanées doivent être réalisées au moins une fois par semaine pendant 6 mois avec une dose qui va augmenter graduellement au cours de cette période.

Par la suite, le patient aura la même dose chaque mois durant 3 à 5 ans. Concernant les traitements à base de comprimés ou de gouttes, ils se prennent une fois par jour pendant 6 mois et doivent être renouvelés chaque année pendant 3 à 5 ans. Les effets de ces thérapies peuvent se prolonger jusqu'à 9 ans après la fin du traitement.

QUID DES CORTICOÏDES DANS L'ASTHME ALLERGIQUE ?

Bien qu'elle soit une bonne solution face à la majorité des symptômes, l'immunothérapie ne permet pas d'agir efficacement contre l'asthme allergique. Lorsqu'une personne allergique est confrontée à ce type de crise, il est recommandé de se tourner vers les corticoïdes. Ils peuvent être pris par inhalation ou sous la forme de comprimés.

Les corticoïdes possèdent un fort pouvoir anti-inflammatoire permettant de réduire l'inflammation des bronches produite par l'asthme allergique.

Cependant, les corticoïdes ne sont pas dénués d'effets indésirables, en particulier s'ils sont utilisés sur une longue durée. Ils peuvent être à l'origine de plus d'une dizaine d'effets indésirables comme de l'hypertension artérielle, une perte de calcium osseux, un ralentissement de la croissance chez l'enfant ou encore des problèmes psychiques.

***« Il est nécessaire
d'aérer le domicile
quotidiennement,
d'aspirer les matelas,
les moquettes,
les canapés plusieurs
fois par semaine ».***

Dr Juliette Caron, allergologue
à l'hôpital Saint Vincent de Paul à Lille.

L'ESPOIR DE LA BIOTHÉRAPIE

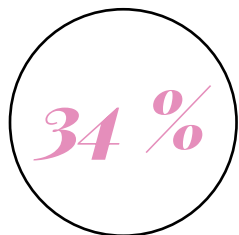
Pour éviter ces complications et tout de même traiter les cas d'asthme sévères, un nouveau type de traitement a vu le jour ces dernières années, il s'agit de la biothérapie. Celle-ci se base sur l'injection de molécules par voie sous-cutanée agissant directement sur les anticorps à l'origine des réactions allergiques. Cette thérapie ciblée, prescrite à un rythme variable en complément des corticoïdes, évite d'occasionner trop de dommages collatéraux ce qui lui permet d'avoir peu d'effets secondaires. L'efficacité de ce traitement s'observe 4 à 6 mois après le début de la thérapie et celui-ci doit être maintenu par la suite pour plusieurs années.

Tout comme les corticoïdes, la biothérapie n'est pas un traitement pour guérir l'asthme, mais pour le contrôler. L'utilisation de la biothérapie ne se limite pas à l'asthme dans le cadre des réactions allergiques, mais elle concerne aussi l'eczéma et pourrait bientôt être prescrite dans d'autres types d'allergies. «*Concernant les allergies alimentaires et la rhino-conjonctivite allergique, il*

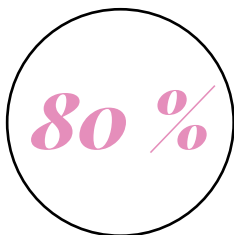
n'existe actuellement pas de biothérapie en autorisation de mise sur le marché en France. Cependant, dans les prochaines années, il est probable que l'indication de certaines biothérapies indiquées dans l'asthme et/ou la dermatite atopique soient étendues aux allergies alimentaires sévères», explique la Dr Juliette Caron.

Malgré l'efficacité des nouveaux traitements face aux allergies, ils ne sont pas suffisants pour limiter au mieux les risques. L'hygiène a aussi un rôle clé dans la lutte face aux allergies. Le meilleur moyen de ne pas subir de crises allergiques c'est encore d'éviter la source allergénique.

«*Si l'on prend l'exemple de la rhinite aux acariens. Il est nécessaire d'aérer le domicile quotidiennement, d'aspirer les matelas, les moquettes, les canapés plusieurs fois par semaine. Si malgré cela, la personne est gênée plusieurs fois par semaine et doit prendre des antihistaminiques, je lui conseille de consulter un allergologue*», conclut la praticienne hospitalière spécialisée en allergologie.



**Des Français
seraient allergiques**



**Des personnes
sous immunothérapie
pour les pollens
observeront une
amélioration
de leur condition**

**«Les traitements
les plus efficaces
contre les allergies
saisonnnières, par
exemple le pollen, ou
domestiques, comme
les acariens, sont
les désensibilisations
allergéniques»**

**Dr Juliette Caron, allergologue
à l'hôpital Saint Vincent de Paul à Lille.**

CHANGEMENT CLIMATIQUE : UN CATALYSEUR DES ALLERGIES SAISONNIÈRES

«La prévalence des allergies respiratoires a été multipliée par 3 en 30 ans», pointe un rapport de l'Anses de 2022. Cette forte augmentation durant les trois dernières décennies est particulièrement liée au changement climatique. Dans une étude, publiée dans la revue scientifique *Atmosphere* en mai 2023, des chercheurs italiens expliquent que le changement climatique allonge la durée de la saison pollinique et augmente le volume de pollens éjectés par les plantes. Cela s'explique principalement par l'augmentation de la quantité de CO₂ servant de carburant pour la photosynthèse qui accroît la quantité de pollens. Qui plus est, celui-ci, avec le reste des gaz à effets de serre, augmente la température moyenne du globe, prolongeant ainsi la durée durant laquelle les plantes peuvent se reproduire.

Rencontre avec Catherine Barthélémy

Figure majeure de la recherche sur l'autisme, élue présidente de l'Académie nationale de médecine



Catherine Barthélémy est la nouvelle présidente de l'Académie nationale de médecine. Ses travaux sur l'autisme ont révolutionné la vision qu'avait la psychiatrie française de ce trouble. Retour sur son combat pour promouvoir une approche neurodéveloppementale de l'autisme en France.

Par Corentin Bell

Depuis le 9 janvier 2024, l'Académie nationale de médecine, un organisme indépendant dont le rôle est d'éclairer les politiques de santé gouvernementales, a une nouvelle présidente : Catherine Barthélémy, professeure de médecine honoraire au CHRU de Tours.

Pour la première fois depuis deux siècles cette institution a élu une femme à sa tête, mais c'est aussi la première fois qu'une pédopsychiatre prend les rênes de l'Académie nationale de médecine. Catherine Barthélémy est connue pour ses travaux ayant révolutionné la perception de l'autisme et sa nomination rappelle l'importance de la recherche sur ces troubles du neurodéveloppement.

«MES PAIRS M'ONT RI AU NEZ»

La pédopsychiatre a débuté sa carrière dans les années 1980. Les pédiatres de l'époque étaient particulièrement influencés par les théories freudiennes notamment celles de «la mère réfrigérateur» ou la «mère trop fusionnelle» qui, par un manque ou un surplus d'affection maternelle, entraîne le développement de troubles autistiques chez l'enfant. Ces théories avaient, pendant longtemps,

fait porter le poids de la maladie sur les épaules de la mère. Cependant, ces idées freudiennes n'ont jamais eu de bases scientifiques et mènent généralement à des retards de diagnostics.

Catherine Barthélémy, quant à elle, s'est tournée vers une nouvelle vision de l'autisme. Ce trouble ne prendrait plus racine dans l'histoire familiale, mais dans le neurodéveloppement de l'enfant. «Lorsque j'ai exposé les résultats de mes travaux, qui montraient que l'autisme était dû à des troubles cérébraux et non à un rapport mère/enfant dysfonctionnel, mes pairs m'ont ri au nez. Ce qui montre le décalage des experts français avec la communauté internationale», se souvient la présidente de l'Académie nationale de médecine durant sa présentation à la presse le 30 janvier 2024.

DES THÉRAPIES PLUS EFFICACES À L'ÉTRANGER

Pendant que les psychiatres français défendaient en grande majorité les idées freudiennes sans argument rationnel, à l'étranger, notamment aux États-Unis et au Canada, les soignants se sont tournés vers des thérapies comportementales. Elles consistent à modifier les compor-

tements des enfants à un stade précoce d'autisme via des exercices réguliers et sur le long terme.

Ces méthodes, agissant directement sur la plasticité cérébrale, c'est-à-dire la faculté de restructuration du cerveau des enfants, ont fait leurs preuves jusqu'à aujourd'hui et permettent, la plupart du temps, aux enfants autistes de développer des capacités linguistiques et sociales. Facilitant leur insertion dans un parcours scolaire typique par la suite.

LA FRANCE ENCORE «À LA TRAÎNE»

Grâce à l'influence de Catherine Barthélémy, ce type de technique s'est multiplié dans le pays des lumières et a permis à de nombreux enfants autistes d'avoir un suivi efficace. Ses travaux lui ont valu la Légion d'honneur en 2016.

Malgré ces changements, la France est toujours «à la traîne» selon Catherine Barthélémy, elle explique notamment que la psychanalyse est encore présente chez les psychiatres français. En 2021, l'association PAARI, une association de personnes autistes, a notamment dénoncé ces pratiques qui entraînent une

perte de chance pour les patients et qui sont considérées comme non consentielles par la Haute Autorité de santé depuis 2012.

PROMOUVOIR LES INNOVATIONS DANS LA RE- CHERCHE SUR L'AUTISME

L'élection de Catherine Barthélémy pourrait permettre de mettre en avant les méthodes modernes de prises en charge de l'autisme qu'elles soient comportementales ou même médicamenteuses. Parmi les missions que s'est données l'Académie nationale de médecine, il y a notamment la promotion des recherches en neurosciences cliniques et biologiques pour prévenir les handicaps liés aux troubles les plus précoces, comme l'autisme, auprès du gouvernement.

UN TRAITEMENT PROMETTEUR EN TEST

Les derniers travaux de recherches autour de l'autisme se tournent vers des médicaments qui peuvent agir sur les troubles du spectre autistique. Une étude, parue en 2022 dans la revue «*neuropsychopharmacology*», met en avant les effets bénéfiques des ions bromures sur des souris atteintes de troubles du spectre autistique. Les ions bromures sont notamment utilisés pour traiter l'épilepsie. Or, certaines formes de troubles du spectre autistique ont montré des dysfonctionnements neuronaux similaires à ceux des épilepsies. C'est pour cela que les chercheurs français à l'origine de l'étude se sont intéressés aux ions bromures. Leurs travaux ont permis de rétablir des comportements sociaux chez les rongeurs, de réduire leurs comportements stéréotypés et même de diminuer leur anxiété. Ces résultats positifs donnent envie aux chercheurs de poursuivre leurs recherches sur les ions bromures, mais cette fois sur des sujets humains.

*Un enfant autiste suivant
une thérapie sensorielle.
Crédit : AndreaObzerova*



Vermifuge

Au secours mon enfant a des vers!

**Vous pensez que votre enfant a des vers ?
Voici quelques conseils judicieux
pour l'en débarrasser et lui
éviter de se recontaminer.**

Par **Chloé Joreau**

En France, la parasitose intestinale la plus fréquente chez l'enfant est causée par l'oxyure. Un petit ver rond blanchâtre, de 5 mm pour le mâle et 1 cm pour les femelles. Pour comprendre comment se débarrasser de cet indésirable, il est primordial de comprendre son cycle de vie.

RECONTAMINATION, UN CYCLE SANS FIN

La contamination se fait par voie digestive, dans le cas des oxyures, principalement par le fait de porter à la bouche des mains sales, ou des objets (doudou, literie, vêtement...) souillés par des œufs microscopiques et invisibles.

Ces œufs, une fois avalés, éclosent dans l'intestin pour libérer des larves qui deviennent adultes en 3 semaines tout en progressant le long du tube digestif. Avant de mourir, les oxyures femelles sortent, surtout la nuit, pour venir pondre jusqu'à 10 000 œufs sur le pourtour de l'anus.

Cela provoque des démangeaisons, l'enfant se gratte et souille ses mains et le dessous de ses ongles avec des œufs... il se recontamine donc très facilement et entretient le cycle.



LE CONSEIL EN + DE MA PHARMACIENNE

- Traiter simultanément toute la famille.
- Inutile de traiter les animaux de compagnie, l'oxyure est un parasite uniquement humain.
- Le jour du traitement : changer toute la literie et les sous-vêtements et pyjamas. Si possible passer le tout en machine à 60° ainsi que les peluches et doudous.
- Passer l'aspirateur, en effet les œufs sont très résistants et peuvent survivre jusqu'à 15 jours à l'extérieur de l'organisme et continuer à contaminer l'environnement.
- Couper les ongles bien courts pour éviter la rétention d'œufs microscopiques
- Se laver très régulièrement les mains, en brossant sous les ongles, particulièrement après un passage aux toilettes.



© HRAUN - Gettyimages

DES SIGNES QUI NE TROMPENT PAS

Si des vers femelles sont parfois visibles au niveau de l'anus, dans les sous-vêtements ou sur les selles, les oxyures ne sont la plupart du temps pas repérés. Ce sont les symptômes assez caractéristiques de démangeaisons au niveau de l'anus au coucher et pendant la nuit qui peuvent vous orienter.

Le prurit est parfois accompagné d'épisode diarrhéique ou de douleur au ventre. L'enfant peut également se plaindre d'insomnie, de cauchemars et être irritable.

Attention, chez la petite fille les démangeaisons intenses peuvent provoquer une inflammation de la vulve et favoriser une cystite via les bactéries du tube digestif.

LES VERMIFUGES, COMMENT ÇA MARCHE ?

Deux molécules antiparasitaires sont disponibles sans ordonnance et sur conseil de votre pharmacien. Le flubendazole (Fluvermal), qui agit sur plusieurs familles de vers, en inhibant leur capacité à se nourrir; et le pyrantel (Combantrin) qui bloque leur système neuromusculaire.

Ces vermifuges agissent sur le stade adulte des oxyures sans pouvoir éliminer les formes œufs et larves, d'où l'importance de réitérer la prise 2 à 3 semaines plus tard. Permettant d'éliminer les vers qui auraient échappé à la première cure et ceux issus d'une potentielle recontamination.

COMMENT LES PRENDRE ?

Le Fluvermal

La posologie classiquement recommandée chez les enfants comme les adultes est de 100 mg en une prise unique renouvelée 15 à 20 jours plus tard. Cette posologie s'avère parfois insuffisante, il est alors préconisé d'adapter la posologie à 100 mg

matin et soir pendant 3 jours, comme pour d'autres parasitoses. Le Fluvermal existe en comprimé, à partir de 6 ans ou en sirop (goût banane) et présente une excellente tolérance. À noter qu'il est cependant contre-indiqué chez la femme enceinte et allaitante.



Le Combantrin

Il existe lui aussi sous forme de comprimé ou de sirop (arômes caramel et cassis) et la posologie est à adapter en fonction du poids de la personne à traiter.

- Adulte de plus de 75 kg : 8 comprimés ou 4 cuillères-mesure (5 ml) de solution buvable, en une seule prise.
- Adulte de moins de 75 kg : 6 com-

primés ou 3 cuillères-mesure (5 ml) de solution buvable, en une seule prise.

- Enfant de plus de 12 kg : 10 à 12 mg/kg en une seule prise (2,5 ml); soit environ 1 comprimé ou ½ cuillère-mesure par 10 kg de poids, en une seule prise.



FUN FACT

Une méthode diagnostique peut être prescrite par le médecin.

Dite du «scotch-test» elle permet de recueillir des œufs sur le bord de l'anus à l'aide d'une bande de papier adhésif, afin de les observer au microscope et confirmer la parasitose.



Laser, soleil, cosmétique...

Comment venir à bout des taches brunes?

Contre les taches sur le visage, on peut être tenté de tester les crèmes dites antitaches. Comment fonctionnent-elles et à qui sont-elles destinées? Voici le point de vue du Dr Martine Baspeyras, dermatologue.

Par Gaëlle Monfort, en collaboration avec Dr Martine Baspeyras, dermatologue et membre du groupe GDEC de la Société française de dermatologie.

NE PAS CONFONDRE TACHES ET GRAINS DE BEAUTÉ!

On parle de taches quand elles sont plates, sans relief, qu'on ne les sent pas au toucher, contrairement, par exemple, aux kératoses. Les grains de beauté, aussi appelés nævus, sont souvent plats.

L'avis du Dr Martine Baspeyras : « Il est important de distinguer les taches et les grains de beauté, car ce sont deux diagnostics différents et qui n'entraînent pas le même traitement. Seul le dermatoscope, l'outil de dépistage du dermatologue, et l'œil du spécialiste peuvent faire la distinction. Une visite annuelle est donc fortement

recommandée pour surveiller toute apparition de taches. »

DEUX TYPES DE TACHES SUR LE VISAGE

- Le lentigo ou vieillissement solaire

On parle aussi de « fleurs de cimetière ». Ces taches sont le plus souvent en petits groupes, plus ou moins grands. Elles sont dues au soleil et peuvent être situées sur le visage, mais également sur le cou, le décolleté, le dos des mains, etc. Ce sont les UVA qui sont en cause et traversent les vitres pour atteindre la peau des mains des conducteurs, par exemple.

- Le mélasma ou masque de grossesse

Ces taches sont souvent localisées sur le front, les pommettes, la lèvre supérieure et l'angle de la mâchoire. Elles peuvent apparaître pendant la grossesse, mais aussi en dehors de cette période, et sont plus fréquentes chez les peaux mates. Leur apparition est liée à l'exposition au soleil mais aussi à la génétique.

DES CRÈMES D'AUTANT PLUS EFFICACES SI ELLES SONT UTILISÉES TÔT!

Les crèmes antitaches contiennent des actifs dépigmentants, à appliquer de préférence le soir, ainsi que des actifs destinés à limiter la fabrication des pigments responsables des taches.

→ **Quelques actifs antitaches** : la vitamine C, mais aussi l'acide kojique, du niacinamide, de la vitamine A, de l'acide salicylique, etc.

L'avis de l'experte : «*Les crèmes sont efficaces pour éclaircir les taches, mais surtout pour éviter leur aggravation. Elles sont particulièrement efficaces sur les taches récentes et peu installées. Il ne faut pas attendre plusieurs années avant de s'en occuper. Ces crèmes, disponibles en pharmacie, sont actives et très bien tolérées par la plupart des peaux. Elles coûtent parfois cher, mais la technologie et les contrôles effectués pour avoir des crèmes efficaces et sûres le nécessitent... En revanche, on déconseille les versions "home made" qui ne sont pas contrôlées et donc à éviter.*»

QUAND UTILISER LES CRÈMES ANTITACHES ?

Quand vous voyez les premières taches arriver... Pour certaines personnes, ce sera vers 25 ans, 10 ans plus tard pour d'autres ! N'hésitez pas aussi à questionner vos parents sur l'apparition de leurs taches.

L'avis de l'experte : «*Dans l'idéal, il faut d'abord consulter un dermatologue pour s'assurer que ces premières taches ne sont pas des grains de beauté qui pourraient dégénérer. Surtout lorsque leur apparition est brutale.*»

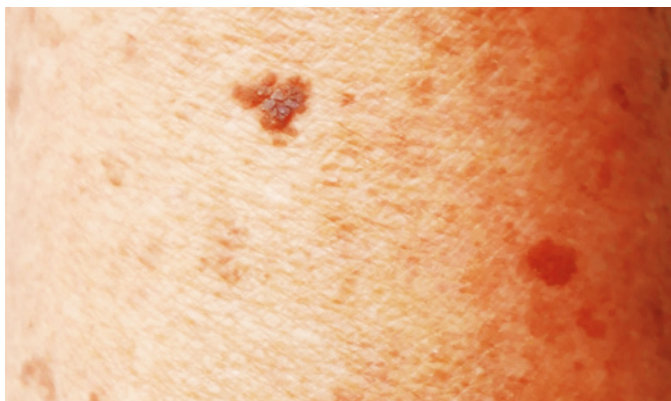
PEELING, LASER... QUELS TRAITEMENTS ?

Notre peau se renouvelle tous les mois. Il faudra donc patienter plusieurs mois pour voir l'efficacité de la crème.

L'avis de l'experte : «*Si la crème ne suffit pas, d'autres techniques existent pour effacer les taches. Selon le type de taches et de peau, le dermatologue pourra proposer un traitement adapté qui peut aller du peeling plus ou moins fort au peeling dépigmentant, ou à l'utilisation d'azote ou de laser. Ces traitements dermatologiques ne sont pas remboursés, car considérés comme de la médecine esthétique.*»

EN PRÉVENTION DES TACHES

L'écran solaire au quotidien. Pour éviter les taches, il faudrait éviter le soleil, principal responsable. Difficile donc... La solution est d'utiliser quotidiennement de l'écran solaire. En effet, son utilisation quotidienne, même en hiver, est utile contre les UVA, responsables des taches. De même, le maquillage, par son action de masquage de la peau, permet de diminuer l'exposition au soleil. Pensez aussi à appliquer l'écran ou le maquillage sur la peau du cou et du décolleté, cette zone étant fragile.



DERRIÈRE LES ÉTIQUETTES ZOOM SUR LES ACTIFS DÉPIGMENTANTS

- Acide kojique, lactokine, niacinamide, acide azélaïque, glabridine, dérivés de vitamine C, rucinol kojique, acide linoléique, phenylethyl résorcinol (ou mélanoyde), rétinaldéhyde, nicotinamide ou encore extrait de palmitoyl grapevine.
- Des extraits de mauve, de primevère, d'alchémille et de véronique peuvent être une alternative naturelle pour faire baisser la production de mélanine.
- Certains, comme l'acide kojique ou le phenylethyl résorcinol, peuvent être irritants ou allergisants à haute dose.

Cancer colorectal, en mars bleu je me dépiste

Le cancer colorectal évolue souvent sans signe apparent.

Se faire dépister régulièrement permet d'identifier ce cancer à un stade précoce plus facilement traitable, mais aussi de détecter et de traiter des polypes avant qu'ils n'évoluent en cancer.

Par **Chloé Joreau**



***En France,
le cancer
colorectal se situe
au 3^e rang
des cancers
les plus fréquents
après le cancer
du sein et le cancer
de la prostate.***

Ameli 2023

**"CELA FAIT QUELQUES
ANNÉES QUE JE NE REÇOIS
PLUS D'INVITATION AU
DÉPISTAGE DU CANCER
COLORECTAL. POURQUOI?"**

Albert, 79 ans

Effectivement, cette offre de dépistage concerne toutes les personnes de 50 à 74 ans sans antécédents, ni signe clinique digestif, ni facteurs de risque. Pourquoi cette tranche d'âge ? Car 95 % des cancers colorectaux sont détectés après 50 ans et qu'après 75 ans, les risques liés à une coloscopie (qui fait suite à un dépistage positif) sont plus importants que les bénéfices liés au dépistage.

**"JE N'AI AUCUN SYMPTÔME
DIGESTIF. À QUOI CELA
ME SERT-IL DE ME FAIRE
DÉPISTER?"**

Agnès, 61 ans

Le dépistage va justement permettre de détecter et retirer d'éventuels polypes à des stades non cancéreux, qui ne provoquent pas nécessairement de symptômes; mais aussi de repérer et traiter un cancer à un stade précoce, avec des traitements moins lourds et plus efficaces avec une guérison dans 9 cas sur 10.

Dans plus de 80 % des cas, le cancer colorectal provient d'une tumeur bénigne qui évolue lentement et finit par devenir cancéreuse. Alors, au contraire inutile d'attendre des symptômes pour agir et se faire dépister tous les 2 ans.

**"MON PÈRE A EU
UN CANCER COLORECTAL
AVANT 65 ANS,
DOIS-JE ME FAIRE
DÉPISTER"**

Moktar, 46 ans

Avec un parent du premier degré (père, mère, frère, sœur ou enfant) atteint d'un cancer colorectal (CCR) ou d'un adénome (> 1 cm de diamètre) avant 65 ans, Moktar fait partie de la population à risque. Il a en effet 4 à 10 fois plus de risque de développer un cancer colorectal.

Le suivi se fait alors directement avec un gastro-entérologue et par coloscopie dès l'âge de 45 ans.

"UNE AMIE M'A PARLÉ DE CE DÉPISTAGE, OÙ PUIS-JE OBTENIR MON KIT ?"

Sonia, 56 ans

Le kit de dépistage peut être obtenu auprès de votre pharmacien, sur présentation ou non de l'invitation envoyée par l'Assurance maladie; lors d'une consultation avec le médecin (généraliste, gynécologue ou gastro-entérologue); ou encore en ligne sur le site **monkit.depistage-colorectal.fr** avec le numéro qui figure sur la lettre d'invitation.

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Ministère de la Santé
Institut National du Cancer

AUTO-QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION DU NIVEAU DE RISQUE DE DÉVELOPPER UN CANCER COLORECTAL

Le test de dépistage du cancer colorectal est recommandé aux personnes âgées de 50 à 74 ans sans symptôme, ni antécédent, ni facteur de risque particulier.

Ce questionnaire vise à vous interroger sur vos symptômes, vos antécédents personnels et/ou familiaux ainsi que sur la réalisation d'examen médicaux. L'objectif est que le pharmacien d'officine puisse déterminer si vous êtes concerné par le test de dépistage du cancer colorectal ou non.

En cas de difficulté votre pharmacien est là pour vous aider.

Ce questionnaire ne remplace pas l'avis d'un médecin.

Votre identification.

Nom : _____ Prénom : _____

Date de naissance (JJMM(AAAA)) : _____

Numéro de Sécurité Sociale : _____

Avez-vous reçu une invitation au dépistage du cancer colorectal : ☐ Oui ☐ Non

Vos symptômes ou résultats biologiques

Veuillez sélectionner au moins une affirmation

Avez-vous eu récemment :

- ☐ Des selles recouvertes ou mêlées de sang rouge clair ou noir
- ☐ De fortes douleurs abdominales inexpliquées (gaz, ballonnement, crampes, etc.)
- ☐ Des troubles du transit inexpliqués (diarrhée, constipation inhabituelle, besoin pressant et continu d'aller à la selle, fausse envie d'aller à la selle, tension au niveau du rectum, expulsion des selles douloureuse et inefficace)
- ☐ Une perte de poids inexpliquée
- ☐ Une anémie due à une carence en fer
- ☐ J'atteste n'avoir aucun des symptômes cités

"COMMENT ÇA MARCHE ? QUE CONTIENT CE KIT ?"

Thierry, 64 ans

Il s'agit d'un test immunologique à faire chez soi, rapide et indolore, qui permet de détecter la présence de sang dans les selles. En effet, certains polypes ou cancers provoquent des saignements souvent très légers et donc, difficiles à détecter à l'œil nu.

Le kit contient un mode d'emploi détaillé et une fiche d'identification à remplir par le patient pour l'envoi du résultat, un dispositif de recueil des selles et un tube de prélèvement à glisser ensuite dans un sachet de protection. Une enveloppe de retour affranchie vous permet de poster le test, au maximum dans les 24 heures suivant le prélèvement, mais jamais le samedi ni la veille d'un jour férié.

"MON TEST ÉTAIT NÉGATIF LA DERNIÈRE FOIS, POURQUOI RECOMMENCER TOUS LES 2 ANS ?"

Michèle, 68 ans

Le test revient négatif dans 96 % des cas, cela signifie qu'aucun saignement n'a été détecté dans les selles. Mais il se peut que certains polypes ou cancers ne saignent pas au moment du prélèvement, et ne soient donc pas dépistés. Les lésions évoluent lentement, il est donc recommandé de renouveler le test tous les deux ans. Pour information, le kit et l'analyse du test en laboratoire sont à chaque fois pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie.

Retrouvez ici l'auto-questionnaire d'évaluation du niveau de risque de développer un cancer colorectal pour vérifier votre éligibilité au dépistage.



60 à 80 %

**des cancers
du côlon
se développent
à partir
d'un adénome
ou polype
adénomateux.**

HAS 2013

Une brève histoire de Lyme

Dans son ouvrage « Médecins malgré vous », disponible chez Grasset, le Dr Mikael Askil Guedj dessine avec humour le portrait des grandes maladies du XXI^e siècle. *Vocation Santé* en sélectionne les bonnes feuilles, avec ici l'histoire de la découverte de la maladie de Lyme.

d'après l'extrait de « *Médecins malgré vous* » par Mikael Askil Guedj

“ 1975, ville de Lyme, Connecticut. La maladie tire son nom d'une bourgade minuscule de 2 000 habitants dans le Connecticut, petit État pastoral de Nouvelle-Angleterre niché entre New York et Boston, sur la côte est des États-Unis, fait de prairies vertes et de maisons grises, semblant tout droit tiré d'une peinture d'Andrew Wyeth.

En 1975, les mères de famille de la ville de Lyme sont préoccupées. Leurs enfants ont mal aux genoux. Une équipe d'épidémiologistes de Yale, l'université voisine, est appelée pour enquêter et découvre un tableau étrange.

Comment expliquer que les oligoartrites juvéniles (atteintes inflammatoires de deux ou trois articulations chez le jeune enfant) soient cent fois plus fréquentes dans cette petite ville que dans le reste des États-Unis ? Pourquoi les nouveaux cas sont-ils beaucoup plus nombreux en été, regroupés en foyers géographiques autour des forêts ? Et comment se fait-il qu'un quart des malades présente aussi sur la peau des rougeurs mystérieuses qui semblent se déplacer ?

La maladie, inconnue, est baptisée « maladie de Lyme ». Cependant, ses atteintes diverses étaient déjà décrites ici et là en Europe depuis le début du xx^e siècle, vaguement reliées aux tiques sans bien en comprendre

la cause. L'efficacité d'un traitement d'essai par pénicilline en 1949 fait bien suspecter une origine bactérienne mais sans en avoir la preuve !

L'année 1982 fut un bon cru pour la découverte de bactéries mystérieuses. Après *l'Helicobacter pylori* de l'ulcère à l'estomac, c'est seulement aussi en 1982 que la bactérie suspecte du Lyme sera finalement identifiée dans l'intestin de la tique du cerf : inoculée à un lapin, elle déclenche la rougeur migrante ! Pour finir de l'incriminer, elle sera identifiée dans le sang, la peau ou le liquide méningé des malades, et baptisée du nom de son découvreur, le chercheur américain Willy Burgdorfer.

MORDU !

La maladie de Lyme est causée par une bactérie, appelée *Borrelia burgdorferi*, qui ressemble à un court filament de nylon. Cette bactérie (ainsi que ses cousines du genre *Borrelia*) est transmise par une morsure de tique infectée, dite « tique du chevreuil » ou « tique à pattes noires ».

LA GRANDE BOUFFE

Il faut quand même ajouter que le dernier repas de la femelle tique peut durer 10 à 12 jours, et que celle-ci peut prendre plusieurs centaines de fois son poids en sang. Et même être



fécondée par un mâle pendant son festin tout en restant fixée à boire le sang d'un chevreuil. Autant dire que, comparés à ces tiques à pattes noires, les héros décadents du film de Marco Ferreri *La Grande Bouffe* ne font pas le poids, avec leur orgie de pacotille. Se gaver de nourriture, baiser et mourir simultanément ? Seuls les sénateurs de la Rome anti que auraient pu encore rivaliser. D'ailleurs, c'est au nord de l'Italie et bien avant leurs agapes, il y a plus de 4 500 ans (soit environ en 2 600 av. J.-C.), qu'a vécu le premier humain identifié atteint de la maladie de Lyme.

« C'est au nord de l'Italie, il y a plus de 4 500 ans (soit environ en 2 600 av. J.-C.), qu'a vécu le premier humain identifié atteint de la maladie de Lyme »

ÖTZI, LA MORSURE ORIGINELLE

Tout en haut des Alpes orientales méridionales de l'Otztal, bordant le massif montagneux des Dolomites à plus de 3 000 mètres d'altitude, dans la région du Trentin entre la frontière autrichienne et le village italien de Bolzano, les restes momifiés d'un corps congelé furent retrouvés en 1991, à la faveur de la fonte d'un glacier, par un couple de randonneurs allemands effrayés.

D'abord pris pour un alpiniste mort de froid, le corps fut identifié comme celui d'un chasseur-cueilleur de 45 ans ayant vécu à la période du Néolithique final, baptisé Otzi et remarquablement conservé par les glaciers. Otzi était tatoué; avait les dents du bonheur, une intolérance au lactose, les genoux et l'intestin en mauvais état, un sang du groupe O, il avait été poignardé, blessé à l'épaule par une flèche, avait eu l'œil crevé sur une

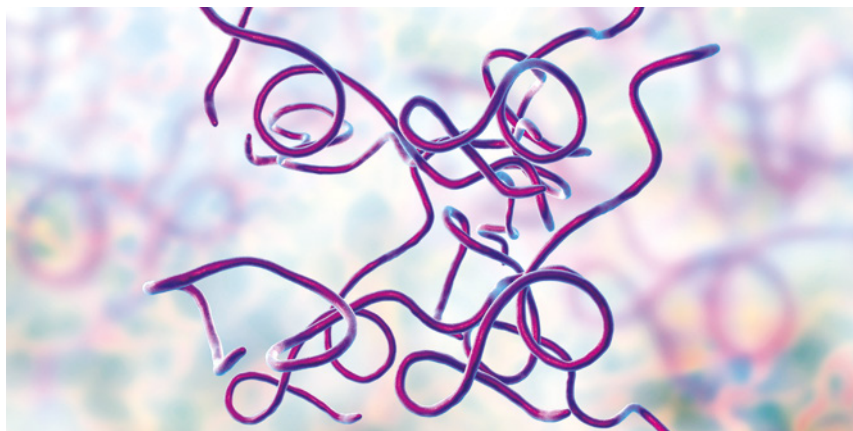
lame, les os cassés par de lourdes chutes dans les montagnes (enfin, il succomba à tous les coups d'une mort violente) et, chose plus étonnante encore, il portait en lui le génome de la bactérie *Borrelia Burgdorferi* : c'est le premier cas de maladie de Lyme d'un spécimen ancien ou historique documenté à ce jour ! De là à relier, comme certains chercheurs, ses lésions d'arthrite (visibles sur les radiographies) à son Lyme, ou ses nombreux tatouages à des tentatives médicales préhistoriques d'acupuncture au niveau des zones douloureuses (articulations et jonctions musculaires), il n'y a qu'un pas que nous ne franchirons pas ici.

Mais il est aussi permis de remarquer, avec plus ou moins d'ironie, que si l'on a pu découvrir la bactérie *Borrelia burgdorferi* sur les restes gelés d'une momie préhistorique de 5 000 ans, nous ne sommes pas toujours capables aujourd'hui de l'identifier sur des malades vivants.

”



«C'est seulement
aussi en 1982
que la bactérie
suspecte du Lyme
sera finalement
identifiée dans
l'intestin de la
tique du cerf»



Médecins malgré vous

Dans ce livre brillant et drôle, Mikael Askil Guedj, médecin et chirurgien, nous offre les clefs de notre corps et de notre santé, de la gale au Covid en passant par le psoriasis, Alzheimer ou la dépression. Un objet littéraire et scientifique captivant.

MIKAEL ASKIL GUEDJ
ÉDITIONS GRASSET

Les jus de fruits

Une fausse bonne idée

Incontournable du petit déjeuner, en particulier chez les plus jeunes, les jus de fruits sont pourtant une bombe glycémique.

Par Léna Pedon

Qu'ils soient du commerce ou maison, les jus de fruits sont tout autant sucrés !



Pour 20 cl de jus d'orange (l'équivalent d'un verre) :

- Environ 100 kcal : l'équivalent d'une grosse pomme, d'un yaourt grec ou de deux carrés de chocolat
- Environ 20 g de sucres : l'équivalent de 4 morceaux de sucre et autant que dans du Coca
- Environ 0,5 g de fibres : c'est très peu, que ce soit dans un jus avec ou sans pulpe
- Environ 50 mg de vitamine C : soit la moitié des apports nutritionnels journaliers conseillés

BIEN CHOISIR SON JUS DE FRUITS

Lorsque vous examinez l'étiquette d'un jus de fruits, gardez un œil sur plusieurs éléments :

- La teneur en sucre : recherchez le nombre de grammes de glucides par portion. Idéalement, optez pour des jus qui contiennent moins de 10 grammes de sucre par portion.
- Ingrédients : assurez-vous que le jus est composé principalement de fruits et ne contient pas de sucres ajoutés ou d'autres édulcorants artificiels.

QUELLES ALTERNATIVES ?

- Préférez plutôt les fruits entiers aux jus de fruits, car ils contiennent des fibres qui aident à réguler la glycémie et à une meilleure digestion, tout en contribuant à se sentir rassasié plus longtemps.
- Si vous souhaitez une alternative sous forme de boisson, préférez :
 - ➔ Jus de légumes : souvent moins sucrés et riches en nutriments.
 - ➔ Eau infusée aux fruits : ajoutez des tranches de fruits frais à votre eau pour lui donner une saveur subtile et naturelle sans ajouter de sucre.

Les jus de fruits sont une source de vitamine C, mais ils contiennent des quantités élevées de sucre. Ce sucre est rapidement absorbé par l'organisme, entraînant une variation rapide de la glycémie, provoquant sensation de faim et fatigue.

MOTS CROISÉS

Par Renée Monfort

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

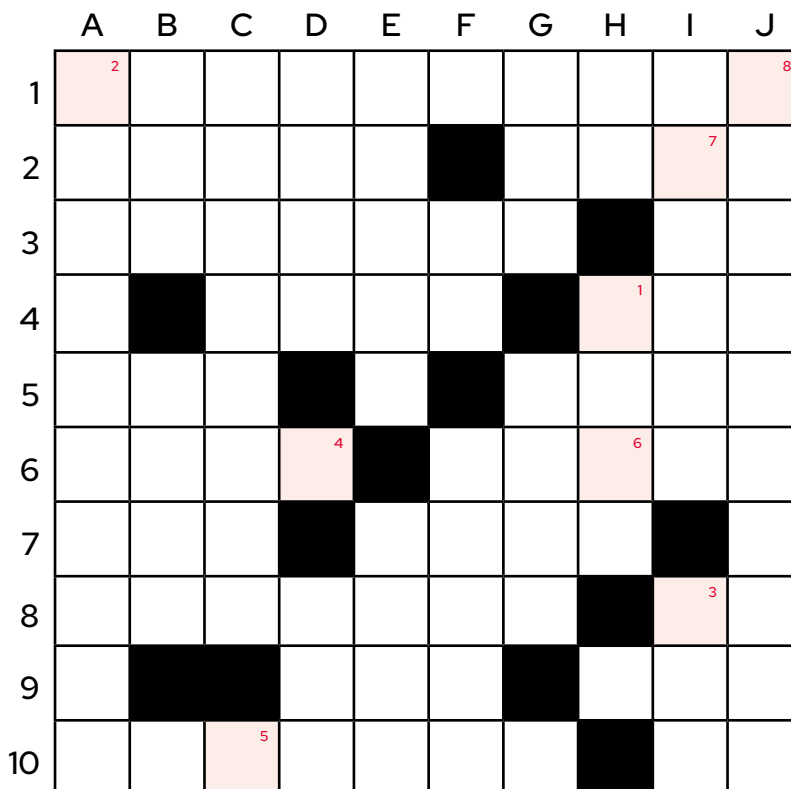
IL VIT ET PROFITE DE SON HÔTE !

HORIZONTALEMENT

- Intolérante.
- Délicate. Meubles indispensables.
- Dégarnie. Devant la matière.
- Père de Jason. On y paît.
- Celui-là. Rivière d'Angleterre.
- Sélectionna. On le dansait à Saint Tropez !
- Ville du Japon. Tu t'en vas.
- Bordera. Ile française.
- Difficile à corriger ! Suspension.
- Tamisées. Il est le plus fort !

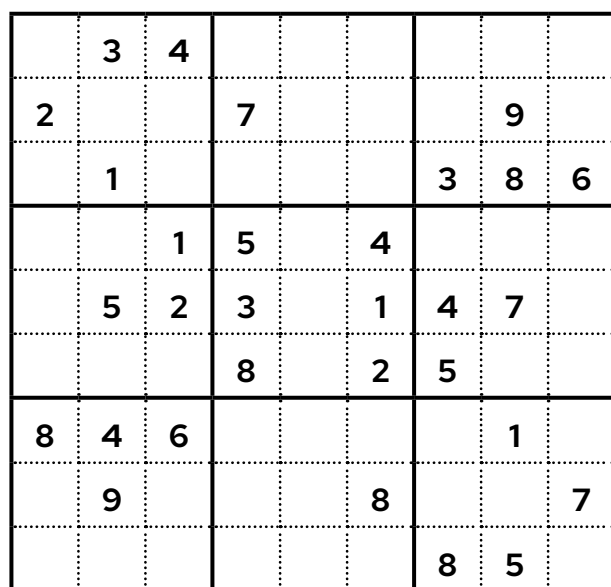
VERTICALEMENT

- Dépendances.
- Prénom d'origine hawaïenne. Langue tibéto-birmane.
- Grâce à lui, nous voyons la vie clairement.
- Boucliers. Bordures.
- Drain. Aïeul.
- Adverbe. Asséchée.
- Terre. Toute chose restée à découvert dans la religion musulmane.
- On le quantifie. Attrapés !
- Matrice. Poulie.
- Nécessaires.

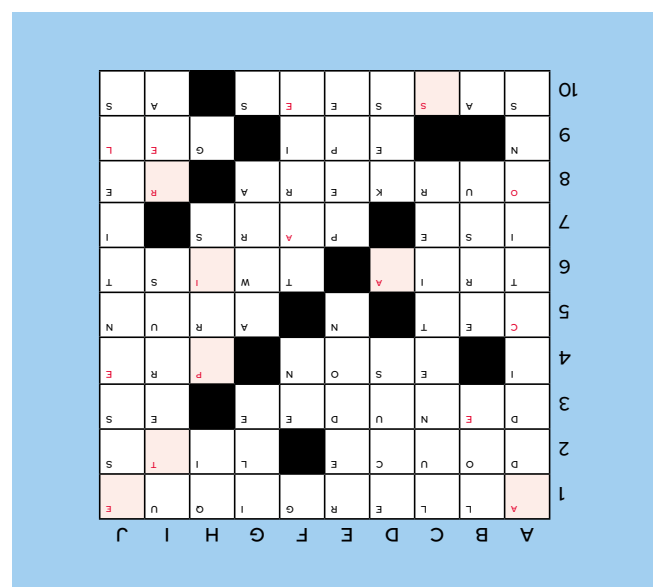


SUDOKU

Niveau moyen



SOLUTION

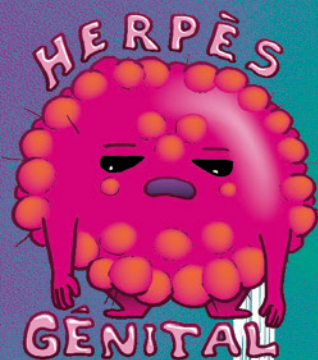
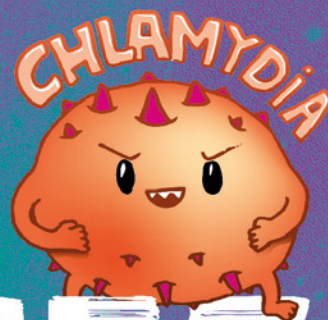


VOUS AVEZ UNE QUESTION ? ÉCRIVEZ-NOUS !

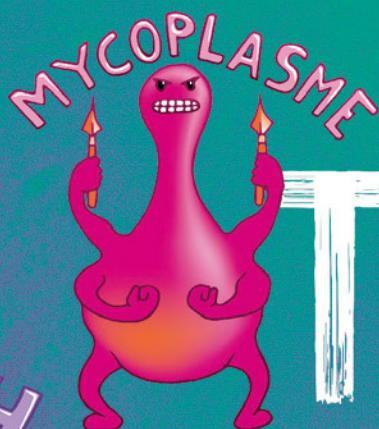
contact@vocationsante.fr



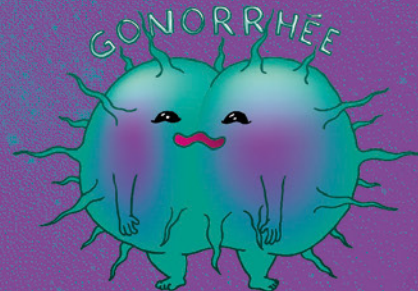
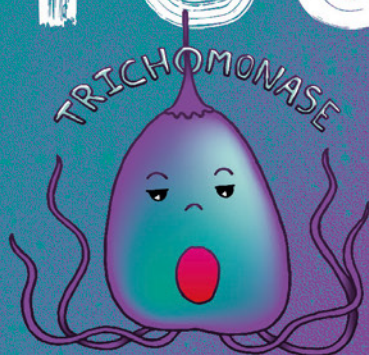
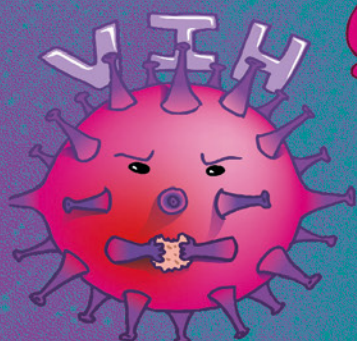
#DEPISTEZ



LES



TOUTES



0800 08 11 11
anonyme & gratuit

ivg-contraception-sexualites.org
Tchat anonyme & gratuit

