

➔ Numéro 153 septembre-octobre 2016. Ce magazine vous est offert par votre pharmacien

pharmavie

LES BONS RÉFLEXES

**préserver son
équilibre digestif**

**DOSSIER
DU MOIS**

**Le développement
des sens**

NUTRITION

*Les fondements
du veganisme*

UN MÉDECIN PROCHE DE VOUS

*Le cœur
des femmes*



**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

Il est temps de rentrer chez soi pour certains ou de profiter de l'arrière-saison pour d'autres. Il est surtout temps de garder les bonnes habitudes prises ou reprises pendant les vacances.

À savoir qu'il est préférable de privilégier une alimentation colorée, équilibrée, cuisinée maison, avec moins de viandes, ainsi meilleure pour le cholestérol et écologiquement bénéfique. Ou d'adopter une nouvelle pratique alimentaire, le « flexitarisme », un terme qui désigne des individus mangeant occasionnellement de la viande, voire une alimentation végétalienne (excluant viandes, poissons, œufs, miel et produits laitiers). Vous vous êtes peut-être essayé au sans gluten, histoire de tester votre tolérance digestive. Bref, quelle que soit votre assiette, votre pharmacien est en mesure de vous aider pour une nutrition optimisée et adaptée.

Et ce mois-ci, votre magazine santé s'intéresse au végétalisme, au gluten, à l'alimentation des seniors et à l'équilibre digestif. L'occasion de trouver au fil de ces pages des réponses à vos questions sur ces nombreux thèmes.

Une autre bonne pratique à laquelle on s'adonne plus régulièrement l'été, l'activité physique, marche, vélo, natation... Mais, quel que soit le sport qui a fait partie de votre parenthèse estivale, continuez de bouger, même si c'est à un rythme différent.

Le temps n'est pas le même pendant les vacances ; alors qu'il manque cruellement tout le reste de l'année, on a parfois l'impression qu'il s'arrête ! Vous avez pu prendre ce temps pour vous occuper de vous et des autres. Là encore, continuez et prenez le temps de découvrir les bons articles santé de votre magazine.

Bonne rentrée à toutes et à tous !

Nathalie Fabre et Évelyne Cazaly, Pharmaciens à Jouy-en-Josas, dans les Yvelines



DIR. DE LA PUBLICATION :
Frank Große-Natrop
DIR. DE LA RÉDACTION ET REDACTRICE EN CHEF:
France Subervie
CONSEILLER DE LA RÉDACTION : Roger Mus



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

SOMMAIRE

N° 153 SEPTEMBRE-OCTOBRE 2016

interview

4 **mieux manger pour mieux vivre...**

diététique

8 NUTRITION

les fondements du veganisme

12 LES BONS RÉFLEXES

préserver son équilibre digestif

15 FICHE NUTRI

vous avez dit « gluten » ?

17 NOS RECETTES SANTÉ

santé & prévention

18 EN BREF

20 BLOC-NOTES

le confort intestinal en question

22 UN MÉDECIN PROCHE DE VOUS

le cœur des femmes

26 COIN LECTURE

être humain pleinement avec Axel Kahn

28 UN PHARMACIEN VOUS PARLE

des maladies rares...

32 ACTU SANTÉ

34 DOSSIER DU MOIS

le développement des sens

bien-être

38 LE GUIDE PHYTO

des plantes à notre secours !

beauté

41 ZOOM SUR...

l'acné

42 STUDIO BEAUTÉ

la vie en couleurs

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
Dépôt 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.



MIEUX MANGER POUR MIEUX VIVRE...

Louise Lambert-Lagacé joue un rôle de premier plan au Canada dans le domaine de la nutrition. Dans un nouvel ouvrage*, elle s'adresse aux personnes soucieuses d'aborder l'avancée en âge dans la meilleure condition physique possible.

En s'appuyant sur les recherches scientifiques les plus récentes, sans nuire bien au contraire au plaisir de manger, la nutritionniste propose des ajustements alimentaires appropriés pour optimiser sa qualité de vie à partir de 65 ans et plus.

Propos recueillis par France Subervie

🕒 Pourquoi conseillez-vous de modifier un peu l'alimentation à partir de 65 ans ?

Louise Lambert-Lagacé : En vieillissant, il est nécessaire de faire des ajustements afin de respecter nos besoins nutritionnels. Ces derniers évoluent avec les modifications de notre composition corporelle qui naturellement s'accompagnent de plus de gras, au détriment du tissu osseux et de la masse musculaire, affectant notre force, notre système immunitaire et notre bien-être en général.

🕒 Quels sont les ajustements nutritionnels les plus importants à faire pour optimiser sa santé à partir d'un certain âge ?

LLL : L'ajustement principal porte sur deux éléments de notre menu, les protéines et les fibres, qui font fréquemment défaut lors de repas très légers. C'est ce que je peux constater dans mon travail en clinique, mais surtout ce que la recherche scientifique pointe du doigt. Il faut faire vraiment attention à avoir un apport suffisant de protéines et de fibres aussi. Ces dernières jouent beaucoup sur le microbiote, anciennement appelé flore intestinale, constitué d'un capital de bactéries qui, diversifié, est bénéfique pour la santé et influe sur notre système immunitaire. Quand on fait attention à ces deux éléments nutritifs, notre menu est plus intéressant au plan de la santé.

🕒 Pourquoi les besoins en protéines s'accroissent-ils ?

LLL : Avec l'âge, les besoins en protéines augmentent. Elles entretiennent et réparent nos tissus. Elles favorisent donc le



processus du bien vieillir et accomplissent ce qu'aucun autre élément nutritif ne peut effectuer.

🕒 Que faut-il privilégier, protéines animales ou protéines végétales ?

LLL : Les deux, en fait. L'idéal est de varier entre les deux. Pour une personne âgée végétalienne ou végétarienne stricte, il sera plus difficile d'atteindre ses besoins en protéines, car les protéines végétales telles les légumineuses, les graines, les noix, certaines algues renferment des protéines, mais elles ne sont pas aussi performantes que celles d'origine

animale. Seules les protéines de soja, pourtant de la famille des légumineuses, constituent une qualité équivalente à celle de la viande. Mais, viandes, volailles... ne sont pas la seule source de protéines animales. On peut mettre l'accent sur les poissons, les fruits de mer ou encore les œufs...

🕒 On découvre le rôle essentiel du microbiote sur la santé. Qu'est-ce qui peut le déséquilibrer ou à l'inverse enrichir nos bactéries intestinales ?

LLL : Certains médicaments, notamment les antibiotiques, vont l'appauvrir, car temporairement ils affecteront la population de bactéries intestinales. En revanche, la variété d'aliments consommés au quotidien l'enrichira. Tous les végétaux sont importants. Les fibres qui sont en effet contenues dans les aliments d'origine végétale ont un très grand rôle à jouer pour la qualité du microbiote. Donc, il ne faut pas simplement s'abonner à la laitue ! Je travaille avec des patients depuis quarante ans, et je les entends souvent dire qu'ils consomment beaucoup

de fibres. En effet, ils consomment des fruits et des légumes tous les jours, encore leur faut-il manger la quantité adéquate. Toutefois, ce qui fait souvent défaut dans l'alimentation est la consommation de grains entiers. Par exemple, l'opinion générale est très négative face aux céréales sèches, pourtant, plusieurs d'entre elles donnent des quantités intéressantes de fibres, mais il convient que ces céréales soient entières, complètes. L'effet des noix, des légumineuses est aussi très bénéfique, il est important de les intégrer à l'alimentation des personnes âgées.

🕒 Comment ce microbiote évolue-t-il au fil du temps ?

LLL : Avec l'âge, il faut faire attention aux médicaments et au manque de variété dans l'assiette. Beaucoup de personnes en prenant de l'âge se retrouvent seules avec un plaisir moindre pour confectionner un repas et le consommer ou en difficulté pour faire leurs courses, cuisiner. D'une manière générale, les personnes seules mangent moins bien que celles qui prennent leur repas avec quelqu'un d'autre. Les repas communautaires peuvent parfois donner un résultat. La perte d'appétit est un problème difficile à régler. Il va y avoir de plus en plus de personnes âgées

mais cumuler les années n'est pas un objectif, la solution est à trouver afin de permettre à tous de vieillir en bonne santé. Mieux nourrir les personnes âgées est un enjeu économique et politique.

🕒 Est-ce que diversifier tardivement son alimentation peut avoir une incidence sur la santé ?

LLL : Il n'est jamais trop tard ! Les changements d'habitudes alimentaires à partir de 65 ou 70 ans pour en adopter de meilleures vont influencer sur la santé globale. Dès que les protéines sont introduites à chaque repas, au bout de quelques semaines, l'énergie revient. Afin de limiter la perte de la masse musculaire, il convient d'ingérer de 20 à 30 g de protéines par repas selon sa corpulence, ce qui ne veut pas dire 20 à 30 g de poulet ou de poisson, mais 100 g de poulet ou de poisson, ou 120 g de légumineuses et 30 g de poulet ou de poisson, par exemple. Beaucoup de combinaisons sont possibles. Quant à la viande rouge, elle peut parfois figurer au menu. Il convient de faire attention aux méthodes de cuisson et surtout, en général, aux cuissons à haute température.

Tous les végétaux sont importants. Les fibres qui sont en effet contenues dans les aliments d'origine végétale ont un très grand rôle à jouer pour la qualité du microbiote.



🕒 Pourquoi les oméga-3 ont-ils aussi un rôle prépondérant dans l'alimentation ?

LLL : Notre compréhension des matières grasses et de leur effet sur la santé est relativement récente. On a constaté que notre alimentation était très riche en oméga-6 à l'effet pro-inflammatoire, alors que les oméga-3 sont anti-inflammatoires. Ainsi, si notre alimentation présentait un meilleur équilibre entre ces deux types d'acides gras, on favoriserait notre santé cardiovasculaire. Les oméga-3 sont également bénéfiques pour l'humeur et sans doute pour le maintien des fonctions cognitives chez la personne âgée. Il importe donc de consommer plus de poissons gras, sardines, harengs, maquereaux... de l'huile de colza ou de noix, voire de prendre une supplémentation nutritionnelle. L'inflammation silencieuse peut être limitée, diminuée avec une alimentation riche en oméga-3. Les effets négatifs du vieillissement peuvent être atténués avec un microbiote qui favorise les bonnes bactéries. Une bonne alimentation permet d'avoir moins d'effets nocifs ou de problèmes rattachés au vieillissement, au manque d'énergie, au manque de force musculaire...

🕒 Après 65 ans, si un peu d'embonpoint s'installe, doit-on surveiller plus son poids ou son tour de taille ?

LLL : Le poids santé tel qu'il est défini pour un jeune adulte n'est pas adapté à la personne âgée dès lors qu'elle n'a plus la même composition corporelle. Au lieu de se baser sur l'indice de masse corporelle (IMC), il est préférable de se référer au tour de taille qui est très significatif. Il ne doit pas dépasser 110 cm pour un homme et 90 cm pour une femme. Mais ces chiffres, à mon avis, ne sont pas adaptés à la personne âgée, cette norme est trop basse, puisque le métabolisme se modifie. Les changements hormonaux qui interviennent après la ménopause font que le gras ne se localise pas au même endroit. Il se loge autour des viscères, ce qui explique pourquoi le tour de taille s'épaissit. Même une femme mince qui aurait conservé son poids de jeune femme n'aurait pas à 70 ans le même tour de taille qu'à 25 ans.



*« Au menu des 65 ans et plus », par Louise Lambert-Lagacé et Josée Thibodeau, paru aux éditions de l'HOMME

🕒 Quel est l'inconvénient de perdre trop de poids ou de le perdre trop vite en avançant en âge ?

LLL : On ne cherche pas la minceur à 70 ans ! Il ne faut pas chercher à maigrir passé un certain âge, à moins d'être en obésité. On vient de l'évoquer, on ne perd pas que du gras, mais aussi de la masse osseuse et de la masse musculaire. Deux éléments plus difficiles à récupérer avec les années. En revanche, quand on a un gros problème d'embonpoint, on a toujours avantage à perdre environ 5 à 10 % de son poids. Ce n'est pas une perte draconienne qui est recherchée, mais la correction des paramètres santé afin d'améliorer la glycémie, l'hypertension, le cholestérol. Néanmoins, si une personne un peu enrobée perd du poids sans en connaître la cause, par exemple 8 kg en un an, le professionnel de santé doit impérativement la trouver. Il demandera si le conjoint est décédé récemment, si le patient a quitté sa maison, s'il est déprimé... car une perte de poids non expliquée peut être le signe d'une pathologie non diagnostiquée.

🕒 Pour éviter les problèmes cardiovasculaires, il faut surveiller son taux de cholestérol sanguin et éviter les gras saturés, il faut contrôler sa tension artérielle et ne pas consommer trop de sel. Qu'en est-il avec le sucre ?

LLL : Le syndrome métabolique est caractérisé par une obésité abdominale, qui n'est pas une maladie en soi, mais qui fait le lit de l'infarctus et du diabète. Le sucre est le grand fauteur de troubles. Il n'apporte pas grand-chose à l'organisme, rien d'essentiel en tout cas. On le trouve dans les aliments raffinés et dans les aliments à index glycémique très rapide, les jus de fruits, par exemple. Dépourvus de leurs fibres, ceux-ci sollicitent rapidement l'insuline et déclenchent des réactions fâcheuses pour la santé. Or, la résistance à l'insuline diminue avec les années et, quand le sucre se met de la partie, on court après le diabète. En effet, si la production d'insuline est faible, les cellules ne recevront pas assez de carburant et le glucose restera dans le sang, où il s'accumulera. Si vous regardez les statistiques de santé actuellement, le diabète est une pandémie. Il n'y a pas une maladie qui prenne autant d'importance dans nos populations. Elle fonctionne un peu comme l'inflammation silencieuse, sans faire mal, mais en détruisant l'organisme à petit feu. Le sucre est un des maîtres d'œuvre des méfaits du diabète. En outre, une alimentation avec un peu trop de sucre sous-tend qu'il manque d'autres éléments. Or, la marge de manœuvre d'une personne âgée est moins grande que celle d'un athlète ou d'un adolescent. La marge de manœuvre étant la quantité d'aliments que l'on peut avaler.

À défaut de quantité, il faut que l'alimentation devienne plus qualitative en vieillissant. Les règles alimentaires s'accordent parfaitement avec le plaisir de manger, il y a tellement de beaux et de bons aliments à consommer... J'ai tenté dans mon ouvrage d'expliquer ces principes, puis de les rendre concrets, avec des exemples de menus contenant les éléments nutritifs dont notre organisme a besoin et des recettes faciles et rapides à cuisiner. De plus, des photos illustrent les plats, à la manière d'un livre de cuisine, pour les rendre attrayants et ainsi donner envie de manger à tout âge. ■



THUASNE

DES AILES
POUR VOTRE SANTÉ

ZOOM SUR LA NOUVELLE COMPRESSION MASCULINE



VENOFLEX *FAST'* AIR

Chaussettes de compression médicale pour l'homme

Venoflex. Dispositifs médicaux réglementés qui portent le marquage CE. Destinés au traitement des pathologies veineuses : varices, troubles fonctionnels (jambes lourdes...). Contre-indiqués notamment en cas d'artérites des membres inférieurs stade III et IV, microangiopathie diabétique évoluée. Lire attentivement la notice avant utilisation. Demandez conseil à un professionnel de santé. Fabricant : THUASNE SAS 92 Levallois Perret - France. Date de mise à jour : Juillet 2016
Crédit photo : © Thierry Maly

LES FONDEMENTS DU VEGANISME

Les régimes végétariens présentent de nombreux avantages pour la santé. Bien planifiés, ils sont en général plus pauvres en graisses saturées et en cholestérol, et plus riches en fibres et en vitamines C et E qu'un régime classique. L'alimentation vegan diminue le risque de maladies cardiovasculaires (dont l'hypertension), le diabète, l'hypercholestérolémie, l'obésité et le cancer colique. Par le Docteur Sophie Ortega

Vegan est un terme anglo-saxon (à partir du mot vegetarian) inventé en 1944, par Donald Watson, co-fondateur de la Vegan Society, et dans le but de se démarquer de l'ovo-lacto-végétarisme. Le veganisme se définit comme le fait de vivre sans exploiter les animaux.

Un vegan, en plus d'être végétalien, élargit sa compassion et fait attention à ne pas utiliser de produits issus de la souffrance animale, que ce soit pour ses vêtements, ses chaussures, ses loisirs, etc. Il n'utilise donc aucun produit d'origine animale : ni cuir, ni laine, ni fourrure, ni produits cosmétiques ou produits ménagers testés sur les animaux... Un vegan ne chasse pas, ni ne pêche, refuse les corridas, les zoos, les cirques avec animaux...

L'adoption de ce mode de vie découle généralement d'une idéologie qui peut prendre la forme de l'antispécisme, un mouvement selon lequel la même considération morale devrait être accordée aux différentes espèces animales. Le veganisme s'inscrit donc dans une action pour la défense des droits des animaux.

La pratique alimentaire végétalienne exclut la viande et le poisson mais aussi les produits laitiers, les œufs et le miel. Pour remplacer le miel, les vegans peuvent utiliser du sirop d'érable. Ils font également attention à ne pas consommer de la gélatine animale. La gélatine est fabriquée en faisant bouillir les os, les peaux et les tendons des animaux. Les bonbons tendres comme les ours en contiennent. La solution de rechange est la gelée végétalienne faite à partir d'une algue, l'agar-agar.

Pour résumer, le veganisme est à la fois :

- un mode alimentaire plus sain ;
- une prise de défense des droits de l'homme ;
- un concept éthique engagé pour la protection et les droits des animaux et pour la protection de l'environnement et du climat ;
- une certaine considération philosophique et religieuse.

➤ Phare sur l'alimentation vegan

C'est une alimentation exclusivement végétale. Cela comprend les légumes, les céréales, les noix et les fruits, ainsi que les aliments préparés à partir de végétaux.

Le principe est d'apporter tous les nutriments dont l'organisme a besoin par une planification bien menée et une bonne compréhension de ce qui constitue un régime végétalien, varié et équilibré, avec des fruits et des légumes, beaucoup de féculents, des sources de protéines non laitières comme les légumineuses, des alternatives aux produits laitiers comme les boissons au soja enrichies en calcium, et un peu d'aliments gras et sucrés.

Mais dans une alimentation végétalienne, certains nutriments essentiels peuvent manquer, en particulier les protéines, le calcium, la vitamine D, le fer, la vitamine B12 et les acides gras oméga-3.

Les femmes enceintes et allaitantes qui suivent un régime vegan doivent s'assurer de consommer suffisamment de vitamines (surtout A, B12, B6, D), de minéraux (surtout fer et calcium) et d'acides gras oméga-3 pour que leur enfant se développe sainement. Il est judicieux de consulter un médecin au sujet de la possibilité de prendre un supplément prénatal.

De même, les seniors ont besoin d'un peu plus de calcium, de vitamine D et de vitamine B12.

➤ Consommer suffisamment de protéines

Les végétaliens ne mangent ni viande, ni poisson, ni volaille, ni produits laitiers, ni œufs. Ces aliments sont riches en protéines qui sont des éléments nutritifs importants pour les globules rouges et les muscles. Les végétaliens doivent remplacer les protéines animales par des sources de protéines végétales comme :

- tofu, edamame (fèves de soja vertes), boissons au soja enrichies ;
- steaks végétaux faits de mélanges de céréales ;
- légumineuses : lentilles, pois et haricots secs ;
- grains entiers : quinoa, sarrasin ;
- les algues sont aussi excellentes pourvoyeuses de protéines.



Le végétarisme consiste à exclure la viande

et la volaille de son alimentation, mais

conserve le lait, les œufs, les poissons et

tous les autres produits issus des animaux.

Le végétalisme exclut viande, poisson,

œufs et produits laitiers, et même le miel.

Attention, ces végétaux (céréales et légumineuses) n'apportent pas toujours l'ensemble des acides aminés essentiels, mais la nature fait bien les choses et il suffit de mélanger les légumineuses avec les céréales pour avoir des protéines complètes.

➤ Couvrir ses besoins en calcium et en vitamine D

Le calcium est nécessaire pour la solidité et la santé des os et des dents. Les personnes ayant une alimentation non vegan obtiennent principalement leur calcium dans les produits laitiers (lait, fromages et yaourts). Pour les vegans, les bonnes sources de calcium sont à exploiter consciencieusement :

- les laits végétaux (soja, amande, avoine) enrichis en calcium ;
- le tofu enrichi en calcium ;
- les graines de sésame ;
- les légumes secs ;
- le pain complet ;
- les fruits secs oléagineux (noix, noisettes et surtout amandes) ;
- les choux verts et les brocolis, les choux kales ;
- la mélasse ;
- les eaux minérales riches en calcium.

La vitamine D permet aux os de fixer le calcium pour leur solidité. Notre organisme sait fabriquer naturellement de la vitamine D sous l'effet des UVB solaires. Cependant, l'utilisation d'une crème solaire et le port de vêtements qui couvrent la plus grande partie

de la peau peuvent limiter la quantité de vitamine D produite, et il n'y a pas non plus beaucoup de sources végétaliennes de vitamine D :

- les margarines végétales enrichies ;
- les céréales pour petit déjeuner enrichies (vitamine D ajoutée) ;
- les suppléments en vitamine D.

➤ Couvrir ses besoins en fer

Le fer participe au transport de l'oxygène dans l'organisme, en étant un constituant majeur de l'hémoglobine dans les globules rouges. Les végétaliens ont besoin de deux fois plus de fer que les personnes qui mangent de la viande, parce que le fer végétal est moins bien assimilé que le fer d'origine animale. Il est important d'éviter les hémorragies (pour les femmes, les règles trop abondantes) et de multiplier les sources d'apport en fer. Les sources végétaliennes de fer comprennent :

- les légumes secs (surtout les lentilles) ;
- les céréales pour petit déjeuner enrichies en fer ;
- les légumes de couleur vert foncé, comme le brocoli, le cresson, les épinards et les gombos ;
- les noix ;
- les fruits secs, comme les abricots, les prunes et les figues.

Conseil pour aider l'organisme à absorber le fer, il faut manger au même repas des aliments riches en fer et d'autres riches en vitamine C, comme les agrumes, les fruits rouges et les herbes fraîches.

➤ Couvrir ses besoins en vitamine B12

L'organisme a besoin de vitamine B12 pour maintenir la qualité du sang et la bonne santé du système nerveux et de la vue. La vitamine B12 ne se trouve que dans les aliments d'origine animale à l'état naturel. Par conséquent, les sources vegans sont limitées, et donc un supplément en vitamine B12 est nécessaire :

- les céréales pour petit déjeuner enrichies en vitamine B12 ;
- les boissons au soja enrichies ;
- la levure de bière.

➤ Apporter des oméga-3

Les oméga-3 (acides gras), principalement ceux que l'on trouve dans les poissons gras, sont importants pour la santé du cœur et le développement du cerveau. Ils aident à réduire le risque de maladies cardiaques s'ils sont consommés dans le cadre d'un régime équilibré. Les sources végétales d'oméga-3 sont :

- l'huile de lin : 53,3 g/100 g ;
- l'huile de noix : 11,5 g/100 g ;
- l'huile de colza : 9,6 g/100 g ;
- l'huile de soja : 7,3 g/100 g ;
- les aliments à base de soja, comme le tofu, et les noix ;
- les algues ;
- les salades de mâche et de pourpier.

Cependant, le type d'acides gras oméga-3 végétaux ne présente pas une aussi bonne réduction des risques de maladies cardiaques que les oméga-3 des poissons gras. ■

Micronutriments Vitamine B12	<ul style="list-style-type: none"> • Sources alimentaires végétales • Steaks végétaux de soja ou PVT (protéine végétale texturée) • Boissons enrichies, comme les boissons au soja ou au riz • Levure de bière
Fer	<ul style="list-style-type: none"> • Légumes feuillus vert foncé • Légumineuses, comme les haricots noirs, les lentilles, les pois chiches • Fruits secs • Céréales de petit déjeuner
Calcium	<ul style="list-style-type: none"> • Légumes feuillus vert foncé • Boissons enrichies, comme les laits végétaux de soja, de riz ou d'amande • Amandes • Légumineuses
Vitamine D	<ul style="list-style-type: none"> • Margarines enrichies • Boissons enrichies (comme les boissons au soja ou le jus d'orange)
Acides gras oméga-3	<ul style="list-style-type: none"> • Huile de lin, huile d'argan • Huile de colza, huile de soja • Noix • Mâche et pourpier • Algues et salicornes

Voici des exemples de repas vegans, à arroser toujours de beaucoup d'eau minérale, pétillante ou pas !

Petit déjeuner

50 g de céréales type muesli,
ou de flocons d'avoine
lait végétal, 1 banane, 5 noix
thé ou café

Collation

1 fruit, un
yaourt de soja
et quelques
fruits secs

ou

Des fruits secs
et 2 carrés de
chocolat noir

Dîner

2 tartines de pain de seigle
au houmous, salade, taboulé
de boulgour, compote

ou

Potage de légumes, haricots
rouges façon chili sin carne,
maïs, compotée de pommes

ou

Pommes de terre et fondue de navets,
salade de mâche aux noix, ½ melon

Déjeuner

Crudités, tofu et jardinière de légumes
verts, pain complet, fruits rouges

ou

Risotto aux petits pois et échalotes, yaourt
de soja, fruit cuit au sirop d'érable

ou

Steak végétal de céréales et légumineuses,
ratatouille, pain aux graines, salade de fruits



PRÉSERVER SON EQUILIBRE DIGESTIF

Notre tube digestif est un peu le « petit oublié », et pourtant, il ressent nos émotions, nous accompagne silencieusement dans la digestion, filtre nos « ennemis », nous protège, nous « parle » en nous signalant des tensions, des sensations. Ne dit-on pas : « Avoir l'estomac noué », « Avoir la peur au ventre », « Ne pas se faire de bile »...

Par Pascal Guerit, Docteur en Pharmacie, DU Diététique et Nutrition

Ce magnifique tube digestif qui sillonne notre corps de la bouche à son extrémité terminale n'a pas fini de nous étonner. L'une de ses principales fonctions est la digestion mais cet appareil est en étroite relation avec notre cerveau. Notre « plafond cérébral » est renseigné en temps réel sur tout ce qui pénètre par la bouche. Sécrétions, transformations, passages membranaires, synthèses, bactéries pathogènes... rien ne lui échappe !

La complexité de ces relations étroites fait intervenir de nombreux tissus et médiateurs : tissu lymphoïde ou immunitaire, foie, pancréas, hormones, médiateurs chimiques... Tous nos besoins, toutes nos atteintes les mettent en jeu collectivement pour préserver un équilibre si difficilement acquis.

Durant une vie tout entière, les experts chiffrent la quantité de nourriture ingérée à environ une centaine de tonnes, 80 ou 120 tonnes selon les gourmandises. Voici le point central sur lequel nous pouvons agir pour apporter à nos entrailles ce qu'elles affectionnent le plus et réduire au maximum les matériaux sensibles. Encore une fois, la nourriture est en première ligne, une nourriture saine, digeste, exempte de polluants. Heureusement que la salive, nos sécrétions gastriques très acides et après elles nos bactéries intestinales sont des remparts aux toxines bactériennes en particulier. Même si leur vigilance peut être prise à défaut, certaines fibres nerveuses bien informées savent stimuler nos muscles digestifs pour que ce bol alimentaire « avarié » fasse le chemin inverse !

Une fois cette ligne de défense passée, nous pouvons profiter des éléments nutritifs que notre fourchette a su porter à notre bouche. Ces nutriments sont essentiels pour nos tissus, nos organes mais avant tout pour notre système digestif qui est un gros consommateur d'énergie. Variable selon les niveaux, notre tube digestif a une croissance soutenue, c'est-à-dire que son renouvellement cellulaire est rapide, d'où son besoin propre en « matériaux constructifs » et en énergie. Si le « chantier » est bien approvisionné mais que les ouvriers sont en retard ou distraits, la maison cellulaire ne pourra pas avancer.

☞ Mangez des fruits et des légumes !

Quels sont les aliments préférés de notre tube digestif pour qu'il soit en pleine forme ?

Difficile de hiérarchiser, mais sans le monde végétal, point d'équilibre !

Les fruits, légumes verts, secs, crudités, légumineuses, céréales complètes, épices, aromates... nous apportent toute la richesse de la nature, et cela depuis la nuit des temps. Nos muqueuses apprécient leurs oligoéléments, leurs polyphénols protecteurs, et nos bactéries raffolent de leurs fibres qu'elles consomment sans compter. Car il faut les nourrir, ces centaines de milliers de milliards de bactéries. Affamées, à la diète ou sans leur plat favori, c'est la porte ouverte à celles moins exigeantes mais plus agressives qui pourraient prendre le dessus et créer un désordre intestinal certain. Les produits de fermentation de ces fibres vont générer des substances indispensables à notre paroi intestinale, à la formation du mucus qui la protège, et sont utiles également dans la signalisation du métabolisme des glucides, des graisses et du cholestérol.

☞ Que faut-il réduire ?

À l'inverse, les sucres raffinés, les sucres « blancs » sont davantage appréciés d'une flore généralement privée de bonnes fibres par ces milliards de bactéries qui « se servent en premier » ! Ces bactéries « inhabituelles » font alors le lit des dysbioses ou déséquilibres responsables à leur tour de ballonnements, d'irritations, d'inflammations, de malabsorption...

Cela vient d'être confirmé récemment, la faiblesse de notre alimentation en fibres associée à un excès de protéines animales – surtout les viandes rouges et les charcuteries –, à leurs modes de cuisson souvent agressifs et à certains modes de conservation, vont engendrer une production de composés irritants principalement au niveau de notre côlon.

La présence du fer dans les viandes rouges dont l'assimilation avoisine certes 20 %, mais dont 80 % restent tout de même dans les intestins, avec son pouvoir oxydatif, produirait un surplus



**Durant une vie tout entière,
les experts chiffrent la
quantité de nourriture ingérée
à environ une centaine de
tonnes, 80 ou 120 tonnes
selon les gourmandises !**

de radicaux libres ouvrant la porte à des désorganisations cellulaires.

L'alcool et son démoniaque voisin, le tabac, sont des facteurs favorisant les déséquilibres. Le tabac initialisant des lésions primaires qui sont susceptibles de se cancériser et l'alcool contribuant à l'augmentation de leur taille. Si un contexte anxigène vient couronner le tout, c'est la catastrophe pour notre tube digestif. De l'œsophage en passant par l'estomac, les intestins, le côlon, le rectum, les veines hémorroïdaires... tout s'irrite, et nous aussi par la même occasion. Ce cercle vicieux

est bien connu et, pour y remédier, ne sortez pas une énième cigarette à « griller » mais plutôt vos baskets ou la laisse du chien pour respirer le bon air salvateur d'une activité physique quotidienne.

Le stress engendre aussi un terrain plus acide. Cette acidité à son tour agresse nos muqueuses et ralentit nos métabolismes. Lors d'un épisode stressant, des sécrétions hormonales viennent activer et entretenir ce paramètre acide. Les aliments dits « acidifiants » sont aussi responsables, mais pas coupables à eux seuls ! Citons les protéines animales, les céréales, les fromages, les aliments raffinés comme pourvoyeurs d'acides, alors qu'encre encore une fois le monde végétal (excepté les céréales en trop grande quantité et surtout celles qui sont raffinées) offre un terrain, un « terreau » plus favorable à nos cellules digestives, avides de bienveillance.

Si vous ne souhaitez pas que votre tube digestif vous envoie des messages erronés, offrez-lui régulièrement les cadeaux qu'il apprécie le plus. Guy Bedos a dit : « *L'avenir est aux peuples qui resteront unis, qui ne se feront pas de guerres intestines et qui sauront s'assurer de la liberté de leurs alliances.* » Il ne croyait pas si bien dire en parlant d'alliances positives et de guerres intestines ! ■

AIRCAST®

AirSport+

Nouvelle orthèse de cheville dynamique Aircast® avec système à lacets ATOP/MOZ

MKCB5207 - Rev A - 07/2016 - Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE - Lire attentivement la notice - Fabricant : DJO LLC - "Le mouvement, c'est la santé."

Coques semi-rigides



Système à lacets ATOP/MOZ



Sangle antérieure croisée

Cellules combinant air et mousse

Sangle postérieure

Mise en place facile
Matériau respirant



Demandez conseil à votre pharmacien



MOTION IS MEDICINE®

COMPRESSION MÉDICALE
CHAUSSETTES & BAS



La compression qui sait se tenir

tout au long de la journée



DDB® Health | Paris - Janvier 2016

NOUVEAU

BasFIX | JarFIX



RADIANTE®

révolutionne la compression médicale

Les dispositifs dotés des technologies BasFIX® et JarFIX® sont des dispositifs médicaux. Demander conseil à votre pharmacien ou à votre médecin.
Fabriqués par Radiante SAS - BP 228 - 86102 Châtelleraut CEDEX - France

BSN-RADIANTE SAS - SAS au capital de 288.000 €
(locataire-gérant) - 57, boulevard Demorieux
72100 LE MANS - 652 880 519 RCS LE MANS

VOUS AVEZ DIT « GLUTEN » ?



Vrai problème de santé publique, effet de mode, transformation agroalimentaire...? Autant de questions qui animent souvent les débats des uns et des autres et auxquelles je vais essayer d'apporter quelques éléments de réponse dans ce magazine PharmaVie.

Par Pascal Guerit, Docteur en Pharmacie DU Diététique et Nutrition

🔗 De quoi parle-t-on lorsque l'on évoque le mot « gluten » ?

Les graines de céréales (blé, avoine, seigle...) sont constituées de 3 parties : l'enveloppe de « son » riche en fibres, le germe renfermant les micronutriments et son contenant principal, l'endosperme, dense en protéines, en amidon ou en sucres complexes, avec de petites quantités de vitamines du groupe B. D'ailleurs, lorsque l'on parle de céréales complètes, cela signifie que les 3 parties sont conservées. Le quinoa, l'amarante et le sarrasin sont des semences, et non des céréales !

Au cœur de la graine, par lavage à l'eau ou lixiviation, la partie protéinée peut être séparée de son voisin amidonné. Une protéine particulière appelée « gluten », qui est insoluble dans l'eau, peut être ainsi séparée. Cette structure protéique est visqueuse et a

été découverte en 1742 par Giacomo Beccari. Ce terme dérive du mot latin « gluten », qui signifie colle, glu...

En fait, il ne s'agit pas d'une protéine, mais d'un ensemble de protéines. Il n'y a donc pas DU gluten mais DES glutens. Les familles de protéines s'associant pour former « les » glutens sont les gluténines et les prolamines. C'est ce maillage, ce réseau protéique qui, imperméable, retient le gaz carbonique lors de la cuisson et permet à la farine et à la pâte de gonfler, de lever.

Selon l'origine des céréales, on trouve des noms et des proportions variables entre les unes et les autres. Ainsi, les prolamines s'appellent gliadine, sécaline, avénine... Si le blé est riche en gliadine avec près de 70 %, le seigle renferme près de 50 % de sécaline, le maïs plus de 55 % de zénine, le millet 40 % de panicine...



Les caractéristiques physico-chimiques de la farine, issue d'une céréale, dépendront de ses répartitions protéiques. Plus le pourcentage en prolamines est élevé, plus la farine lèvera facilement. La gliadine, ou prolamine du blé, confère à la pâte sa grande extensibilité et sa bonne viscosité. Les gluténines sont, quant à elles, responsables de la ténacité et de l'élasticité par formation de structures assemblées entre elles.

Si cette texture fait rêver ceux qui préparent des gâteaux, elle est bien moins perçue chez certaines personnes. En effet, certaines fractions de prolamines (gliadine, sécaline, avénine...) résistent à l'acidité gastrique, aux enzymes pancréatiques et peuvent pénétrer la couche cellulaire qui tapisse les intestins. Ces petits fragments activent alors des cellules du système immunitaire, et s'ensuit une réaction inflammatoire destructrice. Malheureusement, chez certains patients prédisposés à la maladie cœliaque, cette cascade immunitaire, puis inflammatoire, est amplifiée, augmentant la perméabilité intestinale, puis la mort des cellules intestinales.

La prédisposition génétique et l'expression de cette maladie auto-immune empêchent la prise du moindre milligramme de prolamines chez ces personnes. Ainsi, les céréales SABOT, pour seigle, avoine, blé et espèces proches (kamut, épeautre...), orge et triticales (hybrides du blé et du seigle), sont totalement à proscrire au quotidien. L'AFDIAG (Association française des intolérants au gluten), sur le site Internet <http://www.afdiag.fr>, offre de nombreux conseils diététiques.

Si les symptômes digestifs de la maladie cœliaque sont connus (diarrhées chroniques et/ou constipation, douleurs abdominales, fatigue, anorexie...), d'autres extradiigestifs peuvent apparaître (dermatose sous forme d'herpès, mauvaise densité osseuse, retard de croissance, anémies...).

Pendant des millions d'années, les hommes ont consommé une nourriture naturelle, analogue à celle des animaux sauvages. Les enzymes et les mucines digestives étaient alors adaptées aux diverses substances ingérées. L'alimentation moderne est riche en macromolécules nouvelles, pour lesquelles enzymes et mucines ne sont souvent pas adaptées.

L'industrie agroalimentaire et céréalière a façonné la surexpression de protéines spécifiques. Si nous avons la capacité de transformer la majorité d'entre elles en petits acides aminés, certaines ne sont pas dégradées totalement. Leur ressemblance, leur similitude avec certains de nos constituants cellulaires vont entraîner leur accumulation dans certains tissus, d'où probablement le lien entre certaines pathologies de notre civilisation moderne et la consommation de céréales « modernes » plus denses en gliadines !

La seule façon de savoir si telle ou telle pathologie a un lien direct avec les céréales SABOT, c'est l'éviction transitoire qui devrait générer une amélioration de certaines dermatoses, maladies métaboliques, colopathies, certains troubles neurologiques...

Ne tombons pas non plus dans l'excessif. La sensibilité interindividuelle au gluten ne doit pas faire oublier que nos troubles de civilisation sont aussi imputables à notre hygiène de vie en général. Alors faites-vous encore plaisir avec une petite tarte aux fruits de temps en temps : le désir n'est pas toujours un coupable, mais c'est toujours un gourmand ! ■



Recettes sans gluten

Jusilli de sarrasin aux légumes

Pour 4/5 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients :

- 400 g de fusilli 100 % sarrasin
- 2 petites courgettes
- 200 g de champignons de Paris frais
- 200 g de tomates cerises
- 100 g de tofu frais nature
- 2 gousses d'ail
- Persil frais ciselé
- Huile d'olive
- 12 olives noires dénoyautées
- Sel, poivre du moulin

Préparation :

Laver et sécher les courgettes, les détailler en petits cubes.

Laver les champignons, les couper en lamelles.

Rincer les tomates cerises, les couper par la moitié.

Émincer les gousses d'ail en rondelles.

Faire revenir les gousses d'ail sans laisser colorer, ajouter les champignons. Laisser évaporer l'eau de cuisson, ajouter les courgettes et faire rissoler en remuant souvent, puis ajouter les tomates cerises, le tofu coupé en dés, saler, poivrer et réserver au chaud.

Couper les olives en rondelles.

Cuire les fusilli al dente (7 à 9 min selon les marques).

Égoutter les pâtes et les répartir dans les assiettes, recouvrir de la préparation et parsemer de persil et des rondelles d'olives.





Tarte croustillante endives-oignons

Pour 5/6 personnes

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Ingrédients pour la pâte :

- 100 g de farine de sarrasin
- 80 g de farine de riz complet
- 1 c. à soupe de crème kokkoh en poudre (magasin bio)
- 12 cl d'eau tiède
- Huile d'olive
- Sel
- Papier cuisson

Ingrédients pour la garniture :

- 4 endives
- 2 gros oignons
- 50 g de cerneaux de noix
- Huile d'olive
- 40 g de fromage à pâte persillée style bleu de Bresse
- Sel et poivre du moulin

Préparation :

Mélanger dans un saladier la farine de sarrasin et de riz complet, la crème en poudre, le sel. Ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et petit à petit l'eau tiède pour former, avec la pâte, une boule.

Entre 2 feuilles de papier cuisson, étaler la pâte au rouleau à la dimension du moule (assez fine, si possible), déposer le disque en conservant la feuille inférieure, piquer la pâte avec une fourchette, cuire la pâte à blanc dans le four à 180°C (Th. 6) pendant environ 15 minutes, vérifier la cuisson.

Ôter la base des endives, les premières feuilles et les couper en deux dans le sens de la longueur, et ensuite en fines lanières en partant de la pointe.

Peler et émincer finement les oignons.

Faire rissoler les oignons dans un peu d'huile d'olive ; dès qu'ils sont tendres, ajouter les lanières d'endives, cuire à couvert une vingtaine de minutes puis découvrir pour laisser évaporer l'eau. Saler, poivrer.

Dans un mixer, concasser les cerneaux de noix sans les réduire en poudre. Déposer la garniture sur la tarte, parsemer les noix et des dés de fromage. Enfourner une quinzaine de minutes, servir chaude ou tiède, accompagnée d'une salade verte.

Cookies aux pépites de chocolat

Pour 6/8 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients :

- 140 g de farine de riz complet
- 100 g de sucre rapadura (magasin bio)
- 2 œufs
- 120 g de beurre fondu
- 100 g de pépites de chocolat
- 100 g de pralin

Préparation :

Préchauffer le four thermostat 7 (200°C). Fouetter le beurre avec le sucre, puis ajouter les œufs, bien mélanger.

Ajouter la farine petit à petit, puis le pralin et les pépites de chocolat.

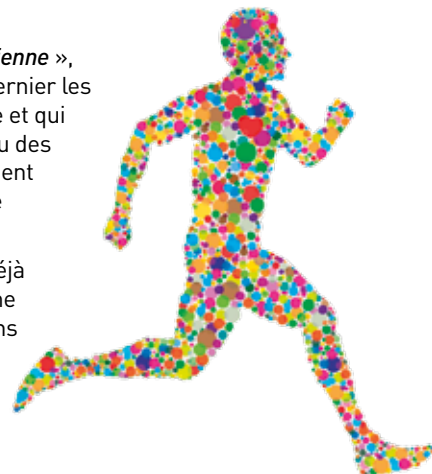
Sur la plaque du four, disposer une feuille de papier sulfurisé et faire des petits tas (environ une cuillère à soupe bombée), opération à renouveler 2 fois pour séparer suffisamment les cookies. Baisser le four à 190°C, enfourner 15 minutes, ne pas laisser trop dorer, elles doivent rester un peu souples, les ôter de la feuille sulfurisée avec une spatule et laisser refroidir.



VOTRE PHARMACIEN PHARMAVIE S'IMPLIQUE

Avec le slogan « *Je travaille pour la santé des autres, je bouge pour la mienne* », l'Association des pharmaciens PharmaVie soutient depuis le mois d'avril dernier les pharmaciens de son réseau qui pratiquent une activité physique ou sportive et qui souhaitent participer à des événements tels que des marathons régionaux ou des courses éthiques. Par l'exemple, le pharmacien s'inscrit ainsi tout naturellement dans son devoir de prévention face à son client-patient, sa mission étant de le motiver à pratiquer une activité sportive et à lutter contre l'inactivité physique.

Lors de défis sportifs organisés dans leurs régions, de nombreuses pharmacies ont déjà porté les couleurs de PharmaVie pour promouvoir les bienfaits du sport sur la santé. Une nouvelle manifestation très mobilisatrice pour nos pharmaciens se déroulera cette fois dans la capitale, le 2 octobre prochain. En effet, « Odysée à Paris » est une course organisée dans le cadre de la campagne annuelle « Octobre rose » consacrée à lutte contre le cancer du sein. Entre prévention et dépistage, il s'agit d'un double engagement pour PharmaVie !



UNE PATHOLOGIE GYNÉCOLOGIQUE NÉGLIGÉE

L'endométriose peut affecter des organes tels que le vagin, les ovaires, la vessie... qui se retrouvent envahis par l'endomètre, le tissu de la muqueuse utérine, provoquant des lésions inflammatoires, et pouvant générer de fortes douleurs pelviennes, voire une infertilité.

Une étude menée à l'hôpital Cochin auprès de 750 femmes a révélé que cette pathologie gynécologique, touchant 1 femme sur 10, augmente significativement le risque de fausses couches. 10 % de fausses couches en plus ont été constatées chez les femmes endométriosiques. « *Nous avons mis clairement en évidence l'existence d'un sur-risque de fausse couche précoce au premier trimestre de la grossesse en cas d'endométriose* » a souligné le Dr Pietro Santulli, premier auteur de l'étude (Inserm/CNRS/université Paris Descartes, institut Cochin). Une nouvelle étude doit cerner les causes biologiques du lien entre endométriose et fausses couches. En outre, un programme de recherche a été lancé afin d'étudier l'impact de cette maladie encore trop méconnue sur différents paramètres de la grossesse, dont les risques de prématurité et vice versa, car la grossesse peut améliorer les symptômes des femmes atteintes.

STRESS ET CŒUR

Le stress est le troisième facteur de risque majeur impliqué dans l'infarctus du myocarde, presque à égalité avec le tabagisme et un taux de cholestérol LDL élevé. Il est en général une réaction bénéfique qui témoigne de notre état actif. En revanche, c'est la mauvaise adaptation de nos processus de défense face à une situation stressante qui est néfaste. Souffrir de stress, d'anxiété, de dépression augmente les risques cardiovasculaires. Le stress psychosocial va agir indirectement sur les autres facteurs de risques, et directement sur la survenue et l'évolution de la maladie coronaire. Il a une incidence sur le système cardiovasculaire en accélérant la fréquence cardiaque, en augmentant la pression artérielle, en agissant sur la paroi artérielle, en modifiant la coagulation... Une action qui se conjugue avec des facteurs de risques tels que surpoids, mauvaise hygiène de vie, sédentarité, hypertension artérielle...

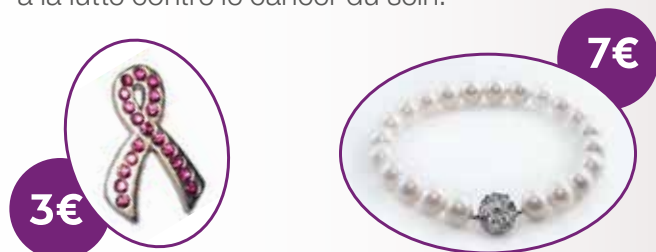


Une prise en charge peut s'avérer nécessaire afin d'apprendre à gérer son stress et à atténuer sa souffrance psychologique. Psychothérapie, sophrologie, relaxation corporelle et respiratoire, méditation..., associées à la pratique d'une activité physique quotidienne qui libérera des endorphines dans le cerveau (hormones du plaisir), influenceront de manière bénéfique sur le moral et le cœur.

CANCER DU SEIN, SOYONS SOLIDAIRES !

Apportez, vous aussi, votre aide à la lutte contre le cancer du sein. Amoena et votre officine proposent à la vente des bracelets et pin's **Octobre Rose**.

Tous les bénéfices sont reversés à des **associations** engagées pour la sensibilisation à la lutte contre le cancer du sein.



Ellian, opérée du sein, porte une prothèse Amoena

amoena.fr

9 rue du Château d'Eau - 69410 Champagne au Mont d'Or
tél : 04 72 17 08 69 - infofrance@amoena.com

amoena

Arkopharma

FATIGUE PASSAGÈRE

Votre vitamine C vous la préférez naturelle ?

aCerola 1000

VITAMINE C

100% NATURELLE - 100% ISSUE DE L'ACÉROLA



Complément alimentaire

Comprimés à croquer Goût Fruits rouges

La santé naturellement

www.arkopharma.fr

LE CONFORT INTESTINAL EN QUESTION



Fruits, légumes, céréales, légumineuses... Les fibres alimentaires contenues dans notre alimentation favorisent le transit intestinal.

Une alimentation pauvre en fibres est souvent une cause de constipation. Mais pour autant, tous les problèmes de constipation sont-ils dus à un problème d'apport en fibres ? Rien n'est moins vrai. Bien sûr, un déséquilibre alimentaire peut conduire à la constipation mais seule une toute petite minorité de constipations est réellement due à des problèmes alimentaires. La majorité des problèmes proviennent des changements hormonaux chez la femme. C'est la raison pour laquelle les femmes représentent plus de 2/3 des cas de constipation.

Afin de la traiter, il existe différentes solutions naturelles avec des efficacités variables. Les fibres constituent une des premières solutions à utiliser pour réguler le transit. Cependant, la constipation n'est pas une problématique uniforme, les fibres n'auront pas toujours la même efficacité. En effet, en fonction de leur structure, elles auront des actions différentes. Il est donc important de bien sélectionner leurs sources.

Des fruits tels que la figue sont particulièrement bien équilibrés dans les différents types de fibres. Idéalement, on associera

plusieurs fibres solubles (lentilles, haricots blancs, asperges, carottes, fraises, oranges...) et insolubles (céréales complètes, pâtes au blé complet, graines, noix, avocat, haricots verts...).

Afin de compléter efficacement l'action des fibres, on peut utiliser la racine de rhubarbe ou le tamarin pour leurs actions sur l'hydratation et stimulantes du transit intestinal. En effet, elles possèdent la particularité d'augmenter la sécrétion de l'eau, ce qui permet, en plus de protéger la paroi intestinale, de ramollir les selles présentes dans le côlon afin de faciliter leur progression dans le tube digestif.

La racine de la rhubarbe stimule également les contractions du tube digestif, permettant ainsi une accélération du transit.

Pour avoir un transit facile tout au long de l'année, nous devons donc consommer régulièrement différentes sources de fibres et de plantes en privilégiant celles qui favorisent l'hydratation des selles. ■



Transit intestinal difficile?



Les produits de la gamme Fruits & Fibres des Laboratoires ORTIS sont des compléments alimentaires contenant des ingrédients naturels qui aident à régulariser votre transit. La rhubarbe aide au bon fonctionnement de l'intestin. Le tamarin favorise le transit par un effet de lest. Enfin, les figues aident à réguler le rythme intestinal.

Les produits Fruits & Fibres existent sous forme de cubes, comprimés ainsi qu'en sirop et en poudre à l'action douce.



Fruits & Fibres...
et votre transit intestinal
retrouve son rythme naturel



Pour votre santé, mangez 5 fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

Health in harmony with Nature*
*La Santé en harmonie avec la Nature

ORTIS
laboratoires



LE CŒUR DES FEMMES

Il semble y avoir du sexisme lorsqu'il s'agit d'étudier les maladies cardiovasculaires au féminin. Jusqu'à présent, seuls les quinquagénaires mâles, bedonnants, tabagiques et stressés ont fait l'objet de recherches sérieuses partout dans le monde ! Dans ce domaine, non seulement la recherche a oublié les femmes mais, en plus, lorsqu'un accident cardiovasculaire se produit, elles sont moins bien soignées à cause d'un retard de prise en charge car l'étiologie cardiaque dans ce cas est moins rapidement évoquée.

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

Dans ces pathologies, une perte de temps est une perte de chance grave qui peut engager le pronostic vital. Le sexisme débute déjà dans les laboratoires de recherche, où tout est testé sur des souris mâles sous prétexte que les variations biologiques liées aux cycles menstruels des femelles pourraient biaiser les résultats... Puis, de même dans l'industrie pharmaceutique, les tests sont effectués prioritairement sur des hommes... Aux USA depuis 2014, la loi impose la parité pour obtenir des crédits de recherche ; en France... rien !

↻ Un constat alarmant !

Une injustice qui repose sur une réalité historique et épidémiologique. Le risque de maladies cardiovasculaires chez la femme était très bas jusqu'à il y a 40 ans à cause d'une grande disparité vis-à-vis des comportements à risque qui étaient à l'époque l'apanage du genre masculin. Le tabagisme était l'essentiel de cette différence, il était favorisé et orchestré par l'état dès le service militaire où les « Gauloises » étaient distribuées gratuitement. Bien sûr, Mesdames, vous avez le droit d'adopter les pires défauts du genre opposé mais, croyez-moi, c'est un « creve-cœur »..., pour le médecin que je suis, de constater l'aggravation du risque cardiovasculaire dans votre « catégorie ». L'infarctus du myocarde augmente de 5 % par an chez la femme de 45 à 54 ans depuis 7 ans. Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité féminine après 55 ans, une femme sur trois, contre une sur vingt-six pour le cancer du sein. Le pire est que cela touche les femmes de plus en plus jeunes avec 10 % des décès entre 25 et 44 ans.

Au-delà de cette réalité historique, il y a aussi l'idée que les femmes seraient protégées par leurs caractéristiques hormonales. Les œstrogènes préviendraient la formation de la plaque d'athérome dans la paroi des artères. C'est un dépôt de mauvais cholestérol (LDL) et de cellules sanguines qui finit par réduire le calibre de l'artère et donc diminuer le débit sanguin au travers de ce rétrécissement. Dans certaines circonstances, ce rétrécissement finit par se boucher complètement à cause d'un bouchon de plaquettes, c'est le stade de l'infarctus.

Cette théorie de protection par les œstrogènes est controversée actuellement. La recherche semble indiquer que les traitements ostrogéniques de la ménopause pourraient augmenter l'inflammation des cellules sanguines, ce qui viendrait s'opposer à l'effet protecteur cité plus haut. Oui mais, dans ce cas-là, il s'agit d'hormones de synthèse et non des œstrogènes naturels fabriqués par l'organisme. La recherche médicale aime la controverse car elle met en avant quelques acteurs en mal de notoriété. Finalement, on peut suspecter un effet protecteur des œstrogènes pour les femmes en période d'activité génitale et pour les ménopausées récentes, prenant un traitement substitutif à base d'œstrogènes par voie percutanée. Cet effet disparaît et peut-être même s'inverse après 65 ans. Bien entendu, si Madame, par négligence, cumule les facteurs de risque dès l'âge de 20 ans, il n'y a plus de protection du tout, et à 40 ans, c'est trop tard.

↻ Les pathologies

Les maladies cardiovasculaires des femmes sont bien sûr les mêmes que pour les hommes, mais il y a des petites différences à souligner. L'artériosclérose épaissit et durcit la paroi des artères, dont le calibre diminue. S'il s'agit d'une artère coronaire (nourricière du cœur), alors survient l'angine de poitrine (angor pectoris). C'est une douleur dans le thorax, en étai, angoissante, irradiant vers le dos, la mâchoire, l'épaule et le bras gauche. Elle exprime la souffrance du tissu cardiaque dans la zone irriguée par cette artère par manque d'oxygène, car le débit sanguin est alors insuffisant. Elle survient d'abord à l'effort, puis au repos, lorsque la sténose est serrée. Quelquefois, elle finit de se boucher avec un caillot de plaquettes, et survient l'infarctus du myocarde. Les cellules cardiaques, qui ne reçoivent plus d'oxygène ni de nutriments, se nécrosent. Les symptômes sont identiques à ceux de l'angine de poitrine, mais plus forts, plus longs et accompagnés d'un malaise vagal, c'est-à-dire : nausées, vomissements, sueurs, pâleur... Malheureusement, chez deux tiers des femmes, le tableau clinique est moins typique, retardant l'évocation du diagnostic.



L'accident vasculaire cérébral (AVC) obéit au même mécanisme, mais c'est une artère cérébrale qui est concernée. Les signes cliniques sont, dans un registre neurologique, fourmillements, faiblesse des membres, insensibilité, jusqu'à la paralysie totale d'une moitié du corps que l'on appelle l'hémiplégie. L'hypertension artérielle, l'insuffisance cardiaque, l'arythmie viennent compléter la liste des maladies cardiovasculaires féminines. La plupart d'entre elles surviennent après la ménopause.

➤ Les facteurs de risque

Le tabac : les fumeurs meurent en moyenne dix ans plus tôt que les non-fumeurs. Le risque est corrélé bien entendu à la dose de façon linéaire : si on double la dose, on double le

risque. Mais la durée d'exposition est un critère bien plus aggravant du risque : si on double la durée, on le multiplie par 20. Il n'y a donc pas de petit fumeur au regard du risque cardiovasculaire. Le tabagisme passif des femmes et des enfants est aussi préjudiciable. Les fumées inhalées contiennent du CO_2 qui diminue la quantité d'oxygène dans le sang et des tas de substances toxiques, irritantes, telles que les goudrons, les radicaux libres, qui font vieillir les tissus et ont pour cibles privilégiées les artères. Attention, le mélange tabac plus œstrogène de synthèse des pilules contraceptives multiplie par trente le risque d'infarctus. Le mieux, c'est de ne jamais fumer.

Le surpoids : quand l'indice de masse corporelle est supérieur à 25 et surtout lorsque le tour de taille s'envole, c'est-à-dire quand la graisse intra-abdominale qui est un stigmate de résistance à l'insuline, constitue un risque cardiovasculaire majeur. L'épidémie de « mal bouffe » et de sédentarité en est la raison. Les femmes sont les premières victimes des changements profonds de notre société industrialisée où l'on mange trop et l'on bouge moins.

Le diabète : qui répond aux mêmes mécanismes que le surpoids,

multiplie par cinq le risque de maladie cardiovasculaire. Nous subissons une épidémie galopante du diabète de type 2, appelé aussi « diabète gras ».

L'hypertension artérielle : souvent insidieuse est très fréquente après la ménopause. Elle agresse directement la paroi des artères qui s'enflamme et s'encrasse rapidement.

Le mauvais cholestérol (LDL) : se dépose dans la paroi artérielle pour alimenter la plaque d'athérome. Son taux augmente après la ménopause mais ce mécanisme est réversible lorsqu'on le traite. La contraception et les traitements substitutifs de la ménopause peuvent augmenter le taux de mauvais cholestérol. Il faut donc le surveiller régulièrement par des dosages sanguins,



Tout est bon pour bouger davantage, marcher, monter des étages sans ascenseur, se promener... sachant que le sport est « la cerise sur le gâteau » car difficile à mettre en œuvre dans notre société industrialisée citadine.



surtout chez les personnes qui ont des antécédents familiaux de maladies cardiovasculaires.

La sédentarité : pour celles qui font moins de 30 minutes d'activité physique par jour. Elle contribue à la prise de poids et à l'augmentation du LDL cholestérol.

L'alcool en excès : prendre plus de deux verres par jour augmente le risque d'hypertension et de surpoids.

Le stress et la dépression : sont aujourd'hui très fréquents dans la population féminine. Ils aggravent le risque cardiovasculaire.

Les antécédents familiaux : surtout s'il y a eu un infarctus d'un parent ou dans la fratrie avant 55 ans, ou un AVC avant 45 ans. Il faut renforcer la vigilance médicale et surveiller l'hygiène de vie.

Bien sûr, le cumul des facteurs de risque est fortement déconseillé car le risque augmente alors de façon exponentielle...

Malheureusement, jusqu'à aujourd'hui, l'hypothèse diagnostique d'une maladie cardiovasculaire chez la femme était souvent tardive, entraînant un retard de diagnostic et donc une perte de chance. L'expression clinique trompeuse, associée à des préjugés de femmes anxieuses, arthrosiques douloureuses chroniques, font oublier que toute douleur thoracique peut être d'origine cardiaque, jusqu'à preuve du contraire, et quel que soit le sexe.

➤ La prévention

Elle passe par l'arrêt du tabac (le mieux étant de ne jamais commencer à fumer). La fumeuse de plus de 35 ans doit cesser la prise de tout contraceptif hormonal. Toute femme présentant des facteurs de risque identifiés tels que tabac, obésité, hypertension, diabète... doit se « soumettre » à des tests de dépistage : consultation cardiologique, surveillance biologique, épreuve d'effort... Il faut lutter contre la « mal bouffe », l'excès d'alcool et la sédentarité ! La diète méditerranéenne traditionnelle est un modèle protecteur cardiovasculaire, pauvre en graisses saturées et riche en acides gras essentiels. La ration de sucres complexes et purs doit être diminuée. On mange toujours trop de féculents, de pain et d'aliments sucrés responsables de la résistance à l'insuline impliquée dans le surpoids, le diabète et le syndrome métabolique. Tout est bon pour bouger davantage, marcher, monter des étages sans ascenseur, se promener... sachant que le sport est « la cerise sur le gâteau » car difficile à mettre en œuvre dans notre société industrialisée citadine. Il faut dépister, reconnaître et traiter la dépression et l'anxiété qui altèrent radicalement la qualité de vie. Les femmes sont sous pression en cumulant des fonctions multiples et l'incidence de ces troubles psychologiques est en constante augmentation. ■

Stress, quand faut-il réagir ?



Surcharge de travail, course contre la montre pour concilier vie de maman et vie professionnelle, période d'examens, embouteillages quotidiens... nous avons tous 1000 raisons d'être stressés. Et quand le stress prend trop de place dans notre vie, le signal d'alerte est le même pour tous : notre sommeil est perturbé et nos nuits ne sont plus assez réparatrices. Il devient alors urgent de lutter contre l'excès de stress.

Quand le stress nuit à notre sommeil, il faut réagir !

L'homéopathie pour soulager les symptômes de notre stress.

L'homéopathie est une thérapeutique respectueuse de notre corps. Agir contre un excès de stress avec un traitement homéopathique, c'est faire le choix de réguler son état nerveux sans risques d'éventuelles pertes de mémoire ou de problèmes de concentration. Et sans non plus provoquer d'accoutumance ou de somnolence dans la journée.

Sédatif PC pour retrouver notre équilibre.

Grâce à sa formule spécifique, Sédatif PC agit sur les symptômes de l'excès de stress. La journée, il atténue les manifestations nerveuses et physiques dues au stress. Et en limitant énerverment, irritabilité et anxiété légère le jour, Sédatif PC nous aide à mieux dormir la nuit. Résultat : on se réveille mieux reposé, donc moins stressé. C'est cette intelligence d'action qui fait que Sédatif PC nous aide à mieux retrouver notre équilibre.

Un traitement homéopathique

- 2 comprimés à sucer 3 fois par jour.
Pour les enfants de moins de six ans : faire dissoudre le comprimé dans de l'eau avant la prise, en raison du risque de fausse route.
- Si les symptômes persistent ou s'aggravent après 7 jours, consultez un médecin.
- Sans somnolence dans la journée.
- Sans accoutumance.
- Compatible avec d'autres traitements en cours.



**Médicament homéopathique
Sans somnolence, ni accoutumance**



Pour en savoir plus sur le stress, retrouvez nos vidéos pédagogiques sur <http://www.boiron.fr/Dossiers-sante/Le-stress> ou flashez ce code.



0 810 809 810 Service 0,05 € / min
+ prix appel

www.boiron.fr

Sédatif PC, médicament homéopathique traditionnellement utilisé dans les états anxieux mineurs et émotifs, les troubles mineurs du sommeil, aux 6 substances actives. Chez l'enfant, un trouble du sommeil nécessite de consulter votre médecin. Enfant de moins de 6 ans : faire dissoudre le comprimé dans de l'eau avant la prise, en raison du risque de fausse route. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent après 7 jours, consultez votre médecin. Visa 15/12/68829541/GP/002



ÊTRE HUMAIN PLEINEMENT AVEC AXEL KAHN



Axel Kahn

Docteur en médecine et docteur ès science, directeur de recherche à l'INFRA, directeur de l'Institut Cochin INSERM, président de l'Université Paris Descartes de 2007 à 2011, Axel Kahn s'est surtout consacré à la recherche sur la maladie génétique et la génétique moléculaire. Par Roger Mus, Pharmacien

Il est l'auteur d'une vingtaine de livres, dont plusieurs ont été des best-sellers : *Et l'homme dans tout ça ?* (Nil, 2000), *Raisonné et humain* (Nil, 2004), *L'Homme, ce roseau pensant* (Nil, 2007) et *Pensées en chemin. Ma France, des Ardennes au Pays Basque* (Stock, Nil, 2014). Il a animé de nombreuses équipes de recherche se traduisant par 450 publications dans des revues scientifiques s'intéressant à la thérapie génétique.

Pour mieux exposer le devenir de l'homme (femme ou homme), de la naissance à la mort, Axel Kahn a bâti son ouvrage *comme un roman dont deux jumelles, Dewi et Eka, sont les héroïnes. Celles-ci sont séparées dès l'âge de 6 mois par un drame : l'incendie de la maison de leurs parents qui aboutit à la mort du père, à la survie de Dewi et à la disparition d'Eka. Sa famille la croit morte mais elle a été en réalité adoptée par une femelle orang-outan qui l'élèvera pendant 10 ans.

Eka sera abandonnée par sa mère nourricière, la colonie d'orang-outans devant abandonner la forêt en partie détruite par la déforestation. Le développement intellectuel et affectif d'Eka est très élémentaire pour un être humain ; Eka, recueillie dans un établissement spécialisé, meurt dans un état lamentable.

Sa sœur Dewi est élevée par sa mère dans une famille recomposée : sa mère s'est remariée et a donné naissance à trois autres enfants. Dewi, elle, avec le même patrimoine génétique qu'Eka, fait de brillantes études, devient une chercheuse en biologie de réputation mondiale et obtient un prix Nobel.

Tout cela pour nous démontrer avec de nombreux exemples que nous n'existerions pas sans le regard de l'autre, qui lui-même n'existe que sous notre regard.

« L'attraction sexuelle des mâles pour les femelles et des femelles pour les mâles est bien entendu loin d'être une spécificité humaine, elle repose sur un ensemble de comportements instinctifs essentiels à la perpétuation des espèces. En revanche, la préférence homosexuelle apparaît plus propre à Homo sapiens, quoique les accouplements épisodiques et non exclusifs soient observés avec une certaine fréquence dans le monde animal. [...] Ce qui caractérise en fait le plus les amours humaines, c'est l'amour

lui-même ; autrement dit la dimension proprement psychique de la relation au sein du couple d'amoureux. [...] Les manières dont les artistes en rendent compte illustrent leur vision de ce sentiment qui représente un pari majeur de la vie, des pensées et de la créativité de nos semblables. [...] L'originalité de l'amour humain tient en somme à l'humanisation de l'instinct reproductif, c'est-à-dire la transformation d'un trait adaptatif commun aux animaux en un univers psychique esthétique, culturel et symbolique qui nous est propre. » (p. 79-80)

« Comme celle de tout autre être vivant, la vie de l'homme n'a a priori pour moi aucun sens, elle n'a que des propriétés qui lui permettent de se perpétuer. Seul sur ce point au milieu d'un terrain accidenté, chacun d'entre nous est apte à se tirer des périls qui le menacent ; rien ne lui indique sinon la direction qu'il doit emprunter. [...] Même si, comme je le ressens, la vie est en elle-même dépourvue de sens, ce que je suis devenu au terme de mon édification au contact des autres m'impose de répondre à la question du sens qu'il me faut quant à moi, parce que je le veux, lui imprimer. Il m'est en effet devenu impossible de ne pas le vouloir. » (p. 146-147)

Tout au long de cet ouvrage, Axel Kahn nous enchante par la profondeur de ses analyses et la qualité de son éthique. Les sujets abordés sont multiples, mais tous concernent l'humain : l'enfant, l'adolescent, la famille, la maternité, la beauté, la vie spirituelle et religieuse.

Mais aussi le sens de la vie, l'argent, le pouvoir.

La richesse de cet ouvrage vous incitera à le lire et à le relire chapitre par chapitre, après une prise de contact globale. Et cela pendant de longues années.

Vous ne trouverez nulle part ailleurs d'aussi belles pages sur la femme et la maternité : celle qui donne et perpétue la vie sur cette terre.

« Être aimé par certains, être vu comme « quelqu'un de bien » par la plupart est bien plus efficace pour parvenir à ce résultat. Or l'amour implique le don réciproque, être pour autrui quelqu'un de bien revient à lui apporter ce qu'il apprécie, ce qui lui est utile,

l'enrichit. Certes, l'amour en lui-même est un incomparable présent. « Quand on n'a que l'amour / À s'offrir en partage ... », chante ainsi Jacques Brel. Pourtant offrir son amour et, comme gage de celui-ci, s'efforcer de partager toutes les richesses, de cœur, certes, mais aussi d'esprit que l'on possède, n'est pas insignifiant. Il vaut mieux pour cela disposer soi-même de quoi investir dans cet échange plutôt que de s'y engager le cœur pur mais l'esprit et les mains vides. En ce sens, les efforts accomplis pour développer ses dons et accroître ses aptitudes reviennent aussi à se préoccuper de tout ce que l'on pourra mettre à la disposition des autres, dont nous attendons tant. Je suis fasciné par le proverbe gitan affirmant que toute richesse qui n'est ni donnée ni partagée est perdue, et j'applique en particulier cette fière maxime aux biens de l'esprit. » [p. 149-150]

« Dewi a comme première ambition de progresser aussi vite et aussi loin qu'il se peut dans sa recherche et dans la maîtrise des techniques qu'elle conduira : la capacité à induire la régénération du tissu nerveux chez l'adulte, alors qu'un dogme voulait que cela soit impossible ; elle espère de la sorte permettre une

révolution considérable de la médecine neurologique, inverser les dégradations provoquées par les affections neurodégénératives telle la maladie d'Alzheimer et redonner la mémoire à ceux qui en sont atteints, induire la réparation des cerveaux et des moelles épinières lésés, restituer de la sorte la capacité de parler et de marcher aux personnes hémiplegiques, paraplégiques, etc. » [p. 157]

En conclusion de son ouvrage, dans un épilogue éblouissant, Axel Kahn nous livre le dernier chapitre de son roman. Son style et son imagination, dignes d'un grand romancier, ne nous font pas regretter l'homme de science, le chercheur ni le moraliste. Que de talents réunis dans un seul homme. ■

* **Être humain, pleinement** / Axel Kahn / ÉDITIONS STOCK 2016



DES MALADIES RARES...

Les maladies rares sont en Europe au nombre de 7 000. Leur prévalence¹ est inférieure à 1 pour 2 000 personnes. « Elles concernent tous les domaines de la médecine par leur variété, leur gravité, leur âge de survenue, et les handicaps qu'elles peuvent induire. »

Par Henri Ramuz

On considère qu'il y a un peu moins de 33 000 personnes atteintes en France et environ 200 000 aux États-Unis. La plupart des maladies rares sont d'origines génétiques ; les maladies d'ordre dysmorphique², oncologique³ et neurologique.

Les maladies rares sont graves et engagent souvent le pronostic vital. Elles peuvent empêcher de bouger (myopathies), de voir (rétinites), de comprendre (maladie de l'X fragile), de respirer (mucoviscidoses), ou de résister aux infections (déficits immunitaires).

🕒 Historique

D'Ambroise Paré (1510-1590) au Dictionnaire des sciences médicales de N.P. Adelon (1813), elles ont longtemps été limitées aux anomalies morphologiques externes, souvent dénommées « monstres ».

Plus de 7 000 maladies rares ont été répertoriées en Europe ; les étudier, même brièvement, nécessiterait une encyclopédie. Nous nous contenterons d'en citer six en empruntant à l'enquête citée par Caroline Huyart et à la description qu'elle en fait dans son remarquable ouvrage *Rare*⁴ (Éditions EHESS/2012).

Avec une prévalence de 14 personnes sur 100 000, **le syndrome de l'X fragile** est la plus fréquente des maladies rares. Il est d'origine génétique et se manifeste essentiellement par des troubles du comportement et de l'apprentissage ; il n'a aucune incidence sur l'espérance de vie.

La mucoviscidose a une prévalence de 12 personnes sur 10 000 et compte 5 000 personnes recensées en France en 2007. D'origine génétique, elle aussi, elle se manifeste notamment par des atteintes pulmonaires et digestives (pancréatiques) ou osseuses avec une incidence sur l'espérance de vie importante. Un dépistage néonatal systématique a été mis en place à l'échelle nationale.

Les mastocytoses constituent un groupe de maladies caractérisées par la prolifération de cellules (les mastocytes) impliquées dans des mécanismes immunitaires et inflammatoires. La prévalence de ces maladies serait de 10 personnes sur 100 000 ; la gravité de ces maladies varie beaucoup en fonction des tissus envahis (peau, moelle osseuse, tube digestif).

La maladie de Wilson est une affection d'origine génétique du cuivre. Ce dernier s'accumule dans l'organisme endommageant le foie et le système nerveux. Plusieurs médicaments peuvent efficacement corriger cette maladie rare. Mais l'arrêt du traitement aboutit à la fin de vie.

Le locked-in syndrome concerne entre 250 et 300 personnes en France. Beaucoup d'entre vous ont sûrement conservé en mémoire le magnifique ouvrage publié chez Robert Laffont par Jean-Daniel Bauby en 1997, lui-même atteint par ce syndrome, *Le Scaphandre et le Papillon*. C'est un tableau clinique qui, avec des facultés intellectuelles conservées, présente une aphasie accompagnée d'une paralysie complète, souvent provoquée par un accident vasculaire cérébral.

Enfin, **le syndrome Très Rare**, d'origine génétique, avec une prévalence de 0,15 personne sur 100 000 ; seulement 500 cas sont répertoriés dans le monde ; il touche plusieurs organes et fonctions (cœur, yeux, métabolisme)⁴.

👉 Organisation de la prise en charge

Le premier Plan national stratégique pour les maladies rares a été développé, sous l'impulsion du ministère de la Santé, en 2005-2008. Son objectif était de garantir l'équité de l'accès au diagnostic, au traitement et aux soins. Ce plan a permis la labellisation de 131 centres de référence nationaux en liaison avec la Haute Autorité de santé et avec les associations de patients (pour une maladie ou un groupe de maladies rares) ainsi que la désignation de plus de 500 centres de compétence régionaux.

Ce premier Plan comportait dix objectifs, avec un financement dédié : augmenter les connaissances épidémiologiques sur les maladies rares ; faire reconnaître leur spécificité ; développer l'information aux patients sur ces maladies, ainsi qu'aux professionnels de santé et au grand public ; former les personnels de santé pour mieux identifier les maladies rares ; en organiser le dépistage et l'accès aux tests diagnostiques ; améliorer l'accès aux traitements et la qualité des soins ; poursuivre les efforts en faveur des produits médicaux orphelins ; répondre aux besoins spécifiques d'accompagnement des patients souffrant de maladies rares, soutenir les associations de patients ; promouvoir la recherche et l'innovation sur les maladies rares, en particulier

L'action des patients et des médecins supportée par les pouvoirs publics a permis le développement en France d'un modèle cohérent de prise en charge diagnostique et thérapeutique des personnes atteintes de maladie rare, qui n'a pas d'équivalent au monde.



les traitements ; et développer des partenariats nationaux et européens dans le domaine des maladies rares.

Le second Plan (2011-2014) a pour objectif d'améliorer la qualité des soins et leur prise en charge sociale, ainsi que le développement de la recherche et de la collaboration européenne internationale. Compte tenu du nombre d'actions en cours, ce Plan a été prolongé pour deux ans (jusqu'au 31 décembre 2016).

Madame la ministre de la Santé, Marisol Touraine, a annoncé tout récemment la mise en action d'un troisième Plan.

🕒 Les associations de patients

Les associations de patients ont joué un rôle majeur dans les développements du diagnostic et de la prise en charge des maladies rares, en les faisant connaître du grand public et en s'alliant avec les professionnels de santé.

Créée en 2000, Alliance Maladies Rares regroupe un collectif de plus de 200 associations de patients, dont les plus importantes sont l'Alliance française des myopathies (AFM-Téléthon) et Vaincre la mucoviscidose. Alliance Maladies Rares bénéficie du

soutien déterminant de l'AFM grâce aux donations du Téléthon annuel. EURODIS est une fédération européenne rassemblant plus de 700 associations. La Journée internationale des maladies rares, le dernier jour de février, initiative de l'EURODIS, est l'occasion de sensibiliser le grand public et les personnels de santé. La Fondation maladies rares a pour objectif d'accélérer le développement de thérapeutiques nouvelles et innovantes. Maladies Rares Info Services apporte au patient et à leur entourage une information simple et accessible, personnalisée notamment par un dialogue direct téléphonique. Orphanet est le serveur d'information pour les patients qui leur permet de mieux connaître leur maladie et de s'orienter dans le réseau des centres experts (Centre de référence Maladies Rares et Centres de compétence) et des associations de malades. Orphanet permet aux professionnels de santé d'entrer dans le système d'information sur la maladie et les ressources médicales spécialisées dans plus de 40 pays.

Éducation thérapeutique et patient expert

L'éducation thérapeutique a pour objectif de rendre le patient plus autonome, de lui permettre de mieux connaître sa maladie et d'adhérer aux traitements prescrits. Elle s'applique à des maladies fréquentes telles que le diabète et les maladies cardiovasculaires, avec des programmes nombreux qui ont fait la preuve de leur intérêt.

Dans le domaine des maladies rares, l'éducation thérapeutique dépend, pour l'essentiel, de partenariats directs entre les associations de patients et les CRMR (Centre de Référence Maladie Rare). Dans ce contexte, le terme de « patient expert » peut désigner un patient à la fois expert de sa propre maladie et expert pour les autres malades au service desquels il apporte une meilleure connaissance de leur maladie.

On peut considérer qu'un patient devient un « patient expert » s'il fait preuve à la fois de compétences « expérientielles » et académiques. Les compétences « expérientielles » résultent de sa connaissance personnelle de la maladie (telle qu'elle est vécue), qu'il en soit lui-même atteint ou qu'il soit parent d'un enfant atteint. Il a bénéficié d'une éducation (en particulier thérapeutique, incluant l'autogestion) et a établi une collaboration avec son généraliste et les spécialistes. Il est membre de l'association de patients concernant sa maladie et participe comme auditeur aux réunions de patients, et comme patient à des études cliniques et thérapeutiques. Les compétences académiques qu'acquiert le patient expert peuvent comporter une connaissance théorique de la maladie, une formation comme éducateur/enseignant pour les autres patients, une participation comme éducateur/enseignant avec les autres personnels de santé, une relation de collaboration avec les médecins spécialistes, notamment universitaires.

Recommandations

L'action des patients et des médecins supportée par les pouvoirs publics a permis le développement en France d'un modèle cohérent de prise en charge diagnostique et thérapeutique des personnes atteintes de maladie rare qui n'a pas d'équivalent au monde. Le soutien à la recherche et à l'innovation, en particulier dans le domaine thérapeutique, doit permettre au « modèle français » de poursuivre sa progression au service des patients.

À partir du rapport établi, l'Académie nationale de Médecine recommande que :

1. L'enseignement des maladies rares soit organisé, d'une part dans le cadre du programme général des études médicales, et d'autre part dans la formation des spécialistes.
2. La transition enfant-adulte soit structurée pour tous les patients atteints de maladie rare apparue dans l'enfance.
3. Dans chaque centre hospitalo-universitaire, des correspondants des filières de maladies rares soient désignés, lorsqu'il n'y a pas ce Centre de compétence pour un type de pathologie donnée.



Un certain nombre de renseignements de cette étude nous ont été fournis par un rapport en date du 5 avril 2016 établi avec la participation des membres d'un groupe de travail de l'Académie nationale de Médecine. ■

1. La prévalence est le nombre de cas de maladies ou de malades dans une population donnée
2. Anomalie morphologique
3. Cancérologie
4. Rare / Carole Huyard / p. 17-18 / Éditions EHESS

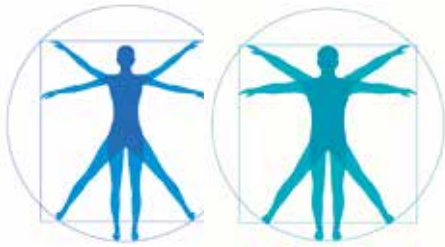
Un Générique
ZENTIVA
est un Médicament
SANOFI



700013597-06/16 NEX&COM
sanofi

SANOFI 

ZENTIVA
VOTRE AVENIR, NOTRE QUOTIDIEN



La recherche scientifique et la médecine ne peuvent plus ignorer les différences biologiques entre les sexes.

Les hommes et les femmes sont biologiquement différents dès la conception, 30 % de différence en moyenne au niveau moléculaire dans tous les tissus et jusqu'à 70 % dans le foie adulte.

Les hommes et les femmes ne sont pas égaux devant la maladie et doivent donc être pris en charge et traités différemment : la recherche biomédicale,

POUR UNE VRAIE PARITÉ EN SANTÉ

la pratique médicale et la formation des médecins doivent tenir compte des différences liées au sexe.

Notre vision actuelle dans la différenciation des sexes est obsolète. Alors que notre genre ne peut se constituer qu'à partir de la naissance, notre sexe est déterminé dès la conception, donc bien avant l'apparition des hormones ; ces différences liées au sexe dépendent initialement des gènes portés par la paire de chromosome XX (femmes) ou XY (hommes), et l'expression de ces gènes est modulée par des marques épigénétiques spécifiques du sexe et par les hormones, et ce tout au long de la vie.

Il nous faut admettre que les différences biologiques liées au sexe sont également influencées par l'environnement socioculturel et les comportements par le biais de l'épigénétique. Le sexe influence le genre et le genre influence le sexe. Or, sous prétexte de parité, au mépris des évidences scientifiques, la différence biologique entre les hommes et les femmes ont été largement ignorées. Il est temps de rattraper plus de 10 ans de retard par rapport à nos voisins européens et de mettre en place une médecine différenciée dans l'intérêt même des femmes et des hommes.

(conférence de presse du 23 juin 2016 à l'Académie de Médecine)

À PROPOS DES CABINES DE BRONZAGE

Le Conseil d'État reconnaît « le bien-fondé » des recommandations de l'Académie nationale de Médecine. Dans son avis en date du 13 juillet dernier, le Conseil d'État maintient l'obligation faite aux professionnels de cabines de bronzage d'alerter « visiblement et lisiblement » les consommateurs sur les risques liés à une exposition aux rayons UV artificiels.

L'Académie de Médecine prend acte du maintien de l'information sanitaire imposée par le ministère de la Santé ; elle estime surtout essentiel que le Conseil

d'État ne juge pas « disproportionné » l'avertissement sur les risques cancérigènes d'une seule séance, contrairement à ce que demandaient les professionnels du bronzage en cabine en l'estimant « trop anxiogène » ; on sait en effet que, chez les sujets prédisposés, la malignité peut ne pas être décelée tout de suite, au risque de survenir dans les mois ou les années à venir. Surtout, une première séance est le plus souvent suivie de plusieurs autres, du fait d'incitations financières et de propositions commerciales.

REDÉFINIR LE RÔLE DU MÉDECIN GÉNÉRALISTE

Les maladies chroniques sont la première cause de décès et la source principale des dépenses de santé. Leur dépistage précoce permet de limiter leur gravité évolutive et de réduire sensiblement leur coût. Mais leur suivi thérapeutique se heurte à deux obstacles : le défaut fréquent d'observance du traitement par le patient et aussi, plus rarement, l'inadaptation thérapeutique à l'évolution clinique par le médecin. C'est pourquoi il faut revoir fondamentalement la prise en charge du patient chronique pour

le rendre autonome dans la gestion de la maladie, tout en donnant au praticien les moyens financiers lui permettant de consacrer à ses patients plus de temps. Au centre d'une



nouvelle organisation interprofessionnelle, la prévention et l'éducation thérapeutique du patient (ETP) sont les clés de cette révolution thérapeutique, fondée aussi sur l'éducation à la santé, une meilleure formation des professionnels de santé, un accès accru au numérique. Mais aussi et surtout, la reconnaissance par des mesures concrètes de la place du médecin généraliste dans un nouveau parcours de soin, où il doit avoir un rôle central de coordination.

(rapport adopté par l'Académie de Médecine le 21 juin 2016, présenté par Claude Jaffiol ; Pierre Goveau et Bernard Bols, rapporteurs)

PharmaPrix®

la Crème
de la Crème

pour toute la famille !
visage et corps*

La Crème de la Crème PharmaPrix® s'applique aussi bien sur le visage que sur le corps. Elle convient à tous les types de peaux, même les plus sensibles. Elle répare, apaise, protège la peau des agressions extérieures et limite les tiraillements. Sa texture fondante laisse la peau nourrie et hydratée.

**enfants de plus de trois ans.*

Testée sous contrôle dermatologique
Sans paraben, sans phénoxyéthanol

Fabriquée en France



NOUVEAUTÉ

Pot 125 ml

PharmaPrix®

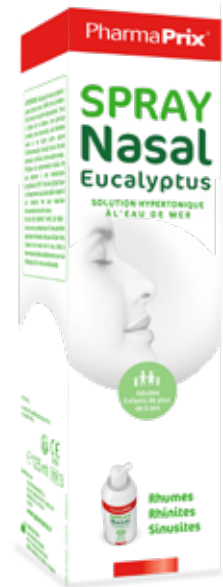
Spray Nasal
eucalyptus

*solution hypertonique
à l'eau de mer*

Sa formule riche en oligo-éléments et minéraux marins est recommandée en cas de congestion nasale liée aux rhumes, rhinites ou sinusites. Nettoie et désencombre le nez tout en respectant l'intégrité de la muqueuse nasale. Facilite l'élimination du mucus, aide à dégager les nez bouchés et à prévenir les gênes respiratoires, et favorise l'évacuation des impuretés.

Arôme naturel Menthe Eucalyptus
Adultes et enfants de plus de 6 ans

Dispositif médical



LA CRÈME DE LA CRÈME
POUR TOUTE LA FAMILLE !

#lacrèmedelacrème



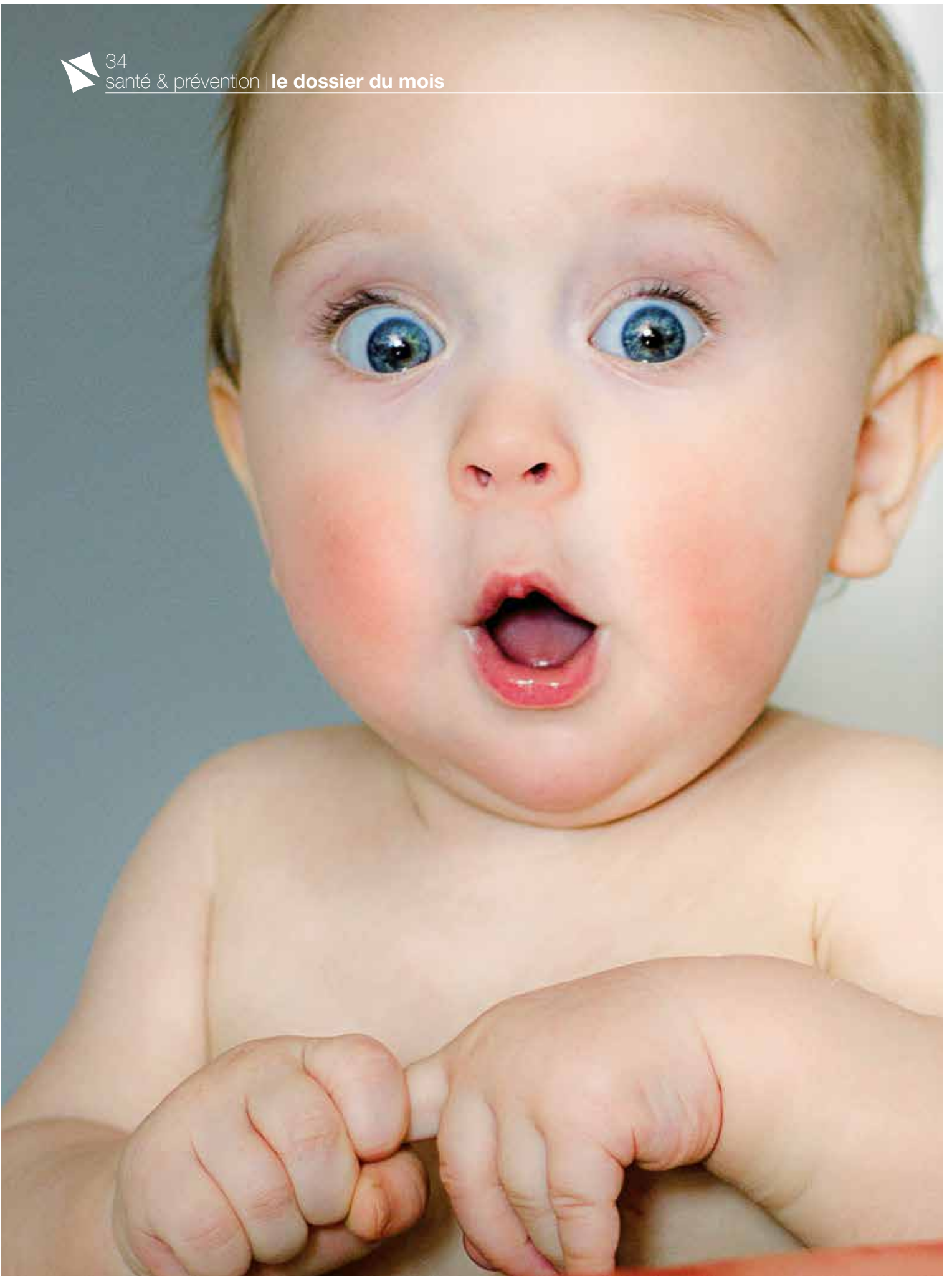
**10 CRÈMES
À GAGNER !**



JEU CONCOURS TWITTER PHARMAVIE

Du 19 au 23 septembre

pharmavie



LE DÉVELOPPEMENT DES SENS

Les sens nous permettent de percevoir le monde qui nous entoure.
L'éveil des sens commence *in utero* et se poursuit après la naissance.
Chaque sens va évoluer progressivement à son rythme...

Par Aurélia Dubuc

🕒 La naissance du goût

Avant même la naissance, les bébés sont capables de distinguer les quatre saveurs de base – acide, amer, salé et sucré –, avec une nette préférence pour le sucré. Comment les amener ensuite à élargir leur palette gustative ? En comptant sur leur curiosité naturelle et en faisant preuve de patience.

In utero. Les papilles gustatives du fœtus commencent à se développer dès le 3^e mois de grossesse, au niveau des tissus qui deviendront ceux de la langue. Elles s'étendent ensuite progressivement, jusqu'à tapisser toute la cavité buccale. Elles y sont deux à trois fois plus nombreuses que dans la bouche d'un adulte. Au 4^e mois, elles distinguent l'acide, l'amer, le salé et le sucré. Toutes ces saveurs parviennent au fœtus via l'ingestion du liquide amniotique dont le goût varie en fonction de l'alimentation de la future maman.

Après la naissance. Selon certains chercheurs, dont le psychologue Matty Chiva, l'appétence pour le sucré et le rejet de l'amer seraient innés. Ces prédispositions permettraient aux bébés de bien se nourrir les premiers mois de leur vie, le lait ayant une saveur naturellement sucrée. À l'inverse, dans la nature, les substances amères sont souvent toxiques.

Ce qu'il faut en retenir. Plus l'alimentation des futures mamans est variée pendant leur grossesse, en multipliant épices et aromates, plus elles ont de chances de développer le palais de leur futur bébé. L'allaitement aurait les mêmes vertus, même si aucune étude n'a encore démontré que les enfants nourris au sein devenaient moins difficiles que les autres en grandissant.

À noter : selon les pédopsychiatres, les bébés sont particulièrement enclins à goûter de nouvelles saveurs entre 4 et 6 mois. Après 7 mois, cela devient plus compliqué. Mais, quel que soit l'âge, il faut savoir faire preuve de patience au moment de la diversification alimentaire : jusqu'à 10 tentatives peuvent être nécessaires pour qu'un bébé accepte un nouvel aliment.



➔ La découverte du toucher

Avez-vous déjà remarqué combien les nourrissons apprécient les caresses ? Cela n'a rien d'étonnant, leurs récepteurs tactiles sont déjà très perfectionnés. Et cette précocité est fondamentale car elle participe au développement du lien parent-enfant.



In utero. Les cellules nerveuses à l'origine du toucher et de la sensibilité cutanée se développent dès la 6^e semaine de gestation. À la fin du 6^e mois, le mécanisme est totalement opérationnel. Les toutes premières sensations tactiles du fœtus proviennent des changements de pression du liquide amniotique. Ainsi, en appuyant doucement sur leur ventre, les futures mamans témoignent déjà leur affection à leur bébé en les caressant. Et elles les aident ainsi à développer leur sens du toucher.

Après la naissance. La peau de bébé perçoit diverses sensations. Tous ces signaux sont transmis au cerveau par des terminaisons nerveuses, dont certaines indiquent le contact, d'autres encore évaluent le chaud et le froid ou la douleur.

Après la naissance. La peau de bébé perçoit diverses sensations. Tous ces signaux sont transmis au cerveau par des terminaisons nerveuses, dont certaines indiquent le contact, d'autres encore évaluent le chaud et le froid ou la douleur. Douceur et chaleur, associées à l'odeur, sont sans aucun doute les sensations préférées des tout-petits.

Ce qu'il faut en retenir. Avant la naissance, l'haptonomie permet aux futurs parents de communiquer avec leur bébé à travers une gestuelle bien précise. Ensuite, le « peau à peau », les caresses, les massages sécurisent les tout-petits et leur procurent beaucoup de bien-être. En grandissant, les bébés apprécient les tapis d'éveil et les jouets proposant différentes textures. Mais parce que tout toucher et tout mettre à la bouche leur permet de découvrir le monde et de gagner en habileté, il faut très vite avoir le réflexe de sécuriser leur environnement.

➔ Les bébés ont-ils du nez ?

Dans le ventre de sa maman, le fœtus ne respire pas encore par le nez. Et pourtant, son odorat est déjà très développé. Ensuite, tout est une question d'entraînement. Plus Bébé aura l'occasion d'exercer ses récepteurs olfactifs, plus ils seront aiguisés.

In utero. Le nerf olfactif se forme dès la 9^e semaine de grossesse. Chez le fœtus, la découverte des senteurs passe essentiellement par l'analyse chimique des molécules qui flottent dans le liquide amniotique. Ces dernières proviennent des aliments consommés par sa maman.



Après la naissance. Dès les premières heures de vie, le système nerveux assurant la transmission d'une odeur au cerveau et sa mémorisation est opérationnel. Contrairement à ce qui se passe avec le goût, il n'y a pas de distinction innée entre les bonnes et les mauvaises odeurs. L'attraction ou le rejet pour telle ou telle senteur sont uniquement des acquis culturels. Les tout-petits sont simplement attirés par les odeurs fortes, y compris celle des excréments, comme ils le sont par une couleur vive ou un son retentissant.

Concernant les odeurs plus subtiles, la qualité de leur perception est très variable d'un bébé à l'autre. La finesse de l'odorat est en grande partie génétiquement programmée, dépendant de la qualité et de la variété des récepteurs olfactifs transmis par les parents. Malgré tout, les chercheurs sont unanimes : certains récepteurs sont en veille et ont parfois juste besoin d'être sollicités à plusieurs reprises pour s'activer.

Ce qu'il faut en retenir. Même si tous ne pourront pas devenir « nez » dans la parfumerie ou sommeliers, il est possible de développer l'odorat des jeunes enfants, tout simplement en multipliant les expériences olfactives. Apprenez-leur à apprécier l'odeur des fleurs ou du gâteau qui cuit dans le four, faites-leur sentir épices et aromates quand vous cuisinez, proposez-leur des jeux de société basés sur la reconnaissance des senteurs...

👁 Comment voient les bébés ?

Nous passons des heures à les dévorer du regard. Mais que perçoivent les bébés des visages penchés sur eux et, plus généralement, du monde qui les entoure ? Le voient-ils comme nous ?

In utero. Parce qu'elle est peu sollicitée, la vue est le sens le moins développé chez les fœtus. Leur système visuel est le dernier à se mettre en place, bien après les systèmes auditif, olfactif ou tactile. Leurs paupières ne s'ouvrent qu'à 7 mois de grossesse. Leurs globes oculaires bougent alors très lentement et semblent uniquement sensibles aux différences de luminosité.

Après la naissance. Les premières heures, tout est flou. Mais, dès le 3^e jour, les bébés commencent à mieux distinguer ce qui se trouve à moins de 30 cm. Au-delà, c'est le brouillard. En cause ? Un manque de convergence oculaire qui rend difficile l'accommodation. Cela s'arrangera progressivement au fil des mois. Les nourrissons ont aussi beaucoup de mal à percevoir les couleurs. Les premiers temps, ils voient la vie en gris. Ils seront capables de différencier le rouge, le jaune, le bleu vers 1-2 mois. Ils commenceront à fixer leur regard et à suivre un objet des yeux à peu près à la même période. Si vous voulez en savoir plus, vous pouvez vous amuser à tester le guide interactif mis en ligne par la société Vision Direct. Il suffit d'entrer l'âge exact de votre bébé et vous verrez alors ce qu'il voit.

Ce qu'il faut en retenir. Les premières semaines, penchez-vous suffisamment près de votre nourrisson pour qu'il s'habitue à vos traits et vous reconnaisse. Les premiers mois, privilégiez les imagiers et les jouets d'éveil aux couleurs vives, il les distinguera plus facilement.

À noter : les tout-petits se mettent parfois à loucher quand on approche un objet très près de leur visage. Cela n'a rien d'inquiétant. Mais, si ce strabisme est permanent ou persiste, même ponctuellement, passé 3-4 mois, il faut en parler à un médecin.

👂 Qu'entendent les bébés ?

À la naissance, contrairement à la vue, l'ouïe des bébés est déjà quasi parfaitement au point. Ce n'est pas étonnant, le fœtus entend dès le 7^e mois de grossesse. Et en matière de facultés auditives, il y a encore plus étonnant.

In utero. Le système auditif commence à fonctionner dès la 22^e semaine de grossesse. À l'échographie, on voit le fœtus réagir aux stimuli sonores. Quand ils sont faibles, ses paupières tressaillent. Quand ils sont plus forts, il s'agite et ses battements cardiaques s'accélèrent. À 7 mois de grossesse, l'audition est considérée comme opérationnelle.

Après la naissance. Les nourrissons sont sensibles aux bruits dès les premiers mois de leur vie. Ils y réagissent en clignant des yeux, en écartant subitement les bras et les jambes [réflexe de Moro], voire en pleurant. Plus étonnant, des études ont montré qu'ils étaient capables de reconnaître la voix de leur mère parmi plusieurs voix féminines. Ils sont aussi en mesure de distinguer les différences d'intonation, et ils éprouvent davantage de plaisir à entendre leur langue maternelle qu'une langue étrangère.

Ce qu'il faut en retenir. Durant la grossesse, parlez aussi souvent que vous en avez envie à votre bébé, chantez-lui vos comptines préférées. Invitez son papa et ses frères et sœurs à en faire autant, en s'approchant de votre ventre. Après la naissance, pour l'aider à affiner son oreille et lui donner les premières clés



du langage, limitez les bruits de fond permanents type télé ou radio. Parlez-lui en le regardant, même de tout et de rien, imitez ses vocalises, bercez-le en fredonnant les mêmes comptines que lorsque vous étiez enceinte, offrez-lui des jouets d'éveil avec des grelots...

À noter : l'audition est testée avant la sortie de la maternité par des examens simples, rapides et totalement indolores. ■

Sources :

Attendre un enfant, Pr René Frydman et Christine Schilte, Hachette Famille

Nourrir votre bébé jour après jour, Fiona Wilcock, Larousse

La Naissance du goût, de Nathalie Rigal, publié sur le site d'Agrobiosciences en octobre 2002



DES PLANTES À NOTRE SECOURS !

La période estivale a un peu chamboulé nos habitudes de vie, s'accompagnant souvent de changements alimentaires : barbecue, pique-nique, repas « tirés du sac », alimentation plus riche en légumes ou fruits de saison, glaces et jus de fruits divers ; sans compter les déplacements estivaux qui nous ont imposé de modifier profondément notre rythme et nos contenus alimentaires, notamment pour ceux qui ont voyagé vers des destinations exotiques. Ces changements de climat et cette modification de la diététique peuvent entraîner des perturbations digestives très désagréables, nausées, ballonnements, spasmes, motricité intestinale intempestive, lourdeurs... qui altèrent notre équilibre digestif. Des solutions simples et naturelles peuvent nous aider à retrouver un équilibre ou à « venir à bout » de ces désagréments s'ils persistent !

Par Christian Rodicq, Docteur en pharmacie-Phytoaromathérapeute

🔄 Traitez les symptomatologies digestives

Préventivement ou en traitement, certains remèdes naturels viennent à notre secours. Ainsi, l'OMS reconnaît au curcuma (rhizomes) une efficacité pour traiter les dyspepsies, accompagnées de douleurs, de pesanteurs, de nausées, voire d'une perte d'appétit. L'administration quotidienne d'un extrait de plantes fraîches, ou d'extrait sec, agit efficacement sur la sécrétion de gastrine dans l'estomac, diminue le risque de lithiase biliaire pour une action cholérétique et cholagogue sur la vésicule, augmente l'activité des enzymes pancréatiques, apaise les spasmes du tractus gastro-intestinal. En outre, le curcuma possède une activité antimicrobienne, antifongique et antiparasitaire. Ainsi, une cuillerée à café deux fois par jour d'un mélange d'extrait de plantes fraîches de curcuma, gentiane et mélisse viendra à bout des dyspepsies et autres désordres digestifs. Si la gentiane augmente les sécrétions salivaires et gastriques, améliore la motilité gastrique et intestinale, stimule l'activité enzymatique, elle agit en synergie avec la mélisse comme antispasmodique et protectrice de la muqueuse gastrique.

Ces qualités valent à la mélisse une action antinauséuse de premier rang, qu'elle partage avec le gingembre. Ces deux plantes trouveront leur place dans le traitement du mal de transport lors d'un prochain voyage : une gélule d'extrait sec à 200 mg 2 ou 3 fois par jour selon les symptômes, le contenu pouvant être déposé sur la langue le cas échéant.

Quant à ceux qui ont un intestin fragile, qui ont abusé de légumes ou de fruits, particulièrement crus tout l'été, ou qui ont été fragilisés par la turista, la salicaire est un anti-diarrhéique naturel. Les dernières études en 2015 montrent qu'elle est particulièrement efficace dans les troubles du transit : les

ellagitannins C-glycoside resserrent les mailles cellulaires de la muqueuse intestinale, ce qui stoppe les saignements et diminue l'excès de mucus ; en outre, ses vertus antiseptiques et antivirales en font un excellent remède pour la gastro-entérite ou les diarrhées infectieuses (infusion de 30 à 60 g par litre, laissez bouillir 3 minutes avant une infusion de 20 minutes, boire 3 tasses par jour ; ou 3 à 6 gélules d'extrait sec à 200 mg par jour). La salicaire est une plante très efficace capable de remplacer bon nombre de médicaments allopathiques. Avec l'aide de votre pharmacien, jouez la sécurité avec la salicaire.

🔄 Venez à l'aide de votre digestion

Avant que les symptômes désagréables ne vous assaillent, prenez l'initiative de renforcer votre flore intestinale avec des prébiotiques et des probiotiques, des enzymes digestives, et une tisane digestive quotidienne :

Tisane	Dosage	Posologie
Lavande	20 g	une cuillerée à dessert par tasse d'eau bouillante, infuser 5 à 10 min, filtrer, sucrer selon le goût, boire une à deux tasses/jour
Thym	20 g	
Romarin	20 g	
Fenouil	30 g	
Guimauve racine	50 g	
Verveine	20 g	
Menthe	10 g	
Mélisse	10 g	



En cas de côlon irritable, associez 20 g d'aubier de tilleul du Roussillon, connu pour ses puissantes propriétés antispasmodiques, grâce au phloroglucinol qu'il contient, et aux qualités détoxifiantes générales de l'organisme. Ainsi, prenez le temps le soir de goûter au plaisir d'une

infusion, qui, au-delà de ses vertus reconnues, vous permettra de digérer les stress de la journée et de vous réconcilier avec votre être.

Que la phyto vous apporte cette légèreté digestive ! ■

1
2
3
PROGRAMME
Séquencis

REDÉCOUVREZ

L'HYDRATATION MATIFIANTE
EN 3 SOINS VISAGE ESSENTIELS

À LA POUDRE
D'ACIDE SALICYLIQUE



APPROUVÉ PAR NOS PHARMACIENS

pharmavie
EXPERTS EN PHARMACIE
ET EN VIE MOINS CHÈRE

APRÈS LE SOLEIL, LES BOUTONS ? NON !

Vous voici de retour de vacances, vous rêvez d'exhiber votre superbe teint hâlé, mais rien ne va plus : une poussée d'acné surgit... Horrible, mais rien de plus normal et fréquent, malheureusement. C'est l'effet rebond de l'acné. De quoi s'agit-il et quels sont les moyens pour retrouver très vite une jolie peau ?

Sous l'action du soleil, la peau s'assèche et s'épaissit. Les boutons semblent disparaître alors qu'ils sont toujours là. Ils se cachent un peu plus profondément dans l'épiderme. L'épaississement de la peau empêche le sébum de s'écouler normalement. Puis, lorsque la peau retrouve son grain initial, les boutons sortent et « fleurissent ». C'est l'effet rebond de l'acné, avec plus de boutons après l'été qu'avant...

Comment y remédier ?

Grâce à 3 gestes de soin essentiels !

1/ toujours hydrater matin et soir mais avec un soin spécialement conçu pour les peaux mixtes à grasses qui saura réguler l'excès de sébum et matifier en surface ;
2/ chaque semaine, rééquilibrer sa peau, calmer l'excès de sébum grâce

à l'application d'un masque qui affinera aussi le grain de la peau ;

3/ enfin, agir localement plusieurs fois dans la semaine, à l'aide d'un soin concentré capable de calmer les inflammations et de régler les glandes sébacées.

Quelques actifs naturels à privilégier

Les antioxydants, la consoude, le zinc, l'acide salicylique, qui régulent le sébum et calment l'inflammation.

L'extrait d'hamamélis ou celui de réglisse, qui apportent une action astringente et désinfectante.

Les actifs antibactériens issus de la feuille d'olivier, de la propolis, pour prévenir les infections... ■

Comment savoir si vous avez la peau mixte à grasse ?

La peau mixte à grasse est liée à un déséquilibre dans la production de sébum. Elle est plus grasse sur la zone T (front, nez, menton) et plus sèche au niveau des joues.

Vous avez un doute ? Vous voulez savoir si votre peau est mixte à grasse ?

AU NIVEAU DE VOTRE PEAU, VOUS CONSTATEZ

- Des pores dilatés (nez, haut des joues, menton)
- Une tendance aux comédons (points noirs ou blancs)
- Diverses formes d'acné

VISIBLEMENT

- Votre peau a un aspect brillant
- Votre zone T est grasse et luisante
- Vous avez des joues plus sèches, souvent inconfortables

LORSQUE VOUS TOUCHEZ VOTRE PEAU

- Vous constatez la formation d'un film gras
- Faites le test du papier de soie : posez-le sur le front ou le nez, le papier devient brillant

VOUS AIMEZ LES PRODUITS COSMÉTIQUES SUIVANTS

- Les soins non gras qui diminuent l'effet luisant de la peau
- La toilette à l'eau rafraîchissante

**Vous avez plus de 3 cases cochées ?
Votre peau est bien mixte à grasse !**

Nos soins PharmaVie sont approuvés par notre panel de pharmaciens experts. Premiers conseillers, ils savent vous guider dans le choix le mieux adapté pour la santé de votre peau. Demandez un conseil personnalisé à votre pharmacien .

facile,
faites
le test





LA VIE EN COULEURS

Traditionnellement, on apprend que la couleur rouge est stimulante, que le bleu détend et que le jaune rend joyeux... Mais aussi que les goûts et les couleurs ne se discutent pas ! Ainsi, il y aurait des couleurs harmonieuses et discordantes pour chacun. Si les couleurs influencent pensées, sentiments et humeurs, il importe aussi de bien savoir choisir celles de ses tenues vestimentaires. En fonction de sa carnation, une couleur qui sublime le teint d'une personne peut donner un air maladif à une autre.

Par Camille Rist, avec la participation de Dominique Gautier

➤ L'influence des couleurs

De tout temps, les couleurs ont joué un rôle important. Le symbolisme des couleurs est inscrit dans la mémoire collective, variant selon la culture du pays, l'époque, la religion... Les couleurs influent sur nos perceptions et nos comportements. Certaines diffusent de l'énergie, d'autres sont équilibrantes ou apaisantes. Chaque couleur a sa propre vibration qui agit inconsciemment sur nous.

Le bleu évoque l'espace, le ciel et la mer, tout comme le vert le monde végétal. Ces couleurs froides sont apaisantes et calment l'esprit.

Le rose se rapporte à la tendresse, au romantisme, et le violet au spirituel.

Le jaune et l'orange, couleurs chaudes, vont stimuler l'intellect et sont bénéfiques pour le moral.

Le rouge dégage de la chaleur, il dynamise et favorise l'action.

➤ Découvrez vos couleurs

Lorsque l'on s'habille avec des tonalités en adéquation avec celles de ses cheveux, de son teint et du maquillage, l'harmonie créée donne immédiatement bonne mine. Les couleurs agissent grâce à leur énergie et peuvent être vecteur de bien-être si elles sont en concordance avec la personnalité.

➤ Couleurs chaudes ou couleurs froides ?

Ces qualificatifs sont utilisés pour déterminer les deux grandes catégories de couleurs. On peut classer de la même manière les types de peaux en deux grands groupes car la couleur naturelle de la peau est soit d'un ton légèrement jaune, soit d'un ton légèrement rose ou bleuâtre. Les couleurs chaudes seront donc plus adaptées aux personnes ayant un teint tirant sur le jaune et les couleurs froides seront pour les personnes au teint rose ou légèrement bleuté. On peut affiner ce premier critère en ajoutant d'autres spécificités.

Carnation claire et cheveux blonds, yeux bleus ou verts

Vos couleurs sont pâles, les tons pastel ou clairs vous conviennent ainsi que tous les tons de bleu qui mettent vos yeux en valeur. Évitez les couleurs trop foncées, les couleurs froides ou trop fortes.



Carnation claire et cheveux blond foncé ou châains, yeux clairs verts ou bleus

Vos couleurs sont lumineuses, éclatantes, évitez les couleurs qui ternissent votre teint et vous rendent fade, telles le beige, le brique, le jaune moutarde...

Carnation pâle, cheveux blond foncé ou châtain clair, yeux verts, bruns, dorés, jamais bleus

Vos couleurs sont douces, évitez les teintes trop vives ou trop foncées, misez sur des nuances délicates comme votre teint.

Carnation mate, cheveux foncés, reflets roux, yeux brun clair ou brun foncé, verts

Vos couleurs sont foncées et contrastées, évitez les couleurs pastel. Faites des associations fortes : rouge et marine ou marine et vert émeraude, par exemple.

Carnation laiteuse et cheveux roux, yeux bruns, verts, dorés, turquoise

Vos couleurs sont toujours dans les tons chauds : or, cuivre, bronze, évitez les couleurs froides et celles à base de bleu, qui donneront trop de dureté à votre visage.

Carnation pâle et cheveux gris, yeux bleus, verts ou bruns

Les couleurs froides sont les vôtres : gris clair à anthracite, blanc, celles qui déclinent les bleus vous conviennent aussi, tel le violet. Évitez les jaunes, qui vous ternissent. ■

Boiron, mon partenaire pour l'hiver

États grippaux

Aussitôt Oscillo



Fièvre, frissons, courbatures...
Oscillococcinum est un médicament
homéopathique qui permet de lutter contre
les états grippaux dès les premiers signes.

- Sans effet de somnolence.
- Compatible avec d'autres traitements en cours.
- Facile à prendre avec sa dose unique.
- Indiqué pour toute la famille*.



0 810 809 810 Service 0,05 € / min
+ prix appel



www.boiron.fr

*Chez l'enfant de moins de 6 ans, dissoudre les granules dans un peu d'eau en raison du risque de fausse route. Oscillococcinum, granules en récipient unidose (extrait fluide peptoné de foie et de cœur d'*Anas barbariae* dynamisé à la 200K) est un médicament homéopathique traditionnellement utilisé dans le traitement des états grippaux : fièvre, frissons, maux de tête, courbatures. Oscillococcinum ne peut se substituer à la vaccination contre la grippe saisonnière. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent après 3 jours, consultez votre médecin. Visa 15/05/67947501/GP/001

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