

N°45 - JANVIER / FÉVRIER 2015

BIENSÛR
santé

BIENSÛR

SÛR

santé

LE MAGAZINE GRATUIT DE LA PREVENTION

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



> THERMALISME
LA SANTÉ A SA SOURCE

> AUDITION
L'OREILLE EN COIN

> HIVER
LES VIRUS ATTAQUENT

> ÉPOQUE
LE MAMY-PAPY BOOM

> ASSIETTE
HIVER EN GELÉE

ACCIDENTS DOMESTIQUES PÉRIL
EN LA DEMEURE



DIARRHÉE PASSAGÈRE

ULTRA LEVURE®

SACCHAROMYCES BOULARDII

EN COMPLÉMENT DE LA RÉHYDRATATION
CHEZ L'ADULTE ET L'ENFANT DE PLUS DE 6 ANS

DEMANDEZ CONSEIL
à votre pharmacien.
Consultez votre médecin
si les symptômes
persistent plus de 2 jours.
LIRE ATTENTIVEMENT
LA NOTICE.



ou



ou



KUI DIT DIARRHÉE, DIT FLORE INTESTINALE PERTURBÉE

La diarrhée aiguë peut survenir lorsque la flore intestinale est déséquilibrée par une agression d'origine infectieuse ou autre. En hiver, ce sont le plus souvent les virus intestinaux qui agressent la flore. D'autres facteurs peuvent également déclencher une diarrhée comme un changement brutal d'alimentation au cours d'un voyage.

ULTRA-LEVURE® EST UN MÉDICAMENT UNIQUE

Composé d'un micro-organisme actif sur la flore intestinale : la levure vivante *Saccharomyces boulardii* lyophilisée Biocodex, ULTRA-LEVURE® est indiqué dans le traitement symptomatique d'appoint de la diarrhée en complément de la réhydratation chez l'adulte et l'enfant de plus de 6 ans.

BIOCODEX



WC



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

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

4 EXPRESS

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



10 ÉTONNANT, NON ?

- LES HOMMES SONT-ILS DES BLONDES ? C'est en tout cas ce qu'une drôle d'étude démontre...



12 ÉPOQUE

- LA SAISON DES NEZ QUI COULENT On a beau faire, la mode hivernale est aux rhumes et aux gripes.
- BOUM DU MAMY-PAPY BOOM Une petite fille sur deux qui naissent aujourd'hui sera centenaire et ça fait boum.
- CERVEAU : QUAND LA MÉCANIQUE SE DÉRÈGLE Alzheimer, Parkinson, sclérose en plaques : la litane des maladies neuro-dégénératives.



20 DOSSIER

Péril en la demeure

Les accidents de la vie courante sont-ils évitables ? Pour leur grande majorité, la réponse est oui.

Un tueur nommé Sam'suffy 20 000 morts par an : la maison tue 5 fois plus que la route.

Chaud devant ! A la cuisine, tout ou presque est dangereux.

Salle de bains : carrelée de bonnes intentions Glisser dans sa baignoire, est-ce le propre de l'homme ?

Debout là-dedans ! Dans la chambre, on ferait bien d'ouvrir l'œil.

Jardin : gazon maudit Avant le retour des barbecues, préparons la belle saison.

Parole de médecin Le Collège Français de la Médecine Générale s'intéresse aux accidents des personnes âgées.



BIENSÛR 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

PUBLICITE
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

BIENSÛR Santé est édité par BIENSÛR 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 2015 BIENSÛR Santé Editions.

Directeur de la publication : Jacques Draussin

EDITIONS
BIENSÛR
www.biensur-sante.com



34 SOCIÉTÉ

- THERMALISME : LA SANTÉ A SA SOURCE Chouchou des curistes mais mal aimé de la Sécu.



38 ÉMOI ET MOI

- L'OREILLE EN COIN 4 millions de Français souffrent d'un trouble de l'audition ; écoutons-les.



44 LA SANTÉ DANS L'ASSIETTE

- HIVER EN GELÉE C'est la mauvaise saison, il fait froid, on a faim et c'est normal.



48 FAITES VOS JEUX

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





Non lieu Le Gardasil innocenté

Combien d'études encore seront-elles nécessaires pour que l'absence de relation entre la vaccination par Gardasil des jeunes filles et l'apparition de cas de sclérose en plaques soit définitivement admis?

Les chercheurs du Statens Serum Institut de Copenhague ont ainsi passé au crible les données médicales de quelque 4 millions de jeunes filles et femmes âgées de 10 à 44 ans pour mettre en évidence les éventuels liens existant entre la vaccination contre le cancer du col de l'utérus et la sclérose en plaques.

Résultat: aucune augmentation du risque n'a pu être repérée. ▶



Pas automatique Antibiotique sans résistance ?

Au moment où l'OMS annonce que l'on risque d'entrer dans une ère post-antibiotiques, la revue Nature publie les résultats encourageants de recherches de scientifiques travaillant pour la société NovoBiotic Pharmaceuticals.

Un nouvel antibiotique, appelé teixobactin semble pouvoir venir à bout d'infections graves sans rencontrer de résistances. Pour l'heure, le nouvel antibiotique est encore loin d'être automatique car il n'a été testé que sur des souris.

Planète beurk Particules fines, gros effets

La première mauvaise nouvelle de l'année en matière d'environnement aura été le fait de l'Institut National de Veille Sanitaire avec la publication d'une étude sur l'impact des particules fines dans 17 villes de France (15,3 millions d'habitants).

Triste révélation : même à des niveaux d'exposition relativement bas, les particules fines accroissent à court terme le risque de mortalité.

Dans le classement des villes les plus touchées par les particules fines, c'est Marseille qui occupe la 1ère place, talonnée par Lille, Lyon, Nice, Grenoble et Lens-Douai. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, Paris n'arrive qu'en 7ème position... ▶



Pas drôle ! Tu t'es vu sans Cabu ?

Paradoxe et dérision... Cabu – évoluant habituellement au milieu d'une bande de lurons peu connus pour leur tempérance – avait accepté d'être l'illustrateur exclusif de l'immense campagne de prévention « Un verre ça va, trois verres bonjour les dégâts », dans laquelle son célèbre Beauf' donnait au slogan toute sa force et au message toute sa pertinence.

Aujourd'hui, ce n'est plus *Bonjour les dégâts* mais *Tu t'es vu sans Cabu* et, on est d'accord, ça n'a, définitivement, rien de drôle. ▶



Croquis originaux : collection personnelle de Jacques Draussin

Insuffisance veineuse

Jamais chaud,
Jamais froid,
Juste bien.

N'ayez plus froid aux jambes
avec la compression médicale medi.

Grâce à leurs fibres thermiques,
les bas et chaussettes mediven
vous assurent un confort douillet
et vous isolent du froid.

Un avantage unique pour préserver
la santé de vos jambes cet hiver.

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 taille. 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 2015.





Pôle sans emploi Les chômeurs se suicident plus

L'augmentation du taux de chômage qui a accompagné la crise économique de 2008 est associée en France à une augmentation du taux de suicide.

L'objectif d'une étude publiée dans le Bulletin Epidémiologique Hebdomadaire était d'estimer l'association écologique par sexe et âge entre les taux de suicide et de chômage en France métropolitaine de 2000 à 2010.

Pour une augmentation de 10% du taux de chômage, le taux de suicide tous sexes confondus a augmenté significativement de 1,5%, particulièrement chez les hommes (+1,8%).

Bisphénol A La France [trop] en pointe



Depuis le 1er janvier, date d'application de la loi de décembre 2012, les consommateurs français ne devraient plus trouver trace de bisphénol A dans les produits en circulation. Est-ce le cas ? Pas vraiment car le principe de libre circulation des marchandises vient contredire une décision jusqu'ici exclusivement hexagonale.

Pour que le bannissement des produits contenant du bisphénol A soit effectif, il est donc indispensable que la France obtienne de l'Union Européenne une décision allant dans ce sens. Bref, ça n'est pas gagné. ▶

Fast food et niveau scolaire Matière grasse contre matière grise



Dans le genre dénonciation des dangers du fast-food, on n'avait pas encore pensé à ça... Des chercheurs de l'Ohio State University ont dressé un parallèle hardi entre le niveau de consommation de fast-food de 11 740 élèves de CM2 et leur niveau scolaire.

Les résultats démontreraient que les enfants qui consomment le plus de fast-food dans la semaine sont

aussi ceux qui obtiennent les moins bonnes notes aux tests de lecture, maths et sciences. Un peu dur à avaler quand même... ▶

Méningite B Vaccin remboursé

Depuis le 23 décembre, le vaccin contre la méningite B, Bexsero, est remboursé par la Sécurité sociale aux patients à risque élevé.

Bexsero est indiqué dans la protection des infections invasives à méningocoque B, première cause de méningite bactérienne de l'enfant en France.

Ce méningocoque est responsable de près de 80% des cas d'infections invasives à méningocoque chez le nourrisson, infections qui peuvent être foudroyantes et potentiellement mortelles. ▶



APRES LE BOOM DES NAISSANCES, LE BOOM DES RENAISSANCES



73%*
ont augmenté leur niveau
d'activités physiques

85%*
ont maintenu
leur perte de poids

76%*
ont augmenté
leur périmètre
de marche

95%*
ont moins de
lourdeurs de jambes

77%*
ont moins
de troubles
respiratoires

Douleurs articulaires, Jambes lourdes, Difficultés respiratoires, Mal de dos, Obésité

* 3, 6, 9 mois après leur cure thermale, les 20 781 curistes interrogés par l'Observatoire de la Chaîne Thermale du Soleil témoignent, en majorité, d'une amélioration de leurs symptômes et de leur état de santé. C'est le résultat de l'efficacité durable des cures thermales prouvée par de récentes études cliniques. Soulager vos douleurs, réduire votre consommation de médicaments et prévenir les complications ou risques de récurrences : nos 1200 médecins thermaux, kinésithérapeutes, hydrothérapeutes et diététiciens déployés dans nos 20 centres se mobilisent pour vous y aider.

On ne peut pas garder sa jeunesse à vie. Mais aujourd'hui, on peut l'entretenir.



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL

agit naturellement pour votre santé

+20 000
curistes
témoignent sur
chainethermale.fr

Je désire recevoir gratuitement le guide 2015 des cures Chaîne Thermale du Soleil

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____ Ville _____ CP _____

Tél. _____ Email _____



documentation et
renseignements gratuits au

N° Vert 0 800 05 05 32

et sur www.chainethermale.fr

Merci de renvoyer ce coupon à : Chaîne Thermale du Soleil - 32, av. de l'Opéra - 75002 Paris
Conformément à la loi informatique et libertés n° 78.17 du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant.

Jeux vidéo 1 ado sur 8 est excessif



Après avoir étudié les comportements de 2 000 élèves de la 4^{ème} à la 1^{ère} dans 15 établissements d'Ile-de-France, l'Observatoire Français des Drogues et des Toxicomanies a rendu publics ses résultats. Ils sont plutôt inquiétants car ils révèlent qu'un élève sur 8 ferait un usage « problématique » des jeux vidéos. Le temps passé devant un écran atteint parfois 5 à 6 heures quotidiennes pour ces ados, généralement suréquipés (84% des ados étudiés ont une console de jeux, 74% une tablette). ▶



Cancer colorectal Feu vert pour le test

Une nouvelle étape est franchie dans le dépistage du cancer colorectal avec la mise à disposition prochaine du test immunologique de détection de sang occulte dans les selles. Ce test, à la fois plus performant et plus simple d'utilisation, sera diffusé progressivement auprès des 17 millions de personnes de 50 à 74 ans concernées par le programme national de dépistage, par leur médecin traitant.

En France, le cancer colorectal est le 3^{ème} cancer le plus fréquent et le 2^{ème} le plus meurtrier, avec 42 000 nouveaux cas et plus de 17 500 décès en 2012.

Prématurité Avant l'heure, c'est pas l'heure

On sait que la grande prématurité constitue un facteur de plus grande fragilité mais une étude parue dans le BEH montre que la surmorbidity et la surmortalité concernent également des enfants nés entre 35 et 38 semaines d'aménorrhée.

La « prématurité tardive » et les « termes précoces » devraient à l'avenir faire l'objet d'une surveillance plus étroite. ▶



Budgets L'obésité pèse lourd



L'obésité n'est pas seulement un fardeau de santé publique. Elle est aussi un poids pour l'économie mondiale. Selon un rapport du cabinet McKinsey, l'impact de l'obésité s'élèverait à 2 000 milliards de dollars (coûts de santé, absentéisme, etc...). C'est à peu près le montant de la facture des conséquences du tabagisme... ▶



Prévention J'aime mon médecin

A l'occasion d'un colloque organisé à Paris, la Fondation PileJe a fait le point sur l'attitude des Français par rapport aux recommandations sanitaires qui leur sont chaque jour assénées.

Si 57% des sondés déclarent respecter ces bonnes pratiques, les freins demeurent nombreux avant d'adopter des comportements de santé plus favorables.

Parmi les enseignements de l'enquête, réalisée au mois d'octobre dernier, le véritable plébiscite en faveur du rôle des médecins.

En matière de prévention, 81% des Français font confiance à leur médecin, loin, très loin devant le coaching par Internet qui ne recueille que 23% des suffrages. ▶

CMGF
2015

JEU | VEN | SAM
26 | 27 | 28
MARS 2015
PARIS

9^e CONGRÈS
DE LA MÉDECINE GÉNÉRALE
FRANCE

Sous l'égide du Collège
de la Médecine
Générale



CONSULTEZ LE PROGRAMME PRÉLIMINAIRE

www.congresmg.fr

Inscrivez-vous en ligne dès maintenant pour bénéficier du tarif de pré-inscription !





[presque] Officiel Les hommes sont des blondes

Qui prétend que la recherche manque de crédits ? Il suffit de lire le British Medical Journal pour se persuader qu'au contraire les hypothèses scientifiques les plus pointues trouvent encore des financements à la hauteur des enjeux planétaires...

Ainsi, dans l'édition du 11 décembre du BMJ, on peut relever les résultats particulièrement étayés de travaux réalisés par des scientifiques de l'Université de New Castle.

Ceux-ci se sont interrogés sur une forme originale de la contre-théorie du genre en cherchant à déterminer qui, des hommes ou des femmes, avaient remporté le plus de *Darwin Awards*.

Pour goûter tout l'intérêt de cette étude, il faut savoir que les *Darwin Awards* sont des prix qui récompensent chaque année - à titre posthume par obligation mais selon une mé-

thodologie rigoureuse - des personnes ayant trouvé la mort dans des circonstances particulièrement ridicules. Une sorte de palmarès de vidéo-gags qui auraient mal tourné.

Bêtise fatale

Le postulat, désormais scientifiquement démontré, est que le plus fort taux d'hospitalisations et la surmortalité masculine seraient dus au fait que les hommes sont de parfaits imbéciles qui font donc très naturellement des choses stupides, notamment dans l'infini domaine des comportements à risque.

Mine de rien, ces *Darwin Awards* constituent un panel assez représentatif de la quintessence de la bêtise fatale et il faut bien se rendre à l'évidence : sur les 332 prix décernés, 284 l'ont été à des hommes.

Rien ne semble devoir inverser cette tendance où la concurrence est pourtant vive et timides les actions de prévention engagées par les Pouvoirs publics. Exception faite cependant pour l'ANSES qui a dû récemment diffuser une alerte pour que les mères de famille cessent de shampooiner leur progéniture avec des produits anti-poux destinés aux chiens. Mais la barre des *Darwin Awards* est placée très haut... ▶



MAUX DE GORGE ?

OU



Réservé à l'adulte



Pas avant 2 ans en automédication

La gamme Maxilase® dès que le mal de gorge apparaît !

La gamme Maxilase® se prend dès que les premiers signes d'un mal de gorge apparaissent. Elle contient une **enzyme à visée anti-inflammatoire** qui aide à **combattre les symptômes du mal de gorge peu intense et sans fièvre.**

Médicaments à l'alpha-amylase. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien et si les symptômes persistent plus de 5 jours, consultez votre médecin. Pour plus d'informations, consultez la rubrique « nos médicaments et autres produits » sur www.sanofi.fr.

Visa GP 14/09/60095729/GP/001. 7000008671-12/14.



Bronchiolites, gripes, rhumes etc.

La saison des nez qui coulent

Chaque année, c'est la même histoire ! Le froid, la pluie et le moral en bas de l'échelle : nous voici en pleine saison des nez qui coulent. Bonne nouvelle : garder les pieds sur terre, cela peut servir à dégager les bronches... CÉCILE SILVARIO

On a beau dire, on a beau faire, la mode hivernale se décline toujours à coups de manteaux, de gros pulls et de boîtes de mouchoirs. Et si l'on a pris la précaution de passer par la case vaccination pour se protéger de la grippe avant le déferlement de l'épidémie, on se sent parfois un peu démuni lorsqu'il s'agit de faire barrière aux armées de virus respiratoires postés sur le front hivernal. On ne l'aurait pas cru, mais les pouvoirs publics et les autorités de santé nous le rappellent opportunément, il existe une arme – à la fois collective et individuelle – pour repousser l'assaillant dans son camp. Cette arme sophistiquée, c'est tout simplement l'hygiène. Comment, s'exclameront les défenseurs extrémistes des thérapeutiques médicamenteuses, faire passer l'hygiène pour une stratégie préventive, c'est surtout essayer de nous faire prendre des vessies pour des lanternes ! Erreur et préjugé car, sans avoir la prétention d'en faire la panacée, il faut reconnaître que quelques comportements de

bon sens sont souvent suffisants pour éviter des catastrophes sanitaires.

Elémentaire, cher docteur Watson

Les menaces liées à la possible mutation du virus H5N1, celui de la grippe aviaire, en virus transmissible entre les hommes ont permis de mener une véritable réflexion sur le rôle de barrière que pourraient jouer des comportements d'hygiène élémentaires plus rigoureusement appliqués. Ces gestes étant sensiblement les mêmes que ceux qui peuvent permettre d'éviter la transmission d'un rhume, d'une grippe saisonnière ou d'une bronchite, on perçoit vite l'intérêt des campagnes mises en œuvre sur ce thème.



Tout cela repose sur le principe du « qui peut le plus peut le moins » : ce qui évite la circulation du rhume peut aussi éviter celle de la grippe aviaire... Reconnaissons que le message est simplissime et que les comportements qui lui correspondent le sont en principe tout autant. En gros, il s'agit de se laver les mains – mais mieux et plus souvent – et d'utiliser des mouchoirs jetables – pour se moucher, mais aussi pour éternuer ou tousser.

Elémentaire, mon cher Watson... Sans doute. Trop ? Certainement pas, mais il demeure quand même un geste que nous ne sommes sans doute pas encore près d'adopter pour parachever cet arsenal léger de lutte contre les virus respiratoires : porter un masque...

Les asiatiques ont depuis longtemps adopté l'accessoire et on ne s'étonne plus de voir des centaines de milliers de citoyens déambuler avec un masque sur le visage. Chez nous, mis à part quelques bobos-baba-cool à vélo qui cherchent davantage à se prémunir de la pollution que de protéger les autres...

Rhinite : médecin ou pas?

La rhinite, c'est le rhume. Et le rhume, c'est une, deux, trois fois durant l'hiver. Bien rare en tout cas que l'on passe au travers.

Du mois de novembre jusqu'à la fin du printemps, circulent environ 200 virus différents qui peuvent nous affluer d'un « rhube » plus ou moins sévère. C'est d'ailleurs le nombre élevé de ces virus qui empêche notre système immunitaire de bloquer uniformément leurs attaques.

Le traitement médicamenteux du rhume est principalement destiné à guérir ses symptômes les plus handicapants : congestion nasale, maux de gorge et de tête. Ces symptômes peuvent être sévères (ou traîner plus de 2 semaines)

...



Foyer de pollution

Les bons virus « faits maison »

Faut-il accuser l'environnement ? Question majeure – et pas seulement dans l'air du temps – puisque l'on sait que les différentes formes d'asthmes et d'allergies sont le résultat de la combinaison entre une prédisposition génétique et un environnement particulier. Pour ce qui concerne les virus respiratoires, les bactéries et les champignons, point besoin de prédisposition génétique : on trouve tout sur place. Pour les éviter, aérez les pièces, lavez-vous les mains avant de manipuler la nourriture ou de vous occuper des enfants. On a beau tout partager dans la famille... ▀

...

et amener alors à consulter son médecin : une solution toujours préférable - quoi qu'on en dise - à une automédication chronique qui peut s'avérer plus dangereuse que le mal.

La pharmacopée est, effectivement, généralement disponible sans prescription... ce qui ne signifie pas qu'elle soit sans danger.

On peut utiliser, dès les premiers signes, des sprays nasaux qui vont s'attaquer aux nez qui coulent et aux gorges un peu prises. Attention : il faut impérativement respecter la posologie car, appliqués en excès, ces vasoconstricteurs peuvent provoquer... des rhumes chroniques !



Autres médicaments disponibles pour voir le jour à travers ses yeux gonflés, les antihistaminiques qui limiteront

Bronchiolite
Grosse bronchite pour tout-petits

Chaque année, à partir du mois de novembre et jusqu'en février, l'épidémie de bronchiolite sévit. Et chaque année avec un peu plus de vigueur. En 2014, elle aura encore affecté plus de 450.000 nourrissons de moins de deux ans ! ▶

les écoulements et le paracétamol qui traitera les maux de tête et les accès de fièvre souvent associés au rhume. Pour calmer les irritations et réhydrater les muqueuses, une pommade nasale pourra s'avérer utile.

Si le rhume ne semble pas trop sévère et que vous êtes adepte des méthodes naturelles, vous pouvez choisir de pratiquer quelques inhalations, par exemple à base d'eucalyptus, très efficaces pour décongestionner une tête qui ressemble à une courgette, ou encore de pratiquer des gargasmes qui apaiseront votre gorge. Quelques gouttes de solution saline dans le nez, des fruits et des légumes riches en vitamine C et on devrait s'en tirer une fois de plus... Allez, couvrez-vous bien ! ▶



Enfants
Gibiers de virus

Une fois dans l'organisme, les virus sont pris en charge par le système immunitaire qui se souviendra d'eux et développera la stratégie de combat adaptée s'ils ont la mauvaise idée de revenir.

La mémoire immunitaire n'est, faute d'expérience, pas autant développée chez les enfants qui sont alors plus souvent sujets au rhume que leurs parents.

Ajoutons à cela les affres de la vie en collectivité et on comprend pourquoi ils deviennent des proies faciles pour les virus et les bactéries en tout genre.

Pour se fixer les idées, il suffit de savoir qu'un adulte inhale en moyenne 10 litres d'air à la minute, absorbant ainsi environ 17.000 virus... ▶

SURBRONCVIRAL™
Spray Nasal Antiviral local

N'AYEZ PLUS PEUR DU RHUME*



SPRAY NASAL ANTIVIRAL LOCAL

- Diminue la durée du rhume
- Réduit la charge virale jusqu'à **-92%****
- Forme un film protecteur contre les agressions externes



ADULTES ET ENFANTS DÈS L'ÂGE DE 1 AN
DISPONIBLE EN PHARMACIE

* Si les symptômes persistent plus longtemps que ceux d'un rhume, s'ils s'aggravent ou en cas de fièvre, consultez votre médecin.
** Adapté d'après Eccles et al. Respiratory Research 2010. Etude clinique sur 35 patients avec des symptômes précoces du rhume.

LIRE ATTENTIVEMENT LA NOTICE. DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.
Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE.
Fabricant : Mono chem-pharm Produkte GmbH.



Santé et vieillissement

Le grand **BOUM** du Mamy-Papy boom

Une petite fille sur deux qui naît en ce moment sera centenaire. Sa grand-mère, fringante pré quinquagénaire, vivra probablement jusqu'à 92 ans et son arrière grand-mère qui n'a guère que 75 ans, est bien partie pour atteindre 87 ans. Ça ne nous rajeunit pas !

Celles et ceux qui n'ont pas entendu parler du vieillissement de la population (pardon, de l'augmentation de l'espérance de vie) ces derniers temps vivaient probablement sur une autre planète. Bienvenue sur terre, car il s'agit probablement du sujet le plus brûlant de ce siècle encore flambant neuf, avant même l'incontournable réchauffement de la planète.

Sujet brûlant contre réchauffement : les pompiers politiques, économiques, sociaux et sanitaires sont aujourd'hui placés en alerte permanente. Hélas, on ne combat pas un brasier démographique en envoyant sur le front quelques escouades de canadiens et d'hommes décidés. En réalité, l'incendie démographique ne peut s'éteindre et, il va falloir faire avec.

Trop de vieux ou pas assez de jeunes ?

La nouvelle donne démographique est d'abord une bonne nouvelle. Non seulement nous gagnons en moyenne 3 mois d'espérance de vie chaque année, mais ce temps gagné est de qualité. Contrairement à certaines idées reçues, les frontières de la dépendance se sont déplacées avec celles de la vieillesse et les principales incapacités liées à

l'âge se concentrent désormais vers 75 ou 80 ans. La barre était à 60 ou 65 ans au milieu du XXe siècle.

On a suffisamment parlé des difficultés que l'allongement de la durée de vie non active posait au système de retraite. Celles qu'auront à affronter les systèmes de soins et d'aides, actuels ou à venir, ne seront pas plus minces. Le nombre de pathologies déclarées augmente logiquement avec l'âge, particulièrement les pathologies chroniques. Au vieillissement sont surtout associées des maladies spécifiques qui altèrent la qualité de la vie : ostéoporose, dénutrition, atteintes sensorielles, troubles mentaux. C'est dans ce cadre à la fois enthousiasmant (plus de vie pendant plus de temps) et préoccupant (plus de dépendance pendant plus longtemps) que se met en place le nouveau Plan d'action sur les maladies neuro-dégénératives (voir nos informations p 18). Une sorte de symbole double révélant à la fois une volonté d'action et une certaine impuissance à agir. ►



Mondialisation

Plus de vieux sur terre

Il n'y a pas qu'en France que l'on vit plus vieux. Malgré les guerres, les catastrophes naturelles, les épidémies, l'espérance de vie de la population mondiale a progressé en moyenne de 6 ans depuis 1990. Selon une vaste étude statistique publiée en décembre dans la revue médicale britannique « The Lancet », l'espérance de vie est passée de 65,3 ans il y a 15 ans à 71,5 ans aujourd'hui.

Sur les 188 pays étudiés, cette progression peut être spectaculaire (certains Etats on vu leur espérance de vie bondir de 12 ans), notamment grâce à la lutte contre les grandes maladies infectieuses telles que la diarrhée, la rougeole, la tuberculose, le sida et le paludisme. ►



**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**



Quand la mécanique se dérègle Alzheimer, Parkinson, sclérose en plaques...

Aujourd'hui en France, près d'une personne sur dix est confrontée à une maladie du cerveau. Certaines « explosent » littéralement à mesure que la population vieillit mais restent, pour l'heure, mal expliquées.

Les maladies qui touchent les cellules nerveuses sont appelées à connaître dans l'avenir un développement d'autant plus spectaculaire que certaines d'entre elles sont principalement liées au vieillissement. Mais il serait bien hasardeux d'en conclure qu'il s'agit là d'une évolution inéluctable : d'une part parce que bon nombre de ces affections frappent également des sujets jeunes, d'autre part parce que la recherche médicale a permis, pour certaines d'entre elles, de mettre au point de nouveaux traitements qui contribuent à améliorer la qualité de vie des malades, à défaut de pouvoir encore les guérir.

Sous les feux de l'actualité

Avec des prévisions de progression de l'ordre de 120 000 nouveaux cas par an, la maladie d'Alzheimer concerne aujourd'hui quelque 850 000 personnes. Elle représente la principale cause de démence et de dépendance chez les personnes âgées. Due à des altérations spécifiques des cellules cérébrales dont l'origine est encore mal connue, la maladie se manifeste d'abord par de simples troubles de la mémoire récente avant d'altérer profondément les capacités intellectuelles des patients. Inéluctablement, la maladie évolue vers une impossibilité de communiquer avec l'entourage et d'effectuer les gestes les plus courants de la vie quotidienne.

La maladie de Parkinson se classe au troisième rang des maladies neurologiques (150 000 personnes en France), après... la migraine et Alzheimer. Survenant généralement aux alentours de la soixantaine, elle est due à la dégénérescence des neurones dans une petite zone du cerveau. C'est cette zone qui gère la motricité en fabri-

quant normalement un médiateur chimique, la dopamine. Ce dérèglement altère progressivement les mouvements (tremblements, rigidités, lenteur des mouvements, marche altérée...). Si le handicap physique devient progressivement lourd, les capacités intellectuelles, quant à elles, sont en règle générale conservées. On sait aujourd'hui retarder l'apparition des signes les plus handicapants en compensant le défaut de dopamine et des méthodes de chirurgie de pointe permettent déjà de supprimer chez certains sujets les tremblements et la rigidité corporelle.

La sclérose en plaques, de loin moins médiatisée que les deux maladies « vedettes » que représentent les maladies d'Alzheimer et de Parkinson, est une affection due à une réaction anormale du système immunitaire contre la gaine de myéline des nerfs. Elle touche fréquemment des sujets jeunes et concerne environ 85 000 personnes qui souffrent de troubles divers (diminution de la force musculaire, paralysie des jambes...) par périodes de crise. De nombreuses thérapeutiques sont aujourd'hui mises au point et permettent déjà de prévenir ou réduire les poussées de la maladie, donnant d'autant plus

d'espoirs aux patients qu'il existe de nombreuses formes de scléroses en plaques moins sévères.

Bien sûr, il existe beaucoup d'autres affections neuro-dégénératives (Huntington, atrophie multi systématisée, etc.) dont la médiatisation est loin d'atteindre celles que nous avons rapidement décrites. Et puis, on l'oublie trop souvent, on compte parmi les maladies du cerveau des affections extrêmement répandues, comme l'épilepsie (500 000 cas) et aussi les accidents vasculaires cérébraux (AVC) qui font chaque année en France 32 500 morts... ▀



DÉPISTAGE ORGANISÉ DU CANCER DU SEIN

À partir de quel âge?

Pour toutes les femmes?

Quels examens?

juin 2014 - AFFEINSEZRI 4

Le dépistage est recommandé à partir de 50 ans, ou avant en cas de risque particulier.

Renseignez-vous auprès de votre médecin, sur e-cancer.fr ou au 0810 810 821

prix d'un appel local

Accidents domestiques, PÉRIL EN LA DEM EURE

DOSSIER COORDONNÉ PAR CATHERINE BARANTON

On les appelait autrefois « accidents domestiques ». On préfère aujourd'hui parler « d'accidents de la vie courante ». Accidents banals, dramatiquement banals même dont le cumul est une cause de mortalité majeure et malheureusement stable dans notre pays. 20 000 décès chaque année dus à « la vie courante », c'est nettement plus que les morts par accidents de la route, par suicide et par grippe réunis. Ces accidents de la vie courante sont, dans leur très grande majorité, parfaitement évitables. Certains disent même facilement évitables. Un petit tour du propriétaire pour nous faire une idée ?



22 - HOME, SWEET HOME LE TUEUR S'APPELAIT SAM SUFFY

Un radar dans le salon ?
Une caméra dans la chambre ?
Un vigile devant le barbecue ?
S'il n'est pas question de céder
aux sirènes sécuritaires, il faut
quand même réagir pour mettre
un terme à l'hécatombe !

26 - CUISINE CHAUD DEVANT !

Nos cuisines ne sont pas des
cuisines de rêve... Dix fois plus
petites que dans les pub, moins
bien aménagées et plus
dangereuses. Il va falloir faire avec.

28 - SALLE DE BAINS CARRELÉE DE BONNES INTENTIONS

Puisqu'il paraît que nous l'utilisons
davantage, nous y avons aussi
plus d'accidents. Glisser dans
sa baignoire, est-ce le propre de
l'Homme ?

29 - CHAMBRE DEBOUT LÀ-DEDANS !

Nous y passons souvent plus de la
moitié de notre temps domestique.
Et on ferait bien d'ouvrir l'œil pour
pouvoir dormir sur nos deux oreilles.

31 - JARDIN GAZON MAUDIT

D'accord, tout le monde n'a pas un
jardin. Mais tout le monde a une
tante Gertrude, des amis ou une
location de vacances avec un petit
bout de terrain tout planté de
dangers.

32 - PAROLE DE MÉDECIN

Le Collège Français de la Médecine
Générale s'intéresse aux
accidents des personnes âgées.



Home sweet home

Un tueur nommé Sam' Suffy



On vient de faire 500 kilomètres en voiture avec des fous du volant à chaque carrefour, des freins qui chauffent, des pneus qui crèvent, un moteur qui peine, des nerfs qui lâchent. Enfin, on arrive à la maison. On ferme la porte derrière soi. Sauvé ? Pas du tout : statistiquement, c'est maintenant qu'on court le plus de risques !

Un radar entre la chambre et le salon, façon bretelle d'autoroute ? Une caméra dans la cuisine et la salle de bains, genre Secret Story ? Un vigile devant le barbecue, style Fort Knox ? Ouf, heureusement, les délires sécuritaires les plus excessifs ne devraient quand même pas nous faire basculer dans ce monde formaté au risque zéro, calibré pour que rien n'échappe à la norme.

Pas de radar, pas de caméra, pas de vigile mais il va falloir élaborer un plan de bataille alternatif pour que les accidents

qui surviennent à la maison cessent d'entraîner chaque année bien davantage de morts que ceux provoqués par la route. Et un sacré plan de bataille est nécessaire parce que les salles de bains, les cuisines et les chambres à coucher tuent désormais cinq fois plus que toutes les départementales et voies rapides réunies !

Mètres carrés de plancher et kilomètres de bitume

20 000 victimes sur quelques mètres carrés de plancher, de carrelage ou de gazon contre moins de 4 000 sur des milliers de kilomètres de bitume, de goudron et d'asphalte. L'échelle est donnée, le problème est posé et il n'est pas forcément simple à régler. D'abord parce que le sentiment de sécurité que, fort heureusement, on ressent lorsque l'on est à la maison, peut aussi s'avérer être notre pire ennemi. Facile à comprendre : chez moi, pas d'interdit, pas de contrôle,

pas de compte à rendre... Si je veux laisser traîner mon verre et les cacahuètes sur la table basse du salon, c'est mon droit. Ni police, ni contrôle, ni Dieu ni Maître ! Evidemment, il ne faudrait pas que ce petit monstre, apprenti bipède et pré-nommé Lucas ou Léa s'amuse à me le faire regretter. Et s'il me prend l'envie légitime de passer un coup de fil à ma copine, à ma mère ou à la superette du coin, il serait dommage que je laisse ma petite Aurore apprendre à nager seule dans la baignoire. A 6 mois, il est rare que ça se passe en douceur...

Pas d'interdit, pas de contrôle, mais, forcément un peu de bon sens. Si cette « petite » condition était remplie, on verrait sans doute descendre à la vitesse grand V le compteur des malheurs majuscules.

Toujours plus facile à dire qu'à faire...

On les connaît, tous ces conseillers, parangons de vertu, qui nous serinent les recettes du bien manger, du bien bouger et nous font miroiter le paradis de la vie saine, pure, joyeuse et sans souci. Mais en matière « d'accidents de la vie cou-

Couché Sultan ! Médor et Brutus ont la dent dure

Les terribles accidents survenus avec les rottweillers, american staffordshires, pitbulls et autres animaux classés dangereux (souvent à la place de leurs maîtres...) ne doivent pas faire oublier que chaque année, ce sont 600.000 morsures de chiens qui nécessitent des soins médicaux. Et dans le lot, bon nombre d'adorables teckels ou de délicats pékinois à bonne hauteur pour planter leurs charmants petits crocs dans le visage des enfants. A quand le permis chiousaoua ?



rante », le grand responsable de l'accident... c'est la vie courante. C'est-à-dire l'accumulation de moments où l'attention se relâche, où la vigilance se met en berne pour la bonne, l'excellente, l'implacable raison que, dans une situation exactement similaire à celle de la veille, de l'avant-veille ou du jour précédent, on ne voit pas pourquoi un drame se produirait justement aujourd'hui.

Parce qu'un enfant n'avait encore jamais mis les doigts dans une prise de courant, on imagine qu'il ne le fera pas, ou qu'il ne grimpera pas sur le tabouret près de la fenêtre, ou qu'il n'ouvrira pas le placard à produits ménagers, ou l'armoire à pharmacie. Ce qui est terrible c'est que, chaque



Plus dure sera la chute

La chute est l'ennemie jurée des aînés. Selon une étude expertise de l'Inserm rendue publique en novembre dernier, elles représentent 90% des accidents de la vie courante recensés dans les services d'urgence chez les plus de 75 ans.

A la clé, traumatismes crâniens plus ou moins graves et, classique parmi les classiques, la fracture du col du fémur si souvent annonciatrice de l'entrée dans la dépendance. ▶





...

année, 500 enfants ne recommenceront pas la même bêtise et que leur parents ne se pardonneront jamais « la vie courante » d'avant...

Tiens, les enfants grandissent...

Comme l'éducation au sens large, l'éducation au risque n'est pas un long fleuve tranquille et, en l'occurrence, la sanction peut être cruelle et immédiate. La période la plus mobilisatrice pour les parents est bien sûr celle où l'enfant n'est pas encore en âge d'avoir véritablement conscience des interdits et du danger : grossièrement, entre 8 et 18 mois. Au-delà de cette tranche d'âge critique - si la surveillance reste nécessaire - c'est l'explication, l'information, la relation qui construiront la responsabilisation, véritable ciment préventif. Gardons-nous bien de céder aux sirènes de la surprotection car les familles couveuses sont loin d'éloigner le



Le mauvais plan accidents

Voici le triste podium du trophée Sam'suffy accidents domestiques. Garage, cellier et jardin : 25,4% des accidents. Cuisine : 15,4%. Séjour : 14%. Chambre : 10,9%. Salle de bains : 4,8%. Et pour relier tout ça, escalier : 8,7%. ▶

danger. Au contraire, c'est même en leur sein que survient la majorité des accidents.

Et que ce chapitre, légitimement consacré à nos enfants, ne nous fasse pas oublier la réalité des chiffres : les accidents de



Tout feu trop de flammes

Même si, chez soi, on n'a pas un œil rivé sur sa montre et l'autre sur l'extincteur, le chiffre a de quoi surprendre : un incendie domestique se déclare toutes les deux minutes et entraîne 460 décès chaque année ! Près d'une fois sur quatre, c'est une installation électrique défectueuse qui en est la cause. Les sapeurs-pompiers (qui interviennent annuellement près de 100 000 fois sur des incendies d'habitation) illustrent la rapidité de propagation avec la comparaison suivante : pour éteindre un feu, il faut un verre d'eau à la première minute, un seau d'eau à la deuxième, une citerne à la troisième minute. Et à la quatrième minute, on espère que tout le monde s'en est sorti.

A partir du 8 mars, un détecteur de fumée est obligatoire dans chaque logement. Si vous êtes locataire, c'est à votre propriétaire de vous fournir l'équipement (à ses frais) puis à vous de l'entretenir. ▶



Petite enfance mais gros risques

Lorsqu'un enfant grandit, les risques d'accidents changent. Certains diminuent et, bien sûr, de nouveaux apparaissent.

- **Au tout début de la vie**, bébé ne doit jamais rester seul dans son bain, sur la table à langer ou dans la voiture. A 3 mois, il attrape déjà les objets à sa portée, est capable de se retourner et de rouler sur le côté...

- **Entre 4 et 6 mois**, si un enfant commence à se tenir assis, il n'est pas encore capable de garder son équilibre.

- **Entre 6 et 9 mois**, c'est reptation et marche à quatre pattes de rigueur. On va vers les objets, on les touche,

on les porte à la bouche. Danger, ça va vite !

- **Entre 9 et 18 mois**, l'apprentissage de la marche et la curiosité forment un cocktail explosif : chutes, brûlures, ingestion de produits en tout genre. Vigilance maximale.

- **A partir de 18 mois**, le petit diable bleu ou rose gagne progressivement en autonomie. Sa passion : grimper partout. Il comprend mieux ce qui est interdit mais n'est pas encore conscient de la plupart des dangers. Il accumule les « bêtises ».

- **A partir de 3 ans**, l'enfant prend de l'assurance et se dépense beaucoup. Il parle et comprend de mieux en mieux. Mais, s'il fait peu à peu la différence entre ce qui est permis et ce qui est interdit, il ne mesure pas encore les risques qu'il prend et les accidents sont souvent plus graves.

Bon courage, heureux parents ! ▶

la vie courante font beaucoup plus de victimes chez les adultes que chez les enfants. On peut même dire que ça ne s'arrange pas avec l'âge puisque les plus de 75 ans représentent aujourd'hui les deux tiers des décès par accident domestique. Dangereux d'être jeune, risqué d'être vieux... la fenêtre de tir n'est pas bien large ! ▶

Chauffage Ça jette un froid

Pour se protéger de la foudre, on installe un paratonnerre. Pour ne pas risquer les cambriolages, on ferme sa porte et ses volets. Mais, pour éviter les intoxications dues au monoxyde de carbone (6.000 intoxications et 300 décès chaque année), il est indispensable de faire vérifier régulièrement les appareils de chauffage et de production d'eau chaude. En mauvais état, ils dégagent un gaz totalement inodore, invisible... et mortel. ▶





Cuisine, Chaud devant !

Côté écran de pub télé, elles font au moins 120 m² de superficie. Fonctionnelles, flambant neuves, des tiroirs profonds et des rangements malins dans tous les coins. Petits paradis culinaires. Côté « vraie vie », les cuisines sont souvent moins sympa, moins pratiques... et plus dangereuses.

Si un accident sur quatre se produit dans la cuisine, c'est parce que l'on y vit beaucoup, souvent à plusieurs et qu'elle ne ressemble qu'exceptionnellement aux palaces lustrés, dégagés de toute attaque microbienne auxquels la publicité tente de nous faire rêver à coups de placards sur mesure, de sols impeccablement javellisés et d'équipements conçus pour Cuisine TV. Mais ce n'est quand même pas parce qu'on n'est pas un chef reconnu que l'on est condamné à voir sa famille décimée par brûlure,

amputation ou électrocution. Alors, on sort la tête des étoiles du guide gastronomique et on remet les deux pieds sur le carrelage !

Faut pas que ça traîne

Allons-y, tout de go, ce sera fait : ne jamais laisser un enfant sans surveillance dans une cuisine, surtout lorsque le repas se prépare. Tout, ou presque y est potentiellement dangereux. Dans une cuisine, on se brûle. Il y a la célèbre casserole d'eau bouillante, dont on a oublié d'orienter la queue vers l'intérieur de la cuisinière et que l'enfant se renverse dessus... Tellement célèbre, la casserole, que l'on hésite presque aujourd'hui à rappeler les dégâts terribles qu'elle peut occasionner. Mais on se brûle aussi en mettant les mains sur les plaques électriques lorsqu'elles ne sont pas équipées de protection. Et on se brûle encore sur la porte du bon vieux four des familles qui ne dispose, ni d'une porte froide ni d'une grille de protection.

Pour ne pas faire semblant de jouer dans un film gore, on peut avantageusement mettre hors de portée d'enfants sou-



vent épris de domotique, les robots, mixers et autres appareils électriques dont l'efficacité n'est plus à démontrer, du moins pas sur notre famille...

Les blocages ont parfois du bon

Il faut les imaginer nos chères têtes blondes, brunes, rousses etc. dans les cuisines show room de rêve publicitaire : des dizaines de placards à ouvrir, des centaines de tiroirs à fouiller. Peut-être suffit-il de les imaginer dans nos cuisines plus modestes pour prendre conscience que les produits d'entretien qui rendent nos sols si brillants et nos éviers si étincellants constituent des tueurs implacables lorsqu'on les avale. Rangés, hors d'atteinte, protégés idéalement par des sys-

tèmes de blocage de porte et de tiroir, ils ne feront ainsi de mal qu'aux bactéries et aux microbes. Idem pour les couteaux et autres outils tranchants. Si les enfants peuvent commencer à apprendre à couper la nourriture dès l'âge de 3 ou 4 ans, c'est plutôt avec un petit couteau à bout rond qu'avec un poignard à chevreuil et, de toute façon, systématiquement en votre présence.

Enfin, lorsque vous revenez des courses, rangez rapidement les sacs en plastique - dont votre fibre écolo et la législation devraient d'ailleurs vous amener à réduire considérablement l'usage. C'est tellement amusant d'en faire des masques et d'y passer la tête ! ▶

Micro-ondes, Biberons en trompe l'œil

Vraiment pratique un four à micro-ondes : quelques dizaines de

secondes à peine et on sert. Les biberons préparés avec cette technique font bien sûr gagner un temps précieux mais présentent un danger certain. A l'extérieur, c'est à peine tiède, à l'intérieur, c'est brûlant. Pour éviter les drames de la modernité, une technique à l'ancienne : un peu de lait du biberon sur le dos de la main. Si c'est trop chaud... c'est trop chaud pour tout le monde. ▶



Frigo, Gardons la tête froide

Grâce aux réfrigérateurs et aux congélateurs, nous pouvons conserver beaucoup plus longtemps les produits achetés. Encore faut-il suivre quelques règles de consommation et d'hygiène.

- Respecter les dates limites de consommation
- Vérifier régulièrement la température du réfrigérateur
- Ne pas laisser la porte de l'appareil ouverte trop longtemps
- Baisser la température de 2 à 3 ° C avant de charger les courses
- Mettre les courses au frais le plus rapidement possible
- Enlever le maximum d'emballages et laver les légumes sales, sources de contamination
- Protéger tous les restes avec un film plastique
- Se laver les mains avant de manipuler les aliments
- Nettoyer au moins deux fois par mois l'intérieur du réfrigérateur avec de l'eau vinaigrée ou chlorée ▶





Salle de bains Carrelée de bonnes intentions



On a beau dire que les Français ne prisent guère leur salle de bains, il semble pourtant qu'ils y passent de plus en plus de temps. Ne serait-ce point pour se laver ? Puissante déduction... Mais le font-ils toujours sans risque ? C'est moins sûr.

De plus en plus, notre salle de bains est un refuge. On s'y relaxe, on y prend soin de sa petite personne et cela fait du bien. Pourtant, cette pièce n'est pas toujours à la hauteur de nos attentes et il se peut même que, parfois, la salle d'eau soit la source de gros ennuis... La cohabitation de l'eau et de l'électricité n'a jamais été simple et, aujourd'hui, malgré des normes de sécurité de plus en plus draconiennes, il arrive encore fréquemment que des décès par électrocution soient à déplorer, chez les enfants comme chez les adultes. Que celle ou celui qui ne s'est jamais servi d'un séchoir à cheveux encore dégoulinant de sa douche, pieds nus sur le carrelage, jette la première pierre !



Oh, les jolis bonbons !

« Un médicament, ça ne se prend pas à la légère » scandait jadis le slogan d'une campagne de prévention. Ça ne se prend pas non plus pour un bonbon et, pour éviter toute confusion, les parents rangent dans une armoire à pharmacie placée hors de portée des enfants, les petites pilules et gélules multicolores qu'on n'avale généralement pas pour se faire plaisir... ▶

Nos enfants, que l'on encourage très tôt à adopter des comportements d'hygiène rigoureux sont parfois les premières victimes de nos aspirations. La baignoire, nettement surdimensionnée pour des puces de moins de deux ans peut même s'avérer fatale. Un enfant de cet âge peut se noyer en quelques minutes, même dans 20 cm d'eau !

Un bon bain, c'est agréable à toutes les étapes de la vie, mais pour les bébés, il faut particulièrement veiller à la température de l'eau. Il existe des thermomètres (avantage, on peut aussi jouer avec dans la baignoire), mais, tremper son coude dans l'eau avant d'y plonger l'enfant permet de vérifier qu'il ne risquera pas de se brûler ! ▶



Attention, terrain glissant

C'est bien joli de se prélasser, mais, dès que l'on bouge, il y a danger. Danger de glisser dans la baignoire ou à côté et d'effectuer un vol plané avec atterrissage plus ou moins maîtrisé. Danger de se couper avec un rasoir inadapté un jour où nos mollets nous paraissent un peu trop ombrés...

Chambre, Debout là-dedans !



Hop, au dodo ! Les enfants dans leur lit, les parents enfin seuls, les aînés au repos. Pour que tout le monde profite bien de ces moments réparateurs, il ne suffit pas de compter les moutons...

La chambre ? On n'y est jamais ! Sauf pour dormir, sauf pour jouer, sauf pour travailler ou écouter de la musique. Bref, on y est beaucoup plus qu'on ne le croit : de la plupart du temps à la majorité du temps et ce n'est pas un hasard si le nombre d'accidents répertoriés dans cette pièce est plus de deux fois supérieur à celui qu'on déplore dans la salle de bains, pièce réputée à haut risque !

La chute est, incontestablement le danger majeur, partagé par les seniors qui se prennent les pieds dans le tapis et les plus jeunes qui tombent du lit ou, pire, passent par la fenêtre en prenant appui sur leur coffre à jouet.

Mort subite : spectaculaire prévention !

Les accidents mortels par maladresse, négligence ou inconscience sont évidemment terribles. Mais que dire de ceux dont les causes restent inexpliquées et qui frappent les enfants en bas âge ? Parmi eux, on trouve la tristement célèbre « mort subite du nourrisson », décès soudain, brutal et évidemment inattendu du bébé âgé de un mois à un an, apparemment en bonne santé, lors de son sommeil.

Certes, cela se produit encore et les causes en sont encore généralement mystérieuses, mais le nombre de morts subites du nourrisson a spectaculairement chuté depuis le milieu des années quatre-vingt-dix. Les succès que l'on peut attribuer aussi clairement à la prévention sont suffisamment rares pour ne pas se pri-



ver de les souligner. Et, en l'occurrence, il ne s'agit plus d'un succès mais d'un triomphe : il a suffi de généraliser le couchage des bébés sur le dos pour que le nombre de morts subites baisse de 75% en cinq ans !

Des muscles, très vite

En même temps que le nombre de bébés couchés sur le ventre diminuait, l'utilisation d'une literie mieux adaptée a incontestablement joué : lits à montants rigides, matelas fermes,



disparition des oreillers, des couettes et de tout objet pouvant entraver la respiration de l'enfant.

Même si ces nouvelles habitudes (auxquelles on doit associer la diminution des effets du tabagisme passif) ont marqué un progrès considérable, bébé n'entend pas passer sa vie à regarder le plafond et les pédiatres citent volontiers cet adage : « dormir sur le dos, jouer sur le ventre ». La future force de la nature doit pouvoir se fabriquer rapidement la musculature qui lui permettra d'évoluer en position ven-



...

trale, au cas où il lui arriverait d'y être confronté pendant son sommeil.

De la chambre au salon, en passant par l'escalier

Les cache-prise ? Ils sont nécessaires partout puisque partout, un enfant aura tendance à y mettre ses doigts ou, mieux encore, un objet métallique. Ajoutons des protège-

les verres d'apéritif et tout ce qui peut être avalé en un temps record : on range. Le salon reprendra plus tard son côté cooing.

Quant à l'escalier, dont on se demande s'il faut installer ou non une barrière de sécurité, la prudence voudrait que l'on réponde oui car les jeunes explorateurs à quatre pattes ou trop récemment à deux pattes y courent un risque certain dès qu'ils tentent l'escalade en solo. En revanche, il est bon



coin sur la table basse et sur tous les meubles à hauteur de tête d'un bébé qui commence à se tenir debout, à marcher, à courir... donc à tomber. Les petits objets, les cacahuètes,

que vous les accompagniez en tant que premier de cordée pour qu'ils apprennent à monter et à descendre. Cela leur sera probablement assez utile plus tard... ▸



Précautions pour Rambo en herbe

Dans la chambre, les enfants jouent... et font des bêtises. Pour ne pas tenter le sort, il convient donc de s'assurer que les fenêtres sont hors d'atteinte ou/et équipées d'un système de blocage. Si possible, il est préférable de fixer au mur les meubles qui pourraient basculer et d'éviter les étagères chargées d'objets lourds, cassants ou pointus. Attention aussi aux coffres à jouets guillottes : mieux vaut qu'ils ne se ferment pas. ▸

Jardin Gazon maudit

D'accord, le temps des grillades au barbecue est un peu loin et, sauf pour les inconditionnels des châtaignes sur brasero, les jardins vont désormais attendre des jours meilleurs. Raison de plus pour préparer la belle saison en révisant nos gammes en toute sécurité.

Le jardin est, avec tout ce qui l'entoure - garage, cellier, abris en tout genre - un terrain miné. On y travaille au printemps (et boum une piqûre de rose qui tourne mal, et vlan une tondeuse avaleuse de doigts de pied), on s'y prélassse l'été (et ping, un coup de soleil assassin et pong une attaque de frelons géants). On y court peut-être des risques, mais c'est tellement bon ! Ces risques sont-ils, d'ailleurs, inéluctables ? Certainement pas et les solutions pour les éviter sont généralement aussi simples que leurs conséquences peuvent, hélas, être dramatiques.

Barbecue ou cocktail Molotov ?

Chaque année, c'est la même litanie d'accidents infatigablement relatée par la presse locale. Ici, un cuisinier improbable a tenté d'allumer son barbecue avec de l'alcool à brûler qui l'a immédiatement transformé en torche vivante. Là, un enfant s'est agrippé au foyer en fonte et s'apprête aujourd'hui à subir sa deuxième greffe de peau. Ailleurs, c'est une ba-



lance mal fixée qui a joué lourdement le Grand Huit de fête foraine. Plus loin encore, c'est une tronçonneuse au ralenti qui a redémarré soudain sans crier gare.

Bref, si l'on ne prend pas quelques précaution simples pour éviter d'être brûlé vif, écrasé, déchiqueté et autres réjouissance... il faut vraiment être fou pour descendre dans le jardin. En revanche, avec un petit, tout petit minimum d'attention, quel bonheur ! Alors, est-ce vraiment nécessaire de re-re-redire qu'il ne faut pas allumer un barbecue avec de l'alcool à brûler ou de l'essence, qu'il faut veiller à son équilibre, à ce que les enfants ne jouent pas à proximité mais n'aillent pas se baigner seuls sans surveillance, qu'une tondeuse à gazon est capable de sectionner un pied, une main, voire plusieurs si on insiste ? Il faut certainement le re-re-redire puisque d'année en année, le nombre d'accidents survenus dans le jardin ne baisse pas. Alors on compte sur vous pour passer le mot en attendant le retour des beaux jours. ▸



Piscines On touche le fond

Vous n'avez pas d'enfants, pas d'amis, pas d'animaux domestiques ou autres. D'ailleurs, personne n'a le droit d'entrer chez vous. Désolé d'insister mais, à votre vie déjà pas très enviable, il faut ajouter une contrainte : celle d'encercler votre piscine à usage strictement égoïste d'une clôture ou de l'équiper d'un dispositif de sécurité réglementaire (couverture spéciale, abri, alarme). Pour les réfractaires solitaires militants, une petite info : en cas de contrôle, vous risquez une amende de 45 000 euros. Pour tous les autres, la seule, la vraie info qui compte : 2/3 des noyades accidentelles en piscine ont lieu dans des piscines privées et, pour plus de la moitié d'entre elles, concernent des enfants de moins de 6 ans. ▸



Personnes âgées : Peut-on prévenir les chutes ?

Les résultats du baromètre santé 2010 (1) et le Bulletin épidémiologique hebdomadaire (BEH) de 2011(2) nous montrent que les accidents de la vie courante sont responsables de 20 000 décès par an (4 000 pour les accidents de la circulation et 1 000 pour ceux du travail). Ces accidents de la vie courante touchent particulièrement les enfants de moins de 15 ans et les personnes de plus de 65 ans.

Une analyse statistique sommaire pourrait amener le conseil suivant : « Si vous avez réussi à atteindre l'âge de 15 ans, faites de grosses journées de travail, loin de chez vous, et ne prenez surtout pas votre retraite... »

Plus sérieusement, la première cause de mortalité dans la vie courante est liée aux chutes, et concerne surtout les personnes âgées.

Certaines chutes sont malheureusement inévitables, multifactorielles et liées à l'état de la personne, mais la majorité des chutes est évitable.

Il est très important que les personnes concernées en parlent à leur médecin traitant, avant qu'elles aient chuté ou après et même si la chute n'a eu aucune conséquence car le médecin pourra avec elles rechercher les causes possibles et les moyens de les prévenir.

Le médecin généraliste peut estimer le risque de chute en observant son patient dans son cabinet (déshabillage, temps pour s'asseoir et se relever. En cas de doute il pourra s'aider de tests simples à réaliser par exemple le UP and GO test (3) qui chronomètre le temps qu'un patient met à se lever de la chaise, en faire le tour et se rasseoir, c'est un bon marqueur prédictif du risque de chute.

Chutes évitables, quelques exemples concrets Liées à l'environnement :

Il faut accepter de changer un peu son environnement et ses habitudes :

- Supprimer les tapis de bain et les descentes de lit, rajouter des poignées et barres de maintien dans la salle de bain et les toilettes.

La rédaction de Bien Sûr Santé met cette page à la disposition du Collège de la Médecine Générale lui permettant d'exprimer sa vision de la thématique abordée ou d'en développer librement tel ou tel aspect.

- Eclairer la chambre et attendre quelques secondes au bord du lit quand on se lève la nuit.
- Ne pas vouloir supprimer les toiles d'araignées lorsque cela nécessite l'usage d'un escabeau.



- Laisser le pot de confiture au sommet du placard plutôt que de monter sur une chaise, de même en juin, laisser les dernières cerises sur l'arbre pour les oiseaux.
- Eviter d'avoir un chien plus gros que soi.

Avec ces quelques exemples, on peut réfléchir à ce qui dans notre environnement est susceptible de nous faire chuter, et les actions concrètes à mettre en œuvre.

Les causes médicales :

Il y a des maladies du cœur ou du système nerveux par exemple qui peuvent entraîner des chutes. Votre médecin traitant vous examinera et vous orientera dans le parcours de santé en fonction des résultats de sa consultation.

La iatrogénie (ce sont les chutes favorisées par les médicaments).

Il est très important de revoir avec votre médecin traitant l'ensemble des médicaments que vous prenez, de les considérer un par un (y compris les médicaments que vous prenez depuis longtemps) et en association avec les autres médicaments. Certains médicaments se potentialisent (c'est-à-dire que l'effet des médicaments est supérieur à l'effet de chacun séparément.), parfois en augmentant leur bienfait parfois en augmentant leur effet néfaste.

Vous reverrez avec lui le rapport bénéfice/risque de vos prescriptions. ▶

- (1) <http://www.inpes.sante.fr/10000/themes/accidents/index.asp>
 (2) <http://www.invs.sante.fr/Publications-et-outils/BEH-Bulletin-epidemiologique-hebdomadaire/Archives/2011/BEH-n-29-30-2011>
 (3) Podsiadlo D, Richardson S: The timed « up and go »: a test of basic functional mobility for frail elderly persons J Am Geriat Soc 1991 Feb; 39(2) :142-8



Téléchargez
l'application mobile
gratuitement



Medi'Rappel® l'application de Biogaran qui vous aide à ne pas oublier la prise d'un traitement.

N'oubliez plus de prendre vos médicaments grâce à Médi'Rappel®, l'application mobile conçue par Biogaran. Cette application, à télécharger gratuitement sur votre mobile, vous aide à mieux suivre vos traitements et ceux de toute votre famille. Vous pouvez très simplement créer un profil pour chaque membre de la famille, programmer des alertes de rappel des heures de prise, calculer les traitements à emporter en déplacement et lister tous vos contacts santé. Médi'Rappel®, le bon traitement au bon moment.



BIOGARAN
MÉDICAMENTS GÉNÉRIQUES

Votre santé nous est précieuse

Mal aimé de la Sécu mais chouchou des curistes

Thermalisme : santé à la source

Les Français, dont le goût pour l'eau na jamais été une vertu cardinale, se rattrapent néanmoins grâce au thermalisme : près de 520.000 d'entre eux partiront en cure cette année. MILA WALUS

Aujourd'hui, la France est le troisième pays thermal en Europe, après l'Allemagne et l'Italie, avec une fréquentation de près de 520.000 curistes qui séjournent chaque année dans une centaine d'établissements. Cette position favorable ne réjouit pas pour autant notre Sécurité sociale qui, peut-être parce qu'elle prend eau de toute part, ne goûte pas vraiment les cures thermales. Régulièrement, l'Assurance Maladie remet en cause leur remboursement (un peu moins de 0,15% de son bud-

Thermalisme ou thalasso ?

On les confond souvent et on a tort, pas seulement parce que le premier bénéficie d'une prise en charge par la Sécu et pas la seconde...



En effet, le thermalisme a essentiellement un objectif curatif, s'inscrivant dans le traitement de pathologies reconnues alors que la thalassothérapie a prioritairement une visée relaxante grâce à l'utilisation de l'eau de mer. ▶

get) sans avoir, jusqu'ici, obtenu gain de cause. Pendant longtemps, il est vrai que les bienfaits du thermalisme ont davantage été invoqués que démontrés et la redoutable Inspection Générale des Affaires Sociales (IGAS) en avait – à juste titre – fait le reproche à la profession dans un rapport au vitriol publié en 2.000. Plusieurs études très sérieuses ont par la suite été publiées et ont pu scientifiquement prouver que des curistes comparés à des non-curistes suivant au départ le même traitement médicamenteux voyaient leur problème de santé s'améliorer et leur consommation de médicaments baisser. Tout efficace qu'il soit, le thermalisme peut-il réduire les dépenses de santé, compte tenu du remboursement des cures ? Il y a encore débat... comme il y a d'ailleurs débat lorsqu'il s'agit de démontrer que la prévention en général constitue un investissement rentable. Or, on n'a pas encore entendu dire qu'il fallait se passer de prévention !

Le parcours du curiste combattant

Compte tenu des réticences de l'Assurance Maladie, le dossier à remplir pour bénéficier d'une prise en charge n'est pas une formalité. Le candidat

curiste devra ainsi respecter plusieurs étapes.

Première étape, le cabinet du médecin car une cure thermique doit obligatoirement faire l'objet d'une prescription, motivée par une pathologie entrant dans la liste des orientations thérapeutiques reconnues par la Sécu (voir encadré « Si vous en souffrez »).

Deuxième étape, le choix de l'établissement thermal. Celui-ci est fait par le médecin car toutes les stations ne soignent pas les mêmes pathologies. Lorsque deux sta-

tions proposent les mêmes soins, correspondant à la prescription du médecin, le remboursement éventuel des frais de transport s'effectue sur la base de la station la plus proche.

Troisième étape, la demande de prise en charge à envoyer à la Caisse d'Assurance Maladie. Elle est constituée de deux documents :

- le questionnaire de prise en charge : il est rempli par le médecin qui prescrit la cure ; il indique notamment l'affection dont souffre son patient et la station thermique choisie ;
- la déclaration de ressources : c'est au malade de la remplir ; il doit y joindre tous les justificatifs de ressources pour pouvoir, le cas échéant, bénéficier de la prise en charge des frais

de transport et d'hébergement et percevoir des indemnités journalières.

Quatrième et dernière étape avant le grand départ, l'accord de prise en charge. Après réception de la demande, la Caisse délivre rapidement un nouveau formulaire (c'est la Sécu, n'est-ce pas...) poétiquement intitulé « Prise en charge administrative de cure thermique et facturation ».

Ce formulaire comprend deux ou trois volets, selon les cas :

- le premier volet intitulé « Honoraires médicaux » sera à remettre au médecin thermal ;
- le deuxième volet intitulé « Forfait thermal » sera à remettre à l'établissement thermal ;
- et, si le candidat curiste remplit les conditions de ressources mentionnées précédemment, le troisième volet, intitulé « Frais et transport d'hébergement »,



Différentes comme 2 gouttes d'eau...

Les eaux des stations thermales n'ont pas toutes les mêmes propriétés et contiennent plus ou moins de minéraux (calcium, magnésium, sodium, potassium), d'halogènes (brome, iode, fluor...) et de métalloïdes (oligo-éléments) qui jouent un rôle notable dans le cycle des réactions biochimiques de l'organisme.

Les eaux sont classées sur le plan thérapeutique en fonction de leur composition chimique (quantité et nature des minéraux contenus). ▶



Qui paie quoi ?

Les cures thermales sont prises en charge par l'Assurance Maladie.

- 70 % des soins médicaux et 65 % des frais liés aux soins thermaux sont remboursés en cas de prise en charge (les complémentaires santé peuvent rembourser la différence)
 - Les frais d'hébergement et de transport sont pris en charge partiellement par la Sécurité sociale sous conditions de ressources. Les cures à l'étranger ne sont, en principe, pas du tout prises en charge.
- Les coûts sociaux et fiscaux des quelque 520 000 cures thermales prises en charge annuellement en France représentent au total 250 millions d'euros (honoraires médicaux, soins thermaux, subventions publiques). ▶



...

sera à adresser à sa caisse d'Assurance Maladie dès son retour de cure.

Le thermalisme ne boira pas la tasse

Comme il se doit, il existe bon nombre de cas particuliers. Si vous êtes atteint d'une affection de longue durée, avez été victime d'un accident du travail ou d'une maladie professionnelle, certains frais liés à votre cure peuvent être pris en charge à 100 %. Il existe également des modalités de remboursement différentes s'il s'agit d'une cure avec hospitalisation ou pour un enfant placé en maison d'enfants à caractère sanitaire (MECS). Dans ces situations précises, votre prise en charge variera selon les frais engagés.

Quel est l'avenir du thermalisme en France ? Beaucoup le croyaient - ou le voulaient - condamné il y a quelques années encore. Il s'en est effectivement fallu de peu pour que l'image du « cu-

Cure pour quoi pour qui ?

La cure thermale doit obligatoirement être prescrite par votre médecin ou, parfois, par votre chirurgien dentiste dans le cas des affections des muqueuses bucco-linguales.

Pour être remboursée par l'Assurance Maladie, votre cure thermale doit être motivée par une affection ou une pathologie qui figure sur la liste des orientations thérapeutiques prises en charge par l'Assurance Maladie :

- affections des muqueuses bucco-linguales ;
- affections digestives ;
- affections psychosomatiques ;
- affections urinaires ;
- dermatologie ;
- gynécologie ;
- maladies cardio-artérielles ;
- neurologie ;
- phlébologie ;
- rhumatologie ;
- troubles du développement chez l'enfant ;
- voies respiratoires. ▶



riste-vacancier-profiteur-du-système » ne l'emporte sur celle d'une alternative ou d'un complément efficace aux thérapeutiques exclusivement médicamenteuses.

La filière a su réagir pour renverser la situation en sa faveur et trouver des

soutiens nouveaux, notamment au sein du corps médical.

Alors, à l'heure où l'on suggère que la Sécurité sociale rembourse les abonnements aux clubs de sport, les cures thermales ne sont pas près de boire la tasse ! ▶



Attention, pas d'erreur...

- Vous ne pouvez effectuer qu'une seule cure thermale dans la même année civile.
- Sa durée est fixée à 18 jours de traitements effectifs : une cure interrompue ne pourra donner lieu à aucun remboursement, sauf en cas de force majeure ou pour raisons médicales.
- Le nombre de séances de soins, fixé en fonction de la pathologie, doit être indiqué. ▶



*En Midi-Pyrénées,
nos eaux sont aussi belles,*

STATIONS THERMALES DE
MIDI-PYRÉNÉES

les eaux essentielles



qu'essentielles à votre santé.

Nos stations vous attendent pour le meilleur du thermalisme et du bien-être sur :

www.les-eaux-essentielles.com



Projet cofinancé par l'Union européenne. L'Europe s'engage en Midi-Pyrénées avec le Fonds européen de développement régional.

L'oreille en coin

Quoi, qu'est-ce que j'entends ?

Entendre ce qu'on nous dit, c'est déjà tisser du lien social. Or, 4 millions de Français de tout âge souffrent d'un trouble de l'audition et courent un vrai risque de marginalisation. Si l'on tendait un peu l'oreille ? CAROLINE DUPERREUX

Pourquoi un homme politique croit-il toujours utile de préciser qu'il « entend » les revendications qu'on lui adresse ? Pas pour nous rassurer sur le bon fonctionnement de son système auditif mais pour nous dire que ses capacités d'écoute se doublent d'une réelle faculté de compréhension. Le lien entre la perception d'un son et l'interprétation par le cerveau, fût-il celui d'un politicien, suffit déjà à dé-

montrer que ce sens, parmi les cinq que nous sommes supposés posséder, revêt une importance particulière dans la qualité de nos relations sociales. Si les « malcomprenants » ne sont pas obligatoirement des malentendants, notre société normée a souvent tendance à croire en revanche que les malentendants ont aussi du mal à bien comprendre. Drôle d'idée que de confondre une oreille et un cerveau...

Grand-mère, pourquoi as-tu de grandes oreilles ?

On ne va pas chipoter, mais, pour bien faire, il faudrait distinguer entre l'ouïe et l'audition, entre le sens et sa fonction. On ne se simplifierait pas la tâche parce que nous sommes devant un mécanisme d'autant plus complexe que la nature nous a doté de deux oreilles. Pas pour disposer d'une espèce de roue de secours auditive mais pour percevoir les sons en stéréophonie. Faisons donc simple (si l'on peut dire...) ; pour entendre, plusieurs événements doivent s'enchaîner :

D'abord, les sons - sous forme d'ondes qui se propagent dans l'air - pénètrent

à l'intérieur du conduit auditif et mettent le tympan en vibration. Des osselets aux noms évocateurs (marteau, enclume, étrier), transmettent la vibration et l'amplifient jusqu'à l'oreille interne. C'est là que les otorhino-laryngologistes et les spécialistes de la mécanique des fluides se régaleront car l'oreille interne contient un liquide spécialement destiné à recevoir les vibrations sonores.

Celles-ci se transforment en une espèce de vague qui va aller chatouiller de jolis petits cils, lovés dans un organe en forme de coquille d'escargot, la cochlée. Tout cela est alors transformé en influx nerveux et l'information sonore est conduite, via le nerf auditif, jusqu'au cerveau qui la décrypte.

Et dire qu'il aura fallu plus de deux minutes pour achever la lecture de ce parcours pourtant accompli en seulement quelques millièmes de seconde... Cela dépasse l'entendement.

Hypo, hyper, etc.

Il n'est pas étonnant que le moindre incident perturbe la délicate transformation d'une simple vibration de l'air en

information parfaitement décodée, analysée, interprétée par le cerveau. Trois principaux types d'atteintes auditives peuvent alors être en cause : l'hypoacousie, l'hyperacousie et les acouphènes.

L'hypoacousie est une baisse de l'audition. Comme la presbytie, elle apparaît de façon naturelle avec la cinquantaine. La personne atteinte peut avoir la sensation que ses interlocuteurs sont loin, mal comprendre ce qu'on lui dit.

A l'inverse, l'hyperacousie est l'impression que les bruits sont trop forts. Cette perception erronée des sons s'accompagne de souffrances auditives.

Enfin, les acouphènes sont des sifflements, bourdonnements, grésillements que l'on entend sans aucune stimulation auditive.

Les surdités sont classées selon différents critères : la localisation de la déficience, le degré de perte auditive et l'origine du trouble.

Les professionnels distinguent les surdités de perception (atteinte de l'oreille interne ou du nerf auditif) et les surdités de transmission (oreille moyenne déficiente).

Le degré de surdité permet de les hiérarchiser selon leur gravité : légère, moyenne, sévère et profonde. Pour cela, on utilise généralement les décibels (dB) pour calculer la perte auditive.

Enfin, l'origine du trouble peut être environnementale ou génétique.

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, la surdité concerne toutes les tranches d'âge. 40% des personnes souffrant de trouble de l'audition ont

moins de 55 ans. Lorsqu'elle touche les enfants avant 3 ans, on parle de surdité prélinguale. Il y a alors de graves conséquences sur le développement de la parole et du lien social.

Oreilles au berceau

En France, la surdité affecte chaque année près d'un millier de nouveau-nés avec, dans 80 % des cas, une origine génétique.

La question de la communication avec l'entourage se pose évidemment avec force. Les parents, souvent en situation de détresse après l'annonce du handicap, doivent en effet faire un choix cornélien : celui de la communication orale ou gestuelle.

Peu importe, répond en substance la HAS (Haute Autorité de Santé) : l'important est de choisir une langue com-

...

Plus ou moins sourd ?

Pour déterminer le degré de surdité d'une personne, on se base sur les résultats de la meilleure oreille (celle qui a le moins de perte d'audition). En-dessous de 20 Db de déficit, il n'y a pas de perte de l'audition. Au-dessus de 120 dB, on parle de cophose : aucun son ne peut être perçu sans appareillage. ▶



Acouphène quand tu nous tiens

2,5 millions de personnes en sont atteints. Les acouphènes se manifestent par la perception de sons d'intensités variables (bourdonnements, sifflements, grésillements...) en l'absence de toute stimulation sonore. L'acouphène apparaît essentiellement après 60 ans mais parfois aussi spontanément ou après un stress, une dépression... Il est souvent consécutif à une exposition au bruit. Une majorité de patients n'est pas affectée mais 25% en gardent un handicap considérable, quelquefois insupportable. Il existe des techniques pour atténuer l'impression des acouphènes. ▶

...

mune aux parents et à l'enfant avant qu'il ait cinq ans.

90% des enfants sourds ont des parents entendants. Ces derniers font alors souvent le choix de l'oralisme, soutenus notamment par les promesses nouvelles de la médecine.

Depuis un peu plus d'une dizaine d'années, une machine a été mise au point pour remplacer l'organe défaillant : c'est l'implant cochléaire. Il s'agit de multiples électrodes introduites chirurgicalement dans la tête de l'enfant qui viennent stimuler la zone auditive du cerveau. L'audition devient ainsi le seul des cinq sens à pouvoir être « réparé ».

Comme souvent lorsqu'il s'agit du bébé, il faut agir vite. Les médecins préconisent une implantation avant l'âge de trois ans. Or, le dépistage est jugé encore trop tardif : actuellement, le diagnostic des surdités congénitales se fait en moyenne après deux ans.

Otite et déficit

En France, certaines maternités effectuent un diagnostic précoce deux jours seulement après la naissance (Marseille, Paris Ouest, Lyon, Lille, Bor-



Avez-vous l'oreille absolue ?

Etre capable de reconnaître exactement une note sans aucune référence et la nommer, voire la chanter, c'est avoir l'oreille absolue. Longtemps niée scientifiquement, elle est aujourd'hui identifiée et reconnue par le monde médical. ▶

Enfants Il faut prêter l'oreille

En raison de l'existence de surdités d'apparition secondaire, on doit être vigilant sur les réactions auditives et le développement du langage du petit enfant. Son audition doit être testée si :

- À 9 mois il ne redouble pas les syllabes
- À 14 mois il ne dit pas « papa » ou « maman » et ne répond pas à son prénom
- À 2 ans il n'associe pas deux mots, ne montre pas des parties du corps lorsqu'on lui demande
- À 3 ans il n'est pas compréhensible (ou est compréhensible seulement par ses parents). ▶



deaux et Toulouse). Que l'audition soit testée à la maternité permet de garantir l'égalité des soins. Encore faut-il que l'inquiétude liée à une surdité possible ou avérée n'engendre pas un trouble du lien précoce.

Il y a, d'un côté, les déficiences qui touchent les organes de l'audition et, de l'autre, les troubles de l'audition passagers : chez l'enfant de plus de 3 ans, la principale cause de déficit auditif est l'otite séreuse. Elle se caractérise par la présence de liquide inflammatoire dans l'oreille moyenne. Il faut y penser pour un enfant régulièrement enrhumé ou qui respire par la bouche. Bien que réversible et bénigne, une perte de l'audition de 20 dB peut avoir des conséquences sur la compréhension et donc l'apprentissage de l'enfant. Au moindre doute, un spécialiste peut être consulté. Il utilisera des tests non douloureux, non invasifs et adaptés à l'âge de l'enfant.

Ados à fond

Chacun d'entre nous a, à la naissance, son propre capital auditif et nous n'entendons pas tous avec la même qualité.

Quelles que soient ces disparités, l'oreille commence à vieillir... dès l'âge de 20 ans, certains comportements pouvant en outre considérablement accélérer les phénomènes naturels.

Exemples dont on nous rebat les oreilles, mais parfaitement justes, les baladeurs MP3 poussés à fond, les concerts et les boîtes à la sono surpuissante font des ravages.

Un jeune sur quatre a un déficit auditif reconnu et bon nombre d'ados ne se protègent pas, par méconnaissance des risques ou par goût des situations fortes.

L'audition est le plus fragile des sens : les cellules ciliées de l'oreille moyenne ne se



régénèrent pas. Pour en prendre soin, il faut respecter trois règles qui vont permettre de garantir un plaisir prolongé :

...



Legs Assurance vie

Permettre à Paul de se construire un bel avenir

Aider Gérard à sortir de la rue

Accompagner Jean dans sa recherche d'emploi

Donner accès à l'eau à Aminata

Soutenir Claire et sa famille

LÉGUER POUR SEMER DE L'ESPOIR

Depuis plus de 60 ans, le Secours Catholique agit auprès des personnes en difficulté pour leur permettre de se construire un avenir meilleur. Les legs et assurances vie qu'il reçoit lui sont essentiels pour poursuivre ses actions, d'autant qu'ils sont exonérés de droits de succession. Contribuez vous aussi à ce grand projet d'Espérance et faites vivre, dans le temps, vos valeurs humaines et spirituelles.

Aidons-nous les uns les autres



Carine Smoliga
Conseillère Legs,
Assurances Vie et Donations.
Tel : 01 45 49 75 35

« Transmettre tout ou partie de ses biens au Secours Catholique est relativement simple et suscite pourtant beaucoup de questions. Je suis à votre disposition pour y répondre ».

POUR RECEVOIR NOTRE DOCUMENTATION GRATUITE ET SANS ENGAGEMENT DE VOTRE PART

Retournez votre coupon au Secours Catholique, 106 rue du Bac, 75341 Paris Cedex 07

☐ Mlle ☐ Mme ☐ M | Nom

| Prénom | Adresse

| Code Postal |

• Au titre de la loi Informatique et Libertés, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant. Il suffit de nous écrire en indiquant vos nom, prénom et adresse.



...

- contrôler le niveau sonore du baladeur, de la télévision et de la chaîne Hi-Fi (à partir de 87 dB, le risque croît avec la durée d'exposition),
- se protéger avec des bouchons d'oreille si des douleurs sont ressenties en boîte ou à un concert et si des acouphènes sont apparus lors de soirées précédentes,
- consulter un ORL au moindre doute, comme nous allons voir un ophtalmo pour faire vérifier notre vue.

Mou du genou, dur de la feuille

Passée la cinquantaine, tout comme la presbytie, la presbycusie peut commencer à se faire sentir. Au-delà de 60 ans, une personne sur deux a une perte auditive mais seulement 30% d'entre elles ont conscience d'une gêne. Alors que certains rechignent à porter des lunettes pour voir de près, d'autres refusent de porter un appareil auditif. Mais contrairement à la vision, dont on peut contrôler l'acuité immédiatement en déchiffrant un texte ou une suite de lettres, il n'y a pas de référence pour savoir que l'on entend mal. Le signe le plus sûr de la presbycusie est la difficulté à comprendre la parole en situation de groupe ou lorsque la personne qui vous parle est dans une autre pièce.

Signe avec moi

La surdité n'est pas qu'une déficience de l'oreille. Certains sourds se battent pour faire reconnaître leur culture et insistent pour que nous les nommions les Sourds, avec une majuscule. Cette culture passe notamment par la langue des signes. Il s'agit d'une langue à part entière avec son organisation lexicale propre. Elle se compose d'une combinaison de configurations manuelles, de mouvements et d'expressions faciales. En France, 80 000 Sourds pratiquent la LSF (Langue des Signes Française). ▶



Lorsque la malentendance est avérée, l'appareillage peut être efficace. Sans être trop précoce, il doit être décidé suffisamment tôt : il évitera l'isolement. En outre, plus le cerveau est jeune, plus il est malléable. Un appareillage rapide sera alors plus efficace et les sons « oubliés » pendant la pri-

vation sonore seront plus rapidement retrouvés. A bon entendeur... ▶

Information : Association JNA
www.journee-audition.org
Fondation Agir pour l'Audition
www.agirpourelaudition.fr



Les pro de l'audio

- Le médecin ORL : spécialiste de l'examen et du traitement médical ou chirurgical du nez, de la gorge ou de l'oreille, il établit le diagnostic et prescrit éventuellement le port d'aides auditives.
- L'audioprothésiste : procède au choix, à l'adaptation, à la délivrance, au contrôle de l'aide auditive et à l'éducation prothétique de la personne appareillée.
- L'orthophoniste : assume la responsabilité de la prévention, de l'évaluation, du traitement et de l'étude scientifique des déficiences et des troubles de la communication. ▶



12
MARS
2015

Journée Nationale de l'Audition

18^e Campagne Nationale d'information et de prévention dans le domaine de l'audition, organisée par l'Association JNA



Campagne réalisée sous le Haut Parrainage du Ministère des Affaires sociales et de la Santé et du Ministère délégué chargé des Personnes âgées et de l'Autonomie, du Ministère de l'Éducation Nationale.

N°Azur 0 810 200 219
Prix appel local

Campagnes initiées par l'Association Journée Nationale de l'Audition pour l'information et la prévention dans le domaine de l'audition



C'est la mauvaise saison, il fait froid, on a faim... et c'est normal **Hiver**

Il fait froid, il fait moche, le moral est dans les chaussettes et l'estomac dans les talons. Réflexe datant sans doute de l'ère préchauffage central, on a faim...

C'est grave Docteur ? OLGA GRETCHANOVSKY

Les grands gourous des régimes miracles se sont retirés pour hiberner. Confortablement installés sur leurs droits d'auteur jusqu'aux premiers beaux jours, ils attendent sereinement que les quelques kilos pris entre Noël et le Jour de l'An commencent à nous peser.

Pauvres cigales que nous sommes : pour subsister jusqu'à la saison nouvelle, il ne nous reste guère que les conseils du

Plan National Nutrition Santé et ses sempiternels avertissements au bas des pubs agroalimentaires.

Moins de sel, moins de gras, moins de sucre, plus d'activité physique... Pile poil tout ce que l'on n'a pas envie de s'imposer en hiver, au risque toutefois de payer ces écarts le reste de l'année.

Calor dedans, frigo dehors

Malgré les bouleversements de l'évolution, l'espèce humaine demeure capable de s'adapter à des conditions climatiques sévères. Dans nos contrées tempérées, les agressions hivernales les plus violentes que nous ayons à subir se limitent souvent à de fortes variations de températures entre l'intérieur et l'extérieur des bâtiments où nous vivons.

Calor dedans, frigo dehors... Pour assurer une régulation efficace, notre corps puise dans sa propre énergie. Plus notre clim naturelle est sollicitée, plus elle a besoin de calories et plus elle nous incite à aller puiser notre carburant dans notre alimentation.

Malheureusement, de vieilles réminiscences datant au bas mot des temps néandertaliens nous encouragent à faire quelques réserves de précaution, stockées sous forme de graisse.

En période de famine, les gros maigrissent et les maigres meurent. Désormais préservés des disettes généralisées, c'est plutôt l'inverse que l'épidémiologie nous ap-



Yes my dear

Si le petit déjeuner « continental » reste largement le préféré des adultes, le modèle anglo-saxon (avec céréales et fruits ou jus de fruits) s'est beaucoup développé auprès des enfants. 56% consomment aujourd'hui des céréales, mais pas systématiquement : 12% tous les jours, 28% une fois dans la semaine. ▶



en gelée



prend et mieux vaut quand même ne pas laisser nos assiettes batifoler en permanence dans des zones d'excès.

A table !

Lorsqu'on se lève et qu'il fait encore nuit, on n'a pas toujours l'appétit aiguisé. Résultat, même si tout le monde sait aujourd'hui qu'il s'agit d'une bêtise, on fait l'impasse sur ce qui est sans doute le repas le plus important de la journée. Sauter le petit déjeuner, c'est à coup sûr ressentir un coup de barre en milieu de matinée avec, au choix, une belle perte d'efficacité dans ses tâches quotidiennes ou un grignotage pré-déjeunatoire peu propice au maintien de la ligne.

En hiver comme en été, un bon petit déjeuner comporte ainsi idéalement :

- Une boisson (café, thé, eau...), des céréales (pain, biscottes, flocons), un produit laitier (lait, yaourt, fromage blanc...), un fruit, un peu de matières grasses et de sucre. Même avec un bon petit dej' dans le ventre, le froid fatigue vite l'organisme et l'alimentation quotidienne doit permettre de fournir l'énergie nécessaire à notre corps.

L'hiver, la consommation de protéines est particulièrement importante. Elles sont les bâtisseuses de notre organisme, permettent d'entretenir les muscles et le cerveau, de renouveler les tissus. Les protéines sont d'origine animale (viande, poisson, œufs mais aussi laitages) et végétale (céréales, soja, légumes secs).



Come-back

Par ici la bonne soupe !

Dans le spectacle ou la politique, on appellerait cela un come-back réussi. Bien au-delà d'un simple retour sur le devant de la scène, c'est même un véritable retour en grâce auquel on assiste. Le héros de l'histoire, Mesdames et Messieurs, est une héroïne : c'est la soupe !

Si le succès populaire de la soupe est universel, c'est aussi que ses vertus sont réelles. Réhydratation progressive du corps, bienfaits des fibres végétales des légumes, présence de minéraux, de potassium : tout concourt pour que les grands chefs étoilés et les industriels du secteur agro-alimentaire se gardent bien de cracher dans la soupe et innover à tour de louche.

L'hiver s'éternise ? Qui s'en plaindra ? ▶



...

Elles sont complémentaires et absolument indispensables à tous les êtres vivants complexes... dont l'Homme fait incontestablement partie !

Energie : le plein, pas le trop plein

Avec les protéines, les glucides (sucres) et les lipides (graisses) nous permettent de faire le plein d'énergie. C'est cette quantité d'énergie qu'il s'agit de bien doser car nos besoins en la matière dépendent de notre sexe, de notre âge et de notre niveau d'activité. Lorsque nous ne parvenons pas à le faire naturellement, les nutritionnistes peuvent nous y aider en apportant de la cohérence entre les besoins du corps en calories et l'apport alimentaire quotidien.

Mais, il n'y a pas que les calories dans la vie alimentaire ! Il y a aussi ce que nous apportent les micronutriments, c'est à dire les vitamines, les sels minéraux et les oligo-éléments.

Les vitamines sont des molécules qui favorisent des réactions chimiques permettant à notre organisme de fonctionner. Plus notre alimentation sera variée, plus les besoins de notre corps (qui ne fabrique aucune vitamine) seront satisfaits.

Tous les aliments, qu'ils soient frais, en conserve ou surgelés apportent des vitamines.

Les oligoéléments (fer, fluor, zinc, cuivre, iode), sont présents en très faible quantité dans l'organisme mais lui sont indispensables. Ainsi, on trouvera le fer nécessaire à la constitution de l'hémoglobine du sang et des muscles dans les légumes verts et la viande.

Les sels minéraux, que l'on trouve en plus grande quantité dans l'organisme, se puisent facilement dans une alimentation variée. Le calcium, qui renforce les os et joue un rôle dans la contraction musculaire, se trouve dans le fromage et

les produits laitiers, les œufs, le poisson gras, les fruits de mer et l'eau.

Comme chaque année, l'hiver sera long. Certes un peu moins que l'année prochaine qui comptera un mois de février à 29 jours mais cela ne changera pas grand-chose à nos assiettes : il n'existe pas de carte nutritionnelle bissextile. ▶



Fruits et légumes Cabas d'hiver

5 fruits et légumes par jour... D'accord mais lesquels ? Servez-vous, voici notre marché de saison

LÉGUMES	FRUITS
Carotte	Clémentine
Céleri	Kiwi
Chou-fleur	Orange
Endive	Pomme
Navet	Poire
Avocat	Litchi
Poireau	Banane
Potiron	Ananas
Potimarron	Pamplemousse
Champignon	Fruits secs
Topinambour	



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.

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

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

SUDODIABOLO

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

SUDODIABOLO

G	A	F	E	C	D	I	H	B	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



L'ÉJACULATION PRÉCOCE, PARLONS-EN !



1/5 1 homme sur 5⁽¹⁾ est concerné par l'éjaculation précoce au cours de sa vie et quel que soit son âge.

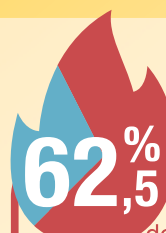
62% des français qualifient de précoce une éjaculation lorsqu'elle survient dans les **2 premières minutes** après la pénétration⁽²⁾.



7,3 minutes : c'est la durée moyenne d'un rapport sexuel⁽³⁾.



Éjaculation précoce {ezakylasjo prekös} n : Trouble survenant lors de stimulations sexuelles minimales avant, pendant, ou juste après la pénétration, et avant que l'homme ne souhaite éjaculer⁽⁴⁾.



2 TYPES D'ÉJACULATION PRÉCOCE^(5,7)

62,5% L'éjaculation précoce primaire (innée) quasi systématique depuis le début de la vie sexuelle. Elle touche près de 2/3 des hommes concernés.

L'éjaculation précoce secondaire (acquise) survient après une période de relations sexuelles à durée d'éjaculation normale.

UN SUJET TABOU

51% des hommes concernés déclarent n'avoir jamais parlé de leur trouble avec leur partenaire⁽²⁾.



LES PRINCIPALES CAUSES^(1,5) :

- LES CONFLITS AU SEIN DU COUPLE
- LE STRESS**
LA MALADIE
- UNE NOUVELLE PARTENAIRE
- LA PEUR DE L'ÉCHEC
- LA DÉPRESSION
- LA GÉNÉTIQUE

LE SAVIEZ-VOUS ?

On murmure que **Napoléon Bonaparte était éjaculateur précoce**. Mais l'histoire ne dit pas comment il réussit à garder le contrôle.

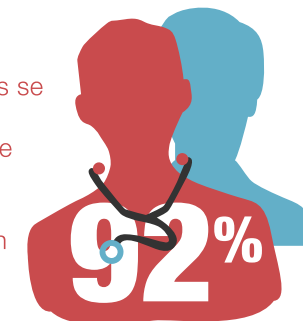
UN ÉLÉMENT CLEF : LA SÉROTONINE⁽⁶⁾

Pendant l'acte sexuel, le cerveau est en éveil, vous permettant de ressentir désir, excitation et plaisir. Au cœur de ces mécanismes, une substance naturelle jouerait un rôle central : **la sérotonine**.



DES SOLUTIONS EXISTENT, PARLEZ-EN À UN MÉDECIN :


92% des médecins généralistes se sentent capables de parler sans tabou de l'éjaculation précoce avec un patient⁽²⁾.



1. Porst H et al. The Premature Ejaculation Prevalence and Attitudes (PEPA) Survey: Prevalence, Comorbidities, and Professional Help-Seeking. Eur Urol. 2007; 51(3):816-24.
 2. Etude « Regards croisés sur la vie sexuelle des Français ». Etude réalisée du 9 novembre au 18 décembre 2012 par l'institut de sondage Opinion Way auprès de 1 603 individus (750 hommes âgés de 18 à 64 ans, 750 femmes sexuellement actives, âgées de 18 à 64 ans et 103 hommes souffrant d'éjaculation précoce âgés de 18 à 64 ans) et de 300 médecins généralistes.
 3. Patrick DL et al. Premature Ejaculation: An Observational Study of Men and Their Partners. J Sex Med. 2005;2:358-67.
 4. DSM-IV-TR: American Psychiatric Association (2000). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (4th ed., text rev.). Washington DC: Author.
 5. Waldinger MD et al. The use of old and recent DSM definitions of premature ejaculation in observational studies: A contribution to the present debate for a new classification of PE in the DSM-V. J Sex Med. 2008;5:1079-1087.
 6. Giuliano F et al. Serotonin and premature ejaculation: from physiology to patient management. Eur Urol. 2006;50:454-466.
 7. Waldinger MD. Toward Evidence-Based Genetic Research on Lifelong Premature Ejaculation: A Critical Evaluation of Methodology. Korean J Urol. 2011;52:1-8.

RENDEZ-VOUS SUR www.garderlecontrole.fr

Pour comprendre, être conseillé et vous préparer à en parler



La santé
a un prix
et il doit être
raisonnable.

Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité (n° Siren 538 518 473, IHERZALIE)

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