

vocation santé

LE MAGAZINE CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN

REVUE
OFFERTE
PAR VOTRE
PHARMACIEN
SERVEZ-VOUS

N° 79 - mai/juin 2024

ULTRA NATURELLE

**Succomberez-vous
à la tendance de la glass skin ?**

MES QUESTIONS SANTÉ

Au secours, je dors mal !

TUTO

**Tous nos conseils pour
se (re)mettre au sport**

VARICES

**Comment
m'en débarrasser ?**

COMPOSITION DE L'ASSIETTE, MENUS, PORTIONS...

**Comment manger
réellement équilibré ?
Suivez le guide !**



RENCONTRE AVEC ESTELLE NZE MINKO
championne du monde de Handball féminin

Édito

par la rédaction

95 % de la population française manque d'activité et reste assise trop longtemps, selon l'Agence de la sécurité sanitaire. Un constat inquiétant, alors que l'activité physique est l'un des meilleurs leviers pour rester en bonne santé !

À quelques mois à peine de l'ouverture des Jeux olympiques de Paris, le plus grand évènement sportif mondial ne serait-il pas l'occasion de raviver la flamme de la passion sportive qui brûle au sein de chacun de nous ? Ou tout simplement de nous redonner envie de bouger.

Alors qu'il est recommandé de bouger 30 minutes par jour, nul besoin de pousser de la fonte ou courir un marathon ! La clé, c'est l'activité physique dynamique. Marcher davantage, sortir une station de métro plus tôt, se lever dès que l'on est au téléphone, prendre les escaliers ou tout simplement jardiner ou bricoler... Alors, on se lance ?

Directeur de la publication : Antoine Lolivier

Rédactrice en chef : Léa Galanopoulo

Rédacteurs pour ce numéro : Corentin Bell, Julien Dabjat, Arthur-Apollinaire Daum, 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, Carine Tena

Service abonnements : Claire Voncken

Photogravure et impression :

Imprimerie de Compiègne

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

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

8/

CRASH TEST

Bien choisir
l'antiparasitaire
de son animal

17/

FICHE PRATIQUE

Qu'est-ce qu'une
alimentation équilibrée ?

28/

BEAUTÉ

Glass Skin

9/

RENCONTRE

Estelle Nze Minko
Une championne en or

34/

RECETTE

Chili sin carne
au quinoa, maïs
et haricots noirs

04/ ACTUS

12/ REPORTAGE

Une vente aux enchères pour
soutenir les malades atteints de
cancer

15/ LA BONNE PRATIQUE

Varices, puis-je m'en
débarrasser ?

21/ DOSSIER

Se remettre au sport

24/ PÉDIATRIE

Érythème fessier

26/ SOCIÉTÉ

L'IVG en France, un combat
jamais vraiment terminé

30/ TO DO LIST

Moustiques : 6 conseils
pour bien se protéger

31/ MES QUESTIONS SANTÉ

Sommeil : l'avenir appartient
à ceux qui dorment bien

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).

FRANCHISE MÉDICALE : L'EURO QUI PASSE MAL

Depuis le 31 mars 2024, la franchise médicale applicable aux médicaments a doublé, passant de 0,50 à 1 euro par boîte de médicaments. Si le montant reste plafonné à 50 euros par an et par personne, cette somme non remboursable, qui reste à la charge des assurés et qui est prélevée directement sur leur décompte de remboursement Sécu, agace. Chez certains patients, aucune franchise ne s'applique : les jeunes de moins de 18 ans, les femmes enceintes bénéficiaires de l'assurance maternité, ainsi que les bénéficiaires de la complémentaire santé solidaire.



82,9 ans

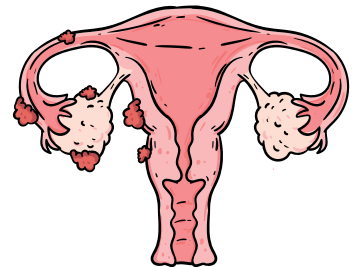
C'est l'espérance de vie des Français en 2019, contre 77,2 ans en 1990. Les Français vivent également plus longtemps en bonne santé. Ainsi, l'espérance de vie en bonne santé – sans incapacité ni limitation irréversible dans la vie quotidienne – est passée de 67 ans en 1990 à 71,5 ans, juste avant le Covid.

Source : The Lancet Regional Health

L'endométriose, une maladie encore mal connue

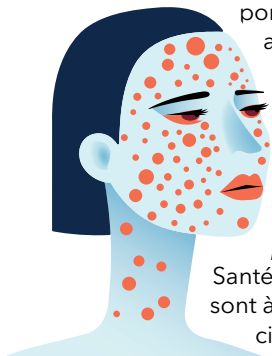
Malgré une médiatisation croissante, l'endométriose reste encore méconnue du grand public, contribuant ainsi à l'errance diagnostique et thérapeutique des femmes. Ainsi, selon un sondage OpinionWay, 20 % des Français déclarent être touchés par l'endométriose, que ce soit personnellement ou via l'entou-

rage. Si 49 % déclarent savoir précisément ce qu'est l'endométriose, 51 % des Français semblent manquer d'informations sur cette maladie. Et la quasi-totalité d'entre eux, ne connaît pas les filières endométriose, alors qu'elles sont pourtant garantes d'un parcours de soins optimisé.



AUGMENTATION DES CAS DE ROUGEOLE EN FRANCE

En 2023, 117 cas de rougeole, dont 31 importés, ont été déclarés en France. Une augmentation dans l'Hexagone et en Europe qui fait craindre «*au vu de la forte contagiosité de la maladie, une diffusion plus large sur le territoire national au cours des mois à venir et aussi à l'approche des grands rassemblements de l'été (Jeux olympiques 2024)*», alerte le ministère de la Santé. N'hésitez pas à vérifier si vos vaccins sont à jour et à en parler avec votre pharmacien qui peut désormais vous vacciner contre la rougeole !



LES REFLUX GASTRIQUES LIÉS À L'ANXIÉTÉ ?

Les reflux gastro-œsophagiens pourraient être augmentés par l'anxiété et la dépression, affirment des chercheurs chinois de l'hôpital de Chengdu, dont les travaux sont publiés dans *Nature Scientific Reports*. En remontant dans les dossiers de plus de 500 patients souffrant de maladies gastriques, l'équipe a mis en évidence une corrélation entre mesures du PH de l'estomac et sévérité de la dépression et de l'anxiété. Ainsi, les groupes souffrant d'anxiété modérée ou sévère étaient 6,8 fois plus à souffrir de RGO et 2,3 fois plus en cas de dépression. Par ailleurs, les reflux étaient plus fréquents chez les hommes que chez les femmes.



44 %

des patients ont déjà fait face à une pénurie de médicaments, selon le baromètre 2024 de France Assos Santé. Chez les aidants et les personnes en affection de longue durée (ALD), le chiffre grimpe respectivement à 57 % et 52 %. « Dans deux tiers des cas, une alternative a été proposée », précise la fédération des usagers de santé.



DU NOUVEAU EN PHARMACIE !



SO SEXY & SMILE, UN NOUVEAU PRÉSÉRATIF FÉMININ REMBOURSÉ !

Le répertoire des préservatifs féminins remboursables s'agrandit. Depuis avril, les préservatifs féminins So Sexy & Smile sont pris en charge par l'Assurance maladie. Il s'agit de la deuxième référence féminine concernée, après ceux de la marque Ormelle, remboursables depuis janvier 2024, et la toute première sans latex ! Pour rappel, certains préservatifs sont désormais remboursés par la Sécu : à 100 % pour les moins de 26 ans, sans prescription médicale, et à 60 %, sur prescription, pour les 26 ans et plus.



UN GEL SANS ORDONNANCE POUR LA DYSFONCTION ÉRECTILE

Du nouveau pour la dysfonction érectile ! Les laboratoires Cooper ont annoncé le lancement d'un tout nouveau dispositif médical : Eroxon stimgel. Disponible sans ordonnance, ce gel doit être appliqué sur le gland en massant pendant environ 15 secondes. Il permet un refroidissement rapide de l'extrémité du pénis puis un réchauffement progressif qui stimule la circulation sanguine et permet une érection dans les 10 minutes. Une application pendant les préliminaires est possible.



COFFRET « MON PREMIER ÉTÉ » Biolane

Une crème solaire, une brume rafraîchissante – nouveauté de la marque – et une pochette à maillot de bain : Biolane Expert lance son coffret spécial bébé pour l'été. Sa nouvelle brume à l'eau thermale apporte confort et bien-être aux plus jeunes, pour un été en toute fraîcheur.

Prix : 26,90 euros



MÉDECINES ALTERNATIVES ET COMPLÉMENTAIRES : QU'EST-CE QUI MARCHE ?

Par Alexandra Delbot et Florian Gouthière

Acupuncture, naturopathie, homéopathie, hypnose ou encore jeûne thérapeutique... Alors qu'il existe des dizaines de médecines alternatives et complémentaires – dont certaines sont présentées à tort comme miraculeuses – comment démêler le vrai du faux ? Cet ouvrage répertorie 26 des principales pratiques alternatives, pour comprendre leur efficacité réelle. Une véritable bible pratique, et documentée, pour comprendre ce qui marche... ou pas !

288 pages, éditions Les Arènes

AVANT L'EFFORT



Vous souhaitez garder le rythme tout au long de l'effort? Ces sachets à dissoudre aident à limiter vos pertes d'énergie pendant l'effort et contribuent à une fonction musculaire optimale. Le tout en réduisant la fatigue, grâce à un complexe intégrant deux glucides, quatre vitamines et deux minéraux. Goût agrumes.

10 sachets à diluer
Prix indicatif : 13,80 €



GEL-DÉO ANTI-TRANSPIRANT Akileïne

Les pieds qui transpirent et qui macèrent dans les baskets, c'est fini! Ce déodorant lutte contre la très forte transpiration, grâce à sa formule gel, tout en désodorisant le pied. À utiliser deux fois par jour les deux premières semaines, puis espacer les utilisations.

Tube 75 ml
Prix indicatif : 8,75 €



HARPAGOPHYTON Naturactive

Ce complément alimentaire à base d'Harpagophyton certifié Bio contribue au confort articulaire. Des gélules pour maintenir la flexibilité de vos articulations et de vos tendons, pour une activité physique tout en douceur.

Boîte de 60 gélules
Prix indicatif : 14,10 €



PASTILLE Hydratis

Qui dit sport, dit bonne hydratation! Lancée en 2020, Hydratis propose une gamme de pastilles à dissoudre dans de l'eau. Une boisson ultra-hydratante, enrichie en sodium, glucose, magnésium, potassium, zinc et manganèse. Disponible en 7 parfums.

Tube 20 pastilles
Prix indicatif : 10 €

PENDANT L'EFFORT



STICK SOLAIRE INVISIBLE Krème

Une formule ultra-pratique à emporter partout! Ce stick solaire haute protection SPF50+ protège tout en restant invisible sur la peau. Le plus? Sa formule biodégradable, pour respecter la peau, et les océans!

Stick 19 g
Prix indicatif : 15,90 €



DERMO DÉTRANSPIRANT Vichy

Anti-tache, anti-irritation et anti-odeur : ce nouveau déodorant permet de contrôler l'humidité pendant 72 heures. Une aubaine pour allier efficacité maximum et invisibilité sur les vêtements.

Tube 50 ml
Prix indicatif : 11,30 €



LUNETTES DE SOLEIL Mustela

Des lunettes de soleil en pharmacie? C'est possible, avec Mustela qui lance ses lunettes de protection pour toute la famille, alliant des montures souples, des verres polarisés et un filtre qui bloque 99 à 100 % des UV.

Enfants, 3 tailles : 19,80 €
Adultes : 24,90 €

APRÈS L'EFFORT



POMMADE RÉPARATRICE INTENSIVE CeraVe

Petites éraflures, frottement de la peau... Cette pommade répare les peaux très sèches, abîmées, craquelées, fissurées ou gercées. Adaptée à toute la famille, elle agit comme une seconde peau, pour un effet pansement sur les bobos du quotidien.

Tube 50 ml
Prix indicatif : 11,50 €



HUILE DE MASSAGE À L'ARNICA Weleda

Numéro un des huiles en pharmacie, l'huile de massage à l'Arnica prépare le corps avant l'effort, mais aussi après en accélérant la récupération. Un effet décontractant et tonifiant, pour dire adieu aux raideurs!

Flacon 50 ml
Prix indicatif : 9,90 €



MYOCALMC 3C Pharma

Un complexe de minéraux spécial pour lutter contre les crampes – le jour comme la nuit – en rééquilibrant rapidement l'équilibre électrolytique, notamment grâce au magnésium. Idéal après un effort physique!

Boîte de 30 comprimés
Prix indicatif : 9,90 €

Bien choisir l'antiparasitaire de son animal

Collier, comprimés, pipettes ou sprays...
Revue des avantages et inconvénients
des différents antiparasitaires externes
disponibles pour chiens et chats.

par *Julien Dabjat*



LES COMPRIMÉS

Les + : Ils sont **efficaces très rapidement** et sont assez faciles à administrer à l'animal, avec des parfums appétants. Ils n'imposent pas de restriction de contact avec l'animal.

Les - : Leur action dure rarement au-delà de **30 jours**. De plus, ils peuvent être difficiles à absorber pour certains animaux et peuvent, assez rarement, provoquer des troubles digestifs. Ils sont inefficaces contre les moustiques et les phlébotomes chez le chien.

LES COLLIERS

Les + : Ce sont eux qui offrent la **plus longue durée** de protection, au moins plusieurs mois. Autant chez le chat comme le chien.

Les - : Leur effet est plus limité chez les animaux à **poils longs** et ils peuvent aussi provoquer des irritations. Leur forte concentration en substances actives peut repré-

senter un risque pour les enfants. Enfin, chez le chien surtout, ils peuvent perdre en efficacité au contact de l'eau.

LES PIPETTES

Les + : Solution très populaire, les pipettes sont **faciles à appliquer**, entre les omoplates de l'animal. Elles s'utilisent aussi bien pour traiter que pour prévenir.

Les - : Elles peuvent irriter et dégager une **odeur forte**. Elles doivent être appliquées à différents endroits chez les grands chiens. Le chien ne doit pas être baigné dans les 48 heures qui suivent l'application.

LES SPRAYS

Les + : Très efficaces, ils **traitent plusieurs parasites** à la fois, avec une action assez immédiate.

Les - : L'animal ne doit **pas se lécher** le temps d'application du produit. De plus, l'application peut être fastidieuse : il faut compter le nombre de

doses délivrées en fonction du poids et le bruit du pulvérisateur peut faire peur à l'animal. Leur action répulsive est assez courte dans le temps.

LES SHAMPOINGS

Les + : Tout comme les sprays, les shampoings sont une solution de premier choix **en cas d'infestation massive**. En particulier lorsqu'il y a plusieurs animaux à traiter.

Les - : L'application peut être difficile **chez le chat**, car il faut laver, rincer et sécher l'animal. Comme pour les sprays, l'effet répulsif s'estompe rapidement.

À CHAQUE ANIMAL SON ANTIPARASITAIRE !

Il est primordial de respecter l'espèce à laquelle un traitement antiparasitaire est destiné. Par exemple, les traitements à base de perméthrine, destinés aux chiens, sont toxiques pour les chats, qui n'arrivent pas à éliminer ce composé.



« Il n'y a toujours aucune prise en compte de nos cycles menstruels sur les performances »



Vocation Santé est allée à la rencontre d'Estelle Nze Minko, capitaine de l'équipe de France de handball féminin. Une sportive en or, double championne du monde, engagée pour la prise en compte des cycles menstruels dans le sport.

Crédits : FFHandball - Iconsport

Par Julian Schlosser et Léa Galanopoulou

Vocation Santé : À quel âge avez-vous commencé à jouer au handball ?

Estelle Nze Minko : J'ai 32 ans et je pratique le handball depuis 20 ans. J'ai commencé à 12 ans et fait ma première sélection en équipe de France en 2013. Ma première compétition a eu lieu en novembre 2014.

Double championne du monde, championne d'Europe, médaillée d'or aux JO... Qu'est-ce que ça fait d'avoir la chance de tout gagner avec l'équipe de France ?

On se sent clairement privilégiée ! Déjà, avoir un seul titre dans sa carrière c'est exceptionnel, mais les avoir obtenus sur les trois compétitions majeures de handball et 9 médailles avec l'équipe de France, c'est une immense chance !

Cet été, vous allez participer pour la troisième fois aux Jeux olympiques, à Paris. Comment on se prépare pour aborder une telle compétition ?

C'est une préparation physique

complexe. La plupart des athlètes d'autres sports disent qu'ils préparent les Jeux olympiques en 4 ans, mais nous, dans l'équipe de France de handball, nous avons des saisons intermédiaires.

En réalité, nous avons déjà tellement d'objectifs, aussi en club, qu'on ne peut pas vraiment se préparer en amont des JO. Individuellement, chaque handballeuse peut bien sûr progresser, en pensant à l'équipe de France. Mais notre préparation collective pour les Jeux ne va commencer qu'un mois et demi avant la compétition !

Avez-vous une préparation physique particulière ?

Quand on dépasse les 30 ans, la préparation physique c'est en continu ! Ça fait déjà quelques années que j'y travaille et désormais j'ai les clés et les méthodes pour aborder les Jeux.

Concernant le sommeil, avez-vous des astuces pour bien dormir ?

Ça dépend des problèmes de chacun. Personnellement, j'ai des difficultés

à m'endormir. Et mon truc c'est la lecture ! Que je lise trois ou vingt pages, je commence à fatiguer et ça marche à chaque fois. Grâce à la lecture, je réussis à m'endormir vite et profondément. Le tout est de réussir à fermer son esprit, pour bien clôturer la journée.

Dès 2020, vous vous êtes engagée pour lever le tabou des cycles menstruels chez les sportives, avec l'idée de davantage prendre en compte les menstruations lors des entraînements. Quatre ans après, est-ce que les choses ont bougé ?

Malheureusement non. Il n'y a toujours pas d'aménagement mis en place, il ne se passe rien. Si on a de grosses douleurs, on sait que le staff est bienveillant et que l'on peut demander de ne pas s'entraîner. Mais il n'y a toujours aucune prise en compte de nos cycles menstruels sur les performances.

Le point positif, c'est qu'aujourd'hui on parle beaucoup plus des mensurations !

« Pourquoi personne n'en parle ? »

ESTELLE NZE MINKO VEUT BRISER LE TABOU DES RÈGLES DANS LE SPORT

« Je fais du sport de haut niveau depuis plus de 10 ans et l'on m'a posé des questions sur mes menstruations pour la première fois l'année dernière ».

En mai 2020, l'internationale française lance un pavé dans la mare en dénonçant le tabou qui entoure les cycles menstruels dans le sport. *« Une avalanche de questions »* qui est née il y a quelques années seulement et que raconte Estelle Nze Minko dans une tribune publiée par « Règles élémentaires » : *« Je m'en souviens parfaitement. C'est le préparateur physique de mon club qui m'a demandé de le prévenir de mes dates de menstruations afin d'adapter ses séances de musculations. Pour tout vous dire, j'ai trouvé ça violent, voire pervers ! »*, se souvient la championne dans la tribune. Jamais le sujet n'avait été abordé avec elle auparavant, *« tout simplement parce que c'était un sujet tabou, entouré de tellement de non-dits, qu'il était presque devenu intime et secret »*, analyse la handballeuse.

Après avoir arrêté la pilule, la sportive raconte avec eu des règles *« lourdes et douloureuses »*. *« Pour la première fois depuis longtemps, j'éprouvais de réelles difficultés à m'entraîner mes*

jours de règles et je ressentais une fatigue importante », ajoute-t-elle. Estelle Nze Minko se renseigne alors sur les liens entre cycles menstruels et performance physique et se rend compte que *« les menstruations ont un impact sur l'élasticité des ligaments : en période de règles, les ligaments sont plus fragiles »*. Un choc, alors que la blessure la plus redoutée au handball reste la rupture du ligament croisé du genou, *« ennemi numéro 1 »*, souligne Estelle Nze Minko, et qui condamne bien souvent les sportifs à 9 mois d'arrêt et une longue période de rééducation. Alors, *« si des études prouvent que les menstruations ont un impact sur la condition physique, pourquoi personne n'en parle ? »*, d'indigne-t-elle.

La sportive invite donc les clubs à prendre davantage en compte les cycles menstruels de leurs joueuses, libérer la parole, mais aussi à briser le tabou qui entoure les menstruations, alors que *« le milieu du sport est très masculin : entraîneur, président, kiné, préparateur physique, médecins... la plupart des clubs que j'ai côtoyés sont dirigés par des hommes, pour la plupart insensibles à la question ou tout simplement ignorants sur le sujet »*.

« J'ai des difficultés à m'endormir. Mon truc c'est la lecture, ça marche à tous les coups ! »



« Notre préparation collective pour les Jeux ne va commencer qu'un mois et demi avant la compétition »



Palmarès

Une championne en or !

Née en 1991 à Saint-Sébastien-sur-Loire au sud-est de Nantes, Estelle Nze Minko commence à pratiquer le handball à 12 ans à Saint-Julien-de-Concelles. Demi-centre, elle entame sa carrière en clubs à Nantes, puis à Toulouse ou encore à Nîmes, avant de partir jouer en Hongrie au club Győri ETO KC en 2019. Avec l'équipe de France, la championne rafle tout : championnat du monde de handball féminin en 2017, championnat d'Europe en 2018 et Jeux olympiques en 2021. À Tokyo, l'équipe décroche la médaille d'or, après avoir obtenu une médaille d'argent aux JO brésiliens en 2016. En septembre 2022, Estelle Nze Minko est nommée capitaine de l'équipe de France de handball et amène les bleues vers un troisième titre mondial en décembre 2023. La championne tricolore est également Chevalière de la Légion d'honneur.



MAILLOT DE MBAPPÉ, RAQUETTE DE DJOKOVIC,
PEINTURE DE NADAL ÉTAIENT MIS EN VENTE CE SOIR-LÀ

Une vente aux enchères pour soutenir les malades atteints de cancer

Fin mars, l'association *Play again* a organisé une vente aux enchères caritative, en association avec l'Institut Curie, pour financer les activités sportives d'au moins 50 personnes atteintes d'un cancer. Une soirée qui réunissait 65 lots, illustrant les exploits des plus grands sportifs internationaux. *par Corentin Bell*



“**B**ienvenue dans l'antre des enchères!”, lance le commissaire-priseur alors que s'apprête à s'ouvrir une vente aux enchères toute particulière, réunissant maillot du PSG, raquette de tennis et protège-dent.

Ce jeudi 28 mars 2024, au cœur du IX^e arrondissement de la capitale, l'association Play again s'est associée à l'Institut Curie pour organiser une vente caritative au sein de l'hôtel Drouot à Paris.

Dans cette salle aux murs pourpres, décorés par des œuvres surprenantes, déjà les visiteurs caressent des yeux les objets exposés. Un voyage à travers l'histoire contemporaine du sport, où se côtoient une peinture originale représentant Rafael Nadal – légende moderne du tennis – un maillot porté et dédié par Hugo Lloris lors d'un match de l'équipe de France et un judogi signé par l'ensemble de l'équipe de France olympique de judo. En tout, ce sont près de 65 lots qui seront mis à la vente ce soir-là.

SOUTENIR LA PRATIQUE SPORTIVE DES PERSONNES TOUCHÉES PAR LE CANCER

La vente de ces pièces de collection par Play again a pour but d'aider financièrement des personnes atteintes de cancer pour qu'elles fassent du sport et de reverser une partie des fonds soulevés à l'Institut Curie pour la recherche contre le cancer.

«J'ai décidé de fonder cette association après avoir moi-même vaincu un cancer en associant le sport à la chimiothérapie», explique Guillaume Delamarre, fondateur de Play again et joueur professionnel senior de tennis. C'est le sport qui m'a permis d'encaisser les traitements »

MAILLOT DU PSG ET RAQUETTE DE TENNIS

Les enchères commencent par la vente d'un ballon de rugby de la Coupe de monde de 2023 signé par les joueurs de l'équipe de France. Les mains se lèvent dans la salle, les enchères grimpent, pour atteindre 900 euros!

Puis les lots et les dons s'enchaînent, d'une balle de tennis signée par Gilles Simon, l'un des tennismen français les plus titrés, à «la raquette qui a forgé la légende de Novak Djokovic», souligne le commissaire-priseur. Une pièce qui est partie à près de 3 600 euros! Vient ensuite un maillot du PSG porté et dédié par Kylian Mbappé. La vente maîtresse de la soirée, avec un gain pour l'association de près de 9 000 euros.



« J'ai décidé de fonder cette association après avoir moi-même vaincu un cancer en associant le sport à la chimiothérapie »

Guillaume Delamarre



ÉLIE SEMOUN, DIDIER DROGBA...

Dans la soirée, d'autres lots plus surprenants défilent sous l'œil avisé du commissaire-priseur. L'humoriste Élie Semoun propose notamment une session de Paddle à ses côtés, Didier Drogba, attaquant star de Chelsea, offre pour sa part un dîner en tête à tête. Quant au quadruple champion du monde de muay-thaï, Cyrille Diabaté, c'est son protégé-dent «Made in Paris» qui partira au son des coups de marteau.

«Il y a eu beaucoup de moments drôles et de lots inattendus durant cette vente aux enchères. L'humour est un outil essentiel pour affronter les épreuves de la vie» souligne Diane de Navacelle de Coubertin, marraine de l'événement et arrière-arrière-petite-nièce du Baron Pierre de Coubertin, fondateur des Jeux olympiques modernes.

54000 euros

ONT ÉTÉ RÉCOLTÉS



Diane de Navacelle de Coubertin et le commissaire-priseur, présentant une photo de Pierre de Coubertin

PRÈS DE 54 000 EUROS RÉCOLTÉS

En fin de soirée, la vente de l'ensemble de ces lots avait permis à l'association et à l'Institut Curie de récupérer près de 54000 euros. Cette somme devrait permettre de financer les activités sportives de 50 patients souffrant du cancer à hauteur de 1000 euros par malade et soutenir les travaux de recherche des équipes de l'Institut Curie.

«Le déroulé de cet événement était extraordinaire. J'espère que les personnes qui recevront cet argent vont guérir. Ils sont porteurs d'un flambeau et je souhaite qu'à l'avenir ce soit à eux d'aider les autres», explique Guillaume Delamarre.

UNE NOUVELLE VENTE PLUS AMBITIEUSE ENCORE À VENIR

Cette première édition a posé les fondations pour un nouvel événement encore plus ambitieux l'année prochaine. Diane de Navacelle de Coubertin a déjà préparé le terrain en intégrant un invité surprise à la vente aux enchères : Cyril Moré.

Ce champion paralympique multimedailleur en escrime et en ski alpin est venu remettre l'un de ses maillots de ski pour la vente aux enchères de l'année 2025. Qui plus

De nombreux lots
décorent la salle
des enchères



est, Guillaume Delamarre projette d'inviter davantage d'athlètes, tout en promouvant plus d'œuvres d'art pour la prochaine édition.

Cette vente aux enchères a aussi pour but de permettre aux personnes souffrant d'un cancer de s'épanouir.

«Je leur souhaite de profiter de ces séances de sport, de s'amuser et de ne pas rester seuls. Le sport est un moyen de nous rapprocher et de profiter d'un moment de liberté durant la maladie», conclut Diane de Navacelle de Coubertin.

LE SPORT COMME OUTIL POUR LUTTER CONTRE LE CANCER

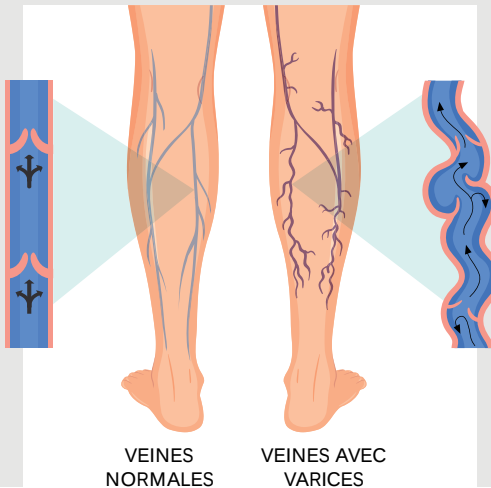
La pratique sportive est reconnue pour sa capacité à contrebalancer les effets délétères des traitements contre le cancer. Selon la Fondation pour la recherche sur le cancer, le sport permet notamment de réduire la fatigue, les épisodes dépressifs, diminue les risques de perte musculaire et améliore la tolérance aux traitements. Sur le plus long terme, le sport permet de diminuer le risque de récurrence après le diagnostic d'un cancer du sein de 24 % et le risque de décès des suites de ce cancer de 28 % selon des études publiées respectivement dans la revue «*medical oncology*» en 2010 et le journal «*annals of oncology*» en 2014. Selon ces travaux de recherche, le risque de décès chute à 39 % pour les personnes atteintes d'un cancer colorectal.

Varices

Puis-je m'en débarrasser ?

Les varices peuvent se compliquer, mais c'est souvent leur aspect esthétique qui pousse à consulter. De la prévention par la contention à la chirurgie, voici quelques méthodes pour en venir à bout.

Par *Chloé Joreau*



© Dlibal - Gettyimages / © Freepik

Les varices sont une dilatation permanente d'une veine superficielle des membres inférieurs. Ces veines situées juste sous la peau se déforment de façon tortueuse jusqu'à devenir visible avec un aspect de cordon bleuté palpable.

Les varices surviennent lorsque le sang qui circule dans les veines peine à retourner vers le cœur. Ceci est souvent dû à un défaut de fermeture des valvules, ces petits replis membraneux à l'intérieur de la veine qui empêche le sang de refluer. Le sang stagne et les veines alors se dilatent.



**Les femmes sont
3 fois plus
concernées
que les hommes
par les varices**

Source : Assurance maladie

© Freepik

DES SIGNES QUI DOIVENT ALERTER

Avant l'apparition des varices, différents symptômes peuvent être ressentis : sensation de jambes lourdes, œdèmes, impatiences dans les jambes, démangeaisons, douleurs similaires à des crampes dans le mollet au cours de la nuit, sensations de brûlure du pied, ou encore des téléangiectasies (réseaux de petits vaisseaux rouges visibles). Il est encore temps d'agir sur ces symptômes notamment grâce au port de contention veineuse.

CHAUSSETTE, BAS OU COL-LANT DE CONTENTION ?

La contention médicale est recommandée dès l'apparition de ces symptômes, votre médecin traitant vous prescrira la forme et la force de contention les mieux adaptées.

Une contention efficace est une contention que vous porterez régulièrement, votre pharmacien possède un panel très large de modèle, n'hésitez pas à en discuter avec lui. Il prendra également le soin de reprendre vos mesures à chaque délivrance pour vous fournir la contention la mieux adaptée. Car comme l'indique la société française de phlébologie « *un bas qui n'est pas à votre taille ne vous soignera pas correctement. Si les modèles de séries ne conviennent pas, il en existe en sur-mesure.* »

Pour info : l'Assurance maladie peut rembourser jusqu'à deux paires tous les 3 mois.

LES COMPLICATIONS

La stase veineuse et l'augmentation de la pression dans les veines du réseau superficiel peuvent provoquer un eczéma, des démangeaisons, des atrophies de la peau ou encore au dernier stade d'évolution de la maladie veineuse des ulcères de jambe.

Il est alors conseillé de consulter rapidement votre médecin traitant. De la même façon si la varice est rouge, douloureuse et chaude ou si une douleur intense et un œdème soudain de la jambe apparaissent, cela peut être le signe d'une éventuelle phlébite. Consultez votre médecin !

QUELQUES CONSEILS D'HYGIÈNE DE VIE POUR FAVORISER LE RETOUR VEINEUX



1 Faites fonctionner votre pompe musculaire !

→ Pratiquez un exercice physique, particulièrement la marche, la danse, la natation ou le vélo.



2 Évitez la stase veineuse

→ Évitez les vêtements trop serrés.
→ Limitez la position assise prolongée jambes croisées autant que celle debout statique.



3 N'exposez pas vos jambes à la chaleur

→ Évitez sauna, hammam et même les expositions au soleil.
→ Pensez à prendre une douche bien fraîche sur vos jambes en fin de journée.



4 Adoptez une alimentation saine et équilibrée

→ Cela peut permettre de limiter une prise de poids
→ Certains aliments sont connus pour favoriser la stase : alcool, épices, café ou thé
→ Limitez voire arrêtez le tabac
→ Faites des cures de veinotoniques, qui augmentent la tonicité des parois veineuses. Demandez conseil à votre pharmacien.

SCLÉROSE ET CHIRURGIE

Si la destruction de la varice doit être envisagée, votre généraliste vous orientera vers un radiologue pour confirmer le diagnostic par écho-doppler veineux, puis vers un médecin ou chirurgien vasculaire.

Plusieurs méthodes s'offrent alors à lui pour traiter vos varices :

- **La sclérose de la varice** par injection d'un produit sclérosant, efficace sur les dilatations de faible diamètre.
- **L'occlusion thermique de la varice** par traitement endovasculaire par radiofréquence ou laser.

- **Le traitement chirurgical** en ambulatoire : ligature puis exérèse, stripping ou phlébectomie.

Dans la mesure où les varices ne sont pas toutes visibles à l'œil nu, un rendez-vous chez le phlébologue vous permettra de réaliser un état des lieux précis de votre réseau veineux et des risques, et si nécessaire une cartographie de vos veines.

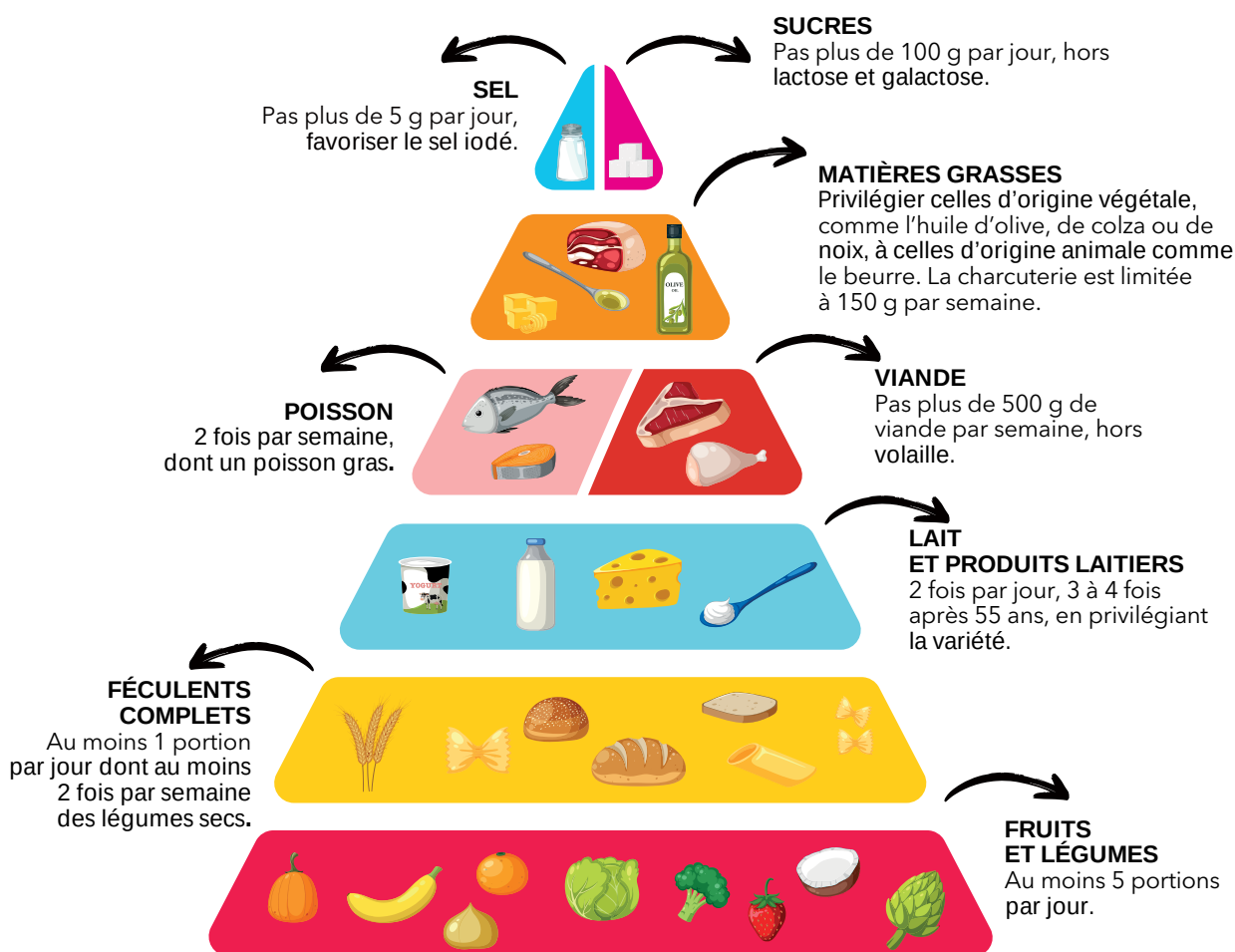
En cas de varice, n'hésitez donc pas à faire le point avec votre médecin traitant.

Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?

PARFOIS CONSIDÉRÉE À TORT COMME RESTRICTIVE, UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE REPOSE AVANT TOUT SUR LA VARIÉTÉ DES ÉLÉMENTS QUI LA COMPOSE. POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ, IL CONVIENT DONC DE MANGER DE TOUT, RÉGULIÈREMENT ET DANS LES PROPORTIONS ADAPTÉES.

Par **Julien Dabjat**

Quelles recommandations chez l'adulte ?



La pyramide alimentaire illustre l'importance des différents groupes alimentaires. Avec en bas ceux à prioriser, et au sommet, ceux à modérer. S'il est parfois critiqué pour son côté simpliste, ce modèle

démontre qu'il n'y a pas de « mauvais » aliments pour la santé. Nous l'avons agrémenté des données de différents organismes de référence : Anses, mangerbouger.fr et Assurance maladie.

Exemple d'une semaine équilibrée

MENUS ÉQUILIBRÉS

LUNDI

MIDI

Fenouil aux agrumes
Cabillaud, poêlée de pommes de terre et champignons de Paris
Fromage

SOIR

Salade d'asperges, œufs et sauce poivron
Salade de lentilles au roquefort
Riz au lait

MARDI

MIDI

Salade de carottes et pois chiches
Pâtes complètes courgettes pesto
Riz au lait

SOIR

Œufs mollets et salade
Paupiette de veau et purée de patates douces
Fromage

MERCREDI

MIDI

Pamplemousse aux endives et crabe
Nuggets de volaille au maïs et salade
Fromage blanc

SOIR

Brochettes de jambon au melon
Pâtes complètes au persil
Compote de fruits

JEUDI

MIDI

Carottes râpées à l'orange et au cumin
Riz complet aux lentilles corail
Fromage blanc

SOIR

Champignons au yaourt et à l'ail
Gratin de riz aux épinards et ricotta
Melon aux fruits rouges

VENDREDI

MIDI

Pousses d'épinard aux betteraves et aux lardons
Papillotes de saumon à la provençale et penne complètes
Compote de fruits

SOIR

Œufs mimosa
Salade de riz au poulet et haricots rouges
Panacotta aux fraises

SAMEDI

MIDI

Salade de coquillettes, feta et tomates séchées
Filets de dinde citronnés et blé
Yaourt

SOIR

Semoule au curry, à la feta et aux raisins secs
Pâtes complètes aux champignons de Paris et olives
Gâteau de semoule au caramel

DIMANCHE

MIDI

Salade d'avocats
Côtes d'agneau, boulgour aux légumes (carottes, poireau) et aux raisins
Fromage blanc

SOIR

Salade de lentilles
Tagliatelles complètes à la carbonara aux poireaux
Fromage

PETIT-DÉJEUNER

Une boisson chaude
Des œufs ou un produit laitier
Un produit céréalier
Un fruit frais

EN PANNE D'INSPIRATION ? Le site mangerbouger.fr propose une « fabrique à menus » afin de vous aider à manger équilibré toute la semaine. Les multiples recettes suggérées tiennent compte, entre autres, de vos pratiques alimentaires, du temps que vous souhaitez passer en cuisine ou encore du nombre de personnes à table. Allez voir !



QUELS FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON EN MAI ET JUIN ?

MAI : artichaut, asperge, chou rouge, concombre, courgette, cresson, endive, épinard, fraise, fraise des bois, fruit de la passion, mangue, mesclun, mûre, navet, oseille, petit pois, pois gourmand, radis, rhubarbe, salade.

JUIN : abricot, artichaut, asperge, aubergine, avocat, blette, cassis, cerise, chou rouge, concombre, courgette, cresson, fenouil, fraise, fraise des bois, framboise, fruit de la passion, groseille, haricot vert, mangue, melon, mesclun, mûre, oseille, pamplemousse, pastèque, pêche, petit pois, pois gourmand, poivron, radis, rhubarbe, salade, tomate.

L'assiette idéale

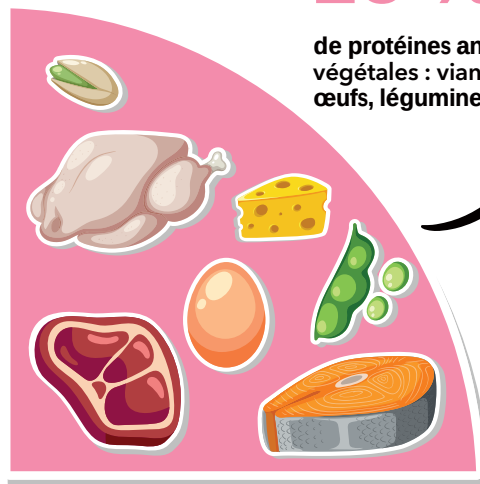
50 %

de fruits et légumes de saison,
crus ou cuits.



25 %

de protéines animales ou
végétales : viandes, poissons,
œufs, légumineuses.



25 %

de féculents, complets de
préférence, pâtes, céréales,
riz, pommes de terre.



BIEN MANGER POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ

Une bonne alimentation, c'est aussi un moyen de se protéger contre certaines maladies non transmissibles comme le diabète de type 2, l'obésité, l'ostéoporose, l'hypercholestérolémie et certaines maladies cardiovasculaires dont l'hypertension artérielle. Les habitudes alimentaires sont également susceptibles d'intervenir dans le développement de certains cancers. Les viandes rouges et la charcuterie sont un facteur de risque pour le cancer colorectal, et probablement pour le cancer du poumon, de la vessie et du sein. Le sel est également cité pour probablement favoriser le cancer de l'estomac. Au contraire, certains nutriments ou aliments ont un effet protecteur. C'est le cas des fruits et légumes, et de leurs fibres alimentaires, dont la consommation prévient l'apparition des cancers de l'estomac ou colorectaux.

Depuis, 2011, les États-Unis ont abandonné le modèle de pyramide alimentaire, jugé pas assez clair, pour un modèle d'assiette en trois ou quatre sections, une pour les fruits et légumes, parfois séparés, une pour les protéines, et une pour les féculents. Ce modèle a lui aussi fait l'objet de critiques, notamment car il n'indique que des proportions et non pas des quantités brutes, mais aussi, car il n'aborde pas les risques du grignotage. Des modèles remaniés, avec plus de détails, ont ensuite vu le jour.

C'EST QUOI UN ALIMENT ULTRA-TRANSFORMÉ ?

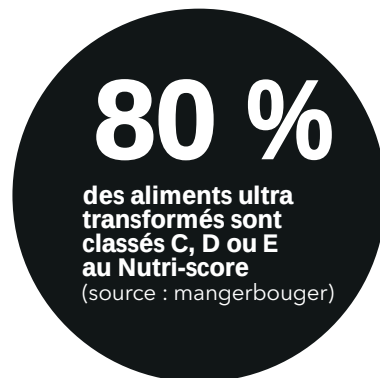
Ce sont des aliments qui n'ont plus grand-chose à voir avec la matière première dont ils sont issus. Soit, car l'aliment d'origine a subi des transformations physiques, chimiques ou biologiques, soit par l'ajout d'additifs ou d'ingrédients réservés à l'usage industriel. Parmi eux, des édulcorants, des émulsifiants, des antioxydants, des exhausteurs de goût...

POURQUOI LES LIMITER ?

Car, en moyenne, ils sont de moins bonne qualité nutritionnelle, mais aussi, car nous ignorons l'effet à long terme sur la santé des additifs, du contact prolongé avec les emballages et de la présence de contaminants formés au cours des procédés de transformation.

QUELQUES EXEMPLES D'ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS :

- Sodas et boissons lactées aromatisées
- Nouilles instantanées
- Cordons bleus, nuggets, bâtonnets de poisson ou de volaille
- Biscuits, gâteaux, pains et brioches industriels
- Pizzas industrielles et tous les repas préparés



NUTRI-SCORE : DU NOUVEAU EN 2024



Mis en place en France en 2017, le Nutri-score va changer d'algorithme ce printemps pour mieux répondre aux recommandations alimentaires et à l'évolution de l'offre alimentaire. Cette révision des règles de calcul devrait entraîner une mise à jour de certains scores pour 30 à 40 % des produits, avec par exemple la présence d'édulcorants, désormais prise en compte, qui devrait faire

baissier la note des boissons sans sucre. Au contraire de certains poissons gras, des huiles riches en bonnes graisses ou des produits à base de farines complètes, qui devraient voir leurs scores s'améliorer. Les industriels et distributeurs disposent d'un délai de 2 ans pour appliquer le nouveau Nutri-score emballages de leurs produits.

100

le Nutri-score comprend la teneur en nutriments à favoriser et à limiter pour 100 g ou 100 ml d'un produit. Ce qui peut être limitant. Pour les fromages par exemple, généralement mal notés, car la dose évaluée ne correspond pas à la consommation quotidienne qui est d'environ 30 g.

QUELQUES EXEMPLES POUR PLUS BOUGER AU QUOTIDIEN

Un mode de vie sain ne passe pas que par l'alimentation. Être actif est aussi essentiel. Pour un adulte ce sont au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques, d'une intensité modérée ou élevée, qui sont recommandées par jour. Ça vous paraît

énorme? Pas de panique, car l'activité physique ne comprend pas que le sport. L'Assurance maladie rappelle que «l'activité physique est l'ensemble des mouvements du corps produits par les muscles, entraînant une dépense d'énergie supérieure

à celle dépensée au repos». Elle englobe donc bon nombre d'activités du quotidien, comme les déplacements, le bricolage ou les activités domestiques. Elle doit tout de même être régulière pour avoir un impact positif sur la santé.

QUELQUES EXEMPLES POUR PLUS BOUGER AU QUOTIDIEN ET LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ



MARCHER PLUS



TÉLÉPHONER DEBOUT OU EN MARCHANT



FAIRE DU VÉLO



PRENDRE LES ESCALIERS



JARDINER, FAIRE LE MÉNAGE



S'ÉTIRER RÉGULIÈREMENT

Comment reprendre le sport en toute sérénité

La pratique du sport, et des activités physiques en général, est considérée comme un outil essentiel dans la lutte contre les méfaits de la sédentarité sur la santé. Nombreux sont ceux qui souhaitent reprendre le sport, mais quelles sont les bonnes habitudes à prendre pour le faire d'une manière saine et durable ?

par **Corentin Bell**

Conseil n° 1

FAIRE DU SPORT POUR VOTRE SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE

La pratique sportive a de nombreux effets bénéfiques pour le corps et l'esprit. *«L'activité physique permet de prévenir des pathologies chroniques, cardiovasculaires, métaboliques ou d'origine hormonale»*, souligne le Dr Denys Barrault, président de l'université virtuelle de médecine du sport et ex-président de la Société française de médecine de l'exercice et du sport. Le sport joue un rôle clé dans le soutien des fonctions corporelles. En faisant travailler le système cardiaque, il renforce la circulation sanguine permettant ainsi d'optimiser la distribution de l'oxygène dans l'ensemble des organes augmentant donc les réserves énergétiques de tout l'organisme. Le sport a aussi un effet protecteur pour la santé mentale. *«Il est clairement démontré que la pratique sportive est un facteur régulateur positif de l'humeur et un facteur de diminution du stress et de l'anxiété»*, appuie le Dr Frédéric Maton, médecin du sport, coordinateur médical de la fédération française d'aviron et membre de l'Institut de recherche du bien-être de la médecine et du sport santé.

FAIRE DU SPORT POUR LUTTER CONTRE LA SARCOPÉNIE

À partir de 50 ans, le corps souffre de pertes musculaires qui peuvent dériver en une sarcopénie. Celle-ci se traduit notamment par une fragilisation générale du corps et l'apparition de troubles de la marche. Pour limiter son développement, le sport est une solution prônée par les professionnels de santé. Cependant, celui-ci doit être pratiqué avec précaution, car le temps fragilise l'organisme et entraîne souvent l'accumulation de pathologies. *«Lorsqu'un senior souhaite se mettre au sport, il faut faire des jeux très doux. C'est-à-dire tenir sur un pied pour garder son équilibre, mais aussi faire un petit peu de travail de souplesse pour bouger toutes les articulations de son corps. Il pourra ensuite se lancer dans des activités qui lui plaisent»*, explique Denys Barrault.

«Lorsqu'un senior souhaite se mettre au sport, il faut faire des jeux très doux : tenir sur un pied pour garder son équilibre, faire un petit peu de travail de souplesse»

DR DENYS BARRAULT, PRÉSIDENT DE L'UNIVERSITÉ VIRTUELLE DE MÉDECINE DU SPORT



Conseil n° 2

ÉVITER UNE REPRISE TROP INTENSE

Pour garder la forme, l'Organisation mondiale de la santé recommande de pratiquer des activités physiques durant au moins 1h30 par semaine. Cependant, si l'on n'a pas pratiqué d'activité physique durant plusieurs années, il ne faut pas se brusquer, au risque de se blesser aussi bien physiquement que moralement. *«Il faut choisir un sport qui nous plaît. Si le patient pratique une activité sportive sans plaisir, celui-ci aura tendance à abandonner plus rapidement. Mais cette activité doit être raisonnée. Cela ne sert à rien de commencer par une heure de sport par jour. Il vaut mieux commencer au rythme qui nous convient en faisant une activité sportive une à deux fois par semaine par exemple»*, détaille la Dr Marion Despierres, médecin du sport et championne du monde de trail long.

Conseil n° 3

PRENDRE RENDEZ-VOUS CHEZ UN MÉDECIN DU SPORT EST ESSENTIEL

Lors de la reprise d'une pratique sportive, prendre un rendez-vous chez un médecin du sport est recommandé pour prévenir les souffrances cardiaques, des os et des articulations. *«La consultation chez un médecin du sport est fortement préconisée pour les personnes de plus de 40 ans, les femmes ménopausées et les personnes suivant un traitement particulier»*, énumère Marion Delespierre.

Conseil n° 4

LA NUTRITION : UN ÉLÉMENT CENTRAL DANS UNE REPRISE SPORTIVE SAINE

La gestion de la nutrition est aussi essentielle dans l'accompagnement de l'organisme dans sa nouvelle routine sportive. *«C'est un facteur non négligeable pour bien vivre son sport et pour répondre aux exigences énergétiques de la discipline pratiquée. La nutrition représente nos apports énergétiques qui passent par les protéines, les vitamines ou les minéraux par exemple»*, précise Frédéric Maton. Ainsi, il est recommandé de bien s'hydrater, de manger plus de glucides, comme des céréales ou des fruits et légumes frais, et de favoriser les bonnes graisses, que l'on retrouve dans l'huile d'olive ou le poisson gras, et les protéines pour compenser les dépenses énergétiques engendrées par l'activité sportive.

En adaptant ses habitudes de vie à la reprise sportive, celle-ci pourra trouver sa place même dans un emploi du temps chargé. *«C'est du temps que l'on s'accorde pour sa qualité de vie, pour son bien-être et sa santé. Il faut le sacraliser»*, conclut Frédéric Maton.

La semaine type du Dr Marion Delespierre, championne du monde de trail long

Lundi soir

2 heures de course à pied à diverses intensités à plat ou en côte.

Mardi soir

Une séance d'une heure de renforcement musculaire avec un préparateur sportif.

Mercredi

Pas d'entraînement.

Jeudi midi

2 heures de vélo

Vendredi matin

2 heures de course à pied à diverses intensités à plat ou en côte.

Week-end

Sortie longue en vélo ou à pied durant 3 à 4 heures.

INSTAURER UNE PRATIQUE SPORTIVE SAINE ET DURABLE DÈS L'ENFANCE

Lors de l'éveil au sport, certaines activités ne sont pas recommandées pour les enfants. Des pathologies de croissance peuvent notamment apparaître lors de pratiques sportives trop intenses. Celles-ci se traduisent par un arrêt ou une fragmentation de la croissance osseuse. *«Je ne recommanderais pas à des enfants de 4 ou 5 ans de faire du rugby ou du judo par exemple, car ils risquent de souffrir de maladies de croissance»*, souligne Denys Barrault. Selon lui, les structures multisports sont bien plus adaptées aux jeunes enfants, car elles leur permettent de s'essayer à de nombreuses disciplines et de trouver leur voie progressivement.

50 %

En 2023, près de la moitié des Français âgés de plus de 15 ans pratiquent une activité sportive selon l'Observatoire de la jeunesse, du sport, de la vie associative et de l'éducation populaire. Un chiffre en hausse qui souligne l'importance du sport dans le quotidien des Français.

Érythème fessier du nourrisson

Attention, couche en feu !



Fesses rouges et irritées, pleurs de douleurs lors du change, difficultés à s'asseoir... Votre bébé a un érythème fessier ! De bons soins et un peu de prévention, et votre enfant retrouvera sa peau de bébé.

Par **Léna Pedon**



60 % des bébés auront un érythème fessier



L'érythème fessier est une inflammation de la peau appelée dermite. C'est une irritation cutanée touchant majoritairement les nourrissons durant leurs premiers 15 mois de vie, avec un pic d'apparition entre **6 mois et 1 an**. Les fesses sont alors rouges, brillantes et douloureuses.

POURQUOI MON BÉBÉ A LES FESSES ROUGES ?

Plusieurs facteurs, seuls ou combinés, peuvent déclencher l'apparition d'un érythème fessier, mais il s'agit principalement de la **macération**, du **frottement** de la couche et de la **composition irritante** des urines et de selles trop acides. De plus, lorsque l'enfant se met de plus en plus souvent assis, les frottements de la couche contre la peau fine du bébé majorisent également cette inflammation.

COMMENT SOIGNER LE SIÈGE DE MON BÉBÉ ?

- **Changez sa couche**, dès qu'il a fait une urine et/ou une selle.
- **Ne serrez pas trop sa couche** et préférez les pantalons amples.
- Dans la mesure du possible, **laissez ses fesses à l'air libre**.
- Évitez d'utiliser des lingettes, du talc et d'autres **produits parfumés**.
- Préférez des cotons ou un **linge doux imbibés d'eau tiède** pour éviter de lui faire mal, tout en tapotant sur les zones irritées.
- Utilisez du **savon surgras** (la majorité des marques propose une gamme), pour nettoyer les selles.
- Utilisez des **couches très absorbantes**.
- Faites-lui **prendre un bain** quotidiennement.
- Appliquez sur ses zones irritées une **pâte à base d'oxyde de zinc** avant de refermer la couche, comme Mitosyl, Oxyplastine ou encore Cicalfate (demandez conseil à votre pharmacien).

FAUT-IL CONSULTER UN MÉDECIN ?

Normalement, l'érythème fessier **guérit en 2-3 jours**. Cependant, si votre bébé a moins de 6 semaines, de la fièvre, ou si l'irritation s'étend, il faudra alors consulter un médecin généraliste ou un pédiatre.

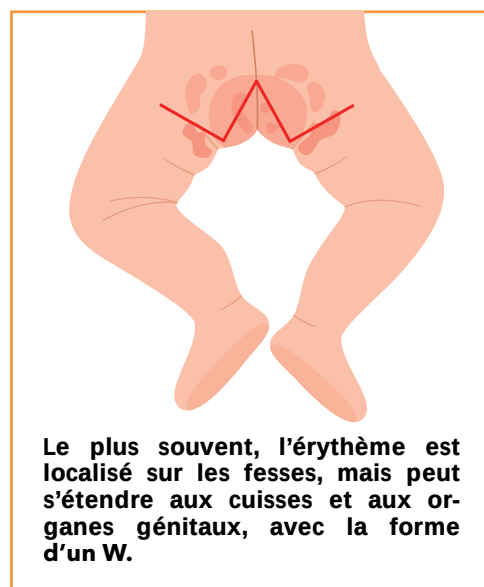
De plus, il peut arriver qu'un **champignon**, le *Candida albicans*, se développe sur le siège surtout en cas de selles trop acides. Le siège est alors rouge vif recouvert d'une couche blanchâtre. Les plis de l'aîne sont également atteints, avec présence ou non de boutons. Une mycose buccale (muguet) peut apparaître concomitamment. Il faut alors consulter rapidement un médecin pour éviter qu'elle ne se propage.

COMMENT ÉVITER QUE MON BÉBÉ AIT D'AUTRES ÉPISODES ?

- **Lavez-vous bien les mains** avant et après le change.
- **Essayez une autre marque de couches** si vous voyez que votre enfant multiplie les érythèmes avec la même marque.
- **Changez régulièrement sa couche**, au moins 6 fois par jour.
- Évitez les produits parfumés, **privilégiez l'eau** et le savon.
- **Séchez bien les fesses** de votre bébé après le bain.

LE COIN PRODUIT

Produits disponibles en pharmacie.
Demandez conseil à votre pharmacien !



Le plus souvent, l'érythème est localisé sur les fesses, mais peut s'étendre aux cuisses et aux organes génitaux, avec la forme d'un W.

L'érythème fessier n'est pas contagieux

ET LES DENTS DANS TOUT ÇA ?

Les jeunes parents associent fréquemment poussée dentaire et fesses rouges.

En effet, elles arrivent souvent de pair ! Mais y a-t-il une vraie relation de cause à effet ? Difficile à dire.

L'une des explications serait que quand bébé a une dent qui pousse, il met plus souvent les doigts dans sa bouche pour calmer ses gencives douloureuses. Il ramène alors plus de germes, qui induisent plus de selles, en particulier liquides et acides, ce qui entraînerait *in fine* un risque plus important d'érythème fessier.



L'IVG en France, un combat jamais vraiment terminé

La constitutionnalisation de l'IVG est une victoire symbolique et un progrès pour les droits des femmes. Dernier chapitre d'une bataille entamée il y a de nombreuses années.

Par **Chloé Joreau**

L'interruption volontaire de grossesse (IVG) est autorisée et garantie en France depuis la loi du 17 janvier 1975, dite loi «Veil». En hommage à la ministre de la Santé de l'époque, Simone Veil qui a porté et défendu ce texte devant l'Assemblée nationale et le Sénat.

Avant cela, les femmes enceintes souhaitant interrompre leur grossesse n'avaient pas d'autres choix que de se tourner vers des méthodes clandestines, artisanales et très souvent dangereuses pour leur santé. L'accès à partir de 1967 à la pilule contraceptive ouvre lentement la voie vers une évolution du droit des femmes à disposer de leur corps, mais son accessibilité reste faible et les femmes continuent bon gré, mal gré à se mettre en danger.

IVG, MON CORPS, MON CHOIX, MON DROIT

Aujourd'hui en France, l'IVG est possible jusqu'à **14 semaines de grossesse (16 semaines d'aménorrhée)** et est prise en charge à 100 % par l'Assurance maladie. Accessible aux femmes mineures et de toute nationalité, elle peut même être réalisée en bénéficiant d'un anonymat total.

Il existe deux méthodes : l'**IVG médicamenteuse** (jusqu'à la fin de la 7^e semaine de grossesse) et l'**IVG chirurgicale** (ou instrumentale). La femme

enceinte choisit, avec son médecin ou sa sage-femme, la plus adaptée à sa situation. Pour garantir ce droit, l'État français a voulu aller plus loin.

UNE INSCRIPTION DANS LA CONSTITUTION

Tout commence dans un climat mondial de remise en cause de l'IVG, notamment aux États-Unis et la décision de la Cour suprême américaine en juin 2022 d'enterrer le droit à l'avortement au niveau fédéral, suivi de l'interdiction de l'IVG dans plusieurs états.

En réponse, Emmanuel Macron prend un engagement fort le 8 mars 2023, lors de la cérémonie d'hommage national à l'**avocate et féministe Gisèle Halimi**. *«Je veux aujourd'hui que la force de ce message nous aide à changer notre Constitution afin d'y graver la liberté des femmes à recourir à l'IVG pour assurer solennellement que rien ne pourra entraver ou défaire ce qui sera ainsi irréversible, pour adresser aussi un message universel de solidarité à toutes les femmes qui voient cette liberté bafouée.»*

Un an plus tard, le 4 mars 2024, c'est chose faite ! La France est devenue le **premier pays au monde** à inscrire l'IVG dans sa Constitution. Une décision adoptée à l'Assemblée puis au Sénat avec des votes largement favorables, effaçant les oppositions historiques de la droite et l'extrême droite.

78 %

La méthode **médicamenteuse** est la plus utilisée et représente 78 % de l'ensemble des IVG.

Source : Drees



UN TAUX DE RECOURS EN HAUSSE

Après deux années de baisses importantes, en lien avec la pandémie de Covid-19, le nombre d'avortements en France est en hausse. Selon une étude de la Drees (Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques), en 2022, **234 300 interruptions volontaires de grossesse** ont été enregistrées en France, soit 17 000 de plus qu'en 2021 et environ 7 000 de plus qu'en 2019.

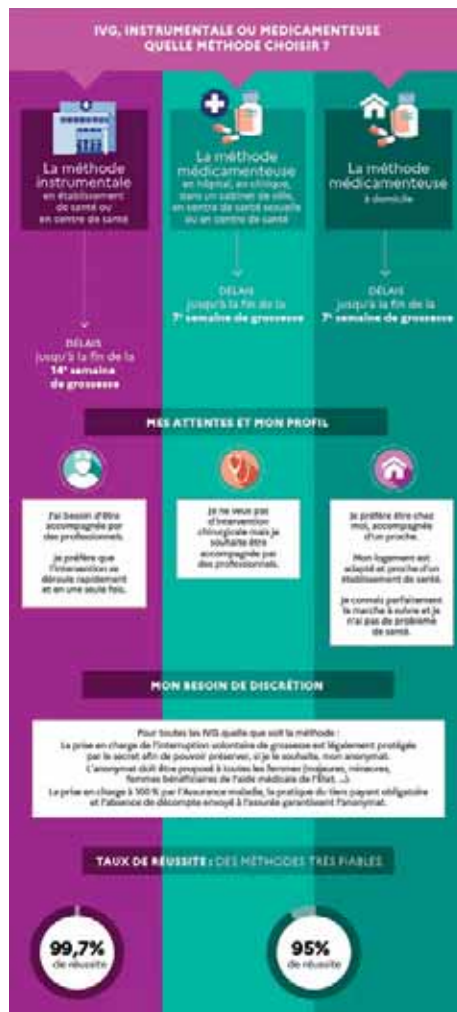
Le taux de recours le plus élevé est chez les **femmes de 20 à 29 ans** : respectivement 26,9 % parmi les jeunes femmes âgées de 20-24 ans et 28,6 % pour celles âgées de 25-29 ans.

Selon cette étude «*l'allongement de deux semaines du délai légal de recours ne suffit pas à expliquer cette augmentation, car les IVG les plus tardives représentent moins d'un cinquième du surplus observé*».

32 / 100

En 2022 en France, le rapport est de 32 IVG pour 100 naissances vivantes.

Source : Drees



Malgré une législation, qui au fil du temps, va dans le sens d'une amélioration de l'accès à une offre de santé sexuelle (contraception prise en charge à 100 % pour les moins de 26 ans, préservatifs gratuits en pharmacie pour les jeunes...) comment expliquer ces chiffres en hausse? Manque d'information? Manque d'accès à la contraception? Disparités territoriales d'accès à des structures de soin?

La pharmacie est pour les femmes une **structure d'accueil de proximité**, d'information et d'orientation. Votre professionnel de santé est à l'écoute, n'hésitez pas à lui poser toutes vos questions.

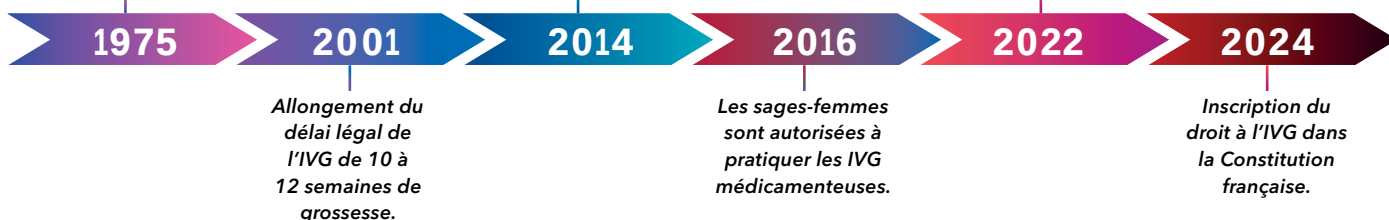
« Bon à savoir »

Lors d'une IVG médicale, les médicaments peuvent vous être délivrés directement en pharmacie si vous avez effectué une téléconsultation.

17 janvier 1975 : adoption de la loi « Veil », autorisant l'IVG aux femmes s'estimant en situation de détresse dans un délai de 10 semaines de grossesse, sur demande à un médecin.

Suppression de la notion de détresse comme condition pour recourir à l'IVG.

Allongement du délai légal de l'IVG de 12 à 14 semaines de grossesse et suppression du délai légal minimum de réflexion.



*Ultra tendance,
naturelle et lumineuse*

Comment adopter la glass skin ?

Un teint frais, transparent et ultra lumineux :
la «glass skin» s'impose comme
LA tendance beauté, venue tout droit
du pays du matin calme. Mode d'emploi !

Par Léa Galanopoulo

C'est une tendance venue tout droit de Corée qui inonde les réseaux sociaux. Celle de la «glass skin» ou peau de verre. L'idée ? Avoir un teint ultra lumineux, voire transparent et légèrement brillant. Le tout pour un effet frais, repulpé et naturel !

Alors que le marché de la beauté coréenne prône l'accumulation de produits – parfois jusqu'à une dizaine – la glass skin repose surtout sur une bonne hydratation de la peau et l'utilisation de produits adaptés. Nul besoin d'accumuler les cosmétiques, et les actifs, pour tenter d'atteindre le Graal de la glass skin.

UNE ROUTINE IMPECCABLE

La routine de base repose sur l'alliance d'un nettoyage impeccable de la peau, d'une exfoliation en douceur pour se débarrasser des cellules mortes, d'un sérum et d'une bonne crème hydratante.

Mais attention, chaque peau étant différente, les produits doivent être choisis en fonction de votre problématique ! Peau sèche, rougeurs, taches, peau grasse à tendance acnéique, peau mature... Le choix du sérum et de la crème doit être adapté à votre texture de peau. Demandez conseil à votre pharmacien et à son équipe !

ACTIFS ET SOLEIL, ATTENTION !

Peau radieuse rime rarement avec exposition solaire ! Pour éviter les imperfections, les taches, et surtout prévenir l'apparition de cancer de la peau, pensez à appliquer une crème solaire sur votre visage dès que vous vous exposez au soleil. Aussi, certains actifs contenus dans les sérums ne s'appliquent que le soir, car ils sont photosensibilisants, c'est-à-dire qu'ils peuvent augmenter la sensibilité de la peau au soleil. C'est le cas de la star des antiâges, le rétinol, mais aussi des acides de fruits ou de l'acide salicylique.

LES 5 ÉTAPES DE LA GLASS SKIN !

ÉTAPE 1

LE DOUBLE NETTOYAGE DE PEAU

C'est LE geste qui ferait toute la différence ! La routine glass skin consiste, en premier lieu, à opérer à un double nettoyage de peau, alliant huile puis gel.

- d'abord avec **une huile ou un baume** : ces corps gras permettent de dissoudre le maquillage et le sébum, en douceur
- puis **un gel nettoyant doux** pour retirer le reste des impuretés.

ÉTAPE 2

LE TONER

Également appelé «eau tonique», le toner va resserrer les pores, lisser la surface de la peau et l'hydrater, pour la préparer à recevoir la suite de la routine beauté.

ÉTAPE 3

LE SÉRUM

Le sérum est l'élément le plus actif dans votre routine. Il s'applique avant la crème hydratante et a vocation à prendre soin de votre problème de peau. Son choix et les actifs qu'il renferme doivent donc être adaptés à votre peau. Voici quelques exemples :

- **L'acide hyaluronique** : pour hydrater, repulper, lisser les ridules...
- **La vitamine C** : donne de l'éclat, action antioxydante...
- **Le niacinamide** : combat les rougeurs, les taches pigmentaires, lutte contre le vieillissement de la peau...

ÉTAPE 4

LA CRÈME HYDRATANTE

Pour sceller le tout ! Elle protège la peau des agressions extérieures et préserve son hydratation. Là encore, elle doit être choisie en fonction de votre type de peau : texture légère ou gel pour les peaux grasses ou mixtes, plus riches pour les peaux sèches. Pour davantage de *glow*, il existe également des crèmes teintées ou irisées, ou des crèmes vertes pour camoufler les rougeurs cutanées. Tout un programme !

ÉTAPE 5

Une à deux fois par semaine, le soir UN MASQUE EXFOLIANT

Pour lisser le grain de peau, retirer les cellules mortes qui brouillent le teint, vous pouvez utiliser un masque exfoliant doux. La grande majorité d'entre eux sont enrichis en acides de fruits ou acide salicylique.

LE PANIER GLASS SKIN POUR PEAUX SÈCHES !



Huile nettoyante démaquillante

Créaline

Bioderma

Nettoie et démaquille les peaux sensibles en un seul geste, et libère la peau des impuretés grâce à sa texture huile.

Crème moussante nettoyante

CeraVe

Nettoie efficacement et hydrate le visage grâce à sa formule enrichie en céramides, acide hyaluronique et niacinamide.



Lotion Tonique Hydratante

Vinoclean

Caudalie

Apaisante et hydratante, cette eau tonique laisse la peau nette et fraîche, grâce à son alliance d'eau de rose et de Vinolevure.

Sérum concentré repulpant

Hydrabio

Bioderma

Enrichi en acide hyaluronique et niacinamide, ce sérum est un booster d'hydratation ! Le plus : il lisse les ridules et repulpe la peau durablement.



Crème de jour nourrissante

Skin Food

Weleda

Camomille, calendula, romarin... Une crème riche et nourrissante pour apaiser la peau et laisser un fini rayonnant !

Poudre exfoliante douceur

Bouquet Floral

Melvita

Une à deux fois par semaine, exfoliez votre peau avec cette poudre naturelle et bio, enrichie en acide de fruit et en poudre de thé vert anti-inflammatoire.



Moustiques

6 conseils pour bien se protéger

Par **Julien Dabjat**

Le retour des beaux jours marque aussi celui des moustiques. Petit tour d'horizon des solutions qui s'offrent à vous pour bien se protéger de leurs piqûres urticantes.

CONSEIL N° 1

PORTER DES VÊTEMENTS LONGS

Les barrières physiques sont le premier moyen de prévention efficace contre tous les insectes piqueurs. Aussi, les vêtements longs et amples, qui recouvrent l'ensemble des bras et des jambes sont à privilégier dès que possible, ainsi que le port de chaussures fermées.

CONSEIL N° 2

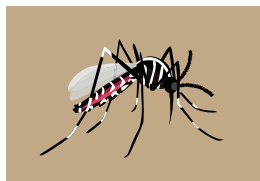
UTILISER DES MOUSTIQUAIRES

Dans la même veine, la moustiquaire est à placer au rang des incontournables. Pour les bébés notamment. Que ce soit sur la poussette ou en ciel de lit, elles offrent une protection physique suffisante dans la majorité des cas pour prévenir les piqûres. En équiper les fenêtres de la chambre permet même de laisser ces dernières ouvertes quand il fait chaud.

CONSEIL N° 3

SUPPRIMER LES POINTS D'EAU STAGNANTE

L'eau est indispensable au développement des larves du moustique. Il est donc essentiel de limiter au maximum les points d'eau stagnante autour de son logement. Coupelles de pots de fleurs, bâches, vases, arrosoirs sont autant de réceptacles où la femelle peut pondre ses œufs. Pensez à les vider au moins une fois par semaine.



LE MOUSTIQUE TIGRE PRÉSENT DANS TOUTES LES RÉGIONS

L'Agence régionale de santé de Normandie a annoncé que le moustique tigre a été observé pour la première fois en 2023 sur son territoire. Il s'agissait de

la dernière région de France à résister encore et toujours à l'envahisseur ailé, qui a pratiquement conquis tout l'hexagone en 20 ans.



CONSEIL N° 4

ADAPTER SES SORTIES

Dans la mesure du possible, il est recommandé d'éviter les activités d'extérieures au moment où les moustiques sont les plus actifs. En vacances, renseignez-vous sur le type d'infestation. Les moustiques du genre *Anopheles* et *Culex* piquent la nuit, tandis que ceux du genre *Aedes*, comme le moustique tigre, sévissent le jour, tôt le matin et avant la tombée de la nuit.

CONSEIL N° 5

UTILISER UN RÉPULSIF

En zone infestée, le recours à un répulsif cutané s'impose. Les autorités sanitaires recommandent de privilégier ceux à base de DEET ou d'IR3535. Leur durée de protection varie selon leur concentration en substance active. L'application doit-être renouvelée après une baignade. En cas d'utilisation de crème solaire, celle-ci doit être appliquée au moins 20 minutes avant le répulsif. Par contre, l'imprégnation des vêtements par un insecticide n'est plus recommandée, en raison du risque de toxicité individuelle et environnementale.

CONSEIL N° 6

ÉVITER LES FAUX REMÈDES

Ne vous faites pas bernier, certaines solutions ne marchent pas. C'est le cas des plantes vendues comme répulsives, des lampes à UV et des appareils à ultrasons, régulièrement qualifiés d'inutiles par les associations de consommateurs. De même, certaines alternatives « naturelles », telles que les bracelets répulsifs ou certaines huiles essentielles, ont une efficacité toute relative.

L'avenir appartient à ceux qui dorment bien

S'il est important de pratiquer une activité physique régulière et de soigner son alimentation, l'importance d'un bon sommeil l'est tout autant !

7 questions au Dr Réda Hassaïne, médecin du sommeil à Toulouse.

Par **Arthur-Apollinaire Daum**



« Je n'arrive pas à m'endormir, je me réveille la nuit ou trop tôt le matin, à partir de quand dois-je consulter ? » – Axel, 39 ans

« Il y a trois types d'insomnie : d'endormissement, de maintien du sommeil et de réveil précoce. On peut être sujet à une seule ou bien les trois formes associées. Il est important de noter que les épisodes d'insomnie aiguë sont fréquents, mais ont peu d'impact sur notre santé. Lorsque l'insomnie devient chronique, c'est là que les difficultés sérieuses surgissent. On va parler d'insomnie chronique lorsque l'on dépasse trois insomnies par semaine sur une période de trois mois ou plus, associées à une plainte en journée. Cela peut se manifester par de la fatigue, de la somnolence, etc. À ce moment-là, il est fortement recommandé de consulter. Dans l'idéal, il faudrait même consulter avant que l'insomnie devienne chronique ! »



« Je suis somnolent en journée, quels peuvent être les signes de la narcolepsie ? » – Simon, 42 ans

Dr Réda Hassaïne : « Ce qui caractérise la narcolepsie, c'est un sommeil nocturne de longue durée, mais non réparateur. La fatigue et l'envie constante de dormir peuvent persister même après avoir dormi plus de 11 heures. »



« J'ai entendu dire qu'il ne fallait pas faire de sport avant de se coucher ? » – Leila, 24 ans

« Effectivement, bien que la pratique d'une activité physique régulière puisse favoriser le sommeil, pratiquer une activité physique trop proche de l'heure de coucher est déconseillé, puisque l'exercice physique entraîne une élévation de la température centrale. C'est cette même température interne qui est un des régulateurs de l'horloge circadienne, l'horloge interne qui régule le rythme veille-sommeil. Il est bon d'arrêter son activité physique deux à trois heures avant l'heure du coucher et éventuellement prendre une douche fraîche pour faire baisser la température corporelle. »



«Je me réveille tout le temps fatiguée, est-ce une apnée du sommeil ?»

- Josette, 67 ans

«Lorsque l'on se réveille fatigué, c'est que la nuit n'a pas été réparatrice et que le sommeil a probablement été fragmenté. La fatigue peut être l'un des nombreux symptômes associés à l'apnée du sommeil, aux côtés des maux de tête matinaux, de la somnolence pendant la journée, des ronflements, de la nycturie (le besoin fréquent d'uriner la nuit), des difficultés de concentration et de la baisse de la libido. Il y a tout un ensemble de signes qui permettent d'orienter le diagnostic vers une apnée du sommeil. Toutefois, le seul moyen de poser le diagnostic c'est de réaliser une polygraphie ou une polysomnographie. Si l'on est sujet à plusieurs de ces symptômes, il est bon de le signaler à son médecin généraliste qui pourra effectuer un enregistrement nocturne ou l'orienter vers un spécialiste.»



«Dois-je espacer le dîner de l'endormissement ?»

- Éric, 64 ans

«Le soir, il est bon de privilégier des repas riches en féculents. Le corps va passer toute la nuit sans apport, il a besoin d'un apport de sucres lents avec un index glycémique faible pour lui permettre de maintenir un niveau énergétique convenable. L'idéal est de manger trois heures avant l'heure d'endormissement. En effet, comme la digestion mobilise une certaine activité sanguine, consommer de la nourriture peu de temps avant de se coucher pourrait perturber le sommeil.»



«Est-ce vrai que les écrans nuisent au sommeil ?»

- Youssef, 21 ans

«C'est un phénomène qui est désormais bien connu, la lumière bleue produite par nos écrans va agir négativement sur l'endormissement, mais continue à impacter la qualité de notre sommeil une fois que nous sommes endormis, pouvant entraîner de la fatigue, des troubles de l'attention, de la mémoire, etc.

Il est donc recommandé d'éviter les écrans au moins deux heures avant le coucher. Attention aussi aux réseaux sociaux qui stimulent la vigilance et peuvent avoir un caractère anxiogène.»



«Je fais souvent des cauchemars, est-ce normal ?»

- Cindy, 45 ans

«Certains font des cauchemars, mais ce qui détermine s'il est nécessaire de consulter, ce sont leur fréquence et les signes neurovégétatifs associés tels que l'accélération de la fréquence cardiaque, une sudation abondante... il ne faut pas hésiter à consulter pour s'assurer qu'il n'y a pas un trouble associé. On peut s'adresser à son médecin généraliste qui pourra vous prendre en charge ou vous recommander un spécialiste.»



21 h, 22 h, 23 h... À quelle heure faut-il se coucher ?

«Cette question est fréquente, mais il n'y a pas de réponse universelle !», indique le Dr Hassaïne qui précise que «le besoin de sommeil est déterminé par de multiples facteurs, notamment génétiques».

Il existe donc plusieurs profils : «gros» ou «petits» dormeurs, lève-tôt, couche-tôt, lève-tard et couche-tard. S'il n'y a pas d'heure précise à laquelle se coucher, en revanche il

est recommandé d'avoir sept à huit heures de sommeil chaque nuit. Cette recommandation varie selon l'âge notamment, les enfants ayant besoin de plus de sommeil.

Enfin, **il est recommandé d'éteindre les lumières entre 22 et 23 heures**, puisque c'est dans cet intervalle que se situe les «portes du sommeil». «C'est à ce moment-là de la journée que la sécrétion de mélatonine

(l'hormone du sommeil) augmente et que l'envie de dormir va se faire de plus en plus forte», recommande le Dr Hassaïne.

Le sommeil est indispensable pour permettre au corps de se reposer, mais aussi de recycler certains déchets produits dans la journée ou renforcer les apprentissages. «Le sommeil réparateur permet donc d'harmoniser le corps et l'esprit».

Trop dormir dans la journée
peut être une maladie,
cela s'appelle

LA NARCOLEPSIE.



- 🕒 **Fatigue excessive et endormissement⁽¹⁾**
- 🕒 **Manque d'attention⁽¹⁾**
- 🕒 **Hallucination⁽¹⁾**
- 🕒 **Échec scolaire⁽¹⁾**
- 🕒 **Prise de poids⁽¹⁾**

Il y a des signes qui
ne trompent pas.
Apprenez à les reconnaître.

Des solutions existent, parlez-en à votre médecin
et rendez-vous sur : **anc-narcolepsie.com**

📘 https://www.facebook.com/anc.narcolepsie?locale=fr_FR

📷 <https://www.instagram.com/anc.narcolepsie/>

Découvrez
l'histoire
de Myriam
en vidéo



ASSOCIATION FRANÇAISE
DE NARCOLEPSIE CATAPLEXIE
ET D'HYPERSOMNIES RARES

info **somnolence** | info-somnolence.fr

Avec le soutien institutionnel du laboratoire **bioprojet**

Coordonnateur National du Centre de Référence Maladie Rare Narcolepsies :
Pr Yves Dauvilliers, CHU Montpellier

1- Bassetti CL, et al. European guideline and expert statements on the management of narcolepsy in adults and children. Eur J Neurol. 2021;28:2815–2830.



Recette

Végan pour sportifs

«Le végétalisme ce n'est pas pour moi, je suis sportif!» Les régimes excluant les produits d'origine animale, viandes, œufs, produits laitiers ou même miel, ont souvent mauvaise presse auprès des sportifs, surtout de haut niveau. C'est vrai qu'il est plus facile de

couvrir ses besoins nutritionnels en suivant un régime carné, mais les régimes végétaliens ne sont pas à exclure pour autant. En témoigne la multi championne de tennis Serena Williams! Les graines et oléagineuses (haricots, lentilles, quinoa par exemple) sont

réputées pour leur forte teneur en protéine. À poids égal, dans la cacahuète on retrouve 31 g de protéines contre 20,8 dans le bœuf! Voilà donc une recette végétale de chili sin carne gourmand et à haute teneur en protéines, parfaite pour les sportifs.

Chili sin carne au quinoa, maïs et haricots noirs

Ingrédients

- 200 g de quinoa
- 150 g de cacahuètes concassées
- 500 g de haricots noirs cuits
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 gros oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 poivron rouge
- 1 cuillère à soupe de cumin (en poudre)
- 1/2 cuillère à soupe de piment (fort; ou selon les goûts)
- 800 g de tomates concassées
- 400 g de maïs en conserve
- coriandre fraîche ciselée

Préparation

1. Pour commencer, faites cuire pendant 20 minutes à couvert le quinoa dans 500 mL d'eau, jusqu'à que toute l'eau ait été absorbée. Pour vous assurer que le quinoa n'attache pas, remuez régulièrement.
2. Ensuite, faites chauffer l'huile dans une grande cocotte. Puis, ajoutez l'oignon émincé et faites-le revenir durant cinq minutes. Remuez régulièrement jusqu'à obtenir une texture tendre.
3. Vous pouvez ensuite ajouter l'ail, le piment, le cumin et faire revenir une minute en continuant à remuer.
4. C'est ensuite au tour des tomates concassées, des haricots et du poivron. Ajoutez le tout et laissez mijoter pendant 20 minutes. Si nécessaire, ajoutez un verre d'eau.
5. Enfin, ajoutez le quinoa, les cacahuètes et le maïs puis laissez mijoter cinq à dix minutes. Servez chaud en couvrant de coriandre ciselée.



MOTS CROISÉS

Par Renée Monfort

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

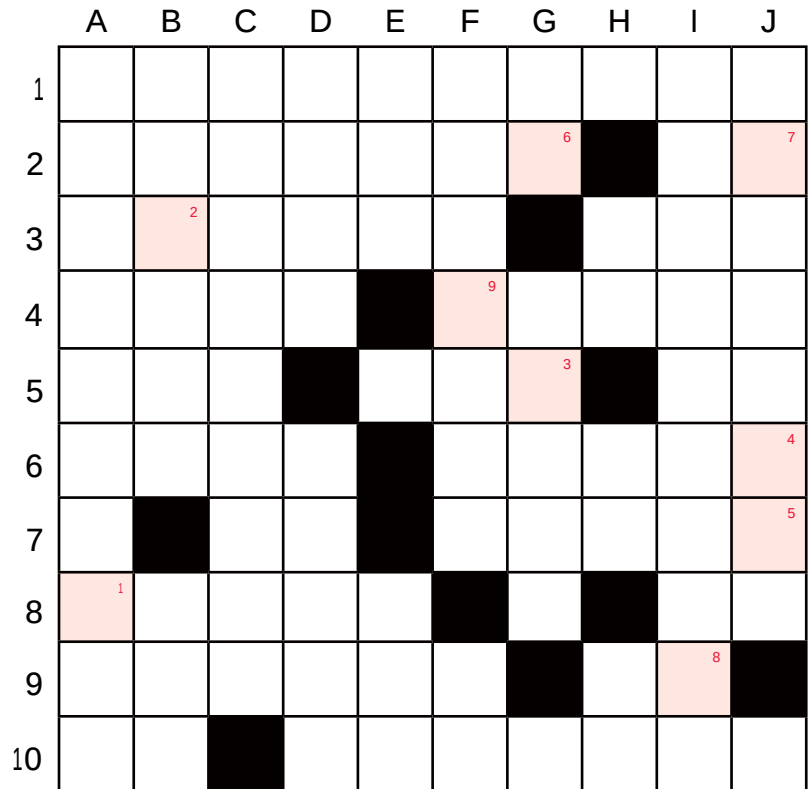
« ILS NOUS CHAUFFENT LES ESGOURDES ! »

HORIZONTALEMENT

- Aventures.
- Lève-tôt. Commune du Sud-Ouest.
- Secs. Abréviation téléphonique.
- Méthode pour mesurer l'oxygénation musculaire. Ville connue pour ses sorcières.
- Service gagnant. Transpire. Ile française.
- Verlan de mate. Vagabonderai.
- Possédé. Entrée.
- Bénis. Préposition.
- A nous. 4 saisons.
- Etain. Eminent.

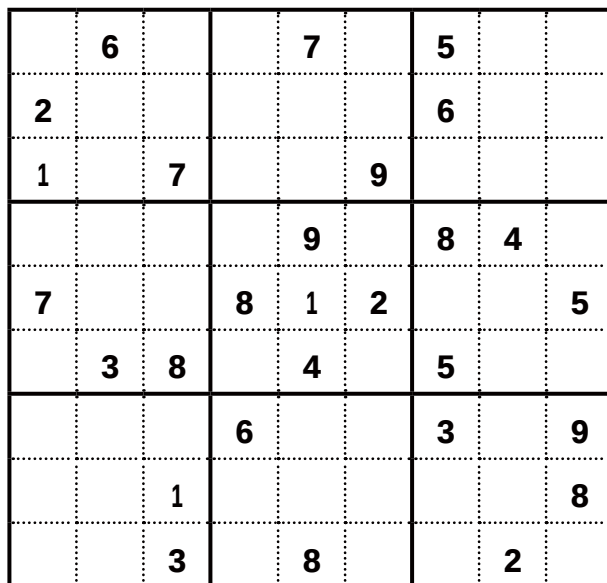
VERTICALEMENT

- Expressions.
- Dilatation anormale d'une veine. Particule.
- Contraction et/ou relâchement musculaire.
- Cocons. Pas lui.
- Est-Nord-Est. Fils de Noé.
- Bâtons à grosse tête. Pronom personnel.
- Article espagnol. Ventilateur.
- Des Pays Bas. Petit filet. Possède.
- Feraient avancer en tirant.
- Assoupissements.

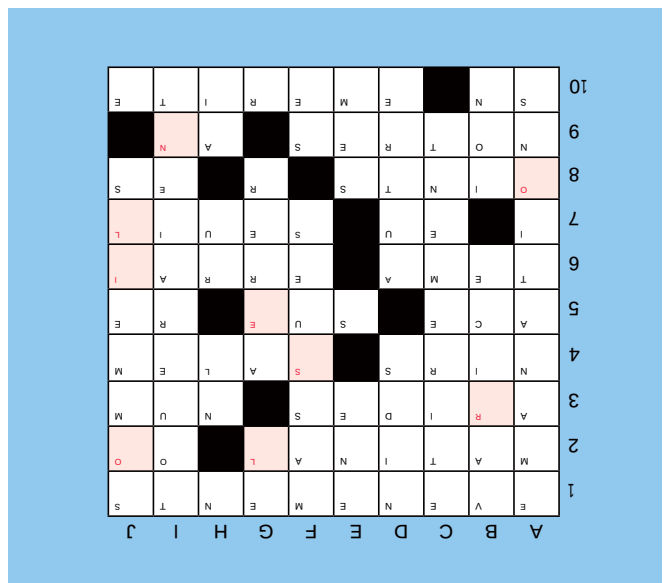


SUDOKU

Niveau Difficile



SOLUTION

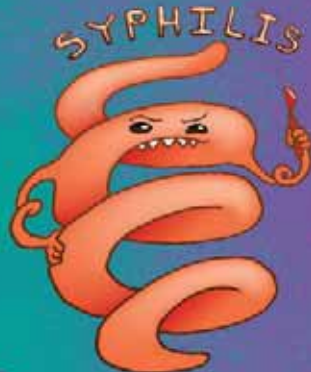
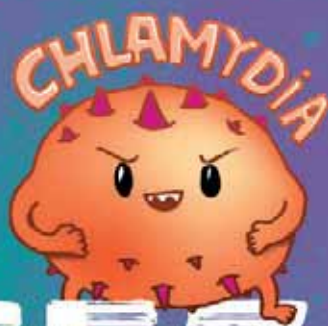


VOUS AVEZ UNE QUESTION ? ÉCRIVEZ-NOUS !

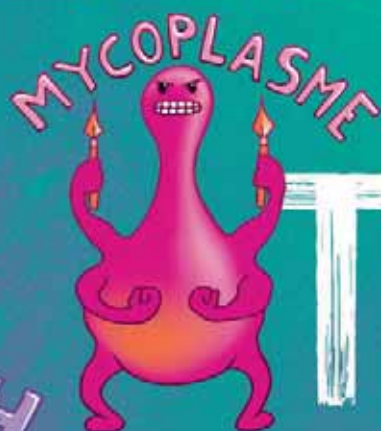
contact@vocationsante.fr



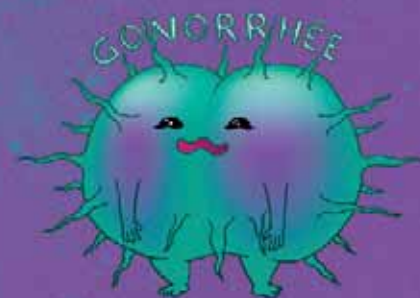
#DEPISTEZ



LES



TOUTES



0800 08 11 11

anonyme & gratuit

ivg-contraception-sexualites.org

Tchat anonyme & gratuit

