

Numéro 151 avril - mai 2016. Ce magazine vous est offert par votre pharmacien

pharmavie

LES BONS RÉFLEXES

Alimentation et cérébral

UN MÉDECIN PROCHE DE VOUS

*Les bienfaits de
l'activité physique*

LE STUDIO BEAUTÉ

Des fessiers en béton

**DOSSIER
DU MOIS**

Allergies



**Bruno,
tu as pris tes
médicaments ?**

**Un médicament, ça s'oublie facilement.
Avec MEDI'RAPPEL[®], on s'en rappelle.**



Pour bien suivre votre traitement :

- Ajoutez rapidement **tous** vos médicaments en les scannant.
- Recevez un rappel pour chaque prise.
- Suivez les traitements de vos proches.
- Imprimez votre planning de prise

Téléchargez
gratuitement
l'application



BIOGARAN
MÉDICAMENTS GÉNÉRIQUES

CHAQUE JOUR, AGIR POUR LA SANTÉ.

ÉDITO

Avec le retour des beaux jours, vous faites peut-être partie de ceux qui auront décidé de faire (ou de refaire) du sport. Le sport, entre autres vertus, est bon pour le moral, il élimine le stress et stimule nos défenses immunitaires. En effet, le stress libère de façon excessive dans l'organisme des hormones corticoïdes qui ont, entre autres propriétés, la capacité de diminuer l'immunité. Ponctuellement, notre organisme rétablit l'équilibre mais, à répétition ou lors d'une longue durée, nos défenses immunitaires diminuent. Alors, pour être en forme, pour mieux résister aux infections, faites du sport !

Peut-être faudra-t-il également revoir vos bases alimentaires et en adopter de nouvelles, plus saines et plus adaptées à une bonne hygiène de vie. Les équipes de PharmaVie, formées à la nutrition, vous prodigueront leurs recommandations afin de vérifier l'équilibre à apporter dans vos assiettes et, si cette première option s'avère insuffisante, les compléments alimentaires B.Concept Nutri, une large gamme élaborée par notre groupe de pharmaciens, pourront être une aide efficace pour améliorer votre bien-être, vous apporter une réponse adaptée, qu'il s'agisse de vous aider à gommer la fatigue, à apaiser votre anxiété, à fortifier des ongles cassants... Nos équipes peuvent aussi vous aider à définir vos besoins en nutrithérapie si vous êtes adepte de la musculation, si vous êtes sportif, athlète amateur ou occasionnel. Notre gamme de nutrition sportive est destinée à couvrir les besoins spécifiques liés à la réalisation d'un effort physique. La gamme PharmaVie sport est la réponse pour la préparation, l'endurance et la récupération. Demandez conseil à votre pharmacien.

Damien Mathieu, pharmacien à Saint-Priest dans le Rhône



DIR. DE LA PUBLICATION
ET RÉDACTEUR EN CHEF : Philippe Besnard
DIR. DE LA RÉDACTION : France Subervie
CONSEILLER DE LA RÉDACTION : Roger Mus



RELECTURE : Isabelle Braun, Denis Hugot
DIR. ARTISTIQUE ET PRODUCTION : Bernard Braun
CONCEPTION GRAPHIQUE : Olivier Lauga
CRÉDITS PHOTOS : istockphoto

SOMMAIRE

N° 151 AVRIL-MAI 2016

interview

4 **faire du sport, c'est bon pour le moral !**

diététique

8 NUTRITION
cure de jeunesse au printemps

12 LES BONS RÉFLEXES
alimentation et cérébral

15 FICHE NUTRI
l'huile de coco

santé & prévention

19 LE COIN DES ENFANTS

20 EN BREF

22 UN MÉDECIN PROCHE DE VOUS
les bienfaits de l'activité physique

26 COIN LECTURE
patients, si vous saviez

28 UN PHARMACIEN VOUS PARLE
le burn-out : l'épuisement professionnel

32 ACTU SANTÉ
doit-on cesser de vacciner en France

34 DOSSIER DU MOIS
allergies : réguler l'immunité sans se focaliser sur les allergènes

beauté

37 ZOOM SUR...
premiers conseils pour bien « soigner » sa peau

38 STUDIO BEAUTÉ
des fessiers en béton !

bien-être

40 LE GUIDE PHYTO
comment doper son cerveau naturellement

42 NOS RECETTES SANTÉ

Plus Pharmacie S.A.
26 bd Paul Vaillant Couturier
94851 Ivry-sur-Seine cedex
01 45 21 00 47 - 01 45 21 47 10
info@pluspharmacie.fr
www.pharmavie.fr
www.monconseilsante.com
Dépot légal juin 1990. ISSN 1768-6830
Ce numéro est tiré à 155 000 ex.
Imprimé par NIIAG, Bergame - Italie

Notre imprimeur a adhéré au Programme de Reconnaissance des Certifications Forestières dont la mission est d'assurer une gestion durable des domaines forestiers : toutes les matières premières sont issues de forêts gérées où chaque arbre abattu est replanté.



Certifié PEFC
Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources certifiées.



FAIRE DU SPORT, C'EST BON POUR LE MORAL!

Coach sportive et journaliste, Lucile Woodward est un modèle pour toute une génération de femmes sportives ou qui aimeraient le devenir. Elles suivent ses cours sur Internet¹, ses chroniques à la télévision², fréquentent assidument son blog³ et collectionnent ses livres. Le dernier, « Objectif un corps canon⁴ », propose un programme complet, avec renforcement musculaire et bonnes habitudes alimentaires pour une remise en forme progressive et un bien-être durable.

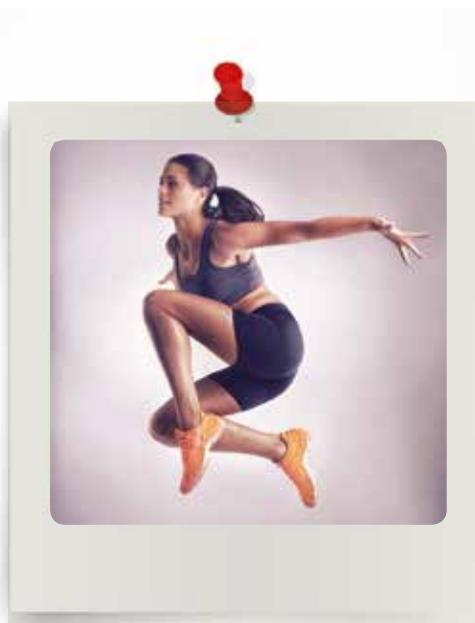
Propos recueillis par France Subervie

Comment est née cette idée de proposer à distance de faire du sport ?

Lucile Woodward : Il y a près d'une dizaine d'années, enceinte de mon premier enfant, je me suis retrouvée très limitée dans mes activités physiques alors que j'étais très sportive. J'ai donc cherché des vidéos destinées aux femmes enceintes pour leur permettre de pratiquer un sport chez soi mais je n'ai rien trouvé de très professionnel. Sur Internet, seules quelques Américaines proposaient des petits entraînements de yoga pendant la grossesse. L'idée est née de là. À l'époque, journaliste pour le site Doctissimo, j'ai proposé à ma direction de réaliser des vidéos Internet, mais le temps de mettre sur pied ce projet, j'avais accouché ! Alors, les premières réalisations mises en ligne étaient pour récupérer après la grossesse. Le succès a été immédiat et, dès 2011, nous avons créé une émission YouTube, appelée Fitness Master Class, qui proposait toutes les semaines des entraînements de 15/20 minutes à faire à la maison.

Qu'apportez-vous de spécifique avec votre méthode de remise en forme ?

L.W. : Tout d'abord, elle est « pro », dans un univers où il y a tellement de soi-disant entraîneurs qui utilisent Internet pour donner des conseils sans aucune formation spécifique. Il ne suffit pas d'être un bon sportif pour exercer cette profession. Il faut savoir que le diplôme de coach sportif est très difficile à obtenir en France. Cela nécessite beaucoup de connaissances et



de formations pour être diplômé d'État, devenir un professionnel de la forme, ce que je suis. De plus, ma formation de base est journaliste scientifique. Ainsi, je m'exprime bien et sais vulgariser des techniques difficiles, les expliquer dans un langage simple que tout le monde peut comprendre. Il me semble que la différence est là, je fais un travail éducatif qui fonctionne auprès des gens. Je ne me contente pas de montrer le mouvement, je dis pourquoi on le fait, le but recherché, ce que l'on doit ressentir, comment bien contrôler le placement, les pièges à éviter... Bref, j'ai acquis le Brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport (BPJEPS), je fais donc de l'éducation

au sport. J'apprends de manière didactique comment se faire du bien et pas uniquement à faire du sport.

Comment être certain d'avoir la bonne position ? N'est-ce pas un gros handicap de ne pas être corrigé par un professionnel ?

L.W. : Je préviens toujours des limites de la vidéo, qui ne remplacera jamais le sport fait en présence d'un entraîneur formé qui pourra vérifier la posture, la corriger... La kinesthésie, qui consiste à toucher la personne pour bien la replacer, est évidemment irremplaçable. Toutefois, une vidéo, avec les limites du virtuel, représente un très bon complément à n'importe quelle autre activité sportive. Malheureusement, beaucoup de gens, par manque de temps ou parce qu'il n'y a pas de salles de sport

à proximité de chez eux, font du sport uniquement par ce biais qui permet de pratiquer à n'importe quel moment selon ses disponibilités. Mais ils bougent, c'est toujours mieux que rien.

👉 **Votre blog n'est-il pas le moyen d'avoir un retour de la part de vos utilisateurs ?**

L.W. : Il est vrai que, dès le départ, chaque vidéo diffusée sur YouTube déclenchait toujours un nombre incroyable de commentaires et les questions qui fusaient ensuite m'ont incitée très vite à créer mon blog pour pouvoir répondre de manière plus détaillée. En effet, les gens se confient à moi d'autant plus volontiers que je suis régulièrement dans leur salon ! Ils m'adressent leurs photos, m'exposent des problèmes très intimes, ils ont confiance en moi. Bien entendu, je m'adresse surtout aux femmes. J'ai écrit plusieurs ouvrages de remise en forme, notamment pour les accompagner pendant la grossesse et après la grossesse, donc bien loin des préoccupations masculines axées sur la musculation et les grosses performances. Je leur préconise également d'allier les bonnes habitudes sportives et alimentaires. Il est certain que de faire du sport pour une maman n'est pas toujours aisé, même si elle souhaite perdre du poids et tonifier sa silhouette. Boulot prenant, fatigue, la jeune mère de famille est souvent débordée et n'a pas toujours le temps non plus de s'alimenter sainement... Alors, la facilité pour elle à l'heure des repas est de céder à la tentation des pizzas toutes faites plutôt que de préparer des légumes pour des enfants qui ne les aiment pas toujours. Ayant deux jeunes enfants, j'ai la même vie que ces mamans et je comprends très bien leurs problèmes, leurs préoccupations, leur mode de vie, d'où le succès de mon blog.

👉 **Quels accessoires faut-il avoir chez soi ?**

L.W. : Parfois, je propose des entraînements avec des haltères mais on peut très bien les remplacer par des bouteilles d'eau. L'idée de base est de pouvoir suivre avec rien et de pouvoir travailler les exercices facilement à la maison. Ces vidéos sont accessibles à tout le monde, la plupart sont destinées aux débutantes.

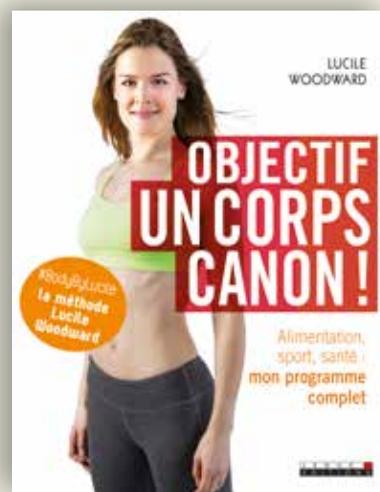
👉 **Dans votre dernier ouvrage, vous promettez d'affiner en 6 semaines la silhouette et de la muscler. Comment votre méthode s'articule-t-elle ?**

L.W. : Elle s'adresse à toutes celles qui veulent retrouver la forme et la ligne, en proposant de mieux s'alimenter et de faire du sport. Côté sport, il y a au programme trois axes : se muscler, faire du cardio et des étirements. Tout d'abord, il faut tonifier la silhouette et la remodeler avec des entraînements de renforcement musculaire. Grâce aux photos, aux légendes explicatives du livre, mais aussi aux cinq vidéos de complément, on peut suivre plusieurs niveaux de pratique pour une méthode qui s'inscrit sur six semaines. Pendant les deux premières semaines, on suit le niveau un. Puis les deux semaines suivantes, le circuit est le même, mais on l'exécute avec le niveau deux, qui est plus

intense. Enfin, les semaines cinq et six, on réalise toujours le même circuit, mais si possible avec les options les plus difficiles. Je désirais proposer une progression afin que l'ennui ne s'installe pas et qu'une amélioration soit ressentie. C'est motivant et cela donne envie de continuer. Parallèlement, je conseille de faire du cardio, destiné à « sécher », à faire fondre les graisses en dépensant de l'énergie, avec une activité comme la piscine, le vélo, la marche rapide... Dernier point, il est indispensable de s'étirer au moins une fois par semaine. C'est une garantie afin d'éviter les douleurs, les courbatures. Il importe surtout de pratiquer le stretching à distance des autres séances sportives.

👉 **Et pour l'aspect alimentation, que conseillez-vous ?**

L.W. : Je commence par donner six semaines de menus équilibrés et néanmoins très bons ! Mais je fournis surtout des pistes, des astuces, des conseils pour adopter en douceur de nouvelles habitudes alimentaires sans totalement bouleverser les vieilles. La minceur passe surtout par l'assiette, il ne faut pas se leurrer. Le rééquilibrage alimentaire doit pouvoir se poursuivre dans le temps. Ainsi, il faut apprendre à faire évoluer son alimentation



La minceur passe surtout par l'assiette, il ne faut pas se leurrer.

sans ressentir trop de privations afin de pouvoir intégrer à long terme de bonnes habitudes nutritionnelles. En fait, ma méthode est fondamentalement basée sur le long terme, ce qui implique de tenir et de durer. J'essaie d'aider les gens à rester motivés... mais pour toute la vie. Il ne s'agit pas d'une méthode miracle mais en réalité d'une méthode de vie ! En revanche, elle repose aussi sur la notion de plaisir car tout ce qui est trop restrictif ne fonctionne absolument pas. Je conseille d'ailleurs d'avoir une alimentation à 80 % hyper saine et de s'octroyer à hauteur de 20% des aliments uniquement pour le plaisir. Si l'on compte 21 repas par semaine, cela fait 4 à 5 repas dans la semaine où l'on peut manger ce que bon nous semble.

🕒 **Le bon équilibre alimentaire, est-ce le secret de la forme physique ?**

L.W. : Complètement, le secret de la santé est dans l'alimentation, on le sait depuis Hippocrate. En outre, le sport améliore encore plus la bonne condition physique et participe au bien-être mental.

🕒 **Vous critiquez dans votre livre le petit déjeuner à la française. Que lui reprochez-vous ?**

L.W. : Trop de confitures, de jus de fruits du commerce, de pâtes à tartiner, avec le café sucré, le lait en plus, la brioche... L'apport en sucres est tellement important qu'il élève le taux de glycémie dans le sang. De ce fait, dès 11 heures du matin, on a déjà très faim, ce qui donne envie de grignoter en attendant le déjeuner. Il faut éviter le sucre en excès le matin pour ne pas avoir de « coup de pompe » en fin de matinée et la journée se passe bien mieux.

🕒 **Corriger ses erreurs alimentaires mais se faire plaisir tout de même, est-ce conciliable ?**

L.W. : Oui, il ne faut pas hésiter à varier ses aliments. Légumes crus et cuits, fruits, légumineuses, oléagineux, nouvelles recettes réalisées avec des produits frais et de saison, bons pour la santé. Il est vraiment possible de gérer ses préférences alimentaires et de manger équilibré afin de profiter des vitamines, des minéraux, des acides gras... que les aliments apportent, tout en étant rassasié en fin de repas. Il faut apprendre ce qui est bon pour son organisme plutôt que de se préoccuper des calories consommées. Aucun aliment ne fait particulièrement grossir, le problème est d'ingérer trop de calories par rapport à la dépense en calories. En revanche, il faut se méfier des calories apportées par des produits trop raffinés ou par des plats industriels qui ne



fournissent pas à calories égales de bons nutriments. Il convient d'y veiller particulièrement lors de la pratique d'un sport qui augmente les besoins en micronutriments, car le corps puise dans les ressources énergétiques pendant l'effort.

🕒 **Que préférez-vous entendre de la part des personnes que vous coachez ?**

L.W. : J'adore les commentaires tels que « je me sens mieux, je suis vos entraînements depuis deux ans ». Quand on est coach sportif, c'est le résultat des autres qui intéresse, leur succès. D'ailleurs, je vais suivre, pendant un an, cinq personnes, dont deux femmes en obésité sévère, dans une aventure de remise en forme qui sera diffusée sur YouTube à partir du mois d'avril, intitulée 365 Body By Lucile. L'idée est encore une fois d'encourager sur du long terme et de montrer que cela vaut vraiment le coup ! ■

¹ Vidéos sur YouTube « Fitness Master Class »

² Émission Les Maternelles

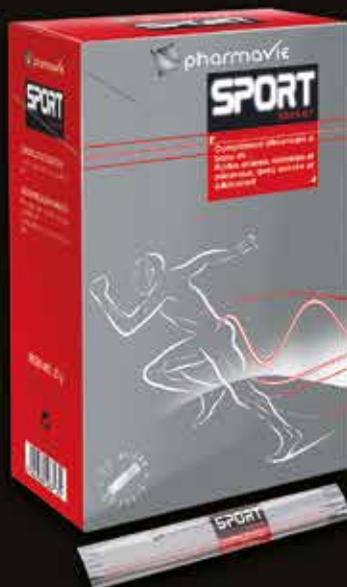
³ www.lucilewoodward.com

⁴ « Objectif un corps canon ! », aux éditions Leduc

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES POUR TOUS VOS DÉFIS SPORTIFS



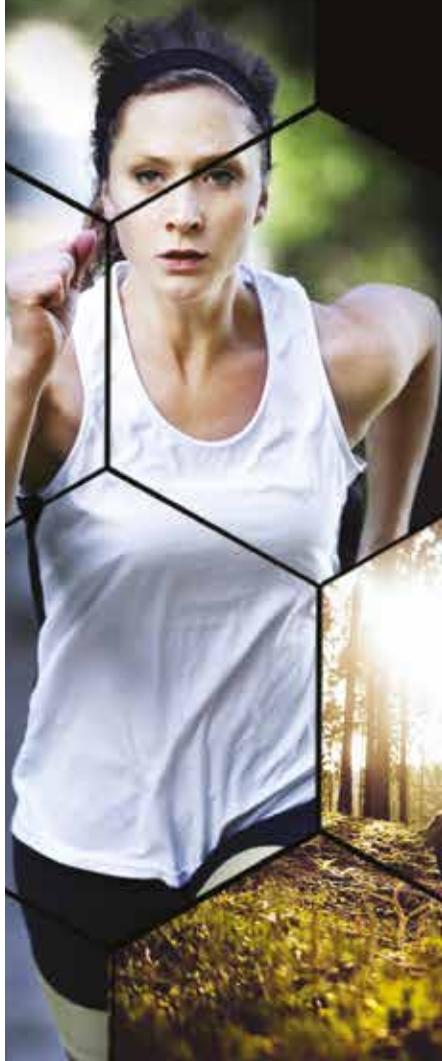
Avant



Pendant



Après



CURE DE JOUVENCE AU PRINTEMPS

Découvrez les bonnes astuces pour décrasser votre métabolisme, faire le plein de vitamines et d'énergie. Bref, réveillez votre vitalité. Par le Docteur Sophie Ortega

L'hiver se termine enfin ! Vous ressentez de la fatigue physique et psychologique ? C'est normal mais ce n'est pas de la « bonne » fatigue comme celle que l'on ressent après une activité sportive. La fatigue post-hivernale vient du fait que, justement, on a passé ses journées à l'intérieur, on a été plus stressé et on a mangé plus de petits plats qui tiennent au corps mais qui encrassent quelque peu... Le nettoyage de printemps est une excellente coutume qu'il faut penser à pratiquer pour son organisme. Pratiquer un nettoyage métabolique à l'arrivée du printemps est très simple. Il suffit de se nourrir de ce que la nature met à disposition : tomate, fenouil, pissenlit, radis, artichaut... Optez donc pour des fruits et des légumes de saison arrivés à maturité, sans délai entre la récolte et la vente au détail, d'une part ils sont moins chers et gorgés de vitamines et d'autre part ils nous donnent un bon coup de fouet.

👉 Voici des conseils de base pour ressourcer l'organisme

- Augmentez votre consommation d'eau
- Bannissez alcool et café
- Supprimez graisses et sucres : au petit déjeuner, optez pour des smoothies et du thé vert
- Faites le plein de légumes (surtout poireau, betterave, mâche, épinards, fenouil, radis noir et artichaut) et de fruits crus
- Remplacez les produits raffinés par des produits complets ou semi-complets (riz, pâtes, pain)
- Dînez plus léger

👉 Buvez !

L'eau est fondamentale pour éliminer les déchets, hydrater nos cellules. C'est la seule boisson indispensable à l'organisme. Une eau très minéralisée, comme l'eau de Vichy, est intéressante pour les apports en calcium, potassium et magnésium, mais sachez cependant que l'eau du robinet est généralement riche en calcium. L'eau peut se consommer chaude avec du thé vert qui en plus a une action diurétique.

👉 Un microbiote qui assure

Avec la détox, il est important de conforter la flore intestinale par des nutriments reconstituants, apportant probiotiques et prébiotiques. L'intestin humain abrite 100 000 milliards de bactéries

en moyenne. Ces micro-organismes produisent une grande quantité d'enzymes capables de transformer nos aliments en nutriments assimilables. Les bonnes bactéries sont des hôtes normaux de notre corps. Loin d'être nos ennemies, elles participent au processus de digestion des glucides, des protéides, des lipides, et à la synthèse de certaines vitamines.

Cette flore contribue au bon fonctionnement digestif et constitue une barrière contre les infections bactériennes et les mycoses, mais aussi régule la pénétration d'allergènes. C'est un véritable écosystème qui régule le transit. Son dérèglement induit des troubles digestifs désignés sous le terme « colite fonctionnelle ».

En fait, il suffirait de prendre soin d'éviter la consommation abusive du sucre qui favorise la prolifération bactérienne au niveau de l'intestin grêle, ainsi que la consommation excessive de viande. Les protéines carnées constituent un milieu alimentaire trop acide pour que leur digestion puisse se faire dans la partie haute de l'intestin grêle (le duodénum), ce qui favorisera le phénomène de putréfaction dans le côlon, responsable de la constipation, des gaz et des ballonnements.

En revanche, la consommation de céréales complètes, de fruits et légumes constitue un excellent moyen pour lutter contre la putréfaction.

👉 Lutte contre l'acidité

Notre alimentation a évolué vers une consommation excessive de céréales raffinées, de sucre et de viande, qui entraînent une acidification de l'organisme.

Plus l'acidité métabolique est importante et plus les réserves alcalines de l'organisme sont sollicitées afin de neutraliser les acides, en utilisant par exemple le calcium des os. Le risque sur le long terme de garder une acidose métabolique, c'est de compenser en puisant dans la réserve minérale calcique. Ce processus accroît la déminéralisation osseuse et devient dramatique avec l'âge, surtout chez les femmes après la ménopause. L'os se déminéralise plus vite et les articulations sont moins souples et deviennent douloureuses.

Le déséquilibre vers l'acidité chronique génère également fatigue matinale, migraines, peau grasse sur le visage, tendance à la transpiration, mauvaise haleine, douleurs musculaires, rhumatismes et vieillissement prématuré.



Pratiquer un nettoyage métabolique à l'arrivée du printemps est très simple. Il suffit de se nourrir de ce que la nature met à disposition : tomate, fenouil, pissenlit, radis, artichaut...

➤ Les bons modèles

Parmi les nouvelles habitudes alimentaires, je vous recommande de remplacer le café du petit déjeuner par du thé vert et de manger des fruits qui vous permettront d'améliorer le pH (équilibre entre acides et bases) du métabolisme. Dans l'ensemble, réduisez votre consommation de protéines, de graisses et de sucres. Voici quelques modèles de smoothies qui font un petit déjeuner joyeux, complet et vitalisant :

- Smoothie rouge : 50 g de framboises, 50 g de myrtilles, 50 g de cassis, 1 yaourt nature, 10 cl de lait
- Smoothie rose : 1 banane, 50 g de fraises, 100 g d'ananas, 15 cl de lait de coco
- Smoothie blanc : 1 banane, 1 poire, 2 cuillères à soupe de crème d'amande, 15 cl de lait d'amande

Ces smoothies changent des classiques tartines et font le plein d'énergie, de vitamines, de magnésium, de calcium et d'oméga-3.

Peaufinez la détox de votre corps en drainant le foie et en dépolluant avec des soupes de légumes incorporant du poireau, du pissenlit, du radis noir, de l'asperge, de l'artichaut... Pourquoi est-il important de détoxifier le foie ? Parce que le foie est l'émonctoire essentiel. Il filtre le sang en provenance du tube digestif et le renvoie au cœur par la veine cave. Il est excessivement sollicité, surtout avec l'alimentation riche de l'hiver, l'élimination de l'alcool et des médicaments. Il concentre les toxines et les drogues dans la bile (voie d'élimination), il stocke le glucose en excès, dégraisse les acides gras, assure la synthèse du cholestérol (essentiel à nos

hormones sexuelles), décompose les protéines en acides aminés utilisables, synthétise les protéines du sang, stocke certaines vitamines, entre autres fonctions.

La cure détox, en pratique, consiste à alléger le travail des émonctoires et à favoriser le drainage. Pendant un week-end, il est bon de mettre les fonctions digestives au repos, en consommant beaucoup de soupes détox, drainantes, et des fruits ou des smoothies.

Voici quelques idées de soupes détox de printemps. Astringentes, dépuratives, elles stimulent la sécrétion de bile, favorisent le transit et le drainage rénal :

- 1/2 concombre, 1 radis noir, une poignée de pissenlit, 1 tronçon de gingembre
- 2 cœurs d'artichauts, 2 poignées de pousses d'épinards, 4 feuilles de basilic,
- 4 asperges vertes, 1 blanc de poireau, 2 échalotes

Vous pouvez ajouter, dans chacune de ces soupes, 1 cuillerée de :

- spiruline, algue bleue d'eau douce extrêmement détoxifiante qui permet de réguler l'équilibre acido-basique,
- chlorelle, algue unicellulaire d'eau douce, à forte teneur en chlorophylle, qui permet d'éliminer les substances toxiques de l'organisme (métaux lourds des amalgames dentaires, toxiques de la fumée de cigarette). ■



Voici le protocole à suivre durant un week-end

Petit déjeuner : 1 smoothie et un thé vert

Déjeuner : 300 ml de soupe déttox, des légumes en salade, un bol de riz, de quinoa ou de pommes de terre vapeur et 1 fruit frais

À 17h : 500 ml d'eau et 1 citron pressé

Dîner : 300 ml de soupe déttox, 1 yaourt de soja nature.

Pensez toujours à boire 1,5 l d'eau par jour.

Après le week-end déttox, il faut reprendre une alimentation normale progressivement pour garder les bénéfices de la cure le plus longtemps possible et éviter l'effet yoyo.



Protocole 1^{re} semaine

Petit déjeuner : un thé vert et 1 smoothie.

Déjeuner : 1 bol de crudités, une viande grillée, des légumes verts cuits, 1 cuillère à soupe d'huile, 1 fruit, eau.

Dîner : 1 bol de soupe, un poisson ou une viande blanche, une salade ou des légumes verts cuits, 1 cuillère à soupe d'huile et 1 yaourt nature.



Protocole 2^e semaine

Petit déjeuner : thé ou café, 2 tranches de pain complet ou aux graines, 10 g de beurre, 2 fruits.

Déjeuner : 1 bol de crudités, une viande grillée, 1 bol de féculents, des légumes, 1 cuillère à soupe d'huile, 1 ou 2 fruits.

Dîner : 1 bol de soupe ou de crudités, avec viande, volaille ou poisson, des légumes ou de la salade, 2 tranches de pain complet, 1 laitage et 1 fruit.



VICHY
LABORATOIRES



NORMADERM

SOIN QUOTIDIEN ANTI-IMPERFECTIONS

Efficacité anti-imperfections,
anti-marques résiduelles,
dans un soin de jour hydratant.

FORMULÉ POUR LES PEAUX SENSIBLES. HYPOALLERGÉNIQUE. À L'EAU THERMALE DE VICHY.



ALIMENTATION ET CEREBRAL

Même le cerveau a sa semaine. Cette année, elle s'est déroulée du 14 au 20 mars. Les chercheurs sortent de leurs laboratoires pour nous faire découvrir son fabuleux fonctionnement et les sources de son dysfonctionnement. Si l'on comprend de mieux en mieux les mécanismes profonds qui s'interconnectent dans cette petite boîte crânienne, sa structure est immuable depuis la nuit des temps. Ce n'est pas parce que la 4G, la 3D, la HD inondent notre quotidien que le cerveau va utiliser de nouveaux carburants. Par Pascal Guerit, Docteur en pharmacie DU Diététique et Nutrition

Si le monde du « toujours plus miniature », « toujours plus résistant », côtoie le chemin du « toujours plus rapide », comparativement, le cerveau fonctionne à une vitesse chimique plus lente par rapport aux matériaux toujours plus précieux de nos ordinateurs et de leurs logiciels surpuissants. Malgré tout, le cerveau conserve encore une longueur d'avance sur la technologie, car il tire sa vitesse d'exécution de sa plasticité et de ses centaines de milliards de milliards de connexions, soit 10²⁰ pour les plus matheux !

Si l'homme aboutira certainement un jour à dépasser cette capacité de réactivité grâce à des prouesses de plus en plus sophistiquées, le cerveau, lui, continuera toujours à utiliser la même énergie et ses « circuits » fonctionneront toujours grâce aux mêmes substances. Tout cela dans un « bain » de lipides.

👉 Comment nourrir le cerveau ?

C'est à ce niveau que l'alimentation nous est capitale. Tout d'abord, le cerveau, qui représente 2 % de notre poids corporel, consomme à lui seul 20 % de notre oxygène, et plus de la moitié de l'énergie est apportée par les glucides. Ça chauffe, ça chauffe, ça chauffe là-haut... Parallèlement à cette énergie, les lipides sont de très bons « refroidissants » permettant aux cellules cérébrales d'être protégées dans ce magma cellulaire hyperactif.

D'abord, des bons sucres ! Il est préférable d'apporter ceux qui diffusent du sucre de manière continue, contrairement à certains qui entraînent des pics de glycémie néfastes pour nos artères, mais aussi nos neurones. C'est ce que l'on nomme l'Index Glycémique (IG). Il convient de privilégier les aliments à IG bas ou modéré et de réduire ceux à IG élevé, ainsi que les aliments transformés, surtout les céréales à IG très souvent fort.

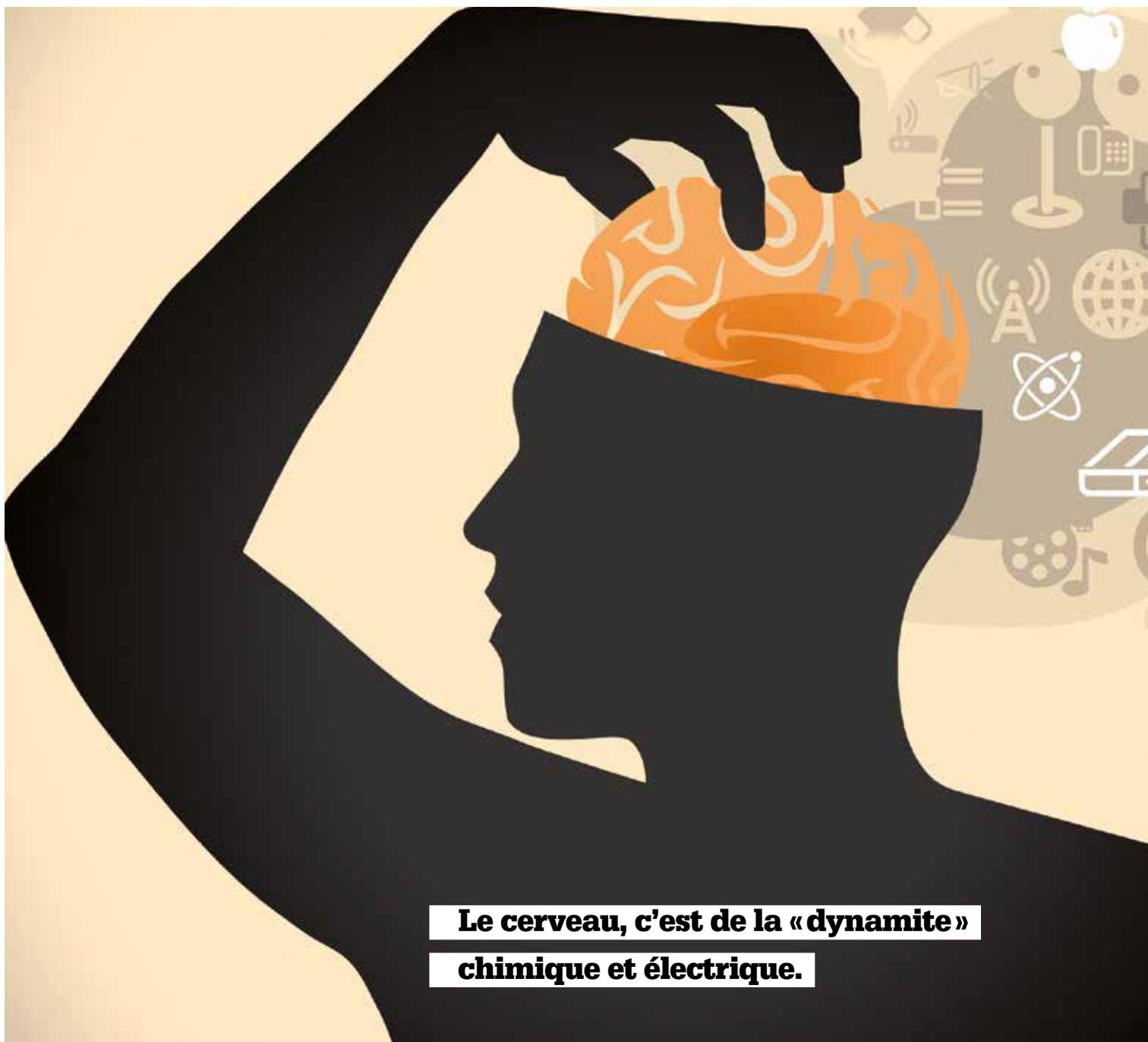
Le cerveau est l'organe le plus gras, après nos réserves parfois disgracieuses (adipocytes). Il accumule des lipides spécifiques appelés « phospholipides » (50 à 60 %), mais aussi du cholestérol,

beaucoup d'oméga-3 comme le DHA, appelé « acide cervonique », mais également des oméga-6 (acide arachidonique). Cette fluidité, cette réactivité, ce potentiel protecteur et réparateur passent par une alimentation riche et équilibrée en ces graisses.

Croire que l'on peut sans cesse oublier ces apports et continuer à demander autant à nos petites cellules est illusoire, d'autant que notre propre capacité de synthèse diminue avec l'âge, l'apport alimentaire devenant par voie de conséquence de plus en plus prépondérant et de plus en plus spécifique. Si les huiles végétales équilibrées entre oméga-6 et oméga-3 sont une base prioritaire (colza, cameline...), les poissons gras ou les compléments alimentaires les contenant sont à privilégier.

Dans ce numéro, l'article sur l'huile de coco aborde son intérêt pour la sphère cérébrale. En effet, dans certaines pathologies neurodégénératives (Alzheimer, Parkinson, épilepsie...), le cerveau peine à utiliser les glucides comme source énergétique principale. Certains auteurs emploient même le terme de « diabète de type 3 ». Dans ces circonstances, la voie des lipides est alors accessible et principalement celle des TCM (triglycérides à chaîne moyenne), lipides spécifiques contenus majoritairement dans l'huile de coco. Le cerveau privé de ses glucides retrouve alors une capacité de fonctionnement par ce nouvel apport énergétique. C'est également ce que l'on cherche à recréer dans le régime cétogène, qui, en l'absence de glucides, va obliger le foie à produire des corps cétoniques à partir de ces graisses particulières stockées dans le foie. Corps cétoniques, qui, à leur tour, traverseront la paroi du cerveau (barrière hémato-encéphalique) et pourront améliorer la stabilisation d'un état cérébral perturbé.

Si vous avez un proche atteint de troubles dégénératifs cérébraux, n'arrêtez pas ses traitements pour les remplacer par de l'huile de coco, mais je ne doute pas un instant qu'un nutritionniste averti et spécialisé puisse ne pas avoir une réflexion positive par rapport à cette approche quasiment dépourvue d'effets indésirables lorsqu'elle est bien conduite.



**Le cerveau, c'est de la « dynamite »
chimique et électrique.**

⇒ **Comment le protéger de l'oxydation ?**

Les TCM ne sont pas la seule arme. La phosphatidylcholine du jaune d'œuf, la phosphatidylsérine du soja, les légumes verts, sont intéressants, mais en quantité trop faible pour manifestement apporter une amélioration des capacités neuronales en général, et plus particulièrement cognitives (mémoire).

Le cerveau, c'est de la « dynamite » chimique et électrique. Il faut protéger tous ses circuits de l'oxydation, des radicaux libres produits lors de cette combustion ou malheureusement induits par des toxines environnementales, le tabagisme et/ou l'alcoolisme.

C'est là que les caroténoïdes, qui donnent la couleur rouge, orangée, jaune... à nos fruits et légumes, sont précieux. S'ajoutent la vitamine E, la vitamine C ainsi que les polyphénols du thé, du curcuma, le fameux resvératrol de la peau du raisin (il n'y a pas que le raisin qui en contienne!), la quercétine des

fruits rouges, de l'oignon rouge... venant en soutien.

Citons pour finir cette liste non exhaustive, le coenzyme Q10 des épinards, des poissons gras, des oléagineux, qui est l'ami antioxydant le plus fidèle des processus énergétiques. L'acide alpha-lipoïque mérite aussi une place de choix lorsqu'une agression cellulaire est présente.

Enfin, tout cela ne pourrait fonctionner sans la dynamique enzymatique que je cite souvent dans mes articles, elle-même dépendante de nos multiples étincelles que sont les vitamines, le magnésium et les oligoéléments comme le sélénium, le manganèse, le cuivre...

Voici quelques conseils pour conserver « Un cerveau au top », titre du livre de Bernard Dutres, un pharmacien qui m'a lancé si fort sur le chemin de la nutrition que je continue à vous faire profiter de cette passion transmise. Un hommage bien mérité. ■

Arkopharma

AZINC ENERGIE



Toujours plus d'énergie!

Avec 4 plantes tonifiantes



Avec du GINSENG



VITAMINES + MINÉRAUX OLIGO-ÉLÉMENTS + PLANTES TONIFIANTES

AZINC Le plein d'énergie au meilleur prix pour toute la famille !
Compléments alimentaires multivitaminés
En savoir plus sur www.azinc.fr



0 31821 - ©Anna Subbotina-Frolla

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr



Demandez Conseil
à votre Pharmacien !



Dr. Comfort
La Chaussure Thérapeutique
par Excellence

Gamme CHUT*

* Chaussure à Usage Temporaire
** Le mouvement, c'est la santé

DJO
GLOBAL

MOTION IS MEDICINE™

Ute et l'enlèvement la notice avant utilisation. Ce dispositif médical est un module de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation le marquage CE. Selon la directive européenne 93/42/CEP, avis pour tout renseignement le pied dans le cas de pathologies diabétiques, rhumatologiques, neurologiques, vasculaires et traumatiques - Fabricants : Delta Kitz, Calzeaus / Costa Maltonomas - Photo non contractuelle - ©DJG France - 11/05/2015 - Rev A - 03/2016

L'HUILE DE COCO

Pourquoi aborder l'huile de coco alors que depuis des décennies on parle de cette huile comme d'une huile «à fuir» en cuisine. Certains auteurs mettent en avant des propriétés intrinsèques intéressantes. Qu'en est-il, comment réintroduire cet aliment, pourquoi... ?

Pascal Guerit, Docteur en Pharmacie DU Diététique et Nutrition



Contrairement à certaines huiles qui sont fréquemment mises en avant pour leur équilibre comme l'huile de colza, d'olive, de noix..., l'huile de coco a « mauvaise presse » car elle est composée à près de 90 % d'acides gras saturés (AGS). Outre cette structure chimique qui indique qu'une huile saturée ne contient pas de double liaison, cette caractéristique lui procure une stabilité. C'est-à-dire

qu'elle n'est pas oxydable et se présente à température ambiante ($\approx 25^{\circ}\text{C}$) à l'état solide. C'est cette texture rigide qui l'a longtemps poursuivie, car on l'identifie à une plaque d'athérome qui bouche les artères. Ce raccourci trop facile est pourtant toujours ancré dans les têtes, et surtout dans les différents articles qui excluent une approche globale de notre alimentation, y compris celle de toutes

les graisses alimentaires.

S'il est vrai que l'huile de coco est très riche en AGS, ceux-ci présentent des spécificités intéressantes. À savoir que la majorité d'entre eux sont des triglycérides ou des lipides à chaîne courte ou moyenne. Leur abréviation est d'ailleurs TCM – triglycérides à chaîne moyenne – ou AGCM – acides gras à chaîne moyenne !

La taille est aussi un critère important

lorsque l'on parle de graisses ou de lipides. Ainsi, ce faible nombre de carbones induit une métabolisation spécifique. Ils sont absorbés plus rapidement par la muqueuse digestive. Ils vont directement au foie qui va les transformer en source énergétique, sans pour autant les faire entrer dans la spirale synthétique du cholestérol.

D'ailleurs, cette propriété est mise à profit en médecine, à travers des spécialités alimentaires enrichies ou exclusivement composées de TCM, dans certaines pathologies comme les malabsorptions lipidiques, la nutrition postopératoire de certains syndromes de l'intestin, et même chez les enfants prématurés.

Près de deux tiers des AGS qui composent cette huile de coco sont des TCM (acide laurique en très grande majorité, puis acide caprique et caprylique surtout). L'huile contient également environ 30 % de TCL (triglycérides à chaîne longue), et le reste est complété par un faible pourcentage de graisses mono-insaturées (acide oléique, comme dans l'huile d'olive) et un peu d'oméga-6.

On sait maintenant que le cholestérol n'est pas à lui seul le coupable des «bouchons» dans nos artères, ni pour autant les AGS, mais que le couple sucres/oméga-6 est plus «explosif», plus agressif, plus oxydant, plus inflammatoire pour nos artères que le seul paramètre saturation d'une huile !

Chaque acide gras exerce des effets distincts sur l'organisme. Ces propriétés sont pilotées selon la longueur de la chaîne carbonée, le degré d'insaturation et la forme dans l'espace de ces lipides. On voit que l'huile de coco, par son métabolisme et ses caractéristiques particulières, ne représente pas un «danger absolu» pour nos vaisseaux. Sa stabilité, et donc sa faible capacité à s'oxyder, est même un atout, tout comme sa faible teneur en oméga-6 qui, en excès, est pro-inflammatoire. Moins d'oxydation, c'est plus de protecteurs antioxydants mobilisés pour d'autres structures agressées.

Certains auteurs parlent de populations consommant beaucoup d'huile de coco. Ces habitants des îles du Pacifique Sud, ces peuples asiatiques proches de cette zone géographique, gros consommateurs d'huile de coco (ils n'ont pas d'oliviers ni de champs de colza !) seraient exempts de maladies cardiovasculaires dégénératives... Cette vision, encore une fois, est un raccourci qui oublie que la pollution, le stress, l'environnement socioprofessionnel, l'industrie agroalimentaire à grande échelle... n'ont pas encore pénétré profondément ces régions.

Avant de conclure dans un sens ou dans un autre, diable ou sauveur, il ne faut jamais oublier cette notion d'équilibre et sa diversité nutritionnelle. Au-delà de cette réflexion de bon sens, l'huile de coco semble être également un pilier important du régime cétogène utilisé dans des pathologies cérébrales. Elle aurait également un impact positif sur notre système immunitaire, les virus ne l'apprécient pas, et nos cheveux et notre peau la redemandent ! ■



pharmavie anti-âge

la vitamine E contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

le zinc contribue au maintien d'une peau normale.

la vitamine C contribue à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale de la peau.

Complément alimentaire aux vitamines, minéraux, plantes et lutéine.

Étui de 30 gélules et 30 capsules pour un programme de 30 jours.



Prix public conseillé : 18,90€

OFFRE DU MOIS



**ÉDITION LIMITÉE
DUO GELS DOUCHE
GOURMANDS
AU MONOÏ DE TAHITI**

Le duo comprend :
1 gel douche hydratant Monoï
1 gel douche exfoliant Monoï

« Entre sable et mer »

5€
Le duo

pharmavie
ESRÉS EN PHARMACIE
ET EN VENTE ONLINE



Pleurs, régurgitations, coliques...

BÉBÉ EXPERT

accompagne les mamans pour apaiser les bébés dès 6 mois.

DES EXPERTS À VOTRE ÉCOUTE

+ DES SOLUTIONS SPÉCIFIQUES

Contactez-nous:
24h/24 et 7j/7 au 3240*
www.Laboratoire-Gallia.com
* Prix d'un appel local en France Métropolitaine



Gallia BÉBÉ EXPERT®

AVIS IMPORTANT: LE LAIT MATERNEL EST L'ALIMENT IDÉAL ET NATUREL DU NOURRISSON

En plus du lait, l'eau est la seule boisson indispensable. www.mangerbouger.fr

DESTINATION SANTÉ

L'INFORMATION SANTÉ GRAND PUBLIC EN FRANCE ET À L'ÉTRANGER

Destination Santé est la première agence de presse plurimédias entièrement dédiée à la santé. Elle diffuse ses informations :

- en presse écrite plus de 10 millions de lecteurs quotidiens (source Datapresse 2014)
- en radio plus de 300 fréquences en France et 14 heures d'antenne chaque jour
- sur Internet : principaux portails (dont Yahoo.fr) et sites partenaires, soit 60 millions de visiteurs uniques chaque mois (source OJD 2013 – Médiamétrie/Netratings 2012)
- réseaux sociaux : diffusion quotidienne de la production de www.destinationssante.com sur ses comptes Facebook et Twitter

Les équipes de Destination Santé rassemblent une rédaction de haut niveau qui vous permet d'accéder à une information à la fois passionnante et totalement fiable. Avec elles, au quotidien, vous trouvez réponse à vos questions.



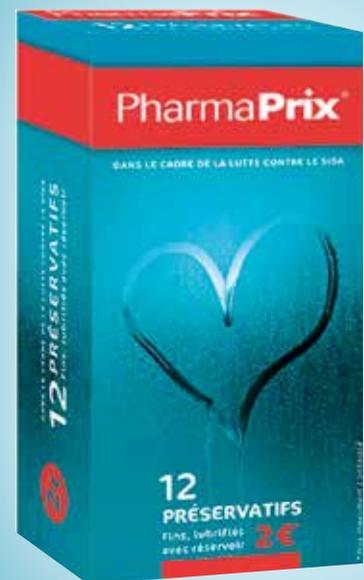
Pour nous retrouver ou en savoir plus, allez sur www.destinationssante.com

Dans le cadre de la lutte contre le sida

Les Préservatifs Pharmaprix sont en latex de caoutchouc naturel, fin, lubrifiés et avec réservoir.

Pour se protéger des infections sexuellement transmissibles telles que le sida.

12 préservatifs = 2 euros !



Bien lire le mode d'emploi avant utilisation.
Conformes à la norme NF EN ISO 4074

LE CARNET DE SANTÉ : UN SUPPORT D'INFORMATION INDISPENSABLE

Le carnet de santé est remis gratuitement au moment de la naissance de bébé. Ce document est destiné à recueillir les éléments d'information médicale nécessaires au suivi de la santé de votre enfant jusqu'à ses 16 ans. Il constitue le support du partage de l'information entre les différents professionnels de santé impliqués : médecin traitant, personnels

de santé scolaire, de PMI, etc. Notamment, il permettra de suivre la courbe de poids au cours de la croissance. Un outil de surveillance indispensable lors des premières années car il sert à détecter précocement des anomalies révélées par un poids insuffisant ou trop élevé par rapport à l'âge. On y trouve également, aujourd'hui, la courbe de corpulence qu'il

est important de maintenir à jour, afin de pouvoir identifier un surpoids en train de se constituer. En effet, la surveillance systématique de la corpulence est recommandée, au minimum deux ou trois fois par an, pour tous les enfants et les adolescents, quel que soit leur âge, quelle que soit leur corpulence apparente et quel que soit le motif de la consultation.



POURQUOI LES NOUVEAU-NÉS ONT-ILS SOUVENT LA JAUNISSE ?

Chaque jour, notre organisme élimine des globules rouges qui arrivent en fin de vie et meurent, libérant de la bilirubine. Chez l'adulte en bonne santé, le foie élimine facilement la bilirubine produite mais, chez le nouveau-né, cette production est plus importante, car son corps doit apprendre progressivement à s'alimenter et à digérer. Ainsi, les premiers jours, son foie n'est pas aussi efficace que celui de l'adulte et le taux de bilirubine peut être augmenté en raison de cette immaturité, d'autant plus si l'enfant est prématuré ou encore s'il mange peu les premiers jours. La bilirubine s'accumule alors et explique la jaunisse des nouveau-nés qui se nomme

«ictère physiologique». Il survient chez 60 % des bébés à terme, apparaît au deuxième ou troisième jour et, sans traitement, reste généralement modéré, pour disparaître au cours des 10 premiers jours de la vie. Toutefois, si la bilirubine s'accumule en trop grande quantité dans l'organisme, elle peut être dangereuse pour le nouveau-né. Elle est en effet toxique pour son cerveau dans le premier mois (ictère nucléaire). Heureusement, la surveillance de la jaunisse, bien organisée au sein des équipes de maternité pour la dépister, permet de traiter l'enfant bien avant que la bilirubine ne devienne toxique.

LA MUSIQUE POUR PASSION...

Le site www.mon-veil-musical.com permet dès l'âge de 5 ans d'initier les enfants à la musique. À la maison ou à l'école, l'apprentissage se présente sous forme de cahiers à télécharger en ligne en PDF ou à recevoir en version brochée. Ludiques et didactiques, ils permettent de découvrir les instruments de musique, d'apprendre le piano, de comprendre le rythme,

d'identifier les sonorités et de connaître les bases du solfège. «Expliquer» la musique à ses enfants ou à ses élèves sans connaissance musicale n'est pas toujours aisé. Ces supports, élaborés par un musicien expérimenté et une éducatrice spécialisée, offrent des bases simples et solides pour un éveil musical attrayant



CANCER DU SEIN



Des chercheurs de l'Inserm/Université Paris-Sud se sont intéressés à la proportion de cancers du sein attribuables à différents facteurs de risque. L'étude de cohorte E3N a été menée auprès de quelque 67 000 femmes françaises âgées de 42 à 72 ans lors de leur inclusion. Après 15 ans de suivi, 497 femmes ont été diagnostiquées avec un cancer du sein avant la ménopause et 3 138 après la ménopause. L'analyse révèle que des facteurs comportementaux tels qu'une alimentation déséquilibrée, le surpoids, la consommation d'alcool, les traitements hormonaux de la ménopause..., sur lesquels il est possible d'agir, contribuent à la survenue du cancer du sein après la ménopause. Avant la ménopause, les cancers du sein sont pour 61,2 % attribuables à des facteurs de risque non comportementaux et pour seulement 39,9 % au comportement. En revanche, après la ménopause, plus de la moitié (53,5 %) des cas de cancer auraient pu être évités avec un comportement adapté.

VAINCRE LA SURDITÉ

Selon l'OMS, ce sont aujourd'hui 278 millions de personnes dans le monde qui présentent une surdité modérée à profonde sur les deux oreilles. La plupart ne sont pas traitées. Pourtant, le marché de l'amplification auditive ouvre des perspectives de développement considérables, avec tous les 2 ans environ une nouvelle avancée technologique. La journée nationale de l'audition (JNA) qui s'est tenue au mois de mars a été l'occasion de rappeler qu'aujourd'hui, grâce au progrès de la biotechnologie et à une prise en charge précoce, quasiment toutes les surdités peuvent être vaincues. Il existe bon nombre de solutions pertinentes en fonction du degré de surdité, notamment grâce aux prothèses auditives, équipées d'un microphone, d'un processeur pour traiter le signal et d'un haut-parleur. Lorsque les prothèses auditives sont insuffisantes en cas de surdité trop avancée, il existe également 3 types d'implants comprenant chacun une structure électronique qui transforme les signaux sonores captés dans l'environnement et les traduit en signal électrique (les implants en conduction osseuse (ICO), les implants d'oreille moyenne (IOM) et les implants cochléaires (IC)).



MÉNOPAUSE ET THM

En Angleterre, la publication de deux études établissant un lien entre traitement hormonal de la ménopause (THM), cancer du sein et maladies cardiovasculaires avait longtemps semé le trouble. Les nouvelles recommandations britanniques sur la ménopause, publiées en 2015, ont réhabilité le traitement hormonal de la ménopause (THM). Le National Institute for Health and Care Excellence (NICE), précise que ce traitement est le plus efficace contre les symptômes de la ménopause, les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes, qu'il réduit aussi le risque de fractures ostéoporotiques et, en outre, n'augmente pas le risque cardiovasculaire s'il est prescrit à des femmes de moins de 60 ans. Par ailleurs, le traitement par œstrogène seul ne serait associé qu'à un faible risque, même à une absence de risque de cancer du sein. Prescrit avec des progestatifs, le risque existerait, mais diminuerait à l'arrêt du traitement. En France, la Haute Autorité de santé (HAS) rappelait, en 2014, que, les risques connus de ces traitements étant confirmés, la prise en charge de la ménopause fondée sur le THM devait répondre à un traitement à la dose minimale efficace en présence de symptômes altérant la qualité de vie de la femme, être prescrit pour une durée le plus courte possible, et être réévalué chaque année.



LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

POUR CHANGER LA VIE DES PEAUX SENSIBLES.



ANTHELIOS XL

Mieux protéger sa peau.
Et la peau de ceux qu'on aime.



LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

On appelle « activité physique » tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques, entraînant une augmentation de la dépense énergétique supérieure à la dépense de repos. Elle s'exerce dans le cadre des activités professionnelles (pour certains privilégiés, l'activité professionnelle est sportive), dans le quotidien de la vie domestique (ménage, courses...), lors des transports et déplacements et lors des activités de loisirs (sport, jardinage...).

Par Daniel Doutres, Médecin, DU Diététique et Nutrition de l'activité physique et du sport

Cet article ne s'intitule pas les « bienfaits du sport » pour plusieurs raisons : notre vie sociale citadine ne laisse que peu de place à ce qui ne paraît pas indispensable. Le sport nécessite du temps, de l'argent, du matériel spécifique, des clubs, des infrastructures, des coachs, des licences... Pour être sportif, il faut aimer se dépasser, transpirer, se mesurer, se chronométrer, être pugnace. Ce n'est pas donné à tout le monde.

Par ailleurs, avec la pratique sportive naissent des sentiments nobles mais à double tranchant, tels que l'ambition et la motivation. Certes, ils sont source de progrès et de dépassement de soi, dans un but d'amélioration de la performance, mais ils peuvent aussi rendre aveugle et précipiter le pratiquant vers des comportements déraisonnables et coûteux pour sa santé, tels que la prise de risque, l'épuisement, les accidents sportifs et l'usure prématurée des articulations... Il est donc bien question de l'activité physique au sens large et noble, celle qui permet dans la vie de tous les jours de lutter contre la sédentarité ! La sédentarité correspond à des occupations dont la dépense énergétique est proche de celle du repos. L'unité d'activité physique s'appelle le MET (équivalent métabolique). Un MET = dépense énergétique au repos assis. Voici un tableau indicatif de l'intensité de différentes activités :



Type d'activité physique	METs/h et catégorie d'intensité
Yoga, marche à petite allure inférieure à 5 km/h, golf avec véhicule	0 - 3 : faible
Marche rapide 6,5 km/h, tonte de la pelouse, taïchi, tennis de table, roller, patinage, golf sans véhicule, danse aérobique sans forcer	3 - 6 : modérée
Danse moderne ou classique, tennis, squash, badminton, aviron, vélo, corde à sauter, ski de randonnée, ski de fond, foot, équitation, jogging 8 km/h, natation, salle de sport active, cardiotraining, musculation	6 - 9 : forte, élevée
Judo, karaté, course à pied supérieure à 12 km/h, hockey sur glace, cyclisme sportif, natation sportive et autres activités déjà citées à un niveau élevé ou de compétition	> 9 : très forte

On différencie aussi les exercices d'endurance, pour des efforts d'intensité faible à modérée pendant un temps long, plus de 20', puisant leur énergie dans l'utilisation de l'oxygène (exercice aérobique), les efforts en résistance, d'intensité élevée pendant un temps court, de 20'' à 2', comme le sprint, qui puisent leur carburant dans des filières sans oxygène (anaérobique lactique), les exercices contre résistance lors de la musculation.



Vis-à-vis du sport en général, on peut décrire cinq catégories d'attitude suivant le niveau de pratique. Vous allez vous reconnaître quelque part dans ce tableau.

Anti-sport	N'aime pas être physiquement actifs, c'est du temps perdu : dégoût de la sueur	Sédentaires = facteur de risque de maladies
Sportifs de récréation ou de loisirs occasionnels	Actifs par mode ou bonne conscience, pratique irrégulière inférieure ou égale à 1 fois/semaine : tolèrent la sueur mais pas la douleur	Déjà petit bénéfice pour la santé
Sportifs de récréation de moyen niveau	2 à 4 fois par semaine, aiment la sueur et prêts à souffrir, le sport est une habitude de vie et ils souffrent s'ils en sont privés	C'est le meilleur groupe, effet bénéfique sur la santé maximal
Sportifs de récréation de haut niveau	Drogés à l'exercice : sport = addiction, 2 à 3 heures/jour, adorent la sueur et la souffrance, la performance est une priorité dans la vie, ils sont agressifs et déprimés s'ils en sont privés	Exposés à des dégâts et de l'usure prématurée = groupe à problèmes
Athlètes d'élite	Dieux du stade	C'est un autre monde

👉 La sédentarité, est-ce dangereux ?

Oui, selon l'OMS, la sédentarité est un des dix facteurs de risque de mortalité dans le monde pour les maladies non transmissibles telles que les maladies cardiovasculaires, le cancer, le diabète... Dans le monde, un adulte sur quatre et 80 % des ados sont sédentaires. Pour lutter contre ce fléau, l'OMS a édité des recommandations : *Chez l'adulte, 150'/semaine d'activité physique d'intensité modérée ou 75'/semaine à forte intensité, ou autre combinaison équivalente. L'activité d'endurance doit être pratiquée*

par tranches d'au-moins 10'. Pour un réel bénéfice sur la santé, il faudrait porter la durée à 300'/semaine d'intensité modérée ou équivalent. Deux séances au moins d'activité de renforcement musculaire doivent être pratiquées/semaine.

👉 Quel est l'impact de l'activité physique sur la santé ?

Un de mes professeurs de médecine me disait : « Dès qu'on prend du poids, on a un métabolisme de diabétique... » Il voulait



Oui, l'activité physique régulière rend heureux! Le cerveau fabrique des endorphines, des neurotransmetteurs proches de la morphine qui ont un effet antidouleur et euphorisant, c'est-à-dire qu'ils favorisent le bien-être et sont de véritables molécules du bonheur!

dire que le surpoids et le diabète gras de type 2 ne sont que deux stades différents dans le temps d'expression de la même maladie. Le mécanisme physiopathologique commun est la résistance à l'insuline. Le syndrome métabolique (syndrome X), qui associe surpoids abdominal, hypertriglycéridémie, hypertension artérielle, baisse du HDL cholestérol, et hyperglycémie, en est une autre expression. Dans notre corps, les cellules du foie et des muscles captent le glucose grâce à des récepteurs membranaires appelés GLUT 4. Ils se présentent à la surface de la cellule lorsque le niveau de glucose et celui d'insuline augmentent dans le sang. À la longue, si la consommation de « sucres purs » (rapides, à index glycémique élevé) est excessive de façon chronique, il faut de plus en plus d'insuline pour recruter les GLUT4. Cette hyperinsulinisme est responsable de la prise de poids, puis de la résistance à l'insuline, et des maladies qui en découlent. Il existe deux antidotes non médicamenteux à ce scénario catastrophique : le jeûne de sucre et en particulier tout ce qui a goût de sucre (sucres purs) et l'activité physique. À l'exercice, les fameux GLUT4 surgissent à la surface des cellules sans secours de l'insuline, la glycémie baisse, l'hyperinsulinisme disparaît... L'activité physique est un traitement majeur du surpoids indépendamment de l'énergie (calories) dépensée à l'effort, du diabète de type 2 et du syndrome métabolique, car il s'attaque à la cause physiopathologique de ces trois maladies.

L'activité physique régulière permet de développer la masse musculaire, surtout si l'on veille à pratiquer des exercices de force contre résistance deux fois par semaine, c'est-à-dire de la musculation. Contrairement à ce que l'on pense, cultiver sa musculature ne rend pas idiot ni forcément narcissique à outrance. Il existe un lien direct entre la sarcopénie (manque de masse musculaire) et les troubles cognitifs de la personne âgée. Moins il y a de muscles, plus il y a de démence. À cet âge, les bienfaits de l'exercice physique sont multiples : réduction considérable du risque de chute, de fracture du col du fémur et du rachis, d'ostéoporose, d'accident vasculaire cérébral, d'incapacité fonctionnelle... La liste est longue. En gériatrie, une bonne nutrition vigilante et adaptée, associée à une réhabilitation physique appuyée, permettent de faire reculer l'heure de la dépendance, sans oublier la diminution des dépenses de santé. Par ailleurs, toutes les études montrent que le sport en général augmente le QI de nos enfants en améliorant en particulier la mémoire. Il n'y a pas d'âge pour bouger!

Au niveau des maladies cardiovasculaires et respiratoires,

le bénéfice de la pratique régulière des activités physiques n'est pas à prouver, ni en prévention primaire ni même chez les patients déjà malades, après infarctus par exemple ou en cas d'insuffisance respiratoire. Bon nombre d'établissements spécialisés proposent à leurs patients des séjours de réhabilitation centrés sur le réentraînement à l'effort, encadré par des professionnels. L'objectif étant de reprendre confiance en soi et

du goût pour l'effort, d'améliorer la compétence physique, le bien-être, et surtout de diminuer l'impact de la maladie dans le quotidien du patient. Quelquefois, les traitements peuvent être réduits. Ces séjours permettent aussi de se débarrasser de comportements toxiques, tels que le tabagisme et la sédentarité. Nous avons vu plus haut l'importance de l'activité physique dans la lutte contre les facteurs de risques cardiovasculaires, surpoids, diabète, graisse abdominale, mais ça ne s'arrête pas là, la tension baisse, le cœur se ralentit et devient plus fort, le sang se fluidifie, le bon cholestérol augmente dans le sang, ce qui est extrêmement protecteur. Sur le plan respiratoire, la capacité à transporter et utiliser l'oxygène augmente, ce qui permet une meilleure oxygénation des tissus et une amélioration de la capacité fonctionnelle.

👉 «C'est bon pour le moral»!

Oui, l'activité physique régulière rend heureux! À l'effort en général, et en particulier lors de la pratique de certains sports, plutôt en endurance et plutôt de façon prolongée, le cerveau fabrique des endorphines, des neurotransmetteurs proches de la morphine qui ont un effet antidouleur et euphorisant, c'est-à-dire qu'ils favorisent le bien-être et sont de véritables molécules du bonheur! Simplement, on se sent bien, en forme, bien dans sa peau, avec le sentiment de connaître son corps, de se dépasser, on est valorisé, on gagne de la confiance en soi, on existe... La pratique sportive permet de lutter contre la souffrance sociale liée à la carence de lien, lieu commun dans notre société individualiste, virtuelle, qui favorise l'isolement physique. Elle est une occasion de rencontres et de partage, pratiquée en club ou en groupe. On y trouve du soutien, des conseils pour progresser et des plans pour développer sa vie de relations, avec comme fil conducteur cette activité physique partagée qui devient souvent une passion et qui met tout le monde au même niveau. Devant la fatigue, on est tous égaux.

La sédentarité, je vous le rappelle, fait partie des dix facteurs de risques les plus dangereux de maladies non transmissibles. Parmi elles, le cancer occupe malheureusement une place de choix. Les personnes les plus physiquement actives voient leur risque de développer un cancer du côlon diminué de 40 à 50 %, le cancer du sein de 25 % et le cancer de l'endomètre de 30 %. De plus, il y a un effet dose : plus il y a d'activité physique, plus le risque diminue. Chez la femme après la ménopause, l'effet est encore plus marqué, le risque de cancer du sein par exemple



diminue de 10 % à chaque fois qu'on rajoute deux heures de sport supplémentaires par semaine. Le risque de cancer de la prostate et de cancer des ovaires est lui aussi diminué. De façon plus générale, en luttant contre le surpoids, et en particulier la graisse abdominale, celle qui engluie nos organes et viscères abdominaux, on diminue fortement le risque de cancer. Associée à une hygiène de vie et à un modèle alimentaire qui privilégie les fruits et légumes, la prévention est encore plus efficace.

Grâce à la pratique des activités physiques, on vit donc mieux et plus longtemps en bonne santé !

➔ **Conseils généraux pour la reprise**

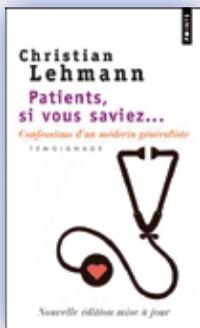
- L'hygiène de vie : dormir suffisamment, arrêter/diminuer tabac, alcool, excitants...
- Une alimentation consciente : garder le rythme habituel des repas, surtout ne pas sacrifier le petit déjeuner, s'hydrater suffisamment, privilégier les sucres complexes (lents).
- Pratiquer de façon raisonnée, faire un examen médical de non-contre-indication à la pratique sportive, avoir une approche personnalisée de son activité, préférer les sports d'endurance aérobie pour commencer. Pratiquer de façon régulière, au mieux tous les jours, au pire trois fois par semaine, et de façon raisonnable, échauffement, progressivité dans la durée, l'intensité, la difficulté. Ne pas se fixer des objectifs non réalistes qui sont source d'échec.

Respecter un temps de retour au calme après l'effort, étirements...

- À vos baskets ! Chez l'enfant et l'adolescent, les experts recommandent une heure d'activité physique par jour en réduction du temps d'écran ! Pour l'adulte, au minimum 30' de marche tonique par jour, qui peuvent être fractionnées par tranches de 10', ce qui permet de la placer plus facilement dans sa journée de boulot. Plus l'activité est intense, plus elle est efficace. Il vaut mieux varier les activités de façon à solliciter tous les groupes musculaires du corps, sans oublier les séances de renforcement musculaire et d'assouplissements. Les recommandations de l'OMS citées en début d'article peuvent constituer un modèle, en piochant dans la liste des activités en fonction de leur dépense énergétique.
- En ville, n'hésitez pas à vous inscrire dans une salle de sport, la fréquentation est extrêmement variée ; ni l'âge, ni le sexe, ni la corpulence, ni le niveau de conditionnement à l'effort ne doivent constituer un obstacle à la démarche. L'offre est complète, gymnastique, musculation, cardiotraining, tapis de course, vélo spinning, rameur... les horaires sont adaptés à la vie active. Cependant, n'oubliez pas de pratiquer au grand air, à la lumière, notamment le week-end : jardinage, course à pied, balades et randonnées en famille, participation à des événements sportifs organisés pour tout public. ■

PATIENTS, SI VOUS SAVIEZ... VOTRE MÉDECIN GÉNÉRALISTE PASSE AUX AVEUX !

Le docteur Christian Lehmann, médecin généraliste en Île-de-France, et par ailleurs écrivain de talent (deux essais, sept romans, neufs ouvrages pour enfants et adolescents, deux recueils de nouvelles), fait paraître une nouvelle édition mise à jour d'un ouvrage, en livre de poche. Par Roger MUS, Pharmacien



Patients, si vous saviez
Confessions d'un
médecin généraliste
Christian Lehmann
COLLECTION POINTS

Après avoir consacré de 15 à 20 minutes à son patient, le docteur Lehmann, dans le strict respect du secret professionnel, partage avec vous les réflexions que lui inspire cette consultation, avec beaucoup de bon sens et un certain humour.

Dans une première partie, il vous fera part des réactions, des exigences et du comportement de ses malades.

La seconde partie est consacrée à un domaine polémique plus connu : le médicament et l'industrie pharmaceutique.

Chaque page de cet ouvrage mérite d'être reproduite ; mais la place me manquerait, et le docteur Lehmann préférera sûrement que vous vous procuriez son

ouvrage chez votre libraire.

Cela va du patient qui, ayant pris un rendez-vous de sa propre initiative avec un médecin spécialiste, demande à son médecin traitant de lui rédiger une lettre d'introduction.

« C'est une spécificité française d'autoriser un patient, je le constate simplement : tout patient peut consulter autant de médecins qu'il souhaite et la Sécurité Sociale rembourse, pas forcément avec le sourire, mais elle rembourse. Certains patients atteints de « nomadisme médical », selon la terminologie en vigueur, alignent ainsi les consultations, passant d'un spécialiste à l'autre... » Avec la multiplication des avis divergents et des examens complémentaires. (p. 50)

« La judiciarisation de la médecine n'est pas un vain mot. Si nous n'en sommes encore pas arrivés à une situation à l'américaine où de nombreux chirurgiens préfèrent ne pas effectuer une opération risquée plutôt que d'en affronter les conséquences en cas de plainte, nous avons glissé collectivement vers un fonctionnement où le risque judiciaire reste constamment présent en arrière-plan tout au long de la démarche décisionnelle du médecin. Combien d'examen complémentaires, de bilans sanguins, de

radiographies, d'échographies, de fibroscopies sont-ils ainsi prescrits pour couvrir le médecin, dans une société persuadée de la toute-puissance médicale, et désinformée des risques réels ? Et combien d'accidents consécutifs à ces investigations ? » (p. 103)

Le cas de Nelly : une jeune enseignante en école primaire. Elle vient d'être mutée à la rentrée dans un établissement pudiquement classé « à problèmes ». Pendant les trois premiers mois, elle essaye de maintenir la paix civile dans la classe et d'enseigner aux quelques élèves qui semblent s'intéresser, c'est-à-dire de réciter à ces enfants pendant les dix minutes qui suivent l'entrée dans la classe un fragment de cours qu'elle a soigneusement préparé chez elle. Au-delà, c'est mission impossible. Au bout de trois mois de ce régime, elle est obligée de s'arrêter de travailler six mois et de consulter un psychiatre. Mais hélas, cela ne suffit pas à lui donner le courage de reprendre son enseignement. Commentaire du docteur : « Nelly est comme un pompier qui tenterait d'éteindre un incendie avec un verre à dents, et moi, je soigne les brûlures au second degré du pompier avec un tricostérol et du mercurochrome. »

Autre anecdote à propos d'un médecin généraliste de garde de nuit qui à 5 heures du matin reçoit un appel d'une mère lui demandant de faire une visite « urgente », son fils ayant un peu de fièvre et des maux de gorge. Le médecin, dont cette personne n'était pas une cliente, lui conseille de lui donner une dose d'analgésique et de mettre son enfant au lit ; et de l'amener en consultation le lendemain. La mère essaie d'argumenter pour une visite immédiate. Le médecin résiste et ne plie pas. Et finalement, la mère avoue que cette urgence est motivée par le fait que... la famille part dans quelques heures en voiture pour Courchevel !

Un bel exemple est fourni à propos de l'obligation pour un médecin, délivrant un arrêt de travail à un de ses patients, d'indiquer sur le volet 1 des 3 imprimés de l'arrêt « éléments médicaux » justifiant cet arrêt de travail. Le docteur Lehmann considère cette obligation comme une violation du secret médical, notamment les arrêts délivrés par des médecins spécialistes (psychiatres, neurologues, cardiologues...). Les syndicats de



médecins ont accepté cette obligation. Ce qui oblige le médecin à indiquer des éléments vagues et peu significatifs. L'auteur considère quant à lui que l'arrêt de travail constitue un élément du traitement, un acte médical qui met à l'abri le patient du risque qu'il pourrait courir en continuant son activité professionnelle.

La seconde partie de l'ouvrage est consacrée à l'industrie pharmaceutique qui, depuis quelque temps, est gratifiée chaque année de quelques ouvrages éditoriaux nouveaux.

Un long développement sur la mise sur le marché de nouveaux antirhumatismaux destinés à remplacer les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) est plus qu'intéressant, montrant comment une nouvelle classe de médicaments destinée à l'arthrose ou aux maladies inflammatoires a été imposée avec une certaine habileté (le médicament coûtant 1,70 euro par jour en ville et 0,15 centime d'euro à l'hôpital). L'hôpital se chargeant ainsi de la promotion médicale.

Ou encore de certains nouveaux médicaments lancés à grand bruit et dont malheureusement le rapport bénéfices/risques par rapport aux molécules utilisées depuis plusieurs années est modeste, si le prix de vente, lui, l'est un peu moins.

Un débat intéressant nous est fourni par l'utilisation de sels de fluor dans le traitement de l'ostéoporose chez les femmes ménopausées. Un vrai thriller juridico-social.

Et le Dr Lehmann conclut ce très riche ouvrage :

« Je dédie donc ce livre [...] à l'inconscient, à l'inconsciente, qui chaque année, dans les années à venir, osera le premier, la première, affronter les quolibets de la caste médicale pour déclarer à l'issue de l'Examen National Classant qu'il, qu'elle choisit la médecine générale. »

Parce qu'au-delà des appétits de rentabilité assurantielle des uns, des mirages de croissance des dividendes pharmaceutiques des autres, il y aura des hommes et des femmes malades, ainsi que des hommes et des femmes pour les soigner : ça commence aujourd'hui. »

Lisez cet ouvrage, vous ne considérerez peut-être plus votre médecin traitant de la même façon. Et vous aurez pour lui un peu plus d'admiration et de respect. ■

LE BURN-OUT, L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

« L'organisation du travail est une construction humaine. Elle ne se déploie qu'avec le consentement et la collaboration de millions d'hommes et de femmes. Le travail peut générer le pire, jusqu'au suicide. Il peut générer le meilleur : le plaisir, l'accomplissement de soi et l'émancipation. C'est grâce au travail que les femmes s'émancipent de la domination des hommes. Il n'y a nulle fatalité dans l'évolution actuelle. Tout cela dépend de nous et de la formation d'une volonté collective de ré-enchanter le travail. » Dr Christophe Dejourn

Par Henri Ramuz

La « découverte » du burn-out est due à Herbert Freudenberger, en 1974, alors qu'il décrivait dans une publication la démotivation des employés dans un centre de désintoxication ; lui-même avait un horaire de travail épuisant : consultant dans un hôpital de 8 heures à 18 heures, il partait ensuite dans une clinique jusqu'à la fermeture à 23 heures et rentrait chez lui aux alentours de 2 heures du matin, après avoir organisé les réunions du staff. Atteint lui-même de burn-out, Freudenberger tint un journal, ce qui lui permit une étude sérieuse de ses symptômes. Dans les années suivantes, Christina Maslach, chercheuse en psychologie sociale, donna l'assise scientifique qui manquait au burn-out ; elle remarqua notamment que les émotions, même si elles sont gratifiantes, sont souvent stressantes.

Les professionnels de santé ayant beaucoup de difficultés dans l'exercice de leur métier se protègent en faisant preuve d'un certain cynisme à l'encontre de leurs patients et déprécient leurs compétences. De plus, la malheureuse « épidémie » récente de suicidaires dans certaines grandes entreprises a contribué à la propagation du burn-out dans les médias et les conversations courantes.

↻ Une expression devenue courante...

Le terme anglais to burn signifie se consumer, se référant à l'incendie d'un immeuble dans lequel le feu aurait détruit tout l'intérieur. Les gens gardant une apparence intacte, bien que vidés intérieurement.

Le terme de burn-out est devenu une expression courante dans notre monde contemporain ; ce serait la caractéristique d'une certaine fatigue ressentie dans son travail ou dans l'accomplissement de tâches inintéressantes.

En réalité, le burn-out est un épuisement professionnel, à ne pas confondre avec la dépression, l'insatisfaction au travail ou la démotivation. Le syndrome complet comporte trois phases successives, dont la première concerne environ la moitié des personnes atteintes par le burn-out.

Ces trois phases ont très bien été décrites par Christina Maslach entre 1981 et 2011.

« Il s'agit d'un concept neuf, qui ne se superpose pas à un diagnostic psychiatrique et qui peut mener à la dépression. Considéré au départ comme une maladie spécifique de la relation d'aide, il englobe et dépasse le stress et donne une perte du sens du travail. Le burn-out révèle un malaise existentiel singulier et social. Il pose la question du sens de la vie. » Dr Michel Delbrouck

Ce sont Christina Maslach et S.E. Jackson qui ont donné une description des trois volets qui forment le syndrome du burn-out.

L'épuisement émotionnel

C'est le premier stade de ce syndrome. Cet épuisement est à la fois psychique et physique. La personne va ressentir cette fatigue au travail comme un épuisement, la sensation d'être « vidée », travailler avec certaines personnes devient de plus en plus difficile, avec souvent des crises de colère. Le repos n'améliorera pas cette fatigue émotionnelle, ou très peu.



Le terme anglais to burn signifie se consumer, se référant à l'incendie d'un immeuble dans lequel le feu aurait détruit tout l'intérieur.



« Ainsi, l'épuisement peut prendre l'aspect d'une froideur, d'une distanciation à l'autre. Cet état est décrit dans la littérature américaine sous le nom de « John Wayne Syndrom », à l'image du célèbre acteur dans ses rôles de cow-boy, la personne devient impassible et nie tous les problèmes, alors que les flèches, les balles sifflent à ses oreilles. »¹

La déshumanisation de la relation à l'autre

« C'est le noyau dur du syndrome : détachement, sécheresse, attitude de mépris et même de maltraitance. C'est un point important du diagnostic. Le travailleur, hyper motivé et chaleureux au début, prend progressivement un look déshumanisé. »²

Le sentiment d'échec professionnel

C'est la conséquence des deux premiers volets. La personne est envahie par un sentiment d'inefficacité qui se traduit par une dévalorisation de soi, de la culpabilité et de la démotivation.

« Il semblerait qu'à ce stade la personne en burn-out ait perdu le sentiment de compétence ou d'efficacité personnelle. »³

D'autres formes de détresse et d'épuisement professionnel peuvent faire penser à un burn-out :

La dépression

Contrairement au burn-out, qui est spécifique aux situations de travail, les symptômes de la dépression sont envahissants et affectent toutes les sphères de la vie. Cependant, il faut savoir que le burn-out peut se détériorer en dépression et conduire au suicide. D'où la nécessité d'un éveil permanent du soignant.

Le stress

« Le stress peut être sommairement défini comme un processus au cours duquel le sujet procède à une double évaluation : d'un élément de son environnement d'une part, afin de déterminer s'il est nécessaire de s'adapter ; de ses ressources d'autre part, afin de déterminer si elles lui suffiront ou pas. Le stress est donc un processus adaptatif qui ne devient pathogène que lorsque le sujet estime que les ressources dont il dispose ne lui permettent pas de faire face. »⁴

Le workaholism

Apparu en 1968, ce terme composé de deux mots anglais, « work » le travail et « alcoholism », désigne ceux que, dans le langage courant, on désigne sous le nom de « névrosés du dimanche » (Sandor Ferenczi). Il s'agit de personnes qui se protègent de manifestations névrotiques graves par un travail intensif. Leur travail intensif leur devient aussi indispensable que la morphine à un morphinomane. Certaines personnes « atteintes » de workaholism en arrivent même à se créer du travail. Bien que leur motivation soit différente, le workaholism peut être considéré comme un facteur de risque conduisant au burn-out.

Le bore-out

Décrit par Peter Werder et Philippe Rothlin, conseillers en organisation. Issu du verbe anglais « to bore », s'ennuyer, ce terme reposerait lui aussi sur un triptyque : le manque de défis, le désintérêt et l'ennui, avec pour symptômes la fatigue, l'irritation et l'apathie. La personne dissimule son état par des activités privées dans l'entreprise (lecture du journal, recherche d'un autre emploi, déplacement dans l'entreprise sans but réel).

L'ennui au travail pourrait paradoxalement être une cause de burn-out.

➤ Prise en charge et prévention

La prise en charge n'est pas une chose facile compte tenu du fait que le burn-out est plurifactoriel, et surtout que les individus sont tous différents en ce qui concerne leur histoire personnelle.

La prévention primaire s'adresse aux personnes qui, bien que n'étant pas en épuisement professionnel, désirent y échapper.

Ce programme consistera essentiellement en une gestion de leur santé.

« Il n'y a pas de solution durable, si au plus profond de la démarche de la personne en burn-out, elle n'accepte pas une remise en question et une réflexion philosophique, psychologique et éthique de son mode de fonctionnement. »⁵



Michel Delbrouck propose pour la prévention primaire du burn-out cinq types de pistes de traitement :

Gestion de la santé physique, psychique et intellectuelle

Cela reposera notamment sur une alimentation modérée et une surveillance stricte du tabac, de l'alcool, des médicaments ; une restriction de l'usage d'Internet, de l'ordinateur et de la télévision. Le tout accompagné d'un bon équilibre des domaines corporel, émotionnel et sexuel.

Dans le domaine psychique, une saine gestion des conflits familiaux, amicaux et de couple sera la bienvenue. La personne évaluera également régulièrement son humeur.

Gestion du sommeil

Le lit doit être uniquement réservé au sommeil et aux plaisirs de l'amour. Il est recommandé de ne pas en faire un lieu de lecture ou d'alimentation. Se détendre 90 minutes avant d'aller dormir, éviter les repas trop copieux, laisser un délai de deux à trois heures entre la fin du repas et le fait d'aller dormir. Une chambre à 18°C facilitera le sommeil.

Gestion du stress interne et externe

Introduit par le professeur Hans Selye, le mot stress est défini comme « *la réponse de l'organisme à toute demande qui lui est*

faite ». ⁶ Cette réponse est la même quelle que soit la demande (événement, maladie...). Privilégier l'aspect positif des choses, se sentir bien dans sa peau, aimer ce que l'on fait contribueront à mieux résister au stress.

Gestion du temps

La qualité de la vie dépendra essentiellement de la façon dont le temps de travail et les loisirs seront gérés, pour cela, le choix se porte entre trois modes de gestion du temps :

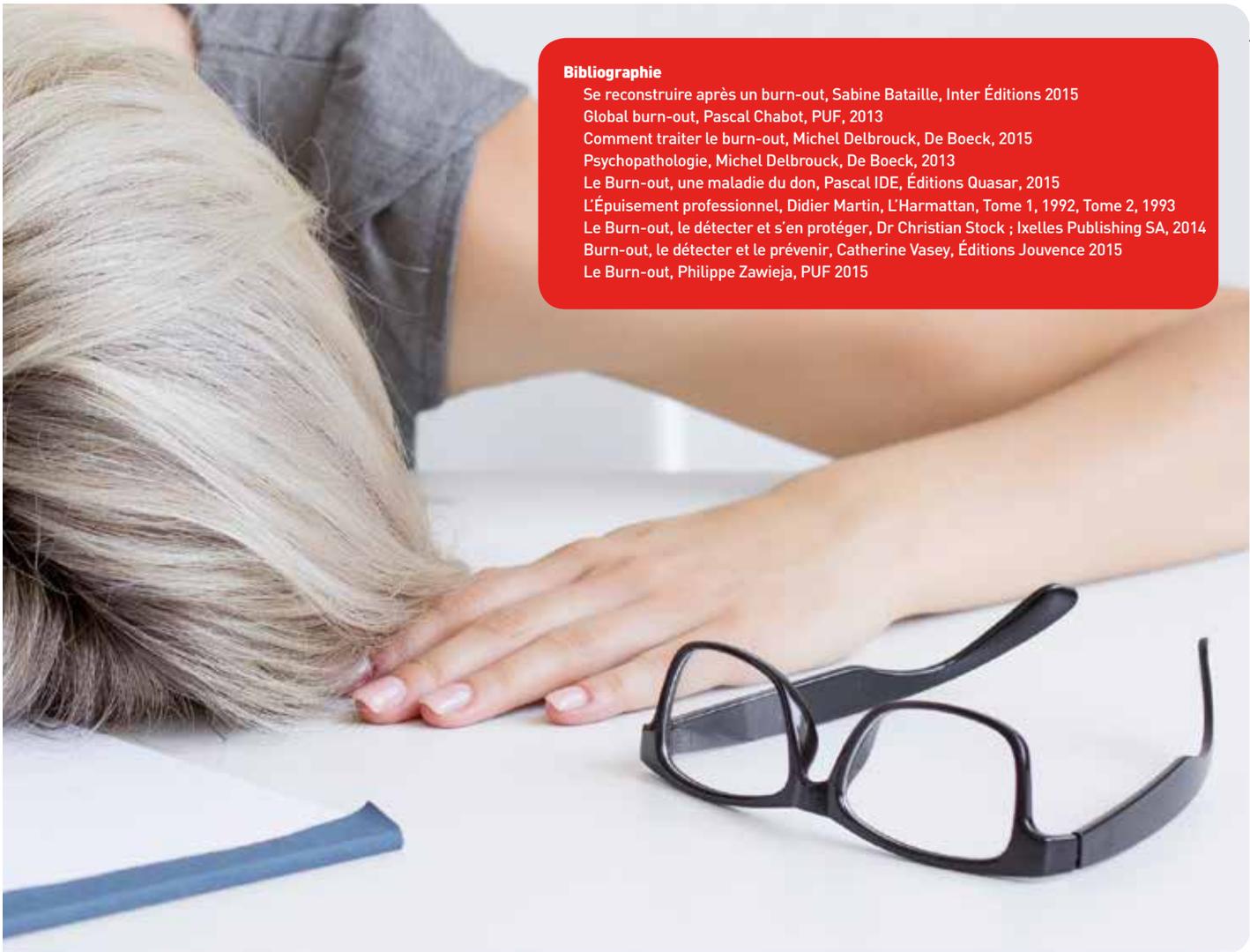
« *Ce qu'il vous est demandé de faire, ce qu'il est important de faire et ce que vous aimez faire.* »

Gestion de son fonctionnement et de son organisation

Une prévention en dix phases : communication, évaluation, acceptation, désengagement, recherche de sens, redécouverte, réapprentissage, résolution, consolidation et départ.

Ces gestions et préventions peuvent en général se régir toutes seules, mais l'aide d'une psychothérapie est fortement recommandée.

Pour la prévention secondaire du burn-out, c'est-à-dire lorsque la personne présente des indices de burn-out, après le traitement appliqué dans la prévention primaire, il sera indispensable de faire un diagnostic précoce et un traitement des premiers troubles, si l'on veut éviter l'installation d'un burn-out complet. Une psychothérapie de soutien avec l'aide d'un professionnel



Bibliographie

- Se reconstruire après un burn-out, Sabine Bataille, Inter Éditions 2015
Global burn-out, Pascal Chabot, PUF, 2013
Comment traiter le burn-out, Michel Delbrouck, De Boeck, 2015
Psychopathologie, Michel Delbrouck, De Boeck, 2013
Le Burn-out, une maladie du don, Pascal IDE, Éditions Quasar, 2015
L'Épuisement professionnel, Didier Martin, L'Harmattan, Tome 1, 1992, Tome 2, 1993
Le Burn-out, le détecter et s'en protéger, Dr Christian Stock ; Ixelles Publishing SA, 2014
Burn-out, le détecter et le prévenir, Catherine Vasey, Éditions Jouvence 2015
Le Burn-out, Philippe Zawieja, PUF 2015

sera mise en place. Grâce à l'écoute empathique de celui-ci, cela permettra au patient d'identifier ses objectifs, ses choix et ses buts ainsi que de constater ses progrès et ses reculs tout au long des séances ; construisant ainsi une réflexion dans l'action et une réflexion sur l'action.

Cela permettra de découvrir les conflits nés entre deux personnes travaillant en rivalité : conflits d'intérêts intra-personnels, conflits de personnalités (antipathies personnelles, conflits d'autorité). Le but sera de retrouver l'estime et l'affirmation de soi : « *S'estimer est un péché moins vil que de se détester* » (William Shakespeare, Henry V).

La prévention tertiaire du burn-out : cette prévention est la plus délicate et nécessite l'intervention de professionnels avertis. Car, à ce troisième stade, le sentiment d'échec professionnel est installé. Plusieurs symptomatologies peuvent cohabiter chez l'individu, dont certaines peuvent en occulter d'autres. Le professionnel devra tenir compte de l'âge du patient, de son contexte familial. Il lui faudra dépister d'autres syndromes psychiques sous-jacents. D'où la complexité et la durée de l'intervention du soignant.

Le burn-out pose aussi un problème socio-économique non reconnu comme maladie professionnelle en France, les traitements sont à la charge de l'Assurance Maladie alors qu'ils pourraient être celle des Accidents du Travail, dont seul

l'employeur assure le financement.

Mais, il semblerait que le ministre de la Santé ait pris conscience du problème en procédant à la mise en place d'un groupe de travail sur le burn-out.

La décision du ministre de la Santé, Marisol Touraine, à la suite du rapport mettant en cause un certain désinvestissement du ministère de la Santé sur cette thématique, a mené à la nécessité d'une nouvelle réflexion sur cette question, dont l'objectif sera « *l'établissement de critères cliniques, l'identification des mécanismes physio et psychopathologiques et ses conséquences, les modalités préventives et thérapeutiques de l'épuisement professionnel* ». Marisol Touraine a annoncé avant toute législation, comme le conseille l'Académie de médecine, la mise en place prochaine d'un groupe de travail invité à établir une définition médicale du burn-out. « *Il est temps de regarder les choses en face. La souffrance au travail, c'est une réalité qu'on ne peut plus escamoter... Il faut définir ce qu'est la maladie* », a-t-elle déclaré. ■

¹ Comment traiter le burn-out, Michel Delbrouck, p. 32

² Ouvrage cité, p. 32

³ Ouvrage cité, p. 33

⁴ Le Burn-out, Philippe Zawieja, PUF, p. 17

⁵ Ouvrage cité, p. 184

⁶ Ouvrage cité, p. 198

DOIT-ON CESSER DE VACCINER EN FRANCE ?

Madame Marisol Touraine, ministre des Affaires sociales et de la Santé, a récemment honoré de sa présence une séance thématique de l'Académie de médecine consacrée à la vaccination.

Par Roger MUS, Pharmacien

Sous divers prétextes, la vaccination se voit contestée, notamment en France et ce, de façon croissante, a déclaré François Bricaire, membre de l'Académie nationale de médecine, dans son intervention. Ceci constitue un réel problème de santé publique. Le doute qui s'installe dans la population devient source de risque potentiel grave dans la lutte contre les maladies infectieuses.

Aussi, dans un pays où le plaisir de contester l'action publique est grand, pourquoi ne pas réagir de façon provocante et poser la question d'un arrêt de vacciner pour en montrer les conséquences et mettre les citoyens en face de leurs responsabilités.

Daniel Levy-Bruhl, médecin épidémiologiste à l'Institut de veille sanitaire (INVS), insista sur l'impact épidémiologique des niveaux de couverture vaccinale insuffisants. « Les gens se déterminent non pas sur le fait de se vacciner ou non, mais sur des vaccins en particulier », précise-t-il. Et certains vaccins cristallisent une certaine réticence. C'est le cas en particulier du vaccin contre la grippe. Cette année, moins de 50 % des sujets à risque (plus de 65 ans et personnes atteintes des maladies chroniques) se sont vaccinés.

Même constat pour le papillomavirus : moins de 20 % des jeunes filles se sont vaccinées contre ces affections qui aboutissent parfois au cancer du col de l'utérus.

Thomas Hanslik (médecine interne, hôpital Ambroise Paré, Boulogne-Billancourt) traite des maladies auto-immunes et des vaccinations. La fréquence des infections à prévention vaccinale dans le contexte des maladies systémiques n'est pas quantifiée. Les données disponibles relatives à l'immunogénicité et à la tolérance de la vaccination chez les sujets traités pour une maladie systémique sont peu nombreuses, très parcellaires et proviennent d'études de faible niveau de preuve, menées sur de petits effectifs. En gardant à l'esprit ces limites, ces études montrent que les vaccins administrés dans le respect de leurs contre-indications et des recommandations du calendrier vaccinal sont bien tolérés et restent souvent immunogènes. Ces constatations sont un encouragement à vacciner correctement les patients atteints de maladies systémiques. Des actions doivent être menées pour améliorer la couverture vaccinale de ces patients et de leur entourage.

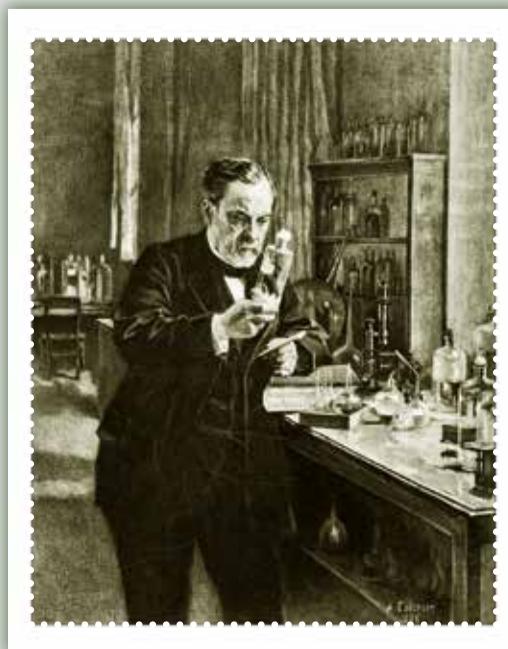
Jean-Louis Montastruc (membre de l'Académie nationale de médecine) fit un exposé sur la pharmacovigilance des vaccins en France.

Les vaccins sont des médicaments. Comme tous les médicaments, ils sont soumis à des tests précliniques, puis à des essais cliniques. Ces essais cliniques, indispensables, restent

malheureusement toujours insuffisants, en raison, par exemple, d'un suivi obligatoirement trop court, d'un nombre insuffisant, et d'une non-représentativité obligatoire des sujets inclus... C'est, encore une fois, souligner l'intérêt, pour les malades et pour leurs médecins, d'un suivi après l'AMM de pharmacovigilance. La sécurité des vaccins nécessite donc une évaluation rigoureuse en vie réelle. La pharmacovigilance des vaccins repose d'abord, comme pour tous les autres médicaments, sur la notification spontanée des effets indésirables des médicaments aux centres régionaux de pharmacovigilance.

Contrairement à une idée trop répandue, la pharmacovigilance n'envisage pas les effets des médicaments d'un point de vue négatif. Elle confronte, dans le seul intérêt des patients et de leurs médecins, les risques des médicaments démontrés en vie réelle, à leurs bénéfices validés dans les essais cliniques.

Ainsi, l'analyse de ces données pharmacologiques sur les vaccins permet de rappeler l'excellente balance bénéfices/risques de cette classe de médicaments, balance bien supérieure à celle de beaucoup d'autres classes médicamenteuses largement utilisées. ■



NOUVEAU

**TRAITEMENT DE L'IRRITATION
DE LA PEAU**

DEXPANTHENOL

5%, pommade

ZENTIVA CONSEIL®

**PROTEGEZ-VOUS
DES IRRITATIONS**



Générique de
Bepanthen®

DEXPANTHENOL ZENTIVA CONSEIL® 5%, pommade. Ce médicament est indiqué dans le traitement de l'irritation de la peau, notamment en cas d'érythème fessier (fesses rouges) du nourrisson. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent demandez l'avis de votre pharmacien ou de votre médecin. A utiliser avec prudence chez la femme enceinte ou qui allaite, faute de données cliniques exploitables. Chez la femme qui allaite, en cas d'application sur les seins, nettoyer la peau avant chaque tétée. Cette spécialité est un générique de Bepanthen 5% pommade. Pour plus d'informations, consultez la rubrique « Nos médicaments » sur le site www.zentiva.fr.

ZENTIVA

VOTRE AVENIR, NOTRE QUOTIDIEN

15/05/6 617 227 8/GP/001 7000009568-10/2015





ALLERGIES : RÉGULER L'IMMUNITÉ SANS SE FOCALISER SUR LES ALLERGÈNES

Allergie alimentaire, asthme, conjonctivite, eczéma, rhinite... Si elle se manifeste sous différentes formes, l'allergie est toujours le résultat d'une erreur d'appréciation. De qui ? Du système immunitaire. Il constitue le siège d'interactions complexes, mais sur lesquelles il est possible d'agir. Par l'intermédiaire notamment de micronutriments et de plantes. Et cela, sans même se préoccuper du ou des allergènes en cause. Explications. David Picot

Notre système immunitaire agit comme une tour de contrôle. Bactérie, virus et autres parasites... dès qu'un intrus pénètre à l'intérieur de son périmètre, que ce soit par la voie digestive, respiratoire ou cutanée, il sonne l'alarme et mobilise ses combattants. La cible va être prise d'assaut par des cellules appelées phagocytes. Il s'ensuit des réactions en cascade : les globules blancs vont se démultiplier, à l'image des lymphocytes Th2 et des lymphocytes B. Ces derniers vont libérer des anticorps (des immunoglobulines E ou IgE) qui vont se fixer sur les intrus et les éliminer.

Chez l'allergique, et à cause de prédispositions génétiques, le système immunitaire est comme désorienté. Au point de mobiliser ses troupes contre des substances inoffensives comme les acariens, les pollens ou des moisissures. Lors de la première rencontre, il ne se produit aucune réaction visible de l'extérieur. Les spécialistes parlent de « phase de sensibilisation ». Le processus prend toutefois une tournure bien désagréable lors de la deuxième rencontre entre le système immunitaire et l'allergène. Celui-ci est bien capté par les IgE, mais les cellules sur lesquelles ces anticorps étaient fixés vont alors libérer quantité de substances pro-inflammatoires (histamine, leucotriènes...) responsables de la crise allergique.

➔ Du traitement symptomatique...

La prise en charge des maladies allergiques repose sur l'éviction des allergènes, à condition toutefois que ces derniers aient été identifiés. Elle est généralement associée à un traitement pharmacologique. Quant à l'immunothérapie spécifique (ITS), appelée aussi désensibilisation, elle consiste à habituer progressivement l'organisme à l'allergène. Mis en présence de quantités croissantes de la substance, le corps développe ainsi une accoutumance.

Depuis quelques années, les recherches tendent à se rapprocher d'un organe clé de l'immunité : l'intestin. Des déséquilibres du microbiote intestinal, des dysbioses, ont ainsi été mis en cause dans les dysfonctionnements associés aux allergies. C'est pourquoi une modulation du microbiote par un apport

spécifique en probiotiques constitue une piste dans la prévention des allergies. Par ailleurs, les acides gras oméga-3 sont utilisés pour renforcer l'étanchéité de la muqueuse intestinale, et donc limiter le processus d'inflammation.

➔ ... à l'approche globale

Le Dr Marc Beck, médecin généraliste, phytothérapeute et compétent en micronutrition explique : « *Quel que soit son tropisme, l'inflammation allergique correspond à une réponse immunitaire particulière.* » « *Elle est caractérisée par un excès en lymphocytes Th2, et donc par un déséquilibre de la balance Th2 et Th1, mais encore par une augmentation des IgE.* »

La bonne nouvelle est « *qu'il est possible d'intervenir à ce niveau immunitaire* », complète-t-il. De quelle façon ? « *Par l'administration ciblée de probiotiques et/ou de plantes.* » Il cite : « *... la réglisse, le sureau et le curcuma qui vont freiner le Th2. Quant à l'action d'extraits de plantain, elle tendra à inhiber les IgE. Des souches probiotiques peuvent aussi stimuler les lymphocytes Th 1 et maintenir ainsi l'équilibre avec les Th2.* »

D'une manière générale, il s'agit donc de « travailler le terrain ». Dans la pratique, le médecin constate « *une disparition de l'allergie en 3 à 4 ans. Mais surtout une diminution des symptômes dès la première année. Le tout, sans effets secondaires* », conclut le Dr Beck. Pour en savoir davantage sur le sujet, vous pouvez consulter le site <http://www.probiotiques-sante.fr/> ■

Sources :

Interview du Dr Marc Beck, le 26 février 2016 ;

Waligora-Dupriet, A. J., Rodriguez, B. & Butel, M. J. (2011) Probiotiques et prévention de l'allergie : quel intérêt ? *Phytothérapie* 9: 82-92

Das, R. R., Singh, M. & Shafiq, N. (2010) Probiotics in treatment of allergic rhinitis. *World. Allergy Organ. J* 3: 239-244.



Chez l'allergique, et à cause de prédispositions génétiques, le système immunitaire est comme désorienté. Au point de mobiliser ses troupes contre des substances inoffensives comme les acariens, les pollens ou des moisissures.

1
2
3

PROGRAMME Séquencis



REDÉCOUVREZ

L'HYDRATATION EFFICACE
EN 3 SOINS VISAGE ESSENTIELS



AU GEL ACTIF D'**ALOE VERA**



APPROUVÉ PAR NOS PHARMACIENS

pharmavie
EXPERTS EN PHARMACIE
ET EN VIE MOINS CHÈRE

PREMIERS CONSEILS

LES ÉTAPES ESSENTIELLES POUR BIEN « SOIGNER » SA PEAU

Bien « soigner » sa peau, bien l'hydrater par exemple, nécessite de passer par des étapes définies, par un « rituel beauté » spécifique, adapté aux peaux déshydratées.

Étape nettoyage-démaquillage

C'est l'étape la plus importante : bien nettoyer sa peau, la débarrasser de son maquillage et des saletés. Pourquoi ? Saletés et résidus de maquillage encombrant la peau, l'empêchent de respirer et l'oxydation crée des radicaux libres qui font vieillir la peau prématurément.

Ne pas nettoyer (démaquiller sa peau matin et soir) revient à la faire vieillir et entraîne boutons, perte d'éclat, « peau froissée » presque immédiatement, voire rides et ridules, rougeurs, allergies... Mais il faut aussi choisir le produit qui convient à sa peau, un nettoyage non adapté peut entraîner sensibilités, déshydratation...

Étape 1 du soin : hydrater avec le Soin de jour, adapté et quotidien, que l'on appliquera sur une peau parfaitement nettoyée, car la peau est alors plus réceptive. Il est nécessaire d'apporter à la peau son hydratation quotidienne et d'empêcher qu'elle ne se déshydrate dans la journée.

Étape 2 du soin : rééquilibrer grâce au Masque, qui apporte une hydratation optimale pour rétablir l'équilibre hydrique au minimum une fois par semaine. C'est un geste essentiel pour reposer la peau, lui offrir une parenthèse de douceur et regonfler ses réserves.

Étape 3 du soin : booster avec le Concentré, qui accélère l'hydratation de la peau, intensifie l'apport en actifs hydratants. Particulièrement riche en actifs et en efficacité, le Concentré d'hydratation est particulièrement recommandé en période d'agression hydrique : lors de saisons très froides ou très chaudes, de changement climatique, de chauffage, de climatisation, de stress, de fatigue, d'usage de certains médicaments... Il s'utilise sous le soin visage, le matin ou le soir. Il est conseillé de l'appliquer pour une période courte, 1 mois maximum, afin que la peau ne s'y habitue pas et pour qu'il conserve son action « boost ». Il convient de ne l'utiliser que ponctuellement, 3 ou 4 fois dans l'année. ■

Votre rituel beauté :

démaquillage-nettoyage + soins pour une peau durablement réhydratée et rééquilibrée.

Les étapes soin essentielles :

- 1- Hydrater par le Soin de jour quotidien
- 2- Rééquilibrer grâce au Masque
- 3- Traiter spécifiquement avec le Concentré.





DES FESSIERS EN BÉTON!

Difficile d'observer nos fesses dont pourtant nous sommes rarement satisfaites. Nous les jugeons facilement trop plates, trop potelées, trop tombantes, trop molles... Elles sont à l'origine de beaucoup de nos complexes, d'autant que les postérieurs rebondis reviennent en force! Afin de suivre la tendance actuelle et d'arborer un joli derrière bien ferme cet été, il est grand temps de sculpter cette partie charnue, spécifique aux humains!

Par Camille Rist, avec la participation de Dominique Gautier

Les fesses sont un des traits morphologiques caractéristiques des bipèdes en général, et des humains en particulier. En effet, la station debout a développé les muscles fessiers de notre espèce, et le grand fessier nous différencie des autres animaux en nous permettant de marcher le corps bien droit.

➤ Des exercices au quotidien

D'une manière générale, les femmes ont des fesses plus rondes et plus saillantes que les hommes. Chez elles, les fessiers sont une forte zone de stockage des graisses. Derrière cette réserve se trouvent trois muscles différents. Le grand fessier qui donne la forme bombée des fesses et qu'il faut muscler pour qu'elles se raffermissent. Il est l'un des muscles les plus puissants du corps. Puis on trouve le moyen fessier, qu'il faut solliciter pour remonter et galber les fesses. Le troisième muscle, le petit fessier, est situé plus en profondeur, il dessine avec le moyen fessier le contour de la hanche. C'est ce petit fessier qu'il faut travailler pour se débarrasser de la culotte de cheval.

Travailler ses fessiers est nécessaire pour obtenir des fesses toniques et bien galbées. Or, notre séant est malmené et se ramollit lorsque nous restons assis toute la journée. Dans la vie de tous les jours, il faut donc solliciter davantage ses fessiers, et faire des exercices tels que marcher à grande foulée, les contracter même assis, monter les escaliers le pied bien posé à plat sur la marche tout en poussant sur le talon pour atteindre chaque marche supérieure, serrer les fesses en se tenant droit, en respirant profondément et en maintenant la position, ou bien marcher sur la pointe des pieds.

➤ Les aliments

L'alimentation est aussi un point à ne surtout pas négliger. Cette partie du corps est une zone particulièrement propice à la cellulite. En sa présence, on note une augmentation de la rétention d'eau et une augmentation des cellules adipeuses, ce qui donne cet aspect non uniforme de la peau. Quand les capitons s'installent de manière durable, il s'agit de cellulite fibreuse qui touche aussi bien les rondes que les minces. Personne n'y échappe!

Il y a aussi la cellulite adipeuse. Elle est souvent due à un excès de poids avec une accumulation anormale des cellules dans le tissu graisseux. En effet, quand l'organisme ingère plus de graisse qu'il n'en dépense, ces cellules prennent un volume plus important que la normale et se multiplient. Cette accumulation de graisse empêche les toxines de s'éliminer et celles-ci créent une inflammation.

La consommation de fruits et de légumes aux vertus drainantes et diurétiques, tels que le radis noir, le poireau, le chou, le melon, l'ananas... participera à l'élimination des toxines.

Boire 1 litre et demi d'eau par jour et du thé vert pour drainer l'organisme est aussi nécessaire.

Certains aliments sont à éviter pour ne pas favoriser la cellulite :

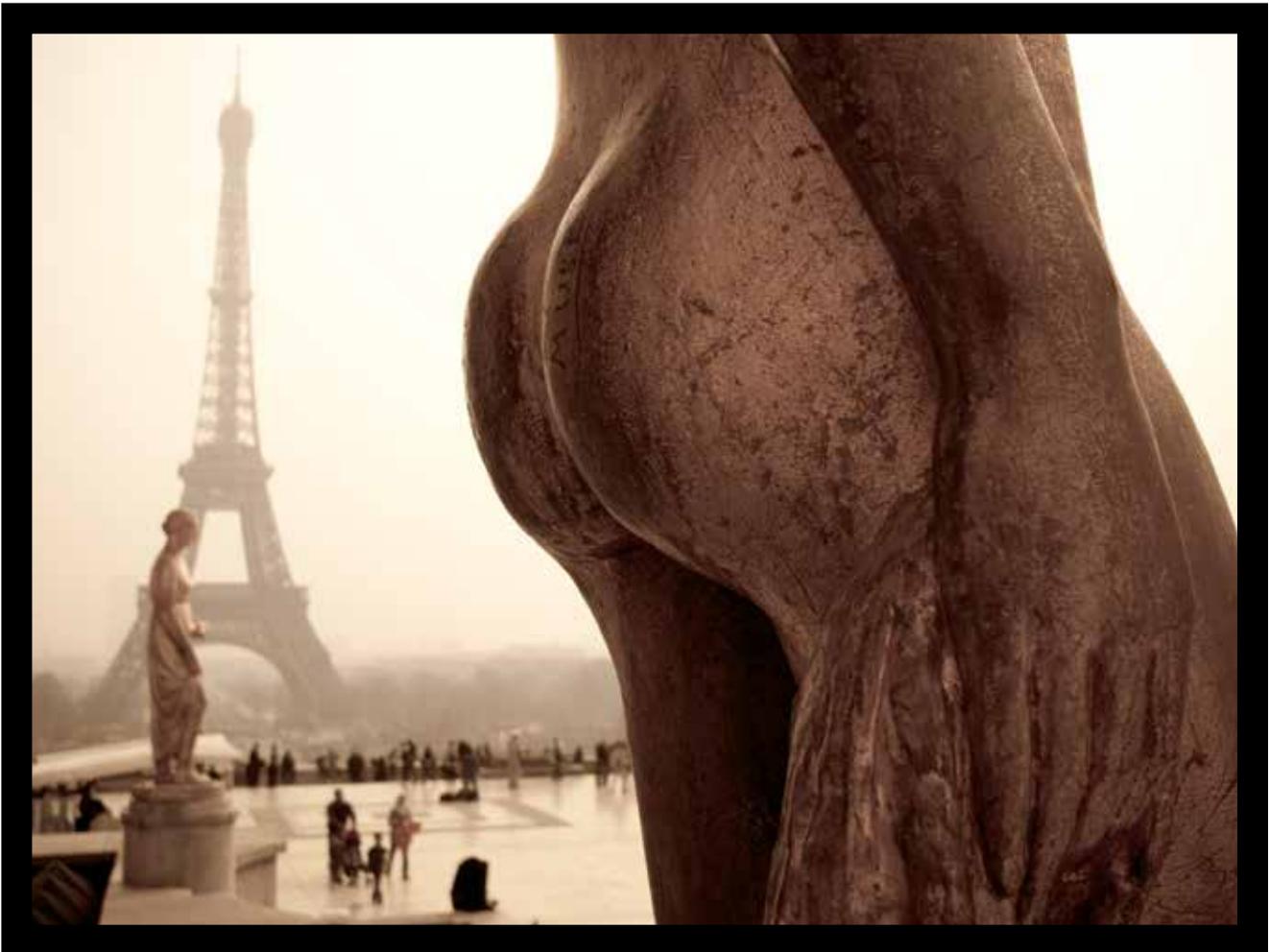
- le sucre blanc, qui contribue à l'apparition du surpoids et donc de la cellulite (cellulite adipeuse)
- le sel de table, qui provoque la rétention d'eau, entraînant une mauvaise circulation sanguine (cellulite aqueuse)
- les aliments frits, à cause de leur teneur élevée en graisses dénaturées (cellulite adipeuse)
- les boissons alcoolisées, qui favorisent l'augmentation des dépôts de graisses et la rétention d'eau (cellulite adipeuse et aqueuse)

Il est important d'avoir une alimentation variée et équilibrée et de se méfier de l'effet yo-yo. Les variations de poids sont préjudiciables à l'épiderme. En outre, chaque régime qui implique une diminution drastique des calories peut pousser l'organisme à brûler du muscle à des fins énergétiques, d'où un ralentissement du métabolisme, et des graisses devenant encore plus difficiles à brûler.

➤ Les soins

On terminera toujours sa douche par un jet d'eau froide sur les fesses pour tonifier et raffermir l'épiderme.

En cas de cellulite, il n'y a pas de remède miracle, la patience est de mise. On peut utiliser des huiles essentielles avec les crèmes anticellulite. Dans une crème anticellulite à base de caféine, on ajoutera des huiles essentielles drainantes et, dans



les crèmes de nuit à base d'enzymes, on mettra des huiles qui éviteront le stockage des graisses. Les massages doivent durer au minimum 5 minutes avec des huiles essentielles telles que pamplemousse, eucalyptus citronné, lavande aspic ou lemon grass. Puis, afin de booster l'efficacité de la crème, on finira avec un palper-rouler (on pince la peau entre le pouce et l'index en la faisant rouler sous les doigts), notamment pour lutter contre la culotte de cheval, un amas de cellulite que cette technique peut estomper. La peau est pétrie, ce qui favorise l'élimination des cellules graisseuses.

👉 La part belle aux fesses rebondies !

Si, à l'inverse, on souhaite un fessier plus charnu, il existe également des soins à effet push-up destinés à tonifier la peau. Un effet aussi très facile à réussir en trichant avec une paire de collants spécifique qui gaine, sculpte et galbe les fesses grâce à des textiles techniques. Certaines culottes remonte-fesses ont aussi des prothèses intégrées qui permettent de gonfler le haut de la fesse. Une autre technique plus invasive

consiste à avoir recours à la chirurgie esthétique. L'une des interventions les plus courantes pour les fesses est l'injection de graisse afin de les remodeler. La graisse est prélevée au niveau du ventre et des hanches, puis réinjectée dans la région fessière. Toutefois, une nouvelle tendance esthétique se développe en France, la pose d'implants fessiers pour en augmenter le galbe.

👉 Le sport

Bien entendu, l'exercice physique reste le meilleur moyen de raffermir et de muscler ses fesses. La pratique d'une activité sportive sollicitant le bas du corps modèlera les fessiers et sera bénéfique à sa tonicité. Marche rapide, course à pied, sports de glisse, volley-ball, danse, roller, step... On peut également opter pour des activités sportives aquatiques, aquagym, aquabike, natation en privilégiant le crawl et en utilisant des palmes. Le travail de résistance de l'eau est parfait pour les muscles fessiers et, pour combattre la cellulite, le massage de l'eau est un plus. ■

MANQUE DE CONCENTRATION, MÉMOIRE INFIDÈLE...

COMMENT DOPER SON CERVEAU NATURELLEMENT

Les capacités de notre cerveau peuvent quelquefois nous paraître limitées. Pourtant, au même titre que le sportif prépare et développe sa musculature, nous pouvons améliorer les qualités de notre matière grise. Christian Rodicq, Docteur en Pharmacie – Phytothérapeute

Sans rentrer dans la compréhension des mécanismes biochimiques et moléculaires qui régulent l'activité cérébrale, il est pourtant aisé de doper nos qualités cognitives par une hygiène de vie adaptée et, éventuellement, l'aide de quelques plantes. Il ne s'agit pas, ici, de faire une liste exhaustive de remèdes qui seraient simples et incontournables pour solutionner les trous de mémoire ou traiter des pathologies complexes (Alzheimer, sénilité ou dégénérescence...). Cela serait prétentieux, quand nous savons que 80 % des mécanismes du cerveau restent à découvrir, que les sciences neuronales sont encore à leurs balbutiements, que les intrications entre notre métabolisme de base, l'activité des cellules nerveuses et leur localisation, et notre émotionnel sont loin d'être élucidées.... Nous restons encore très ignorants en la matière ; et pourtant, nous sommes obligés de constater les bienfaits d'un certain nombre de «traitements» naturels.

➤ Le cerveau est un organe vital

Chef d'orchestre de notre organisme, siège de notre conscience et de notre inconscient, de notre vie métabolique et émotionnelle, constitué à plus de 65 % de matière grasse (tissu très lipophile), il est l'un des organes les plus richement vascularisés. Mille milliards de cellules, les neurones, sont reliées entre elles à travers un million de milliards de connexions. Représentant 2 % de notre poids corporel, il consomme à lui seul 20 % de l'oxygène disponible et près de 60 % de l'énergie apportée par les glucides. Si nous perdons 10 à 15 % de nos neurones au cours de la vie, il nous en reste largement à 80 ans pour espérer maintenir une activité cognitive satisfaisante...

Néanmoins, nous n'utilisons malheureusement que 30 à 40 % de nos potentialités, essentiellement dues à des activités répétitives, à un manque de curiosité et de découvertes, indispensables pour réaliser de nouvelles connexions susceptibles de développer nos capacités d'apprentissage et de mémorisation.

➤ Les besoins du cerveau

À ce stade, il apparaît que, pour optimiser les besoins du cerveau, une bonne hygiène de vie est indispensable : cela est de la

responsabilité de chacun d'entre nous. L'oxygénation passe par une activité physique régulière et quotidienne : une marche à pied de 30 minutes par jour dans un environnement naturel est une première étape. Par ailleurs, il faudra veiller à bien nourrir son cerveau par des nutriments de bonne qualité et en quantités convenables : des graisses riches en oméga-3 de type DHA (huiles de colza ou de noix, poissons gras, graines oléagineuses), des glucides, des vitamines du groupe B (B1, B6, B9, B12 notamment), des acides aminés indispensables à la fabrication des neuromédiateurs, du fer et du zinc, des antioxydants pour lutter contre le vieillissement (cuivre, sélénium, manganèse, vitamine E). Bien sûr, les qualités d'apprentissage et de mémorisation passent également par une activité intellectuelle



Le bacopa est une plante issue de la médecine traditionnelle indienne.



soutenue et multiple. Votre pharmacien et/ou votre nutritionniste peuvent vous conseiller utilement. Enfin, une vie saine régulière préservée du stress quotidien et un sommeil réparateur sont des atouts non négligeables pour doper les conditions d'apprentissage.

➤ Des plantes pour booster la mémoire

La phytothérapie n'est pas en reste pour apporter des solutions d'appoint ou des traitements de fond. Ainsi, le ginkgo millénaire améliorera nettement l'oxygénation cérébrale grâce à ses propriétés antioxydantes, vasodilatatrices notamment des petits capillaires sanguins; il sera intéressant dans le cadre des récupérations post-AVC...

Il sera utilisé en extrait de plantes fraîches, en prenant 5 ml 3 fois par jour, ou en extrait sec à raison de 120 ou 240 mg par jour en commençant par des doses de 60 mg à augmenter progressivement pour éviter la survenue de migraines à haute dose. Les patients sous anticoagulants devront prendre un avis médical préalable. La plante pourra être associée en synergie avec la pervenche, pour renforcer ses propriétés.

Parallèlement, la pharmacopée chinoise nous apporte un champignon de choix avec l'héricium. Par ses constituants, il est capable de favoriser les facteurs de croissance neuronaux et de renforcer la gaine de myéline entourant les nerfs (d'où son intérêt dans les maladies dégénératives : Parkinson, sclérose en plaque, Alzheimer en appoint des autres traitements conventionnels). De plus, des études récentes montrent son implication dans une bonne utilisation des neuromédiateurs conférant une acquisition des apprentissages. Dans la même

veine, le mucuna agit favorablement sur les niveaux de dopamine et de noradrénaline, impliqués dans la vigilance, la concentration et la mémorisation. Son association avec le guarana, riche en caféine, prend tout son sens chez les personnes fatiguées dès le matin qui doivent mobiliser leur énergie mentale au travail (extrait de planches sèches (EPS) 5 ml deux fois par jour).

Enfin, nous ne pourrions finir notre propos sans parler du bacopa. Cette plante, issue de la médecine traditionnelle de l'Inde, améliore les facultés cognitives et la mémoire chez les écoliers en bonne santé, chez les enfants souffrant de troubles de l'attention avec hyperactivité, chez certaines personnes atteintes de dysfonction intellectuelle. Dans les études, elle était souvent associée à d'autres plantes... ce qui ne nous permet pas d'affirmer qu'elle pourrait être active seule. Néanmoins, ma pratique montre une amélioration nette des capacités d'apprentissage et de concentration chez les sujets jeunes; cela est moins net chez la personne âgée, pour laquelle d'autres facteurs semblent intervenir et où l'association avec le ginkgo semble intéressante. Le bacopa sera utilisé en extrait sec, à raison de 300 mg par jour.

Bien d'autres plantes peuvent améliorer et doper notre mémoire, à commencer par les nombreuses plantes adaptogènes, dont l'action est beaucoup plus large et qui s'inscrivent dans le cadre d'un traitement de fond individualisé à mettre en place avec votre phytothérapeute.

Alors, si comme le dit la chanson : « j'ai la mémoire qui flanche, je ne me souviens plus très bien », n'hésitez pas à user des bienfaits des plantes... avec le conseil de votre professionnel de santé, bien sûr! ■



Endives au jambon et lait de coco

4 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Ingrédients

- 4 belles endives
- 4 tranches de jambon cuit
- 20 cl de lait de coco
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 50 g de gruyère râpé
- Sel, poivre

Couper la base des endives et creuser un cône afin d'enlever la partie amère.

Faire cuire les endives à la vapeur environ 20 minutes (vérifier la cuisson avec la lame d'un couteau).

Mélanger la crème et le lait de coco, étaler la moitié de la préparation dans un plat à gratin saler et poivrer légèrement.

Enrouler les 4 tranches de jambon autour des endives, les dresser dans le plat et recouvrir de la crème restante, saler, poivrer, parsemer de gruyère râpé.

Enfourner four à 180° (thermostat 6) et laisser gratiner (environ 15 minutes).



Lotte coco-curry

4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients

- 800 g environ de lotte prête à cuire (nettoyée et pelée)
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à café de curry en poudre
- 200 ml de lait de coco
- 200 ml de fumet de poisson
- 3 cuillères à soupe d'huile de coco (magasin bio)
- Quelques brins de persil ou coriandre frais
- Sel, poivre

Couper la lotte en cubes.

Peler et hacher les oignons et l'ail, les faire revenir dans un peu d'huile de coco sans faire colorer, les saupoudrer avec le curry, faire rissoler 2 minutes.

Ajouter le lait de coco et le fumet de poisson, laisser mijoter doucement pour faire réduire la sauce.

Faire fondre doucement l'huile de coco dans une poêle et faire dorer les morceaux de lotte, saler et poivrer.

Déposer la lotte dans la préparation au coco, faire mijoter 10 minutes, saupoudrer le poisson d'un peu de persil ciselé ou de coriandre.

Accompagner ce plat de riz vapeur.



Glafoutis exotique

4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients

- 3 kiwis
- 5 tranches d'ananas frais ou en boîte
- 3 œufs
- 25 cl de lait de coco
- 15 cl de lait
- 80 g de fleur de maïs (maïzena)
- 70 g de sucre cassonade + sachet de sucre vanillé
- 15 g de beurre pour le moule

Dans un saladier, battre les œufs et le sucre.

Ajouter petit à petit la fleur de maïs, puis le lait et le lait de coco, mélanger au batteur électrique si nécessaire.

Beurrer un moule.

Ajouter les kiwis pelés et coupés en cubes et les tranches d'ananas coupées en morceaux dans la préparation, mélanger.

Verser dans le moule.

Enfourner à four chaud 180° (th. 6) environ 45 minutes à mi-cuisson, saupoudrer de sucre vanillé.



URGO

Ongles abîmés par mycoses et traumatismes

Traitement facile : pour retrouver de beaux ongles



Forme un film
invisible et inodore :

- ✓ **Assainit** l'ongle
- ✓ **Renforce** l'ongle
- ✓ **Sans limage
ni dissolvant**

Tous vos maux méritent  URGO

URGO Ongles Abîmés, Filmogel®. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Indication : Traitement des ongles abîmés par mycoses et traumatismes. Dès 3 ans. Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien et consultez la notice avant utilisation. Laboratoires URGO, 05/2016

LABORATOIRES URGO - 42 rue de Longvic - 21304 Chenôve Cedex - FRANCE

Avec **easyBOX®**,
Marguerite suit
son traitement
plus sereinement.



Rendez-vous sur
www.teva-laboratoires.fr

easyBOX® : la boîte de médicaments conçue par Teva.

Passé un certain âge, bien suivre son traitement peut être difficile. Avec **easyBOX®**, la boîte de médicaments conçue par Teva, Marguerite est moins seule face à son traitement.

Un **code couleur** pour se repérer, un **cadran*** pour la posologie, la **photographie du médicament** et un **espace libre** dédié au conseil du pharmacien : avec **easyBOX®**, Marguerite suit son traitement plus sereinement.

Pour toute question sur vos médicaments, demandez conseil à votre pharmacien.

** Certains médicaments ne possèdent pas de cadran pour la posologie.*

TEVA
laboratoires

Suivez-nous sur  @TevaFR