

forum santé

magazine

PSYCHO

Quand
manger
devient une
maladie

PRÉVENTION

Point Forum :
prévention, dépistage
et suivi de traitement
dans votre pharmacie

PRÉVENTION

Dépister et guérir
la dénutrition

SEXUALITÉ

La pilule :
je la prends
ou je la jette ?

DOSSIER

À chacun
**son régime
alimentaire !**

BEAUTÉ

La cellulite ?
Tout le monde en a !

Ce magazine vous est offert
par votre pharmacien
Forum Santé

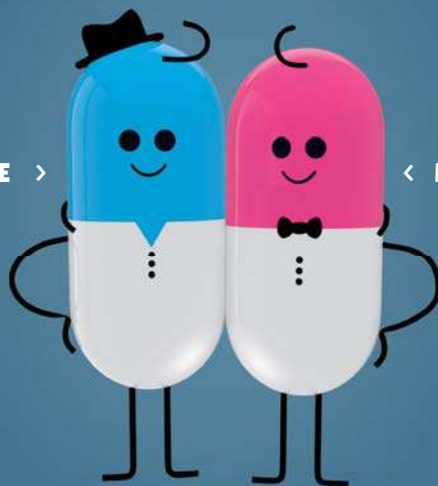
n°34 - Mars 2013

INÉDIT

WEBSÉRIE BIOGARAN :

CE QUE VOUS AVEZ TOUJOURS VOULU SAVOIR SUR LES MÉDICAMENTS GÉNÉRIQUES SANS JAMAIS OSER LE DEMANDER.

MÉDICAMENT GÉNÉRIQUE >



< MÉDICAMENT D'ORIGINE

Tous les épisodes sur www.avec-les-generiques-y-a-pas-de-hic.fr



Qualité, excipients, fabrication... vous vous posez des questions au sujet des médicaments génériques ? Biogaran a créé une websérie de 6 épisodes qui répondent clairement à vos interrogations. Une démarche qui s'inscrit dans l'engagement de Biogaran en faveur d'un meilleur usage du médicament et d'un meilleur suivi des traitements.

Retrouvez également les épisodes sur www.facebook.com/Biogaran

Votre santé nous est précieuse



BIOGARAN
MÉDICAMENTS GÉNÉRIQUES

Les études le démontrent : bien manger (et bouger) contribue à la protection de notre santé. Et le printemps est une saison idéale pour se remettre en question de ce point de vue ! Une bonne raison pour que l'équipe rédactionnelle vous concocte ce numéro, avec le soutien de Virginie Burette, diététicienne expérimentée exerçant tant en libéral qu'en conseil auprès de médecins. Notre dossier représente un véritable guide pour tous ceux qui souhaitent (ré)apprendre ce qu'est le « bien manger ». C'est une question essentielle pour qui tient à garder la ligne, mais aussi, et sans doute encore plus, pour ceux qui souffrent de pathologies chroniques.

Pour changer nos rythmes, l'étape « détox » est parfois nécessaire afin de vider notre organisme des éléments qui l'ont pollué en hiver. Enfin, si le stress vous guette, prenez garde à ses conséquences digestives, comme le ballonnement. N'oublions toutefois pas que l'alimentation peut aussi devenir un problème. Dénutrition chez les personnes âgées, anorexie, boulimie... autant de dysfonctionnements nuisant à notre santé. Oui, quels que soient notre âge, notre état de santé, manger est, au-delà d'un besoin physiologique, un acte de prévention pour soi. Et s'il faut savoir bien manger, il faut aussi ne pas hésiter à bouger : au printemps, enfourchez votre bicyclette sans attendre... Une activité physique simple, mais tellement efficace pour notre bien-être !

Je profite de cet édito pour souligner le rôle possible de votre pharmacien Forum Santé pour un accompagnement le temps d'un entretien personnalisé pendant

Demain, tous en superforme !

lequel vous obtiendrez des conseils spécifiquement adaptés à votre situation : prévention, dépistage, suivi d'un traitement...

Mais, il est temps de vous laisser découvrir au fil de ces pages, préparées avec la même attention que celle portée à l'accueil dans chaque pharmacie Forum Santé, qu'il est possible de devenir acteur de sa santé tout en conciliant plaisir et nutrition.

À consommer... sans modération !

Bonne lecture !

*François Leyraud,
président de Forum Santé*

Portrait de Virginie Burette, diététicienne

L'équipe rédactionnelle s'est appuyée, pour ce numéro, sur l'expertise de Virginie Burette, diététicienne exerçant en libéral et intervenant à la polyclinique de Courlancy, à Reims.

Enseignante en BTS, elle forme également les préparateurs en pharmacie et travaille en collaboration étroite avec le corps médical. Sa vision : prévention et plaisir !





sommaire

Bien-être

- 6 **Prévention** : Point Forum : prévention, dépistage et suivi de traitement dans votre pharmacie Forum Santé !
- 8 **Prévention** : dépister et guérir la dénutrition
- 12 **Activité de saison** : le vélo ? On s'y met tous !
- 16 **Psycho** : quand manger devient une maladie

Beauté

- 20 **Que faire ?** "Je ballonne, je fais quoi ?"
- 24 **À la loupe** : la cellulite ? Tout le monde en a !

Testé pour vous

- 37 Du glamour et du confort pour nos pieds !
Baume Complice Glamour & Confort Akiléine

8 Dépister et guérir
la dénutrition



12

Le vélo ?
On s'y met tous !



16

Quand manger
devient une maladie





Dossier du mois

28

À chacun son régime alimentaire !



20

"Je ballonne, je fais quoi ?"



24

La cellulite ?
Tout le monde en a !

Enquête

38 La détox, ça vaut le coup !

Sexualité

42 La pilule : je la prends ou je la jette ?

Bien chez moi

44 BPA ? Pas bon pour votre santé !

Actu

46 Lu, vu, entendu dans les médias

47 Actu pharmacien :
Médicaments et aliments,
parfois ennemis !



38

La détox,
ça vaut le coup !



42

La pilule :
je la prends ou je la jette ?

44

BPA ?
Pas bon pour votre santé !

Point forum : prévention, dépistage et suivi de traitement dans votre pharmacie Forum Santé !

La loi Hôpital Patients Santé Territoires (HPST) adoptée en juin 2009 a élargi les missions du pharmacien. Des responsabilités plus importantes pour mieux vous accompagner dans vos problèmes de santé en toute simplicité. Explications.

prévention



LE POINT FORUM
PERMET UNE ÉCOUTE EN
TOUTE CONFIDENTIALITÉ

Il est rond, bien visible, mais en même temps protégé des regards : c'est le tout nouveau Point Forum. Un espace destiné à vous accueillir et vous accompagner sur toutes vos questions de santé : bilans, conseils, prévention, dépistages, suivi de votre traitement... Une naissance consécutive à la nouvelle législation élargissant les missions du pharmacien.

Que dit la loi ?

Dans un contexte de dépenses de santé maîtrisées, la loi HPST instaure de profondes modifications dans le système de santé. Elle élargit les missions du pharmacien qui peut désormais prodiguer des soins de premiers recours et apporter des conseils médicaux selon une facturation à l'acte.

Cette loi doit ainsi renforcer l'efficacité de notre système de santé, tout en répondant au plus près aux besoins de santé des Français. Une opportunité, notamment, pour tous ceux qui souffrent de maladies chroniques, comme le diabète, les maladies cardiovasculaires... de bénéficier d'un suivi de proximité.

Comment les pharmaciens Forum Santé déclinent-ils cette loi ?

Chez Forum Santé, nous avons choisi de formaliser ce changement à travers une nouvelle organisation. Nous proposons ainsi des entretiens de santé personnalisés au sein du Point Forum. Le temps d'un rendez-vous, nous répondons à vos questions, vous donnons des conseils spécifiques à votre situation, nous nous

**Marceline, 64 ans.**

« Je suis ravie de ce changement. J'ai plus l'habitude de venir voir mon pharmacien que mon docteur : c'est plus facile pour moi qui ai du diabète d'être surveillée par quelqu'un qui me connaît bien. On parle, il en profite pour me conseiller sur mon alimentation... »

Stéphanie De Ville d'Avray, pharmacien Forum Santé à Clichy la Garenne (92).

« Nous ne pourrions plus nous passer du Point Forum. Entretien, prise de tension, accompagnement... Il propose de multiples services. Nos clients apprécient ce "plus", car cela leur simplifie la vie. »

DIABÈTE, CHOLESTÉROL, TABAC, TENSION, DIÉTÉTIQUE, ASTHME, CONTRACEPTION... VOTRE PHARMACIEN FORUM SANTÉ VOUS INFORME ET VOUS GUIDE EN TOUTE CONFIDENTIALITÉ.

assurons de la bonne prise de votre traitement et vous aidons à mieux vivre les effets indésirables. Votre pharmacien Forum Santé s'impose ainsi comme votre référent de proximité en matière de santé.

Pourquoi le Point Forum ?

Qu'il s'agisse d'un accompagnement au sevrage du tabac, un conseil contraception, un suivi diététique... il est essentiel de pouvoir parler en toute liberté, et en toute confidentialité. Le Point Forum permet de se mettre à l'écart des autres clients de la pharmacie, d'être protégé des regards. Le pharmacien y a installé ses documentations, les questionnaires de dépistage, les matériels nécessaires... pour vous recevoir, faire vos bilans, apporter des conseils adaptés à votre situation.

Comment faire ?

Vous souhaitez bénéficier d'un dépistage des cinq facteurs de risques cardiovasculaires (tension, tabac, diététique, diabète, cholestérol). Vous voulez un suivi personnalisé pour votre diabète ? Pour votre traitement, vous aimeriez être conseillé sur un plan thérapeutique intégrant vos propres habitudes de vie ? Il suffit de prendre rendez-vous auprès de votre pharmacien Forum Santé.



Trouvez la pharmacie Forum Santé la plus proche de chez vous

www.forumsante.com



Dépister et guérir la dénutrition

À 70 ans, manger n'a pas la même signification qu'à 20 ans. Inactivité, perte du goût, sédentarité... les modes de vie et les changements de l'organisme influent sur notre envie de manger, poussant parfois jusqu'à la dénutrition.

prévention

LES 4 "A" ASTHÉNIE, ANOREXIE, AMAIGRISSEMENT ET APATHIE CARACTÉRISENT LA DÉNUTRITION

QUAND S'INQUIÉTER ?

Le risque de dénutrition existe dès que l'IMC (poids/taille²) est inférieur à 18,5. Sachez aussi repérer des signes...

- Des vêtements devenus trop amples
- Un visage émacié
- Une peau sèche et squameuse
- Des pertes de mémoire
- Une asthénie inhabituelle en fin de journée
- Mais aussi des propos comme :

"Je me sens seul(e) et je perds l'appétit."

Quels signes doivent nous alerter ?

Moins manger, sauter des repas, moins boire : diminuer ses apports alimentaires à plus de 70 ans, c'est risquer d'être dénutri. Conséquence ? Une détérioration inéluctable de l'état de santé. Le premier signe, celui qui ne trompe pas, c'est la perte de poids, jusqu'à 5 % en un mois, 10 % en six mois*. Elle touchera essentiellement la masse musculaire par déficit en protéines. La perte d'appétit, des nausées voire des vomissements, accompagnés d'éventuelles diarrhées sont autant d'alertes. Enfin, les bilans sanguins ne tarderont pas à démontrer les déficiences en fer, magnésium ou calcium. À terme, la fragilité ainsi générée provoquera des infections à répétition, des escarres... et autres désagréments.

Comment en arrive-t-on là ?

La dénutrition apparaît lorsque les apports protéino-énergétiques ne suffisent pas à couvrir les besoins métaboliques de l'organisme. Avec la sédentarité, l'activité physique ralentit et, de ce fait, les besoins alimentaires se modifient. Il n'est pas rare de voir des personnes après 75 ans manquer d'appétit et sauter même des repas.

*HAS, Commission d'évaluation des produits et prestations. Produits pour nutrition à domicile et prestations associées.

APRÈS 75 ANS, N'HÉSITEZ PAS À AJOUTER DEUX COLLATIONS À VOS TROIS REPAS HABITUELS



En parallèle, l'odorat et le goût s'altèrent avec l'âge ou même, sous l'influence de la prise de médicaments, certains d'entre eux diminuant la quantité de salive (hyposialie).

Les aliments riches en apports nutritifs, devenant difficiles à mâcher et à digérer, sont plus que boudés. Enfin, la dépression, courante au grand âge, est l'un des facteurs aggravants de la dénutrition.

SOUS TRAITEMENT ?

Un senior soigné pour le diabète, le cholestérol ou l'hypertension doit souvent suivre un régime. Ce dernier peut entraîner des carences en sucre, sel, vitamines...

Or, avec la perte de la saveur, c'est le manque d'intérêt pour la nourriture qui apparaît. Sans compter que certaines maladies peuvent alors s'aggraver – hypercholestérolémie, diabète – ou apparaître – hypertension. Avec elles, la nécessité de mieux contrôler son alimentation à travers des régimes sans sucre, sans sel ou limitant l'apport de cholestérol : des régimes qui aggraveront les éventuelles carences en minéraux, en fibres... Les divers maux comme les problèmes gastriques qui apparaissent à cet âge ou ceux touchant les dents et les gencives freinent les envies de déguster.



**AJOUTEZ ÉPICES
ET HERBES
POUR PALLIER
LA PERTE DU GOÛT**



Le conseil de Virginie Burette

- Après 75 ans, n'hésitez pas à ajouter deux collations à vos trois repas habituels.
- Si vous perdez l'appétit, mangez des aliments faciles à mastiquer : poisson, compote...
- Plus nous vieillissons, plus le goût pour le sucré se développe : pensez aux riz au lait, gâteaux de semoule...
- Pensez à enrichir vos plats en les accompagnant de lait concentré entier, de fromage râpé, d'œufs, de crème fraîche, de beurre fondu !
 - Soignez la présentation des repas pour aiguïser l'appétit.

Que faire ?

À 75 ans, les besoins énergétiques sont aussi importants, voire plus, qu'à 55 ans. Il faut consommer de 1,2 à 1,5 g de protéines par kilo et par jour. Par exemple, il faudra trois produits laitiers et 150 à 200 g de viande (ou poisson, œufs) par jour, à une femme de 75 ans, mesurant 1,60 m et pesant 52 kg (IMC 20,31). Pour un homme de 75 ans (1,70 m et 65 kg, IMC 22,49), quatre produits laitiers et 170 à 220 g de viande par jour.



Et, en cas de dénutrition avérée, il ne faut pas hésiter à demander conseil à la pharmacie pour enrichir son alimentation quotidienne (voir encadré). Des compléments nutritionnels oraux, hypercaloriques et/ou hyperprotéinés, parfois enrichis en fibres selon les cas, peuvent être recommandés en plus des repas classiques.

Il est aussi conseillé de vérifier sa courbe de poids en se pesant chaque semaine. Dès la perte d'un ou plusieurs kilos, il faut réagir... d'autant plus qu'à 75 ans, la fonte de la masse musculaire (sarcopénie) est irréversible et peut conduire à des fractures en cas de chute. En complément, et afin d'anticiper toute fragilité, l'activité physique est préconisée. Il ne s'agit pas de se mettre à la zumba à 80 ans, mais une marche quotidienne de 30 minutes bénéficiera autant à la masse maigre qu'à la masse grasse. Enfin, il ne faut pas hésiter à utiliser en quantité les épices et les herbes pour redonner de l'intérêt aux plus classiques des plats !

Le conseil du pharmacien

Vous avez un doute pour vous-même ou l'un de vos proches ? Votre pharmacien vous conseille et vous oriente. Après avoir rempli un questionnaire personnel, une prise en charge diététique et des astuces de recettes vous seront proposées selon votre contexte et votre mode de vie.





Un laboratoire nouveau pour une nouvelle santé

TEVA
ratiopharm
 **THERAMEX**
 **Cephalon**

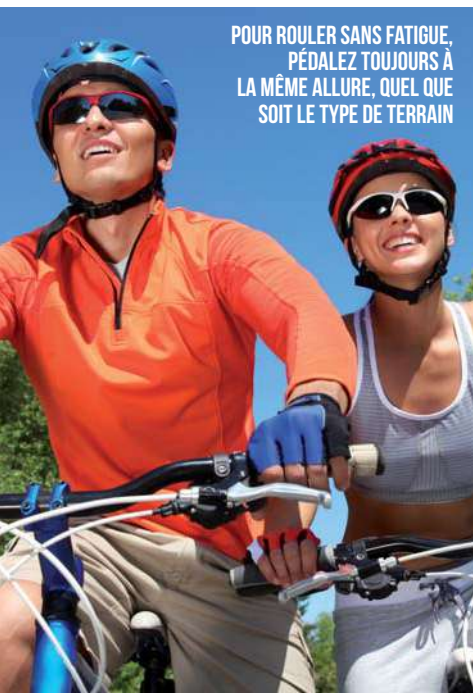
La santé est votre préoccupation première. Pour beaucoup, quand la santé va, tout va. Et on a raison : notre système de santé permet de vivre aujourd'hui beaucoup mieux, plus longtemps. En conservant une vitalité fantastique, inimaginable pour les générations qui nous ont précédés. Mais de nouvelles exigences sont apparues pour plus de clarté, plus de simplicité, plus d'humanité. Vous voulez que ceux qui vous soignent et ceux qui mettent au point vos médicaments agissent en toute transparence. Le Groupe Teva, un des laboratoires pionniers des médicaments génériques, fondé en 1901 est aujourd'hui leader mondial du secteur. En France, Teva Laboratoires se positionne comme un partenaire majeur de cette nouvelle santé. En réunissant les médicaments génériques de Teva Santé (avec 2 marques Teva et ratiopharm) et les médicaments innovants de Teva Pharma, Cephalon et Théramex. Parce que les exigences de la santé imposent un laboratoire nouveau.

www.teva-laboratoires.com
TEVA
laboratoires

Le vélo ? On s'y met tous !

Moyen de locomotion pour les cadres pressés en mal de sport. Activité ludique en solo ou en famille. Discipline sportive pour les assidus de la petite reine... Peu coûteux, facile d'accès, le vélo a plus d'un tour dans son sac !

activité de saison



POUR ROULER SANS FATIGUE,
PÉDALEZ TOUJOURS À
LA MÊME ALLURE, QUEL QUE
SOIT LE TYPE DE TERRAIN

Nous voilà sortis de l'hiver, les premiers beaux jours pointent le bout de leur nez : et si on enfourchait notre bicyclette ? D'un coup de pédale, elle nous fait arriver plus vite à destination tout en prenant l'air, et nous aide à avoir de jolies formes, presque sans effort ! Et bonne nouvelle : tout le monde peut pratiquer le vélo et à n'importe quel âge...

Bon pour la santé

Il n'existe aucune contre-indication à la pratique du vélo : seules l'arthrose, une sciatique... pourraient vous dissuader d'enfourcher votre fier destrier. C'est, de plus, un sport complet, idéal pour vous muscler de la tête aux pieds, abdos, bras, dos, pectoraux, fessiers et jambes compris... avec une préférence, toutefois, pour les cuisses et les mollets.

Vous souhaitez affiner vos gambettes ou les rendre plus toniques ? Pratiquez le cyclisme et vous verrez la différence !

En outre, le mouvement de flexion-extension va relancer la circulation, faire travailler les muscles profonds et vous aider à chasser la cellulite !

**100 KILOMÈTRES
À 23 KM/H DE MOYENNE**

C'est le record établi par Robert Marchand à presque 101 ans en septembre 2012 !



UNE HEURE PAR JOUR SUFFIT POUR COMBATTRE LES GRAISSES ET LA SURCHARGE PONDÉRALE

C'est aussi un bon moyen de muscler le cœur et, plus globalement les muscles qui vont permettre de développer l'endurance cardiovasculaire et musculaire. En augmentant la force de contraction du cœur, le débit de sang envoyé aux organes est plus important. Puis, au repos, la fréquence de battements du cœur ralentit : vous limitez les risques d'infarctus... tout en accroissant vos capacités respiratoires.

Bon pour les « malades »

Si vous êtes hypertendu, consultez votre médecin traitant avant de vous mettre au vélo, mais sachez que certains malades souffrant d'hypertension retrouvent ainsi une tension normale au repos. Vous souffrez de lourdeurs dans les jambes ? Le phénomène va petit à petit régresser au rythme de vos balades à bicyclette. Le risque d'artérite diminuera car le système artériel vasculaire se remet en marche. Vous ferez également reculer les risques d'ostéoporose grâce au développement du capital osseux, et pourrez voir baisser votre taux de cholestérol ou de diabète. Un vrai petit « médicament » !



LE VÉLO SUR PRESCRIPTION !

En 2012, la ville de Strasbourg a lancé une opération test : un an d'abonnement au vélo en libre service offert sur prescription médicale. Un service proposé aux personnes souffrant de diabète, d'hypertension artérielle, de maladies cardio-vasculaires, d'hypercholestérolémie ou d'obésité.

**LA RÉSISTANCE
EXERCÉE PAR L'EAU
EST DOUZE FOIS
PLUS ÉLEVÉE QUE
CELLE DE L'AIR**



L'AQUABIKE

Pour éliminer la cellulite

C'est le sport tendance, à pratiquer dans des clubs spécialisés. Le but ? Pédaler dans l'eau pendant trente minutes alors que le vélo est immergé et que vous avez de l'eau jusqu'à la poitrine.

Les +

La résistance exercée par l'eau étant douze fois plus élevée que celle de l'air, l'effort est intensif... sans «stress thermique». L'air de rien, on perd de 300 à 500 calories par séance ! C'est un sport doux, idéal pour tous ceux qui veulent s'y remettre et en voir rapidement les effets.

LE VÉLO D'APPARTEMENT

Pour travailler le bas du corps

Vous musclez chez vous ou en salle vos cuisses, mollets et fessiers, sans stress pour vos articulations.

Les +

S'il est chez vous, vous pouvez l'utiliser à tout moment, idéal quand il pleut ! Il vous aide à améliorer votre système cardio-vasculaire et abaisse une pression sanguine élevée... tout en diminuant votre pourcentage de masse grasseuse. Une personne de 60 kg qui va pratiquer 30 minutes de vélo d'appartement à allure modérée brûlera entre 200 et 250 calories.

**LE VÉLO
D'APPARTEMENT
L'IDÉAL POUR FAIRE
DE L'EXERCICE
QUAND IL PLEUT !**



Le conseil de Virginie Burette

Les repas du cycliste averti !

À bicyclette, le moteur, c'est vous ! Alors pensez à l'entretenir avant et après votre promenade.

Une grande balade en vue ?

La veille, mangez des féculents qui fourniront l'énergie nécessaire à vos muscles. Le matin, au petit-déjeuner, optez pour des laitages, céréales et fruits frais, accompagnés d'un thé vert. Ne vous chargez pas au déjeuner, juste avant le départ : préférez un repas riche en glucides et pauvre en protéines.

Pendant la balade

Buvez avant d'avoir soif, par petites gorgées. Des barres de céréales pour calmer votre faim.

Après l'effort

Buvez de l'eau gazeuse, un potage riche en minéraux, ou une boisson sucrée.



Tous nos conseils
bien-être sur

www.forumsante.com



MA TROUSSE forumsanté

- ➔ Des baumes chauffants pour décontracter le muscle au retour d'une longue balade.
- ➔ Des compresses au menthol ou des huiles de massage anti-inflammatoires en cas de contusion.
- ➔ Un anti-inflammatoire pour des inflammations ou de l'aspirine pour des petites douleurs au dos.
- ➔ Les orthèses peuvent aussi aider, par exemple, à stabiliser une cheville.

Conjonctivite Allergique

AllergiFlash®

LÉVOCABASTINE 0,05%

**Soulage
rapidement**



Posologie usuelle :
1 goutte par œil matin et soir

Cette dose peut-être augmentée si nécessaire à 1 goutte
3 à 4 fois par jour.

Ne pas prolonger au-delà de 5 jours sans avis médical

Ceci est un médicament, demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice.
Si les symptômes persistent, consulter votre médecin



Pour plus de conseils
www.ALLERGIFLASH.fr

BAUSCH + LOMB®
Mieux voir. Mieux vivre.

Quand **manger** devient **une maladie**

Trop manger. Ne plus manger. La boulimie et l'anorexie sont des troubles majeurs du comportement alimentaire... Des troubles à ne pas négliger !

psycho

Depuis les années quatre-vingt, on sait identifier ce qu'est un trouble du comportement alimentaire (TCA). L'intérêt ? Comprendre son origine, son fonctionnement, mieux identifier les signaux d'alerte, pour soigner plus facilement. Une nécessité, car ces troubles, qui touchent hommes et femmes, concerneraient aujourd'hui une Française sur dix...

L'anorexie mentale

L'anorexie pourrait se résumer à un désir de maigrir associé à la frayeur de grossir. C'est aussi un comportement destructeur

qui, dans neuf cas sur dix, touche les jeunes filles ou les femmes, entre 12 et 22 ans.

Des personnes qui mangent, puis se font vomir de peur de prendre des kilos.

Des techniques complémentaires peuvent être utilisées pour perdre du poids plus vite : prendre des diurétiques, pratiquer un sport de manière intensive... Bien évidemment, les conséquences de la maladie sont dramatiques : dénutrition, carences entraînant la disparition des règles chez les jeunes femmes et, à l'extrême, l'autodestruction via des actes suicidaires. C'est pourquoi il est indispensable d'aider les personnes souffrant de cette maladie pour qu'elles sortent du piège dans lequel elles s'enferment. La Haute Autorité de Santé recommande notamment un suivi d'un an minimum, effectué conjointement par un médecin généraliste en charge des problèmes physiques et un psychiatre/pédopsychiatre pour le versant psychologique. L'hospitalisation n'est recommandée qu'en dernier recours.

**40 000 À 50 000 FRANÇAIS
SERAIENT ATTEINTS D'ANOREXIE MENTALE**



**PERTE DE POIDS,
RALENTISSEMENT
DE LA CROISSANCE...
CES SIGNES DOIVENT
ALERTER**

LES SIGNES QUI NE TROMPENT PAS...

- Un amaigrissement important, masqué par des tenues amples.
- L'arrêt des règles.
- Une pratique du sport intensive, voire excessive.

La boulimie

Les boulimiques compensent leurs souffrances et le vide qu'ils ressentent en eux-mêmes, par la prise de nourriture. Dans les faits, la personne avale une quantité gigantesque de nourriture. Mais, ayant peur de grossir, elle se fera vomir. De ce fait, la majorité des malades souffrant de boulimie ont un poids « normal »... Mais la plupart se considèrent gros. Ainsi, ils peuvent se voir obsédés par les calories ingérées et souffrent du dictat de la balance. C'est ainsi que se forme un cercle vicieux : « je veux perdre du poids », « je n'en peux plus, je craque sur mon aliment favori – sucré ou salé ». Et cet aliment sera ingéré en quantité, car il faut se remplir... Mais la honte, la culpabilité les pousseront à se faire vomir.

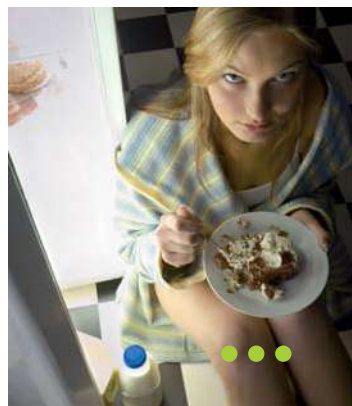
EN FRANCE, ON COMPTE UN HOMME BOULIMIQUE POUR DIX FEMMES

Une maladie qui, chaque année, toucherait 15 000 nouveaux cas en France. Elle peut toutefois prendre des formes différentes : le (la) malade peut, par exemple, mâcher, recracher les aliments sans les faire transiter par l'estomac. Certains boulimiques se remplissent d'aliments surgelés, ou même de produits

qu'ils n'aiment pas spécifiquement. D'autres cuisinent en quantité pour leur entourage sans jamais y toucher, sorte de procuration... Là encore, l'entourage seul ne peut raisonner

la personne, c'est l'encadrement médical qui aura un impact.

**LA BOULIMIE SE
CARACTÉRISE PAR LA
PRISE DE QUANTITÉS
IMPORTANTES
D'ALIMENTS DANS UN
TEMPS TRÈS COURT**



EN COMPLÉMENT DU SUIVI MÉDICAL, LA PSYCHOTHÉRAPIE EST ESSENTIELLE



Une prise en charge indispensable

Les TCA reflètent souvent une souffrance qui s'exprime à travers notre rapport à la nourriture. Un problème familial, la remarque blessante d'une personne que l'on aime, une rupture sentimentale, un traumatisme : il existe beaucoup de raisons pouvant entraîner un trouble alimentaire. La prise en charge ne peut être que thérapeutique. Certes, l'écoute et le soutien de l'entourage sont très importants, mais les malades ne peuvent se sortir seuls de cette situation. Pour parvenir à un résultat, l'approche d'un thérapeute s'effectuera via trois axes :

- **nutritionnel** : aider la personne à retrouver son poids, à renouer avec l'alimentation de façon équilibrée ;
- **comportemental** : permettre à la personne de se nourrir de façon apaisée ;
- **psychologique** : trouver les raisons du trouble et travailler sur le manque de confiance en soi.

La prise en charge peut, selon les cas, s'effectuer sous forme d'hospitalisation, de thérapie individuelle analytique ou comportementale, de sophrologie, de thérapie familiale... À noter toutefois : peu de personnes atteintes d'un trouble alimentaire osent consulter. En cause : la crainte de cette thérapie. D'autres n'y pensent même pas, ne s'avouant pas malades. Or, plus vite est diagnostiquée la maladie, mieux elle sera traitée.

SOYEZ VIGILANTS AVEC LES PREMIERS SIGNES DE TROUBLES

L'hyperphagie incontrôlée, similaire en tout point à la boulimie, se distingue par le fait qu'aucun comportement compensatoire ne permet d'éviter la prise de poids. De ce fait, les personnes deviennent obèses.

En cas **d'orthorexie**, le malade éprouve un besoin obsessionnel de se nourrir de façon diététiquement correcte et sélectionne les aliments selon leurs vertus. Vitamines, algues et compléments alimentaires remplacent les viandes, fromages et graisses.

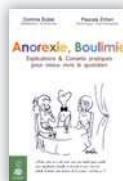
Les conduites restrictives obsessionnelles s'observent chez les malades fuyant les calories... Ce sont des personnes constamment au régime, se restreignant sur les quantités et refusant de manger ailleurs que chez elles. Elles sont plus maigres que la moyenne, mais on ne peut les intégrer dans la catégorie des anorexiques.

Les grignoteurs pathologiques mangent en petites portions, en dehors des repas « conventionnels ». Au final, une grande quantité de nourriture sera ingérée. Le malade, n'ayant pas de notion du volume absorbé, prend du poids. Cette pathologie est souvent liée à un état dépressif.

OÙ TROUVER UN SOUTIEN ?

- Maison de Solenn – www.mda.aphp.frou <http://www.maisondesolenn.fr>
- Fédération nationale des associations TCA – www.fna-tca.com
- Association Autrement : www.anorexie-et-boulimie.fr

En savoir plus



Anorexie, boulimie. Explications et conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien, Corinne Dubel et Pascale Zrihen, éd. Dauphin.



THUASNE
COMPRESSIONCARE

**Du jamais vu
en compression
médicale !**



VENOFLEX
FAST® **COTON**

**LA SEULE
CHAUSSETTE
SANS REVERS**



- Extrême facilité d'enfilage et de retrait
- Gamme exclusive en classes 2 et 3
- Nouvelle couture sur le dessus des orteils
- Confort et tenue optimal

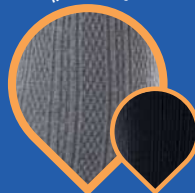


Motif homme



Coloris côte ardoise
et noir

Motif femme



Coloris irlandais gris chiné
et noir

“Je ballonne, je fais quoi ?”

Le « ventre gonflé » est l'un des inconforts digestifs les plus fréquents. Sans gravité, il n'en demeure pas moins gênant...

que faire ?

Geneviève, 48 ans, se lève le matin avec un ventre plat et constate un gonflement après le déjeuner. Christophe, 35 ans, a régulièrement mal au ventre l'après-midi et doit toujours déboutonner son pantalon... Les ballonnements touchent autant les hommes que les femmes. Si le mal est bénin, il n'en demeure pas moins gênant et inesthétique. On se prend en main ?

Le ballonnement, c'est quoi ?

Gonflements souvent accompagnés de douleurs abdominales : voilà comment se caractérisent les ballonnements. Ils sont

la conséquence de l'air avalé pendant la déglutition, produisant un mélange d'oxygène et d'azote dans le système

digestif. Le processus de fermentation bactérienne distend alors l'intestin et augmente en conséquence le volume de l'abdomen. La sensation peut ainsi se ressentir au niveau de l'estomac – lourdeur –, ou des intestins – sensation de gonflement avec des flatulences inconfortables.

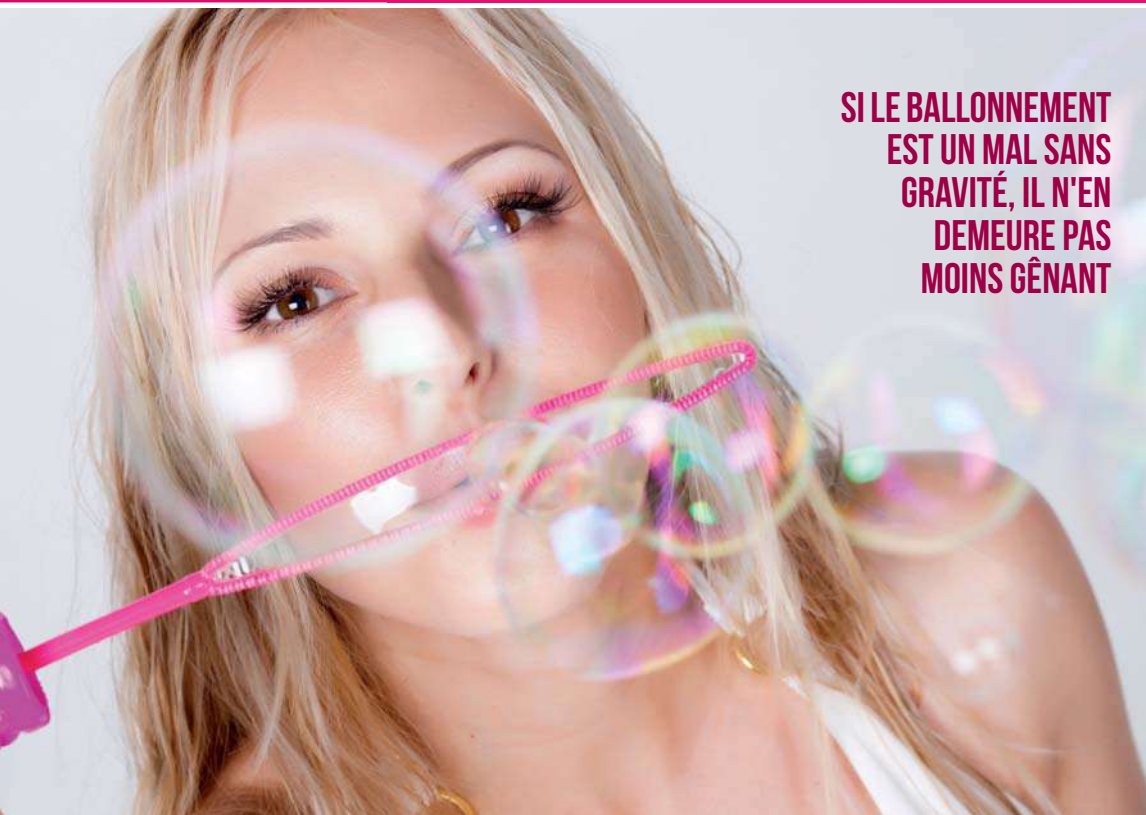
Pourquoi est-on ballonné ?

Les ballonnements touchent autant les commerciaux déjeunant trop vite

d'un sandwich ou à heures irrégulières, que les stressés... Mais d'autres raisons peuvent provoquer les ballonnements.

**15 LITRES DE GAZ
PEUVENT ÊTRE PRODUITS
EN UN SEUL REPAS !**

Un ventre gonflé de manière excessive peut être l'alerte, pour une femme, d'une infection gynécologique comme un



**SI LE BALLONNEMENT
EST UN MAL SANS
GRAVITÉ, IL N'EN
DEMEURE PAS
MOINS GÊNANT**

fibrome. Pour d'autres, l'excès d'aliments contenant du gluten – comme le pain et les pâtes – ou de lactose sera la seule raison à cette distension exagérée de l'abdomen.

Mais, autant le dire tout de suite, les médecins voient affluer plus spécifiquement des anxieux, nerveux et stressés en consultation pour ce type de problème. Le profil type du patient atteint de ballonnement ? Une jeune femme dynamique et stressée, qui ne prend pas de petit-déjeuner, mais absorbe un dîner trop important.

Comment s'en débarrasser ?

S'il s'agit d'un problème digestif, il convient de faire le tri dans vos aliments :

- restreindre la consommation de graisses alimentaires qui retardent l'évacuation vers l'intestin ;
- consommer des fibres alimentaires à chaque repas, en prenant soin de diminuer les fibres dures comme les crudités ;

- ralentir la consommation d'hydrates de carbone (pâtes, céréales complètes, pizzas, tartes) riches en sucre ;
- opter pour des laitages à base de lait de soja et les fromages à pâte cuite ;
- privilégier des viandes blanches pour les protéines ;
- supprimer ou consommer en très petites quantités les choux (de tous types), brocolis...

MA TROUSSE forumsanté

- Remède ancestral, le charbon est un véritable allié anti-gonflette !
- Contre la sensation de gêne, de pesanteur, de transit irrégulier... Bion Trancit® peut être conseillé.
- Certaines souches de bactéries probiotiques se révèlent très efficaces !



Changez également vos habitudes alimentaires : fractionnez les repas en trois et équilibrez-les selon le dicton « Petit-déjeuner de roi, déjeuner de prince et dîner de mendiant ». À chaque repas, vous pouvez aussi supprimer le dessert pour préférer le prendre en collation, à 10 ou 16 heures.

MARCHER 30 MINUTES PAR JOUR EST FORTEMENT CONSEILLÉ

Les boissons gazeuses et l'alcool sont avantageusement remplacés par des eaux minérales, des tisanes. Évitez de boire pendant les repas ou dans les heures qui suivent : l'eau ainsi ingérée empêcherait une bonne digestion. Abstenez-vous de trop parler en mangeant pour éviter d'ingérer de l'air. Enfin, vérifiez la température de vos plats : ni trop chauds ni trop froids. Et prenez le temps de mâcher à petites bouchées !



LE FENOUIL, ALLIÉ DES TROUBLES DIGESTIFS

Ce légume, riche en fibres solubles et insolubles, stimule le fonctionnement intestinal. Vous pouvez aussi le consommer sous forme de graines, d'infusion ou d'huile essentielle...

Dans le cas d'un trouble anxieux, la première mesure à prendre est de retrouver une hygiène de vie avec des repas équilibrés (voir notre dossier de

L'INESTHÉTISME DU BALLONNEMENT EST DÙ À UN INTESTIN DISTENDU ET À UN ESTOMAC GONFLÉ



ce mois), à heures régulières. En outre, faire de l'exercice est essentiel pour, notamment, lutter contre le stress : mettez-vous au yoga, allez au travail à vélo, faites-vous faire des massages... Bref, adoptez l'activité qui vous aidera à éliminer votre anxiété.

Quand s'alerter ?

Si après plusieurs semaines, les ballonnements s'accompagnent de troubles digestifs comme des diarrhées ou des constipations, des vomissements, un amaigrissement... il convient de consulter un médecin sans attendre.

Et si de violentes douleurs abdominales apparaissent, n'attendez plus !

- Préférez les fruits et les légumes cuits
- Mangez lentement
- Ne buvez pas trop pendant les repas, au risque de trop diluer les enzymes digestives

Virginie Burette, diététicienne



Bion® ALLESENSA

NOUVEAU

VOUS ALLEZ
AIMER LE PRINTEMPS !

Demandez conseil
à votre pharmacien.



Gélules

À partir de 12 ans

compléments alimentaires



Comprimés à croquer

À partir de 5 ans

MERCK

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

La cellulite ?

Tout le monde en a !

Ces petits capitons qui s'incrument petit à petit tantôt sur le ventre, tantôt sur les cuisses ou sur les fesses constituent notre cauchemar. Mais c'est quoi la cellulite ?

à la loupe

Déramatisons tout d'abord le sujet : nous sommes quasiment toutes atteintes de cellulite ! Ce phénomène naturel est en effet la conséquence d'un stockage de graisses programmé chez les femmes. La cellulite, si elle n'est pas une affection, peut témoigner d'une hygiène de vie un peu délaissée. Là où la cellulite se loge, vous est signalée une augmentation du volume des cellules graisseuses. Selon le type de cellulite (voir encadré p. 26), elle peut s'accompagner d'une modification des tissus et de rétention d'eau.

Lorsqu'elle s'accroît, elle vous alerte sur un plus grand déséquilibre entre la lipophyse (fonte des graisses) et la lipogenèse (stockage des graisses) parfois provoqué par une variation dans l'alimentation. La qualité des aliments ingérés influence le stockage de gras dans

le corps. En parallèle, la sédentarité, des variations hormonales ou un système lymphatique en panne peuvent aggraver le phénomène « capitons ».

Dans tous les cas, la cellulite n'a pas d'effet néfaste sur la santé. S'il est inutile de chercher à y échapper, rien ne vous

empêche, en revanche, de veiller à ce que le phénomène qui touche ventre, fesses, cuisses, bras... soit maîtrisé.

**90 % DES FEMMES
ONT DE LA CELLULITE**

Maîtriser de l'intérieur

En veillant à votre alimentation, vous allez empêcher votre organisme de stocker de nouvelles graisses. Le sucre, les graisses saturées et trans, les hydrates de carbone raffinés, l'alcool, les aliments trop salés sont supprimés au profit de fruits, légumes secs, noix, céréales non raffinées et de légumes drainants.

DES INSTITUTS, PROFESSIONNELS DE SANTÉ PROPOSENT DES SÉANCES DE PALPER-ROULER



Pour augmenter l'effet du rééquilibrage alimentaire, les infusions de plantes (queues de cerise, orthosiphon, vigne rouge, petit houx, marronnier d'Inde, rhizomes de chiendent, baies de sureau noir) aident à drainer l'organisme. Les plantes comme le ginkgo biloba améliorent la circulation sanguine.

Maîtriser de l'extérieur

La première action ? S'agiter ! Sans pratique régulière de quelques exercices physiques, l'application de cosmétiques aura des effets limités. L'activité stimule en effet la circulation sanguine et lymphatique et tonifie le corps. Enfin, vous pourrez attaquer vos soins locaux. Les crèmes proposées seront beaucoup plus efficaces si elles sont précédées d'un gommage de peau, une fois par semaine. Le gant de crin aura pour vertu de dynamiser la circulation

tout en améliorant l'aspect de la peau. Une à deux fois par jour, le massage des zones atteintes, avec des crèmes spécifiques, permet de mieux véhiculer les actifs – à base de caféine par exemple – au sein de la peau. Vous souhaitez vous faire aider ? Des instituts, professionnels de santé proposent des séances de palper-rouler mécanique, à radiofréquence... Une pratique efficace, mais qui a un coût !

POURQUOI LA CAFÉINE ?

Cette molécule, présente dans le café, inhibe le stockage de glucose, facilite le déstockage des cellules adipeuses et freine leur multiplication.

Les soins à la caféine disposent d'une texture légère, moelleuse, sans être grasse, afin de faciliter le massage et la pénétration dans la peau. Pour choisir votre crème, optez plutôt pour un produit qui contient entre 3 et 5 % de caféine.





**LE GANT DE CRIN
DYNAMISE LA CIRCULATION
TOUT EN AMÉLIORANT
L'ASPECT DE LA PEAU**

QUELLE CELLULITE ?

Aqueuse

Votre cellulite se localise sur les fesses, les cuisses, les hanches. La peau, souple, prend un aspect « peau d'orange ». Votre cellulite est essentiellement due à une mauvaise circulation veineuse ou lymphatique. Elle peut aussi être provoquée par un problème hormonal.

Votre solution : renforcez votre système veineux, stimulez le drainage.

Adipeuse

La cellulite est accompagnée de graisses sur le ventre, la culotte de cheval et/ou les fesses. La peau est molle, épaisse avec des bosses.

Votre solution : appliquez des soins minceur à la caféine et faites une cure détox en parallèle.

Fibreuse

La cellulite, dure au toucher, parfois douloureuse, se situe en profondeur sur les bras, les cuisses, les fesses et/ou les genoux. Vous constatez un relâchement cutané.

Votre solution : optez aussi pour le soin à la caféine et pour tous ceux qui vont aider à renforcer les tissus.

Le conseil de Virginie Burette

Les antioxydants aident à détruire les molécules qui initient la formation de la cellulite. Ils participent à une bonne qualité de la peau et protègent l'organisme des mauvaises graisses.

Favorisez alors :

- le sélénium présent dans le poisson, les fruits de mer et les foies ;
- le zinc présent dans les huîtres, le foie de veau, le germe de blé et le pain complet ;
- la vitamine A présente dans le beurre, les carottes, les abricots ;
- la vitamine C particulièrement présente dans les fruits et légumes frais ;
- la vitamine E à chercher dans les huiles de colza, de noix, de soja ou de germe de blé.

Limitez les graisses animales et laissez place aux protéines maigres (poisson, viande blanche), fruits et légumes (tout en limitant les féculents, sans les supprimer) et favorisez les huiles végétales première pression... Et gare au sel !



VICHY
LABORATOIRES

**CONVAINCUES,
4 FEMMES SUR 5
SONT PRÊTES À REPOUSSER
LEURS SÉANCES EN INSTITUT.***

**CELLUDESTOCK
EXPERT**

NOUVEAU



**BILLES
MASSANTES**

**PEAUX SENSIBLES
SANS PARABEN**
EAU THERMALE DE VICHY

*Auto-évaluation 50 femmes après 4 semaines.

À chacun, son régime alimentaire !

dossier du mois

**FOURNIR À NOTRE
CORPS CE DONT IL A
BESOIN PEUT RIMER
AVEC PLAISIR ET
GOURMANDISE**

Duncan, Delabos, Montignac... autant de méthodes de régimes qui envahissent nos pages de journaux. Des périodes de privation pour une recherche esthétique ou, pour d'autres, des habitudes nutritives à instaurer pour retrouver ou conserver la santé. Et si nous apprenions avant tout à « bien manger » ?

« Bien manger » est synonyme de santé, maintien d'un poids stable et prévention des troubles liés à l'âge. En aucun cas cela ne signifie faire régime toute l'année ! L'idéal ? Fournir à notre corps ce dont il a besoin, des apports qui peuvent tout à fait rimer avec plaisir et gourmandise.

Maigrir fait-il grossir ?

S'il est suivi scrupuleusement, le régime permet en effet de retrouver les formes désirées, atteindre le poids souhaité et, avec un peu de chance, perdre là où on le souhaite. Mais est-ce durable ? Bien connu des nutritionnistes, l'effet yo-yo est aussi un phénomène redouté par les adeptes du régime : après la perte de poids tant espérée, on grossit de nouveau. Ce coup de « balancier » résulte de la période de privation exigeante, voire démoralisante... incitant de ce fait à reprendre les kilos aussi rapidement qu'on les a perdus. L'Anses (Agence de sécurité sanitaire alimentation, environnement et travail) a d'ailleurs constaté que 80 % des personnes ayant maigri après un régime, avaient repris les kilos perdus dans l'année... ou parfois plus.

Sans compter que le régime pratiqué à la hâte présente, la plupart du temps, des risques de carence dus aux déséquilibres imposés à l'organisme. Après analyse de quinze régimes, l'agence a en effet constaté que trois régimes sur quatre ne fournissaient pas assez de fibres, et que les apports en calcium et en vitamine C étaient rarement couverts, tandis que ceux en sodium ou en vitamine D étaient trop élevés.

ÉVITONS LES GRAISSES CACHÉES

UNE CRÈME DESSERT = 5 MORCEAUX DE SUCRE



Maigrir en mangeant mieux ?

Alors, comment faire pour véritablement perdre quelques kilos sans courir de risque et prendre soin de soi ? Il faut d'abord se rappeler que la prise de poids résulte de l'ingestion, mais aussi de l'élimination de ce que nous mangeons. Un principe simple alors, connu de tous les nutritionnistes : manger mieux – c'est-à-dire en respectant des règles de nutrition – et éliminer plus en faisant de l'exercice.

L'Agence appuie ce principe dans son rapport en indiquant que « rien ne remplace une alimentation équilibrée et diversifiée ». Cela signifie qu'il va falloir analyser ses habitudes alimentaires pour déceler celles qui sont mauvaises. Pour vous y aider, n'hésitez pas à faire appel à un professionnel. Il vous fera lister en détail tous vos repas pendant une période donnée. Ainsi, vous pourrez avec lui décider de votre plan d'attaque, sans pour autant vous infliger une période de restriction trop douloureuse. Enfin, marchez rapidement 30 minutes par jour, voire plus, un bon moyen d'évacuer le stress et d'éliminer le surplus.



VOTRE PHARMACIEN FORUM SANTÉ VOUS ACCOMPAGNE

Vous prenez du poids et envisagez un plan d'attaque qui, à coup sûr, vous aidera à en perdre ? Vous souffrez de diabète, d'hypercholestérolémie... et souhaitez revoir en détail vos menus et, pourquoi pas, avoir des idées de repas adaptés ? Prenez rendez-vous avec votre pharmacien Forum Santé qui vous proposera un bilan nutritionnel accompagné d'un suivi personnalisé en toute confidentialité.



Tous nos conseils santé

www.forumsante.com





**CUISINER SOI-MÊME
PERMET D'ÉVITER
LES LIPIDES DES PLATS
PRÉPARÉS ET DES FAST-FOODS**

“ J'aimerais que les Français réalisent qu'à travers la richesse de notre patrimoine culinaire, notre agriculture et notre réseau de distribution de denrées de qualité, nous pouvons manger de façon équilibrée, variée et tellement bonne ! On est réellement ce que l'on mange : notre santé et notre forme en dépendent. Par une alimentation équilibrée, on pourrait réduire les maladies comme le diabète ou le cholestérol. ”

Virginie Burette



Le conseil de Virginie Burette

Une alimentation équilibrée nécessite le respect de certaines règles compatibles avec nos plats les plus gourmands, la modération restant le principe essentiel. Que nous faut-il ?

- Tout d'abord trois produits laitiers par jour pour leur apport en calcium : par exemple un verre de lait le matin, 30 g de fromage à midi et un fromage blanc le soir. La quantité quotidienne de fromage doit être limitée à cause des graisses saturées, mais quelques plats – sans abus – à base de fromage en hiver peuvent s'intégrer à des repas équilibrés. Si vous ne pouvez boire un verre de lait, utilisez-le dans la béchamel, un flan salé, une pâte à crêpe ou une île flottante.
- Les apports en viandes, poissons, œufs qui contiennent des protéines utiles à l'entretien de nos cellules, varient entre 150 et 200 g par jour. En clair : une escalope ou un steak à midi (100/140 g) et une tranche de jambon ou un œuf le soir (50/60 g). Les viandes plus grasses (agneau, mouton...) et la charcuterie seront consommées sans excès pour contribuer à l'équilibre nutritionnel et au plaisir.
- Les féculents – pain, pâtes, pommes de terre, légumes secs – nous apportent de l'énergie à chaque repas, d'où l'intérêt d'en réduire la consommation au dîner, sans les éliminer. Accompagnés d'un peu de crème fraîche ou de nos 30 g de fromage, ils offrent de multiples combinaisons.
- Les légumes, à consommer à chaque repas, fournissent les vitamines et minéraux dont notre organisme raffole.

- Deux à trois fruits par jour – sous forme entière, crus ou cuits, en compote, en jus ou même secs – trouvent leur place en fin de repas ou en collation. Les sorbets d'été et les entremets à base de fruits procurent la note de fraîcheur à nos fins de repas, sans excéder nos besoins en sucre.
- Que faire des matières grasses ? Il est conseillé de consommer 10 à 15 g de beurre par jour, et 2 à 5 cuillères à soupe d'huile (tournesol, olive, colza, noix...), soit suffisamment pour beurrer des tartines, faire dorer des oignons, braiser une viande, rissoler des pommes de terre, relever des légumes et assaisonner des crudités.
- Enfin, les produits sucrés qui agrémentent notre café, rehaussent notre tartine de confiture, nous réconfortent s'il s'agit d'un peu de chocolat... peuvent être consommés sans culpabilité en petite quantité chaque jour !

Soyons donc rassurés : les tartiflettes des sports d'hiver, les barbecues d'été, le croissant du dimanche, le goûter du mercredi et le restaurant du week-end participent à notre équilibre, tant que nous restons raisonnables et que nous n'oublions pas d'associer ce qui est riche à ce qui l'est moins. Priorité au goût, et non à la quantité !

La gourmandise en toute légèreté !

La recette de notre diététicienne

Fraisier au coulis



(Pour 6 personnes)

- 500 g de fraises
- 100 g de fromage blanc 20 %
- 5 blancs d'œufs
- 2 c à soupe de jus de citron
- 90 g de sucre

1. Passer les fraises au mixeur.
2. Mélanger le fromage blanc, 80 g de sucre et le jus de citron.
3. Incorporer délicatement les blancs montés en neige ferme avec 10 g de sucre.
4. Verser le tout dans un moule à charlotte anti-adhésif. Placer le moule dans un congélateur 6 à 7 heures.
5. Démouler et servir avec un coulis de fruits.



**1 YAOURT
À LA GRECQUE**
= 15 g de lipides

**1 YAOURT NATURE
CLASSIQUE**
= 1,5 g de lipides

Exemple de menus pour un diabétique ayant une activité physique quotidienne modérée (30 minutes de marche par jour)

Petit-déjeuner

4 tranches de pain aux céréales beurrées
2 petits-suisses 20 %
1 pomme

Déjeuner

Filet mignon braisé aux oignons grelots
Riz basmati
Ratatouille
1 fromage blanc 0 %

Dîner

Crevettes sautées à l'ail
Haricots verts persillés
1 petit ramequin de semoule
1 yaourt aux fruits 0 %

Que manger en cas de diabète ?

Le diabète de type II, appelé « diabète gras », est autant dû aux graisses (lipides) qu'au sucre. Tout diabétique qui perd un peu de poids et réduit son taux de graisse abdominale voit son diabète baisser. Il suffit ainsi d'assimiler quelques principes simples pour lutter contre le diabète :

- favoriser les laitages écrémés ou demi-écrémés et non les laitages entiers ou les crèmes dessert ;
- limiter le fromage à 30 g par jour maximum ;
- favoriser le poisson, la viande blanche et la viande rouge maigre en limitant la charcuterie ;
- manger des féculents à chaque repas de façon adaptée à son activité en les cuisinant sans ou avec peu de matières grasses et en veillant aux lipides cachés dans les biscottes, céréales ou produits industriels ;
- associer à chaque repas des légumes en entrée ou associés au plat principal, pour apporter des fibres essentielles à la satiété, mais sans ajouter de calories ;
- limiter le beurre à 10 g par jour et l'huile à une à deux cuillères à soupe par repas, afin de cuisiner sans recours à des sauces grasses ;
- consommer trois fruits par jour maximum, afin de limiter les apports en sucre ;
- réduire l'alcool et les sodas.

Enfin, cuisiner soi-même permet d'éviter les lipides des plats préparés et des fast-foods, ou les crudités déjà (trop) assaisonnées, les pâtes à tarte trop grasses...

Et en cas de cholestérol ?

Le cholestérol implique de limiter les aliments qui en contiennent déjà, au titre desquels : abats, beurre, crème fraîche, œufs (quatre maximum par semaine) et fromage. Mais cela ne représente que 20 % du cholestérol circulant dans le corps.

- L'ennemi du cholestérol ? Les graisses saturées à partir desquelles l'organisme synthétise 80 % du cholestérol ! On le trouve dans les laitages entiers, les viandes grasses, la charcuterie, le fromage, la crème fraîche, le beurre. Chaque patient doit en estimer sa consommation, et l'ajuster afin de mener à bien son régime.
- On trouve ces mêmes graisses dans les huiles de palme et de coprah répandues dans l'industrie agroalimentaire, et

désignées sous le terme de « graisses végétales ». La lecture des étiquettes s'impose... processus fastidieux, mais bénéfique pour qui soigne sa santé !

LA LECTURE DES ÉTIQUETTES S'IMPOSE... PROCESSUS FASTIDIEUX, MAIS BÉNÉFIQUE POUR QUI SOIGNE SA SANTÉ !



- Il faut aussi éviter, en lisant attentivement les étiquettes, les graisses trans contenues dans les plats préparés, les confiseries, les biscuits, les viennoiseries, les pâtes à tarte, les pâtes à tartiner, les chocolats commerciaux, les céréales, la margarine faite d'huiles hydrogénées ou partiellement hydrogénées... qui font baisser le bon cholestérol et augmentent le mauvais.
- Les graisses poly-insaturées qui luttent contre le mauvais cholestérol sont utiles et nécessaires : huile d'olive, huile de colza, avocats, noix, amandes... mais ces aliments doivent être consommés avec modération, car ils restent riches en calories.
- Les fruits et légumes ont un rôle important, car leurs fibres empêchent une partie de l'absorption des graisses. Et puisqu'ils sont peu caloriques et dépourvus de graisses, ils seront consommés à la place d'aliments plus riches tout en amenant à satiété. Leur présence à chaque repas est primordiale.

Le goût sans le gras !

La recette de notre diététicienne

Saumon en croûte de sésame

(Pour 4 personnes)

- 4 pavés de saumon
- 10 cl de sauce soja
- 5 cl de vinaigre balsamique
- 2,5 cl de mirin ou de saké
- 4 c à s de graines de sésame
- Poivre

1. Rincer et éponger le saumon. Le placer dans un plat à four et arroser de sauce soja, vinaigre et mirin ou saké.
2. Laisser mariner 12 heures en retournant plusieurs fois.
3. Faire chauffer le four à 180 °C.
4. Faire dorer les graines de sésame et ajouter le poivre.
5. Enrober le saumon de graines de sésame et du poivre grillés, remettre dans le plat et faire chauffer 15 min.
6. Placer la marinade dans une casserole et la faire réduire.
7. Laisser le saumon dans le plat et faire chauffer 15 minutes. Servir chaud.



“ Les gestes sont simples pour bien s'alimenter : ne pas perdre la satisfaction de faire ses courses, cuisiner soi-même de façon simple et rapide, utiliser ses propres ingrédients... Bref, être raisonnable sur les quantités et profiter de la variété pour renouveler le plaisir ! ”

Virginie Burette

Y a-t-il un régime spécial « hypertendu » ?

L'hypertension artérielle a de multiples causes et si l'alimentation n'est pas la plus déterminante, elle reste importante. La prise de poids pouvant augmenter la pression artérielle, l'hypertendu doit maintenir un poids stable ou en perdre si nécessaire.

RELEVEZ VOTRE CUISINE AVEC DES ÉPICES, DES FINES HERBES ET DES AROMATES PLUTÔT QUE DU SEL.

Au niveau alimentaire, il s'agit avant tout de surveiller sa consommation de sel... et surtout le sel caché ! Ce dernier se trouve dans les plats cuisinés, les viandes panées, les charcuteries, les chips, les pains industriels, les fromages, les sauces, les conserves... En cas d'hypertension, préférez une cuisine saine agrémentée d'un peu de sel de table, mais surtout relevée par les épices, fines herbes et aromates. Dans tous les cas, ne supprimez pas pour autant le sel de table qui conserve toute son utilité. Il permet, par exemple, de former une barrière protectrice lors de la cuisson d'aliments à l'eau, empêchant les vitamines et minéraux de quitter l'aliment, et de se retrouver dans l'eau de cuisson... que l'on jette ! C'est également un exhausteur de goût, et sa saveur sera supérieure en salant les aliments en fin de cuisson ou à table, plutôt que pendant la préparation.

Saveurs et nutriments en un seul plat !

La recette de notre diététicienne

Tajine de veau aux carottes

(Pour 6 personnes)

- 900 g de veau
- 800 g de carottes
- 6 tomates
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 cube de bouillon de volaille dégraissé
- 3 c à s d'huile d'olive
- 3 pincées de cannelle
- 2 doses de safran
- 3 clous de girofle
- 1 pincée de noix de muscade
- 5 pincées de cumin

1. Couper la viande en cubes et couvrir, émincer l'oignon et presser l'ail.
2. Dans une cocotte, faire dorer la viande dans l'huile, ajouter les oignons et l'ail.
3. Ajouter 25 cl d'eau, la cannelle, les clous de girofle, le safran, la noix de muscade, le cumin, le bouillon cube et faire cuire à couvert 20 minutes.
4. Éplucher et laver les carottes, les couper dans la longueur, puis en morceaux de 5 cm, couper les tomates en quartiers.
5. Ajouter les légumes à la viande et laisser cuire 1 h 30 ou plus à couvert (en ajoutant de l'eau si nécessaire).



ON EST RÉELLEMENT
CE QUE L'ON MANGE :
NOTRE SANTÉ ET
NOTRE FORME EN
DÉPENDENT

Faut-il suivre un régime si l'on est sous anticoagulant ?

Les recommandations officielles soulignent qu'aucun régime strict ne doit nécessairement être suivi en cas de traitement par AVK (antivitamine K, traitement par anticoagulant). Certains

aliments contenant de la vitamine K peuvent diminuer l'action du traitement s'ils sont consommés excessivement (voir encadré). De même, il ne faut pas introduire de changements alimentaires brutaux, au risque

de déséquilibrer l'INR*. Se mettre à consommer des légumes de façon excessive et brutale, ou décider de ne plus en manger, risque de le déstabiliser

fortement. Par exemple, les tomates ne sont pas spécialement riches en vitamine K, mais associées à du persil et à l'huile d'olive, et consommées trop souvent en été ou en plat principal, elles constitueront un bon cocktail de vitamine K. Ajouter à une choucroute du midi un gratin de chou-fleur le soir n'est également pas judicieux, tout comme arrêter subitement de manger toutes sortes de légumes alors que l'on en mangeait auparavant chaque jour... Enfin, tout excès alimentaire, tout jeûne et la consommation d'alcool peuvent modifier considérablement l'INR.

La lecture de tableaux donnant la quantité de vitamine K peut amener à exclure certains légumes verts. Or, la dose de vitamine K pouvant altérer l'action des médicaments est largement supérieure aux quantités de vitamine K présentes dans une alimentation équilibrée. L'exclusion de toute vitamine K peut à long terme avoir des conséquences sur le système osseux.

En cas de doute, la tenue d'un journal alimentaire précisant les quantités et la nature des aliments permettra de déterminer le ou les aliments susceptibles d'interférer avec le traitement en cours.

*L'INR décrit, sous forme d'un chiffre, l'efficacité du traitement anticoagulant de la famille des antivitamines K

AVK ?

Les aliments sous surveillance...

Ils ne sont pas interdits, mais ne doivent en aucun cas être consommés plusieurs fois dans une même journée.

Bettes
Brocolis
Chicorée
Choux
Choux de Bruxelles
Cresson
Épinards
Laitue

Oignons de printemps
Pissenlit
Roquette
Scarole
Huile de colza
Huile de soja
Huile d'olive

point forum

**SUIVI DE VOTRE TRAITEMENT, CONSEILS DE VIE,
MIEUX VIVRE AVEC SA PATHOLOGIE : PRENEZ RENDEZ-VOUS AVEC
VOTRE PHARMACIEN FORUM SANTÉ POUR UN ENTRETIEN PERSONNALISÉ**

Le temps d'un rendez-vous votre pharmacien Forum Santé vous aide à décrypter un INR, comprendre et prendre votre traitement, obtenir des idées de menus adaptés aux diabétiques, revoir les conseils adaptés à votre pathologie... en toute confidentialité !

Quiz

		Vrai	Faux
1	La béchamel, c'est gras	☐	☐
2	La viande la plus maigre est plus riche que le plus gras des poissons	☐	☐
3	15 g de chocolat noir ou au lait apportent 200 calories	☐	☐
4	Les féculents sont parmi les aliments les plus caloriques	☐	☐
5	Le pain blanc et le pain aux céréales ont la même valeur calorique	☐	☐
6	Les abats sont riches en lipides	☐	☐
7	Il faut garder les huiles de colza et de noix au réfrigérateur	☐	☐

Réponses

- 1 Faux** : il faut 10 à 15 g de beurre pour 10 à 15 g de farine et 100 à 150 ml de lait, ce qui couvre nos besoins en beurre, apporte des sucres lents (farine) et un produit laitier. La béchamel n'est donc pas grasse et agrmente des endives au jambon ou un chou-fleur de façon équilibrée. On peut même remplacer le beurre par de la margarine, ou même porter à ébullition 100 à 150 ml de lait avec 6 à 10 g de maïzena et ajouter hors du feu 1 c à soupe d'huile.
- 2 Faux** : la dinde apporte 1,5 % de lipides, l'anguille en apporte 24 % et la sardine 10 %.
- 3 Faux** : il n'y a que 85 calories dans 15 g de chocolat, qui peuvent donc être consommées quotidiennement en fin de repas ou en collation. Il faut toutefois privilégier les chocolats qui apportent le moins de sucre possible.
- 4 Faux** : avec 130 à 150 calories pour 100 g cuits, ils apportent simplement de l'énergie et surtout ils ne contiennent pas de lipides. C'est le beurre que l'on ajoute qui est à limiter ! 100 g de quiche lorraine (soit 1/10^e de la tarte) apportent 360 calories, dont 26 g de lipides.
- 5 Vrai** : à quelques calories près, il n'y a pas de différence, mais le pain blanc a un index glycémique plus élevé, c'est-à-dire qu'il a une plus grande capacité à faire monter la glycémie, et tient moins bien « au corps ». Les diabétiques ont donc tout intérêt à découvrir les nombreux pains aux farines variées (bis, céréales, complet...).
- 6 Faux** : Les abats sont riches en cholestérol, mais pas en acides gras. Mise à part la langue, qui apporte 15 % de lipides et 225 cal/100 g, les tripes, les rognons, le foie ou les ris de veau apportent moins de 7 % de lipides et en moyenne 150 cal/100 g. Mais attention à la façon de les cuisiner et à l'ajout de matière grasse.
- 7 Vrai** : Plus une huile est riche en oméga 3 plus elle est sensible à la lumière et à la chaleur, et restera liquide même dans le froid. Cela permet de protéger les oméga 3 qui risquent de s'oxyder dès l'ouverture de la bouteille. Faites le test : toute huile restant liquide dans le réfrigérateur devra y être conservée, pas les autres (comme l'huile d'olive qui peut se garder dans un placard). Et penser que si les oméga 3 sont essentiels, il ne faut pas négliger les graisses mono-insaturées très bénéfiques pour la santé et contenues par exemple dans l'huile d'olive.

TOPICREM

LE CONFORT ABSOLU DES PEAUX EXTRA-SÈCHES

SÈCHESSE SÈVÈRE

Nourrit, assouplit, protège

NOUVEAU



[Efficacité prouvée cliniquement
Haute sécurité]

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE
PARIS

Du glamour et du confort pour nos pieds !

Baume Complice Glamour & Confort Akiléine Anti-ampoules, spécial chaussures neuves ou talons hauts

À la rédaction de *Forum Santé*, certains sont adeptes des kilomètres en forêt le week-end, d'autres du shopping entre filles. Ce qui nous rassemble ? Que ce soit en grosses chaussures de randonnée ou en talons aiguilles on en arrive parfois au même : ampoules, cors aux pieds... Sans hésiter, nous avons donc testé le Baume complice d'Akiléine !



La promesse du fabricant

Si l'on devait résumer, ce serait : plus de confort pour les pieds. Il faut appliquer la crème deux fois par jour en insistant sur les zones du pied à protéger. La texture du baume, qualifiée de « glamour », doit ainsi éviter les souffrances habituellement liées au port de chaussures neuves ou de talons hauts. Le « glamour » est justifié par une composition très riche et concentrée à base de beurre de karité qui va aider à prévenir la formation de callosités sur les zones de frottement (cors, durillons) et prévenir les ampoules.

Ce que nous avons retenu...

La plupart des « testeurs » ont appliqué le baume avant de se chausser, d'autres au moment de se coucher pour défatiguer leurs pieds après une dure journée... Mais l'idéal est de faire comme les sportifs de l'équipe et l'utiliser deux fois par jour. Sa texture onctueuse donne la sensation immédiate d'envelopper le pied d'un « doudou », comme une deuxième protection ! Après plusieurs applications, la peau s'assouplit visiblement : le beurre de karité, gourmand, nourrit la peau pour

l'aider à affronter les affres des chaussures un peu raides. Et, ce qui ne gâte rien, le parfum de ce baume complice évoque le pain d'épice et la poire... Bref, une deuxième raison pour qualifier ce baume de « gourmand ».

On l'adopte ?

Il nous réconcilie définitivement avec les chaussures neuves ou un peu raides, les escarpins un peu étroits... et nous permet, en plus, de pratiquer sport ou shopping sans penser à nos pieds !

“

Je suis un fou de marathon ! Mais pas fan des effets collatéraux : ampoules ou autres douleurs... Cette crème me permet de mieux préparer mes pieds avant une course. Je l'ai piquée à ma femme qui l'utilise pour atténuer ses cors dus au port de talons hauts. C'est doux, légèrement parfumé, très nourrissant sans pour autant être gras après l'application. La sensation de confort qu'elle apporte évite tous les désagréments des frottements que je ressentais auparavant. Oui, un vrai petit miracle !

Yvan, Reims

”

La détox, ça vaut le coup !

La détox ? Tous les magazines en parlent ! Mais c'est quoi au juste : une mode ou une vraie nécessité pour repartir du bon pied ? *Forum Santé* vous guide...

À la sortie de l'hiver, après l'ingestion de petits plats plus riches, d'un manque d'activité, nos émonctoires – foie, reins, poumons, peau, côlon – sont encrassés. Ils n'assurent plus ou mal leurs fonctions d'élimination des déchets. Le corps accumule alors ces toxines tandis qu'il

devrait les évacuer pour fonctionner normalement.

Conséquence :

l'organisme est intoxiqué, et fonctionne au ralenti. Outre le teint terne, des ongles cassants ou des cheveux tristes, pourront apparaître régulièrement les maux de tête, les insomnies, les nausées.

La détoxification – qui ne signifie pas « drainage » ou « régime » – représente l'action d'éliminer les toxiques et, éventuellement, le comportement

addictif qui aura conduit l'organisme à s'intoxiquer. En clair, si l'on a eu envie de gras tout l'hiver, il faudra aussi supprimer cette dépendance. Les toxines sont ainsi des déchets dont le corps doit se débarrasser pour fonctionner normalement. Avec la cure détox, les toxines s'élimineront et, par là même, l'organisme regorgera de vitamines et minéraux apportés par la nouvelle alimentation choisie pour sa cure. Le principe : accorder un temps de repos à votre organisme pour lui apporter une nouvelle vitalité. Alors, prêt(e) ?

1. Je mets en place ma stratégie détox

Certains adoptent le jeûne, la diète ou même la monodiète (consommation d'un seul élément comme le potage, le riz, le raisin), mais l'idéal est plutôt d'éliminer ce qui nous a encrassés. Le printemps est

LES TOXINES PEUVENT PROVENIR :

- du corps qui produit ses propres déchets ;
- de l'extérieur : pollution, alcool, alimentation riche en conservateurs, colorants, gras saturés...

POUR NETTOYER VOS REINS, BUVEZ PLUS QUE D'HABITUDE DE L'EAU, DES TISANES ET DES BOUILLONS DE LÉGUMES



l'une des saisons idéales – avec l'automne – pour entamer ce « break » qui dure quelques jours, mais ne doit pas se prolonger sur plusieurs semaines sans l'avis d'un docteur. La cure de détoxification va alors reposer sur deux principes essentiels :

- l'allégement de la nourriture et le choix d'ingrédients de qualité (plutôt bio, exempts de pesticides) ;
- une hygiène de vie à travers une activité physique extérieure (marche, course à pied...) pour remettre en route le corps.

2. Je dépollue mon foie et prends soin de mes reins

Le foie et les reins sont particulièrement ciblés, ces organes servant à éliminer des déchets métaboliques. Le foie, qui sécrète la bile, joue un rôle essentiel dans l'élimination des graisses, de l'alcool et des médicaments, tout comme dans le fonctionnement du système hormonal. Pour savoir si votre foie fonctionne bien, vous pouvez demander une analyse de sang afin de vérifier les gamma GT : ces enzymes

QUIZ

Avez-vous besoin d'une détox ?

1. Je suis plus souvent ballonné(e)	oui	non
2. Je me sens fatigué(e) à la sortie de l'hiver	oui	non
3. Je me sens plus stressé(e), irritable	oui	non
4. J'ai le teint tout « gris »	oui	non
5. Je souffre de maux de tête régulièrement	oui	non
6. Ma silhouette s'est un peu empâtée cet hiver	oui	non
7. J'ai tendance à faire de la rétention d'eau	oui	non

Si vous avez répondu « OUI » à au moins deux affirmations, il est temps de vous y mettre !

reflètent la capacité de détoxification du foie. Le taux normal chez une femme est inférieur à 35 UI/L, chez l'homme à 45 UI/L.

Les reins éliminent les principales toxines de l'organisme, les médicaments antibiotiques, et purifient le sang en supprimant l'acide urique, résidu des protéines. S'ils fonctionnent mal, cela peut entraîner la rétention d'eau et, avec elle, l'hypertension artérielle.

**L'HYGIÈNE DE VIE ET
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
SONT DES PRINCIPES
ESSENTIELS À LA CURE
DE DÉTOXICATION**

Pour les protéger, il est essentiel de les drainer. On peut leur donner un coup de fouet avec des plantes – comme le desmodium en teinture mère pour le foie, ou le radis noir pour les reins. Côté légumes, la betterave contient deux principes actifs – la méthionine et la bétanine – qui aident à purifier les déchets et à drainer le foie. Le cresson a également une action détoxifiante très puissante. Pour nettoyer vos reins, buvez plus que d'habitude de l'eau, des tisanes et des bouillons de légumes.

CALCULS VÉSICULAIRES, DÉNUTRITION, TROUBLES ALIMENTAIRES, ALLAITEMENT, TRAITEMENT ANTICOAGULANT... INTERDISENT TOUTE DÉTOX.

3. Je supprime les mauvaises graisses

Les mauvaises graisses affaiblissent votre foie. Alors on exclut de son frigo les charcuteries, viandes grasses, œufs, plats industriels riches en glucose et fructose, fromages et produits laitiers gras, alcool, aliments riches en sucre... Et on ajoute du poisson, des légumes, des fruits (bio). Pour éviter le mercure contenu dans certains poissons comme l'espadon, optez

plutôt pour les sardines, soles, maquereaux...

Remplacez le beurre par des graisses végétales (huile de colza, de noix...) : ces graisses polyinsaturées prendront soin de votre taux de cholestérol. Un dessert ? Préparez vos gâteaux et sucrez vos yaourts de lait végétal avec du sirop d'agave afin d'éviter de surcharger votre foie en mauvais sucres.

4. Je choisis mes fruits et légumes selon leurs vertus

De nombreux légumes vous veulent du bien (voir encadré). À chaque repas, le Dr Laurent Chevallier recommande même d'ajouter pendant trois semaines un légume ou un fruit riche en bêta-carotène – carotte, abricot, épinard, fenouil, oseille, persil... – qui contribuera au bon fonctionnement du foie.

Les artichauts améliorent le fonctionnement du système hépatobiliaire. Les choux – verts, de Bruxelles, romanesco – participent aussi à l'élimination des toxines par le foie. En dessert, le pamplemousse stimulera votre vésicule biliaire.



Réagissez sur le forum

www.forumsante.com



5. Je nettoie à fond mes reins !

Dès le printemps, faites la part belle à l'asperge qui contient un acide aminé diurétique et purgatif. Elle vous aidera ainsi à mieux assimiler les protéines. Dans tous les cas, il va falloir prendre soin de vos reins : arrêtez de boire par grosse quantité et préférez plutôt les petites gorgées d'eau. Car, quand on boit trop, la vessie se remplit vite et il s'ensuit une déshydratation. Mais n'oubliez pas d'avalier jusqu'à deux litres par jour. Vous pouvez aussi ajouter des infusions drainantes à base de thé vert, d'orthosiphon (thé de Java), de pissenlit ou d'ortie. Autant de plantes qui favoriseront l'élimination rénale !



LES BOUILLONS DE LÉGUMES BIO SONT EXCELLENTS EN PHASE DÉTOX

LE PANIER DÉTOX

Du côté des légumes...

- **Ceux qui prennent soin de notre système rénal** : l'ail, doté de têtes bien bombées et fermes, l'asperge, le concombre baby, le poireau, le pissenlit.
- **Ceux qui aident notre foie** : l'artichaut, la betterave, les choux sous toutes leurs formes, la carotte.
- **Ceux qui agissent pour nos intestins** : le topinambour, l'endive, le fenouil, l'oignon laxatif.



Du côté des fruits

- **Ceux qui prennent soin de notre système rénal** : la banane contre la rétention d'eau, la fraise dynamisante du système rénal, la cerise à l'effet diurétique.
- **Ceux qui aident notre foie** : le citron stimulant de la sécrétion de bile.
- **Ceux qui agissent pour nos intestins** : l'ananas pour digérer les protéines, le cassis régulateur du transit intestinal, le kiwi stimulant des intestins, le pruneau et la pomme.

Du côté des plantes et épices

- **Ceux qui prennent soin de notre système rénal** : l'orthosiphon au fort pouvoir drainant, la queue de cerise aux qualités diurétiques.
- **Ceux qui aident notre foie** : l'anis facilitateur de la digestion, le curcuma qui augmente la sécrétion de la bile, la réglisse bon protecteur.
- **Ceux qui agissent pour nos intestins** : le thé vert aux vertus brûle-graisses.

Le conseil de Virginie Burette

Les bouillons de légumes bio, bien brossés, les soupes à composer selon votre goût avec des ingrédients choisis (radis noir, poireau, fenouil, artichaut, potimarron, céleri, chou, curcuma, gingembre...) sont excellents en phase détox !



La pilule : je la prends ou je la jette ?

Elle a fait parler d'elle tout l'hiver, transformant les cabinets gynécologiques en standard téléphonique. La pilule de troisième génération, accusée de provoquer des troubles vasculaires, a suscité bien des remous. Avec son déremboursement, le 31 mars 2013, de nouvelles réactions apparaissent sur notre forum. Questions-réponses.

Nelly, Poitiers : « *Il y a eu beaucoup de bruit autour de la pilule. Quels sont les vrais risques ?* »

Forum Santé : Tout d'abord il n'y a pas une pilule, mais des pilules. Elles sont classées en quatre catégories, de la première à la quatrième génération. Chacune d'elle combine deux hormones de synthèse : un œstrogène et un progestatif. La différence entre chaque catégorie provient du progestatif utilisé qui induira des effets secondaires connus, passant inaperçus chez la plupart des femmes.

Les deux dernières générations sont accusées d'accroître le taux de complication

vasculaire (formation d'un caillot dans un vaisseau sanguin), provoquant accidents vasculaires cérébraux, embolies pulmonaires ou phlébites. Le risque reste toutefois limité. Pour exemple, si l'on ne prend pas la pilule, le risque de thrombose, chaque année, est de 0,5 à 1 cas pour 10 000 femmes. Il passe à deux avec une pilule de deuxième génération et de trois à quatre pour celle de la troisième génération. D'autre part, les médecins ont beaucoup trop prescrit la pilule de troisième génération, une pilule habituellement choisie pour diminuer les problèmes d'acné, les douleurs de règles, les migraines... On a donc accru un risque qui existait.

COMME TOUT MÉDICAMENT, LE CONTRACEPTIF ORAL POSSÈDE DES EFFETS INDÉSIRABLES CHEZ CERTAINES PATIENTES.

1^e génération : gonflement des seins, nausées, migraines, troubles vasculaires.

2^e génération : risque de thrombose veineuse.

3^e génération : risque d'accident thromboembolique.

La pilule de 4^e génération est prescrite en second recours par des spécialistes



**LA PILULE EST UN
MÉDICAMENT AVEC
DES PRINCIPES ACTIFS**

Chloé, Versailles : *« Je prends une pilule de troisième génération. Qu'est-ce que je dois faire ? »*

Tout d'abord cette polémique nous rappelle que la pilule est un médicament avec des principes actifs et des effets indésirables. Parce qu'elle est prise chaque jour, sans qu'on y pense vraiment, et parfois dès l'après-adolescence, la pilule peut être banalisée. Or c'est bien un produit médicamenteux qui a la particularité de s'adresser à des femmes qui ne sont pas malades. Les accidents sont arrivés à des personnes prédisposées. L'intervention du médecin est donc primordiale :

- avant la première prise, le questionnement sur les antécédents familiaux, les habitudes de vie (tabac, activité physique), la présence d'un facteur de risque... est essentiel ;
- la surveillance et le suivi médical le sont tout autant : mesure de la tension, vérification de la normalité du bilan biologique – glycémie à jeun, dosage des lipides et bilan de la coagulation en cas d'antécédent de phlébite chez un parent.

De plus, il faut savoir que les accidents surviennent la première année de la prise. Si vous prenez votre pilule depuis trois ans, sans facteur de risque vasculaire, et que vous la tolérez bien, inutile de vous alarmer. Pour une première ordonnance, le médecin va toutefois proposer en priorité une pilule de deuxième génération.

TABAC ET PILULE : LES ENNEMIS MORTELS

Vous fumez trois à quatre cigarettes par jour ? Le risque de faire un infarctus du myocarde est multiplié par trois.

Vous prenez la pilule en plus ? Vous multipliez les dangers de nouveau par trois !

Natacha, Grenoble : *« Je veux arrêter la pilule. Est-ce que je peux le faire tout de suite ? »*

Ce serait la pire décision à prendre. On n'interrompt pas un traitement brutalement, car il y aurait risque de grossesse non préparée... À travers cette polémique, il ne faut en aucun cas conclure à la dangerosité de la contraception. Prenez plutôt rendez-vous avec votre médecin pour passer à la pilule de deuxième génération, par exemple, selon votre bilan de santé. Seuls certains cas interdisent la prise de pilule : avoir fait une phlébite ou un infarctus, avoir des migraines avec « flashs visuels », souffrir d'hypercholestérolémie, de diabète ou d'hypertension non contrôlés. Et tout au long de votre vie, échangez avec votre médecin pour vous assurer que votre pilule est adaptée : les besoins changent selon l'âge et les conditions de vie. À la quarantaine, par exemple, les œstrogènes ne font pas bon ménage avec les changements hormonaux de l'organisme. Il est donc indispensable de faire le point à cet âge.

point forum

MON PHARMACIEN ME DIT TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LA CONTRACEPTION

Attention à l'effet « média » : pour peu que l'on souffre de tel ou tel symptôme, on a vite fait de l'imputer à son contraceptif. Il est nécessaire de dépassionner le débat. Vous souhaitez faire le point sur votre conception ? Votre pharmacien Forum Santé vous conseille.

BPA ?

Pas bon pour votre santé !

Il fait la une des médias : le bisphénol A, présent dans de nombreux objets du quotidien, est accusé de favoriser des maladies comme le cancer de la prostate ou du sein. Sa toxicité aujourd'hui avérée oblige les fabricants à le faire disparaître de nos contenants d'ici à 2014. Et si, en attendant, on faisait tout pour l'éviter ?



PAR INGESTION OU CONTACT
AVEC LA PEAU, LE BPA PÉNÈTRE
DANS L'ORGANISME

Lunettes, CD, bouteilles d'eau, plastiques alimentaires, canalisations, intérieur de canettes, ustensiles de cuisine jetables, boîtiers pour appareils photo, téléphones portables, machines à café... tous ces objets de la vie quotidienne sont fabriqués à partir de polycarbonates ou de

polychlorure de vinyle (résine époxy), deux matières contenant du bisphénol A (BPA). Cette matière chimique mélange le phénol et l'acétone afin de rendre les plastiques plus durs, transparents et résistants aux températures comprises entre 40 et 145 °C. C'est également un ingrédient des résines en époxydes qui évitent la corrosion et résistent à des substances chimiques... et donc, par conséquent, très utilisé !

Une matière insidieuse

Si le plastique n'est pas soumis à une hausse de température, il emprisonne le bisphénol A en son sein. S'il est chauffé, le plastique libère le bisphénol A, qui par simple interaction avec le corps humain – inhalation, ingestion ou contact avec la peau – pénètre alors dans l'organisme. Or cet agent chimique, reconnu pour agir comme une hormone de synthèse, est désormais classé dans la catégorie des « perturbateurs endocriniens », aux conséquences observées à plus long terme : en clair, il peut modifier notre métabolisme et favoriser, par exemple, l'infertilité ou le surpoids. Le BPA est d'ailleurs mis en cause dans de nombreuses pathologies : accroissement du nombre de cancers des testicules, de la prostate ou de l'utérus, baisse de la qualité du sperme, diminution de la fertilité féminine, avancement de l'âge



**CHOISISSEZ BIEN VOS
CONTENUS EN PLASTIQUE.
LES PLUS SÛRS SONT MARQUÉS
D'UN « 2 », « 4 » OU « 5 »**

de la puberté chez les filles, difficultés liées au développement du cerveau et au système cardiovasculaire...

Comment éviter le BPA à la maison ?

Tous les biberons susceptibles de contenir du bisphénol A ont été retirés du marché. Les grandes marques de puériculture ont réagi et proposent désormais des produits sans BPA qui, même s'ils sont moins esthétiques parce que moins transparents, sont garantis sans produits nocifs.

Toutefois, trop souvent, la vaisselle reste fabriquée en mélaminé, un autre composant qui ne peut être utilisé au micro-ondes. La marque Avent semble être la seule marque à

disposer d'une gamme de vaisselle exempte de produits nocifs et passant au micro-ondes. Présente en pharmacie, elle est en plus esthétique et très pratique pour le transport ou la conservation hermétique.

Pour le reste, suivez les conseils de *Forum santé*...



Contenants en plastique

Apprenez à choisir les plastiques. Repérez le petit triangle de recyclage imprimé avec, à l'intérieur, un chiffre de 1 à 7 qui identifie le type de plastique. Les contenants en plastique les plus sûrs sont ceux marqués d'un 2 (polyéthylène de haute densité ou HDPE), ou d'un 4 (polyéthylène de basse densité ou LDPE), ou d'un 5 (le polypropylène ou PP).

Les objets portant les numéros 3, 6 et 7 sont susceptibles de contenir du BPA et donc de transmettre le BPA au contenu. Les bouteilles en plastique comportant le chiffre 1 (polyéthylène téréphtalate ou PETE1) ne doivent être utilisées qu'une fois.

Conserves en verre de préférence

Vous êtes adepte des conserves ? Préférez les contenants en verre (sous réserve que leur couvercle ne contienne pas de BPA !) ou préparez vos bocaux maison. Le revêtement intérieur des conserves en métal contient du BPA et des phtalates qui peuvent migrer vers les aliments.

Stockage : des règles à respecter

Emballer uniquement des aliments froids dans les boîtes de conservation en plastique. Mais l'idéal est d'utiliser des contenants en verre ou en inox : les aliments stockés, surtout s'ils sont gras ou acides, concentrent des substances chimiques lorsqu'ils sont conservés dans le plastique.

Attention aux récipients pour le réchauffage

Dans tous les cas, ne faites pas chauffer vos plats dans un contenant en plastique au micro-ondes. Même si sur l'emballage est indiqué « compatible micro-ondes », les températures élevées augmentent le taux de produits chimiques dans les aliments.

La cafetière à piston de préférence

Il est tout à fait probable que les cafetières électriques automatiques, et notamment leurs tubulures, comportent du BPA et des phtalates. La cafetière à piston, donc le contenant est en pyrex, évite ces désagréments.

EN 2010, L'INRA A MONTRÉ QUE LE BISPHÉNOÏ A ÉTAIT PRÉSENT DANS LA PLUPART DES TICKETS DE CAISSE CONSTITUÉS DE PAPIER THERMIQUE... ET, PAR SIMPLE CONTACT AVEC LA PEAU, DANS L'URINE DES HÔTESSES DE CAISSE !

Des années de vie en plus

Vous avez envie de vivre le plus longtemps possible ? Selon les résultats de l'étude Copenhagen City Heart publiés à l'occasion d'un colloque de cardiologie, il suffit de courir : une à deux heures et demie de jogging chaque jour, à rythme lent ou modéré, suffisent à faire gagner 6,1 ans d'espérance de vie à un homme. Vous êtes une femme ? Ce sont 5,6 années en plus !



LE MIT SOUS SURVEILLANCE

Ayez le bon réflexe : lisez la liste des composants avant d'acheter démaquillants, savons, shampoings, vernis, pesticides, produits ménagers. Selon la Société française de dermatologie, le méthylisothiazolinone (MIT), un conservateur utilisé en remplacement des parabens (responsables de perturbations endocriniennes), serait à l'origine d'eczémas de contact et d'irritations.

Lu, vu, entendu dans les médias



LA TABLETTE AVANT 2 ANS, OUI, SI C'EST INTERACTIF !

Ordinateurs, tablettes, jeux vidéo... L'Académie des sciences a conclu, dans son rapport remis aux ministres de la Santé et de l'Éducation nationale, à l'utilité de ces écrans pour l'éveil de nos tout-petits. La rencontre avec les outils tactiles, pour peu qu'elle soit accompagnée par les parents, les pédiatres, contribue notamment à la maturation cérébrale par l'éveil cognitif du bébé. À l'inverse, trop de présence devant un écran non interactif (télévision) laisse l'enfant passif et peut entraîner des retards de langage et des déficits de concentration.

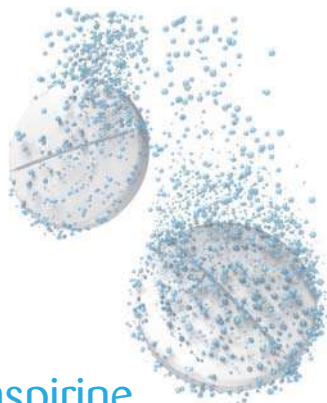
64 %

des Français font confiance aux médicaments homéopathiques et 63 % aux médicaments de phytothérapie.

Observatoire sociétal du médicament, TNS Sofres pour Leem (mai 2011)

Une enzyme responsable des kilos !

Des chercheurs de l'Ohio State University aux États-Unis ont mis en évidence le lien entre une enzyme et la prise de poids à la ménopause. Cette enzyme, uniquement présente chez les femmes, serait en effet responsable de la production de cellules graisseuses. Son activité s'accroît à la ménopause et décroît en présence d'un fort taux d'œstrogènes. Une chance pour les jeunes femmes !



L'aspirine, remède miracle ?

On connaît l'aspirine pour ses effets anti-inflammatoires et anticoagulants. Si l'on sait qu'il faut la prendre avec prudence, au risque de provoquer, comme pour tout anti-inflammatoire, des hémorragies digestives, on connaît moins ses vertus anticancéreuses. Pourtant, la prise quotidienne d'aspirine à petite dose (75 mg par jour) réduit le risque d'être atteint par certains types de cancer comme, par exemple, l'adénocarcinome, le cancer de l'œsophage, du pancréas, du cerveau, du poumon et même celui de l'estomac ou du colon. Un geste de prévention à ne réserver qu'à certains patients et à effectuer sous surveillance, compte tenu du risque d'hémorragie et d'ulcère.

Étude des professeurs Peter Rothwell et John Radcliffe (hôpital d'Oxford)



Médicaments et aliments, parfois ennemis !

Pamplemousse, épinards, réglisse... Tous ces aliments possèdent des vertus, mais une fois associés avec certains traitements, ils peuvent en accentuer les effets indésirables ou en diminuer l'efficacité. Explications.

LE SAVIEZ-VOUS : certaines combinaisons entre médicaments et aliments sont à éviter. Sous l'influence de l'aliment, le traitement médicamenteux peut en effet se trouver altéré. Ces interactions sont souvent clairement signalées sur les notices. À titre d'exemple, Forum Santé vous propose de découvrir les principales.

Pamplemousse et anticholestérolémiants ou immunosuppresseurs ne font pas bon ménage

Pressé ou consommé en quartiers, le pamplemousse peut occasionner des effets indésirables s'il est avalé en même temps que deux types de médicaments.

- **LES IMMUNOSUPPESSEURS :**

ce traitement pris afin d'éviter les rejets de greffes cumulé au pamplemousse pourrait provoquer de graves problèmes rénaux ;

- **L'ANTICHOLESTÉROLÉMIANT :**

ce médicament qui fait baisser votre taux de cholestérol dans le sang pourrait voir son effet multiplié par quinze s'il était absorbé en même temps que du jus de pamplemousse... sans compter les atteintes musculaires qu'il provoquerait !



Le conseil du pharmacien

Un demi-pamplemousse en entrée peut être consommé à deux heures d'écart minimum de la prise de votre traitement. Dans tous les cas, ne dépassez pas la valeur d'un quart de litre de jus par jour.

Pas de réglisse ni de sel, en cas d'hypertension

Vous êtes hypertendu(e) ? La réglisse augmente la pression artérielle. De même, supprimez – ou réduisez considérablement – le sel qui contribuera à aggraver votre hypertension. En parallèle, pensez bien à diminuer les aliments riches en sodium comme les charcuteries, pains, plats cuisinés, fromages.

Les anticoagulants n'aiment pas certains légumes verts

Tous les choux, les brocolis, les épinards, le persil, la laitue (tout comme les abats !) sont riches en vitamine K. Puisque le traitement par anticoagulants oraux (antivitamines K) doit aider à fluidifier le sang, il est indispensable de réduire au minimum la consommation de ces aliments (inférieure à une portion par jour). Ces légumes pourraient accroître le risque de formation d'un caillot dans les vaisseaux sanguins.

Anti-inflammatoires ? Supprimez les agrumes

La consommation simultanée d'anti-inflammatoires, d'aspirine et de citron, pamplemousse, orange, clémentine ou nectarine est déconseillée. L'acidité du fruit déclencherait des reflux gastriques, des brûlures d'estomac...



**LES ANTI-INFLAMMATOIRES
ASSOCIÉS AUX AGRUMES
PROVOQUENT DES REFLUX
GASTRIQUES**



Tous nos conseils
pour se soigner

www.forumsante.com



Aucun alcool avec les médicaments

L'alcool augmente les effets des antidépresseurs, antiallergiques, antidouleurs, antitussifs à base de codéine, neuroleptiques... Il en résulte une somnolence et une diminution de la vigilance, responsables de nombreux accidents de la route.

L'alcool provoque des brûlures d'estomac et des reflux gastriques en cas d'absorption simultanée avec l'ibuprofène ou l'aspirine.

**EN CAS D'EFFETS INDÉSIRABLES
GRAVES OU INATTENDUS,
PRÉVEZ LE CENTRE RÉGIONAL
DE PHARMACOVIGILANCE DE
VOTRE RÉGION**

Café et antibiotiques ?

Certains antibiotiques destinés à traiter les infections urinaires ou l'asthme ne doivent pas être consommés en même temps que le café, le thé ou des boissons riches en caféine, théine. Ils augmenteraient les effets de la caféine comme les palpitations. En parallèle, les effets indésirables du traitement pourraient être amplifiés.

point forum

**UN DOUTE, UNE INTERROGATION...
VOTRE PHARMACIEN FORUM SANTÉ VOUS ACCOMPAGNE**

Un médicament est destiné à guérir, soulager ou prévenir une maladie. Avant de le prendre, il est indispensable de lire sa notice qui vous apporte des informations importantes sur son usage. Vous avez un doute au sujet des contre-indications, vous avez constaté un effet indésirable... ? Votre pharmacien Forum Santé est votre interlocuteur privilégié.

L'AVIS DU PHARMACIEN

“ LES AGRUMES, LES TOMATES... DOIVENT ÊTRE ÉVITÉS EN PRÉSENCE D'ANTI-INFLAMMATOIRES ”

Pierre Ferrazzi, pharmacien Forum Santé à Albertville (73), témoigne...

Forum Santé : Interférences entre médicaments et aliments : de quoi parle-t-on ?

Pierre Ferrazzi : C'est très simple : un médicament peut voir son métabolisme modifié dans l'organisme sous l'influence de l'alimentation. Son absorption, sa transformation et son excrétion seront ainsi transformées en contact avec l'aliment. L'efficacité du traitement et plus particulièrement l'action thérapeutique est alors altérée ou les effets secondaires augmentés. C'est une vigilance toute particulière que nous avons en pharmacie car certains traitements sont parfois difficiles à équilibrer : un aliment peut alors vite perturber cet équilibre...

FS. Quelles sont vos recommandations en la matière ?

P.F. Toutes ces recommandations sont écrites sur les notices... que peu de personnes lisent. Il est indispensable pourtant de se référer à sa notice et surtout de la garder, tout comme le médicament, dans la boîte.

À la pharmacie du Val-des-Roses, j'ai formé mes collaborateurs pour que nous ayons tous le réflexe d'en parler aux clients dotés d'un traitement susceptible d'avoir des interactions avec l'alimentation ; leur dire ce qu'il faut manger ou, à l'inverse, éviter. Si nécessaire, nous leur écrivons ces recommandations.

En parallèle, j'ai mis en place un petit

« flash » sur les postes informatiques face aux médicaments concernés afin de nous alerter en cas d'oubli.

Nous sommes également très vigilants à conseiller les clients sur les heures de prise des médicaments. Le cortisol se prend par exemple le matin, le diurétique aussi...

FS. Quelles sont les principales interactions à connaître ?

P.F. Sans alarmer les patients, il y a des choses à connaître : par exemple, lorsque l'on prend des anticoagulants, les aliments riches en vitamines K (épinards, choux, brocolis...) doivent vraiment être consommés occasionnellement car ils perturbent le traitement. Les agrumes, les tomates... doivent être évités en présence d'anti-inflammatoires. La réglisse, le sel... le seront tout autant en cas d'hypertension.

Et on oublie bien trop souvent que la consommation de millepertuis diminue de manière considérable l'efficacité du traitement contraceptif.

Mais là encore, nous leur apportons nos conseils. Je vois souvent des clients passer à la pharmacie renouveler un traitement sans se rappeler pourquoi ils le prennent. Il ne faut pas hésiter à nous questionner, à signaler les effets gênants... le traitement n'en sera que plus efficace !

forumsanté

soigne votre budget

BON DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

1 € DE RÉDUCTION IMMÉDIATE
POUR L'ACHAT D'UN PRODUIT

BAUME COMPLICE

forumsanté

Offre valable uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine du 15 mars au 31 mai 2013.
Photo non contractuelle.

BON DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

-15% DE RÉDUCTION IMMÉDIATE POUR
L'ACHAT D'UN PRODUIT PORTEUR
DE L'OFFRE PRIX CHOC -15 %
(Le prix indiqué tient déjà compte de la remise)

DENTIFRICES ELMEX

forumsanté

Offre valable uniquement sur les produits porteur de l'offre -15% et dans les officines participantes.
Valable uniquement en France métropolitaine à partir du 1^{er} mai 2013 jusqu'à épuisement des stocks. Photo non contractuelle.

BON DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

1,50 € DE RÉDUCTION IMMÉDIATE
POUR L'ACHAT D'UN PRODUIT

NOVALAC*

forumsanté

**Bouger, jouer est indispensable
au développement de votre enfant**

* À valoir sur l'achat d'une boîte de Novalac 2 800g, Novalac 3, Novalac Relia 2 800 g.
Offre valable uniquement dans les officines Forum Santé participantes, en France Métropolitaine du 1^{er} au 31 mai 2013.
Photo non contractuelle.

Anti-douleur en comprimé

Facile à avaler



efferalganTab[®] 1G

Paracétamol

www.douleursetfièvre.com

EfferalganTab[®] 1G comprimé pelliculé est un médicament contenant du paracétamol. Réservé à l'adulte et à l'enfant de plus de 50kg (soit environ 15 ans). Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. N° VISA GP 0416G12Z214

 **UPSA**
Une marque de Bristol-Myers Squibb

NOUVEAU

“Poursuivons le dialogue sur
www.forumsante.com”



Envoi de votre ordonnance



Tout savoir sur un médicament



Conseils santé et bien-être



Dialoguez avec un docteur en pharmacie



À VOUS DE JOUER !
DE NOMBREUX CADEAUX À GAGNER*



forumsanté
Se parler, c'est essentiel.

* Jeu gratuit sans obligation d'achat valable du 15/01/2013 au 15/04/2013. Règlement du jeu disponible sur www.forumsante.com.