

**Cancers
et hérédité**

*La faculté
d'apprendre*

CoQ10 qui es-tu ?

**L'ALOE VERA,
UNE PLANTE MIRACULEUSE**

VOUS DORMEZ MAL?

ET SI C'ÉTAIT LE STRESS!

Avec Sédatif PC, réduisez votre stress tout au long de la journée pour mieux dormir la nuit.

- 2 comprimés à sucer 3 fois par jour.



- Sans somnolence dans la journée.
- Sans accoutumance.
- Compatible avec d'autres traitements en cours.
- Si les symptômes persistent ou s'aggravent après 7 jours, consulter un médecin.



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

Sédatif PC®, médicament homéopathique traditionnellement utilisé dans les états anxieux mineurs et émotifs, les troubles mineurs du sommeil, aux 6 substances actives. Réservé à l'adulte en automédication. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent après 7 jours, consultez votre médecin. Visa 18/03/68829541/GP/003.

BOIRON®
www.sedatif-pc.fr

sommaire n° 164 novembre décembre 2018

zoom sur...

LA FACULTÉ D'APPRENDRE..... 4

diététique

NUTRITION 8

Détoxifiez votre organisme en hiver

LES BONS RÉFLEXES..... 12

CoQ10 qui es-tu ?

FICHE NUTRI..... 17

Coquille Saint-Jacques, quels trésors caches-tu ?

santé & prévention

LE COIN DES ENFANTS..... 20

EN BREF 23

UN MÉDECIN PROCHE DE VOUS 24

Le « foie gras » ou stéatose hépatique non alcoolique

ACTU SANTÉ..... 29

Cancers et hérédité

ASSOCIATION..... 30

Adoptez un ourson Toudou

dossier du mois

Petites et grandes histoires
des médicaments effervescents 32

beauté

STUDIO BEAUTÉ 36

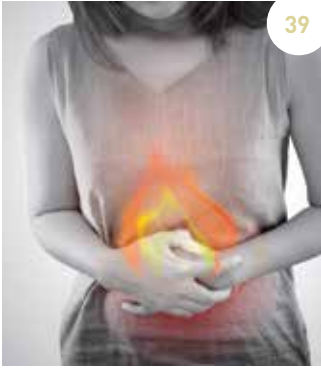
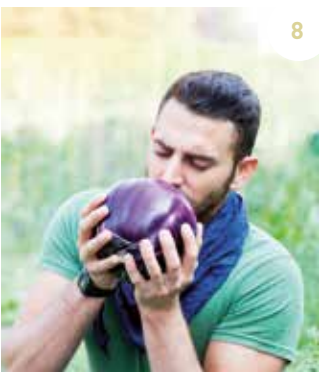
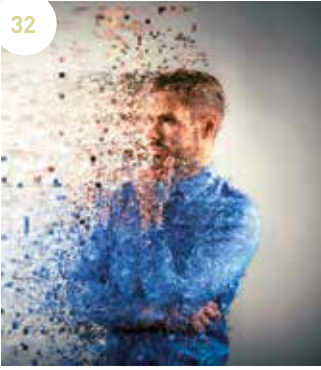
L'aloe vera, une plante miraculeuse !

bien-être

LE GUIDE PHYTO 39

Apaiser le feu des dragons qui ronge vos entrailles !

NOS RECETTES SANTÉ..... 42





La faculté d'apprendre



Le dernier ouvrage de Stanislas Dehaene, neuroscientifique, professeur au Collège de France, « Apprendre ! Les talents du cerveau, le défi des machines », vient de paraître chez Odile Jacob.

Stanislas Dehaene préside le Conseil scientifique de l'Éducation nationale pour proposer des pistes de réforme en s'appuyant sur les neurosciences cognitives afin de mieux appréhender ce qui stimule ou inhibe le cerveau face aux apprentissages.

Par France Subervie

La neuro-éducation est une branche de la recherche en neurosciences cognitives qui s'est développée depuis une trentaine d'années, en se basant sur la psychologie scientifique, les sciences cognitives, et l'évolution constante des techniques d'imagerie qui permet aujourd'hui de décrypter l'architecture de nos réseaux cérébraux, et d'avoir notamment une meilleure compréhension des mécanismes de l'apprentissage.

« Notre cerveau possède, dès la naissance, un talent que les meilleurs logiciels d'intelligence artificielle ne parviennent pas encore à imiter : la faculté d'apprendre. Même le cerveau d'un bébé apprend déjà plus vite et plus profondément que la plus puissante des machines actuelles. »

« Notre espèce a fait de l'apprentissage sa spécialité. Dans notre cerveau, des milliards de paramètres sont libres de s'adapter à notre milieu, notre langue, notre culture, nos parents, notre nourriture... Ces paramètres sont choisis avec soin : au sein de notre cerveau, l'évolution a défini, avec précision, quels circuits sont précablés et lesquels sont ouverts à l'environnement. Dans notre espèce, la part d'apprentissage est particulièrement vaste, car notre enfance se prolonge pendant de longues années. Par le biais du langage et des mathématiques, nos espaces d'hypothèses se démultiplient en une combinatoire potentiellement infinie, même s'ils s'appuient toujours sur des fondations fixes et invariables, héritées de notre évolution. »

Des hommes et des robots

Dans la première partie de son livre, l'auteur compare les performances des algorithmes informatiques avec ceux de notre cerveau. On y apprend que, dans le domaine de l'apprentissage artificiel, les réseaux de neurones

s'inspirent directement de l'organisation hiérarchique du cortex cérébral. Le concept d'apprentissage par la procédure de réduction des erreurs reste toujours de mise depuis les premiers réseaux de neurones des années 80, mais il est aujourd'hui étendu à des réseaux de neurones artificiels gigantesques. La notion de hasard dans la recherche des bons paramètres a aussi été introduite. Ces notions se rapportent à nos propres fonctions d'apprentissage, et peuvent être comparées aux performances de notre cerveau. Mais Stanislas Dehaene termine sa démonstration en listant ce qui manque encore à l'intelligence artificielle afin de définir ce qu'il y a d'unique dans notre propre capacité d'apprentissage. « Pour parvenir à une véritable intelligence artificielle générale, c'est probablement le principe même de nos architectures informatiques qu'il faut revoir », écrit-il, « parce que le cerveau humain, à la différence des autres espèces animales, semble posséder des algorithmes très spéciaux pour formuler des théories du monde extérieur. Il parvient à explorer toutes les combinaisons de toutes les règles possibles, à l'aide d'une sorte de « langage de la pensée », en s'appuyant sur la théorie des probabilités. »

Bébé n'est pas une page vierge !

Les sciences cognitives ont permis de mettre en évidence l'étendue des capacités dont le nouveau-né dispose à la naissance malgré son immaturité. « Le petit de l'espèce humaine possède déjà un vaste savoir hérité de son histoire évolutive. » Le neuroscientifique explique dans la deuxième partie de l'ouvrage que bébé a de nombreuses intuitions, et possède un savoir en physique, en arithmétique, en probabilité, en géométrie. « Les concepts d'objets et de nombres sont des primitives de la pensée, ils font partie du noyau de connaissances



avec lesquelles nous venons au monde et qui, par leurs combinaisons, nous permettent de formuler des pensées plus complexes. » La compétence sociale du nourrisson lui permet également de distinguer les différences entre le comportement des animaux et des personnes, de celui des objets. Dès la naissance, sa préférence se tournera vers des points disposés en forme de visage, plutôt que vers d'autres images. « La spécialisation pour les visages représente l'un des meilleurs exemples de la collaboration harmonieuse entre inné et acquis. Le bébé présente, dans ce domaine, des compétences strictement innées, mais aussi un extraordinaire instinct d'apprendre, et c'est la combinaison des deux qui lui permet, en un peu moins d'un an, d'aller au-delà de la simple réponse béate à deux yeux et une bouche, et de commencer à préférer les visages de son espèce et de son environnement immédiat. » Sa compétence sociale se manifeste aussi par le biais de l'audition. Le fœtus, dès le troisième mois de grossesse, perçoit les sons, et dès la naissance, le tout-petit préférera sa langue maternelle à une langue étrangère. Même s'il

ne parle pas encore à la fin de sa première année, il se sera spécialisé et aura acquis les bases des principales règles de sa langue maternelle. Bébé possède même un incroyable don pour les langues. En effet, les outils dont disposent les sciences cognitives ont permis de repérer que, dès la naissance, il fait la différence entre la plupart des voyelles et des consonnes de toutes les langues du monde, une aptitude qu'il perdra vers 12 mois.

La plasticité cérébrale

Elle correspond à la capacité du cerveau à modifier ses circuits cérébraux en fonction de l'environnement et des expériences vécues. Lors des apprentissages, cette plasticité s'exerce, et chaque compétence s'inscrit dans le cerveau et le modèle. Certaines connexions seront conservées, et d'autres disparaîtront. Chaque neurone du système nerveux entre en contact avec un ou plusieurs autres neurones connectés par des zones de jonction appelées synapses. La mémoire est conservée dans les synapses qui relient les neurones les uns aux autres. Le cerveau évolue

tout au long de la vie ; toutefois, si la plasticité cérébrale existe à tous les âges, elle devient plus faible à l'âge adulte. « Dans de nombreuses régions du cerveau, la plasticité n'est présente que pendant un intervalle de temps limité, qu'on appelle période sensible. Elle atteint un pic, souvent dans la petite enfance, puis elle se referme progressivement. Avec l'âge, l'apprentissage, sans être totalement bloqué, devient de plus en plus difficile à mesure que la plasticité diminue », constate le neurochirurgien. Par exemple, le cortex auditif, qui permet au nourrisson d'entendre tous les phonèmes de toutes les langues, perd cette capacité progressivement, la figeant vers 17 ans. Ainsi s'explique la difficulté d'apprendre une langue étrangère à l'âge adulte. « Dans l'espèce humaine, le pic de surproduction synaptique se termine vers 2 ans dans le cortex visuel, 3 ou 4 ans dans le cortex auditif, et entre 5 et 10 ans dans le cortex préfrontal », précise-t-il.

Chez l'enfant, sa grande plasticité cérébrale demande une consommation d'énergie importante. « La consommation du cerveau du jeune enfant représente jusqu'à 50 % du bilan énergétique du corps. » D'où l'importance qu'il ait une alimentation équilibrée.

Le développement de la lecture

L'apprentissage de la lecture, qui se maîtrise aisément pendant la petite enfance, une période pendant laquelle le cortex visuel est encore malléable, fait appel à un réseau d'aires cérébrales mobilisées dans la vision et dans le traitement du langage parlé. En effet, il existe des circuits qui reconnaissent les images, dont une partie s'adaptera à la lecture, automatisera la reconnaissance et la combinaison des lettres. Le cerveau d'un enfant est structuré, mais aussi profondément plastique !

Si notre cerveau est donc plein de talents, savoir apprendre est l'un des plus importants facteurs de réussite scolaire, selon Stanislas Dehaene. Formulé à l'intention des enseignants, des parents et des enfants, cet ouvrage présente les processus d'apprentissage et s'appuie sur de nombreux exemples pour éclairer notre lanterne !

Les 4 piliers de l'apprentissage

Dans la troisième partie, Stanislas Dehaene développe ce qu'il appelle une « panoplie d'astuces » supplémentaires destinées à favoriser l'apprentissage. « Au fil de son évolution, notre cerveau s'est doté de quatre fonctions majeures afin de maximiser la vitesse avec laquelle nous parvenons à extraire des informations de notre environnement. »

1 « l'attention, qui amplifie l'information sur laquelle nous nous concentrons ». Il faut la canaliser chez l'enfant. Jouer d'un instrument de musique ou à un jeu vidéo, en fixant toutefois une limite de temps afin d'éviter les dérives, stimule ses capacités de concentration.

2 « l'engagement actif, un algorithme qu'on appelle également curiosité, et qui incite notre cerveau à évaluer sans relâche de nouvelles hypothèses ». Il s'agit de stimuler cette curiosité afin de motiver l'enfant en demandant sa participation, en proposant des activités de groupe... en y incluant la notion de plaisir.

3 « le retour sur erreur, qui compare nos prédictions avec la réalité et corrige nos modèles du monde ». Le droit à l'erreur est essentiel dans le processus de l'apprentissage. Se tromper participe à l'apprentissage, analyser l'erreur permet de progresser.

4 « la consolidation, qui automatise et fluidifie ce que nous avons appris, notamment pendant le sommeil ». Le rôle des révisions est essentiel dans le processus d'apprentissage. Afin de maîtriser un savoir à long terme, il faut tester régulièrement ses connaissances. En outre, le sommeil a un rôle clé, sa qualité influe sur la mémoire ; pendant la nuit, le cerveau consolide les connaissances acquises dans la journée.





Vous avez
10 bonnes raisons
de vous mettre au vert,
particulièrement
avant les fêtes !

Par le Docteur Sophie Ortega

DÉTOXIFIEZ VOTRE ORGANISME EN HIVER

Voici une détox qui vous permettra de raviver votre vitalité, de déstocker quelques kilos superflus, d'illuminer votre teint, de redynamiser votre microbiote, de faire du bien à votre moral et de réguler vos taux de cholestérol et de sucre sanguins. Eh oui ! Une semaine de détox, c'est une mini-cure de jouvence. Elle favorise l'élimination des déchets et des toxiques qui encombrant notre organisme en stimulant nos organes émonctoires, le foie et les reins principalement. Le foie est le filtre par lequel passe tout ce que nous absorbons ; il peut être dépassé pour éliminer les déchets, et vous ressentez alors des difficultés lors de la digestion, vous avez mauvaise haleine, le teint brouillé, des maux de tête et des nausées.

Les principaux boosters de la détoxification hépatique à ajouter à vos menus, faciles à trouver en hiver

- L'ail est un alicament, consommé depuis des millénaires, déjà dans l'Antiquité égyptienne où l'on s'en servait à des fins médicinales. L'ail a une action antibactérienne, hypotensive et des effets bénéfiques sur la fluidité du sang et sur le taux de cholestérol. Il a des propriétés diurétiques, détoxifiantes, antioxydantes, anticancéreuses et antiallergiques.
- L'oignon aussi a toujours été considéré comme un légume santé. Il présente des propriétés diurétiques, antibactériennes, anticancéreuses et hypoglycémiantes. Il est très utile pour drainer les toxines.
- Les herbes aromatiques sont toutes intéressantes en matière de détox, avec une mention spéciale pour le thym, tonifiant qui lutte contre ballonnements et aérophagie, le persil qui modère l'appétit et détoxifie, la menthe qui grâce au menthol qu'elle renferme est tonifiante et bénéfique pour le tube digestif et bénéfique contre les migraines.
- Le citron est, comme tous les agrumes, très riche en vitamine C. Il contient de puissants flavonoïdes naturels (antioxydants) qui aident à faire face aux infections. Il facilite la digestion, aide le transit intestinal. Il a également un effet diurétique, ce qui le range dans les fruits utiles pour la détox et le drainage.

- La spiruline et la chlorelle sont des micro-algues aux vertus purifiantes et antioxydantes et qui permettent de réguler l'équilibre acidobasique. En ajoutant une cuillerée à café de poudre d'algues dans vos menus, vous favorisez l'action détoxifiante. Leur goût est neutre. Par contre, elles ajoutent une belle note verte à vos soupes. Attention, elles sont très sensibles à la chaleur, et vous ne devez en faire l'ajout qu'après cuisson à une température inférieure à 40°C.
- Les choux sont connus pour leurs vertus antioxydantes ; ils sont riches en calcium. Le kale est une variété de chou vert frisé qui hystérise les stars américaines qui le consomment sous forme de jus, dès le petit déjeuner, pour ses qualités détox.
- Le navet est un légume racine de la même famille des crucifères que les choux ; il contient des dérivés soufrés assez odorants à la cuisson et souvent difficiles pour les intestins. Mais il est un atout dans la lutte contre les cancers digestifs.
- L'épinard est un aliment peu calorique et détox, riche en calcium, folates, magnésium, vitamine A et vitamine C.
- La betterave est de la même famille que la blette et sa consommation régulière est recommandée pour sa richesse en vitamines, minéraux et oligo-éléments essentiels. Elle permet de réaliser de merveilleuses soupes de couleur fushia.
- Le cresson est très léger. Il ne fournit pas plus de 17 kcal/100 g. C'est un légume feuille parfait pour mitonner une soupe reconstituante si l'on surveille sa ligne. D'autant qu'il possède des fibres douces, facilitant ainsi l'élimination.



L'alimentation et l'hydratation sont de bonnes voies pour la détox. Elles apportent des minéraux alcalins qui permettent d'ôter l'acidité (source d'inflammation, de rougeurs et de boutons).



- La mâche, également appelée doucette ou raiponce, est riche en vitamine A et en oméga-3. Elle n'en reste pas moins, comme toutes les salades, pauvre en calories. Par sa richesse en oméga-3, elle s'avère être un bouclier antimorosité, tout simplement parce que les oméga-3 entrent dans la composition des membranes cellulaires des neurones favorisant la bonne humeur.
- Le radis noir aide très efficacement à la minéralisation de l'organisme et il est un excellent draineur hépatobiliaire et aide à combattre les microbes.
- Le céleri est une famille de légumes à lui seul. Il existe le céleri en branche et le céleri-rave ; ils ont la particularité d'avoir un très faible apport énergétique et une richesse en fibres et en minéraux exceptionnelle. Le céleri est aussi riche en vitamine C.
- Le poireau est roi pour ses propriétés diurétiques, grâce à une quantité de potassium élevée et à une teneur en sodium basse. Il contient également des glucides très particuliers, les fructosanes, qui ont une action diurétique. L'odeur caractéristique à la cuisson est le signe de la présence de composés soufrés, protecteurs contre le cancer colorectal.
- L'artichaut provient à l'origine d'un chardon sauvage qui a subi de nombreux croisements pour devenir la plante que nous connaissons. L'artichaut fournit des glucides partiellement assimilables, comme l'inuline, ce qui lui confère une valeur énergétique plutôt faible. Il est dense en minéraux comme le potassium, le magnésium, le calcium et le fer. Il contient une substance, la cynarine, drainante pour le foie et la vésicule biliaire. Il favorise l'élimination urinaire et intestinale. L'artichaut est donc hautement hépato-draineur. En favorisant la sécrétion de bile, il améliore l'élimination des toxines dans les selles.



En pratique : une semaine détox

Préparez chaque jour

1 l d'eau minérale riche en magnésium additionnée d'un citron pressé
2 bols de soupe verte (additionnée de spiruline)

À jeun :

1 grand verre d'eau citronnée

Petit déjeuner :

1 smoothie fait avec 1/3 de concombre, 1/2 banane, 1 pomme, 1 kiwi et quelques feuilles de menthe
Un thé vert ou un café sans lait ni sucre

Avant le déjeuner :

1 grand verre d'eau citronnée

Midi :

1 bol de 300 ml de soupe détox, une volaille grillée, des légumes cuits ou crus, avec une cuillère à soupe d'huile de colza, 1 fruit

À 17h :

2 grands verres d'eau citronnée

Dîner végétarien sans gluten :

1 bol de 300 ml de soupe détox, un bol de riz ou de quinoa ou de pommes de terre vapeur, avec une cuillère d'huile d'olive, et 1 yaourt de soja nature
1 grand verre d'eau citronnée

Le dîner détox de la cure doit rester léger, de préférence végétarien et sans gluten. Il est préférable de consommer des céréales sans gluten pour mettre au repos le tube digestif et favoriser le drainage.

Recette de Soupe verte

Riche en vitamines, fibres et minéraux, spécialement détox pour le foie, sans gluten, sans lactose, sans cholestérol et végétarienne (extraite de « Soupes détox », Dr Sophie Ortega, éditions Leduc - poche)

Soupe brocoli roquette détox

Ingrédients pour 6 portions

1 tête de brocoli séparée en bouquets
1 tête de céleri, coupée en petits dés
2 oignons, coupés en petits dés
6 gousses d'ail écrasées
200 g de roquette
1 panais, pelé et haché finement
2 carottes pelées et finement hachées
1 l d'eau minérale
Sel
1 jus de citron
1 cuillère à café d'huile de colza
3 cuillères à soupe de graines de chia
Noisettes pilées et graines de sésame
6 cuillères à café de crème de soja pour garnir

Dans une marmite, faites chauffer l'huile, ajoutez oignon, ail, carottes, panais, céleri, roquette et brocoli ; laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes, en remuant fréquemment. Ajoutez l'eau minérale, portez à ébullition, puis couvrez la casserole avec un couvercle et laissez mijoter pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Disposez les légumes et le bouillon dans le mixeur, ajoutez les graines de chia et le jus de citron, obtenez une crème lisse. Servez chaud, décoré de graines grillées et de crème de soja. Si vous n'aimez pas la roquette, il vous est possible de la remplacer par des pousses d'épinards ou bien du cresson. Vous n'êtes pas obligé d'utiliser ni les noisettes, ni la crème, si vous préférez alléger la recette.



Si la CoQ10 (coenzyme Q10) est de plus en plus médiatisée, sa découverte remonte à la fin des années 50 et ses premières utilisations thérapeutiques à quelques années plus tard.

Par Pascal Guerit, Docteur en pharmacie DU Diététique et Nutrition

CoQ10... qui es-tu ?

Chimiquement, la CoQ10 est proche de la vitamine K (d'où les précautions à prendre avec certains traitements anticoagulants). Ce n'est pas une vitamine mais plutôt un cofacteur. Une substance naturellement produite par l'organisme qui accompagne certains processus cellulaires. Ce n'est pas un nutriment essentiel dans le sens où l'organisme a la capacité de le produire. Il suit par ailleurs la même chaîne de fabrication que celle empruntée par le cholestérol, d'où son interaction négative avec certains médicaments qui réduisent le taux de cette « graisse » !

De par cette capacité de synthèse, les besoins optimaux ne sont pas déterminés mais on considère que l'âge et certaines pathologies surconsommant cette CoQ10. À elle seule, elle ne peut malheureusement ralentir les méfaits du vieillissement ou l'incidence de pathologies, mais de nombreuses études tendent à montrer qu'une

supplémentation adaptée peut contribuer à équilibrer certains systèmes enzymatiques et/ou remonter son taux affaibli chez des patients atteints de pathologies comme les maladies cardiaques, les troubles ou douleurs musculaires, les dégénérescences cellulaires...

On la rencontre souvent dans des crèmes en cosmétologie, car, avant tout, une de ses principales propriétés est de favoriser la production d'énergie au niveau de petites structures appelées « mitochondries ». Ces usines énergétiques ne peuvent se passer de cette CoQ10 qui est impliquée étroitement dans leur chaîne respiratoire. Elle active donc la production d'énergie mais, dans le même temps, elle protège ces nombreuses et minuscules structures mitochondriales.



En cas de prises de statines, de certains neuroleptiques... en cas de fibromyalgie, de gingivopathies, de migraines, de maladies neurodégénératives, de diabète... privilégier les bonnes sources alimentaires contenant de la CoQ10. De plus, de bons compléments alimentaires seraient fort utiles pour contrer l'incidence de ces thérapies ou maladies.

Alors, où la trouver ?

Avant tout dans les aliments qui contiennent des graisses car elle a la propriété de s'y faufiler facilement (caractère lipophile). Ainsi, on la trouve dans les huiles végétales (colza, soja), les poissons (sardines, harengs, truites...), les viandes (plutôt le bœuf et la volaille), les graines et les oléagineux, mais également dans les épinards. L'apport alimentaire quotidien reste faible, de l'ordre de 5 à 10 mg, alors que dans certaines situations, les besoins peuvent être multipliés par 10 ou 20. Il est évident que fournir des taux si élevés est difficile avec au maximum 3 mg de CoQ10 dans 100 g de hareng !

On comprend pourquoi, de manière séquentielle ou plus ou moins continue, il faille se supplémenter. L'innovation technologique permet à présent de rendre la CoQ10 beaucoup plus bio-assimilable, d'où la possibilité d'en prendre moins et donc à un meilleur coût sans pour autant perdre de son efficacité.

Des capacités d'entraide !

Booster l'énergie, protéger les cellules... je ne connais pas une cellule ou une action cellulaire qui refuserait un peu de CoQ10 : muscles cardiaques, activité physique, cellules cérébrales, cellules rétinienne, système immunitaire, régulation endocrinienne, détoxification, filtration rénale...



Une double casquette

C'est un des antioxydants les plus recherchés par l'organisme et, comme les autres antioxydants, la CoQ10 nous protège des dégâts induits par notre hyperactivité cellulaire, mais en plus garantit une meilleure production énergétique.

Cette double « casquette » la rend presque indispensable face au temps qui passe ou face à de nombreuses suractivités cellulaires induites par des maladies. La CoQ10 est d'ailleurs appelée ubiquinone (ou ubiquinol selon sa forme) en rappel de son caractère ubiquitaire, de son caractère d'omniprésence, auprès de toutes les cellules !

S'il est difficile en quelques lignes de faire le tour de ses capacités d'entraide, notons que les plus anciennes études témoignent de manière positive de son utilisation face à de l'hypertension ou des insuffisances cardiaques... Devant la complexité de tels troubles, si une supplémentation peut être envisagée, en aucun cas celle-ci ne remplacera un traitement !

Il est souvent délicat de préconiser des antioxydants durant des traitements anticancéreux bien que la CoQ10 semble être intéressante au regard de certaines chimiothérapies qui peuvent entraîner des altérations et donc des suivis cardiaques au long

cours. Dans ce domaine, l'avis d'un spécialiste est, là aussi de mise.

Enfin, activité énergétique, muscles, cœur... on voit que la cible du sportif occasionnel ou confirmé est un tremplin pour la CoQ10, car elle pourrait faciliter l'effort physique, la récupération... Attention, il ne vous reste plus que 6 ans pour décrocher une médaille d'or aux JO de Paris, avec ou sans CoQ10. De toute façon, dans 6 ans, c'est une lapalissade, on aura 6 ans de plus et si vous voulez la médaille de la jeunesse, alors restez actif et accompagnez votre petit déjeuner de 30 à 50 mg de CoQ10 assez régulièrement.

COENZYME Q10 VITAMINE E

HAUTEMENT
ASSIMILABLE



(O)QUILLE SAINT-JA(Q)UES, QUELS TRÉSORS (A)CHES-TU ?

Les pêcheurs français se mobilisent pour défendre une pêche qui protège l'écosystème marin et particulièrement celui de la coquille Saint-Jacques. Cette bataille économico-écologique ne doit pas nous faire oublier la richesse de ce mollusque.

*Par Pascal Guerit, Docteur en Pharmacie
Du Diététique et Nutrition*

Grande et très appréciée lors des fêtes de fin d'année, on la trouve dans l'Atlantique et la Méditerranée. Sa taille minimale est de 10 ou 11 cm selon le lieu de pêche. On compte environ 5 coquilles Saint-Jacques par kilo à la sortie du bateau avec 10 % de noix, soit 100 g pour ces 5 coquilles. Ces grammes de

fraîcheur renferment une multitude de composés nutritionnellement intéressants, mais elle les cache bien car la coque ondulée reste enfouie dans le sable durant tout son vivant. Elle filtre continuellement l'eau de mer pour se nourrir de phytoplancton, fabriquer sa coque et son puissant muscle bivalve.



La réglementation internationale permet d'appeler « Saint-Jacques » tous les pectinidés vendus sous forme de noix, à condition que figurent sur l'emballage le pays d'origine et le nom scientifique. La nôtre (Bretagne et Normandie principalement), c'est le *Pecten maximus* (de *pecten* = peigne et *maximus* = la plus grande !).

Comme de nombreux produits issus de la mer, sa teneur en protéines est voisine de 12 % et elle présente l'ensemble des acides aminés, y compris ceux que l'organisme ne peut fabriquer. Cette densité permettra de répondre aux besoins de construction cellulaire, aux synthèses enzymatiques et autres peptides (petites associations d'acides aminés) dont le corps a besoin au quotidien pour un fonctionnement optimal.

À travers la chaîne alimentaire marine, *Pecten maximus* nous apporte des acides gras indispensables comme l'acide eicosapentaénoïque et de l'acide docosahexaénoïque, deux acides gras de la famille des oméga-3. Ces noms scientifiques sont des éléments protecteurs de notre système cardiovasculaire. Ils modulent les phases inflammatoires (arthrose, asthme, dermatoses...) et contribuent à notre équilibre cérébral, notre fluidité cognitive et notre acuité visuelle. L'immunité bénéficie également de cette famille oméga-3. La coquille Saint-Jacques nous transmettra ce que la mer lui offrira. Faisons tout pour protéger ce milieu marin, sa richesse nous profitera !

À côté de ces 2 macronutriments, ce bivalve est riche en vitamine B12, environ 50 % des apports nutritionnels conseillés pour 100 g. La vitamine B12 est impliquée dans la croissance, la division cellulaire et le contrôle de l'ADN, dans l'équilibre du système nerveux. Présente aussi au niveau des globules rouges qui véhiculent notre oxygène, dans les métabolismes énergétiques... Quelques

noix assureront un apport exclusivement concentré dans les sources animales.

Source intéressante de sélénium, cet oligo-élément travaille en synergie avec des enzymes défensives contre les agressions cellulaires, contre notre excès de stress, ainsi qu'avec des enzymes impliquées dans la régulation cutanée, mais aussi dans l'activation, la conversion de nos hormones thyroïdiennes. Alors, si vous êtes stressé, atteint de dysthyroïdies, le sélénium et la coquille Saint-Jacques sont pour vous !

Après le sélénium, citons le phosphore qui joue un rôle essentiel dans la formation et le maintien de la santé des os et des dents. Il est aussi indispensable au cerveau et à d'autres cellules pour fabriquer des phospholipides, ces « graisses » spécialisées dans la fluidité et la perméabilité sélectives des membranes cellulaires. Enfin, phosphore et énergie, phosphore et équilibre acido-basique vont de pair.



Son nom vient du temps où les pèlerins de Saint-Jacques-de-Compostelle se servaient des coquilles vides pour mendier, manger, ou les gardaient tout simplement en souvenir. Quel que soit votre chemin « Saint-Jacques », spirituel ou gustatif, ses qualités nutritionnelles décupleront votre plaisir de la partager en carpaccio, snackées, en velouté, en duo sucré/salé...

pharmavie

MAGNÉSIUM

Le magnésium contribue à réduire la fatigue et à une fonction musculaire normale.

Complément alimentaire à base de glycérophosphate de magnésium, carbonate de magnésium, vitamine B6 et FOS avec édulcorants.



60 comprimés à croquer.

pharmavie

MAGNÉSIUM + T

Complément alimentaire à base de glycérophosphate de magnésium, carbonate de magnésium, taurine et vitamine B6.



Le magnésium contribue à réduire la fatigue et à une fonction musculaire normale. Le magnésium et la vitamine B6 contribuent au fonctionnement normal du système nerveux et à un métabolisme énergétique normal.

60 comprimés à avaler.

PharmaPrix INFUSION BIO SOMMEIL

Association de 5 plantes BIO* : Verveine, Marjolaine, Anis vert, Houblon et Camomille.



La verveine et le houblon améliorent la qualité du sommeil. La marjolaine facilite la digestion. L'anis vert participe au goût agréable de cette infusion.

Contient 20 sachets.

*Produit issu de l'agriculture biologique. Certifié par Ecocert sas F-32600.

DESTINATION SANTÉ

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

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

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

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



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



L'EFFET BÉNÉFIQUE DES VACCINS

Dans un contexte d'hésitation croissante face à la vaccination, des chercheurs de l'Inserm, des pédiatres des CHU de Nantes et du Grand-Ouest et l'AP-HP ont montré sur une période de 5 ans, que 25 % des décès et 25 % des séquelles graves survenus chez des enfants avec une infection bactérienne sévère (principalement méningite) auraient pu être évités par la simple application du calendrier vaccinal contre le méningocoque et le pneumocoque, c'est-à-dire complète et dans les temps. En France, si la vaccination contre les deux principales bactéries responsables de ces infections sévères est devenue obligatoire pour l'ensemble des enfants nés à partir du 1^{er} janvier 2018 (vaccins anti-pneumocoque et anti-méningocoque C), d'après cette étude, la plupart des décès liés au méningocoque C sont survenus chez des enfants de plus de 2 ans qui n'avaient pas eu leur rattrapage de vaccin. Ces enfants ne sont pas concernés actuellement par l'obligation de se faire vacciner, c'est pourquoi il est fondamental de leur appliquer ces recommandations actuelles de rattrapage. Selon les chercheurs : « La morbi-mortalité liée aux infections bactériennes sévères à prévention vaccinale chez l'enfant pourrait être réduite d'un quart par une mise en œuvre simple des programmes vaccinaux en France. »



LES ENFANTS DOIVENT SAVOIR !

Chaque année, 15 millions d'enfants se rendent chez le médecin et 1 million d'enfants sont opérés... Bien informer les enfants avant un soin, un examen médical, une hospitalisation est important. Grâce au nouveau site de l'association SPARADRAP*, www.sparadrap.org, parrainée par Michel Cymes, toutes les familles auront accès gratuitement à des contenus pédagogiques clairs et scientifiquement justes, afin d'aider les enfants à vivre sereinement toutes les situations de soin. Qu'il s'agisse d'une visite chez le dentiste, d'une prise de sang ou d'une opération, les enfants doivent comprendre ce qu'on va leur faire, avec des moyens adaptés à leur âge.

Le rituel du coucher

La SFP (Société française de pédiatrie) recommande d'avoir terminé tous les travaux de peinture, de papier peint, de revêtement de sol... un mois avant la naissance de votre enfant. Autres conseils de la SFP : dès le retour de la maternité, bébé doit dormir au calme dans une chambre où les animaux de compagnie sont exclus en dehors de deux peluches au maximum en plus de son doudou ! Le lit à barreaux doit être homologué afin d'éviter toute blessure, sans tour de lit en tissu, ni oreiller, ni couverture. Changez la couche du tout-petit juste avant de le coucher et mettez-lui une turbulette bien adaptée à sa taille. Profitez de ce moment pour câliner bébé, puis couchez-le sur le dos impérativement. Pas de biberon pour s'endormir mais une petite comptine. Un enfant ne doit pas dormir dans les bras d'un adulte, ni dans le lit de ses parents, ni sur le canapé (risque de chute ou d'étouffement).

CRÉER DES
VACCINS,
C'EST PROTÉGER
LA VIE



SANOFI PASTEUR

LA COMPRESSION MÉDICALE VERSION HOMME

ET SI JE VOUS DIS
QUE JE PORTE
DE LA COMPRESSION ?

Détente® Homme

- Facilité d'enfilage.
- Disponible en classe 2



JarFIX

NOUVEAU

RADIANTE
révolutionne la compression médicale

1810-02 / oct./18

BSN-RADIANTE

an Essity company

Les produits Radiante® sont des dispositifs médicaux, produits réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Dispositifs destinés au traitement des affections veineuses ou lymphatiques. Lire attentivement leur notice d'utilisation spécifique. Demander conseil à votre pharmacien ou professionnel de santé.

Produits Radiante® : Radiante SAS au capital de 76 202 776,01 € • ZIN Rue d'Arsonval • 86100 Châtelleraut
SIREN 410 408 843 • RCS POITIERS

Distribués par BSN-RADIANTE SAS • Locataire gérant • SAS au capital de 288 000 euros
Siège social : 57, boulevard Demorieux - 72100 Le Mans • SIREN 652 880 519 • RCS LE MANS



MAINS ABÎMÉES, GERCÉES

Vita citral
TR+

Répare, apaise,
hydrate!

Diminution
des irritations
et callosités
dès 7 jours*

LABORATOIRES
ASEPTA
MONACO

www.asepta.com

1-3, avenue Albert II - MC 98000 MONACO - Tél. +377 92 05 75 51 - laboratoires@asepta.mc

* Efficacité testée sous contrôle
pharmaceutique par des travailleurs
manuels de différentes professions
présentant des mains abîmées
ou gercées.



[info]

Un cancer en progression !

Une étude menée par l'Association française de chirurgie (AFC) révèle que les cancers de l'œsophage, situés à la jonction œsogastrique ont été multipliés par 7 depuis 1998. « Le nombre de ces cancer augmente, et ce de façon plus rapide que les autres. Le moindre symptôme d'alerte comme le reflux ou la plus petit gêne de la déglutition doit entraîner la réalisation d'une endoscopie », alerte le Professeur Denis Collet. La progression de l'obésité et le reflux gastro-œsophagien (RGO) sont les deux principaux facteurs du développement de ce cancer. L'augmentation de la pression intra-abdominale induite par l'obésité favorise le RGO et donc ses conséquences sur la muqueuse de l'œsophage. Probablement, l'obésité agit également par elle-même par les modifications inflammatoires et immunitaires qu'elle induit. Chez les patients obèses morbides souffrant du reflux gastro-œsophagien, le risque de ce cancer est encore multiplié par 5.

[dépister]

Ruban rose...

La 25^e édition Octobre rose destinée à sensibiliser au dépistage du cancer du sein féminin vient de s'achever. Mais pour toutes les femmes concernées, l'ouvrage *Les tétons flingueurs**, de Sonia Bellouti qui témoigne de son expérience, sera une aide précieuse au quotidien pour ne pas subir la maladie. Du diagnostic aux étapes des traitements (opérations, chimio, rayons), elle raconte avec une plume résolument optimiste, imagée et directe, son combat et aborde les différentes thérapies alternatives qu'elle a choisi d'y associer afin de mieux vivre son cancer. Elle donne également une multitude de conseils pour mieux se soigner, mieux manger et adopter des principes naturels de bien-être.

* *Les tétons flingueurs. Le cancer ça change la vie !* paru aux éditions Kawa



De la lumière pour contrer l'addiction à la nicotine

La nicotine est le principal agent addictif du tabac. Elle agit sur le cerveau en se liant sur les récepteurs nicotiniques. À ce jour, les techniques de pharmacologie classique ne permettent pas d'agir de manière précise et réversible sur ces récepteurs. Une équipe franco-américaine* a fabriqué des outils moléculaires capables d'interrompre le fonctionnement de ces récepteurs dans le cerveau grâce à la lumière. Les chercheurs se sont focalisés sur un récepteur nicotinique particulier, le type b2, et sur une zone clé du circuit de la récompense, délivrant la dopamine. Ils y ont fixé un nano-interrupteur chimique réagissant à la lumière. Lorsque les souris étaient placées sous une lumière violette, les scientifiques ont constaté que l'interrupteur se repliait en empêchant la nicotine de se fixer : le récepteur était ainsi « off ». En revanche, sous une lumière verte, ou dans l'obscurité, l'interrupteur était déplié, laissant la nicotine agir : le récepteur était « on ». « Cette étape est particulièrement importante pour l'identification de nouvelles cibles thérapeutiques adéquates afin de lutter contre l'addiction à la nicotine », explique Alexandre Mourot, chercheur Inserm.

*Inserm, CNRS, Sorbonne Université, au sein du laboratoire Neurosciences Paris-Seine en collaboration avec l'Institut Pasteur, l'Université de New York et l'Université de Californie Berkeley

[nouveau]



Liée à la malbouffe, cette épidémie d'une maladie silencieuse du foie toucherait jusqu'à 10 % des Français.

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

LE « FOIE GRAS », OU STÉATOSE HÉPATIQUE NON ALCOOLIQUE



Non, je ne vais pas vous parler longuement des canards du Gers mais il faut bien malgré tout planter le décor ! Lorsque l'on gave un palmipède type canard ou oie pour se régaler de son foie gras à Noël, l'essentiel de son alimentation est du maïs. Permettez-moi de vous rappeler que le maïs est composé d'amidon, un sucre complexe, molécule de réserve des végétaux supérieurs, contenue dans la plupart des féculents et céréales. Cet amidon est lui-même composé d'une chaîne de molécules de glucose, le même glucose qui circule dans nos artères et dont raffolent toutes nos cellules.

Les causes

Chez l'homme, le foie gras est une maladie aux noms anglo-saxons complexes et à quatre niveaux de gravité :

- le NAFLD, « non alcoholic fatty liver disease », c'est-à-dire maladie du foie gras non alcoolique, pour le stade 1 (graisse seule) et le stade 2 (graisse + inflammation du foie)
- le NASH, « non alcoholic stéato hépatitis », stéatose hépatique non alcoolique, pour le stade 3 (graisse inflammation et dégénérescence des cellules hépatiques) et le stade 4 (fibrose en plus).

Pour que le canard fabrique du gras, on le gave de sucre... Eh bien, chez l'humain, c'est pareil ! Finalement, cette analogie se suffit à elle-même et nous permettrait d'extrapoler sur le sujet du foie gras sans difficulté, mais vous resteriez sur votre faim.

Cette maladie touche plus de 20 % des adultes dans les pays industrialisés et est fortement corrélée à l'obésité, au diabète de type 2, aux hyperlipidémies et de façon globale au syndrome métabolique. Ce dernier est aussi appelé syndrome d'insulino-résistance, terminologie qui a l'avantage d'en souligner la cause. En voici les symptômes :

- Obésité, mais ce gras-là s'accumule dans et autour des viscères abdominaux. Il constitue la bedaine (bide) du buveur de bière... On mesure le périmètre abdominal dont la valeur est prédictive du risque cardiovasculaire.
- Augmentation des triglycérides.
- Baisse du bon cholestérol, le HDL.
- Hypertension artérielle.
- Hyperglycémie ou diabète de type 2.
- NAFLD / NASH.

L'alimentation est une des causes, avec au premier plan les excès. Mais pas seulement. D'authentiques crises de goutte peuvent survenir en cas de régimes trop restrictifs ou au début des jeûnes à cause du catabolisme accéléré des tissus de l'organisme. Finalement, manger trop de viande ou détruire ses propres muscles par un jeûne prolongé, c'est la même chose... (provoc !).



Au centre de la compréhension des mécanismes d'apparition du foie gras, il y a l'insulino-résistance. Actuellement, on privilégie le rôle des adipocytes, cellules de réserve qui stockent le gras au niveau des muscles et du foie. Cette graisse de réserve pourrait jouer un rôle majeur de type hormonal (adiponectine) pour diminuer la sensibilité à l'insuline. Cependant, l'augmentation de la masse grasse, viscérale ou pas, serait aussi sous la dépendance de la résistance à l'insuline, elle-même orchestrée par des erreurs diététiques chroniques, excès calorique, excès glucidiques et la sédentarité, imputables à notre monde industrialisé. « Qui de la poule ou de l'œuf est avant » ? Décidément, tout nous ramène à la basse-cour... D'ailleurs, il faut dire que les produits de basse-cour ne sont sûrement pas responsables de la maladie qui nous préoccupe : protéines de bonne valeur biologique, pauvres en graisses saturées, bilan carbone exceptionnel et j'en passe !

Quoi qu'il en soit, la résistance à l'insuline est bien responsable de l'obésité, du diabète de type 2, du syndrome métabolique et du NASH. Il n'y a véritablement que deux antidotes à cet ennemi, l'exercice physique, c'est-à-dire la lutte contre la sédentarité, et une consommation moindre d'aliments, en particulier moins de glucides sous toutes leurs formes. Bien entendu, il serait plus pratique et enrichissant de trouver une hormone responsable de ce malheur afin de fabriquer un médicament « anti gras » que de prendre en charge en masse l'hygiène de vie de la population générale.

Attention à l'IMC et au tour de taille !

Comment savoir si vous êtes victime de la stéatose hépatique non alcoolique ? Si vous avez du surpoids avec un IMC supérieur à 25, un gros ventre ou au pire une glycémie élevée, cela devrait mettre la puce à l'oreille de votre médecin ! Dans ce contexte, c'est à l'occasion d'une prise de sang de routine que l'on constate des perturbations des paramètres du bilan hépatique. Les enzymes hépatiques sont fréquemment contrôlées, car souvent perturbées à cause des médicaments, des virus (hépatites, mononucléose...), des affections de la vésicule biliaire... Dans ce cas, il y a une augmentation assez

spécifique des ALAT (deux à trois fois la normale) et aussi des gamma GT. L'échographie permet de confirmer l'aspect brillant du foie qui est dit « hyperéchogène ». À ce stade, il faut éliminer tous les diagnostics différentiels, alcoolisme chronique, hépatites B et C, hémochromatose... Il faut rechercher aussi tous les autres symptômes biologiques du syndrome métabolique pour traiter au cas par cas les perturbations, diabète, triglycérides, hypertension... En cas de doute, la mesure du score de HOMA-IR confirme l'insulino-résistance. Le diagnostic est fait mais la gravité n'est pas évaluée. Il faut avoir recours à de l'imagerie, scanner et IRM, mais le seul examen qui permet d'évaluer la sévérité est la ponction hépatique. Elle précise la présence d'inflammation, de fibrose ou au pire de cirrhose.

Le NAFLD devient NASH lorsque toutes ces graisses accumulées dans le foie subissent un stress oxydatif à cause de la production de radicaux libres en quantité capables par réaction en chaîne de produire de l'inflammation, puis à terme des tissus abîmés qui se fibrosent et perdent leur capacité fonctionnelle.

Perdre du poids par tous les moyens, c'est le plus important ! Grâce à une prise en charge hygiéno-diététique veillant à diminuer les graisses saturées et les glucides, grâce à la lutte contre la sédentarité, l'exercice physique plus de trente minutes par jour sachant que trois fois dix minutes est tout aussi efficace, grâce à la chirurgie bariatrique s'il le faut (anneaux, bypass, sleeve...). La perte de poids diminue l'insulino-résistance et améliore rapidement les lésions hépatiques avec normalisation des ALAT.

Comment se traite le foie gras ?

- Éviter l'alcool.
- Traiter toutes les autres anomalies associées du syndrome métabolique : le diabète (metformine, glitazones), l'hyperlipidémie (fibrates, statines).
- Limiter la cascade oxydative dont le foie est le théâtre grâce aux antioxydants : vitamine E naturelle, bêta-carotène, sélénium, vitamine C et protecteurs hépatiques tels que la N-acétyl-cystéine, précurseur du glutathion et booster de la glutathion peroxydase, enzyme antioxydante puissante, véritable éboueur du foie.
- Probiotiques : rôle anti-fibrose probable avec diminution de la pression dans la veine porte.
- Oméga-3 : rôle anti-inflammatoire.

Pour le moment, nous n'avons pas trouvé de remède miracle au foie gras. Seule l'hygiène de vie permet de renverser l'évolution de la maladie. Combien il est difficile de modifier ses habitudes alimentaires et de caser de l'activité physique dans nos journées de dingues ! Alors, si vous voulez procéder à des changements durables dans le temps, faites-vous aider et soyez réaliste !

L'hyperuricémie nécessite une approche globale

Au niveau de l'alimentation, on propose de corriger les excès de viandes, poissons, fruits de mer, abats, gibiers, bière, levure de bière, alcools et de limiter aussi les rations de fructose, de ne pas cumuler les sodas, jus de fruits, mais préférer les fruits eux-mêmes. Il faut augmenter la ration de légumes et crudités.

Sur le plan micronutritionnel, je conseille souvent du silicium colloïdal, des vitamines B9 et B12, de la vitamine C et du zinc, une équipe qui favorise le métabolisme de l'acide urique et participe à la lutte contre l'inflammation.

Les médicaments sont souvent indispensables, avec une mention particulière pour l'« Allopurinol » qui diminue la production de l'acide urique quasi sans effets secondaires. Seul inconvénient, il peut déclencher en début de traitement une crise de goutte que l'on peut prévenir en couvrant les

première semaines par de la colchicine. Les autres molécules favorisant l'élimination rénale sont moins faciles à utiliser.

Il existe en phytothérapie des mélanges de plantes aux principes actifs associés qui méritent d'être testés.

Dans la goutte chronique, le réchauffement des extrémités pourrait diminuer les dépôts cristallisés d'acide urique et favoriser le drainage par la circulation sanguine.

Encore une fois, l'alimentation et la mauvaise hygiène de vie sont responsables de la maladie goutteuse. Que dire de plus sans avoir l'air de rabâcher ? En ce qui concerne la goutte, l'expression « creuser sa tombe avec la fourchette » n'est pas vraiment adaptée, mais si on l'intègre dans le contexte du syndrome métabolique... danger !



Deux verres de bière par jour augmenteraient le risque de goutte de 200 % ; pour deux verres de vin, rien.

Fresubin®La gamme spécialement conçue
pour **les personnes diabétiques**¹**Demandez conseil à votre pharmacien**

A utiliser sous contrôle médical.
A proposer en cas d'échec de l'enrichissement de l'alimentation.^{2,3}
Denrées Alimentaires destinées à des fins médicales spéciales.⁴

Pour les besoins nutritionnels des patients dénutris ou à risque de dénutrition associée ou non à une maladie, en particulier en cas de troubles du métabolisme glucidique.

1. Les produits de la gamme Fresubin® DB ont un profil glucidique adapté.
2. Has-sante.fr [En ligne]. Haute Autorité de Santé - Stratégie de prise en charge en cas de dénutrition protéino-énergétique chez la personne âgée ; 2007 [cité le 22 décembre 2017]. Disponible : https://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_546549/fr/strategie-de-prise-en-charge-en-cas-de-denu-trition-proteino-energetique-chez-la-personne-agee.
3. Has-sante.fr [En ligne]. Haute Autorité de Santé - Produits pour nutrition à domicile et prestations associées; 2006 [cité le 22 décembre 2017].
4. Règlement 2016/128 du 25/09/2015 relatif aux Denrées Alimentaires destinées à des Fins Médicales Spéciales.



*Boisson. **Données GERS Août 2018 - Compléments nutritionnels oraux segment diabète.

QUAND
VOUS REFERMEZ
UN **MAGAZINE**
UNE NOUVELLE VIE
S'OUVRE À LUI.

EN TRIANT VOS JOURNAUX, MAGAZINES, CARNETS, ENVELOPPES,
PROSPECTUS ET TOUS VOS AUTRES PAPIERS, VOUS AGISSEZ POUR UN MONDE PLUS DURABLE.
DONNONS ENSEMBLE UNE NOUVELLE VIE À NOS PRODUITS. [CONSIGNESDETRI.FR](https://consignesdetri.fr)



Le nouveau nom d'Eco-Emballages et Ecofolio

Cancers et hérédité



Depuis 2012, l'Observatoire Cancer Institut Curie – Viavoice vise à analyser l'opinion des Français. L'édition 2018 révèle que l'existence de prédispositions héréditaires aux cancers est présente à l'esprit des Français mais qu'en revanche leur niveau de connaissance à ce sujet reste faible.

91% des Français surévaluent la proportion de cancers liés aux prédispositions héréditaires. En réalité, seulement 5 % des cancers sont liés à des prédispositions génétiques.

Les prédispositions génétiques

71 % des Français expriment le besoin d'avoir des informations sur le suivi des personnes à risque lorsqu'il s'agit de la mutation (ou altération) d'un gène qui prédispose un individu à un risque de cancer supérieur à celui de la population générale. À ce jour, plus de 80 gènes de prédisposition génétique aux cancers ont été identifiés. Ces altérations peuvent être recherchées chez des personnes dont les antécédents médicaux, personnels et/ou familiaux, sont évocateurs d'une forme héréditaire de cancer. Pour cela, un médecin oriente la personne vers une consultation d'oncogénétique. Les deux prédispositions génétiques les plus fréquentes sont le syndrome « sein-ovaire » et le syndrome de Lynch (cancer colorectal sans polypes).

Les tests génétiques

Les tests génétiques représentent un progrès collectif et individuel pour plus de 8 Français sur 10. En France, le dispositif national d'oncogénétique s'organise autour de 147 sites de consultation et se compose de 25 laboratoires en charge de la réalisation des tests génétiques prescrits lors des consultations afin d'identifier les personnes prédisposées héréditairement aux cancers, qu'il s'agisse de personnes malades ou de membres non malades

de leur famille. En outre, 17 programmes régionaux multidisciplinaires proposent un suivi spécifique, basé sur la surveillance et/ou la chirurgie préventive, adapté aux différents risques tumoraux associés à l'altération génétique identifiée. Si aucune altération n'a pu être détectée, le résultat du test est dit « indéterminé » ou « non informatif », tous les facteurs génétiques de risque n'ayant pas été identifiés à ce jour.

Les consultations et les tests sont en forte augmentation en France depuis 2013, mais aller vers un élargissement des tests nécessite un financement qui pourrait représenter une enveloppe annuelle globale de plusieurs dizaines de millions d'euros.

« La surestimation du nombre de cancers héréditaires est énorme et pose questions : les Français préfèrent-ils penser que le cancer est une fatalité génétique plutôt qu'une maladie multifactorielle liée aussi à nos comportements individuels et à notre environnement ? » souligne le Pr Dominique Stoppa-Lyonnet, chef du service de génétique de l'Institut Curie.



L'Association PharmaVie inaugure un « Hôpital de mon Doudou » à Tours !

Le mardi 2 octobre, l'Association PharmaVie a inauguré un nouvel « Hôpital de mon Doudou » au sein du service de radiologie pédiatrique de l'hôpital Clocheville à Tours.

Un grand nombre d'enfants sont pris en charge aux urgences pédiatriques de l'hôpital Clocheville pour explorer en radiographie des traumatismes du quotidien : jeux, sport, chute. Concernant les enfants hospitalisés, toutes les spécialités sont représentées. Un effort particulier a été porté sur **l'amélioration de la prise en charge des enfants à l'IRM**, un examen particulièrement important et anxiogène pour les petits patients qui sont souvent impressionnés par la taille et le bruit de la machine.

L'Association PharmaVie a travaillé en collaboration avec les équipes du service IRM pour l'implantation de « l'Hôpital de mon Doudou ». Trois espaces ont été décorés : la salle d'attente de la radiologie, la salle d'attente de l'IRM et la salle d'accompagnement IRM. **La salle d'accompagnement est équipée d'une IRM factice**, spécialement conçue pour l'hôpital Clocheville par l'Association PharmaVie.

Cela permettra à l'enfant et au manipulateur d'anticiper ensemble le déroulement de l'examen, et de répéter en s'aidant d'un oursou Toudou, qui sera ensuite offert à l'enfant. Des enceintes diffusant le son de l'IRM seront également installées pour que l'enfant s'habitue à l'ambiance sonore dans laquelle il sera plongé lors de l'examen. Cette phase préalable à la vraie IRM améliore l'adhésion du patient et des parents au déroulement de la consultation. Elle augmente le taux de réussite de l'examen ainsi que la qualité des images en favorisant l'immobilité des enfants.

En tant que service hospitalo-universitaire, la radiologie pédiatrique du CHU de Tours en profitera pour réaliser une évaluation scientifique de l'impact de ce type d'installation sur les enfants et leurs parents.

L'Association PharmaVie inaugurera 2 « Hôpitaux de mon Doudou » supplémentaires avant la fin de l'année : un à Paris et un à Albertville. L'Association a lancé depuis le 1^{er} octobre une grande opération de récolte de fonds pour « l'Hôpital de mon Doudou » via la vente de porte-clés Toudou dans les pharmacies de son réseau. Plus d'informations auprès de votre pharmacien PharmaVie.



LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

POUR CHANGER LA VIE DES PEAUX SENSIBLES

TOLERIANE ULTRA

Apaise en 1 minute
les peaux ultra-sensibles
ou allergiques.



Recommandé par
l'**AFPRAL**
Association Française
pour la Prévention
des Allergies

0%

CONSERVATEUR
PARABEN/PARFUM
ALCOOL*/COLORANT
/ L A N O L I N E

*Sans éthanol



PETITES ET GRANDES HISTOIRES DES MÉDICAMENTS EFFERVESCENTS

Nous avons tous déjà pris des comprimés effervescents ! Mais d'où viennent-ils ? Qui a eu l'idée de développer à grande échelle les premiers médicaments effervescents ? Et pourquoi ? Retour historique sur un procédé unique et parfaitement maîtrisé, développé par le laboratoire UPSA.

Par Emmanuel Ducreuzet

L'histoire des médicaments effervescents est une histoire française. Elle prend naissance à Agen dans les années 20. C'est ce que nous explique Thierry Thil, directeur logistique du laboratoire UPSA. « Si le principe de l'effervescence est déjà connu depuis la fin du 19^e siècle, on peut dire que l'histoire des médicaments effervescents a vraiment décollé grâce à l'ingéniosité du Dr Camille Bru, médecin radiologue à Agen », souligne Thierry Thil. « Il a mis au point un appareil de radiologie portable capable de réaliser des radiographies à domicile, au chevet des malades. Et il constate fortuitement, aux rayons X,

que les boissons gazeuses accélèrent le mouvement du transit intestinal, donc du tube digestif. C'est à partir de ce moment-là qu'il a imaginé les potentiels bienfaits de l'effervescence dans l'organisme via des médicaments. »

En 1935, il met au point une solution effervescente facilitant la digestion. « Ce comprimé effervescent soulageait les douleurs, brûlures et aigreurs d'estomac », explique Thierry Thil. Le médicament effervescent Normogastryl® voit ainsi le jour ! Cette fabuleuse épopée scientifique ne s'arrête pas là. « Le Dr Camille Bru donne naissance, en 1935,

au laboratoire de l'Union de Pharmacologie Scientifique Appliquée (UPSA) pour produire et commercialiser ce médicament. »

Son fils unique, le Dr Jean Bru, lui succède et innove à son tour. « Dès 1960, il comprend l'intérêt d'associer l'effervescence à d'autres thérapeutiques déjà bien connues. Il met ainsi au point la première aspirine sous forme effervescente, puis le paracétamol en 1972. Le génie de cette famille est d'avoir transformé une idée en une histoire technologique et une maîtrise à grande échelle de l'effervescence. »

Un processus industriel unique « made in France »

Pour produire à grande échelle des médicaments effervescents, le laboratoire UPSA a développé une technologie unique. « Nos pharmaciens et ingénieurs ont développé une technologie qui utilise la gravité au travers d'un processus de tours verticales », précise Thierry Thil. « Le principe consiste à acheminer l'ensemble des matières premières au sommet de la tour, puis à les faire redescendre progressivement par la loi de la gravité. Chaque étage de la tour correspond





à une étape bien définie du processus de fabrication. En partant du stockage, des pesées automatiques, du mélange, de la granulation, du séchage, du calibrage... pour finalement obtenir une poudre, puis un comprimé. »

Comprendre le fonctionnement de l'effervescence

Un médicament n'est pas seulement un ou plusieurs principes actifs (molécules ayant un effet thérapeutique dans un médicament). C'est aussi une forme sous laquelle il est administré : comprimés secs, comprimés effervescents, gélules, sachets, sirops, gels, suppositoires, etc. Autant de mots pour désigner la galénique d'un médicament, qui tire son nom de Galien, médecin grec du 2^e siècle après Jésus-Christ.

La forme galénique joue un rôle important pour que le principe actif puisse atteindre sa cible et pour adapter le médicament à chaque patient, selon sa pathologie, son âge et son mode de vie. En la matière, les médicaments effervescents bénéficient d'un certain avantage souvent méconnu par rapport aux comprimés sous forme sèche : leur rapidité d'action.

Comment expliquer ce phénomène ?

Pour passer dans le sang, tout médicament doit être présenté sous forme de solution. Lorsqu'un médicament sous forme sèche (gélules ou comprimés, par exemple) est administré par voie orale, il arrive dans l'estomac sous forme solide. Il doit ensuite se désintégrer et se dissoudre avant de passer dans le sang.

Aujourd'hui, plus de 2,2 milliards de comprimés effervescents sont produits chaque année et exportés dans près de 60 pays depuis Agen ! Une histoire industrielle française née dans l'esprit d'un médecin ingénieur.

À l'inverse, lorsqu'un comprimé effervescent est mis dans un verre d'eau, il se désintègre immédiatement, en produisant des bulles et ce bruissement caractéristique. Le principe actif est alors en solution. « La réaction d'effervescence permet de désintégrer et dissoudre le principe actif dans un délai plus court qu'une forme conventionnelle sèche. Par ailleurs, le délai de contact avec les parois gastriques et intestinales est raccourci. Ceci conduit également à une meilleure tolérance des principes actifs qui peuvent irriter les muqueuses » explique l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM).

Source : Interview de Thierry Thil - ANSM

Face à la douleur, chaque minute compte

Dans le traitement de la douleur, la rapidité d'action d'un médicament effervescent est souvent un critère de choix pour les patients qui vont naturellement chercher un soulagement rapide, efficace et durable.

« Cette forme galénique peut également représenter une solution alternative pour les patients sensibles à la prise de comprimés sous forme sèche ou présentant des problèmes de déglutition », complète l'ANSM.



URGO



**N°1
DU MARCHÉ***

Tous vos maux méritent **URGO**

*90% de PDM en sorties conso valeur sur le marché Crevasses (hors crème), source : IMS Pharmatrend MAT 06/18.

URGO Crevasses filmogel®. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Indication : Traitement des crevasses. Dès 3 ans. Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien et consultez la notice avant utilisation. Laboratoires URGO HEALTHCARE. 09/2018



Dans les longues feuilles vertes dentelées de l'aloë vera est recueillie une pulpe qui ressemble à du gel. Utilisée depuis l'Antiquité dans le bassin méditerranéen, cette plante vivace est dotée de nombreuses vertus médicinales, et surtout très prisée en cosmétique.

Par Camille Rist, avec la participation de Dominique Gautier

L'aloë vera, une plante miraculeuse !

Vertus dermatologiques

Grâce à ses propriétés cicatrisantes et apaisantes, l'aloë vera se montre efficace pour soigner pléthore de maux cutanés. Son gel peut être appliqué, pur, sur une petite coupure, une écorchure, une brûlure superficielle, une piqure d'insecte, une irritation, une démangeaison, un coup de soleil, une bosse, un bleu... Ce remède naturel aux actifs très concentrés pénètre dans l'épiderme rapidement, soulage les désagréments cutanés et adoucit les peaux irritées. Ses vertus anti-inflammatoires mais aussi ses propriétés antibactériennes permettent également de prévenir et de traiter des affections de la peau telles que l'eczéma et le psoriasis.

Soins de la peau et des cheveux

La plante d'aloë vera se caractérise par une composition nutritionnelle très riche. Elle renferme les 8 vitamines du groupe B jouant un rôle important dans le métabolisme des cellules et la réparation des tissus. Également de la vitamine A qui favorise notamment la santé de la peau et la protège des effets des radicaux libres, de la vitamine E se distinguant par ses qualités antioxydantes, et de la vitamine C qui booste le système immunitaire et lutte contre le vieillissement cellulaire.

Utilisée au quotidien, cette plante miraculeuse est adaptée pour les peaux abîmées ou sèches. De par sa composition, son gel hydratant permet de lutter contre le vieillissement cellulaire et l'apparition des rides et des ridules. Il favorise la production des fibroblastes. Ainsi, le renouvellement du collagène et de l'élastine contribue à la souplesse et la résistance de la peau. Plus élastique, plus ferme et bien hydratée, la peau paraît plus jeune. Il se montre aussi très efficace pour le contour des yeux. En outre, il s'utilise aisément en complément des produits et des soins cosmétiques.

Si l'aloë vera est une solution naturelle pour apporter du confort aux peaux sèches et sensibles, la plante s'avère tout aussi bénéfique pour lutter contre les problèmes liés aux peaux grasses. Tout en hydratant rapidement en profondeur sans laisser de film gras, sans aggraver l'épiderme et en préservant le film hydrolipidique, son action astringente resserre les pores et matifie la peau.

Translucide, sans parfum, de texture fraîche, légère, les actions purifiantes, nutritives et réparatrices de cette pulpe conviennent donc au visage quel que soit le type de peau, mais aussi au corps et à la fibre capillaire. Ses propriétés donneront souplesse et brillance à la chevelure.

Mode d'utilisation

Le gel mucilagineux d'aloë vera s'extrait de la plante en coupant les feuilles dans leur longueur. Il convient d'éliminer la partie externe et toute présence de latex des feuilles pour ne récolter que le gel situé au centre de la feuille. Une belle feuille bio se conserve une à deux semaines au réfrigérateur. Toutefois, l'aloë vera prêt à l'usage peut s'avérer moins contraignant au quotidien.

Cette plante renferme notamment de nombreux nutriments bénéfiques à notre épiderme. Composée à 98 % d'eau, sa pulpe regorge de vitamines, de minéraux, d'oligo-éléments et d'acides aminés assurant la régénération cellulaire. Très nutritive, hydratante et émolliente, ses bienfaits en usage externe sont multiples, tant pour soigner que pour embellir la peau.



ULTRA LEVURE®

SACCHAROMYCES BOULARDII CNCM I-745

MISSIONS

COMBATTRE

la diarrhée

RESTAURER

la flore intestinale



OU



OU



Traitement symptomatique d'appoint de la diarrhée
en complément de la réhydratation

À partir de 6 ans en automédication

Demandez conseil à votre pharmacien.

Consultez votre médecin si les symptômes persistent plus de 2 jours. Lire attentivement la notice.

BIOCODEX

**Brûlures, douleurs, dyspepsies, ballonnements et flatulences...
Comment calmer le feu du reflux gastro-œsophagien (RGO)
qui perturbe profondément notre quotidien ?**

Par Christian Rodic, Pharmacien Phytothérapeute

**APAISSER LE FEU DES DRAGONS
QUI RONGE VOS ENTRAILLES !**

Nombreux sont ceux qui, suite à des repas trop copieux, ou à un stress émotionnel un peu intense, liés à un dysfonctionnement du cardia (muscle fermant la partie supérieure de l'estomac), vivent des épisodes de remontées acides pouvant entraîner des inflammations passagères de l'œsophage ou de l'estomac. C'est le RGO, pouvant être associé à des œsophagites ou des ulcères. Si, dans la majorité des cas, nous cherchons à neutraliser un excès d'acide produit par l'estomac, c'est quelquefois l'insuffisance d'acidité qui va provoquer un retard dans la vidange gastrique vers l'intestin, déclenchant une fermentation gastrique avec production de gaz (méthane), sollicitant ainsi l'ouverture du cardia et une remontée acide.

Rétablir les équilibres physiologiques

De nombreuses plantes vont pouvoir nous aider. En premier lieu, soignons la symptomatologie en préconisant du lithotamne associé à de l'argile verte afin de neutraliser naturellement l'acidité sans atteindre les capacités de production des cellules pariétales de la muqueuse stomacale (Propargile : 2 matin, 2 soir) et à un gel d'aloë vera pour réparer et cicatriser les muqueuses. Afin de calmer les inflammations, il sera judicieux d'ajouter les propriétés de la racine de réglisse (demander conseil à votre pharmacien en cas d'hypertension), aux propriétés antihistaminiques du plantain et à celles calmantes du souci ou de la camomille allemande.



Les traitements traditionnels, type inhibiteurs de la pompe à protons (IPP genre oméprazole, etc.), s'ils apportent un soulagement momentané en neutralisant l'acidité, vont s'opposer à long terme à la guérison en permettant de fabriquer suffisamment d'acide et de sucs digestifs pour que les aliments soient évacués à temps vers l'intestin grêle.

Préparez une cuillerée à soupe de plantain mélangée à une cuillerée à café de réglisse pour une infusion dans laquelle vous ajouterez 30 gouttes de teinture de souci et autant de teinture de camomille allemande.

Il faudra ensuite soutenir la sécrétion d'acide chlorhydrique et des sucs digestifs tout en préservant la tonicité du sphincter gastro-œsophagien. Les plantes amères feront des merveilles. La gentiane qui, de l'estomac à l'intestin en passant par le foie, la vésicule biliaire et le pancréas, est une experte en sucs digestifs, régularisera la digestion, après quelques semaines de traitement par une solution d'EPS à raison de 5 ml, trois fois par jour, 10 minutes avant les repas. Il pourra être utile de renforcer son action par celle apaisante, spasmolytique et digestive de la mélisse.

Enfin, les plantes carminatives vont diminuer la production de gaz et amélioreront la réduction des ballonnements pour un meilleur confort digestif. Privilégiez les graines d'anis, fenouil, carvi cumin... à raison d'une cuillerée à café pour une petite tasse d'infusion après les repas.

Alimentation

Parallèlement, il sera nécessaire de revoir votre hygiène de vie (alimentation, activité physique, stress...). Réduisez les féculents (pain, riz, pâtes, pommes de terre, légumineuses), sources de fermentation. Donnez l'honneur aux crudités pour ouvrir le repas, et terminez toujours par des protéines qui ralentiront la vidange gastrique, ce qui permettra une bonne digestion de celles-ci. La prise d'autres aliments en même temps va augmenter leur séjour dans l'estomac, entraînant fermentation et production de gaz. En l'occurrence, ce sera l'occasion de prendre un fruit au moment d'une collation entre deux repas. Enfin, pensez à laisser au moins 3 heures entre le dernier repas et le coucher.

Traiter le fond

Il sera utile d'employer 15 gouttes par jour de bourgeons de figuier qui sauront apaiser le stress émotionnel dont la symptomatologie s'exprime sur le tractus digestif (en cure de 3 semaines par mois). De la même façon, pensez au gingembre. Ses vertus anti-nauséuses, apéritives, anti-dyspeptiques, anti-inflammatoires seront un excellent remède pour booster les organismes apathiques. À utiliser en gélules d'extrait avant les repas ou en poudre à saupoudrer sur les mets lorsque cela s'y prête.

Il ne vous reste plus qu'à calmer votre feu intérieur avant de prévoir les délicieuses agapes de fin d'année !

Le volume des assiettes doit être diminué, et les repas doivent rester un moment de convivialité, où nous prenons le temps de manger et de MASTIQUER, pour réduire nos aliments en bouillie.



Vogalib Lyoc se dissout instantanément sur votre langue, sans eau, pour agir rapidement et soulager toutes vos nausées.

Médicament à ne pas utiliser avant 6 ans. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.
18/09/ 61183089/GP/002

Vogalib® 7,5 mg
sans sucre, édulcoré à l'aspartam
métopimazine



Bouchées végétariennes

Temps de préparation : 10 min

Ingrédients :

- 1 belle endive
- 2 avocats
- 150 g de champignons de Paris bien frais
- 1 citron
- 1 petit oignon nouveau
- 12 pignons de pin
- Huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

NB : La garniture peut être préparée à l'avance et conservée au froid, filmée, et les feuilles d'endives garnies au dernier moment.

Préparation :

Ôter la base de l'endive, prélever les 8 premières feuilles.
Peler et ôter les noyaux des avocats et les détailler en petits cubes.
Laver rapidement les champignons sous un filet d'eau et les essuyer avec du papier absorbant.
Les détailler en petits cubes.
Émincer finement l'oignon.
Dans un saladier, verser l'ensemble des légumes et les pignons de pin, assaisonner avec le jus de citron et un peu d'huile d'olive, sel et poivre.
Garnir les feuilles d'endives de cette préparation, présenter les feuilles dans une assiette plate en formant une fleur, servir rapidement.

[Pour 4 personnes]

Aumonières de noix de Saint-Jacques

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 15 min

Ingrédients :

- 700 g de noix de Saint-Jacques (fraîches de préférence)
- 2 blancs de poireaux émincés en rondelles
- 4 feuilles de brick
- 1 zeste d'orange
- 2 échalotes
- 1 g de safran en filament
- 30 g de beurre
- Sel, poivre

Préparation :

Passer les noix de Saint-Jacques à l'eau fraîche et les sécher sur du papier absorbant.
Dans une poêle légèrement beurrée, verser les poireaux et les

échalotes émincés, faire fondre à feu doux, au dernier moment saupoudrer de safran, mélanger, réserver les légumes.

Faire fondre le beurre restant et à feu vif déposer les Saint-Jacques 1 minute de chaque côté, saler, poivrer.

Préchauffer le four à 180°.

Dans chaque feuille de brick, déposer au centre la fondue de légumes safranée, les noix de Saint-Jacques et le zeste d'orange râpé.

Fermer les aumonières à l'aide de piques apéritif en bois.

Enfourner 10 minutes environ, ôter du four lorsque les feuilles de brick sont dorées.

Servir sans attendre sur un lit de salade.

[Pour 4 personnes]

Petites coupes de mousse à la banane

Temps de préparation : 15 min

Ingrédients :

- 4 petits suisses demi-écrémés
- 2 œufs
- 2 bananes bien mûres
- ½ citron
- 1 cuillère à soupe de miel liquide
- 6 spéculos concassés
- 1 kiwi (facultatif)

Préparation :

Monter les blancs d'œufs en neige bien fermes.

Égoutter les petits suisses, les verser dans un saladier, ajouter les jaunes.

Mélanger au fouet à main.

Écraser les bananes à l'aide d'une fourchette pour obtenir une texture lisse (conserver 8 rondelles pour la décoration), arroser du jus de citron.

Verser sur la préparation aux petits suisses et ajouter le miel, bien mélanger. Incorporer délicatement les blancs d'œufs afin d'obtenir une mousse.

Répartir la poudre de spéculos au fond des coupes, puis délicatement la mousse.

Décorer avec les rondelles coupées en deux et former une fleur de 4 pétales (pour apporter de la couleur et de la saveur, on peut également décorer avec des rondelles de kiwi).

Mettre au frais au moins 3 heures, et à déguster le jour même.



[Pour 4 personnes]

« On veut être bien soigné mais aussi bien accompagné ! »

www.teva-sante.fr



Pour
vivre
des
jours
meilleurs

Bouffées de chaleur, maux de tête, déprime, irritabilité ?

testez-vous !

MyTest
Ménopause
Disponible en pharmacie



**EST-CE LE DÉBUT
DE LA MÉNOPAUSE ?**

**VOUS AVEZ
UN DOUTE ?**

Cet autotest mesure le niveau d'Hormone Folliculo-Stimulante (FSH) dans l'urine dont la production augmente au moment de la ménopause. Il est réalisable à partir d'un échantillon d'urine. En cas d'arrêt du contraceptif hormonal, il est nécessaire d'atteindre l'équivalent de deux cycles menstruels avant de réaliser le test.

En 10 minutes seulement, les résultats peuvent être lus.

**POUR PLUS D'INFORMATIONS SUR MYTEST MENOPAUSE,
CONSULTEZ LE SITE D'INFORMATION WWW.GAMME-MYLANMYTEST.FR**

Ne pas utiliser sur de l'urine des femmes enceintes ou sous traitement hormonal. Si vous êtes déjà suivie par un médecin ou un gynécologue pour la ménopause alors cet autotest n'est pas adapté à votre situation. Lire attentivement les instructions figurant dans la notice d'utilisation et demander éventuellement conseil à votre pharmacien. En cas de résultat élevé, en cas de doute sur le résultat obtenu, ou en présence de symptômes inhabituels, consulter un médecin.

MyTest Ménopause est un Dispositif Médical de Diagnostic In Vitro qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE 0483.