

N°43 - SEPTEMBRE / OCTOBRE 2014

BIENSÛR
santé

BIENSÛR santé

LE MAGAZINE GRATUIT DE LA PREVENTION

CE MAGAZINE
VOUS EST OFFERT
PAR VOTRE MÉDECIN.
LISEZ-LE
EMPORTEZ-LE.

> SOCIÉTÉ

OUI, LA SANTÉ A UN PRIX

> HYGIÈNE

À PROPREMENT PARLER

> ÉCOLE

UN RYTHME À PRENDRE

> SANTÉ DANS L'ASSIETTE

LE P'TIT-DEJ' BOIT LA TASSE

VACCINATION UNE AFFAIRE DE FAMILLE



www.biensur-sante.com

À DÉTACHER [ET CONSERVER], LE CALENDRIER VACCINAL DE TOUTE LA FAMILLE

Mixa

Expert des peaux sensibles

HUILE SECHE VISAGE RENOVATRICE A L'HUILE D'ONAGRE

Le traitement nutritif idéal pour transformer la peau sèche.

- ✓ 70% d'huiles végétales et d'Onagre pour nourrir intensément la peau.
- ✓ Hypoallergénique, en parfaite affinité avec la peau sensible.
- ✓ Non gras, non comédogène. 100% testé sur peaux sensibles.



Nouveau

“ Plus aucun signe de sécheresse, ma peau retrouve tout son confort. ”
Estelle Lefébure

Magazine gratuit mis à disposition du public dans les cabinets médicaux et les lieux de santé.
www.biensur-sante.com



BIENSUR Santé vous est offert par votre médecin. Lisez-le, emportez-le !

4 EXPRESS

- LE ZAPPING DE L'ACTUALITÉ SANTÉ A picorer sans modération.



12 SOCIÉTÉ

- LA SÉCU AU FOND DU TROU On connaît l'adage : la santé n'a pas de prix. Mais elle a un coût
- MÉDICAMENTS : VÉRITÉ SUR LES PRIX Comment se construit le prix d'un médicament vendu en pharmacie ?
- AUTOMÉDICATION : NE PAS ALLER TROP LOIN Se soigner seul, c'est possible à condition de ne pas se prendre pour son médecin
- ASSURANCES SANTÉ : CE QUI VA CHANGER On les appelle « complémentaires » mais elles sont plus que jamais essentielles



20 DOSSIER

A jour ou pas toujours ?

La vaccination : une pratique dont la perte de vitesse risque de devenir une menace pour la santé de tous

Une vieille histoire qui a de l'avenir Les Chinois la pratiquaient déjà au Xe siècle. Depuis, on a fait quelques progrès...

Cahier spécial et calendrier vaccinal 4 pages détachables avec le dernier calendrier vaccinal. A conserver absolument.

Vaccins mode d'emploi Il y a aujourd'hui tant de questions sur la vaccination qu'un petit rappel s'imposait.

La solution anti-virus ? Face aux maladies émergentes, la vaccination s'affirme comme l'arme universelle.



BIENSUR santé®

Directeur de la Rédaction : Jacques Draussin
jacques.draussin@biensur-sante.com

REDACTION

Catherine Baranton, Daniel Delta, Caroline Duperreux, Olga Gretchanovsky, Cécile Silvario
magazine@biensur-sante.com
Maquette : Bertrand Rossignol
rossignol.graphique@orange.fr
Photos : Shutterstock

PUBLICITÉ

Publicité au support
144 avenue Charles de Gaulle 92200 Neuilly-sur-Seine
Directrice de la publicité
Laurence Lansac : 01 42 12 20 03 - 06 80 32 73 54
laurence@biensur-sante.com

DIFFUSION

ADREXO - 103, rue Charles Michels 93200 Saint-Denis

Coordination diffusion

Eva Maréchal
magazine@biensur-sante.com

IMPRESSION

Corelio Printing
30, allée de la Recherche 1070 Bruxelles
Agent pour la France : ECB Development
01 46 03 53 13 - ecb.development@wanadoo.fr

BIENSUR Santé est édité par BIENSUR Santé Editions SARL de presse au capital de 2 000 €
144, avenue Charles de Gaulle 92200 Neuilly-sur-Seine
ISSN : 1964-4663
Dépôt légal : à parution.
Copyright 2014 BIENSUR Santé Editions.

Directeur de la publication : Jacques Draussin

EDITIONS
BIENSUR
Santé
www.biensur-sante.com



34 EPOQUE

- A PROPRIÉTÉ PARLER L'hygiène était déjà devenue une règle sociale. Elle est maintenant une stratégie de santé publique.
- PRISE DE TÊTE ANNUELLE Le pou est décidément un grand classique des cours de récré...



40 EMOI ETMOI

- ECOLE : UN NOUVEAU RYTHME À PRENDRE La semaine de 4 jours et demi, difficile à mettre en œuvre mais voulue par tous les pédagogues
- LA MÉDECINE SCOLAIRE PEUT-ELLE ÊTRE SAUVÉE ? 12 millions d'élèves d'un côté, 1.400 médecins de l'autre. Tout est dit.



44 LASANTÉDANSL'ASSIETTE

- LE P'TIT-DEJ' BOIT LA TASSE Qui l'eût cru ? Le petit-déjeuner est en perte de vitesse dans nos foyers !



48 FAITESVOSJEUX

- GRILLES DE SUDOKU Nous, on remplace les chiffres par les lettres.



Au pied Rex ! Chiens de tête



La Fondation de France vient de distinguer d'un « Laurier », l'une des nombreuses initiatives de médiation animale soutenues par la Fondation Adrienne & Pierre Sommer. Il s'agit d'un programme permettant aux patients accueillis dans l'hôpital psychiatrique Philippe Pinel d'Amiens (Somme) de bénéficier d'un traitement cynothérapeutique, c'est-à-dire faisant appel à l'action bénéfique des chiens sur les comportements humains. Depuis la mise en place du programme, les 36 psychiatres de l'établissement prescrivent régulièrement des séances de cynothérapie à des pensionnaires dont l'état s'améliore assez spectaculairement pour que les médecins surnomment les chiens de l'hôpital « les faiseurs de miracle ». ▶

Fondation Adrienne & Pierre Sommer : www.fondation-apsommer.org



Rentrée Pas de répit pour les allergies

Alors que les pollens allergisants vont enfin disparaître avec l'arrivée de la mauvaise saison, les allergiques n'en ont pas fini pour autant. Restent, toujours fidèles au poste, les acariens, de sales petites bestioles microscopiques qui se sentent chez nous comme chez elles.

La preuve :

- Un gramme de poussière peut contenir 2000 acariens.
- Un matelas peut contenir 2 millions d'acariens.
- Une femelle pond 20 à 80 œufs qui deviennent adultes au bout de 3 mois.

Les acariens sont responsables de 75% des allergies respiratoires et une simple rhinite allergique peut s'aggraver, voire se transformer en asthme.

Dr Big Brother La santé, dada de Google

La santé est aujourd'hui une préoccupation majeure pour Google. Il ne s'agit pas cette fois de la énième application censée nous aider à gérer notre capital santé mais d'étudier ce capital pour mieux comprendre les causes et les origines des maladies et les traiter avant même l'apparition du premier symptôme. Larry Page, co-fondateur de Google a ainsi décidé de passer en revue le système moléculaire et génétique de milliers de corps humains en pleine forme au sein d'un projet baptisé « Baseline ». Celui-ci réunit déjà une centaine de chercheurs de haut niveau, en provenance de domaines tels que la physiologie, la biochimie, l'optique ou la biologie moléculaire. On peut faire confiance à Google pour tenter de tout connaître sur nous... ▶



Les gars sont chocolat Garçons casse-cou



Les résultats de l'enquête que vient de dévoiler l'Institut National de Veille Sanitaire (INVS) confirment une certitude déjà bien établie dans tous les foyers avec enfants. Dans la tranche des 4 - 6 ans, les bobos sont 2 fois plus nombreux chez les garçons que chez les filles. C'est après avoir enquêté auprès de 22.000 enfants dans 4.413 écoles maternelles que les chercheurs sont parvenus à cette conclusion.

Une surprise de taille pourtant : les accidents sont plus fréquents chez les enfants de cadres que chez les enfants d'ouvriers.

Selon l'INVS, l'explication viendrait des capacités supérieures dans ces familles aisées à financer des activités extérieures et donc à exposer les enfants à davantage de risques. ▶



**PARCE QU'ELLES
S'ENGAGENT
PAR LEURS
ACTIONS,
ELLES FONT
CHAQUE JOUR
AVANCER
LA SOCIÉTÉ**

**C'EST POURQUOI, DEPUIS 45 ANS,
LA FONDATION DE FRANCE AIDE
LES ASSOCIATIONS**



Découvrez les projets que nous soutenons sur fondationdefrance.org et notre chaîne YouTube

**Fondation
de
France**

**Pour l'engagement
associatif**



Dépenses de santé Le reste à charge baisse

Contrairement à ce que l'on a furieusement tendance à croire, le coût pour les patients dans leurs dépenses de santé, ce que l'on appelle le "reste à charge", n'a pas augmenté l'an dernier.

Au contraire, cette part restant à la charge des ménages baisse pour la 2ème année consécutive. Le recul est certes modeste : -0,2 point, portant ainsi à 8,8% l'effort consenti par les patients sur leurs dépenses de santé remboursées.

Ces chiffres sont encourageants pour le gouvernement car la baisse des efforts demandés aux ménages intervient alors même que, dans un contexte de vieillissement de la population, les soins les plus lourds pris en charge à 100% (cancers, diabète...) continuent, eux, d'augmenter.

En ce qui concerne la part de prise en charge assurée par les complémentaires, celle-ci reste stable à 13,8%.

Douane volante 4 cartouches, c'est tout



Pourra-t-on lutter efficacement contre le trafic de tabac européen en limitant son importation à 4 cartouches par personne?

C'est en tout cas ce que Bercy a annoncé pour limiter l'effet des décisions prises à Bruxelles autorisant la circulation de 10 cartouches par personne au sein de l'UE. Chez les buralistes, on doute que cette directive suffise à enrayer le système de contrebande qui fonctionne à plein régime et contribue à ce qu'un quart des cigarettes fumées en France soient désormais achetées en dehors du circuit légal... La mesure est évidemment mieux vécue dans le milieu de la santé publique. ▶

Dengue Le vaccin, pour bientôt



Sanofi-Pasteur a rendu publics les résultats d'une nouvelle étude, menée sur 20 000 enfants en Amérique Latine, étude qui semble montrer que le vaccin contre la dengue devrait rapidement être disponible sur le marché.

Signe qui ne trompe pas, la ministre de la Santé s'est fendue d'un communiqué pour saluer "l'avancée majeure dans le traitement de la dengue" que représente le vaccin mis au point par Sanofi-Pasteur.

Un bon coup de brosse à reluire avant l'annonce de mesures d'austérité à l'encontre de l'industrie pharmaceutique ? ▶

Le tabac t'abat Les experts pour l'e-cigarette

C'est un véritable tir de barrage que vient d'essayer l'Organisation Mondiale de la Santé après ses prises de position très critiques envers l'e-cigarette. L'OMS recommande notamment la généralisation de son interdiction dans tous les lieux publics et la mise en œuvre de mesures restrictives par les Etats.

Des experts internationaux s'offusquent de cette prise de position qu'ils considèrent comme excessive et rappellent que l'e-cigarette constitue une réelle alternative efficace au tabac. Une mise au ban de la société de ce produit ne pourrait ainsi qu'être préjudiciable à la lutte contre le tabagisme. ▶



La
phytothérapie
va vous
faciliter
la vie !

Avec ARKOGÉLULES® VALÉRIANE, retrouvez le SOMMEIL.

LA VALÉRIANE, UNE PLANTE INCONTOURNABLE.

La racine de Valériane (*Valeriana officinalis*) contient des actifs SÉDATIFS. Cette plante précieuse est utilisée dans les troubles mineurs du sommeil, comme les difficultés de l'endormissement, et permet également de réduire la nervosité liée au stress.

Enveloppe d'origine végétale

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le nom Valériane vient du latin "valere" qui signifie "se bien porter".



ARKOGÉLULES®
La santé par les plantes

Vendu en Pharmacie

ARKOGÉLULES® VALÉRIANE est un médicament de phytothérapie traditionnellement utilisé pour réduire la nervosité des adultes et des enfants, notamment en cas de troubles du sommeil. Réservé à l'adulte et à l'enfant de plus de 12 ans. Chez l'enfant, un trouble du sommeil nécessite de consulter votre médecin. Demandez conseil à votre pharmacien. En cas de persistance des symptômes, consultez votre médecin traitant. Lire attentivement la notice. Médicament autorisé : n° 3400933119997 - N° ref : 13/03/64879963/GP/001.



Cool Raoul Stress et diabète sont liés

Une étude publiée dans la revue Psychosomatic Medicine montre que les personnes souffrant quotidiennement de stress sur leur lieu de travail (soit un employé sur cinq) sont exposées à un risque de diabète de type 2 accru de 45%. Pour parvenir à cette conclusion, des scientifiques allemands ont suivi pendant 13 ans le dossier médical de 5 337 employés de 29 à 66 ans, évidemment non-diabétiques. 1 sur 5 déclarait être soumis au stress dans son travail et 300 d'entre eux ont développé un diabète de type 2. A montrer à votre patron...

Toxico 1 essai pour les shoots

Le projet de loi relatif à la santé publique prévoit la confirmation de l'expérimentation des « salles de consommation de drogues à moindre risque » (SCMR) qui devrait être mise en place pour six ans. Rappelons que le projet de loi concocté par Marisol Touraine doit encore être discuté par le Parlement au 1er trimestre 2015. ▶



Allo, allo ?

Les sonophones en pharmacie



Jusqu'à présent, les appareillages destinés aux malentendants étaient uniquement distribués par des audioprothésistes, les pharmaciens s'y risquant étant systématiquement assignés en justice.

Désormais, ces aides auditives seront légalement disponibles en officine. Réservées aux malentendants légers, ces appareils ne sont pas des audioprothèses qui continuent à faire l'objet de prescription médicale.

Celles-ci sont significativement plus chères (jusqu'à 5 fois...). ▶

Régime déprime Maigrir, c'est aigrir un peu

Le Centre de Cancérologie du Royaume-Uni ne risque pas de nous donner la banane. Une étude qu'il a réalisée montre que la perte de poids serait un facteur de



dépression ! 2.000 Britanniques en surpoids ou obèses sont passés régulièrement sur la balance et il semble que ceux qui ont perdu 5% de leur masse corporelle en 4 ans ont certes amélioré leur condition physique mais se sont avérés davantage sujets à la dépression que ceux dont le poids a continué à prospérer. De quoi mettre le moral à zéro... ▶

La médecine thermique, une alternative efficace aux traitements des pathologies chroniques

Avec onze établissements thermaux, Valvital couvre les principales indications thérapeutiques du thermalisme.

Les destinations Valvital sont des stations thermales à taille humaine, au cadre privilégié, proposant une prise en charge personnalisée et un encadrement médical de haut niveau. Deux conditions qui permettent de proposer des soins adaptés ainsi que des programmes d'éducation à la santé qui ont un rôle essentiel dans le cadre des maladies chroniques.



Je désire recevoir gratuitement la brochure 2014 :

Coupon à retourner à Valvital - Parc Édouard Guénon - CS 90181 - 39005 Lons-le-Saunier Cedex

Nom : Prénom :

Adresse :

.....

Code postal : Ville :

Téléphone fixe : Téléphone portable :

E-mail :

Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant. Vous êtes susceptibles de recevoir des offres commerciales de notre société et de ses filiales pour des produits et services analogues à ceux que vous avez commandés. Si vous ne le souhaitez pas, cochez la case ci-contre Compagnie Européenne des Bains, SA au capital de 300 040 €, exerçant son activité sous l'enseigne « Valvital » RCS de Paris n° B 352 840 862. © photos : C. Mossière, Fotolia (photos non contractuelles)

BSS092014CEB

CURE THERMALE

Rhumatologie

Voies respiratoires

Affections psychosomatiques

Troubles du développement de l'enfant

Maladies de l'appareil digestif et métaboliques

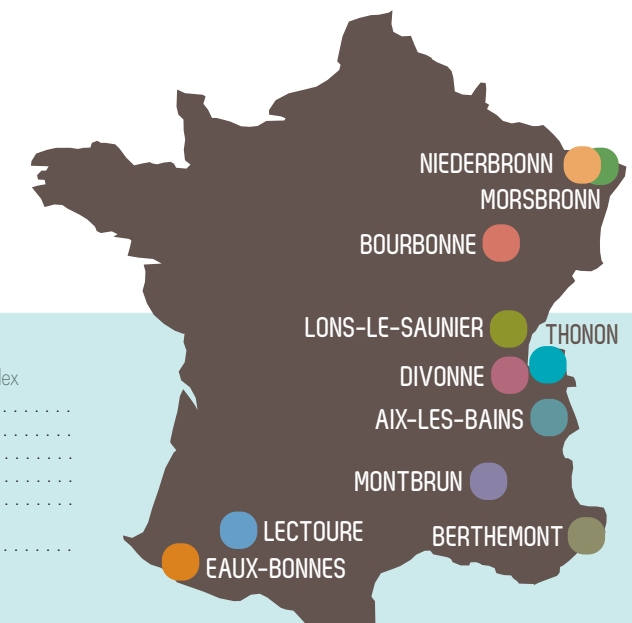
Maladies de l'appareil urinaire



INFORMATIONS :

04 79 35 38 50

www.valvital.fr



CYSTERA®

PREMIUM

CRANBERRY aux huiles essentielles



Formule inédite Brevetée
N° 08 53458

Technologie innovante :
la micro-encapsulation
des huiles essentielles
Une réponse simple
en 1 seule prise
par jour



Une solution naturelle

La formule inédite de CYSTERA® a été spécifiquement conçue pour répondre aux petits tracas que connaissent bien des femmes.

Les laboratoires BESINS ont rigoureusement sélectionné 3 ACTIFS pour les concentrer au sein d'une même gélule :

- l'extrait de baie de cranberry
- l'huile essentielle de basilic
- l'huile essentielle de cannelle de Chine



EN PHARMACIE Code ACL 3401521072168

BESINS HEALTHCARE

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR
WWW.MANGERBOUGER.FR

Grosse tête La bedaine, c'est dans le cerveau

Des chercheurs de l'Aberdeen's Rowett Institute of Nutrition and Health ont découvert qu'une partie du cerveau impliquée dans le contrôle de l'alimentation perd de l'efficacité avec l'âge.

La bedaine et les bourrelets arrivant après 50 ans trouveraient donc leur explication dans nos têtes. Pour les scientifiques auteurs de l'étude, certaines molécules pourraient stimuler les cellules paresseuses et des médicaments pourraient donc les réactiver. Conclusion : la bedaine c'est dans la tête. ▶



Diabète Américain de type 2



Une étude publiée dans The Lancet Diabetes & Endocrinology prévoit que 40% des Américains développeront un diabète. En 1985, un homme américain de 20 ans avait 20% de risque de développer un diabète de type 2 et une femme, 27%. Aujourd'hui, cette probabilité a flambé puisqu'elle avait déjà atteint 40% en l'an 2000 pour les 2 sexes. ▶

A dormir debout Se coucher tard nuit



D'abord un constat, dressé par la Dares, qui contredit les affirmations d'immobilisme en matière de flexibilité des horaires de travail en France : en 20 ans, le nombre de salariés exerçant une activité nocturne a doublé (de 3,5% à 7%).

Cette progression spectaculaire ne va pas sans avoir de conséquences pour la santé des salariés concernés. Un autre rapport, réalisé celui-ci par l'Inserm, montre que le travail de nuit favorise le développement de certaines pathologies psychologiques ou cardiovasculaires et, chez les femmes, un sur-risque de cancer du sein (+50% de risque). ▶

Coup double Les jumeaux se multiplient

Sur les 805 801 accouchements comptabilisés en France en 2013, 13 898 d'entre eux étaient multiples (soit 1,7% des accouchements). Si, en dix ans, la proportion de ce type de naissances progresse faiblement, passant de 1,5 % à 1,7 % chez les femmes de moins de 40 ans et de 1,8 % à 2,4 % pour les 40-44 ans, cette part a fortement augmenté chez celles qui ont dépassé les 45 ans. Le taux passe alors de 2,8 % à 5,7 % sur cette même période. La raison de cette prolifération de jumeaux ? Les traitements liés à la procréation Médicalement Assistée chez les mamans les plus âgées qui y ont souvent recours ▶



Prévention périscolaire Vaccination HPV dès 9 ans ?



Peut-être le calendrier vaccinal devra-t-il être modifié l'an prochain, en tout cas pour ce qui concerne la vaccination contre le cancer du col de l'utérus (vaccination contre le papillomavirus humain). Convaincu par la multiplication des études plaidant pour la généralisation du vaccin chez les jeunes filles, le Haut Conseil de la Santé Publique vient d'émettre un avis visant à effectuer la vaccination dès l'école (soit à 9 ans plutôt qu'entre 11 et 14 ans). ▶

EXPRESS



Centenaires La France championne

Avec 15 000 centenaires répertoriés en 2010, la France prend la 1ère place européenne. Il faut dire que la progression a été particulièrement soutenue, même si depuis 4 ans, le rythme semble se ralentir avec 8% annuels.

La majorité des centenaires sont des femmes qui vivent en moyenne 6 ans de plus que les hommes.

La doyenne de l'humanité (du moins à l'heure où nous imprimons) reste une Japonaise de 116 ans qui a encore un bon bout de chemin à faire pour battre le record détenu par notre Jeanne Calment nationale, fauchée en pleine jeunesse à 122 ans en 1997.

La doyenne actuelle des Français, âgée de 114 ans, est en embuscade. Allez, on s'accroche !

Pronostic vital engagé... La Sécu au fond du trou

On connaît l'adage : « La santé n'a pas de prix ». Un adage que les économistes complètent par celui-ci : « La santé n'a pas de prix, mais elle a un coût... ». Et c'est plutôt leur voix qu'on écoute aujourd'hui. JACQUES DRAUSSIN

Notre système de santé - comme d'ailleurs l'ensemble de l'architecture de notre protection sociale - date de l'immédiat après-guerre et l'Assurance Maladie n'est que l'une des quatre branches de la Sécurité sociale (maladie, accidents du travail, retraite, famille). Notre Sécu est malade et si aucun d'entre nous n'imagine que sa santé soit limitée à une simple ligne dans un bilan comptable, personne n'est d'accord pour encourager la gestion façon « Sapeur Camember » consistant à creuser un trou pour en boucher un autre. Malgré les incontestables efforts imposés par les gouvernements successifs depuis des années et bien que l'Assurance Maladie prenne encore largement en charge nos dépenses de santé, la tendance est nettement de laisser à notre compte une partie des frais. Et, en matière de remboursements, les assurances complémentaires deviennent vite essentielles pour avoir accès aux soins (voir nos informations p18).

La branche maladie doit-elle être coupée ?

Cette année, le déficit du régime général de la Sécurité sociale (celui des salariés) devrait encore se dégrader par rapport aux prévisions du gouvernement et atteindre 9,9 milliards d'euros.

Si le trou peut toujours être qualifié d'abyssal, il faut pourtant voir que l'on arrive de loin : en 2010, le déficit



avait atteint près de 24 milliards et était encore l'an dernier de 12,3 milliards !

De toute évidence, la protection sociale devra largement contribuer aux économies promises cette année par l'exécutif. Rappelons, pour plomber définitivement l'ambiance, que celles-ci devront atteindre 50 milliards d'euros en trois ans, dont 10 pour la seule Assurance Maladie qui a déjà entrepris de se mettre à la diète pour réaliser, dès 2014, un bon milliard d'économies sur la santé.

Bon nombre d'observateurs se déclarent navrés en prenant connaissance des objectifs budgétaires de plus en plus difficiles à tenir sans faire appel à des remboursements massifs, des sacrifices en termes de qualité des soins.

Le vieillissement de la population, les progrès médicaux entraînent mécaniquement une progression des dépenses de santé dans le budget de la Sécurité sociale. Celui-ci est fixé par le gouvernement et voté par le Parlement.

Cette année, ce budget s'élève à 179,1 milliards d'euros, en progression de 2,4% par rapport à 2013 et, jusqu'en 2017, l'augmentation annuelle sera bloquée à 2%, le niveau le plus bas depuis 1997.

Les médecins sont acquittés

Quels leviers activer pour trouver les 10 milliards d'euros escomptés d'ici à 2017 ? Ceux qu'on cite immédiatement ne sont pas pour autant ceux qui s'avèreront à terme les plus efficaces.

Bien sûr, le volume des prescriptions médicales constitue le coupable idéal des situations d'abus mais les médecins ont depuis belle lurette pris leurs responsabilités dans ce

domaine et la limitation des traitements figurant sur leur ordonnance en fin de consultation ne dépend pas du zèle avec lequel la CNAM exerce ses contrôles.

La prescription de médicaments génériques s'est rapidement imposée et les objectifs de 80% de substitution – lorsque celle-ci est possible – sont aujourd'hui atteints grâce à la complémentarité de l'action médecins – pharmaciens.

En ce qui concerne les dépassements d'honoraires, ceux-ci ont commencé à reculer en 2013 et un décret limite désormais leur prise en charge par les complémentaires santé à 2 fois le « tarif Sécu » (2 fois 28 euros) pour un spécialiste en secteur 2. Si cette mesure a clairement pour objectif d'inciter fortement les médecins n'ayant pas signé le contrat d'accès aux soins à baisser leurs tarifs, elle n'aura qu'un effet extrêmement marginal sur le montant des remboursements effectués par l'Assurance Maladie.

Médecin traitant Cheville ouvrière

Le médecin traitant est le praticien que tout assuré social - à partir de seize ans - doit désormais choisir pour entrer dans le « parcours de soins » (et ne pas risquer des remboursements plus bas). C'est lui qui, si le besoin s'en fait sentir, vous oriente vers d'autres médecins, spécialistes ou pas, participe à l'élaboration des protocoles, fait la synthèse des soins prodigués et l'insère dans votre dossier médical. Un vrai travail de responsabilité et de coordination. ►



En attendant le grand plan de Santé publique annoncé par Marisol Touraine dont le vote aura lieu début 2015, les décisions de maîtrise de dépenses déjà prises concernent d'ailleurs plus directement les assurances complémentaires que la Sécurité sociale, notamment en matière d'optique où les remboursements seront plafonnés.

Dans le domaine dentaire, l'Assurance Maladie continuera à rembourser des clopinettes les prothèses avec lesquelles les dentistes compensent allègrement la faible rémunération des soins dentaires...

L'hôpital, coupable idéal ?

Là où les économies les plus significatives devraient s'effectuer est sans conteste le secteur hospitalier, la dette des établissements publics s'élevant à près de 30 milliards d'euros. Hélas, on sait les difficultés qu'ont aujourd'hui les hôpitaux à assurer des investissements courants, à rationaliser leur organisation sans créer de nouveaux déserts médicaux (suppression de services de maternité, de chirurgie dans certaines spécialités...) et à faire face à une trésorerie si gravement déficitaire que leur fonctionnement quotidien en est menacé.

Là encore, il faudra attendre les mesures définitives qui seront discutées dans le cadre du projet de loi Santé publique et garantiront aux usagers que nous sommes la permanence d'accueil et la qualité de la prise en charge.

Le problème est aujourd'hui posé sans fioritures : comment garder son âme au financement de notre système de santé lorsque le principe qui a présidé à la création de la Sécurité sociale est remis en question ?

A l'époque des réformes « justes », il n'est sans doute pas inutile d'en rappeler la philosophie : « Chacun cotise en fonction de ses moyens et reçoit en fonction de ses besoins ». Mais ça, c'était avant... ►



Médicaments prescrits

Opération vérité sur les prix



S'il est possible de faire jouer la concurrence pour les médicaments non-prescrits, ce n'est pas le cas pour les traitements délivrés sur ordonnance dont les prix ne sont pas libres. Au fait, comment sont-ils fixés ?

Périodiquement, Michel-Edouard Leclerc rallume la guerre de communication qui l'oppose aux pharmaciens depuis des années en promettant à grand renfort de placards publicitaires et de communiqués de presse que les médicaments vendus dans ses magasins coûteraient moins cher qu'en officine. Pour l'heure, la loi l'en empêche et la libération de la commercialisation des gélules et des cachets ne semble pas être pour demain. Même avec une législation assouplie, le géant de la distribution ne pourra en aucun cas délivrer les spécialités prescrites sur ordonnance qui demeurent l'apanage des pharmaciens d'officine.

Intérêt thérapeutique : la priorité des priorités

Le prix des médicaments est un grand mystère pour la plupart d'entre nous. Telle gélule vaudra 10 quand une autre vaudra 100, voire 1.000 et on a vite la tentation de croire, en ces temps de scandales en tout genre que les laboratoires pharmaceutiques sont seuls décisionnaires en la matière et jonglent avec les zéros pour gonfler leur chiffre d'affaires. Or, en France, ce n'est pas l'industrie qui détermine le prix des traitements mais l'Etat et ce prix prend en compte une imposante série de facteurs.

Dans la liste des éléments composant un prix, on trouve d'abord – c'est la moindre des choses – la valeur thérapeutique du médicament. Celle-ci est le résultat d'années

Qui fixe les prix ?

C'est le Comité Economique des Produits de Santé (CEPS) qui fixe le prix des médicaments prescrits. Il est composé de représentants du ministère de la Santé, de l'Economie, de la Recherche, des Caisses d'Assurance Maladie et des assurances complémentaires. Les laboratoires pharmaceutiques ne sont pas représentés au CEPS mais lui soumettent un dossier lorsqu'ils veulent obtenir le statut de médicament remboursable. ▶



de recherche engagées par les labos : 10 à 12 ans en moyenne pendant lesquels des dizaines de milliers de molécules seront testées... puis abandonnées pour ne retenir que celle qui sera suffisamment sûre et efficace pour obtenir un médicament de qualité.

10 à 12 ans de recherche, c'est long et forcément coûteux. En France, chaque année, 5 milliards d'euros sont ainsi investis en recherche et développement par l'industrie pharmaceutique. Au final, le prix du médicament permettra donc à la fois d'amortir ces investissements, de tenir compte des études de surveillance tout au long de la commercialisation, d'assurer la marge (confortable) du laboratoire, mais aussi de couvrir celle du distributeur (28%) et la TVA perçue par l'Etat (7%). ▶



Génériques

Pourquoi ils sont moins chers

Un médicament original est protégé pendant 20 ans par un brevet. A l'issue de cette période (qui couvre aussi généralement la phase de recherche), le médicament peut être copié librement. Résultat : le médicament d'origine baisse d'emblée de 20% alors que le générique est proposé à un prix 60% inférieur puisqu'il n'a évidemment pas besoin d'amortir de frais de recherche ou d'en financer de nouvelle. ▶



La santé a un prix et il doit être raisonnable.

Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, n° Siret 538 518 473. HBRZ/IE

Profitez d'une complémentaire santé performante, à un budget maîtrisé, incluant :

- le tiers payant : vous n'avancez aucun frais auprès de nombreux professionnels de santé.
- des réductions allant jusqu'à 40% sur les verres, grâce au 1^{er} réseau national d'opticiens partenaires.
- des remboursements rapides.



Harmonie Mutuelle, 1^{re} mutuelle santé de France.



Harmonie mutuelle

En harmonie avec votre santé

harmonie-mutuelle.fr

Automédication

Jusqu'où ne pas aller trop loin ?



Face à une impasse budgétaire et une progression permanente des maladies chroniques, l'encouragement à l'automédication pour la « bobologie » est parfois présenté comme l'une des solutions pour contenir l'explosion des dépenses de santé.

Les déremboursements complets de médicaments au « Service Médical Rendu insuffisant », ceux délivrés « sur prescription médicale facultative » et ceux qui ne sont pas remboursables du tout représentent désormais aujourd'hui le tiers du marché officinal avec une forte tendance à l'ascension. Parallèlement, la croissance du marché des spécialités remboursées a, pour la seconde année consécutive, régressé.

De là à imaginer que l'encouragement systématique à l'automédication constituerait une solution miracle au déficit de la Sécu, il n'y a pas loin de la coupe aux lèvres. Attention donc aux solutions simplistes ; en l'occurrence, elles peuvent aussi s'avérer dangereuses.

Ecoutez votre docteur, il est médecin...

« Pourquoi, sous l'influence du premier mal de tête venu, un être humain normalement constitué devrait-il quitter son statut de citoyen-consommateur responsable pour celui de patient décérébré » ? Telle est la question posée par les tenants de l'automédication.

Effectivement, la consultation frénétique du médecin relève davantage de l'hypocondrie que du sens commun. Un embarras gastrique post-fiesta, un banal rhume certifié non H1N1 ne réclament pas (à condition toutefois de ne pas s'installer) un diagnostic d'homme de l'art et une thérapeutique hautement sophistiquée. Avec le conseil du pharmacien, la chose se règle sans risque pour le patient, sans temps perdu pour le médecin et sans dommage pour la Sécu.



De là à jouer au Docteur Maboule parce qu'on s'est débarrassé un jour d'une migraine avec deux comprimés de paracétamol, il y a évidemment un pas qu'il ne faut pas franchir.

Pas facile de faire la part entre l'automédication et l'auto-diagnostic. Se soigner seul quand on ne sait pas de quoi l'on souffre – ou plutôt lorsqu'on ignore le degré de gravité de son mal – peut évidemment être dangereux, voire mortel. Les interactions médicamenteuses sont chaque année la cause d'hospitalisations et de décès pourtant facilement évitables.

Dans le doute (et en l'occurrence il faut toujours douter !) le pharmacien et/ou le médecin seront de meilleur conseil que les collègues de bureau. ▶

Deux Français sur trois

Selon une étude réalisée pour le compte de l'AFIPA (Association Française de l'Industrie Pharmaceutique pour une Automédication Responsable), deux Français de moins de 65 ans sur trois se soignent parfois tout seuls.

L'enquête ne dit pas si c'est toujours une bonne idée... ▶

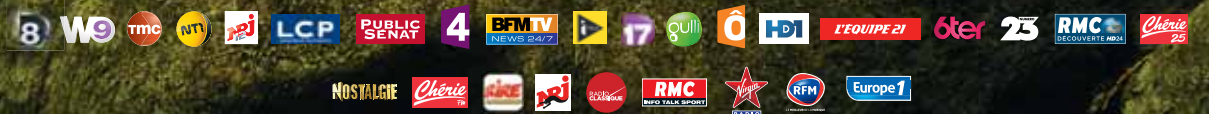


IL N'Y A PAS PLUS CURIeux QUE NOS CHERCHEURS...



... ET PAS PLUS GÉNÉREUX QUE VOUS.

VOTRE DON
PASTEURDON.fr
 OU 3612*



AVEC LE SOUTIEN DE :



* 0,15 € TTC / min depuis un poste fixe

Complémentaires santé Ce qui va changer



Généralisation de la complémentaire santé à tous les salariés en 2016, redéfinition des contrats dits « solidaires et responsables » : se faire rembourser ses frais lorsqu'on est malade exige une bonne organisation... Et de la clairvoyance.

A partir de 2016, toutes les entreprises devront être en mesure de proposer à leurs salariés une assurance complémentaire santé et, à compter d'avril 2015, les contrats de complémentaires santé devront respecter de nouvelles règles pour mériter l'appellation de « solidaires et responsables ».

Si l'objectif est louable – permettre un meilleur remboursement des dépenses de santé – l'équilibre n'est pas facile à établir. Avec une prise en charge complémentaire trop faible, la couverture des malades s'avèrerait insuffisante... mais avec des remboursements trop élevés, les tarifs de certains professionnels de santé pourraient exploser.

Optique : les yeux de la tête

Les pouvoirs publics ont déjà décidé d'un certain nombre de garde-fous, notamment dans le domaine de l'optique où la dérive des prix s'est généralisée. Selon le rapport de la Cour des Comptes sur la Sécurité sociale, le prix des lunettes (verres et montures) est ainsi plus de deux fois supérieur en France à celui constaté en moyenne au Royaume-Uni, en Allemagne, en Italie et en Espagne ! Les mesures concernant les remboursements n'ont pas fini de faire couler encre et salive mais, compte tenu des difficultés que rencontre notre Sécurité sociale, une seule cer-

Optique

Rembourser moins, c'est mieux ?

Pour mettre un frein à la dérive des tarifs dans le domaine de l'optique, le montant des remboursements sera désormais plus strictement encadré. Pour les contrats intégrant la prise en charge des frais d'optique (tous ne le prévoient pas), le montant des remboursements devra être compris entre 50 et 470 euros pour des verres « simples » et entre 200 et 750 euros pour des verres « complexes ». Quant aux montures, le montant remboursable ne pourra dépasser 150 euros pour les contrats individuels et 100 euros pour les contrats d'entreprise. ▶



titude continue à s'imposer : qu'elle émane d'une mutuelle, d'une institution de prévoyance ou d'une compagnie d'assurance classique, en matière de santé une complémentaire continuera à être... essentielle. ▶



Avec tous nos compléments Questions de couverture

Qu'il s'agisse de contrats collectifs ou individuels, les mutuelles, sociétés d'assurance ou institutions de prévoyance proposent différents niveaux de couverture :

- Une couverture de base, ne prenant en charge que le ticket modérateur (la part que ne rembourse pas la Sécurité sociale sur les soins de base).
- Une couverture plus étendue, allant au-delà des dépenses courantes ou des soins de base, offrant par exemple de meilleures prestations en cas d'hospitalisation.
- Une couverture supérieure, couvrant les dépassements d'honoraires, offrant une meilleure prise en charge des prothèses dentaires, des lunettes, des cures... ▶

INFECTIONS À PAPILLOMAVIRUS HUMAINS



LES INFECTIONS À PAPILLOMAVIRUS HUMAINS (HPV) SONT RESPONSABLES CHAQUE ANNÉE EN FRANCE DE :

3:028 CAS DE CANCER DU COL DE L'UTÉRUS

40:000 LÉSIONS* DU COL DE L'UTÉRUS DÉTECTÉES PAR FROTTIS

29:000 HOSPITALISATIONS

25:000 CONISATIONS**

DÉS MOYENS DE PRÉVENTION EXISTENT DÈS L'ADOLESCENCE

PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN

* Ces lésions nécessitent, en fonction des cas, une simple surveillance, ou un traitement destructeur ou une conisation.
** La conisation est une intervention chirurgicale qui consiste à enlever une portion du col de l'utérus "malade". Si le taux de guérison est élevé, cette technique peut avoir des conséquences lors des grossesses futures en augmentant le risque de prématurité et de complications chez les enfants à naître. Elle peut s'accompagner d'un impact psychologique important.

UNE INFORMATION DE SANOFI PASTEUR MSD

VACCINATION : À JOUR... OU PAS TOUJOURS ?

DOSSIER COORDONNÉ PAR CATHERINE BARANTON

Même si la Semaine nationale de la vaccination est organisée au mois d'avril, la période la plus favorable à la mise à jour du calendrier vaccinal demeure celle de la rentrée.

Rentrée des enfants avec les premiers vaccins protecteurs contre des maladies qui, hier encore, constituaient de terribles fléaux et que l'on peut aujourd'hui éviter d'un seul geste.

Rentrée des ados qui, parce qu'ils voient désormais moins le médecin, échappent souvent aux rappels pourtant nécessaires contre le tétanos, la polio, la diphtérie et la coqueluche (sans oublier, pour les filles de 11 à 14 ans, la vaccination contre le papillomavirus).

Rentrée des adultes enfin, qui ont fâcheusement tendance à oublier leur carnet de santé au fond d'un tiroir et à faire l'impasse sur les rappels, entretenant ainsi des flambées épidémiques de maladies qu'on pourrait pourtant rayer de la carte.

Pour lutter contre une couverture vaccinale quelque peu mitée, les autorités de santé ont décidé de réagir et astucieusement commencé par le commencement : simplifier depuis l'an dernier un calendrier qui devenait compliqué et lourd tout au long de la vie.

C'est ce calendrier officiel que vous trouverez au centre de notre dossier spécial.

INFORMATIONS

www.sante.gouv.fr

www.inpes.sante.fr

www.ameli.fr

www.mesvaccins.net

22 - UNE VIEILLE HISTOIRE QUI A DE L'AVENIR

Dans la guerre de la médecine contre la maladie, la vaccination aura été et demeure une arme déterminante.

25 - CAHIER SPÉCIAL ET CALENDRIER VACCINAL

Quatre pages détachables avec le dernier calendrier vaccinal pour ne rien oublier et rester à jour, toujours. Un repère indispensable pour toute la famille.

29 - VACCINATION, MODE D'EMPLOI

Rien de plus normal : la vaccination, cela pose questions. Alors voici nos réponses.

31 - LA SOLUTION ANTI-VIRUS ?

Demain, la vaccination permettra de lutter contre l'apparition de nouveaux virus.



Vaccination : 10 siècles de progrès et ça continue ! Une vieille histoire qui a de l'avenir

Dans la guerre de la médecine contre la maladie, la vaccination aura sans doute été l'arme déterminante. En cette année de commémorations tous azimuts, il est utile de le rappeler aux snipers anti-vaccinaux...

Dans l'histoire de la médecine, il y aura eu un « avant » la vaccination et un « après ». Ou plutôt, un « depuis » ; car cette découverte aura véritablement révolutionné l'approche de la maladie et, surtout, les armes pour la combattre. Une révolution qui sauve des vies, c'est assez rare pour être rappelé de temps en temps et, lorsque ces vies se comptent par dizaines de millions, on frise le devoir de mémoire...

Les Chinois, dont on connaît les vertus ancestrales dans le domaine médical, pratiquaient déjà il y a 10 siècles, la « variolisation ». Il s'agissait d'inoculer à une personne saine une forme – en principe – peu virulente de la variole en la mettant en contact avec du pus provenant de la vésicule d'un malade.

Cela marchait effectivement... de temps en temps, mais pas suffisamment quand même pour bloquer la progression de la maladie. Celle-ci fit ainsi des ravages en Chine et se transforma rapidement en pandémie, créant de par le vaste monde un record de massacres rarement égalé par une autre maladie infectieuse.

Pas folle la vache

Des centaines d'années plus tard, le bon docteur Jenner sillonnait la campagne anglaise avec toute la compétence professionnelle qu'autorisaient les faibles connaissances mé-

dicales de la fin du XVIII^e siècle. Les communications scientifiques se confondaient parfois encore avec les rumeurs et l'une d'entre elles bruissait avec insistance, selon laquelle attraper la variole des vaches préserverait de sa forme humaine, terrible fléau qui décimait alors les populations sous le nom de « petite vérole ».

Preuve que les rumeurs ne sont pas toutes infondées, Jenner observa effectivement que les fermières trayant leurs vaches contractaient souvent le « cow pox » (variole des vaches), mais jamais la petite vérole. Mû par la curiosité du scientifique ignorant alors le principe de précaution le plus basique, Jenner eut l'idée de prélever un peu de pus de la main d'une femme infectée et de l'inoculer dans le bras d'un garçon en pleine santé. Quelques jours plus tard, c'est la forme humaine de la variole qu'il lui injecta, sans aucun dommage heureusement pour le brave petit cobaye. Et, comme il ne faut jamais se fier à une seule expérience, il la réitéra à plusieurs reprises... Mine de rien, Edward Jenner venait tout simplement d'inventer la vaccination !

Pasteur, la rage de vaincre

La découverte de Jenner en 1798 n'a pas immédiatement déchaîné les vocations. Il aura donc fallu attendre presque un siècle et notre Louis Pasteur national pour réellement faire entrer la vaccination dans l'arsenal thérapeutique et préventif moderne. Pasteur démontra alors que certaines maladies provenaient d'infections par des microbes dont la virulence pouvait être atténuée (en les chauffant par exemple) pour être inoculés et assurer une protection efficace.

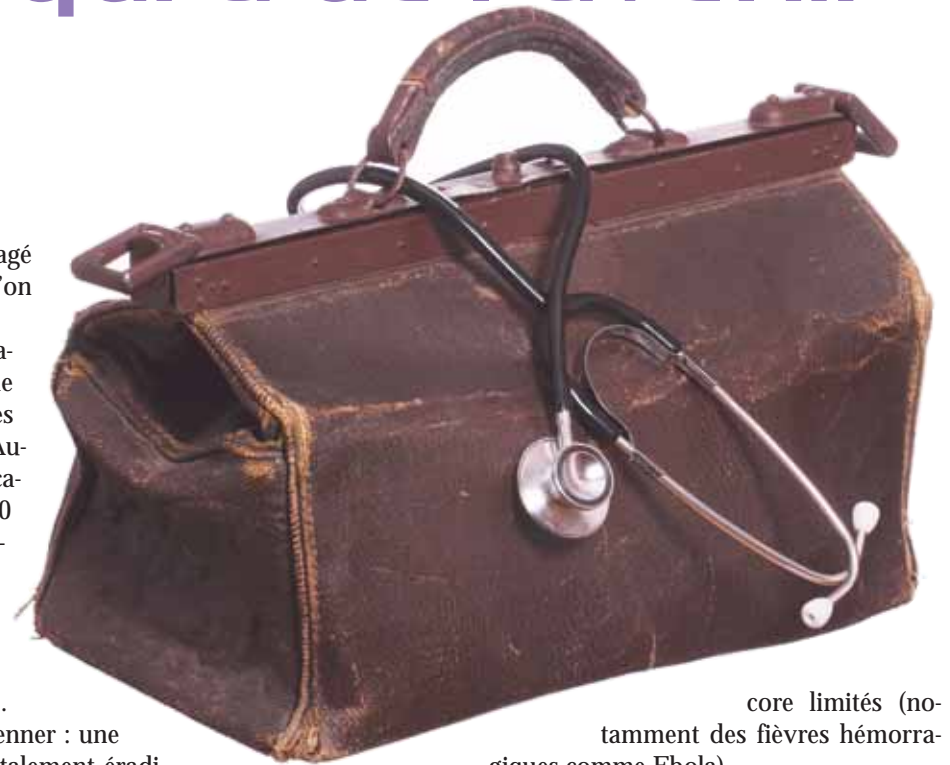
Louis se fit d'abord la main sur des animaux en vaccinant un poulailler bien garni contre le choléra puis un troupeau entier de moutons contre le charbon.

Mais, c'est grâce à un garçon de neuf ans que Pasteur est véritablement entré dans la légende et dans l'Histoire. Sa grande première, il la doit en effet au petit Joseph Messier,

mordu la veille par un renard enragé et qu'il vaccina avec le succès que l'on sait le 6 juin 1885.

Après Jenner, puis Pasteur, l'humanité est passée, en à peine plus de deux cents ans, de deux maladies vaccinables à plusieurs dizaines. Aujourd'hui, la vaccination est ainsi capable de prévenir près de 30 maladies infectieuses et de combattre, à un coût supportable, des affections qui restent endémiques, voire très actives dans certains pays en développement (diphtérie, tétanos, coqueluche, hépatite B...).

Gloire reste pourtant à Edward Jenner : une seule maladie est, aujourd'hui, totalement éradiquée : la variole. Plusieurs n'existent plus chez nous qu'à l'état sporadique et certaines sont curables grâce aux progrès de la thérapeutique. D'autres hélas restent encore actives, bien que l'agent en soit identifié (VIH par exemple) et l'on observe aussi l'émergence de maladies nouvelles ou mutantes, contre lesquelles les moyens de lutte restent en-



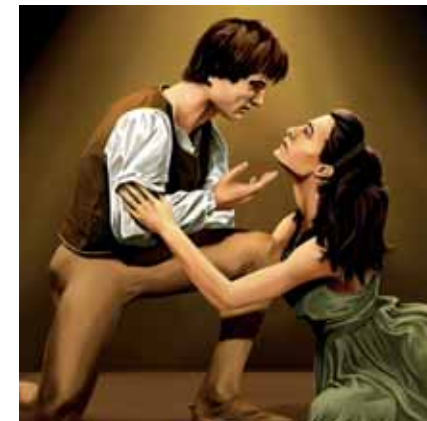
core limités (notamment des fièvres hémorragiques comme Ebola).

Thèses anti-vaccinales : attention, danger !

Même si d'importants efforts ont été faits depuis l'an dernier, le calendrier vaccinal n'est pas simple et multiplier le nombre des vaccins à injecter signifie aussi multiplier les occasions d'oublis ou d'impasses plus ou moins conscientes.

A ruminer

Edward Jenner a peut-être découvert la vaccination, mais il n'a pas découvert son nom. En effet, « vaccination » vient du latin « vaccine » qui signifie « de la vache ». ▶



Pasteur for ever

Contrairement à une idée fort répandue, l'Institut Pasteur n'est pas un organisme d'Etat. Fondation privée reconnue d'utilité publique, l'Institut Pasteur exerce ses trois missions fondatrices depuis sa création, il y a 126 ans : recherche, santé publique et formation. Il est au cœur d'un réseau international de 30 instituts sur les cinq continents et un centre de recherche biomédicale parmi les plus performants du monde.

« Petit détail », l'Institut Pasteur a impérativement besoin de notre aide financière : un quart seulement de son budget provient de subventions de l'Etat. ▶

Pasteurdon : du 09 au 12 octobre 2014 (et au-delà pour donner...) : www.pasteurdon.fr



...

C'est d'ailleurs pourquoi les vaccins « multivalents », c'est-à-dire efficaces contre plusieurs maladies en même temps, sont aujourd'hui courants.

Le nombre d'affections que l'on cherche à prévenir depuis le plus jeune âge ne cesse de s'allonger, au grand dam des ligues anti-vaccinales. Celles-ci voient, dans la multiplication des vaccinations, la réduction des occasions d'exposition à des agents infectieux et croient discerner, au fil des années, l'affaiblissement de nos défenses naturelles.

Les responsables de la santé publique et l'écrasante majorité des médecins s'insurgent contre cette vision hygiéniste. Ils font valoir à juste titre qu'une vaccination à grande échelle permet de réduire l'incidence de la maladie, non seulement sur la population vaccinée... mais aussi sur celle qui ne le serait pas, tout simplement parce qu'on aura freiné la circulation du germe.

Pour qu'une maladie disparaisse totalement, il est pourtant impératif de parvenir à un taux de couverture optimum. Si ce taux est insuffisant, la maladie continuera à circuler, mais plus doucement, créant ainsi périodiquement des flambées épidémiques et, surtout, touchant des populations inhabituelles.

C'est particulièrement le cas pour la rougeole, devenue rare en France pendant des années grâce à la vaccination et qui a fait un retour inquiétant chez les jeunes adultes à cause d'une couverture vaccinale insuffisante.

Le grand come-back de la rougeole ou de la coqueluche est donc imputable au relâchement dans la vaccination... et certainement pas à l'inefficacité de la vaccination elle-même !

Conclusion : plus les thèses anti-vaccinales gagnent du terrain, plus la maladie se transmet, plus les risques - parfois très graves - qui lui sont liés se multiplient. ▶



Quand la précaution n'était pas un principe

Une certitude absolue : si Louis Pasteur avait vécu aujourd'hui, l'application du sacro-saint principe de précaution lui aurait tout simplement interdit de vacciner le jeune Joseph Messier. Selon la formule consacrée, la face du monde en eût été changée... ▶



Le vrai coût de la vie

Généraliser la vaccination contre la pneumonie, la méningite, la diphtérie, la coqueluche et la rougeole dans 72 pays pauvres ou à revenus intermédiaires pourrait sauver 6,4 millions d'enfants en dix ans, tout en évitant 151 milliards de dollars en coûts de traitement et en perte de productivité.

C'est la conclusion, très pragmatique, de deux études effectuées par la faculté de santé publique de l'Université Johns Hopkins à Baltimore. ▶

BIENSÛR[^]santé

LE MAGAZINE GRATUIT DE LA PREVENTION

A DÉTACHER [ET CONSERVER]

vosre calendrier vaccinal 2014 / 2015





Vaccination, où en êtes-vous ?

CALENDRIER VACCINAL 2014 SIMPLIFIÉ

ÂGE APPROPRIÉ	Naissance	2 mois	4 mois	11 mois	12 mois	16-18 mois	6 ans	11-13 ans	14 ans	25 ans	45 ans	65 ans et+
BCG												
DIPHTÉRIE / TÉTANOS / POLIOMYÉLITE												Tous les 10 ans
COQUELUCHE												
HAEMOPHILUS INFLUENZAE DE TYPE B (HIB)												
HÉPATITE B												
PNEUMOCOQUE												
MÉNINGOCOQUE C												
ROUGEOLE / OREILLONS / RUBÉOLE												
PAPILLOMAVIRUS HUMAIN (HPV)												
GRIPPE												Tous les ans

Qu'est-ce que ça veut dire « être à jour » ?

« Être à jour » c'est avoir reçu les vaccins recommandés en fonction de son âge et avec le bon nombre d'injections pour être protégé.

Si mes vaccins ne sont pas « à jour » ?

Il n'est pas nécessaire de tout recommencer, il suffit de reprendre la vaccination au stade où elle a été interrompue. On parle de « rattrapage ».

La vaccination permet de se protéger et de protéger les autres.

Une question ? Un conseil ?

Parlez-en à votre médecin, votre sage-femme ou votre pharmacien.

BCG (Tuberculose)

La vaccination contre la tuberculose est recommandée dès la naissance et jusqu'à l'âge de 15 ans chez certains enfants exposés à un risque élevé de tuberculose.

DIPHTÉRIE - TÉTANOS - POLIOMYÉLITE

Les rappels de l'adulte sont désormais recommandés à âges fixes soit 75 ans, 85 ans, etc.

COQUELUCHE

Le rappel de la coqueluche se fait à 25 ans. Les futurs parents sont particulièrement concernés, car la vaccination protège les nourrissons de moins de 3 mois que l'on ne peut pas encore vacciner ; la vaccination sera à nouveau recommandée à l'entourage des nourrissons à l'occasion d'une nouvelle grossesse, si le dernier rappel coqueluche date de plus de 10 ans.

HÉPATITE B

La vaccination des nourrissons débute à l'âge de 2 mois. Si la vaccination n'a pas été effectuée au cours de la première année de vie, elle peut être réalisée jusqu'à 15 ans inclus. À partir de 16 ans, elle est recommandée uniquement chez les personnes exposées au risque d'hépatite B.

PNEUMOCOQUE

La vaccination des nourrissons débute à l'âge de 2 mois. Au-delà de 24 mois, cette vaccination est recommandée dans des situations particulières.

MÉNINGOCOQUE C

La vaccination est recommandée aux enfants âgés de 12 mois avec un rattrapage jusqu'à l'âge de 24 ans inclus.

ROUGEOLE - OREILLONS - RUBÉOLE

La vaccination est recommandée pour tous les enfants à l'âge de 12 mois avec une deuxième dose entre 16 et 18 mois. Pour les personnes nées à partir de 1980, être à jour signifie avoir eu deux doses du vaccin.

PAPILLOMAVIRUS HUMAIN (HPV)

La vaccination est recommandée chez les jeunes filles âgées de 11 à 14 ans avec un rattrapage jusqu'à 19 ans révolus.

GRIPPE

La vaccination est recommandée chaque année pour les personnes à risque y compris les enfants à partir de 6 mois, les femmes enceintes et pour toutes les personnes âgées de 65 ans et plus.



Plus simple, enfin !



Les familles s'y perdaient... et les médecins aussi. Il faut dire que notre calendrier des vaccinations était devenu complexe. Depuis l'an dernier, l'objectif de simplification est enfin atteint.

Qu'il s'agisse des nourrissons, des enfants ou des adultes, le calendrier vaccinal s'est allégé et surtout, s'appuie désormais sur des repères qu'il devrait être plus facile de suivre (conservez le calendrier détachable en pages centrales).

Chez les nourrissons

- Pour les vaccins Diphtérie-Tétanos-poliomyélite, Coqueluche, Haemophilus influenzae de type b (DTCaPHib), le schéma de vaccination à 3 doses et rappel à 16-18 mois est remplacé par un schéma à 2 doses espacées de deux mois et d'un rappel avancé à l'âge de 11 mois.

Chez les enfants et les ados

- Un rappel de vaccin coquelucheux est ajouté à l'âge de 6 ans. En effet, les données récentes évoquent une durée de protection plus courte avec le vaccin coquelucheux actuel qu'avec le vaccin entier (qui n'est plus commercialisé depuis 2006 pour des raisons de tolérance).
- L'âge du début de la vaccination des jeunes filles contre le Papillomavirus humain (HPV) est avancé dès l'âge de 11 ans et le schéma vaccinal est réduit à 2 doses vs 3.

- Le rappel Diphtérie-Tétanos-Polio est supprimé aux âges de 16-18 ans.

Chez les adultes

- La durée de protection des vaccins Diphtérie-Tétanos-Polio, bien supérieure à dix ans, permet de proposer des rendez-vous vaccinaux à âges fixes : 25 ans, 45 ans et 65 ans. À partir de cet âge, compte tenu de la chute de l'immunité, les rendez-vous vaccinaux sont réalisés aux âges de 75, 85 et 95 ans. ▶

Méningocoque B En marche vers le remboursement



Le méningocoque est une bactérie qui se transmet par la salive et peut entraîner une méningite. Il existe plusieurs groupes de méningocoques, dont le méningocoque B, en cause dans plus des 2/3 des cas d'infections graves. Or, jusqu'à maintenant, il n'existait pas de vaccin spécifique jusqu'à la mise au point du Bexsero dont La Haute Autorité de Santé vient d'autoriser l'inscription sur la liste des médicaments remboursables par la Sécurité sociale. ▶



Réponses à quelques questions de bon sens sur les vaccins

Vaccins mode d'emploi

Mettre en contact l'organisme avec des bactéries ou des virus rendus inoffensifs pour le protéger contre toute attaque: c'est le principe de la vaccination, et il n'a pas changé depuis plus de deux siècles.

En simulant une infection et en préparant ainsi notre système immunitaire à se défendre contre ces attaques, le vaccin permet de nous constituer une « cuirasse » contre l'agent infectieux envahisseur.

Aujourd'hui, la vaccination est capable de prévenir une trentaine de maladies infectieuses et, dans les toutes prochaines années, seront définitivement mis au point des vaccins contre l'herpès, la dengue ou le zona, voire certaines maladies nosocomiales...

Obligatoires ou recommandées ?

Les vaccinations ont été rendues obligatoires en 1938 pour la diphtérie, en 1940 pour le tétanos, en 1950 pour le BCG et en 1964 pour la poliomyélite, c'est à dire à une époque où l'incidence de ces maladies était encore élevée en France (il y avait chaque année plus de 40 000 cas de tuberculose, en-



Vaccination et défenses immunitaires

Les adversaires de la vaccination prétendent volontiers qu'elle affaiblirait nos défenses immunitaires en empêchant le contact naturel avec les microbes. Rumeur parfaitement infondée : la vaccination permet tout au contraire à notre organisme de générer les anticorps permettant de se défendre lorsqu'il rencontre le microbe. ▶



viron 1 500 cas de diphtérie et 1 000 à 5 000 cas de poliomyélite) et où le niveau sanitaire général de la population nécessitait ces mesures strictes.

Ces vaccinations sont toujours obligatoires aujourd'hui, hormis celle du BCG, suspendue par le décret du 17 juillet 2007. À partir des années 1960, on a assisté à une demande croissante de la population à participer aux décisions concernant sa santé. Cette évolution de notre société a convaincu les autorités sanitaires que l'avenir était davantage à la recherche d'une adhésion volontaire à la vaccination qu'à la contrainte. Aucun des nouveaux vaccins apparus depuis 1970 n'a depuis été rendu obligatoire pour la population générale malgré leur intérêt et leur efficacité.

...



...

La raréfaction du nombre des actes obligatoires ne signifie évidemment pas que les vaccinations simplement recommandées par le calendrier vaccinal soient devenues accessibles car, se vacciner ou faire vacciner son enfant, c'est éviter de nombreuses maladies qui, souvent considérées à tort comme bénignes parce qu'elles sont infantiles, sont sérieuses, voire potentiellement mortelles.

Gratuites ou pas ?

Les vaccinations obligatoires et recommandées inscrites au calendrier vaccinal sont remboursées par les régimes d'assurance maladie à 65%, les mutuelles et assurances santé remboursant le reste à charge.

Le vaccin contre la rougeole - oreillons - rubéole est un vaccin 100% gratuit pour les enfants de moins de 13 ans. Le vaccin contre la grippe est gratuit pour les personnes âgées de plus de 65 ans et pour celles souffrant de certaines maladies chroniques pour lesquelles la vaccination est recommandée.

Quelle fiabilité ?

Comme pour tout produit de santé, de nombreuses étapes doivent être franchies avant qu'un nouveau vaccin puisse arriver sur le marché.

Le vaccin doit d'abord obtenir une Autorisation de Mise sur le Marché (ou AMM) suite à une procédure qui vise à vérifier que les étapes d'essais du vaccin apportent les garanties en termes d'efficacité, de sécurité et de tolérance.

Cette procédure est le plus souvent centralisée au niveau de l'Union européenne et un (ou plusieurs) pays de l'UE est chargé d'être rapporteur à l'Agence européenne du médicament (EMA).

Recommandé ne veut pas dire facultatif

Les Pouvoirs publics ont décidé de se pencher sur le statut de certaines vaccinations. Celles qui sont « recommandées » (figurant alors au calendrier vaccinal) sont souvent comprises comme des vaccinations de confort facultatives alors que le calendrier vaccinal recense l'ensemble des vaccinations reconnues comme indispensables. ▶



L'Agence Nationale de Sécurité du Médicament ex AFS-SAPS a la responsabilité de délivrer les AMM en France.

L'AMM donne seulement la possibilité à un producteur de commercialiser le vaccin sur le territoire. Lorsque le producteur souhaite la prise en charge du vaccin par l'Assurance Maladie, il doit alors déposer un dossier devant la Commission de Transparence qui statue sur le service rendu en population, puis devant le Comité Economique du Médicament qui en fixe le prix.

Le vaccin sera ensuite inscrit par arrêté du ministre de la Santé sur la liste des spécialités médicales admises au remboursement et placé d'office sur la fameuse liste des médicaments « sous surveillance » afin d'en suivre au jour le jour les éventuels effets indésirables. ▶

Faux danger ou vrai fantôme ?

Certains vaccins peuvent provoquer des réactions (douleur au point d'injection, fièvre, etc.) le plus souvent mineures. Périodiquement, des rumeurs se font jour à propos de graves effets secondaires attribués à certaines vaccinations. Qu'il s'agisse de la grippe, de l'Hépatite B, du ROR ou du cancer de l'utérus, aucune n'a jamais été fondée. En revanche, les maladies contre lesquelles elles protègent peuvent avoir des conséquences dramatiques... et bien réelles.

Il existe cependant de vrais cas de contre-indication que le médecin identifiera au moment de la visite. ▶



Sras, Ebola... Vaccin : la solution anti-virus ?

Des virus dont on n'avait jamais entendu parler avant semblent se multiplier... Sous ce déferlement apparent, trois questions se posent : le nombre des virus augmente-t-il vraiment, est-ce dangereux et la vaccination reste-t-elle la solution d'avenir ?

Si les virus et leur propagation ne datent pas d'hier (à peu près l'âge de l'apparition de la vie sur terre...), l'étude des nouveaux virus ou « virus émergents » est, elle, beaucoup plus récente et explique pour bonne part le retard de quelques milliards d'années pris par l'Homme sur ces guerriers de l'infiniment petit. Il a en effet fallu attendre les années cinquante pour que les autorités sanitaires mettent en place des réseaux de surveillance internationaux. Résultat : plus de 600 nouveaux virus répertoriés...

VIH et stratégies de santé publique

Si l'on annonçait aujourd'hui la découverte de 600 nouveaux virus, un vent de panique de force 10 soufflerait probablement sur la société tout entière. A l'époque pourtant, la nouvelle n'a pas soulevé les passions. « Orphelins », pour la plupart, ces nouveaux virus n'étaient associés à aucune pathologie connue. C'est la raison pour laquelle personne ne s'en est véritablement ému jusqu'en 1981, avec l'apparition des premiers cas de sida, aux Etats-Unis puis en Europe. La prise de conscience n'en a été que plus douloureuse.

La révélation que le VIH (Virus d'immunodéficience humaine), présent chez différentes espèces de singe, s'était adapté à l'homme et diffusé hors du continent africain a profondément bouleversé les stratégies de santé publique, qu'il s'agisse de recherche scientifique ou de prévention.

1 virus découvert pour 100 existants

Depuis, les techniques d'analyses biologiques et moléculaires ont permis d'immenses progrès dans le domaine de la surveillance et du diagnostic. Des progrès qui donnent parfois



le vertige. Entre la conclusion des travaux de Louis Pasteur sur la rage en 1885 et 1986, soit un siècle, les biologistes avaient identifié et décrit 1 700 virus. Moins de 20 ans plus tard, en 2004, le Comité international de taxonomie des virus en recensait... 6 247 ! Et l'on estime aujourd'hui, en 2014, que ce nombre n'équivaut peut-être qu'à 1% de l'ensemble.

Les inquiets qui pensent voir apparaître un virus nouveau à chaque journal télévisé, sont donc sans doute encore bien loin du compte...

Même si, de toute évidence, la « virosphère » reste largement à explorer, on a cependant engrangé quelques certitudes, parmi lesquelles celle qu'il ne faut pas confondre virus émergent et virus... émergent.

Les spécialistes de la virologie font ainsi la part des virus découverts grâce à une « émergence de connaissance » dans

...



...

le secteur de la biologie, et les virus « véritablement émergents » comme le sont celui du sida ou des fièvres hémorragiques. Comme le sont aussi ceux des épidémies de grippes, qu'elles soient saisonnières ou pas...

Mutants ou nouveaux ?

Le vocabulaire est parfois plus trompeur encore en virologie que dans d'autres domaines. Si aucun virus ne peut être généré spontanément (il n'y a pas à proprement parler de « nouveau » virus), on parle cependant de virus « d'évolution nouvelle » qui par mutations ou recombinaisons entre des virus existants peuvent engendrer des souches plus virulentes. Il suffit parfois que les conditions dans lesquelles ils ont existé pendant des millions d'années soient modifiées et perturbent les écosystèmes, favorisant la transmission de l'animal à l'homme puis de la transmission d'homme à homme.

Quelles que soient les précautions de vocabulaire, les faits sont là : au cours des trois dernières décennies, trente-cinq nouvelles maladies, dites « émergentes », ont été recensées. Vingt-six sont d'origine virale et, si elles ne sont pas toutes des tueurs en série potentiels, il est au moins prudent de chercher à s'en prémunir. ▶

Et pour la petite note...

Si les espoirs liés à la recherche sur un nouveau vaccin sont immenses, les investissements financiers, eux, sont colossaux : entre 500 et 800 millions d'euros, parfois en pure perte. Mais quand ça marche, Bingo ! Et parfois pour longtemps car un vaccin, contrairement à un médicament, ne peut être générique... ▶



Ebola, menace mondiale ?

Depuis sa découverte en 1976 en République Démocratique du Congo, le virus Ebola n'avait jamais autant tué que cette année. Comme on le sait, aucun vaccin ne permet encore de s'en prémunir et, en son absence, l'épidémie avérée cet été montre bien quelles difficultés existent pour briser une chaîne de transmission. ▶

Méningite à méningocoque

Protégeons nos enfants, Protégeons notre avenir

LA MÉNINGITE À MÉNINGOCOQUE EST UNE MALADIE IMPRÉVISIBLE ET POTENTIELLEMENT GRAVE.

Parlez-en à votre médecin, il répondra à vos questions sur la pathologie et les moyens de prévention.

« Je n'ai jamais rencontré de parents qui ne souhaitent pas protéger leur enfant. »

ANNE GEDDES



Ellie May pose avec Sophie, sa sœur jumelle. Elle n'a que 16 mois lorsque les médecins découvrent qu'elle est atteinte d'une forme sévère de méningite à méningocoque. Dès lors, elle devra surmonter de nombreux obstacles. Aujourd'hui, grâce à ses prothèses, Ellie May est une petite fille très active. Anne Geddes a saisi toute la lumière émise par Ellie May et les liens singuliers qui l'unissent à Sophie.

MEN/72/09/14

ensemble **CONTRE**
la méningite !
www.ensemblecontrelamenigite.fr

ANNE GEDDES

Avec le soutien institutionnel des laboratoires
Novartis Vaccins



L'hygiène, conquête sociale ou sanitaire ?

A proprement parler

Dans notre société aseptisée où chaque microbe est traqué, chaque bactérie impitoyablement pourchassée, l'hygiène s'avère être tout autant une règle de vie sociale qu'un impératif de santé publique. CÉCILE SILVARIO

Des collègues de bureau qu'on adore ... mais qu'on ne peut pas sentir, des transports - Ô combien - en commun qui nous agressent les narines, des remugles, des relents, des pestilences... bref, des odeurs gênantes de vie, c'est hélas notre lot quotidien.

Longtemps considérés comme les champions toutes catégories du craca, les Français - si on les en croit - seraient presque devenus des icônes de la propreté vertueuse.

D'accord, le constat ne s'impose pas forcément comme une évidence, mais l'hygiène salvatrice gagne chaque jour du terrain sur l'Hexagone pouilleux. Les odeurs corporelles deviennent, au fil branché du temps moderne, des fragrances interdites et le témoignage de sociabilité le plus basique du premier citoyen venu est aujourd'hui de les combattre avec les armes les plus performantes, quitte à y mettre le prix.

La vérité toute nue

Chaque année désormais, les foyers français dans leur totalité achètent au moins une fois des produits pour se laver. Pas de quoi sauter au plafond mais, hélas, seuls les éléments d'information fournis par le marketing des grandes marques de produits du sec-

teur hygiène - beauté peuvent être considérés comme fiables.

Si l'on devait se fier uniquement aux enquêtes déclaratives portant sur nos comportements quotidiens, nous serions sans doute classés champions du monde de la propreté. En contradiction totale avec toutes les études observationnelles réalisées à l'insu de notre plein gré dans les toilettes des restaurants par exemple, nous déclarons à 98%, croix de bois, croix de fer, nous laver les mains « systématiquement » ou « souvent » après une escale technique aux WC. Quasi consensus

également avant de faire la cuisine (96%) ou pour s'occuper d'un bébé de moins de six mois (92%). C'est pas beau de raconter des histoires...

Gripes, bronchite, bronchiolite : tiercé perdant

Cinq ans après l'épisode tragi-comique de la grippe A-H1N1, qui prétendrait encore éternuer systématiquement dans un mouchoir jetable ? Pas grand monde et guère davantage pour se laver les mains à chaque fois que les circonstances l'exigeraient (c'est-à-dire entre 15 et 20 fois par jour...). Pourtant, ces pe-

Infections nosocomiales : l'hygiène en première ligne

Les infections nosocomiales sont des infections contractées dans un établissement de santé. Un énorme travail a été engagé, notamment dans les hôpitaux, pour en réduire le nombre. En tête des actions prioritaires en direction du personnel soignant : l'hygiène des mains entre chaque soin et le port de gants. Ça commence à venir... ▶



tits gestes apparemment insignifiants permettraient à eux seuls de faire barrage à la circulation de la plupart des virus respiratoires qui, chaque année, font plus de dégâts qu'on ne l'imagine. Le rôle de l'hygiène en matière de santé publique est d'autant plus important que - on l'aura aisément remarqué - nous vivons de plus en plus en collectivité. Métro, boulot et même dodo sont autant d'occasions de transmettre ou d'attraper les rhumes, gripes, bronchites et bronchiolites qui font la mode automne-hiver de nos maladies saisonnières.

Ni aviaire, ni porcine, notre bonne vieille grippe « traditionnelle » frappe, selon les années, entre 1,5 et 5 millions de personnes en France avec, à la clé, plusieurs milliers de décès plus ou moins liés.



La bronchiolite, maladie particulièrement répandue chez les petits enfants aura touché 460 000 nourrissons l'année dernière : 30% d'entre eux !

Qui a pleinement conscience que le seul lavage des mains ou l'utilisation de mouchoirs jetables pourraient à eux seuls générer d'importantes économies de souffrances... et d'argent ?

Verres à dents contre verres à pied

Entre le déclaratif et la réalité des comportements humains, c'est très certainement en matière d'hygiène que l'écart le plus important demeure.

Passons sur le lavage des mains. Qu'en est-il donc des autres habitudes d'hygiène ? Si l'usage du verre à pied pendant le repas ne pose pas de souci, celui du

verre à dents immédiatement après est pourtant beaucoup moins systématique.

Alors que les autorités sanitaires et les industriels de l'hygiène bucco-dentaire rivalisent de programmes pédagogiques et de publicités préventives, les progrès dans le domaine ne sont pas fulgurants : tout juste 2 brosses annuelles par tête utilisées. Les caries ont toujours de beaux jours devant elles, sauf si la grande mode des dents people au blanc étincelant continue sa percée...

L'hygiène de vie et la vraie vie

Aujourd'hui, la partie est d'autant moins gagnée que l'hygiène ne se limite plus à la propreté des corps, tant s'en faut. Chaque jour, on entend

...

Ecran plat vs poire de douche

Le cerveau, mieux lavé que les pieds

En 1960, 29% des foyers français disposaient d'une baignoire ou d'une douche. Ils étaient 48% en 1968, 85% en 1990 et, on peut dire aujourd'hui que le taux d'équipement en salles de bains est à peu près équivalent à celui des postes de TV, proche de 100%.

Encourageant, certes et pourtant : 50% seulement des Français se lavent entièrement plusieurs fois par semaine... alors que la plupart regardent la télé tous les jours. Comme quoi la pratique du lavage de cerveau semble plus systématique que celle du corps... ▶

...

parler « d'hygiène de vie », « d'hygiène alimentaire ». Une preuve au moins que la santé commence véritablement à être perçue globalement et qu'il ne s'agit plus de la découper en petites tranches d'existence, en séquences autonomes.

Mais, avoir une bonne hygiène de vie, qu'est-ce que cela signifie ? Est-ce vraiment la vie rêvée des intégristes de la santé ? Une existence sans excès ni à-coups, tout entière faite d'exercice physique doux et régulier, d'alimentation saine et diversifiée, de vie familiale et sociale harmonieuse ?

Pas de gras, pas de tracas, pas de tabac, au lit à 21 heures et rendez-vous dans cent ans ? Quelle tristesse !

Vie saine et ennui mortel...

Dans la vraie vie, ça ne se passe jamais ainsi et nous consacrerons toujours plus de temps à entamer notre beau capital santé qu'à le faire fructifier... N'en déplaise aux parangons de vertu hygiéniste, on ne peut (fort heureusement) se répéter chaque matin en s'éveillant que l'on doit impérativement faire 45 minutes de marche ra-

Opération mains propres

Quand la politique organise une opération mains propres, on ne peut que se réjouir.

Depuis 2009, le ministère de la Santé s'engage aux côtés de l'OMS en organisant une journée du lavage des mains.

Une initiative modeste en France mais essentielle dans le monde puisque l'UNICEF estime qu'un million de vies d'enfants pourraient être préservées chaque année en limitant la circulation de certains virus. ▶



pide, manger obligatoirement 5 fruits et légumes, se détendre systématiquement dès que l'on est stressé, faire régulièrement une courte sieste après le déjeuner, dîner légèrement, aller calmement se coucher à la nuit tombée et dormir ses huit heures avant de recommencer sur le même rythme le lendemain...

Alors, puisque la vie nous impose des contraintes qui nous empêchent le plus souvent de respecter à la lettre les

grands principes des gourous de la prévention, il nous reste à faire de notre mieux : lorsque nous abusons un peu des repas plantureux, calmons la fourchette (et le verre) pendant quelques jours. Si la fatigue nous incite à nous ménager physiquement, profitons des moments de mieux pour marcher et bouger à nouveau. Bref, soyons raisonnables lorsque nous ne l'avons pas été suffisamment. L'hygiène de vie, ce n'est pas l'ennui mortel ! ▶



Insuffisance veineuse

Jamais chaud,
Jamais froid,
Juste bien.



L'été, tout est permis...

Mais pour les personnes souffrant d'insuffisance veineuse, les jambes sont plus lourdes et ont tendance à gonfler avec la chaleur. Il est donc nécessaire de porter des bas ou chaussettes de compression médicale.

Grâce à leurs fibres climatiques, les bas et chaussettes mediven procurent une sensation de fraîcheur agréable et préservent la santé de vos jambes cet été.

Demandez conseil à votre médecin.

www.medi-compression.fr

Mediven : Bas médicaux de compression lymphatique et veineuse. Indications : Traitement des maladies lymphatiques et veineuses et prévention de leurs complications. La prise de mesures précise permet de bien respecter le tableau de taillage. L'essayage garantit l'adaptation parfaite au patient. Consulter attentivement la notice d'utilisation, les indications et les contre-indications, notamment en cas de pathologies de la peau, du cœur ou des artères. Demander conseil à votre professionnel de santé, prescripteur ou applicateur. Informations pour un bon usage : Enfiler dès le réveil et au lever sur une peau propre et sèche. Le massage sur la jambe évite la formation de plis. Ce dispositif est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Fabricant : société medi. Janvier 2013

Danse avec les poux

Prise de tête annuelle



On l'apprend à l'école primaire : au pluriel, ils sont 7 - pas un de plus - à s'écrire avec un x et pas un s : bijou, caillou, chou, genou, hibou, joujou et pou. Mais une seule de ces exceptions nous prend vraiment la tête dès la rentrée scolaire : le pou.

Il est moche, pas bien grand, adore l'école et ramène ses devoirs et son casse-croûte à la maison dès le début de l'automne...

Le pou est, hélas, l'élément le plus démocratique de notre système éducatif, jamais égalé depuis la glorieuse époque de Jules Ferry, et sans doute aussi la référence scolaire la plus stable à travers les époques, les régimes et les ministres.

Lorsqu'une tête lui revient, le pou s'y installe confortablement. Il aime l'atmosphère chaude du cuir chevelu qui fait office de garde-manger. Solidement accroché aux cheveux de son hôte, il va y faire sa courte existence car le pou ne vit guère plus d'un mois. Dans ce laps de temps, il aura pondu une



La grande lessive

Pour éviter une nouvelle contamination après les traitements, il faut tout désinfecter :

- Machine à 60° pour y laver vêtements, casquettes, bonnets, écharpes et literie.
- Sac en plastique pour y confiner pendant une semaine ce qui n'est pas lavable (coussins, peluches...). Privé de sang, un pou ne survit pas plus de 48 heures.
- Rinçage à l'eau chaude des brosses à cheveux, peignes, barrettes, etc. puis trempage pendant 10 minutes dans un produit anti-poux. ▶

bonne centaine d'œufs – des lentes – qui deviendront à leur tour des bébés poux en pleine forme au bout d'à peine dix jours...

Le guide du pou-routard

Le pou aime son petit confort mais n'est pas casanier. Au contraire, il voyage même volontiers et, s'il trouve une autre tête accueillante, il changera sans problème de lieu de villégiature. Avec les enfants, les occasions de déménager ne manquent pas.

Pour se débarrasser des poux, il faut leur livrer une guerre méthodique et respecter quelques règles stratégiques communes à tous les corps de troupes. D'abord, il s'agit d'éviter les combats individuels : l'épidémie ne s'arrêtera

que si le traitement est entamé collectivement. Un enfant libéré de ses poux récupérera aussi sec ceux de ses petits copains s'ils n'ont pas également été traités.

Deuxième principe de l'école de guerre de la pédiculose : il faut choisir le bon produit et respecter scrupuleusement son mode d'emploi. La vague bio et le développement de la résistance des poux aux insecticides se sont conjugués pour laisser la place désormais à des produits plus naturels, moins agressifs que jadis et surtout beaucoup plus efficaces.

Conclusion, sans haine mais résolue : mort aux poux ! Et, là, pas d'exception qui tienne. ▶



L'hygiène ne fait rien à l'affaire

La rumeur qui voudrait que les poux soient attirés par les cheveux sales n'a pas de fondement. Le pou se moque bien de l'hygiène. Aucune éducation ! ▶

Irritations de la peau

Moi,
j'ai ma
solution!



Un bobo ? Homéoplasmine est là pour apaiser sa peau.

Pommade composée d'extraits de *Calendula officinalis*, *Bryonia dioica*, *Phytolacca decandra* et *Benjoin du Laos*, Homéoplasmine apaise les peaux irritées.

Homéoplasmine vous accompagne dans toutes les situations. Une irritation après une sortie à vélo, une rougeur après une séance de jardinage ou un petit bobo au toboggan, Homéoplasmine est une solution simple et facile d'utilisation pour les adultes et les enfants de plus de 30 mois.

Service Information BOIRON
N°Azur 0 810 809 810
PREMIER D'UN APPEL LOCAL DEPUIS UN POSTE FIXE

BOIRON®

www.boiron.fr

Homéoplasmine est un médicament non homéopathique indiqué dans le traitement des irritations de la peau (contient de la teinture mère de Souci des jardins, de Phytolaque, de Bryone, de Benjoin du Laos et de l'acide borique). Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 30 mois. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Visa N°13/1/61237035/GP/001. Illustratrice : Margaux Motin.

Les nouveaux horaires scolaires mettent du temps à s'imposer

Un rythme à prendre...



Il aura fallu plus de deux ans... pour ne pas parvenir à mettre en place harmonieusement la semaine de quatre jours et demi dans les écoles. Une réforme que tous les pédagogues jugent pourtant bénéfique. . CATHERINE BARANTON

Jadis, les élèves ne travaillaient pas le jeudi. Lorsqu'en 1972 le fraîchement nommé ministre de l'Éducation Nationale Joseph Fontanet a eu la lourde tâche de mettre en place la rentrée des classes de septembre avec un jour de congé passant du jeudi au mercredi, la France ne s'est pas sentie déstabilisée.

Les parents qui ne travaillaient pas le jeudi ont transformé leur temps partiel pour être libres le mercredi. Les associations sportives ont décalé leurs activités, les organisations de toutes obédiences ont fait de même. La chronobiologie n'était alors qu'une science balbutiante mais les pédagogues plaident déjà pour un meilleur équilibre de l'alternance temps de travail / temps de repos.

Les vraies difficultés sont en fait apparues en 2008, lorsque le ministre de l'Éducation Nationale Xavier Darcos a supprimé l'enseignement du samedi matin pour ramener la semaine scolaire à 4 jours.

Consensus sur la semaine de 4 jours 1/2

La mesure, qui ravissait les professionnels du tourisme en permettant à

bon nombre de parents (et d'enseignants) de profiter de leurs week-ends était en réalité une aberration totale sur le plan pédagogique.

Comme à l'accoutumée, des tonnes de rapports et d'études se sont accumulées rue de Grenelle, dans les placards du Ministère et de ses locataires successifs. Tous, absolument tous aboutissaient à la conclusion suivante : il faut revenir à la semaine de 4 jours et demi... sans toucher au désormais sacro-saint samedi matin.

L'Académie nationale de Médecine, les pédagogues les plus pointus et les

chronobiologistes les plus réputés étaient parfaitement d'accord sur la nécessité de répartir le travail scolaire sur davantage de jours et d'en diminuer la durée quotidienne.

Dans un jargon qui n'appartient qu'à eux, les experts préconisaient simplement de prendre en compte la nature des trois temps qui composent la journée d'un enfant, à savoir les temps familiaux, les temps scolaires mais aussi les temps récréatifs, sociaux, associatifs, sportifs, artistiques, culturels et autres, passés en dehors de la famille et de l'école.

Activités périscolaires La foire d'empoigne

Il faut reconnaître que si la réforme du temps scolaire connaît un gros raté, c'est bien dans l'organisation des « activités périscolaires », c'est-à-dire des activités pratiquées dans le cadre du temps scolaire mais consacrées à autre chose qu'apprendre à lire et compter (musique, sport, beaux-arts...).

Bon nombre de communes ont rechigné à les organiser ou à les financer. Les choses s'arrangent progressivement mais trop d'enfants sont encore parqués dans des garderies améliorées. ▶



Résultat de la réforme qui commence enfin à prendre son rythme de croisière : les écoliers français qui travaillaient 144 jours par an travaillent désormais 180 jours, c'est-à-dire sensiblement comme les petits Finlandais, Britanniques Espagnols ou Allemands avec un système d'alternance régulière des plages scolaires et des périodes de vacances (7 semaines de classe suivies de 2 semaines de vacances).

Bon, on peut râler sur les difficultés – réelles – de mise en place des activités périscolaires mais sur la logique pédagogique, il n'y a pas photo...

Une école plus efficace ?

La réforme des rythmes scolaires est évidemment d'abord engagée dans l'intérêt des enfants mais nos politiques ne perdent pas de vue que l'organisation de la vie scolaire détermine aussi en grande partie le niveau de résultats et notamment ceux obtenus dans les classements internationaux.

L'étude PIRLS (Progress in International Reading Literacy Study) mesure tous les cinq ans les performances terminant leur quatrième année de scolarité obligatoire. Elle est centrée sur la maîtrise de la lecture, clé de tous les apprentissages. Or, la dernière enquête qui a été menée dans 45 pays en mai

2011 – en France auprès d'enfants appartenant donc à la génération de la semaine de 4 jours – a montré une dégradation inquiétante de nos résultats (la France arrive 29ème sur les 45 pays étudiés).

S'il n'est évidemment pas question d'imputer l'effritement du niveau scolaire national à la seule instauration de la semaine de 4 jours, force est de constater qu'en cinq ans la baisse de niveau n'est pas le fait des seuls élèves le plus en difficulté. Ce sont bien l'ensemble des écoles et

l'ensemble des élèves qui enregistrent des résultats en recul par rapport à la moyenne européenne. Entre-temps, on n'avait pas imposé aux enseignants du primaire de nouvelle méthode d'apprentissage de la lecture...

Rendez-vous dans cinq ans pour vérifier que la modification du rythme de travail de nos enfants a replacé l'école sur une tendance plus positive. Mais, d'ici là, une autre réforme sera sans doute venue en troubler les résultats. ▶

Du temps au temps Ici et là-bas

- En France, depuis la mise en place de la réforme, le nombre de jours de classe dans l'année est passé de 144 à 180
- En Finlande et au Royaume-Uni, les écoliers travaillent 190 jours par an
- En Espagne le nombre de jours passés à l'école varie de 175 à 180 selon les régions
- L'Allemagne n'est pas aussi défavorable qu'il y paraît aux écoliers avec ses 208 jours de travail annuels car chaque journée comporte une grande partie de loisirs et d'activités périscolaires. ▶





Avec 1 médecin pour 8.000 élèves, que vaut la médecine scolaire ?

Ecole cherche médecin, désespérément

12 millions d'élèves et moins de 1.400 postes de médecins scolaires dont 40% devraient partir à la retraite d'ici à 2017. D'année en année, la situation s'aggrave alors que les besoins s'accroissent. L'école est aussi malade de ses médecins.

L'année 1945 n'est pas seulement celle qui a vu se bâtir notre système de protection sociale. C'est aussi celle pendant laquelle a été créée la médecine scolaire.

Certes, dans l'immédiat après-guerre les préoccupations de santé collective étaient d'abord liées à la lutte contre la malnutrition et la tuberculose. Mais l'organisation mise en œuvre à l'époque prévaut encore et les services d'hygiène scolaire organisent toujours en 2014 la visite médicale obligatoire pour les enfants de 6 ans et, du moins est-ce inscrit dans leur mission, un suivi sanitaire tout au long de la scolarité.

Si, grâce notamment à la vaccination, les grands fléaux qui frappaient la population française comme celle des autres pays développés ont aujourd'hui disparu, les besoins en personnels de santé n'ont pas diminué, bien au contraire.

Aujourd'hui, à chaque établissement scolaire est rattachée une équipe de médecins, d'infirmières, de secrétaires médico-scolaires et d'assistantes sociales, dépendant du ministère de l'Education Nationale et auxquels incombent des tâches d'autant plus difficiles à remplir

que leur nombre diminue comme peau de chagrin.

Coordonner la prévention

Outre le bilan de 6 ans qui nécessite, on s'en doute, une mobilisation intense des services d'hygiène sur une seule année scolaire (près de 800.000 enfants concernés), il s'agit de prendre en charge le repérage des élèves souffrant de troubles visuels, auditifs, de langage ou d'apprentissage, de mener et de coordonner les actions de prévention et d'éducation pour la santé que tout le monde souhai-



terait voir se développer dès l'école (tabagisme, hygiène bucco-dentaire, sida, nutrition...).

Comme si cela ne suffisait pas, les équipes médicales doivent également veiller à l'intégration des enfants handicapés ou malades chroniques, établir les

protocoles de prise en charge des élèves souffrant de troubles de santé nécessitant des traitements durant le temps scolaire (diabète, asthme...), veiller à l'aménagement de la scolarité pendant une hospitalisation.

La crise des vocations?

L'école est à ce point essentielle dans la santé de nos enfants qu'on aimerait encore ajouter quelques responsabilités aux médecins qui en ont la charge. Vœux pieux car ces pauvres médecins scolaires sont de moins en moins nombreux. Ils sont aujourd'hui moins de 1.400 pour 12 millions d'enfants et d'adolescents. Un rapport de moins d'1 médecin pour 8.000 élèves en moyenne et pour certains départements, 1 pour 15.000 élèves (Mayenne, Ardèche ou Indre) alors que leurs missions nécessiteraient qu'ils soient 3 fois plus nombreux.

Une certitude hélas, les choses ne vont pas s'arranger car l'une des principales raisons de la désertification médicale scolaire vient de la crise des vocations. La rémunération proposée aux jeunes praticiens ayant bouclé leurs 8 années d'études : 2.000 euros mensuels. ▶

PUBLI-COMMUNIQUÉ

L'ÉQUILIBRE A DU GOÛT

Combien de calories consomme-t-on par jour ?

90 % des Français n'en ont qu'une connaissance approximative, voire aucune idée. Tout comme ils méconnaissent leurs besoins quotidiens*.

Et pourtant, nous sommes tous concernés par la gestion de notre équilibre nutritionnel.

Heureusement, en adoptant de petites astuces au quotidien, il est facile de mieux réguler nos apports en calories... Alors pourquoi s'en priver ?

Les édulcorants n'édulcorent pas le plaisir !

Les aliments et les boissons allégés, notamment ceux qui contiennent des édulcorants, sont une alternative utile pour tous. Pourquoi ? Parce que les édulcorants qu'ils contiennent n'apportent ni sucre, ni calorie. Ainsi, consommés dans le cadre d'un mode de vie associant alimentation variée et activité physique régulière, ils donnent le goût de l'équilibre.

L'alternative sans compromis pour le goût et la santé.

Utiles pour gérer notre équilibre nutritionnel et varier les plaisirs, les édulcorants n'en sont pas moins sûrs : l'aspartame, le sucralose et l'extrait de stévia, par exemple, contenus dans de nombreux aliments et boissons, sont parmi les ingrédients les plus étudiés au monde et sont reconnus par les autorités de santé indépendantes les plus importantes comme l'Autorité Européenne (EFSA) et l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)**.

Équilibre et Plaisir... Une nouvelle philosophie de vie à adopter dès maintenant !

Pour rejoindre le mouvement et en savoir plus, rendez-vous sur www.lequilibreadugout.fr

* « Les Français et les calories » : Étude quantitative par Internet, réalisée par Harris Interactive en juin 2014, auprès d'un échantillon représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

** <http://www.efsa.europa.eu/fr>
Comité d'experts sur les additifs alimentaires de la Food and Agriculture Organization (FAO) et de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) appelé JECFA.

MOUVEMENT POUR L'ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL



Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas, www.mangerbouger.fr

29% des enfants sautent le petit-déjeuner !

Le p'tit-dej' boit la tasse



On croyait que le petit-déjeuner était la seule prescription nutritionnelle vraiment respectée en France. Voici que deux études viennent briser nos certitudes et que le CREDOC nous apprend que ce monument national est un chef d'œuvre en péril... OLGA GRETCHANOVSKY

En pleine rentrée scolaire, deux études, l'une américaine, l'autre britannique, sont venues bousculer la certitude nutritionnelle la plus établie dans notre pays : prendre un petit-déjeuner est une condition *sine qua non* de bon équilibre nutritionnel et, partant, de bonne santé.

Des équipes de chercheurs ont séparé en deux groupes des adultes volontaires, l'un prenant un petit déjeuner, l'autre s'en passant. L'objet des travaux était notamment de valider ou non que le petit déjeuner aidait à contrôler son poids et renforçait la protection cardiovasculaire.

Badaboum, il semblerait que « dé-jeûner » ou continuer à jeûner jusqu'au repas de midi ne changerait absolument rien à notre état de santé.

En France – mais dans bien d'autres pays également – les résultats de ces travaux font grand bruit et les nutritionnistes sont immédiatement montés au créneau pour en contester les conclusions.

Le grand Soir du petit matin ?

Les défenseurs de l'orthodoxie matinale protestent vigoureusement et leurs arguments sont, si l'on peut dire, nourris. D'abord les études en question ne portent que sur des observations de court terme, les effets d'un déséquilibre alimentaire ne se faisant pas sentir instantanément et, surtout, la différence de dynamisme entre les pratiquants et les abstinentes a été confirmée. Le fameux coup de barre de milieu de matinée constaté chez ceux qui n'ont pas fait le plein de carburant n'est pas une légende urbaine... Donc, pas de panique, la révolution n'a pas encore gagné nos bols et le grand Soir du petit matin n'est pas pour demain...

Il reste que l'impact de telles études sur nous autres, pauvres citoyens crédules devant la parole scientifique, peut être dé-

sastreux car il se trouve que la pratique du petit-dej', que l'on pensait sacrée en France, ne l'est plus tant que cela désormais.

Selon le grand observatoire de nos comportements qu'est le CREDOC, la place de ce moment privilégié de la journée commence à s'émousser et notre petit-déjeuner national risque de boire la tasse !

Au cours de ces dernières années, le premier repas de la journée a perdu de son caractère systématique, quelle que soit la tranche d'âge étudiée.

Consensus et pain grillés

Aujourd'hui, dans un contexte de crise économique durable, la dernière enquête du CREDOC met en évidence une très forte dégradation de la prise quotidienne d'un petit-déjeuner par rapport à 2010.

La grande histoire du petit-déjeuner

L'histoire du petit-déjeuner tel que nous le connaissons aujourd'hui commence au XVIIIe siècle avec la diffusion de l'usage du café et du café au lait accompagné de pain. Le terme de « petit-déjeuner » apparaît lui-même au XIXe siècle lorsque se met en place l'organisation actuelle des rythmes des prises alimentaires en trois repas. ▶



Cette baisse est particulièrement inquiétante chez les enfants : 29% d'entre eux sauteraient au moins un petit déjeuner dans la semaine alors qu'ils n'étaient que 11% en 2010.

Chez les adultes, la situation n'est guère plus réjouissante puisque la proportion des abstinentes augmente également un peu moins vite mais depuis plus longtemps (21% en 2013 vs 11% en 2003)

Les ados restent les premiers concernés car la part des 13-19 ans prenant sept petits-déjeuners par semaine est passée en dix ans de 79% à 59%.

Non contents d'étudier ce que nous avalons le matin, nos amis du CREDOC s'intéressent de surcroît aux conditions dans lesquelles nous l'avalons.

Le premier repas de la journée en est également le premier repère. La quasi-totalité des petits déjeuners sont pris à domicile : 97% pour les enfants (3 – 12 ans), 94% pour les adolescents (13 – 19 ans) et 97% pour les adultes.

L'heure c'est l'heure !

Même si elles sont très minoritaires, les prises hors domicile sont plus fréquentes chez les 13-19 ans pour lesquels 6 % des petits-déjeuners ne sont pas avalés à la maison.

C'est à Paris que l'on « petit-déjeune » le plus souvent hors du domicile (8% des petits-déjeuners des adolescents et 5 % de ceux des adultes).

Les ouvriers et tous ceux qui débutent très tôt leur journée de travail, sont aussi ceux qui déjeunent le plus hors du domicile. Bien obligés, leurs enfants suivent alors le mouvement.

En semaine, les horaires du petit-déjeuner sont très concentrés, plus de 75% étant pris avant 9 heures. Les horaires des enfants sont les plus ritualisés puisque 24% d'entre eux sont pris entre 7h30 et 8 heures en raison des horaires homogènes d'ouverture des écoles.

Le weekend, le petit-déjeuner est pris un peu plus tardivement, surtout chez les adolescents chez qui seulement 29 % des petits-déjeuners sont absorbés avant 9 heures.



Et le goûter alors ?

Pris dans l'après-midi, après l'école, c'est un repas important qui permet d'éviter le grignotage jusqu'au dîner.

Idéalement, selon ses besoins et en fonction de ses activités, un enfant devrait pouvoir choisir 1 ou 2 aliments parmi les groupes suivants :

- Fruits (frais, en compote ou en jus, sans sucre ajouté)
- Lait et produits laitiers (yaourt, fromage)
- Produits céréaliers (pain complet, biscuits secs riches en céréales...) ▶

Dans la majorité des cas, le petit-déjeuner est pris au moins 4 heures avant le repas suivant. D'où l'importance de cette première prise alimentaire dont on comprend qu'elle doit être suffisamment copieuse pour tenir le coup toute la matinée.

Petits-déjeuners pas si petits

Maintenant que nous avons pu répondre à l'angoissante question « comment petit-déjeune-t-on ? », empressons-nous de répondre à la plus essentielle, nutritionnellement parlant : que diable mange-t-on le matin au réveil ?

Quand il existe, le petit-déjeuner est devenu plus copieux et sa durée s'est allongée. Cela traduit une évolution vers un repas plus souvent choisi qu'auparavant.



...

Contrairement au dîner, où le plat principal est partagé dans 80 % des cas, au petit-déjeuner chacun choisit les produits qu'il préfère. C'est le même phénomène que pour les fins de repas, de plus en plus individualisées.

La contribution des petits-déjeuners aux apports énergétiques a fortement progressé au cours du temps, notamment chez les 30-59 ans, pour atteindre plus de 20 % des apports totaux, alors qu'elle n'était que de 16 % en 2003.

Le petit-déjeuner s'est enrichi de plus de composantes, avec notamment l'ajout d'un produit laitier au petit-déjeuner de base classique, tartine et café. Le plus fréquent est aujourd'hui le pain biscotte et produit laitier avec ou sans boisson chaude.



Comme le petit-déjeuner classique, celui qui est composé seulement d'une boisson chaude a diminué depuis 2003. Les boissons chaudes sont d'ailleurs remplacées peu à peu par des jus de fruits.

La baisse des petits-déjeuners chez les enfants et les adolescents conduit pourtant à une diminution globale de certains produits fortement consommés à cette occasion (lait, pain). La nouvelle réforme du



Rendez nous la Journée !

On raille beaucoup les « journées » mondiales ou nationales, organisées sur les thèmes les plus variés. Pourtant, la Journée du Petit-déjeuner, organisée dans les années 90 par le Comité Français d'Éducation pour la Santé (l'ancêtre de l'INPES) connaissait un énorme succès. Alors, rendez nous la journée du petit-déjeuner ! ▶

rythme scolaire sur quatre jours et demi mettra l'accent sur les heures du matin. Raison de plus pour relancer des campagnes d'incitation à la prise du petit déjeuner ! ▶

Ecole et collation

On reste sur sa faim

C'est Pierre Mendès-France, président du Conseil, qui avait institué le verre de lait servi aux enfants en 1954 pour lutter contre le déficit en calcium. Les autorités sanitaires déconseillent aujourd'hui la collation du matin à l'école. A midi, les enfants qui ont mangé à 10h00 n'auraient plus faim et se rattraperaient sur le goûter et le dîner. ▶



Retrouvez BIENSÛR

LE MAGAZINE GRATUIT DE LA PREVENTION *santé*

dans  Place
à la santé 

L'émission quotidienne santé et bien-être des médias TV et radio en région*.



sur votre TV régionale de la TNT et sur votre radio locale.



*A l'occasion de chaque parution de Bien Sûr Santé, les rédactions de Bien Sûr Santé et Place à la Santé s'associent pour décliner pendant une semaine, du lundi au vendredi, le thème du dossier central du magazine dans l'émission quotidienne Place à la Santé.

GynOphilus® gel moussant

Soin d'hygiène intime spécifique

nouveau
Dépôt de brevet
N° FR 13 58238



Sensation d'inconfort

UNE SITUATION FRÉQUENTE :

Gynophilus® Gel Moussant est un soin d'hygiène intime spécifiquement formulé pour apaiser et nettoyer en douceur les muqueuses génitales externes.

Deux actifs originaux, un prébiotique et un régulateur de pH aident à préserver l'écosystème local. S'utilise matin et soir pour la toilette intime.

EN PHARMACIE Code ACL 3401341237228

BESINS HEALTHCARE

FAITES VOS JEUX

Sudolettres sans ordonnance

Vous en avez assez des chiffres ? Nous aussi ! Essayez de remplir ces grilles de sudoku où les chiffres de 1 à 9 ont été remplacés par des lettres de l'alphabet de A à I. Même principe, même difficulté ?... Pas si sûr.

Carré JUNIORS

Avec les 4 premières lettres de l'alphabet, les juniors ont aussi leurs Sudolettres. Et rien n'interdit aux parents de s'y essayer.

A			C		B		C		D			B
	B		A		C		B			C		
B	A		D									C
D		A			C		D		C		D	A



ADULTES

SUDOTRANQUILLO

SUDODIABOLO

D					B	H	E		A	F	E		I		
	A			H	B	D	G				A	H	F	D	
			G	C	D	A			H		F		A		
G	D	A	H		F	C					I	D	B		F
	I					A			I	H	C	F	D	A	
	F	I	A	E	D	G		E		H	A	G			
		D	A	F	E					A	I			C	
	H	E	C	I		B		C		F	A				
C	F	G					A		I		C	E	F	A	

Solution des jeux : page 50

La Santé c'est tous les jours, bien sûr.

Alors, BIENSÛR Santé
c'est **tous les jours** aussi.

www.biensur-sante.com



Désormais, tous les jours, retrouvez les informations, les dossiers, les conseils, les coups de cœur et les coups de griffe de la rédaction.



www.biensur-sante.com la griffe **BIENSÛR** sur le Net

Sudolettres sans ordonnance

Carré JUNIORS



A	D	B	C	A	B	D	C	D	A	C	B
C	B	D	A	C	D	B	A	B	C	A	D
B	A	C	D	D	A	C	B	A	D	B	C
D	C	A	B	B	C	A	D	C	B	D	A

ADULTES

SUDOTRANQUILLO

D	G	C	F	A	I	B	H	E
F	A	I	E	H	B	D	G	C
B	E	H	G	C	D	A	F	I
G	D	A	H	E	F	C	I	B
E	I	B	D	G	C	H	A	F
H	C	F	I	B	A	E	D	G
I	B	D	A	F	E	G	C	H
A	H	E	C	I	G	F	B	D
C	F	G	B	D	H	I	E	A

SUDODIABOLO

G	A	F	E	C	D	I	H	B
I	B	C	A	G	H	F	D	E
D	H	E	B	F	I	A	G	C
A	C	G	I	D	B	H	E	F
B	I	H	C	E	F	D	A	G
E	F	D	H	A	G	C	B	I
F	D	A	G	I	E	B	C	H
C	E	B	F	H	A	G	I	D
H	G	I	D	B	C	E	F	A



PUBLI-INFORMATION

EN VENTE EN PHARMACIE

ADOPTEZ la crème du Dr Ducharme, et découvrez toute son efficacité !

On la veut toutes !

« Mini-tube, mini-prix, j'adore ce produit sans chichi que toute la famille a adopté et que j'emporte partout ! » Marielle, Rédactrice, maman de trois enfants.

« Parfaite pour réparer le visage des enfants au retour du ski, peau de bébé assurée le lendemain. Super efficace aussi sur les dartres du petit dernier. » Annabelle, mère au foyer, maman de deux enfants.

« Je l'utilise le soir une fois par semaine après un savon noir sur les mains et les pieds : effet manucure express topissime ! » Charlotte, comédienne, célibataire.

Dites Adieu aux 1001 petits bobos cutanés de tous les jours et aux épidermes fragilisés par les agressions hivernales !



SON SECRET ?

Les Vertus exceptionnelles d'une synergie unique et précieuse d'huiles essentielles et de sels minéraux.



Géranium
Verveine citronnée
Eucalyptus



Magnésium
Calcium
Sodium
Potassium

LES PETITS PLUS !

Apaise les bouts de nez irrités par les rhumes, lisse les lèvres gercées, nourrit coudes et pieds secs, soigne mains et cuticules...
On adore le parfum délicat de verveine citronnée !

UN SOIN MULTI-USAGES POUR TOUTE LA FAMILLE

- Aide à cicatriser en cas de petits accidents cutanés
- Apaise les irritations*
- Protège & Répare lors d'agressions climatiques
- Nourrit & Régénère

*superficielles de l'épiderme

L'indispensable formule **PROTECTRICE ET ADOUCISSANTE**



5, Rue de Charonne 75011 PARIS
Tél. : 01 46 28 73 34 - Fax : 01 44 68 35 85
www.laudavie.com

Précisez le code ACL à votre pharmacien
668 8871 / 340136688719



40 sites de production en France.

Parce que l'emploi dans nos régions nous est aussi précieux que votre santé.



Dreux Epernon Vernouillet

Bois-d'Arcy **Orléans**

Amiens Valenciennes

Lys-lez-Lannoy Reims

Estrées-Saint-Denis Osny

Meudon-la-Forêt

Courtaboeuf Brétigny-sur-

Orge **Sens** Seltz Erstein

Auxerre Alby-sur-Chéran

Chenôve Allauch **Gidy**

Saint-Genis-Laval Lempdes

Vouvray Cournon d'Auvergne

Evreux **Gannat** Angers

Fontaine-lès-Dijon Mayenne

Châteauneuf-en-Thymerais

Saint-Genis-Laval Cour-
non d'Auvergne Gannat

Lempdes Colo-

miers Orléans Gidy Châ-

teauneuf-en-Thymerais

Vouvray Chambray-les-

Tours **Angers** Ploer-

mel Quimper Mayenne

Hérouville-Saint-Clair

L'Aigle Evreux Le

Grand-Quevilly Val de

Reuil Dreux Epernon Ver-

nouillet **Amiens** Lys-

lez-Lannoy Valenciennes

Osny Estrées-Saint-Denis

Reims Bois-d'Arcy Seltz Er-

Biogaran est un laboratoire citoyen pour qui certaines valeurs sont très importantes. C'est pour cela que ses médicaments génériques continuent d'être fabriqués majoritairement dans des sites de production dans nos régions de France.



Retrouvez la liste de tous nos sites de production en scannant ce code.

Votre santé nous est précieuse



BIOGARAN
MÉDICAMENTS GÉNÉRIQUES