

Devenez acteur de votre santé !



Medisite

MAGAZINE

N°17 MAI/JUIN

KARINE FERRI

“Je suis quelqu’un de sensible, très sensible...”

DOSSIER

LES MÉDICAMENTS

qui peuvent vous rendre aveugle

COUPE DE CHEVEUX : 8 ERREURS QUI VOUS VIEILLISSENT

.....
BEAUTÉ

HYPERTENSION : ÊTES-VOUS À RISQUE ?

.....
CONTRÔLE

7 ASTUCES NATURELLES ANTI DENTS JAUNES

.....
MÉDECINES DOUCES

3 RECETTES LÉGÈRES ET DÉLICIEUSES

.....
CUISINE

MINCEUR

6 MESURES pour faire fondre la graisse du ventre

PSYCHO

Les gestes du MENSONGE

ONETOUCH®

À vos côtés pour avancer™



Son code couleur vous indique
si vous êtes au-dessus, en dessous
ou dans l'objectif



Avec la fonction Info. Repas
activée, le code couleur s'affiche
selon l'objectif « Avant » ou
« Après repas » à qualifier

Nouveau lecteur de glycémie OneTouch Select® Plus

Découvrez-le

OneTouch Select® Plus : Dispositif médical de
diagnostic in vitro pour la mesure de la glycémie.
02/17-1702LFSGP001



Édito

ET SI AVANT QU'IL NE FASSE VRAIMENT BEAU ET QU'ON

veuille toutes perdre du poids, si avant on parlait d'un sujet santé qui nous concerne toutes et tous, un « gros » sujet, de ceux qui insidieusement mettent en danger des millions d'entre nous ?



Le 14 mai, c'est la journée mondiale contre l'hypertension, maladie aujourd'hui problème de santé publique.

Plus de sept millions de personnes se traitent contre l'HTA en France, soit une personne sur quatre parmi les plus de 35 ans. Mais quatorze millions d'individus seraient hypertendus dans l'hexagone... sans le savoir. Pire, près d'un milliard de personnes dans le monde souffriraient désormais d'hypertension. Autant d'individus donc, souvent en surpoids (qui a dit que Medisite ferait vraiment l'impasse sur la minceur en ce mois de mai?), et autant d'individus à risques surpondérés d'infarctus du myocarde ou d'Accident Vasculaire Cérébral (AVC), bref de problèmes cardiovasculaires graves.

C'est pourquoi dans ce numéro 17 de votre magazine nous vous proposons non seulement un test qui vous permettra d'évaluer votre risque d'HTA, mais aussi tous les conseils nécessaires pour faire fondre la graisse abdominale, cette masse adipeuse qui fait le lit de la maladie. Karine Ferri, notre people du mois nous accompagne d'ailleurs dans ce combat. Jeune maman, la présentatrice ne jure que par les amandes, fruit sec dont le potassium aide à réguler la tension sanguine...

Excellente lecture.



Sophie Girardot
Rédactrice en Chef

MEDISITE MAGAZINE

Medisite Magazine :
47, rue de la Chaussée
d'Antin - 75009 - Paris
Contact : medisitemag@medisite.fr

PUBLICITÉ

Directeur Général :
Jérôme Duca, jerome.
duca@medisite.fr

Directrice Marketing Clients :

Silvia Martinez, silvia.
martinez@medisite.fr

Rédactrice de clientèle :

Inès Malek, ines.malek@medisite.fr

RÉDACTION

Rédactrice en chef Medisite Magazine :

Sophie Girardot, sophie.
girardot@medisite.fr

Rédactrice Medisite Magazine :

Zoé Da Piedade, zoe.
dapiedade@medisite.fr

Rédactrice en chef adjointe site :

Aurélié Blaize, aurelie.blaize@medisite.fr

Chef de rubriques site :

Bénédicte Demmer, benedicte.
demmer@medisite.fr

Ont participé à ce numéro :

Laura Chatelain, Florence Massin, Anne-Sophie Glover-Bondeau, Marguerite de Baudouin, Lucie Pehlivian, Orlane Durimel, Elodie Barakat

Médecins :

Pr Marc de Smet, ophtalmologiste; Pr Aurélien Descazeaud, urologue; Dr Valérie Foussier, endocrinologue; Pr Michel Crépin, spécialiste en oncologie; Dr Marie-Claude Benattar, gynécologue; Dr Corinne Chicheportiche-Ayache, médecin nutritionniste; Dr Franck Senninger, médecin nutritionniste; Dr Arnaud Cocaul, médecin nutritionniste; Dr Dominique Servant, psychiatre; Pr Xavier Girerd, cardiologue

Pharmaciens :

Dr Christine Cleur-Tranquard, pharmacienne

Autres :

Florence Foucaut, diététicienne-nutritionniste

DIRECTION ARTISTIQUE NUMÉRIQUE

Agence Nœud Pap :

Nicolas Berdon, nicolas.berdon@noeud-pap.fr

Stéphane Skrzypczak,

stephane@noeud-pap.fr

Medisite Magazine est édité par Planet.fr SA, société d'édition Internet qui possède plusieurs sites : Planet.fr, Medisite.fr, FemmesPlus.fr, Planet Régime, PlanetGolf.fr, représentant au total 4 millions de visiteurs uniques mensuels.

Le groupe Planet.fr SA est une société anonyme au capital de 459 837.40€ immatriculée au registre du commerce sous le numéro 412 001 547. Reproduction d'articles interdite, sauf autorisation de la Direction.



MEDISITE MAGAZINE DIGITAL

Retrouvez votre magazine Medisite sur les plateformes



mais aussi sur le kiosque



NOTRE PAGE FACEBOOK

Devenez fan de notre page Facebook. Nous serons ravis d'échanger en live avec vous!



ACTU

VOS NEWS INDISPENSABLES 6



SANTÉ AU QUOTIDIEN

- 14 **ACTU**
- 16 **DOSSIER**
Les médicaments qui peuvent rendre aveugle
- 20 **PRÉVENTION**
8 mauvaises habitudes qui peuvent vous tuer
- 22 **AU MASCULIN**
Prostate : ce qu'il ne faut surtout pas faire
- 24 **AU FÉMININ**
6 gestes dangereux pour votre thyroïde
- 30 **FOCUS MALADIE**
Métastases : quels sont les cancers qui se propagent le plus ?
- 34 **GROSSESSE**
Grossesse gémellaire : quelles différences ?
- 36 **ENFANT**
Vaccin bcg : un danger pour le bébé ?

NUTRITION MINCEUR

- ACTU** 38
- MINCEUR** 40
6 mesures pour faire fondre la graisse du ventre
- C'EST LA SAISON** 42
La fraise : un anti inflammatoire naturel ?
- FOCUS ALIMENT MIRACLE** 44
Pruneaux : des vertus prodigieuses !
- NUTRITION** 48
11 aliments à ne pas manger le soir



MÉDECINES DOUCES

- 52 **ACTU**
- 54 **DOSSIER**
7 astuces naturelles anti dents jaunes
- 56 **PHYTOTHÉRAPIE**
Quatre plantes qui soignent vraiment !
- 58 **HOMÉOPATHIE**
Phobie sociale : les traitements homéopathiques
- 60 **AROMATHÉRAPIE**
5 astuces naturelles pour éviter les moustiques
- 62 **FOCUS REMÈDE DE GRAND-MÈRE**
L'astuce contre les ongles cassants
- 64 **FOCUS PLANTE MÉDICINALE**
La menthe, une plante aromatique magique



8 INTERVIEW

KARINE FERRI

“ Je suis quelqu'un de sensible, très sensible... ”

Présentatrice télé, animatrice radio et maman, Karine Ferri est une jeune femme très active. Pour rester au top de sa forme elle nous parle de son rapport au bien-être, de son hygiène de vie, en particulier la nutrition, mais nous explique également pourquoi elle s'engage auprès de nombreuses associations caritatives.

◆ PSYCHO INTIMITÉ

68 **ACTU**

70 **SEXUALITÉ**
8 habitudes dangereuses avec votre culotte

72 **PSYCHOLOGIE**
Les gestes du mensonge

◆ BEAUTÉ BIEN-ÊTRE

76 **BEAUTÉ**
Coupe de cheveux : 8 erreurs qui vous vieillissent

78 **BIEN-ÊTRE**
Stress : 5 astuces pour faire face

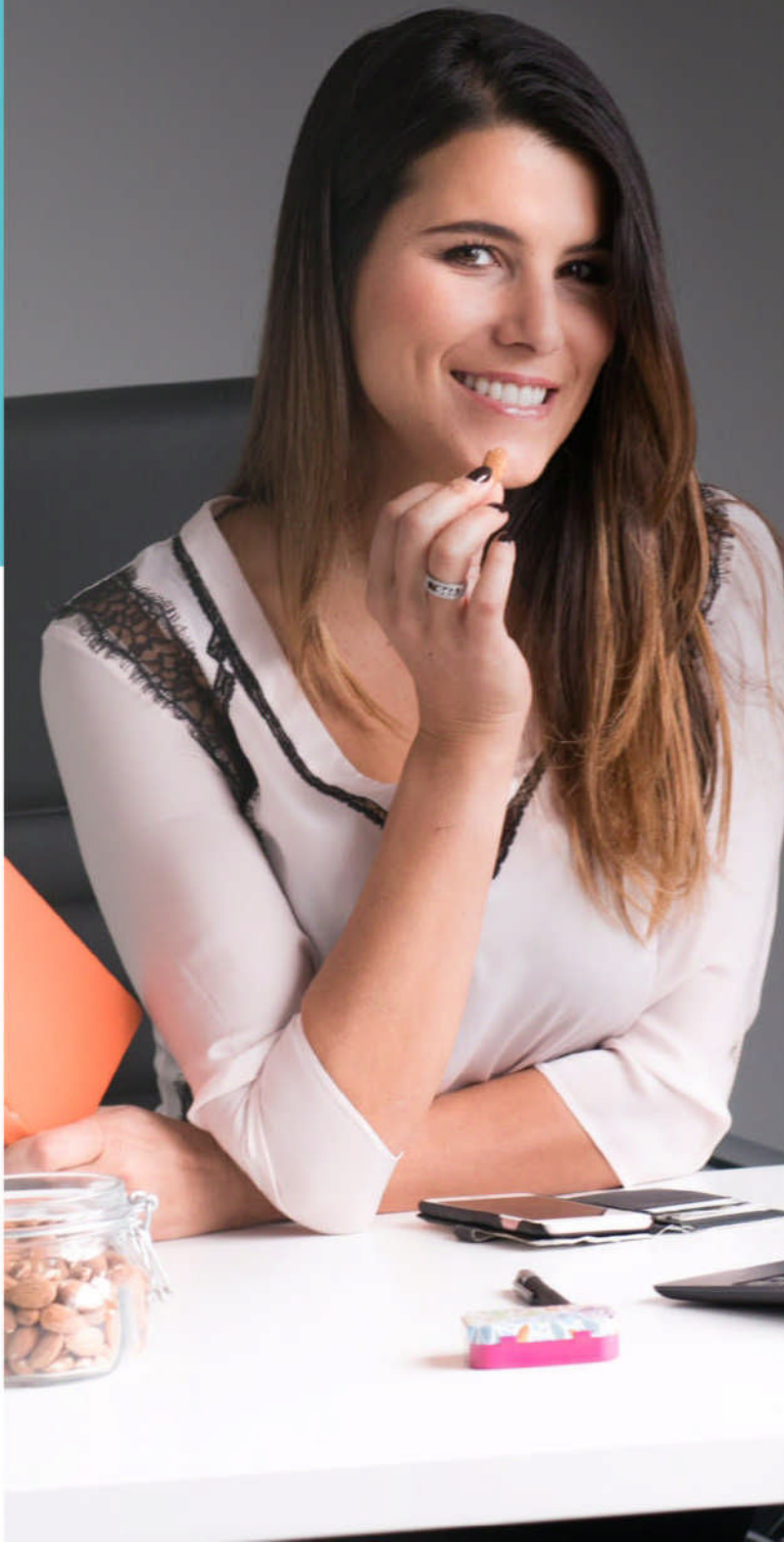
◆ CONTRÔLE

80 **EN CHIFFRES**

82 **TEST**
Hypertension : êtes-vous à risque ?

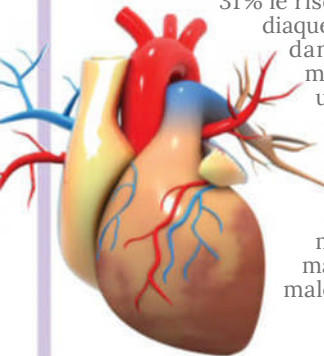
◆ RECETTES

85 **3 RECETTES LÉGÈRES ET DÉLICIEUSES**
Entrée : asperges vertes cuites à la vapeur
Plat : piperade basquaise
Dessert : gratin de fruits



CES 2 ANTIDOULEURS AUGMENTERAIENT JUSQU'À 50% LE RISQUE DE CRISE CARDIAQUE

Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) diclofenac* et ibuprofène* augmenteraient respectivement de 50 et 31% le risque de crise cardiaque, selon une étude danoise. Les deux médicaments sont utilisés en cas de douleurs légères à modérées (maux de têtes, maux de ventre...) ou dans le traitement de certaines maladies rhumatismales.



LE HASARD : LA CAUSE D'UN TIERS DES CANCERS

Selon des chercheurs en biostatistique de l'université Johns Hopkins (États-Unis), 68% des mutations génétiques responsables d'un cancer seraient dues à des erreurs aléatoires affectant l'ADN et survenant lors de la division cellulaire.



ANTIBIOTIQUES : ILS AUGMENTERAIENT LE RISQUE DE CANCER DU COLON



Des chercheurs de l'université de Harvard (États-Unis) alertent, dans le journal scientifique *Gut*, sur la possibilité d'un lien entre une consommation prolongée d'antibiotiques à l'âge adulte et le cancer du colon.

ARTHROSE DU GENOU : UN TRAITEMENT BIENTÔT DÉREMBOURSÉ

Une lettre de contestation avec plus de 400 000 signatures a été envoyée à la ministre des Affaires sociales et de la Santé, selon *Le Parisien*. En cause ? La planification du déremboursement des injections intra articulaires d'acides hyaluroniques utilisées pour soulager les douleurs des patients souffrant d'arthrose du genou, à partir du 1^{er} juin.



INSOMNIES : AUGMENTATION DU RISQUE D'AVC ET DE CRISE CARDIAQUE

Selon des chercheurs de l'université de Shenyang (Chine), l'insomnie est associée à un risque d'accident vasculaire cérébral et de crise cardiaque augmenté de 11 à 27% selon la sévérité des troubles.



➔ PLUS D'INFORMATION

Cliquez ici

Pour voir la vidéo, téléchargez l'application* Medisite Magazine en scannant le QR code ci-contre ou cliquez sur le bouton play.

* Disponible sur tablettes

AVC : LES SYMPTÔMES QUI DOIVENT ALERTER



ProActiv®

**Une efficacité
cliniquement prouvée**



**contre le
cholestérol**

Réservé aux personnes en excès de cholestérol.
Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.fruitdorproactiv.fr



INTERVIEW



IL M'ARRIVE PARFOIS
DE CRAQUER POUR UN
«FAST FOOD»!



KARINE FERRI

“ Je suis quelqu'un de sensible, très sensible... ”

Présentatrice télé, animatrice radio et maman, Karine Ferri est une jeune femme très active. Pour rester au top de sa forme elle nous parle de son rapport au bien-être, de son hygiène de vie, en particulier la nutrition, mais nous explique également pourquoi elle s'engage auprès de nombreuses associations caritatives. - Zoé Da Piedade

K.F. Entre télé, radio, participation à Danse avec les stars, vous êtes une maman très active. Comment maintenez-vous l'équilibre avec votre vie de famille?

C'est une question d'organisation. Comme toutes les mamans je suis organisée pour pouvoir travailler et gérer ma vie de famille. L'équilibre se trouve naturellement. L'épanouissement personnel est une question d'équilibre. Il faut juste être bien organisé pour que chacun y trouve son compte. Nous avons la chance d'avoir trouvé notre équilibre.

K.F. Prendre soin de soi, c'est plus important quand on passe à l'écran?

Personnellement, je trouve très important de prendre soin de

soi en toutes circonstances et pas uniquement lorsque je suis à l'antenne. C'est une philosophie de vie. Pour moi, prendre soin de soi est nécessaire à l'équilibre. Se sentir bien dans son corps permet d'être bien dans sa tête. Tout est lié...

K.F. Quel est votre rapport à l'alimentation?

Une bonne hygiène de vie passe par différentes choses. Il y a le sommeil et il y a, évidemment l'alimentation, le sport... Il faut être vigilant sur ce que l'on consomme, privilégier des aliments sains, des fruits, des légumes, une alimentation Bio, sans pesticides -qui ont de sérieuses conséquences sur notre organisme. La «mal bouffe» est tentante, c'est vrai, et il m'arrive parfois de craquer pour un

DANSE

Karine, est arrivée en demi-finale de la 7^{ème} saison de *Danse avec les stars*, aux côtés du danseur Yann-Alrick Mortreuil.

ÉLUE

Karine a remporté, pour la 3^{ème} fois, le trophée de la femme la plus sexy aux Z'awards de la télé organisés par TF1.

RADIO

Elle rejoint les rangs de RFM, en 2015 où elle anime et a animé plusieurs émissions musicales.



«fast food!». Mais cela doit rester exceptionnel.

K.F. Vous êtes obsédée par votre balance?

J'aime les aliments sains. Je suis avant tout une femme qui a envie de garder la ligne même si je ne suis pas, non plus, obsédée par la balance.

K.F. Vous consommez des tonnes d'amandes... C'est vrai, pourquoi?

Oui, j'aime leur goût et leur croquant. Je sais qu'en mangeant des amandes je bénéficierai de leurs multiples bienfaits, comme par exemple, la vitamine E, le magnésium ou les fibres. J'en mange plutôt au goûter, lorsque j'ai un petit creux, car elles m'apportent de l'énergie pour continuer ma journée et surtout elles me rassasient. Cela coïncide avec l'envie d'avoir une bonne hygiène de vie. Une alimentation variée. Et qui respecte mon corps. Elles font partie

de mon régime alimentaire. De ces aliments devenus indispensables au bien être de mon organisme. C'est un rituel : pendant le goûter je mange des amandes!



**JE SUIS ADEPTE
DES MASSAGES**



K.F. Vous êtes aussi l'ambassadrice de la Collective des Amandes, n'est-ce pas?

Les amandes sont des collations revigorantes et saines beaucoup moins grasses que des gâteaux pour lesquels on pourrait craquer au goûter. Elles sont riches en antioxydants et sont également excellentes pour la santé de

nos os grâce à leur forte teneur en minéraux. Il est même dit qu'elles pourraient aider à réduire les taux de mauvais cholestérol. Elles sont donc indispensables à un bon régime alimentaire. C'est pour toutes ces raisons que j'ai souhaité devenir l'ambassadrice de la Collective des amandes de Californie.

K.F. Avez-vous une astuce bien-être à nous conseiller?

Je n'ai pas d'astuce en particulier mais je reste à l'affût de tout ce qui touche au bien-être. Je m'informe énormément. Et je suis plutôt adepte des massages pour prendre soin de mon corps. J'aime, lorsque mon emploi du temps me le permet, aller en institut et me déconnecter une heure. C'est important de le faire. Nous sommes tous très sollicités et nous avons besoin de «déconnecter» notre esprit et notre corps, pour mieux repartir...

Qu'est-ce que la collective des amandes de Californie?

En 1950, les producteurs américains décidèrent de s'associer pour fonder et financer la Collective des Amandes de Californie, une association sans but lucratif qui gère l'Office Fédéral des Producteurs d'Amandes (Federal Marketing Order), sous la supervision du ministère de l'Agriculture des États-Unis. Elle soutient les cultivateurs par une approche de production et de marketing basée sur la recherche. Depuis 1973, elle a financé plus de \$42 millions en recherches ayant trait à la production d'amandes, la qualité et la sécurité, la nutrition et les aspects environnementaux de la culture.

Pour en savoir plus : www.almonds.fr





J'AIME MON MÉTIER,
IL FAIT AUSSI PARTIE
DE MON BIEN-ÊTRE!



NOUS DEVONS
ÊTRE SOLIDAIRES,
À L'ÉCOUTE ET
NOUS AIDER



K.F.
Quels sont les projets que vous rêveriez d'animer en télé ou radio?

J'ai la chance de pouvoir travailler sur différents programmes. *The Voice*, *Le bêtisier*, et la radio tous les matins sur RFM. D'autres projets devraient voir le jour. J'aime mon métier. Il fait aussi parti de mon bien-être, de mon équilibre. Mais ce que j'aime plus que tout, ce sont les gens, leurs histoires et la proximité avec eux que m'offre ma profession.

K.F. **Vous vous engagez auprès de nombreuses causes : le *Secours Populaire*, *Les bonnes fées*... Comment choisissez-vous celles que vous décidez de soutenir publiquement?**

J'essaie de me rendre utile, de mettre ma notoriété au service de bonnes causes car la vie n'est pas toujours simple et parfois de toutes petites choses peuvent égayer le quotidien d'un enfant ou d'une personne malade. Nous devons être solidaires, à l'écoute et nous aider. Je suis sensible, très sensible. Il est donc normal pour moi d'être présente d'un point de vue caritatif. C'est même une priorité ! J'essaierai toujours de faire mon maximum pour les nobles causes. Et évidemment celle qui me tient le plus à cœur, c'est celle contre la mucoviscidose...

TF1 la chaîne qui l'a vraiment fait connaître

Karine avait déjà fait de la télévision avant TF1, mais c'est cette chaîne qui lui a permis d'atteindre une belle notoriété. En co-animant *The Voice* auprès de Nikos Aliagas, elle s'épanouit et respire la bonne humeur dans *Le bêtisier*. Grâce à la chaîne elle a pu plusieurs fois rendre hommage à Gregory Lemarchal en organisant des soirées et documentaires spéciaux à son sujet, permettant ainsi aux parrains de l'association qui porte le nom du jeune chanteur de récolter des dons pour la recherche contre la mucoviscidose.

VIDÉO :
SES MEILLEURS
MOMENTS DANS
DANSE AVEC
LES STARS



Cliquez ici



Pour voir la vidéo, téléchargez l'application* Medisite Magazine en scannant le QR code ci-contre ou cliquez sur le bouton play.

* Disponible sur tablettes



Medisite

Devenez acteur de votre santé!

Découvrez toute
l'actualité santé en
1 clic !

Retrouvez toutes les informations santé



Medisite et vous

Rejoignez notre communauté
et devenez acteur
de votre santé !



Toute l'actu santé !

Retrouvez toute l'actualité
santé sélectionnée par
notre rédaction



Les rubriques Medisite

Santé au quotidien,
maladies, nutrition,
médecines douces...

PSORIASIS : UN RISQUE DE CANCER DE LA PEAU

D'après des chercheurs américains, les patients atteints de psoriasis auraient un risque multiplié par 1,53 de développer un cancer de la peau ou un cancer hématologique c'est-à-dire lié au sang, à la moelle osseuse ou aux ganglions.



TARIFS MÉDICAUX : CHANGEMENT LE 1^{ER} MAI 2017

À partir du 1^{er} mai, la consultation chez un médecin généraliste, appelée consultation de référence, passe de 23 à 25 euros. Mais le malade bénéficiant du tiers payant généralisé sera remboursé de la même manière, puisque l'Assurance maladie prendra en charge 70% du nouveau tarif.

D'autres changements sont à découvrir en cliquant : [ici](#)!



CANCER DE LA PROSTATE : ATTENTION À VOTRE SOMMEIL

D'après des chercheurs en épidémiologie de l'American Cancer Society, les hommes de moins de 65 ans qui dorment entre trois et cinq heures par nuit augmenteraient leur risque de cancer de 55% par rapport à ceux dormant plus de sept heures.



PRUNIER D'AFRIQUE : RAPPEL D'UN MÉDICAMENT DE LA PROSTATE

L'agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) a publié une information de sécurité début avril, annonçant le rappel de lots de deux spécialités de Prunier d'Afrique. Il est habituellement utilisé contre les troubles de la miction liés à une hypertrophie bénigne de la prostate, aussi appelée adénome de la prostate.

➔ **PLUS D'INFORMATION**

LES 3 CHOSES À FAIRE POUR ÉVITER LA CRISE CARDIAQUE



D'après l'American Heart Association faire son lit, la lessive ou les courses pourrait réduire le risque de rechute chez les victimes d'un accident vasculaire cérébral ou d'une crise cardiaque.



Pour voir la vidéo, téléchargez l'application* Medisite Magazine en scannant le QR code ci-contre ou cliquez sur le bouton play.

* Disponible sur tablettes

VIDÉO : POURQUOI IL FAUT SE MÉFIER D'UN ADÉNOME

SOUTENEZ

LA RECHERCHE EN NEUROSCIENCES

POURQUOI UNE FONDATION MEDISITE ?

Medisite est aujourd'hui le 1er media santé grand public français, avec plus de 2 millions de personnes qui, chaque mois, consultent le site.

A ce titre, et dans une démarche citoyenne, il apparaissait comme naturel de créer une Fondation pour contribuer à la recherche médicale fondamentale ou clinique.

La mission de la Fondation Medisite en Neurosciences qui en découle est de rassembler des fonds au profit de la recherche, et de sensibiliser les personnes à l'importance de mieux connaître le cerveau pour mieux le guérir.

FAIRE UN DON



Aidez-nous à rassembler des fonds au profit de la recherche en Neurosciences.

AIDEZ LA RECHERCHE



Nous financerons les travaux innovants liés à de nouvelles technologies ou approches thérapeutiques.

SAUVEZ DES VIES



Ensemble nous contribuerons à faire avancer la recherche.

JE SOUHAITE DONNER POUR CETTE CAUSE

FAIRE UN DON



Les médicaments QUI PEUVENT RENDRE AVEUGLE

Cortisone, traitements de l'arthrite, du cœur... Vous ne le savez peut-être pas mais certains médicaments peuvent détériorer la vision, de manière temporaire ou permanente. Quels sont-ils ? Comment prévenir ce phénomène ? Voici ceux dont vous devez vous méfier et les précautions à prendre.

*Laura Chatelain, journaliste santé -
Validé par le Pr Marc de Smet, ophtalmologiste*

Le Pr Marc de Smet, ophtalmologiste estime que : « Les problèmes oculaires ne sont pas rares avec les médicaments, qu'ils aient des effets indésirables au niveau de la vision, de la rétine, de la cornée ou du nerf optique. Heureusement, le problème est la plupart du temps transitoire et réversible mais il peut aussi y avoir des pertes de vision définitives. Les médicaments les plus dangereux étant ceux qui entraînent des neuropathies ou atteignent la zone maculaire. Certains de ces effets sont connus mais il faut être particulièrement prudent lorsqu'on utilise de nouveaux médicaments ou de nouvelles molécules. » Au moindre changement dans la vision au démarrage d'un nouveau traitement, consultez rapidement un médecin. On fait le point sur les traitements qui entraînent le plus fréquemment des problèmes oculaires.





LES CORTICOÏDES, SURTOUT PAR VOIE TOPIQUE

Qu'ils soient donnés par voie orale ou par voie topique, les corticostéroïdes (comme la cortisone) pris de manière prolongée peuvent induire une cataracte, soit une baisse progressive de la vision pouvant aller jusqu'à la cécité si elle n'est pas opérée. « Et, surtout lorsqu'ils sont utilisés par voie topique (sous forme de collyres ou d'injections au niveau des yeux), ils peuvent entraîner une augmentation de la tension oculaire et un glaucome chronique, sans symptôme jusqu'à une perte sévère et irréversible de la vision » ajoute l'ophtalmologiste. Le risque existe également avec les corticoïdes par voie orale, mais surtout si le traitement dure plusieurs mois.

Pour éviter la perte totale de vision : il faut arrêter le médicament et si nécessaire recourir à un traitement ou une chirurgie afin de stopper l'évolution du glaucome selon son avancée. Les personnes les plus à risque sont celles qui présentent déjà un glaucome ou des facteurs de risque (âge, hypertension oculaire...). En parallèle de ces traitements, la surveillance de la pression oculaire doit être régulière (une fois par mois). Et il ne faut jamais utiliser un collyre antiallergique à base de corticoïdes sans avis médical.

CERTAINS ANTIDÉPRESSEURS ET ANXIOLYTIQUES

Certains antidépresseurs (Effexor®, Cymbalta®, Zoloft®...) et anxiolytiques (comme le Lexomil®) peuvent causer un glaucome aigu, avec une augmentation rapide de la tension oculaire. Il se manifeste par des halos lumineux, une vision qui se brouille, des nausées, et des douleurs. « Celui-ci est réversible si on arrête immédiatement le médicament en cause et que l'on suit un traitement anti-glaucomeux. En revanche, s'il n'est pas traité, l'œil finit par s'y habituer, il ne fait plus mal. Si la tension oculaire reste élevée, celle-ci peut mener à la cécité au bout d'un certain temps. D'où l'importance de consulter en urgence » rappelle le Pr de Smet.

ATTENTION AUX TRAITEMENTS ANTITUBERCULEUX OU ANTI TROUBLES ÉRECTILES

« Certains médicaments utilisés dans le traitement de la tuberculose (INH®, Ethambutol®...) peuvent causer une neuropathie touchant le nerf optique et entraînant une perte de vision qui peut être irréversible si les doses sont très élevées, en usage prolongé, ou si le médicament n'est pas arrêté assez tôt » explique le Pr de Smet. L'effet est aléatoire et on considère qu'environ 10% des patients auront ce type de symptômes. Ce risque augmente chez les personnes diabétiques, souffrant de maladies rénales et chez les plus de 60 ans. Un suivi renforcé par un ophtalmologiste, tous les six mois à un an (selon les indications de l'infectiologue), est donc indispensable lorsqu'on prend ce type de traitement.

À savoir en cas de troubles érectiles : les mé-

dicaments prescrits pour favoriser l'érection (Viagra®, Cialis®, Lévitra®), lorsqu'ils sont utilisés à des doses supérieures à 200 mg, peuvent assez fréquemment créer une vision bleutée, généralement transitoire et qui disparaît au bout de quatre heures environ. « Un possible risque de neuropathie ischémique avec une circulation sanguine interrompue au niveau du nerf optique, entraînant une perte définitive de la vision, a également été évoqué, même s'il n'est pas démontré clairement à l'heure actuelle » précise le spécialiste.

Si on prend ce type de médicaments : il vaut mieux utiliser la dose efficace la plus faible et si l'on note une modification ou une baisse de la vision qui dure plus de quatre heures, consulter en urgence un ophtalmologiste.

MÉFIANCE AVEC DES MÉDICAMENTS CONTRE L'ARTHRITE

La chloroquine et l'hydroxychloroquine (Plaque-nil®), prescrits entre autres pour la polyarthrite rhumatoïde ou le lupus érythémateux, peuvent entraîner une atteinte de la rétine, avec des symptômes réversibles mais aussi parfois une perte de vision qui peut être définitive. «*La sensibilité est très variable d'une personne à l'autre mais le plus souvent, le problème survient lorsque les doses prescrites sont élevées ou lorsque l'usage est prolongé, avec une prise pendant plus de cinq ans*» précise notre interlocuteur.

En prévention : un suivi chez l'ophtalmologiste dès le début du traitement et un contrôle annuel (ou plus fréquent dans certains cas particuliers) est obligatoire en parallèle du traitement, pour être sûr de l'arrêter à temps en cas d'atteinte oculaire.

Attention : «*Ces traitements sont également prescrits pour la prévention et le traitement de la malaria. Dans ce cas, il faut bien veiller à ce que l'hydroxychloroquine ne dépasse pas 6,5 mg par kilo de poids et par jour pour une personne non obèse, et 1000 g au total sur toute une vie*», ajoute notre interlocuteur.

D'autres médicaments aussi risqués...

La liste énoncée ne fait mention que d'un certain nombre de médicaments en usage courant. D'autres peuvent affecter la vision, en particulier les médicaments utilisés dans le traitement des cancers. Les agents biologiques qui servent dans le traitement des maladies rhumatoïdes et immunologiques sont également impliqués. La notice fournie avec le médicament contient une liste des effets secondaires : en cas de doute, un ophtalmologue peut vérifier que l'on ne souffre pas d'eux.

DES MÉDICAMENTS POUR LE CŒUR PARFOIS RESPONSABLES D'UNE NEUROPATHIE

L'amiodarone et d'autres anti-arythmiques prescrits en cas de troubles cardiaques peuvent entraîner des problèmes oculaires tels qu'une vue qui se trouble, une altération de la vision des couleurs (un halo bleu-vert autour de points lumineux) ou des infiltrations dans la cornée. Le plus souvent, ces symptômes sont réversibles avec l'arrêt du médicament. «*Mais, de manière beaucoup plus rare, jusqu'à 2% des patients sous amiodarone notent une perte progressive de la vision*

des deux yeux durant la première année du traitement. Celle-ci est causée par une neuropathie au niveau du nerf optique, souvent irréversible si elle est décelée tardivement» prévient l'ophtalmologiste. L'arrêt du médicament permet à la vision de récupérer, bien que lentement. Cependant, il ne faut arrêter de tels médicaments que suite à un examen complet et sur avis de ses médecins car ils sont parmi les médicaments les plus prescrits pour des arythmies du cœur en raison de leur efficacité.

COURSE / MARCHÉ

CONTRE LE CANCER DU SEIN

ODYSSEA

Ensemble on est plus fort!



Nantes 19 mars - **Bayonne** 9 avril - **Chambéry** 13 mai - **Toulouse** 11 juin - **Dijon** 25 juin
Brest 10 septembre - **Paris** 30 septembre & 1^{er} octobre - **Auxerre** 15 octobre
Cannes 29 octobre - **La Réunion** 4 & 5 novembre

COURSES DES NEIGES

Valloire 21 février - **Grand Tourmalet (Bareges-La Mongie)** 1^{er} mars - **Auron** 11 mars



odyssea.info



facebook.com/ODYSSEA.fr



@ODYSSEA_fr



8 mauvaises habitudes QUI PEUVENT VOUS TUER

Certaines habitudes que vous avez majoritairement, à la longue, votre risque de mourir plus tôt que prévu. Ainsi vous pourriez développer des maladies cardiovasculaires ou rénales, diabète, cancers etc. Voici la liste de celles à corriger pour rester en bonne santé le plus longtemps possible.

Bénédictte Demmer, journaliste santé

Rester assis trop longtemps

Chaise, canapé, voiture... Nous passons la plupart de notre temps assis. Or selon une étude menée à l'université d'Harvard (États-Unis) cela pourrait augmenter les risques de mort prématurée. Après avoir étudié les cas de 9 234 femmes âgées entre 50 et 79 ans pendant 12 ans, les chercheurs ont rapporté que leur risque était proportionnel au temps passé assis. Ils expliquent qu'un excès de sédentarité favorise le développement de maladies cardiaques ou de diabète de type 2.

Dormir plus de neuf heures par nuit

On dit souvent que le manque de sommeil nuit à la santé. Mais trop

dormir serait encore plus dangereux. Cela serait même mortel selon une étude publiée dans la revue médicale *Plos*. Parmi 135 000 volontaires interrogés sur leurs habitudes de vie (tabac, alimentation, temps de sommeil), les chercheurs ont remarqué que ceux dormant plus de 9 heures par nuit avaient un risque de mortalité augmenté de 44%. Additionné à un manque d'activité physique, cela serait même plus dangereux que l'alcool et le tabac réunis, selon les scientifiques.

Manger trop de viande rouge

Les régimes hyperprotéinés sont très populaires. Privilégiant les aliments rassasiants, ils per-

mettent de perdre du poids sans avoir trop faim. Mais attention ! Des chercheurs de l'université de Rovira i Virgili (Espagne) ont découvert que sur du long terme ce type de régimes augmente le risque de mort prématurée de 59%. Selon eux, consommer trop de protéines abîme les reins et rend le sang trop épais favorisant les problèmes cardiaques.

Regarder la télévision pendant une heure

Si vous aviez l'intention de revoir l'intégralité de *Downtown Abbey* ou de *Plus belle la vie* il va falloir y réfléchir à deux fois. En 2011, des chercheurs australiens* ont comparé les modes de vie de 11 000 volontaires avec leurs



cardiaques. Pendant 15 ans, ils ont étudié les cas de personnes dont 25 % de l'apport calorique était composé du sucre soit 15 % de plus que la norme recommandée. Ils se sont rendu compte que ces derniers avaient deux fois plus de risque de mourir d'un accident cardiaque par rapport à ceux restant dans la norme.

Pourquoi? Le sucre favorise l'obésité, un facteur clé de maladies cardiaques qui empêche tous les bons nutriments des autres aliments de nourrir l'organisme.

Rester à côté d'un fumeur

On ne le répétera jamais assez : le tabac tue ! Selon la *Ligue contre le cancer* « on considère que plus de 30 % de l'ensemble des cancers dépendent du tabac ». La fumée de cigarette contient de nombreux agents toxiques qui contaminent les voies respiratoires et toutes celles qui en dépendent aussi (système digestif, rein, œsophage...). Et il n'est pas seulement dangereux pour le consommateur, un « fumeur passif » voit son risque de cancer du poumon augmenter de 30 %.

À noter : selon une étude de l'université de Manchester réalisée en 2014, les fumeurs actifs ou passifs auraient 30 % plus de risque de perdre l'audition. Les chercheurs à l'origine de cette observation ont analysé les tests auditifs et les questionnaires de 164 770 sujets âgés de 40 à 69 ans, originaires du Royaume-Uni.

Pourquoi? Les scientifiques n'expliquent pas l'impact néfaste du tabac sur les oreilles mais ils « suggèrent que les produits contenus dans le tabac pourraient avoir une influence toxique sur l'audition ». La nicotine est notamment vasoconstrictrice c'est-à-dire qu'elle rétrécit les vaisseaux ce qui pourrait nuire à l'irrigation des oreilles.

bilans médicaux (diabète, poids, activité physique).

Résultat : une heure de télévision par jour ferait perdre en moyenne 22 minutes d'espérance de vie. Pire encore ! Au-delà de 6 heures c'est cinq ans de vie en moins.

* British Medical Journal.

Ne pas boire assez d'eau

L'hydratation n'est pas un besoin de l'organisme à prendre à la légère. Le manque d'hydratation fait partie des causes responsables de l'hypotension orthostatique. Ce phénomène est le résultat d'une baisse brutale de la pression artérielle diastolique fréquente chez les personnes âgées. Selon des chercheurs néerlandais l'hypotension orthostatique augmenterait le risque de maladies cardiovasculaires et de mortalité, toutes causes confondues.

Manger trop de gâteaux

Gâteaux, bonbons, viennoiseries... La gourmandise peut vous perdre. Des chercheurs de l'université d'Harvard aux États-Unis mettent en garde contre l'excès de sucre et le risque de maladies

Attention aux bains de bouche

L'alcool est composé de toxines qui attaquent le foie et sont susceptibles de favoriser le risque de cancer. Selon la *Ligue contre le cancer* « même les utilisateurs de bains de bouche présentent un risque élevé de développer des cancers de la bouche, ce qui donne à penser que l'alcool influencerait la carcinogenèse plus par voie locale que par voie générale ».

À savoir : une étude menée par l'université de Glasgow et des chercheurs européens en 2014, montre qu'utiliser des bains de bouche plus de trois fois par jour augmente de manière significative le risque de cancers oraux.



Pour voir la vidéo, téléchargez l'application* Medisite Magazine en scannant le QR code ci-contre ou cliquez sur le bouton play.

* Disponible sur tablettes

VIDÉO :
LE TOP DES CHOSES
CANCÉRIGÈNES



Prostate : 6 MAUVAISES HABITUDES à éviter

Même si les maladies touchant la prostate (adénome, cancer) sont assez difficiles à prévenir, éviter quelques pièges peut permettre de réduire les risques et les symptômes gênants.

Laura Chatelain, journaliste santé
Validé par le Pr Aurélien Descazeaud, urologue

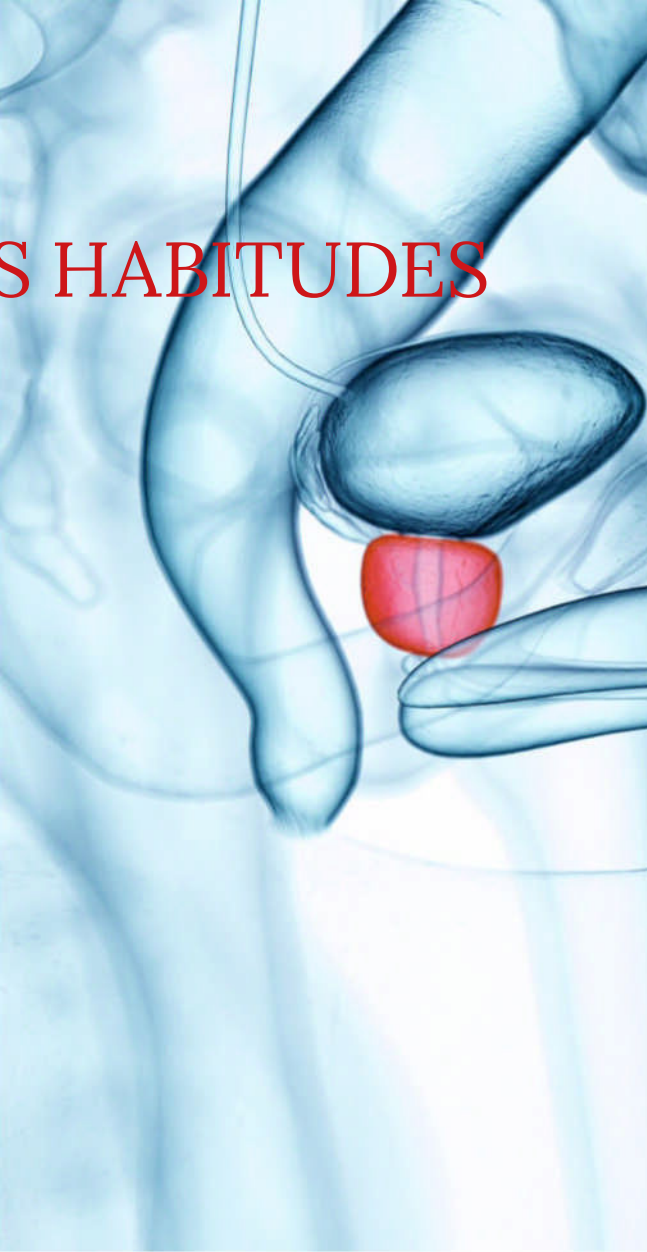
Premier cancer chez l'homme en France, avec près de 54 000 nouveaux cas chaque année, la prostate est une glande dont il faut prendre soin.

Qu'est-ce que la prostate ?

La prostate est une glande de l'appareil génital masculin, située juste sous la vessie, autour de l'urètre, le canal qui permet l'évacuation des urines. Son diamètre varie entre 2 et 3 cm et son poids entre 15 et 25 g à l'âge adulte. Elle produit entre 10 et 30 % des sécrétions qui forment le liquide séminal, le liquide qui nourrit les spermatozoïdes. Le muscle de la prostate contribue à l'éjaculation en expulsant le sperme. La prostate sécrète également du zinc qui intervient dans la lutte contre les infections.

Se retenir d'uriner

Se retenir d'uriner parce qu'on n'a pas le temps ou parce que ce n'est pas le bon endroit, n'est jamais une bonne idée, en particulier si l'on souffre de prostatite, une infection de la prostate, glande située sous la vessie. « Comme pour toutes les infections urinaires, si l'on a tendance à faire des prostatites à répétition, le conseil numéro un, c'est d'uriner fréquemment et complètement afin de bien vider la vessie et l'ensemble de l'appareil urinaire de tous les germes qui peuvent s'y accrocher », rappelle le



Pr Aurélien Descazeaud, urologue. Il est également important dans ce cas-là de boire suffisamment : au moins 1,5 litre de liquide par jour.

Trop boire le soir

Autant il faut boire suffisamment pour éviter une éventuelle infection de la prostate, autant il vaut mieux limiter les volumes le soir (à table au dîner, mais également sous forme de tisanes dans la soirée), car cela augmente les envies pressantes d'uriner la nuit, déjà gênantes lorsqu'on souffre d'un adénome de la prostate.



l'urologue. Une exception cependant : à l'échelle de la population, plusieurs études indiquent que les hommes ayant une alimentation très riche en gras et en protéines sont davantage touchés que les autres. Mieux vaudrait, par exemple, ne pas être trop amateur de viande rouge et de charcuterie, et les consommer de manière occasionnelle et non quotidienne. À l'inverse, une alimentation riche en fibres aurait un effet plutôt protecteur.

Abuser du vin blanc, du thé ou du café

Alcool (en particulier le vin blanc), thé, café, mais aussi épices peuvent faire partie de votre régime alimentaire si vous souffrez d'un adénome de la prostate, mais en quantités raisonnables. « Ces substances aggravent les symptômes car elles ont à la fois un probable effet irritant sur la vessie et une action diurétique, qui pousse à uriner davantage », explique le spécialiste.

Être trop sédentaire

« Il est prouvé qu'une bonne hygiène de vie, avec une activité physique régulière et une absence de surpoids, diminue l'intensité des symptômes en cas d'adénome de la prostate », note l'urologue.

Or, cette hypertrophie de la prostate est le problème le plus courant chez l'homme et devient très fréquent après 50 ans. Il entraîne surtout des symptômes urinaires (envies pressantes d'uriner, jets irréguliers, douleurs...) car le gonflement de la prostate comprime l'urètre. Une bonne hygiène de vie et une activité physique suffisante sont également un facteur de protection pour la santé cardiovasculaire et contre le cancer de manière générale.

Ne pas oser en parler à son médecin

Comme il n'existe pas de dépistage organisé du cancer, les hommes ne savent pas toujours à qui s'adresser en cas d'inquiétude ou de symptômes gênants concernant leur prostate. Pourtant, le médecin généraliste pourra rassurer, conseiller et éventuellement orienter vers un urologue. « C'est à chaque homme d'en parler individuellement avec son médecin, notamment en cas d'antécédents familiaux », conseille le Pr Descazeaud. En cas de risque, un dépistage personnalisé pourra par exemple être proposé dès 40 ans. Effectué via un toucher rectal et un dosage sanguin des PSA (antigènes prostatiques spécifiques), le diagnostic précoce reste la seule façon d'agir contre le cancer de la prostate.

Manger trop de viande rouge ou de charcuterie

« Contrairement à d'autres cancers, le cancer de la prostate n'est pas un cancer avec des facteurs de risque bien identifiés sur lesquels on peut agir, qu'il s'agisse de l'alimentation, de l'hygiène de vie ou de la sexualité. La plupart des études sur ces sujets sont anecdotiques et il est difficile de dégager des conseils précis », rappelle

Cancer de la prostate : le cholestérol l'aiderait ?

Selon une étude américaine, les gènes responsables de la régulation du taux de cholestérol seraient faibles chez les personnes atteintes de cancer de la prostate sévère. Selon les chercheurs, « La faible présence de ces gènes éteint le capteur du cholestérol que les cellules utilisent pour savoir si elles en ont trop assimilé ou non. Cela permet donc une accumulation de graisse, au-delà de la normale. »



6 habitudes dangereuses pour

VOTRE THYROÏDE

Boire trop de café, consommer les aliments qu'il ne faut pas... Certaines de nos habitudes vont jouer un rôle sur le fonctionnement de la thyroïde. L'hypothyroïdie, pathologie la plus fréquente, est trois fois plus répandue chez les femmes que chez les hommes. Voici tout ce qu'il faut éviter.

Florence Massin, journaliste santé - Validé par le Dr Valérie Foussier, endocrinologue

Avant de s'intéresser à ce qui pourrait lui nuire il est important de comprendre à quoi sert la thyroïde. C'est une glande en forme de papillon située à la base de notre cou. Les hormones thyroïdiennes sont indispensables à notre santé et au bon fonctionnement de tous nos organes. Si elle subit un dysfonctionnement on peut alors souffrir d'hyperthyroïdie ou d'hypothyroïdie. Des composés présents dans certains aliments ont une activité qui empêche la fabrication d'hormones, dont les hormones thyroïdiennes. «C'est le cas des thiocyanates

et des oxazolidones, qui sont des antithyroïdiens naturels», nous informe le docteur Pierre Nys, endocrinologue et nutritionniste. Les aliments qui les contiennent sont qualifiés de goitrigènes (ou goitrogènes) car ils entravent la fabrication des hormones thyroïdiennes. En réaction, l'organisme va augmenter le volume de la glande pour compenser cet effet, ce qui formera un goitre au niveau du cou. Évidemment nos apports alimentaires ne sont les seuls paramètres de notre quotidien à prendre en compte lorsque l'on parle de thyroïde. La liste noire des mauvaises habitudes à oublier pour prendre soin de cette glande.



ur
DE



Comment fonctionne-t-elle ?

La thyroïde sécrète les hormones thyroïdiennes grâce à l'apport d'iode dans le sang. Une alimentation riche en iode (poissons, crustacés, laitages) est essentielle à son bon fonctionnement.

La production des hormones thyroïdiennes, T3 (triiodothyronine) et T4 (thyroxine), est régulée par la TSH, hormone sécrétée par l'hypophyse, une glande du cerveau située à la base du crâne. Les hormones thyroïdiennes régulent la vitesse de fonctionnement de tous nos organes, avec un effet sur la croissance dès le stade de fœtus, la maturation sexuelle de l'adolescent, mais aussi la régulation thermique, la digestion, le rythme cardiaque, l'humeur, le sommeil, le poids, la libido...

Quand la production d'hormones thyroïdiennes est excessive, on parle d'hyperthyroïdie, avec un « emballement » de tout notre organisme : rythme cardiaque, respiration, digestion, s'accroissent, on souffre de tremblements, avec sensibilité à la chaleur et grande nervosité. Les yeux sont souvent exorbités, et un goitre – gonflement de la base du cou – peut apparaître. À l'inverse, en cas de production insuffisante des hormones thyroïdiennes, c'est l'hypothyroïdie : notre organisme tourne

au ralenti, on ressent frilosité, apathie, constipation, avec prise de poids.

Boire trop de café aggrave les symptômes

Pourquoi ? « Si une personne est atteinte d'hyperthyroïdie, on lui conseillera de limiter sa consommation de café, mais aussi de thé, sodas, boissons énergisantes, et de compléments alimentaires qui contiendraient de la caféine (guarana...). Un excès de caféine peut aggraver en effet les symptômes de l'hyperthyroïdie (accélération du rythme cardiaque, insomnie, nervosité...) », explique le Dr Foussier.

Boire trop d'alcool = attention au foie

Pourquoi ? « Les médicaments prescrits pour traiter une hyperthyroïdie ont tendance à être hépatotoxiques. Une consommation d'alcool régulière aura une incidence sur la thyroïde par le fait qu'étant toxique pour le foie également, le traitement sera moins bien toléré », explique l'endocrinologue. **Un conseil :** limitez fortement votre consommation d'alcool, quelle que soit la boisson.

Migraines : facteur de risque élevé de problèmes thyroïdiens ?

Des chercheurs de l'université de médecine de Cincinnati (États-Unis) ont découvert que des migraines fréquentes pouvaient être un facteur de risque d'une hypothyroïdie.

L'étude publiée dans la revue *Headache*, est la première à analyser les données de 8 412 personnes sur douze ans.

Résultat : les volontaires sujets aux maux de tête fréquents avaient un risque accru de 21 % de développer une hypothyroïdie. Et ce chiffre passait à 41 % lorsque, au-delà d'un simple mal de tête, il s'agissait d'une véritable migraine.

Soja : attention si vous prenez un traitement

Pourquoi ? La consommation de soja est à limiter si vous avez un déficit en hormones thyroïdiennes, car une enzyme présente dans l'aliment limite la synthèse de la thyroxine, une des principales hormones fabriquées par la glande. **Sachez-le :** il n'existe pas d'interaction entre la prise de Lévothyrox® et le soja. En revanche, en cas de grande consommation de cet aliment, il est préférable de compenser et d'augmenter légèrement les doses médicamenteuses ou de simplement limiter sa consommation de soja. Parlez-en à votre médecin et faites-vous surveiller régulièrement.

Être trop stressé(e) entraîne une forme d'hyperthyroïdie

Pourquoi ? Un trop plein de stress ou d'anxiété peut perturber la thyroïde et entraîner des maladies auto-immunes comme la maladie de Basedow (une forme d'hyperthyroïdie) ou la thyroïdite de Hashimoto. « En effet, notre organisme gère en permanence la destruction de certaines cellules anormales et cancéreuses par une sorte de système d'auto-nettoyage. Le stress a tendance à encrasser ce système et à favoriser l'apparition de maladies auto-immunes, notamment au niveau de la thyroïde », explique le Dr Foussier. **Un conseil :** il est important d'apprendre à maîtriser ses émotions à l'aide de techniques de méditation, de yoga...

Réduire son estomac peut entraver le traitement

Certaines actions sur notre organisme peuvent avoir une forte incidence sur la thyroïde. C'est le cas lorsqu'en situation d'obésité morbide, il est proposé de pratiquer un « by-pass gastrique », qui implique une réduction du volume de l'estomac couplée à une modifi-





cation du circuit alimentaire. Les aliments ne passent plus par l'estomac, ni par la partie supérieure du tube digestif, et vont directement dans la partie moyenne de l'intestin grêle.

Pourquoi ? « En cas de problème d'hypothyroïdie notamment, le court-circuit d'une partie de l'intestin peut avoir des conséquences sur l'absorption du Lévothyrox® et perturber l'équilibre du traitement », indique le spécialiste.

Fumer peut provoquer un goitre

Les fumeurs souffrent plus souvent de maladies de la thyroïde que les non-fumeurs.

Pourquoi ? La fumée de cigarette contient plusieurs produits toxiques tels que le thiocyanate et la pyridine, qui bloquent la captation de l'iode par la glande. Cela entraîne des risques de développer notamment un goitre (l'augmentation du volume de la thyroïde) et d'aggraver certaines perturbations thyroïdiennes déjà présentes.

« Dans la maladie de Basedow (une forme d'hyperthyroïdie), avec atteinte ophtalmique associée, le tabac aggrave les irritations oculaires et la perturbation de la thyroïde », explique le Dr Foussier.

Sachez-le : le tabac a tendance à retarder la guérison de ces pathologies. Il est fortement conseillé d'arrêter de fumer.

Attention à votre alimentation

Chou blanc, vert, rouge, frisé, kale, chou-fleur, brocoli, chou de Bruxelles... Les choux appartiennent à la famille des crucifères comme les radis ou autres navets. « Or tous les crucifères contiennent des thiocyanates, qui risquent de modifier le fonctionnement de la thyroïde », explique le Dr Pierre Nys, endocrinologue et nutritionniste. En effet, les thiocyanates empêchent la thyroïde de capter l'iode, élément indispensable à

“ LE TABAC RETARDE LA
GUÉRISON DES PATHOLOGIES
LIÉES À LA THYROÏDE. ”





son fonctionnement. Des substances déstabilisant la thyroïde peuvent se cacher dans certains aliments ou dans leur emballage. « Il s'agit des perturbateurs endocriniens, notamment les phénols et les hydrocarbures aromatiques, qui sont toxiques pour la fonction thyroïdienne, et risquent donc d'entraîner un dérèglement chez les personnes à risque », met en garde l'endocrinologue.

Cancer de la thyroïde : les symptômes

Le premier symptôme du cancer de la thyroïde est la présence d'un nodule palpable à la base du cou par un médecin lors d'un bilan ou d'examen pour une autre pathologie. Ce nodule est indolore et ne gêne pas.

Pourquoi? « Un nodule thyroïdien a un risque d'être une tumeur cancéreuse dans 5% des cas environ. Sa présence n'annonce donc pas forcément un cancer. Il est cependant conseillé des examens échographiques pour en connaître la nature », explique le Pr Trésallet, chirurgien.

Sachez-le : la présence d'un nodule, qu'il soit bénin ou cancéreux, ne perturbe pas le bon fonctionnement de la thyroïde dans la majorité des cas.

Un changement de voix, signe de cancer ?

Les manifestations : un changement progressif de la voix en une voix rauque (qui persiste plus de 3 semaines sans aucune guérison) avec la présence d'un nodule peut faire présager un cancer de la thyroïde.

Pourquoi? « La voix peut être touchée. Dans ce cas, cela signifie que la tumeur a possiblement déjà envahi le nerf qui agit sur les cordes vocales. Ce double symptôme (présence de nodules et voix qui se

modifie), assez rare, doit faire envisager sérieusement l'hypothèse d'un cancer », explique le Pr Trésallet.

Au fur et à mesure il peut être difficile de déglutir.

Les manifestations : la personne peut avoir l'impression que quelque chose est coincé dans la gorge. Si au départ, cela n'est qu'une simple gêne, cela devient de plus en plus présent et l'ingestion de tout aliment solide, voire liquide devient douloureuse et difficile. Cette difficulté à avaler peut s'accompagner de douleurs à la base du cou.

Pourquoi? « Ce symptôme reste peu fréquent dans le cas des cancers de la thyroïde. Cependant, s'il apparaît, c'est souvent à un stade avancé du cancer, lorsque la tumeur s'est développée et comprime la trachée », explique le Pr Trésallet.

Prenez du recul : ces symptômes (gêne à la déglutition...) dévoilent plus souvent la présence d'un goitre bénin ou d'une autre pathologie.

Des ganglions gonflés à la base du cou

Les manifestations : un ou plusieurs ganglions apparaissent au niveau du cou et persistent plus de trois semaines sans dégonfler.

Pourquoi? Sans traitement, les tumeurs de la thyroïde grossissent et peuvent envahir les ganglions lymphatiques à la base du cou qui drainent la thyroïde, puis s'étendre à d'autres ganglions et former des métastases. « Le cancer de la thyroïde métastase dans 50% des cas environ au niveau de ganglions du cou. Si aucun traitement n'est envisagé, le risque de dissémination vers les poumons, le foie et les os est possible », explique le Pr Trésallet.

Un conseil : un ganglion gonflé plus de trois semaines sans infection particulière demande à consulter.

4

choses à connaître sur la thyroïde

1 Chiffres nationaux

En France, près de six millions de français sont concernés par des problèmes de thyroïde.

2 Qui est touché ?

Chaque année, les nouveaux cas d'hypothyroïdie n'excèdent pas 4/1000 chez les femmes et est inférieur à 1/1000 chez les hommes.

3 Le premier signe de son cancer

Le cancer se manifeste par l'apparition d'une grosseur sur la partie avant du cou, que l'on appelle nodule.

4 Attention à ce traitement

L'Amiodarone®, traitement pour le cœur, contient des bêtabloquants avec une forte concentration d'iode. Cette teneur iodée peut entraîner des troubles de la thyroïde.



MyTest

Autotests *Simple*s et Rapides

Pour ma santé, *Je me teste !*



Cholestérol

Fer

Thyroïde

H. pylori-
Ulcère

Infection
Urinaire

Tétanos

Lyme

Allergie

Colorectal

Ménopause

Prostate

Albumine

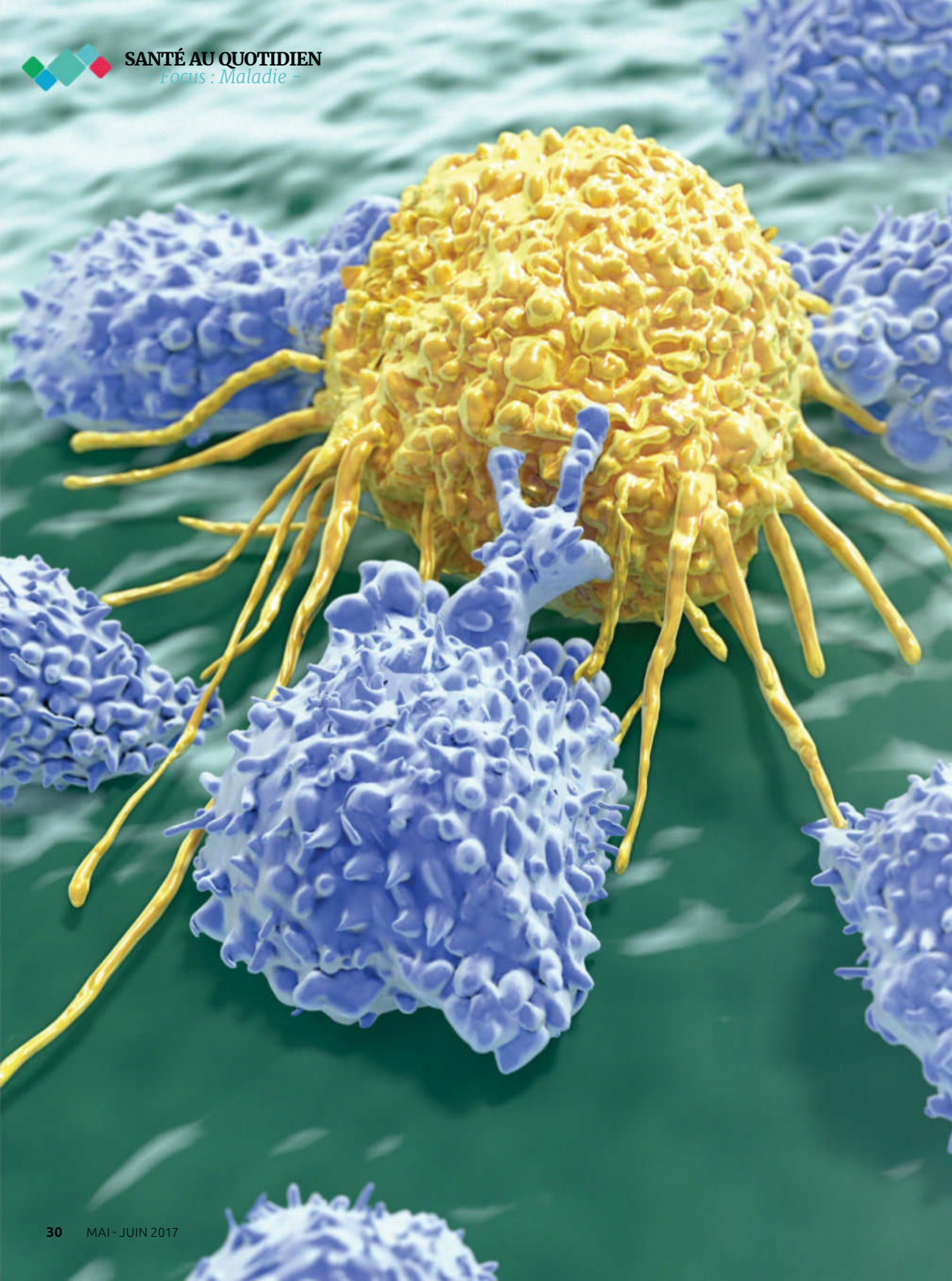
16/08/MYLANTESTS/GP/005 - Date de révision : Octobre 2016

 Mylan

Seeing
is believing[®]

© Mylan

Ces autotests sont des Dispositifs Médicaux de Diagnostic in Vitro. Pour plus d'infos, cliquez ici





Métastases :

QUELS SONT LES CANCERS QUI SE PROPAGENT LE PLUS ?

Le développement des métastases est l'évolution redoutée de tout cancer. Quels sont ceux qui se propagent le plus ? Quels sont les signes annonciateurs ? Les localisations les plus courantes ? Comment les prévenir ? On fait le point.

La Rédaction - Validé par Pr Michel Crépin, spécialiste en oncologie

La plupart des cancers sont susceptibles de produire des métastases.

Les cancers qui se propagent le plus

Les métastases correspondent au développement de cellules cancéreuses à distance de la tumeur primitive. Elles apparaissent plus tardivement mais peuvent être présentes dans tout l'organisme. Certains cancers ne métastasent jamais comme l'épithélioma basocellulaire (une forme de cancer de la peau), d'autres se propagent de façon locorégionale dans le tissu adjacent comme les cancers de l'ovaire et du cerveau, enfin d'autres sont beaucoup plus à risque de métastases à distance comme les cancers du sein, de la prostate, du poumon, du rein, du côlon et le mélanome (autre forme de cancer de la peau).

Les localisations les plus courantes

Les localisations les plus courantes des métastases sont : les os (et surtout la colonne vertébrale),



les poumons, le foie, le cerveau et les reins.

Pourquoi ? Les mécanismes de formation des métastases ne sont pas totalement élucidés. Néanmoins, plusieurs facteurs entreraient en jeu : la consommation d'oxygène de l'organe (plus il en consomme, plus il consomme beaucoup de sang, comme pour le cerveau et les poumons), son rôle de filtre (foie, poumons, reins) et sa proximité par rapport à la tumeur initiale. Il pourrait aussi y avoir une interaction entre des récepteurs et/ou des facteurs de croissance de la cellule maligne et ceux de l'organe cible du développement des métastases.

Quels sont les symptômes de leur apparition ?

Tout dépend de la localisation des métastases.

Au niveau des os : douleurs dans les os, fractures, compression nerveuse entraînant douleur ou engourdissement, augmentation du taux de calcium dans le sang (hypercalcémie). Les cancers les plus concernés sont ceux : du sein, de la prostate, du rein, de la thyroïde et du poumon.

Au niveau du cerveau : nausées et vomissements, vertiges, troubles de la vision, troubles de la concentration, de l'humeur et/ou de la personnalité. Les cancers les plus concernés sont ceux : du sein, du poumon, de la peau, du rein, de la thyroïde, du côlon et du rectum.

Au niveau du foie : augmentation

du volume du foie, parfois accompagnée de douleur au toucher, fatigue, perte d'appétit. Les cancers les plus concernés sont ceux : de l'estomac, de l'intestin grêle, du côlon et du rectum.

Au niveau des poumons : toux persistante avec parfois des crachats sanglants, douleur dans le côté ou dans l'épaule, essoufflement, fatigue. Les cancers les plus concernés sont ceux : du sein, du rein, de la thyroïde, de la prostate, des testicules, de l'utérus.

Le sucre favoriserait la croissance des tumeurs ?

Une université américaine a mené quatre études sur des souris, qu'elle a soumises à différents régimes alimentaires autour du sucre : certains avec de l'amidon (glucide présent dans les végétaux), d'autres avec du saccharose (sucre blanc en poudre) et du fructose (sucre naturel contenu dans les fruits). Au bout de six mois, l'augmentation du nombre de métastases pulmonaires et mammaires s'est vérifiée pour plus de la moitié des souris nourries au fructose et saccharose contre moins d'un tiers chez celles nourries à l'amidon.

Comment les prévenir ?

La prévention des métastases est l'une des préoccupations majeures des traitements du cancer. Plusieurs armes thérapeutiques sont utilisées :

- La chimiothérapie qui diffuse l'agent anticancéreux dans toute la circulation sanguine (même si parfois les métastases deviennent





Cancer : un nouveau moyen d'éviter les métastases

Des chercheurs de l'Institut de Recherche sur le Cancer de Londres (Royaume-Uni) ont publié, fin 2016, une étude dans le journal *Molecular Cell*. Ils y expliquent que les cellules cancéreuses possèdent une molécule, appelée BubR1, qui empêche qu'elles ne se divisent avant d'être prêtes. Or cette division cellulaire, qui permet de passer d'une cellule à deux cellules, est le processus qui permet leur multiplication. En désactivant la molécule BubR1 - qui agit comme un «*cran de sûreté*»- dans les cellules cancéreuses, ces dernières vont se diviser avant d'être prêtes, ce qui générera des cellules invalides. L'avantage ? Ces cellules invalides meurent, et la multiplication des cellules cancéreuses indésirables est donc stoppée.

Aujourd'hui, les stratégies thérapeutiques sont de plus en plus «*sur mesure*», c'est-à-dire en fonction de la carte d'identité de la tumeur et de sa capacité à produire des métastases.

Dans tous les cas, la qualité de vie du patient est une préoccupation majeure : elle passe par la prise en charge de la douleur physique et psychologique, ainsi qu'une attention particulière portée sur la nutrition afin d'éviter une perte de poids trop importante, l'exercice physique et le sommeil.

Comment se forment-elles ?

Une métastase se forme à partir de cellules métastatiques (certaines le sont, d'autres pas) qui se détachent d'une tumeur dite «*primitive*». Elles migrent dans la circulation sanguine et peuvent finir par former un petit amas qui se trouvera bloqué dans des vaisseaux capillaires d'un autre organe, à distance de la tumeur. Elles perceront la paroi de ces vaisseaux pour coloniser ce nouvel organe. Elles peuvent aussi migrer dans la circulation lymphatique pour envahir les ganglions.

À savoir : une tumeur primitive volumineuse, très vascularisée et un envahissement des ganglions lymphatiques au moment du diagnostic constituent des facteurs de risque de métastases.

résistantes aux traitements).

- La radiothérapie qui «*stérilise*» la zone où siégeait le cancer.
- La suppression du ganglion ou des ganglions proches de la tumeur par chirurgie (ils peuvent contenir des cellules malignes).
- Les thérapies ciblées qui inhibent par exemple les facteurs de croissance et/ou leurs récepteurs contenus dans les cellules cancéreuses.

Quels sont les traitements ?

Un cancer devenu métastatique se traite de la même façon que le cancer primaire (chimiothérapie, radiothérapie, chirurgie, hormonothérapie, biothérapie).



Grossesse gémellaire : QUELLES DIFFÉRENCES ?

Attendre deux bébés suscite de nombreuses questions... Quelles sont les vraies différences avec une grossesse unique ? Quels risques ? Comment se passe l'accouchement ? On fait le point.

Aurélié Blaize, journaliste santé - Validé par le Dr Marie-Claude Benattar, gynécologue

Une prise de poids plus importante

Attendre deux bébés entraîne une prise de poids plus importante de 30% en moyenne par rapport à une grossesse unique. Le ventre est donc plus proéminent (au sixième mois, l'utérus a la taille de celui d'une femme enceinte à terme!) et la poitrine est plus volumineuse.

Suivi : des échographies plus nombreuses

Une grossesse gémellaire impose un suivi plus spécifique. Quand la grossesse est bichoriale*, il y a une consultation par mois et une échographie par mois, souvent à partir du cinquième mois. Quand la grossesse est monochoriale**, le suivi est plus important. Il se fait en collaboration avec une structure expérimentée dans ce

«POIDS : À 6 MOIS,
L'UTÉRUS
A LA TAILLE DE
CELUI D'UNE
FEMME
À TERME !»

type de grossesse et il faut compter une consultation ainsi que deux échographies par mois. À partir du sixième mois, la consultation se fait tous les 15 jours.

* Bichoriale : deux placentas et deux poches amniotiques.

** Monochoriale : les deux bébés partagent le même placenta. Il y a une ou deux poches amniotiques.

Durée de la grossesse

La durée est naturellement inférieure de deux à trois semaines par rapport à une grossesse unique. Près de la moitié des jumeaux naissent prématurément (avant 37 SA).

Le terme varie également selon le type :

- Grossesse bichoriale (70% des cas) : l'accouchement est généralement programmé entre 38 et 40 SA.

- Grossesse monochoriale (30% des cas), l'accouchement est généralement envisagé à partir de 36 SA sans dépasser 38 SA et 6 jours. Quand les jumeaux partagent la même poche amniotique, l'accouchement est encore plus tôt, vers 34 SA (risque d'enchevêtrement des cordons). Ce que les médecins veulent éviter c'est la grande prématurité à 33 SA ou avant.



Accouchements : 40 % de césarienne

Où accoucher ? L'accouchement d'une grossesse gémellaire doit se faire par un praticien qui en a l'expérience et la connaissance, surtout quand elle est monochoriale. Si l'accouchement est trop prématuré celui-ci vous orientera vers une maternité disposant d'une unité de néonatalogie. Quand la grossesse est monoamniotique*, la maternité doit être de type III, c'est-à-dire avec une unité de réanimation néonatale.

Comment se passe l'accouchement ? Les accouchements de jumeaux sont associés à un taux plus élevé d'interventions médicales. Les césariennes sont plus nombreuses (40 % contre 20 % dans les grossesses uniques) ainsi que les extractions instrumentales (forceps...) et les manœuvres (tourner le bébé pour le mettre dans la bonne position etc.). Par ailleurs, le personnel est plus nombreux lors d'un accouchement double. Il y aura deux sages-femmes, une élève sage-femme, un gynécologue obstétricien parfois assisté d'un interne, l'anesthésiste et selon les circonstances un ou deux pédiatres. Chacun a un rôle précis à jouer dès la naissance des enfants. La naissance du premier enfant est similaire à celle d'un enfant unique. Le deuxième bébé suit très rapidement ce qui est bien pour prévenir toute complication.

* Les deux bébés partagent la même poche amniotique.

Naissance : un bébé plus petit que l'autre

Il est rare qu'en cas de grossesse gémellaire, les deux bébés aient la

même croissance, donc le même poids à la naissance. Généralement un des jumeaux est moins gros. « Seuls de gros écarts sont pris en considération et c'est l'échographie répétée avec doppler qui permet de prendre la décision de provoquer la naissance » indique Laurence Pernoud dans *J'attends un enfant*. Quand l'écart de croissance est trop important, on recherche une éventuelle toxémie gravidique*, un syndrome transfuseur-transfusé** ou l'existence d'une malformation.

* La toxémie gravidique (ou « pré-éclampsie »), 3 à 5 fois plus fréquente en cas de grossesse gémellaire, est un syndrome associant prise de poids rapide et excessive, œdème, albuminurie et élévation de la tension artérielle. Elle est causée par une anomalie de formation du placenta, qui transporte tous les éléments vitaux au bébé, elle peut donc entraîner un retard de croissance.

** Le syndrome transfuseur-transfusé concerne les grossesses monochoriales et biamniotiques (deux poches amniotiques). Quand les fœtus partagent le même placenta, il y a des échanges entre leur circulation sanguine pouvant être déséquilibrés. L'un des jumeaux reçoit trop de sang et peut souffrir d'insuffisance cardiaque. L'autre pas assez entraînant une anémie et un retard de croissance.

Risques : plus de malformations

« L'incidence des malformations est respectivement deux et trois fois plus fréquente en cas de grossesse bichoriale et monochoriale qu'en cas de grossesse unique » indique le CNGOF. Quand la grossesse est monoamniotique, le risque de malformation atteindrait 10 %. Il s'agit principalement de troubles de fermeture du tube neural, des anomalies génito-urinaires et des cardiopathies. Le suivi médical spécifique permet d'identifier au plus tôt les éventuelles malformations.

Un congé maternité plus long

Pour éviter une prématurité grave, le gynécologue peut prescrire un arrêt de travail supplémentaire. Généralement, la femme enceinte de jumeaux est arrêtée à partir du 5^e mois.

Attention : « L'arrêt de travail ne fait pas tout et l'importance du repos ne doit pas être négligée », prévient le Pr Jacques Lansac. Il est important de s'accorder des périodes de « pause » tout au long de la grossesse.

À savoir : selon la Sécurité sociale, la durée du congé maternité en cas de grossesse double est de 34 semaines dont, en principe, un congé prénatal de 12 semaines et un congé postnatal de 22 semaines.

Cliquez ici

Pour voir la vidéo, téléchargez l'application* Medisite Magazine en scannant le QR code ci-contre ou cliquez sur le bouton play.

* Disponible sur tablettes

**VIDÉO :
L'ACCOUCHEMENT
EN IMAGES**



Vaccin BCG : UN DANGER POUR LE BÉBÉ ?

Le vaccin bilié de Calmette et Guérin, plus connu sous le nom de vaccin BCG, est destiné à prévenir la tuberculose. Sujet de polémiques, il n'est plus obligatoire depuis 2007, même s'il reste indiqué dans certaines situations.

Explications. La Rédaction

Le BCG, qu'est-ce que c'est ?

Fabriqué à partir d'une souche atténuée de la bactérie *Mycobacterium bovi*, un bacille tuberculeux bovin, le vaccin BCG vise à protéger les individus contre la tuberculose. Cette maladie infectieuse et extrêmement contagieuse touche principalement les poumons même si elle est susceptible d'atteindre également les reins, le cerveau ou encore le squelette. Transmise essentiellement par voie aérienne, cette pathologie reste relativement rare en France.

Dans quels cas est-il indiqué ?

Le vaccin est néanmoins recommandé chez les enfants présentant un fort risque de tuberculose, c'est-à-dire les enfants :

- Natifs d'un pays endémique (Afrique, Asie, Amérique Centrale, Amérique du Sud, Europe Centrale, Europe de l'Est, Bulgarie, Estonie, Hongrie, Lettonie, Lituanie, Pologne, Portugal et Roumanie).
- Dont l'un des parents (ou les deux) est natif d'un pays endémique.
- Séjournant pendant un mois ou plus dans un pays endémique.
- Ayant des antécédents familiaux de tuberculose.
- Résidant en Île-de-France, à Mayotte ou en Guyane.
- Présentant des risques d'exposition au bacille de Koch (logement précaire, pauvreté...).



LA TUBERCULOSE EN CHIFFRES

Chaque année, on dénombre 5 000 nouveaux cas de tuberculose en France. L'Île-de-France est deux à quatre fois plus touchée.

GRATUIT !

Téléchargez la nouvelle appli Medisite !

De nouveaux contenus, de nouvelles fonctionnalités, un nouveau design ! Et toujours l'intégralité des articles du site.



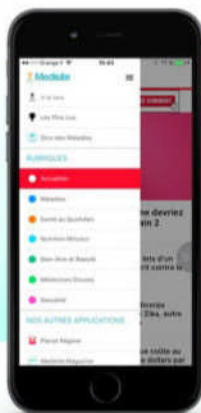
Téléchargez sur
App Store



DISPONIBLE SUR
Google Play



L'intégralité des articles du site Medisite en live, partout, dans un format optimisé pour smartphone.

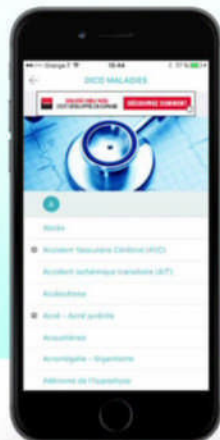
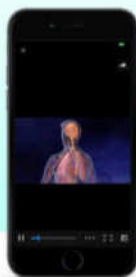
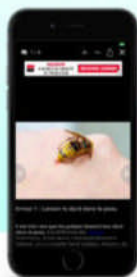


Une navigation ludique et intuitive.

Un contenu éditorial Médisite certifié HON (Health On the Net)



Un dictionnaire des maladies détaillé



LES ALIMENTS QUI PROTÈGENT CONTRE LA CRISE CARDIAQUE

Pour un cœur en bonne santé suivez le régime des Tsimané, une tribu vivant isolée dans la forêt d'Amazonie en Bolivie. Selon une étude publiée dans la revue médicale *The Lancet*, ce peuple est celui dont le risque de crise cardiaque est le plus faible au monde. Selon les chercheurs, le régime des Tsimané est principalement constitué de riz, de maïs, de noix et de fruits.



POURQUOI IL NE FAUDRAIT PAS ÉPLUCHER SES LÉGUMES

Selon la diététicienne new-yorkaise Mary Jane Detroyer, interrogée par le *Daily Mail*, la peau des concombres, carottes, poivrons etc. est la partie la plus intéressante de ces aliments en terme nutritionnel.

2 FROMAGES POURRAIENT AUGMENTER DE 50% LE RISQUE DU CANCER DU SEIN

Le fromage, en particulier le cheddar et le fromage frais (à tartiner), pourrait augmenter de 50% le risque de cancer du sein, vient d'annoncer une étude de l'Institut du cancer Roswell Park (États-Unis).



LENTILLES : L'ALIMENT QUI EMPÊCHE D'AVOIR DU DIABÈTE

Selon des chercheurs de l'université Rovira i Virgili (Espagne), consommer plus de 28,75 g de légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots, pois...) par jour réduirait de 35% le risque de développer un diabète de type 2.



LE RÉGIME À ÉVITER APRÈS 50 ANS

Le régime hyper-protéiné peut aider à perdre du poids sur le court terme, mais il pourrait raccourcir l'espérance de vie à partir de 50 ans. Selon Steve Simpson, professeur en sciences de la vie interrogé par le *Daily Mail*, après 50 ans « une proportion plus faible de protéines et une proportion plus élevée de glucides complexes dont des céréales, des légumineuses et des légumes, favorisent une vie plus longue ».



**VIDÉO :
DIABÈTE : LES SIGNES
QUI NE TROMPENT
PAS !**

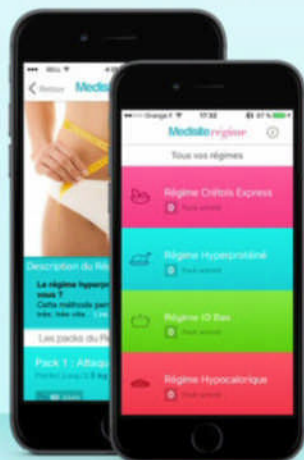
Nouvelle application : Medisite Régime

Choisissez le régime le plus adapté à vos besoins et perdez du poids rapidement et durablement !

Chaque jour, retrouvez les menus réalisés par des diététiciens et nutritionnistes !

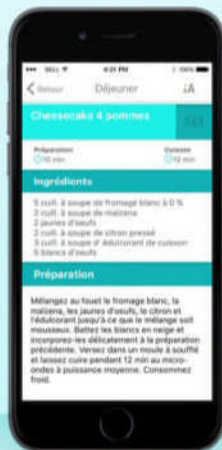


Téléchargez sur
App Store

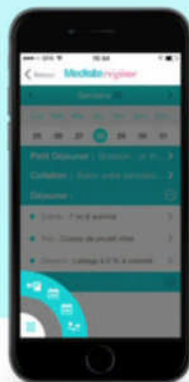


4 régimes pour 4 profils

- Crétois
- Hyperprotéiné
- IG bas
- Hypocalorique

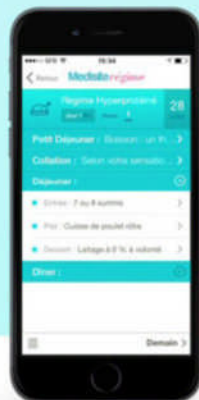
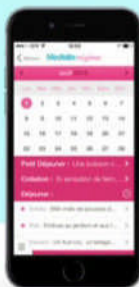
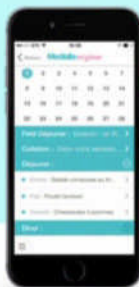


Trouvez l'inspiration avec des centaines de recettes !



Une navigation ludique et intuitive !

Perdez du poids durablement !





6 mesures POUR FAIRE FONDRE *la graisse du ventre*

La graisse du ventre n'est pas si difficile à perdre. Elle reste toutefois facteur de risques cardiovasculaires accrus, il est donc important de s'en soucier. Pour réduire son tour de taille, il faut adapter son alimentation, y associer des exercices physiques bien choisis et apprendre à mieux gérer le stress. Medisite vous donne le bon programme.

Anne-Sophie Glover-Bondeau, journaliste santé
Validé par le Dr Corinne Chicheportiche-Ayache,
médecin nutritionniste

Conseil 1 : revenir à son poids de forme

Votre bedaine vous désespère ? Pour réussir à la perdre, il vous faut revenir à votre poids de forme. Si vous perdez 10% de votre poids, 30% de votre masse graisseuse au niveau du ventre va disparaître. Pour perdre des kilos lentement mais sûrement, pas de secret : il faut manger de façon équilibrée, augmenter la consommation de fruits et de légumes et réduire la consommation d'aliments gras et sucrés. « Ne vous lancez surtout pas dans un régime restrictif car celui-ci favorise la compulsions alimentaires et donc la prise de poids » prévient le Dr Corinne Chicheportiche-Ayache, médecin nutritionniste.

Au-delà de l'aspect esthétique, se préoccuper de sa masse graisseuse au niveau abdominal est un enjeu de santé important. L'accumulation de graisse au niveau du foie peut entraîner des inflammations d'organes mais aussi augmenter vos risques de développer des maladies cardiovasculaires ou même des cancers.

Conseil 2 : éviter les pics d'insuline pour ne plus stocker la graisse

« Maintenir un niveau d'insuline correct est pri-

mordial car un taux d'insuline élevé entraîne un stockage des graisses, notamment au niveau abdominal » explique la nutritionniste. Pour cela, limitez au maximum votre consommation de sucres rapides (soda, jus de fruits, confiture, pâtisseries, alcool...) à l'origine d'une importante sécrétion d'insuline. Privilégiez les aliments à index glycémique bas (comme les légumes secs : lentilles, pois chiche ou haricots blancs par exemple) qui permettent de ne pas avoir d'à-coups dans le niveau de glycémie et donc pas de sécrétion d'insuline. Faites trois repas complets toutes les quatre à six heures plutôt que des repas légers et des collations. Espacer suffisamment les prises de nourriture permet au taux d'insuline de baisser suffisamment afin que le processus de combustion des graisses se mette en place.





Conseil 3 : miser sur les exercices de gainage

Les exercices de gainage (planche, pompes, tractions, ciseaux obliques...) des principaux groupes de muscles aident à faire fondre la graisse abdominale.

Pourquoi? Plus on est musclé et plus le corps brûle de calories, même au repos. Ces exercices de renforcement musculaire permettent en outre de solliciter le muscle profond des abdominaux, le transverse. C'est lui qui vous permet d'avoir un bas-ventre plat.

Conseil 4 : ne pas se ruer sur les abdominaux!

En plus d'une alimentation adaptée, augmenter son activité physique est essentiel pour faire diminuer son tour de taille. Faire du sport permet en effet de réduire la masse grasse. Mais attention à bien choisir vos exercices.

Oubliez les abdominaux classiques. Ils ne font que muscler le grand droit abdominal, muscle superficiel des abdominaux, ce qui n'aide pas à sculpter le ventre, mais au contraire le gonfle. En outre, ils sont mauvais pour le dos.

Conseil 5 : réduire son stress pour avoir moins de ventre

Notre mode de vie actuel est fortement générateur de stress et d'anxiété, ce qui a un impact sur notre tour de taille. « Si on est particulièrement angoissé, stressé, on hyper-sécrète du cortisol, ce qui a tendance à augmenter la graisse abdominale » explique le Dr Chicheportiche-Ayache.

Pourquoi? Parce que nous avons

gardé des réflexes physiologiques remontant à la nuit des temps! Autrefois, tout homme devait pouvoir courir en cas de danger, face à un ours par exemple. Résultat, tout stress commande à l'organisme de puiser dans les réserves d'énergie et de graisses, puis de compenser les pertes au plus vite en mangeant! Le stress conduit donc souvent à grignoter et à augmenter le volume des repas. De quoi faire du gras.

Dans le détail : l'hypothalamus augmente la production de peptide Y2 et de cortisol, substances qui stimulent l'appétit et la prolifération des cellules graisseuses. Apprendre à mieux gérer le stress grâce à des séances de yoga et des techniques de relaxation est donc essentiel pour dire adieu à votre brioche.

Conseil 6 : pratiquer des exercices d'endurance pour plus de résultats

En plus de séances de gainage, faire des exercices d'endurance (cardio-training) est indispensable pour faire disparaître les cellules graisseuses abdominales. Le bon rythme? Au moins deux séances de cardio-training par semaine. Vous pouvez choisir l'activité que vous souhaitez (jogging, vélo, natation, danse...), du moment que vous la pratiquiez de manière intensive.

Exercices pratiques pour perdre du ventre

Pour les abdominaux : allongez-vous, le dos bien à plat et jambes pliées. Sans tirer sur la nuque ni forcer, relevez le buste en maintenant le dos droit. Faire 3 séries de 10 mouvements.

Pour les transversaux : mettez les mains derrière la tête et relevez le buste, en venant toucher du coude le genou opposé. Exécutez le même mouvement avec l'autre coude, et ainsi de suite par série de 3, à réaliser 10 fois d'affilée.



La fraise : UN ANTI-INFLAMMATOIRE naturel ?

Arthérosclérose, maladie d'Alzheimer... Les fraises atténuent le risque de dommages liés à l'inflammation selon plusieurs études analysées par une université italienne. Marguerite de Baudouin, journaliste santé

En plus d'être de délicieux fruits estivaux, les fraises ont des effets bénéfiques sur la santé de par leur remarquable composition en phénomènes flavonoïdes et en micronutriments : acide folique, vitamine C et minéraux... Elles interviendraient dans la prévention des troubles inflammatoires selon un rapport de l'université Politecnica delle Marche (Ancône, Italie) basé sur de nombreuses études.

L'inflammation est un processus physiologique de défense. Mais le dérèglement de ce mécanisme peut causer des dommages irréversibles aux tissus et augmenter le risque d'inflammations chroniques associées à de nombreuses pathologies : athérosclérose, syndrome métabolique, maladie d'Alzheimer, cancer... De plus, parce qu'elle est composée à 90 % d'eau : « La fraise convient à tous types de régimes, [elle] ne dépasse pas les 36 calories » explique la diététicienne Laurence

Lévy-Dutel. Bonus, « du fait de sa forte teneur en fibres alimentaires, la fraise permet de réguler le transit intestinal et le taux de sucre présent dans le sang ».

Elles protègent aussi du syndrome métabolique

Des études in vitro mais aussi sur l'homme ont montré que les fraises avaient un effet bénéfique contre les maladies chroniques liées au dérèglement de l'inflammation. Des chercheurs ont effectué une étude croisée sur deux groupes de volontaires : certains devaient adopter un régime riche en glucides avec peu de graisse, couplé avec des

boissons à la fraise et l'autre avec une boisson placebo.

Les tests sanguins après les repas ont révélé que le breuvage à la fraise avait significativement réduit le taux d'insuline et atténué la réponse inflammatoire en baissant le nombre de la protéine C-réactive (CRP).

Les chercheurs italiens ont également noté l'impact santé des fraises sur le stress oxydatif, la réduction du syndrome métabolique, le risque de maladies cardiaques et sur la protection contre différents types de cancers.

Conseils d'achat et d'utilisation

Pour bien choisir une fraise, il faut regarder sa brillance, l'uniformité de sa couleur, la couleur bien verte de sa collerette et son parfum prononcé. Les fraises fraîches sont à déguster sous 48h. Le mieux est de les sortir du réfrigérateur une vingtaine de minutes avant de les servir. Pour les plus gourmands, elles se marient très bien avec du chocolat !

FATIGUE PASSAGÈRE



REPRENEZ LE DESSUS

Médicament aux 6 substances actives homéopathiques des Laboratoires Lehning.

Commercialisé depuis 1949.

Médicament homéopathique traditionnellement utilisé dans les manifestations de l'anxiété mineure, du stress et dans les états de fatigue passagère. Magnesia muriatica 1 DH, Magnesia bromata 4 DH, Magnesia phosphorica 1 DH, Plumbum metallicum 8 DH, Kalium phosphoricum 5 DH, Ambra grisea 8 DH. Pas avant 8 ans. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Demandez conseil à votre pharmacien. Laboratoires Lehning - 3 rue du Petit Marais - 57840 Sainte-Barbe FRANCE. VISA n° 15/05/8 480 218 5/GP/003.





D'OÙ VIENT-IL ?

Originaire de Chine, le pruneau fait son apparition dans la région méditerranéenne, sous l'influence des Grecs et des Romains. C'est au XII^e siècle que les moines Bénédictins créent la prune d'Ente qui permettra plus tard la création du fameux pruneau d'Agen.



P

runeaux : DES VERTUS PRODIGIEUSES !

On connaît le pruneau pour ses propriétés laxatives. Mais il a bien d'autres vertus ! Il facilite la perte de poids, évite les fringales, il est antirides, stimule le cerveau et combat l'hypertension...

Lucie Pehlivanian, journaliste santé - Validé par le Dr Franck Senninger, médecin nutritionniste

Il facilite la perte de poids

Pourquoi ? Le pruneau a une saveur sucrée mais ses sucres naturels non raffinés sont bien mieux métabolisés par l'organisme que le sucre blanc par exemple. Résultat, il ne pèse que 20 calories l'unité ! Consommé sans excès, le pruneau ne fait donc pas grossir, alors que sa richesse en fibres (7 g de fibres pour 100 g de pruneaux) en fait un excellent allié minceur. Les fibres accélèrent le sentiment de satiété et retardent la sensation de faim parce que non digestibles, elles restent présentes plus longtemps dans l'estomac. Mais elles limitent surtout le stockage des calories en facilitant l'évacuation par les selles des graisses consommées aux repas.

Consommation recommandée : intégrez les pruneaux à vos repas, mais pensez aussi à eux en cas de fringales. Attention : pas plus de deux par jour en raison de leur effet laxatif.

Bon pour la mémoire ?

D'où viennent ses vertus pour un cerveau en bonne santé ? Le pruneau contient beaucoup de glucose (sucre) dont le cerveau



est un gros consommateur. Cent grammes de pruneaux apportent 24 g de glucose (contre seulement 4 g dans une pomme par exemple). «Le cerveau consomme l'équivalent d'un sucre par heure et 25% du glucose sanguin, alors qu'il ne représente que 2% du poids du corps», précise le Dr Franck Senninger, médecin, nutritionniste. **Consommation recommandée** : un ou deux pruneaux par jour, durant les repas ou en collation. Si vous en consommez davantage, attention à leur effet laxatif.

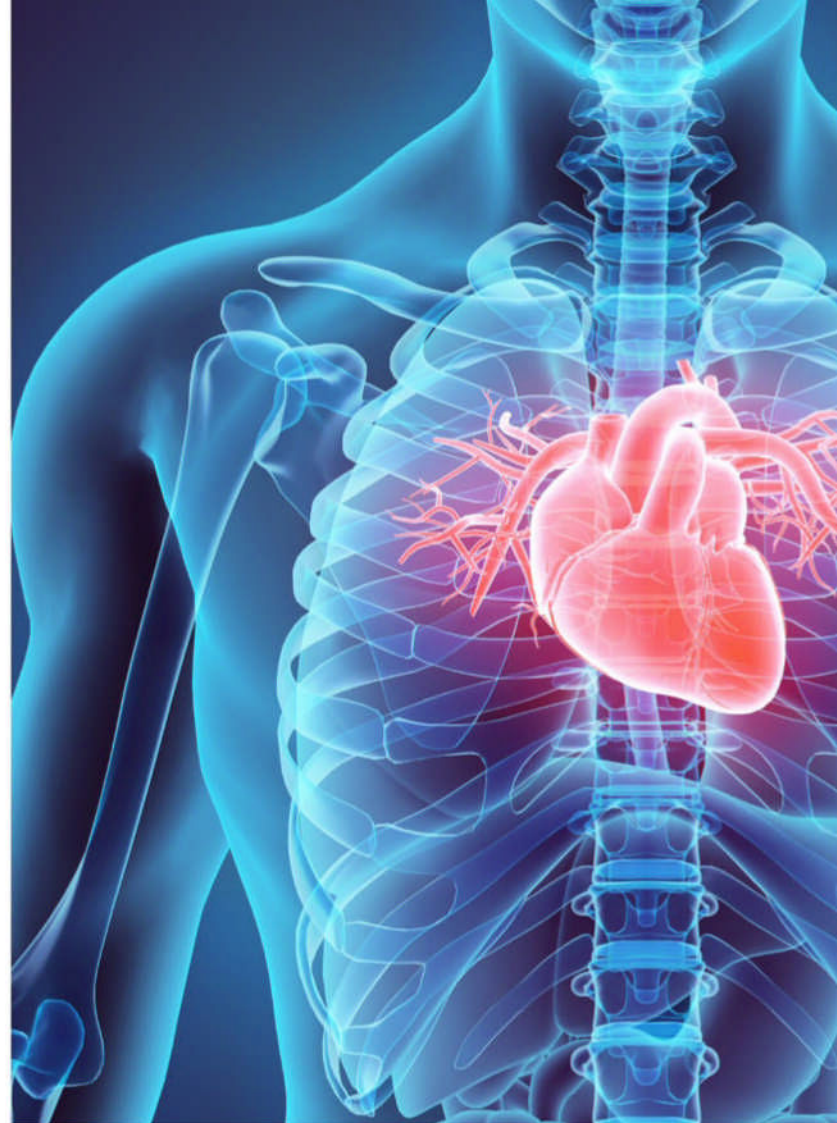
Lutte contre la constipation

D'où viennent ses vertus anti constipation ? Le pruneau, c'est la solution naturelle pour le transit ! Il est doté d'une teneur en fibres à peu près équivalente à celle des flocons d'avoine. Quatre pruneaux apportent environ 3 g de fibres, solubles et insolubles. Les premières lui confèrent son moelleux, les deuxièmes accélèrent le transit intestinal. Mais ce fruit sec extraordinaire contient aussi deux laxatifs naturels, de la diphényllysine et du sorbitol.

Consommation recommandée : en cas de constipation, «2 ou 3 pruneaux par jour au petit-déjeuner, au quotidien», conseille le médecin, nutritionniste. À adapter en fonction de la réaction de votre transit.

Un excellent coupe-faim !

D'où viennent ses vertus coupe-faim ? De ses fibres ! Le pruneau en



contient beaucoup : 7 g de fibres pour 100 g de pruneaux, soit autant que des flocons d'avoine. Les fibres sont indispensables à l'alimentation pour caler l'appétit. Surtout, sachant que l'alimentation moderne tend à privilégier les viandes et laitages... La consommation actuelle de fibres en France se situe autour de 15 g par jour alors que l'apport conseillé est de 30 g au quotidien (1).

Consommation recommandée : pour limiter les fringales, n'hésitez pas à en mettre dans certains plats. Ils peuvent également être consommés en collation. Attention, sauf en cas de transit, «Ne dépassez pas

deux pruneaux par jour, pour éviter les dérangements intestinaux», indique le Dr Senninger.

Des vertus anti- vieillessement

D'où viennent ses vertus anti vieillissement cutané ? «Intérêt principal mais méconnu du pruneau : son exceptionnelle richesse en antioxydants», indique le spécialiste. Il est riche en vitamines antioxydantes qui luttent contre l'apparition des rides. Ce serait le neuvième aliment le plus riche en antioxydants selon une étude américaine (2004), portant sur les capacités des fruits et légumes à absorber les radicaux



Bon pour le tonus!

D'où viennent ses vertus énergétiques? De sa richesse en glucides : 100 g de pruneaux apportent 49 g de glucides. Ces glucides sont variés (glucose, fructose et sorbitol) et assimilés progressivement par l'organisme, ce qui évite les pics d'hyperglycémie et les fringales qu'ils suscitent par la suite. Il est donc vivement conseillé aux plus sportif (ve) s d'entre nous!

Consommation recommandée : elle peut varier en fonction de votre activité physique du jour. Un ou deux pruneaux en cas d'activité faible. Davantage si vous partez en randonnée par exemple. Au-dessus de trois, attention à l'effet laxatif.

Des prunes à l'origine?

Le pruneau est à l'origine une prune d'Ente, une variété à chair ferme et à teneur élevée en sucre. Elle est séchée soit au soleil, soit dans des fours. Contrairement à la prune fraîche, le pruneau renferme peu d'eau, le rendant plus concentré en énergie (sucres) et en nutriments (minéraux, vitamines). Mais attention, la prune fournit en moyenne 52 kcal aux 100 g, contre 210 kcal pour le pruneau.

800 mg de potassium, ce qui en fait un des fruits les plus riches en ce minéral. Par ailleurs, « *D'une façon générale, le potassium, les flavonoïdes des pruneaux (anthocyanes) préviennent des maladies cardiovasculaires* », précise le Dr Senninger.

Consommation recommandée : un ou deux par jour, durant les repas ou en collation. Attention, pas d'abus, le pruneau a des effets laxatifs.

Il fortifie les os?

D'où viennent ses vertus contre l'ostéoporose? Du potassium et du bore qu'il renferme. Ces oligo-éléments jouent un rôle essentiel dans la préservation du capital osseux. « *Le potassium combat l'acidité du sang qui favorise la déminéralisation osseuse* », précise le médecin, nutritionniste. Par ailleurs, selon une étude américaine (2004) sur des femmes ménopausées, la prise de 100 g par jour de pruneaux durant trois mois augmente la présence d'une enzyme indispensable à la minéralisation de l'os, la phosphatase alcaline (4).

Consommation recommandée : un ou deux pruneaux par jour, en fonction des effets sur votre transit (attention à l'effet laxatif).

libres qui sont à l'origine du vieillissement cutané (2).

Consommation recommandée : « *Dès 30 ans, on peut tenter d'en consommer régulièrement, un ou deux par jour* », indique notre interlocuteur. On peut aussi faire des cures de trois mois (un mois d'arrêt minimum entre chaque cure) à raison d'un ou deux pruneaux par jour.

Anti-hypertenseur naturel!

D'où viennent ses vertus contre l'hypertension? De sa richesse en potassium, dont les vertus hypertensives sont prouvées (3). Dans 100 g de pruneaux, on trouve

Un allié contre le cancer colorectal?

Selon des chercheurs américains, un régime alimentaire riche en pruneaux aiderait à réduire les risques de cancer colorectal. D'après leur étude, le fruit favoriserait la présence d'une bactérie bienveillante dans le côlon. « *Les prunes séchées contiennent des composés phénoliques aux multiples effets sur notre santé, dont la capacité de servir d'antioxydant* », explique le Dr Nancy Turner, une des auteurs de l'étude.



11 aliments À NE PAS MANGER LE SOIR

Le repas du soir joue un rôle plus qu'important sur notre aptitude à s'endormir et passer une nuit paisible. Trop gras, trop sucrés, trop caloriques, ou irritants... Voici 11 aliments qui mettent à mal la digestion et dont il vaut mieux se passer avant d'aller se coucher.

*Orlane Durimel, journaliste santé
Validé par le Dr Arnaud Cocaul, médecin
nutritionniste et Florence Foucaut, diététicienne-
nutritionniste*

Une bonne alimentation est primordiale au bon fonctionnement de notre organisme. Elle doit être variée et équilibrée afin d'y puiser toutes les vertus qui nous sont nécessaires. Néanmoins certaines habitudes doivent être évitées, certains aliments bien que sains doivent être pris avec précaution. C'est le cas par exemple du pamplemousse, il regorge de vertus, il est peu calorique, il contient de nombreuses fibres qui facilitent le transit, il aiderait à prévenir certains cancers... Néanmoins le pamplemousse peut entrer en interaction avec certains et de ce fait annuler leur efficacité. Ainsi bien qu'il s'agisse d'un aliment « santé » il peut comporter des risques dans certains cas. D'autres aliments, quant à eux, ne doivent ainsi pas être consommés le soir, nous vous donnons la liste à éviter !





PAS DE CHOCOLAT AU LAIT, IL BOOSTE TROP!

Pourquoi? Le chocolat au lait contient une substance énergisante. Il vaut donc mieux l'éviter le soir. De plus, ce chocolat contenant du lait il contient moins de cacao et perd donc en bienfaits. De manière générale, l'abus de chocolat le soir est déconseillé car « *c'est un apport lipidique supplémentaire qui perturbe le repos* » rappelle Florence Foucaut, diététicienne-nutritionniste.

Conseils des spécialistes : si on a vraiment envie d'un morceau de chocolat à la fin du dîner, on peut s'octroyer un ou deux carrés de chocolat noir riche en cacao. Celui-ci apportera du magnésium myorelaxant donc bon pour l'endormissement.

ON ÉVITE GLACE, FRITURE ET PAIN BLANC : TROP GRAS, CALORIQUES OU SUCRÉES

Pourquoi on évite la glace? « *La glace est directement convertie en graisse si la consommation est trop importante le soir. Or les graisses ralentissent le chemin de l'aliment dans le tube digestif. S'il y a ralentissement, il y a plus longue digestion et la sensation de ballonnement arrive* » explique le Dr Arnaud Cocaul.

Pourquoi on évite la friture? La friture est à bannir du repas du soir. Elle est très grasse et trop calorique. Vous risquez d'avoir du mal à digérer et à trouver le sommeil! Un repas trop riche et trop proche de l'heure du coucher ralentit la digestion, retarde l'endormissement et favorise les insomnies.

Pourquoi on évite le pain? Le pain entraîne un apport en sucres rapides important ce qui augmente le niveau d'insuline dans le sang. Plus encore quand il s'agit de pain blanc. À la clé, un sommeil perturbé. Si vous n'arrivez à vous en passer, prenez-en en petite quantité et complet puisque cela vous apportera au moins des fibres qui aideront votre transit.

Conseils des spécialistes : il vaut mieux manger gras le matin plutôt que le soir. Il faut se limiter à 50 g de pain maximum le soir pour qu'il n'y ait pas de conséquence sur le sommeil, explique Florence Foucaut.

POUR BIEN DORMIR : PAS DE CAFÉ OU D'ALCOOL

Pourquoi pas de café? La caféine disponible dans le café accélère le cœur et peut causer de la tachycardie. Le café est aussi un stimulant qui ralentit l'endormissement. Cependant ses effets varieraient selon les personnes. Les grands buveurs ne ressentiraient aucun effet en buvant du café le soir. Les occasionnels par contre se sentiraient très excités après une tasse bue trop tardivement.

Pourquoi pas d'alcool? L'alcool est fortement déconseillé le soir car il agit sur le système nerveux central. Conséquence : le sommeil risque d'être déséquilibré.

Pour rappel et selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) : l'alcool tue chaque année 3,3 millions de personnes dans le monde, plus

que le sida, la tuberculose et la violence réunis. Sa consommation a des effets négatifs sur plus de 200 maladies.

Conseils des spécialistes : « *Pour les non-habitués à la caféine, il vaut mieux boire sa dernière tasse de café entre 14h et 16h si l'on veut profiter d'un sommeil paisible* » indique le médecin-nutritionniste. Autre option : « *Préférer une tasse de thé type Roiboss qui ne contient pas de caféine ou de tilleul, idéale pour favoriser le sommeil* » préconise Florence Foucaut, diététicienne-nutritionniste.

D'autre part concernant l'alcool, nous vous rappelons qu'en abuser est dangereux pour la santé. La consommation doit rester modérée et occasionnelle.

POUR UNE BONNE DIGESTION : PAS DE VIANDE ROUGE OU DE PÂTES!

Pourquoi? «La viande rouge entraîne une mauvaise digestion car c'est un aliment dur à mastiquer. Lorsque la digestion est mauvaise, le sommeil en pâtit. De plus, c'est une viande très grasse» indique le Dr Cocaul. Les féculents quant à eux sont très longs à digérer. «Le cheminement de la bouche jusqu'aux intestins demande beaucoup de travail à notre organisme, ce qui l'empêche de se reposer. Par ailleurs, c'est un apport énergétique qui ne sera pas dépensé durant le sommeil» explique Florence Foucaut.

Conseils des spécialistes : «Il vaut mieux manger de la viande blanche ou des morceaux de viande maigre comme un steak (5% de matière grasse), du filet de bœuf ou encore du blanc de poulet» recommande la diététicienne-nutritionniste. Concernant vos féculents : «Consommer des glucides à petites doses favorise le sommeil, à condition de ne pas trop faire cuire les pâtes», indique le Dr Cocaul. Selon lui, le mieux est de préférer du riz complet, toujours en petites portions.

Adoptez ces aliments pour mieux dormir

D'après une étude de l'université de Colorado Boulder (États-Unis), oignons, poireaux ou artichauts permettraient d'améliorer le sommeil, et de combattre le stress et l'inquiétude grâce aux bonnes fibres qui les composent. Selon Robert Thompson, chercheur en physiologie associé à l'étude, «ces prébiotiques alimentaires peuvent améliorer le sommeil NREM (sans mouvement oculaire rapide) - phase d'endormissement, sommeil lent-léger, sommeil lent-profond - et même le sommeil REM - phase paradoxale - après un événement stressant ».

D'AUTRES ALIMENTS À ÉVITER : LAIT ENTIER, SALADE, ÉPICES ET PIMENTS

Pourquoi pas de lait? Le lait est connu pour ne pas être facile à digérer. Si vous aimez prendre un lait chaud avec du miel avant de dormir, évitez à tout prix le lait entier. Il est trop lourd à digérer pour l'organisme.

Pourquoi pas de salade verte? Ce n'est pas parce qu'elle est légère que la salade peut être mangée le soir sans souci. Au contraire, elle peut être responsable de gonflements du ventre et de gaz. Des éléments risquant de perturber le sommeil.

Pourquoi pas d'épices ou piments? Les épices regorgent de vertus santé : elles peuvent être anti-cancer, antidouleur ou

anti nausée par exemple. Néanmoins il vaudrait mieux éviter de manger épicé le soir pour passer une bonne nuit. Cela dépend des personnes, mais en règle générale, les épices appellent la soif. Or, comme le rappelle la diététicienne Florence Foucaut, les réveils nocturnes liés à l'alimentation dérèglent le sommeil.

Conseils des spécialistes : si vraiment on tient à boire du lait le soir, on se limite à un verre et demi-écrémé de préférence. D'autre part préférez les herbes aux épices si vous voulez relever vos plats sans perturber vos nuits.

Retrouvez votre **sommeil**



Lorsque vous avez du mal à trouver le sommeil, un bruit, une lumière ou n'importe quel autre élément extérieur peut paraître amplifié. Les Laboratoires Lehning ont donc élaboré L72, **médicament homéopathique** qui combine **10 substances actives** pour agir sur les troubles mineurs du sommeil et les symptômes associés : anxiété mineure, émotivité et nervosité passagère. Pas avant 2 ans. **Sans accoutumance.**

Disponible sans ordonnance en pharmacie.

Médicament homéopathique traditionnellement utilisé dans les troubles mineurs du sommeil et les troubles liés à l'anxiété et à l'hyperexcitabilité (émotivité, nervosité) aux 10 substances actives. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Lire attentivement la notice avant utilisation. Contient de l'alcool. Chez l'enfant, un trouble du sommeil nécessite de consulter votre médecin. Laboratoires Lehning - 3 rue du Petit Marais 57640 Sainte-Barbe - France.

Visa n°14/05/6 020 203 1/GP/002 - Ref.2015-PI-005



LEHNING
LABORATOIRES
www.lehning.com

CANCER : LA VITAMINE C PLUS EFFICACE QUE CERTAINS MÉDICAMENTS

La vitamine C, présente dans notre alimentation (orange, choux verts...), pourrait à très haute dose, combattre le cancer en s'attaquant aux cellules souches, selon une étude de l'université de Salford (Royaume-Uni).



POURQUOI VOUS DEVEZ PRENDRE VOTRE BAIN CHAUD !

Selon le Dr Steve Faulkner, chercheur à l'université Loughborough (Grande-Bretagne) se détendre en prenant un bain bien chaud aurait autant d'effets bénéfiques sur la santé et notamment le diabète de type 2 que l'effort physique. Il ne permet pas de dépenser autant de calories, mais la chaleur permettrait de faire diminuer le taux de sucre dans le sang autant qu'une séance de sport.

MASSAGE : LA SOLUTION QUI SOULAGE LES DOULEURS EN BAS DU DOS

Une étude menée à l'université d'Indiana (États-Unis) révèle que 50% des patients soignés avec des massages par kinésithérapie ont déclaré des améliorations au niveau des douleurs dans le bas du dos.



THÉ : CETTE BOISSON VOUS PROTÉGERAIT D'ALZHEIMER

Le thé permettrait de protéger ceux qui en boivent au quotidien contre le risque de développer une maladie d'Alzheimer, selon des chercheurs en médecine gériatrique de l'université de Singapour. Les consommateurs réguliers de cette boisson chaude présentent un risque plus faible de 50% de déclin cognitif, signe précurseur d'une maladie d'Alzheimer.



INFARCTUS : LES FEUILLES D'ÉPINARD UNE SOLUTION ?

Des chercheurs américains ont révélé que le tissu « très vascularisé, comme le tissu cardiaque » des feuilles d'épinard pourrait servir à réparer le tissu cardiaque après un infarctus, et permettre de se passer de greffe.



Pour voir la vidéo, téléchargez l'application* Medisite Magazine en scannant le QR code ci-contre ou cliquez sur le bouton play.

* Disponible sur tablettes

**VIDÉO :
ALZHEIMER : LES
SYMPTÔMES
D'ALERTE**

Libérez-vous de l'état grippal



Lorsque vous vous sentez prisonnier de l'état grippal et que les premiers symptômes vous ralentissent, prenez L52 des Laboratoires Lehning. Médicament homéopathe qui combine 10 substances actives pour agir contre les premiers symptômes de l'état grippal : fièvre, frissons et courbatures. Pas avant 2 ans. Sans somnolence.

Disponible sans ordonnance en pharmacie.

Médicament homéopathe traditionnellement utilisé dans les états grippaux aux 10 substances actives. Pas avant 2 ans. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Demandez conseil à votre pharmacien. Contient de l'alcool, lire attentivement la notice avant utilisation. Laboratoires Lehning - 3 rue du Petit Marais - 57640 Sainte-Barbe - France. Visa n 14/07/88789050/GP/001.



7 astuces naturelles ANTI DENTS JAUNES

Bicarbonate de soude, propolis, gros sel... Vous l'ignorez peut-être mais des remèdes naturels efficaces pour retrouver de jolies dents blanches se trouvent forcément dans vos placards. *Bénédicte Demmer, journaliste santé*

Se brosser les dents avec du citron

Saviez-vous qu'un blanchisseur naturel pour vos dents se trouve dans votre cuisine ? Le citron n'est pas seulement détox pour le foie, il l'est aussi pour les dents. Il contient de l'acide citrique qui a un effet abrasif capable de dissoudre la plaque dentaire et les taches jaunâtres et sombres sur les dents.

En pratique : verser le jus d'un demi-citron dans de l'eau tiède, y tremper la brosse à dents et laver les dents avec. Bien rincer la bouche.

À quelle fréquence ? Une fois par semaine car trop fréquemment cela détruit l'émail des dents.

À noter : l'acidité du citron pour-

rait être accrue par l'eau chaude. D'où des risques : d'érosion de l'émail dentaire, de décoloration, de taches. Si vous faites une cure détox et buvez de l'eau chaude avec du citron, essayez de boire avec une paille pour limiter le contact avec vos dents.

Un dentifrice au gros sel

Le sel est un excellent allié santé naturel. Grâce à son action abrasive, il peut nettoyer la bouche et blanchir les dents.

En pratique : faire fondre le gros sel dans l'eau chaude. Appliquer la préparation sur la brosse à dents et frotter l'émail. Bien rincer sa bouche.

À quelle fréquence ? Une à deux fois par semaine.

Frotter les dents avec du bicarbonate

Le bicarbonate de soude possède des qualités abrasives qui peuvent diminuer la plaque dentaire, assainir la bouche et redonner de la blancheur à votre sourire. Il en existe des formes ultra fines spécialisées pour la bouche dans les pharmacies.

En pratique : saupoudrer un peu de bicarbonate de soude sur la brosse à dents, frotter puis bien rincer la bouche après.

À quelle fréquence ? Une fois par semaine pas plus car le bicarbonate étant trop abrasif il risque d'abîmer l'émail des dents.



Un peu de charbon végétal sur le dentifrice

Le charbon végétal est une poudre fabriquée à partir des bois tendres comme le peuplier. Ce remède a la capacité d'éliminer les bactéries de la bouche qui s'accumulent sur l'émail et forment des taches non esthétiques. En plus il évite la mauvaise haleine.

En pratique : saupoudrer un peu de charbon végétal sur le dentifrice de la brosse à dents. Bien frotter l'émail et rincer.

À quelle fréquence ? Une à deux fois par semaine pas plus.

Un dentifrice blanchissant à la fraise

Non ce n'est pas la recette d'un dentifrice pour enfant ! La fraise ne donne pas seulement bon goût à vos soins bucco-dentaires elle a aussi des propriétés blanchissantes pour l'émail.

En pratique : retirer la queue d'une fraise bien mûre et l'écraser dans une petite assiette. Tremper la brosse à dents dans le jus obtenu et se brosser les dents normalement puis bien rincer la bouche.

À quelle fréquence ? Tous les jours.

Essayez l'argile

Les bienfaits de l'argile n'ont pas fini de nous étonner. Utilisé en dentifrice grâce à son action blanchissante ce minéral peut éliminer les taches jaunes sur les dents.

En pratique : mélanger un peu d'argile avec de l'eau. Appliquer la pâte obtenue sur la brosse à dents puis rincer abondamment.

À quelle fréquence ? Une à deux fois par semaine car l'argile à un effet abrasif pour les dents si elle est utilisée à outrance.

Des bains de bouche aux clous de girofle contre le tartre

Le tartre ou plaque dentaire est l'ennemi numéro un des dents tachées et jaunies. Nourriture, cigarette, mauvaise hygiène... Son accumulation le long des gencives est non seulement peu esthétique mais peut aussi provoquer des maladies dentaires. Pour s'en débarrasser rien de mieux que les clous de girofle et leur action anti-infectieuse.

En pratique : plonger trois à six clous de girofle dans une casserole avec l'équivalent d'une tasse d'eau bouillante. Laisser frémir 5 minutes et retirer du feu. Laisser infuser puis filtrer. Effectuer un bain de bouche avec la préparation.

À quelle fréquence ? Trois ou quatre fois par semaine.

Mâcher de la propolis

La propolis est la résine qu'utilisent les abeilles pour colmater leur ruche. Grâce à ses qualités antiseptiques, elle élimine les microbes responsables du jaunissement dentaire.

En pratique : se procurer de la propolis dans les pharmacies et magasins bio et en mâcher pendant une dizaine de minutes.

À quelle fréquence ? Deux ou trois par semaine.

Dents et Alzheimer : le signe qui doit vous alerter

La perte de dents entraînerait un plus grand risque de démences (maladie d'Alzheimer ou démence vasculaire - un trouble qui peut être causé par l'occlusion des artères cérébrales), selon une étude de l'université de Kyushu (Japon). Pour aboutir à ces résultats, les chercheurs ont observé 1 500 patients japonais entre 2007 et 2012.

Conclusion : avoir de une à neuf dents augmenterait le risque de démence de 81 %, par rapport aux sujets ayant 20 dents ou plus. Pour les patients ayant 10 à 19 dents, le risque de démence serait augmenté de 62 %.



Cliquez ici



Pour voir la vidéo, téléchargez l'application* Medisite Magazine en scannant le QR code ci-contre ou cliquez sur le bouton play.

* Disponible sur tablettes

**VIDÉO :
POURQUOI LE
TARTRE EST
DANGEREUX ?**



Quatre plantes QUI SOIGNENT vraiment!

Rhumatismes, cholestérol, déprime, ménopause... La phytothérapie peut aider à soigner tous ces maux - sans les méfaits des médicaments classiques! Voici quatre plantes qui ont fait leurs preuves!

Aurélie Blaize, journaliste santé

Le chrysanthellum anti cholestérol!

Lutter contre le mauvais cholestérol grâce à la phytothérapie? C'est possible! D'après plusieurs travaux réalisés par le laboratoire Sicobel dans les années 1980, le chrysanthellum le fait baisser. «C'est un antioxydant majeur et le médicament de toutes les lithiases (calculs)», explique la gynécologue et phytothérapeute Bérengère Arnal-Schnebelen, auteur du livre *Les meilleures tisanes santé*. La plante active la sécrétion biliaire, ce qui facilite la digestion des graisses alimentaires... Donc l'élimination du mauvais cholestérol. La plante améliore aussi le tonus veineux, d'où son utilisation dans le traitement des jambes lourdes!

À noter : le chrysanthellum est une herbacée annuelle, à tige grêle et à feuilles alternes très découpées. Ses fleurs, de jaune à jaune orangé, sont groupées en petits capitules à longue tige. Il ne faut pas confondre le chrysanthellum indicum du chrysanthellum americanum, dont les propriétés sont différentes et qui possède des feuilles entières, de nombreuses bractées et des akènes (fruits) ailés.

De l'harpagophyton contre les rhumatismes

Même s'il s'agit une pathologie majeure, et même s'ils sont douloureux et fréquents, la phytothérapie soulage efficacement les rhumatismes... L'harpagophyton, plante phare dans cette indication, est utile contre les formes bénignes d'arthrose, les douleurs articulaires légères et les douleurs post-trauma-

tiques (tendinites, foulures...). Cette variété vivace d'origine africaine, également appelée «griffe du diable», contient des actifs, les iridoïdes, connus pour leurs propriétés anti-inflammatoires. La Commission E (comité scientifique allemand chargé de la révision des médicaments utilisés en phytothérapie) et l'ESCOPE (European Scientific Cooperative on Phytotherapy) ont par ailleurs approuvé l'usage de la plante dans le traitement du manque d'appétit et la dyspepsie (difficulté à digérer).

Comment l'utiliser? Contre les rhumatismes bénins, douleurs articulaires légères : en usage interne vous pouvez prendre une infusion en versant un sachet-





leur brun clair, divisées en dix loges contenant chacune une graine huileuse.

Du millepertuis contre la déprime

Coup de blues? Ne vous jetez pas sur les antidépresseurs et prévenez ainsi leurs effets indésirables! Il existe une arme contre la dépression légère, passagère : le millepertuis. Longtemps utilisée pour ses propriétés cicatrisantes, puis décriée pendant quelques temps, la plante a finalement été réhabilitée en 2002 par les autorités sanitaires françaises. En Allemagne, elle représente chaque année plus de la moitié des antidépresseurs prescrits! Grâce à l'un de ses composants, l'hypericine et à ses dérivés, le millepertuis a également une action antiseptique et antivirale.

Comment l'utiliser en de dépression légère et transitoire? Pour une tasse : versez de l'eau bouillante sur une cuillère à café de plante séchée. Laissez infuser 5 minutes et filtrez. Vous pouvez boire deux tasses par jour au moment des repas.

Le lin peut vous apporter son aide! Certains de ses constituants, les lignanes, sont riches en phyto-œstrogènes qui permettent de rééquilibrer le déficit hormonal chez la femme. Associé à des phyto-progestagènes (progestérone végétale) présentes dans le gattilier ou l'alchémille, le lin constitue une véritable alternative au Traitement Hormonal Substitutif de la Ménopause (THM/THS), explique Bérengère Arnal-Schnebelen.

Comment reconnaître la plante? Répandu dans toute l'Europe, le lin est une plante herbacée annuelle, parfois vivace, atteignant environ un mètre de haut. Elle porte des feuilles entières, lancéolées et très étroites. Les fleurs, isolées, atteignent 3 cm de diamètre et portent cinq pétales bleus pâles. Les fruits sont des capsules globuleuses d'une cou-

dose dans 20 cl d'eau bouillante, une à trois fois par jour (pour atténuer l'amertume, sucrer avec du miel). En usage externe vous pouvez vous masser doucement deux fois par jour en utilisant une pommade, crème ou gel.

Du lin contre les troubles de la ménopause

Marre des désagréments de la ménopause (bouffées de chaleur, irritabilité, nervosité...)?

Rhume : évitez le pelargonium

Des extraits de racine de pelargonium sont disponibles en comprimé ou solution buvable pour aider à guérir d'un rhume. Selon la revue *Prescrire*, ils n'ont pas démontré une réelle efficacité. De plus ils peuvent entraîner des troubles digestifs, et plus rarement mener à « des réactions d'hypersensibilité, ainsi qu'à de rares saignements de nez et des gencives. Des atteintes du foie, parfois graves, ont été rapportées. »



Phobie sociale :

LES TRAITEMENTS HOMÉOPATHIQUES

La phobie sociale, peur intense de parler en public ou simplement d'entrer en contact avec un inconnu, peut être soignée par des traitements homéopathiques adaptés aux difficultés rencontrées. La Rédaction

Habituellement, les remèdes homéopathiques sont prescrits en fonction de la personne qui consulte pour pouvoir adapter les posologies et les dilutions doivent être adaptées à chaque patient. Pour cela, l'idéal est de consulter un médecin homéopathe. Néanmoins, voici quelques-uns des grands remèdes homéopathiques qui peuvent se révéler intéressants pour venir en aide aux personnes qui souffrent de phobie sociale. Ambra Grisea est particulièrement intéressant lorsque les patients sont particulièrement anxieux au cours de la nuit ou le soir au coucher. On peut aussi se tourner vers Aconitum Napellus en 5 CH, Gelsemium ou Arsenicum Album en 9 CH.

Complexes homéopathiques

En complément d'une thérapie adaptée, vous pouvez aussi prendre des complexes homéopathiques qui aideront à lutter contre l'anxiété légère et la nervosité. Tournez-vous par exemple vers le complexe de l'Abbé Chaupitre n°7 à prendre à raison de cinq gouttes trois fois par jour. En cas d'insomnies liées au stress, prenez-en quinze gouttes une heure après le souper. Autres possibilités, prendre du L72 (laboratoire Lehning) à raison de trente gouttes trois fois par jour ou soixante gouttes avant d'aller au lit (moitié moins pour les enfants de moins de 6 ans) ou du Stressdoron® (laboratoire Weleda) à prendre à raison de quinze gouttes trois fois par jour dans un peu d'eau.

Très handicapante, la phobie sociale impacte considérablement la vie sociale des 4% de la population qui en sont victimes.

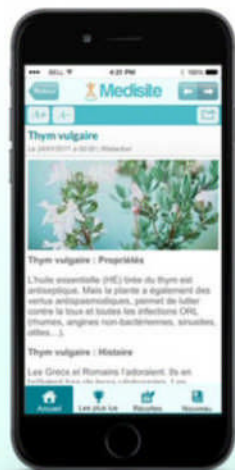
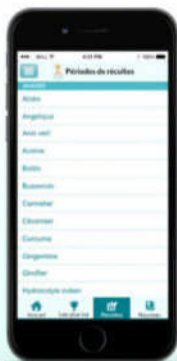
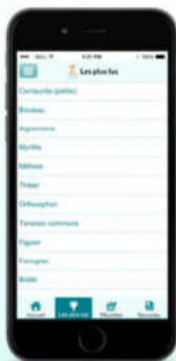
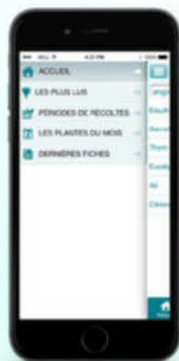


Le Dico des Plantes Médicinales enfin sur iPhone !

L'application Dico des Plantes Médicinales de Medisite vous permet de consulter facilement, où que vous soyez, un dictionnaire des Plantes officielles clair et compréhensible : descriptifs, indications, posologies, risques, mais aussi histoires, périodes de récoltes, plantes du mois...

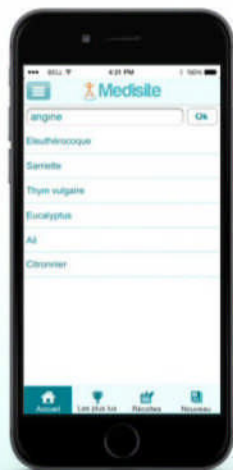


L'une des plus importantes références numériques de plantes médicinales détaillées et illustrées.



Le moyen de devenir acteur ou actrice de votre santé en complément d'une consultation médicale.

Une ergonomie efficace : retrouvez toutes les fiches par nom de plantes ou par nom de maladies via un moteur de recherche.



Un contenu éditorial Medisite certifié HON (Health On the Net)





Les astuces naturelles POUR ÉVITER LES MOUSTIQUES

Avec le retour des beaux jours et des premières chaleurs, les moustiques vont commencer à nous empoisonner la vie ! Voici des astuces naturelles à avoir à la maison pour éviter leurs piqûres et leurs bourdonnements la nuit !

Orlane Durimel, journaliste santé

La citronnelle incontournable !

Cette plante médicinale est connue pour repousser les moustiques. Le moins risqué est de l'utiliser sous forme d'huiles essentielles (HE).

Mode d'emploi : diluer deux à trois gouttes d'HE de citronnelle de Ceylan dans de l'huile d'amande douce et appliquer sur les parties exposées du corps. Vous pouvez verser quelques gouttes d'HE de citronnelle de Ceylan sur les draps avant le coucher.

Ou
Mélanger une goutte de citronnelle de Java, une goutte d'HE de géranium rosat, une goutte d'eucalyptus citronné et quinze gouttes d'huile végétale. Appliquer sur les vêtements deux à trois fois par jour. « Cette formule est réservée à l'adulte et l'enfant de plus de 6 ans » précise Solange Strobil, pharmacienne (1). « Pour un enfant de 3 à 6 ans, utiliser uniquement de la citronnelle de Ceylan. »

Attention : l'HE de citronnelle ne doit pas être utilisée pendant la grossesse et l'allaitement.

Géranium rosat : le remède protecteur

Les moustiques détestent le géranium ! Rien de mieux pour les éloigner que d'en mettre à vos fenêtres. Autre solution : l'utiliser sous forme d'HE.

Mode d'emploi : selon Danièle Festy, pharmacienne, il faudrait mettre une goutte d'HE de géranium rosat mélangée à dix gouttes d'huile végétale à 10 % et appliquer sur les parties exposées du corps. Renouveler toutes les 4 heures.

À savoir : une goutte pure d'HE de géranium rosat peut aussi être utilisée pour soulager une piqûre de moustique, araignée ou guêpe.

Attention : l'HE de géranium est interdite pendant la grossesse et l'allaitement.

L'eucalyptus citronné : un répulsif

Il suffit d'une seule goutte d'HE d'eucalyptus citronné, mélangé avec quinze gouttes d'huile végétale pour éloigner les moustiques.

Mode d'emploi : appliquer le mélange sur les vêtements et faites cela deux à trois fois par jour.

Contre-indication : cette astuce est réservée à l'adulte et à l'enfant de plus de 6 ans.

Attention aux intoxications

Le danger des HE vient essentiellement du fait qu'elles sont très concentrées et donc souvent utilisées en trop forte dose. En voie cutanée, pour un massage, diluez-les dans de l'huile végétale. En voie interne : disposez une ou deux gouttes sur un morceau de sucre ou dans une cuillère d'huile végétale. En inhalation : ne chauffez pas les HE, préférez un diffuseur à ventilation, à nébulisation ou à ultrason.

RELAY.com

NOUVEAU ET EXCLUSIF !

Une nouvelle expérience de lecture sur Relay.com



CONFORT DE LECTURE SUR SMARTPHONE
LECTURE PAR ARTICLE
TOUTE LA PRESSE INTERNATIONALE



Télécharger dans
l'App Store



DISPONIBLE SUR
Google play



L'astuce contre LES ONGLES CASSANTS

On a tous déjà laissé pousser nos ongles pour que finalement l'un d'entre eux se casse et nous ramène à la case départ. Notre conseil pour que ça n'arrive plus! La Rédaction

1 INDICATIONS

Comme le reste de notre corps, nos ongles ont besoin de soins. L'huile d'olive les nourrit et améliore leur aspect. De ce fait, elle est idéale pour les réparer quand ils sont cassants et se dédoublent.

2 DE QUOI A-T-ON BESOIN?

Afin de préparer ce remède pour renforcer vos ongles vous devrez vous munir :

- D'huile d'olive : de préférence extra vierge et issue de l'agriculture biologique.
- De jus de citron.

3 COMMENT RÉALISER LA PRÉPARATION?

- Faites réchauffer un peu d'huile d'olive.
- Dans un récipient, verser l'huile tiède et du jus de citron.
- Plongez-y vos ongles.

4 PENDANT COMBIEN DE TEMPS DOIT-ON FAIRE CE SOIN?

Pour qu'ils retrouvent leur santé, vous pouvez effectuer ce soin une fois par jour et ce jusqu'à ce que vous constatiez une amélioration au niveau de vos ongles.



Abonnez-vous à
Medisite à la Une
et devenez acteur
de votre santé



INSCRIVEZ-VOUS À LA NEWSLETTER !

Chaque jour la newsletter Medisite à la Une vous propose le meilleur de l'actualité santé ! Retrouvez également nos conseils et astuces. Rejoignez nos 1,3 millions d'abonnés !

Pour la recevoir,
inscrivez-vous dès maintenant !

Je m'inscris ▶



La newsletter Medisite à la Une c'est :



**Toute l'actualité
de la santé**

Chaque jour notre rédaction sélectionne les meilleurs articles santé



Medisite et vous

Rejoignez notre communauté et devenez acteur de votre santé !



**Les rubriques
Medisite**

Santé au quotidien, maladies, nutrition, médecines naturelles...

MÉDECINES DOUCES

- Focus : Plante médicinale -





La menthe, une plante AROMATIQUE MAGIQUE

Antidouleur, bénéfique pour le cœur, anti cancer, riche en fer... Fraîche, séchée ou en huile essentielle (HE), la menthe est une herbe aromatique magique ! Découvrez tous ses bienfaits et ses modes d'emploi.

Elodie Barakat, journaliste santé - Validé par le Dr Christine Cieur-Tranquard, pharmacienne

Chocs, traumatismes et même douleurs dentaires, optez pour l'huile essentielle (HE) de menthe !

Elle est antidouleur

« Son effet froid (dû au menthol) anesthésie la peau. Elle est aussi décongestionnante et antispasmodique ce qui permet de contenir l'inflammation et de réduire la douleur », explique Christine Cieur-Tranquard, docteur en pharmacie.

En cas de choc ou douleur musculaire : appliquer une à trois gouttes d'HE de menthe poivrée pure (seulement s'il s'agit d'une petite zone) et masser trois fois par jour maximum.

Pour une utilisation régulière : diluer une goutte d'HE dans une cuillère à soupe d'huile végétale, sans dépasser neuf gouttes par jour. On peut aussi utiliser la menthe fraîche en cataplasme, mais elle est moins efficace que l'huile essentielle, puisque beaucoup moins concentrée.

Contre les douleurs dentaires : imbiber un coton-tige d'une à deux gouttes d'HE de menthe poivrée. Appliquer sur la gencive ou autour de la dent.



Contre les douleurs intestinales : une à deux cuillères à café rases de feuilles de menthe fraîches ou séchées pour 150 ml d'eau bouillante. Verser l'eau sur la menthe, laisser infuser dix minutes puis filtrer. Boire deux à trois tasses par jour jusqu'à ce que les douleurs passent.

Elle facilite la digestion

« La menthe stimule la digestion, réduit les ballonnements, flatulences et éructations, calme les nausées et les douleurs intestinales », explique notre interlocutrice.

En cas de ballonnements ou digestion lente : une à deux cuillères à café rases de feuilles de menthe fraîche ou séchée pour 150 ml d'eau bouillante. Verser l'eau sur la menthe, laisser infuser dix à quinze minutes puis filtrer. Boire une tasse après le repas.

Contre la nausée : boire trois tasses par jour maximum de l'infusion détaillée ci-dessus (de préférence entre les repas).

Contre la colique : mélanger trois gouttes d'HE de menthe à une cuillère à café de miel et avaler. Ne pas dépasser neuf gouttes par jour.

Anémie en fer : prenez-en!

La carence en fer est fréquente, surtout chez les femmes. Or, le fer est indispensable à la formation des globules rouges qui transportent l'oxygène. Pour se prémunir d'une carence, ajouter de la menthe à votre alimentation quotidienne. C'est une très bonne source de fer!



En pratique : séchée ou fraîche dans vos plats, en salade ou en infusion, ne pas hésiter à intégrer la menthe au quotidien!

À noter : pour faciliter l'absorp-

tion du fer par l'organisme, il faut l'associer à la vitamine C. En clair, accompagner la menthe avec des oranges, du kiwi...

Elle apaise les démangeaisons

Psoriasis, urticaire, zona, herpes... « Comme la menthe est calmante et antidouleur, elle apaise les démangeaisons et les affections dermatologiques douloureuses », explique la spécialiste.

En pratique : on ne l'utilise pas seule mais en association avec les traitements médicaux classiques. Le Dr Cieur-Tranquard conseille

La menthe anti-cancer?

Parce qu'elle contient des flavonoïdes et de l'acide rosmarinique, la menthe pourrait participer à la prévention du cancer. Ces substances antioxydantes sont protectrices pour l'organisme. « La menthe est bénéfique dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée mais il faut reconnaître que ses effets antioxydants ne sont pas sa vertu majeure », précise le Dr Christine Cieur-Tranquard.

En pratique : privilégier la menthe fraîche car elle est plus riche en antioxydants.



essentielle de menthe poivrée (à diluer dans une huile végétale pour les peaux sensibles).

Ou

Utiliser des compresses humides imprégnées de quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée, toujours en évitant les yeux. Renouveler l'opération une fois, si besoin.

Rhinite et sinusite : essayez la menthe poivrée !

Décongestionnante, la menthe permet de désencombrer les voies respiratoires en cas de rhume ou de sinusite. Son HE serait de plus efficace contre les bactéries responsables des affections respiratoires, selon une étude réalisée en 2006 au Brésil (3).

En pratique : verser trois à quatre gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée dans un bol d'eau chaude et respirer les vapeurs pendant dix minutes, une à trois fois par jour. Il est fortement conseillé de ne pas exposer les yeux aux vapeurs sous peine d'avoir les yeux qui piquent !

Elle soulage le mal des transports

« Grâce à ses actions digestives (contre la nausée...), la menthe évite le mal des transports », explique le docteur en pharmacie.

En pratique : respirer pendant quelques secondes le flacon d'huile essentielle de menthe poivrée.

Ou

Verser quelques gouttes d'HE sur un mouchoir. Respirer. « C'est efficace en dix secondes », selon Danièle Festy, pharmacienne et spécialiste en aromathérapie.

Ou

Déposer 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée additionnée d'une goutte d'huile essentielle de citron sur un demi-sucre. À prendre dès les premiers symptômes (nausée...).

d'ajouter une à deux gouttes d'HE de menthe poivrée à la crème de traitement pour un apaisement immédiat.

Elle aide contre le mal de tête

Des essais cliniques ont mis en évidence l'effet analgésique de la menthe contre les maux de tête (provoqués par une tension nerveuse) (1) (2). Ce bienfait est de plus reconnu par l'OMS et l'Agence européenne du médicament.

En pratique : en évitant bien les yeux, masser les tempes et le front avec une à deux gouttes d'huile

Autres bonnes raisons de l'utiliser

- Selon une étude réalisée en Malaisie en 2002 (4), la menthe pourrait réduire le risque de maladies cardiovasculaires. Comment ? En empêchant le processus d'oxydation du mauvais cholestérol (LDL) c'est à dire en l'empêchant de se déposer dans les artères et de les boucher !

- Elle soulage les jambes lourdes, « La menthe est décongestionnante et procure une forte sensation de froid sur la peau », explique la spécialiste.

Contre-indications

L'huile essentielle de menthe est toxique pour les bébés et déconseillée aux femmes enceintes et aux personnes âgées. En cas de doute, demander conseil à un médecin. En cas de réaction allergique, s'adresser à un médecin.

SOLITUDE : LA CAUSE QUI EMPIRE VOS RHUMES

Des chercheurs de l'université du Delaware (États-Unis), révèlent que la solitude pèse sur la sévérité des symptômes du rhume. Ce serait le sentiment d'isolement du patient qui influencerait son état, plus que la taille de son entourage.



POURQUOI IL NE FAUDRAIT PAS UTILISER DE SAVON MOUSSE

Selon des médecins de UCLA et de la Washington State University (États-Unis) le savon mousse ne permettrait pas de se débarrasser des bactéries et autres microbes pendant le lavage des mains. Le problème résiderait à la fois dans la texture qui n'inciterait pas à frotter suffisamment, mais aussi à la quantité inférieure de savon présente dans la mousse.



LE TYPE DE VISAGE QUI ATTIRE LE PLUS LES FEMMES

Selon une étude de St Andrews University (Royaume-Uni), les femmes pencheraient plus pour des hommes aux visages fins, ils correspondraient moins à la représentation culturelle qu'elles se font des hommes « *dangereux pour les enfants* ».



LA RAISON QUI Pousse LES FEMMES À SIMULER AU LIT

Certains hommes considèrent le plaisir féminin comme une réalisation masculine. En conséquence, ils peuvent être sourds aux remarques constructives et rechercher plus la performance et la technique. Selon une étude de l'université du Michigan (États-Unis), cela expliquerait pourquoi certaines femmes ont recours à la simulation. Elles chercheraient ainsi à protéger l'égo de l'homme.

PROTÉGER LA LUNETTE DES TOILETTES AVEC DU PAPIER EST-CE VRAIMENT UTILE ?



Selon Kelly Reynolds, experte américaine en santé publique, cela n'aurait aucun intérêt puisque le papier toilette est constitué de petits trous assez grands pour que les bactéries et virus passent.



Pour voir la vidéo, téléchargez l'application* Medisite Magazine en scannant le QR code ci-contre ou cliquez sur le bouton play.

* Disponible sur tablettes

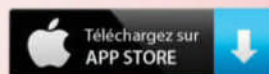
**VIDÉO :
MODE D'EMPLOI :
LES POSITIONS QU'ELLES
PRÉFÈRENT**



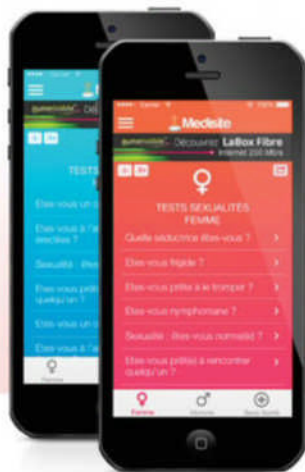
MēnoPHYTEA[®]
vous présente

Testez votre santé sexuelle !

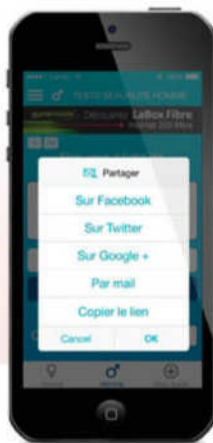
Découvrez l'application gratuite de Medisite sur mobile :
TESTS SEXUALITÉ !
Votre sexualité est-elle normale, avez-vous un déficit de testostérone, d'où viennent vos éventuels troubles de la libido ? Toutes les réponses dans un format optimisé.



Recommandez cette application :



Des tests conçus pour les femmes, les hommes et sur les thématiques santé liées à la sexualité.



Partagez votre résultat



Une ergonomie efficace et rapide



Un contenu éditorial Medisite certifié HON
(Health On the Net)



8 habitudes dangereuses AVEC VOTRE CULOTTE

Utiliser la mauvaise lessive, en porter la nuit ou ne pas la laver assez souvent... La culotte est le sous-vêtement qui se frotte le plus contre la peau et peut mettre votre intimité à risque d'infections ou de maladies. Voici 8 mauvaises habitudes qu'il faut arrêter tout de suite. *Bénédicté Demmer, journaliste santé*

Porter une culotte la nuit

Il est bien beau de vouloir entretenir la flamme en passant la nuit en soutien-gorge et culotte en dentelle pour être plus belle au réveil, mais cela comporte des risques.

Pourquoi ? Dans une interview pour le magazine américain *Shape*, Alyssa Dweck, gynécologue explique que laisser votre vagin systématiquement recouvert laisse le risque d'humidité s'accumuler et de cystite aussi.

Ce qu'il faut faire ? profiter de la nuit pour laisser votre intimité respirer ou si vous préférez porter un pyjama léger avec des matières absorbantes.

Lessive : attention au détergent

Les sous-vêtements étant réguliè-

rement exposés à l'humidité et aux pertes corporelles, il est important de les laver régulièrement. Mais attention aux produits que vous utilisez.

Pourquoi ? Selon le site médical *Vidal* les personnes sujettes aux mycoses vaginales doivent éviter les savons trop acides ou les lessives avec trop de détergent. Cela rend la flore vaginale propice au développement du champignon *Candida Albicans*, lui-même à l'origine du développement des mycoses.

Ne pas la laver tous les jours

Au cas où vous en doutiez un livre britannique appelé *The Real Simple Guide To Real Life : Adulthood Made Easy* (en français : le guide de la vie d'adulte simplifiée),

explique combien de fois il faut laver chaque type de vêtements. Pour les culottes la réponse est simple : à chaque fois qu'elles ont été portées.

Pourquoi ? Transpiration, fluides corporels, odeurs... Étant collés directement à la peau les sous-vêtements sont soumis à de nombreux désagréments de l'organisme. La culotte est donc un terrain propice au développement de bactéries responsables d'infections.

Porter des culottes en soie

Dentelle, soie, perles... Dans l'imaginaire collectif lingerie rime surtout avec dessous affriolants. Pourtant mieux vaut garder vos plus beaux sous-vêtements pour les moments intimes avec votre



née votre intimité transpire et subit des pertes corporelles qui font de vos sous-vêtements un terrain favorable au développement et l'accumulation de bactéries. La zone étant très peu aérée à cause des vêtements leur prolifération ne fait qu'accroître si elles s'immiscent au mauvais endroit elles peuvent causer des infections urinaires voire même de la peau, selon Sally Bloomfield, scientifique interrogée par le journal britannique *Daily Mail*.

Porter des culottes trop serrées

On a plus tendance à mettre le prix et changer ses parures affriolantes que ses culottes de tous les jours. Pourtant, il est important de les changer régulièrement car si elles rétrécissent au lavage ou que vous prenez du poids, une culotte trop serrée est bonne à jeter et pas seulement pour votre look mais pour votre santé.

Pourquoi ? Lorsque le textile est trop près de la peau, l'épiderme ne s'aère pas ce qui favorise le terrain aux bactéries et à la contamination urinaire.

Ce qu'il faut faire ? Changer régulièrement ses culottes et privilégier les matières en coton.

Porter des gaines

Les culottes gainantes peuvent être utiles pour camoufler quelques petits bourrelets à travers une robe ou un pantalon, mais attention ! L'action que ce genre de vêtements a pour comprimer le surplus de graisse n'est pas sans danger pour les organes. **Pourquoi ?** Interrogé sur le sujet par le magazine d'actualité *Huffington Post*, le Dr Kuemmerle, gastro-entérologue met en garde contre la compression des organes en particulier l'estomac et les intestins. « Cela peut entraîner des remontées acides et des brûlures d'estomac à la longue. »

partenaire. Les matières synthétiques comme la soie exposent vos parties intimes à des risques d'infections.

Pourquoi ? Selon le Dr Ghofrani, interrogée par le *Huffington Post*, ce type de lingerie ne laisse pas respirer la peau et favorise l'humidité, donc la prolifération des microbes.

Ce qu'il faut faire ? Privilégier les sous-vêtements en coton qui laisse respirer votre peau.

Ne pas changer après avoir transpiré

Si vous avez tendance à transpirer abondamment et surtout au niveau de l'intimité mieux vaut penser à changer deux fois de culotte dans la journée. Il en va de même après une séance de sport, il ne faut pas remettre une culotte dans laquelle on a transpiré.

Pourquoi ? La chaleur et la transpiration favorisent l'humidité du corps surtout au niveau de l'intimité. La peau devient alors le terrain de jeu préféré du *Candida Albicans*.

Ne pas changer de culotte tous les jours

Tous comme il convient de laver ses culottes après les avoir portées il ne faut pas porter plusieurs fois la même culotte.

Pourquoi ? À longueur de jour-

Ne dormez pas avec votre soutien-gorge non plus!

Non seulement dormir avec un soutien-gorge n'empêcherait pas les seins de tomber avec l'âge, mais cette pratique pourrait en plus comporter des risques pour votre santé. C'est ce qu'affirme le docteur Seth Rankin, gynécologue et obstétricien à la London's Doctor's Clinic, interrogé par le magazine *Cosmopolitan*. Plus précisément, « un soutien-gorge serré pourra réduire le flux de lymphes autour de la poitrine et des aisselles, faisant obstacle à la fonction vitale du système lymphatique de vidanger les déchets toxiques du corps », déplore le Dr Rankin.



Pour voir la vidéo, téléchargez l'application* Medisite Magazine en scannant le QR code ci-contre ou cliquez sur le bouton play.

* Disponible sur tablettes

**VIDÉO :
CE QUE VOUS
NE SAVEZ PAS SUR
LE VAGIN**





Les gestes DU MENSONGE

Lèvres pincées, poignées de mains furtives, clignements des yeux, chat dans la gorge... Voici tous les gestes qui prouvent que votre interlocuteur est en train de vous mentir. *Bénédicte Demmer, journaliste santé*

Des lèvres trop pincées

Bien observer les lèvres de son interlocuteur en dit long sur sa sincérité...

La lèvre plateau : «Lorsqu'une personne se sent piégée elle tire sur sa lèvre supérieure, le coude en appui», explique Joseph Messinger, écrivain et psychologue dans son livre. Ce geste est synonyme d'une attitude ambiguë observée chez plusieurs hommes politiques.

La lèvre rigide : lorsqu'un enfant ment, ses lèvres ont tendance à trembler. Pour un adulte c'est l'inverse, sa lèvre supérieure se raidit.

Les lèvres humides : la culpabilité que l'on ressent après un mensonge provoque un stress qui entraîne un trouble de salivation. Ce qui explique pourquoi un menteur se lèche constamment les lèvres.

Des mains qui supplient

Si les menteurs peuvent vous arnaquer par de belles paroles, leurs gestes ne trompent pas non plus.

Se frotter les mains : «Les individus qui se frottent les mains ont les mains sales au sens figuré», explique le psychologue. Si un menteur se frotte les mains c'est



qu'il est satisfait de sa duperie.

Poignée de main rapide : une poignée de main est généralement signe d'une bonne entente, mais encore faut-il qu'elle soit réciprocque. Si la personne retire rapidement la sienne de la vôtre, «vous êtes en face d'un hypocrite professionnel», confirme l'écrivain. Cette personne n'a aucun signe de sympathie pour vous, il vaut mieux vous en méfier!

Les deux mains crochetées : autrefois c'est le geste que faisaient les dames pour montrer de la compassion aux mendiants. En réalité c'était pour s'assurer de ne jamais avoir à les tendre vers eux. «Il indique une personne mielleuse, hypocrite et surtout très avare», explique Joseph Messinger.

Les mains en prière : «N'oubliez plus jamais ce geste de grand menteur», conseille le psychologue.

Lorsqu'elle est utilisée plusieurs fois, cette mimique de supplication est synonyme de manipulation, pratique souvent observée chez les politiciens.

Les mains cachées : les personnes sûres d'elles parlent avec de grands gestes les mains en avant. À l'inverse cacher ses mains, traduirait un manque de confiance lié au stress.

Un regard en biais

On dit souvent que les yeux sont le reflet de l'âme. Voici les clefs pour démasquer un menteur :



Le regard en diagonal : «Le fait d'offrir son regard à l'autre est une marque d'estime, voire de sympathie», explique le psychologue. Lorsqu'une personne a le regard fuyant c'est qu'elle cherche à dissimuler ou déguiser la vérité.

Cligner des yeux : «La fermeture des yeux pour ponctuer un mot fort est une réaction typique de simulation», informe l'écrivain. De cette façon son regard ne trahira pas une pensée hypocrite. Fermer souvent les yeux permet aussi au menteur de rassembler ses esprits et ses arguments.

Le regard en biais : si les yeux se dirigent sur le côté, c'est généralement pour chercher à séduire ou faire un compliment. Ce regard est utilisé par les menteurs pour vous soutirer des informations. Si le regard est vers le sol c'est souvent synonyme de honte ou d'aveu. Votre interlocuteur a quelque chose à se reprocher.

Des sourcils relevés

Les sourcils ponctuent notre regard et peuvent eux aussi trahir nos pensées.

Se lisser les sourcils : lorsqu'une



Un chat dans la gorge

Dans le langage corporel, il ne faut pas seulement ouvrir l'œil. Une hésitation ou un tremblement dans la voix peuvent montrer les réelles intentions d'un manipulateur. Selon la psychologue, un toussotement discret, le poing devant la bouche lors d'un discours trahit une gêne et annonce un mensonge bien emballé. La gorge est le refuge préféré du trac qui n'apparaît qu'en situation d'anxiété.

La gorge emprisonnée : lorsqu'une personne se cache la gorge avec ses mains, cela trahit un sentiment de peur.

Le sourire du menteur

Sourire sincère ou forcé ? Voici quelques astuces pour savoir ce qui se cache derrière un sourire.

Un sourire d'acteur : pour l'expert, « un sourire menteur vient plus facilement qu'un véritable sourire de plaisir ». Comme au théâtre où les acteurs ont tendance à surjouer pour que leur émotion soit vue par toute la salle.

Un sourire sur la gauche : le cortex droit du cerveau dirige les expressions faciales et les transmet à la partie gauche du corps. Du coup, un sourire exagéré se fera sur la gauche. Si un sourire est sincère, il sollicitera les deux moitiés du cerveau.

personne se lèche les doigts et se lisse les sourcils « *il s'agit d'une séquence gestuelle classique chez les individus qui se prennent pour des gourous* », explique l'expert. Pour lui, c'est inévitablement un signe de manipulation et de malhonnêteté.

Les sourcils en l'air : remonter ses sourcils de bas en haut au rythme de son discours est un tic utilisé par les personnes qui cherchent à impressionner et convaincre. Les yeux grands écarquillés, un peu comme un hypnotiseur, cela aide à crédibiliser leurs propos.

Selon les chercheurs de l'université de Sussex (Royaume-Uni), il faut essayer de les piéger à leur propre jeu en posant de nombreuses questions ouvertes afin que la personne s'emmêle dans ses mensonges.

Par exemple, si quelqu'un prétend travailler à la bourse de Paris, il faut lui demander : « *quel bus il/elle prend pour se rendre au travail le matin* », « *en quoi consiste ses activités professionnelles* » etc.

Pour en arriver à cette technique, les chercheurs ont testé 1 000 passagers d'une salle d'attente d'aéroport. Selon leur résultat, ils ont été capables de détecter une personne qui ment dans 70 % des cas.

Cliquez ici

Pour voir la vidéo, téléchargez l'application* Medisite Magazine en scannant le QR code ci-contre ou cliquez sur le bouton play.

* Disponible sur tablettes

**VIDÉO :
COMMENT
DÉMASQUER UN
PERVERS
NARCISSIQUE**



Coupe de cheveux : 8 ERREURS QUI vous vieillissent

Mèches, frange, cheveux longs... Attention! Certains choix dans votre coupe de cheveux peuvent accentuer votre âge et même vous vieillir davantage. Medisite a listé les erreurs à éviter sur les conseils de Stéphane Weyl, formateur chez Fabio Salsa.

Bénédicte Demmer, journaliste santé

Les couleurs trop foncées durcissent le ton

En matière de couleur de cheveux, il faut éviter les extrêmes, selon Stéphane Weyl, formateur chez le coiffeur Fabio Salsa. « Une couleur trop foncée risque de durcir le ton. En général, on joue plutôt sur les reflets. Mais attention un blond trop clair peut aussi rendre fade. Il faut choisir sa couleur en fonction de sa carnation de peau. »

Ce qu'il faut faire? Placer de l'argent sur l'intérieur de l'avant-bras. Si cela se confond avec la peau, il faut une couleur froide en revanche si c'est de l'or qui se confond avec la peau il faut préférer des couleurs chaudes.

Les cheveux en dessous des épaules accentuent les imperfections

Pour notre interlocuteur, l'idée selon laquelle on ne peut pas avoir les cheveux longs en vieillissant est stéréotypée. Il y a juste une limite à ne pas dépasser.

Ce qu'il faut faire? « On peut garder une bonne longueur tant que c'est jusqu'aux épaules sinon cela risque de manquer de dynamisme et accentuer les imperfections », confirme-t-il.

Un front sans frange fait ressortir les rides

Vous avez attendu des mois les cheveux dans les yeux pour supprimer la frange de vos années lycée? Il va peut-être falloir songer à revenir aux sources. « Les personnes qui ont un grand front avec quelques imperfections ou des rides ne devraient pas hésiter à se faire une frange. Sinon cela risque de faire ressortir les marques du temps », suggère le coiffeur.

Ce qu'il faut faire? On évite une frange trop dure de petite fille pour préférer une plus effilée.





l'œil, ajoute de la douceur et dissimule les imperfections.

Des mèches épaisses ou bicolores, on oublie!

En matière de coupe de cheveux, l'idéal est de se rapprocher au maximum d'un effet naturel. Or des mèches épaisses appliquées comme un bandeau ont un effet peu classique et assez inesthétique. Surtout si on veut jouer sur les nuances. Une chose à oublier : les mèches bicolores cet effet de mode est définitivement oublié il existe aujourd'hui des techniques plus naturelles.

Ce qu'il faut faire ? Opter pour des reflets et un jeu de nuances pour un effet fondu et plus naturel.

Ne jamais couper les pointes

Oui vous avez lutté depuis des années pour obtenir la longueur de cheveux que vous avez et l'idée d'en couper ne serait-ce qu'un ou deux centimètres vous fait peur. Dites-vous qu'il vaut mieux perdre un peu de longueur plutôt que d'afficher une chevelure défraîchie et fourchue.

Ce qu'il faut faire ? Faire régulièrement couper les pointes. Cela permet aux cheveux de se régénérer. De toute façon s'ils sont trop fourchus vos cheveux ne pousseront plus.

Ce qu'il faut faire ? « Le mieux si on est plutôt timide, c'est de jouer sur la douceur en effilant. »

La queue-de-cheval trop haute, on évite!

Couettes, queue-de-cheval, tresses... Passé un certain âge, il y a des coiffures à éviter. « Une femme plus mûre avec une queue-de-cheval haute risque de donner l'air de ne pas assumer son âge, ni ce qu'elle est », met en garde le spécialiste. Du coup on risque de remarquer encore plus son âge.

Ce qu'il faut faire ? « Adapter un visuel de coiffure qui se rapproche de son âge comme une queue de cheval basse avec barrette ou un chignon banane qui donne de l'allure et de la classe. »

Le carré plein donne un air trop strict

Même si le carré est revenu à la mode il ne faut pas tomber dans le piège des longueurs égalisées. « Un carré plein donne un air très strict et peu dynamique », met en garde Stéphane Weyl.

Ce qu'il faut faire ? Jouer sur les longueurs avec un dégradé, un carré flou (mèches ondulées) ou plongeant pour un effet trompe-

La frange épaisse et droite durcit les traits

La frange c'est une question de personnalité, selon notre spécialiste capillaire. Si elle n'est pas adaptée cela risque de se voir. « C'est une histoire de tempérament mais en général, il vaut mieux éviter la frange très épaisse et droite à la Chantal Thomas lorsqu'on est réservé car cela durcit encore plus les traits. C'est réservé aux extraverties », tempère notre interlocuteur.

Le café ralentit la chute de cheveux?

Pendant 120 heures, les auteurs, d'une étude publiée dans le *Journal international de dermatologie*, ont étudié les effets du café sur des morceaux de cuir chevelu disséqués. Ils ont constaté que la caféine interrompt la prolifération de l'hormone « dihydrotestostérone » responsable de la chute de cheveux, accélère la pousse et prolonge l'anagenèse (la phase de croissance d'un cheveu).

Stress : 5 astuces POUR FAIRE FACE



Si le stress entraîne une série de modifications physiologiques, nous pouvons lancer à notre cerveau des signaux volontaires pour lui signifier qu'il peut calmer la tempête. C'est l'une des clés de la gestion du stress. Voici 5 conseils qui peuvent vous aider à faire face dans une situation angoissante.

La Rédaction - Validé par le Dr Dominique Servant, psychiatre

Le stress, c'est quoi ?

D'après le Larousse, il s'agit de « l'état réactionnel de l'organisme soumis à une agression brusque ». Il y a donc plusieurs éléments à prendre en compte pour le comprendre. Le stress est une réaction primaire et indispensable pour faire face à une situation de danger. Dans une démarche instinctive le corps va appréhender le stress, le cerveau va alors envoyer l'information à l'organisme afin de le préparer à une éventuelle « attaque ». Le rythme cardiaque va s'accélérer, du sang va être envoyé vers les muscles, de l'adrénaline va être diffusé dans tout le corps. Autant de réactions physiologiques qui peuvent impacter

notre attitude. On peut alors se demander ce qui le déclenche. Il s'agit de ce que l'on appelle l'agent du stress, c'est l'élément déclencheur qui va être à l'origine de l'angoisse. Il est généralement lié à notre mode de vie, une échéance au travail nous inquiète, un événement approchant nous préoccupe, une contravention qui nous contrarie... Tous ces éléments extérieurs vont donc impacter notre organisme. Mais il peut également s'agir d'éléments physiologiques, si l'on se retrouve dans une situation de température extrême, cela va permettre au corps de s'adapter. Néanmoins si la période de stress est trop longue elle peut engendrer des

répercussions psychiques voire physiques. Il est donc important d'apprendre à le maîtriser.

Comment se déconnecter du stress

« Le stress devient dangereux lorsque nous considérons une situation comme anxiogène. Changer de regard, se regarder vivre la situation, permet de se décaler et ne pas se sentir envahi. », constate le Dr Dominique Servant.

En pratique : « Nous pouvons aussi nous organiser pour mettre le stress à distance : en hiérarchisant les tâches à accomplir en fonction de l'urgence véritable, en réinterrogeant nos priori-



tés. Nous pouvons aussi décider de nous accorder dans la journée des moments où nous nous déconnectons du téléphone et de l'ordinateur pour nous recentrer sur nous-même.»

Une technique de respiration anti-stress

Se centrer sur sa respiration permet de se détacher des pensées tourbillonnantes, mais pas seulement. Une respiration calme, lente stimule le système parasympathique qui organise l'apaisement de l'organisme (ralentissement du rythme cardiaque, dilatation des vaisseaux sanguins etc).

En pratique : « Deux à trois fois par jour, pendant cinq minutes, prenez le temps de vous asseoir et de respirer profondément, tranquillement, en étant juste centré sur le va et vient du souffle, sur l'abdomen qui se gonfle sur l'inspiration et se vide sur l'expiration », conseille le psychiatre.

Faire des pauses décentes dans la journée

Rester assis toute la journée n'est pas naturel à l'être humain. Au point que, ainsi que le souligne le Dr Dominique Servant : « Une journée passée devant l'écran fait perdre tout le bénéfice acquis lorsque vous allez marcher ou courir alors que ces activités physiques aident en principe à lutter contre le stress. »

En pratique : réservez-vous donc des pauses régulières, toutes les heures par exemples. « Elles peuvent être brèves. Mais, de temps en temps levez-vous, faites

quelques pas et surtout redressez-vous, étirez-vous, baillez, massez votre visage bref détendez votre corps. »

Comment pensez à autre chose

Votre environnement vous stresse, votre compagnon vous énerve, vous êtes dans les embouteillages ? Évadez-vous !

En pratique : « Pensez à un endroit que vous aimez particulièrement et qui vous apaise : un bord de mer, un coin de campagne ou de montage par exemple. », suggère le Dr Servant. Visualisez-le, essayez de « voir » les couleurs, les formes, mais aussi rappelez-vous les odeurs, les bruits comme les vents dans les feuilles, les oiseaux ou les cigales, les sensations tactiles comme la chaleur, la sensation du sable sous les pieds, etc. Cette « promenade » sensorielle peut vous aider à entrer dans la visualisation.

Pratiquer la pleine conscience

Mieux gérer son stress ce peut être aussi mieux profiter de ce qui est bon dans ce que vous vivez. « C'est le principe de la Pleine Conscience », explique le spécialiste.

En pratique : « Être vraiment là, présent, pour se sentir exister pleinement et se ressourcer. Là aussi il s'agit d'essayer de lâcher les ruminations pour se focaliser sur les perceptions venues des organes des sens. « Qu'est-ce que je perçois là, ici et maintenant ? C'est un exercice qui aide à faire baisser la tension. »

L'ingrédient anti-stress !

Dans une étude de l'université du Colorado (États-Unis), publiée dans la revue *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, les chercheurs expliquent que les prébiotiques permettraient de lutter efficacement contre les effets du stress. Ce sont des fibres constituées de glucides dont se nourrissent les bactéries intestinales, or la flore est perturbée en période de stress.

Les prébiotiques sont commercialisés sous forme de compléments alimentaires en gélules mais sont aussi présents naturellement dans plusieurs fruits et légumes tels que l'artichaut, l'asperge, la banane, l'ail, le topinambour ou encore la racine de chicorée.

Cliquez ici

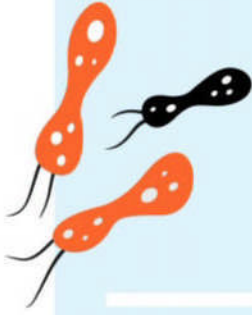
Pour voir la vidéo, téléchargez l'application* Medisite Magazine en scannant le QR code ci-contre ou cliquez sur le bouton play.

* Disponible sur tablettes

**VIDÉO :
GÉRER SON STRESS
AVEC LES PLANTES**



CONTRÔLE - En chiffres -



5

C'est le nombre d'objets les plus sales de votre salle de bain, il s'agit de la baignoire, la brosse à dents, l'évier, l'interrupteur et le poudrier. L'humidité et la chaleur de la pièce est propice au développement des bactéries et autres microbes.

Il s'agit du nombre de conseils donné par Cari Rincker, célèbre avocate américaine spécialiste du divorce, au site *Purewow*, afin d'éviter la séparation dans un couple. Voici ce qu'il faudrait mettre en place pour éviter le divorce :

- Savoir parler d'argent, surtout en cas de problèmes financiers.
- Se soutenir dans les difficultés.
- Ne pas avoir peur d'aller voir un conseiller conjugal.
- Savoir écouter l'autre.

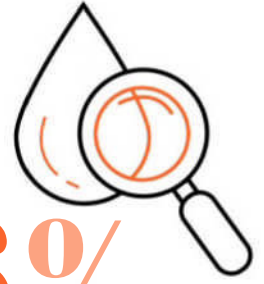
4



3

C'est le nombre de signes pouvant présager une crise cardiaque. Selon une étude anglaise et américaine il faudrait faire attention à :

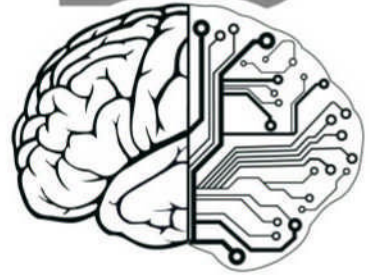
- Une gêne thoracique.
- Un essoufflement et des troubles respiratoires.
- Aux étourdissements, évanouissements.



56%

C'est le pourcentage d'hommes appartenant aux groupes sanguins A, B ou AB. Or selon une étude turque, ils auraient jusqu'à quatre fois plus de risques de souffrir de dysfonctions érectiles que ceux du groupe O. Des différences accentuées par le tabac et une haute pression artérielle.

10



C'est le nombre de pulsations électriques que les dendrites généreraient en plus par rapport au soma. Des scientifiques de l'université UCLA (États-Unis) expliquent que le corps du cerveau, appelé soma, émet de brefs coups d'électricité pour transmettre les informations utiles aux axones via ses « branches », appelées dendrites. On les pensait passives mais elles généreraient, selon eux, leurs propres pulsations électriques.

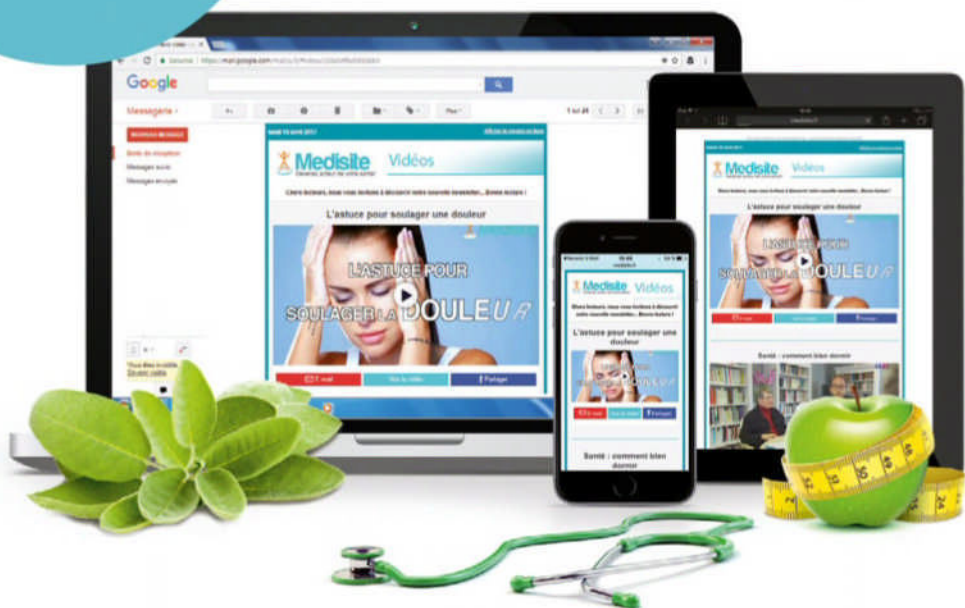


Medisite

Devenez acteur de votre santé!

Abonnez-vous à la
nouvelle newsletter :
MEDISITE VIDÉOS

Le meilleur de la santé en vidéo !



Une newsletter pensée pour vous !

- Medisite Vidéos est adaptée à tous les supports : ordinateur, mobile ou tablette.
- Maladies, nutrition, astuces, médecines douces... Autant de sujets que vous retrouverez en images dans la newsletter **Medisite Vidéos**.

Rejoignez notre communauté et abonnez-vous !

JE M'INSCRIS





HYPERTENSION : êtes-vous à risque ?

L'hypertension artérielle, trouble fréquent après 50 ans, correspond à l'augmentation de la pression du sang dans les artères. Pression nécessaire pour irriguer correctement les organes et permettre leur fonctionnement. Si elle est trop élevée, cela augmente le risque de maladies cardiovasculaires.

Êtes-vous à risque ?

Florence Massin, journaliste santé

Validé par le Pr Xavier

Girerd, cardiologue



Vous êtes un homme de plus de 45 ans ou une femme de plus de 50 ans ?

- Oui
 Non

Vos parents (père ou/et mère) ont été soignés pour une hypertension artérielle ?

- Oui
 Non

Vous avez un frère ou une sœur qui est ou a été soigné(e) pour une hypertension artérielle ?

- Oui
 Non

Êtes-vous en surpoids ?

- Oui
 Non

Avez-vous récemment pris plus de 3 kg ?

- Oui
 Non

Pratiquez-vous une activité physique de façon régulière ?

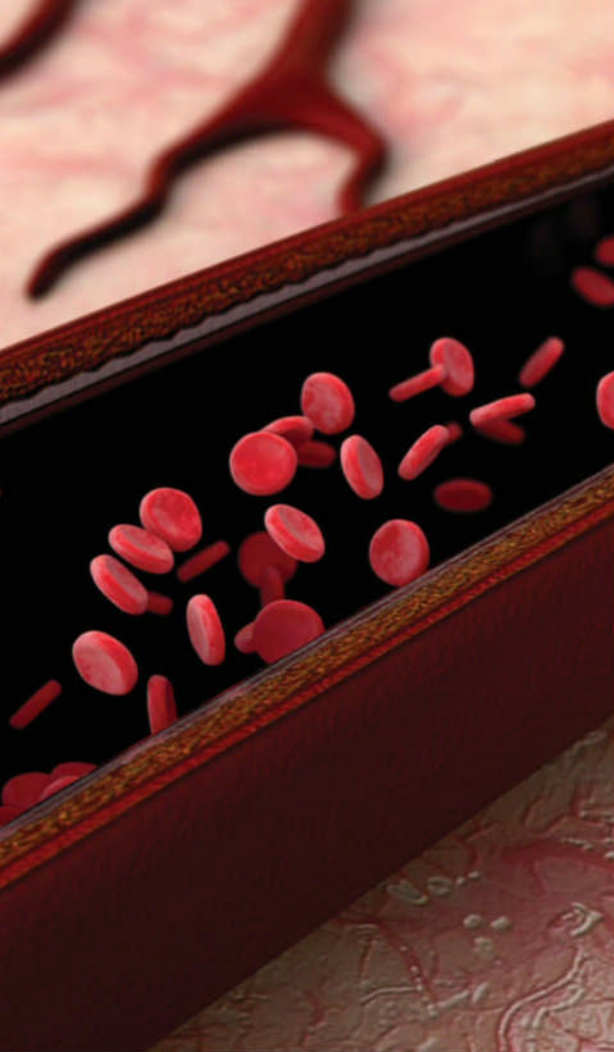
- Non
 Oui

Consommez-vous régulièrement des aliments salés (charcuterie, fromage) et/ou vous rajoutez du sel systématiquement à tous les plats ?

- Oui
 Non

Buvez-vous de l'alcool ?

- Oui, plus de deux verres par jour
 De temps en temps



Fumez-vous ?

- Oui
- Non

—

Votre tension est habituellement légèrement supérieure à 130 mmHG pour la maximale ou à 80 mmHG pour la minimale (tension à plus de 13 et 8) ?

- Oui
- Non

RÉSULTATS

Attention, les résultats de ce test n'ont pas valeur de diagnostic. Ils ne remplacent en aucun cas une consultation médicale.

Vous avez une majorité de rose **Faites-vous surveiller !**

Même si vous ne pouvez pas influencer sur certains facteurs héréditaires ou liés à l'âge, vous pouvez diminuer ce risque en adoptant une meilleure hygiène de vie. Les activités d'endurance comme la natation, le cyclisme, la marche rapide, le jogging, le golf aident à stabiliser et à soigner sa tension. Limitez votre consommation de sel et préférez des aliments pauvres en graisses. Faites vérifier régulièrement votre tension en pharmacie ou chez votre médecin traitant et apprenez à la surveiller vous-même avec un tensiomètre. Attention : ce test est une estimation et n'a pas valeur de diagnostic.

Vous avez une majorité de bleu **Votre risque est faible**

Vous n'êtes pas dans la population à risque. Mais pour conserver ce risque au minimum, mieux vaut conserver une bonne hygiène de vie : une alimentation pauvre en graisses et en sel, peu ou pas d'alcool et aucune cigarette, une activité d'endurance régulière comme la natation, le cyclisme ou la marche rapide. L'ensemble de ces éléments permettent de mettre toutes les chances de votre côté pour rester en bonne santé. Attention : ce test est une estimation et n'a pas valeur de diagnostic.



Planet Régime

NOUVEAU

► Je maigris avec le régime qui me convient



Un régime
sur mesure



Un coaching
quotidien



Votre poids
stabilisé

Équilibré



Hypocalorique



Hyperprotéiné



Index Glycémique Bas



► Faites votre bilan minceur gratuitement

regime.planet.fr

**ENTRÉE**

Asperges vertes CUITÉS À LA VAPEUR

MÉTHODE**PRÉPARATION**

10 minutes

CUISSON

15 minutes

DIFFICULTÉ

Très facile

BUDGET

Moyen

Une recette toute simple d'asperges vertes cuites à la vapeur pour préserver leur goût et leurs qualités nutritionnelles.

PRÉPARATION

- 1 Couper le bas des asperges dures.
- 2 Les éplucher à l'aide d'un couteau économe.
- 3 Rincer les asperges.
- 4 Les faire cuire dans un cuit-vapeur pendant quinze minutes.
- 5 Les sortir et accompagner de vinaigre balsamique mélangé à un filet d'huile d'olive.
- 6 Servir.

4 INGRÉDIENTS POUR PERSONNES

1 KG D'ASPERGES VERTES

VINAIGRE BALSAMIQUE

HUILE D'OLIVE

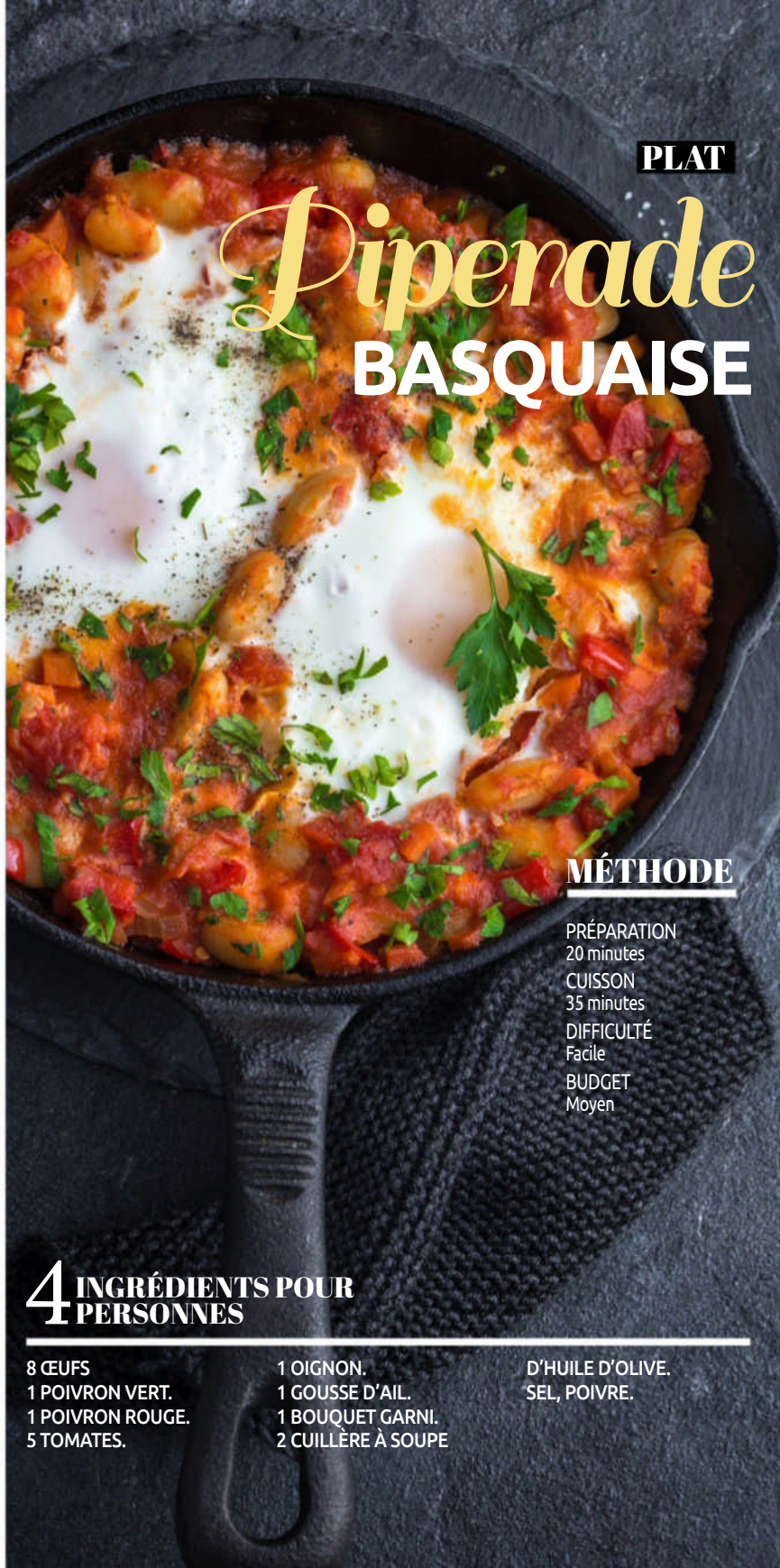


PRÉPARATION

- 1 Mettre les poivrons au four pour enlever plus aisément leur peau.
- 2 Les couper en lanières et les ajouter aux oignons émincés que vous aurez fait revenir avec l'ail dans une poêle, avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- 3 Peler et épépiner les tomates, les concasser grossièrement.
- 4 Les ajouter en même temps que le bouquet garni aux poivrons, ail et oignons (qui à ce moment-là doivent déjà être très attendris). Saler et poivrer.
- 5 Laisser cuire jusqu'à ce que cet appareil ait bien la consistance d'une sauce tomate.
- 6 Enlever le bouquet garni et les gousses d'ail.
- 7 Dans le fond d'une poêle, mettre une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- 8 Y jeter les œufs battus et assaisonnés.
- 9 Faire prendre l'omelette et, à mi-cuisson, ajouter la préparation.
- 10 Terminer la cuisson en travaillant pour amalgamer avec la cuillère en bois.

CALORIES :

150 par personne



PLAT

Diperade BASQUAISE

MÉTHODE

PRÉPARATION

20 minutes

CUISSON

35 minutes

DIFFICULTÉ

Facile

BUDGET

Moyen

4 INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNES

8 ŒUFS

1 POIVRON VERT.

1 POIVRON ROUGE.

5 TOMATES.

1 OIGNON.

1 GOUSSE D'AIL.

1 BOUQUET GARNI.

2 CUILLÈRE À SOUPE

D'HUILE D'OLIVE.

SEL, POIVRE.



DESSERT

Cratin DE FRUITS

MÉTHODE

PRÉPARATION

15 minutes

CUISSON

30 minutes

DIFFICULTÉ

Très facile

BUDGET

Moyen

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 200°C.
- 2 Peler et découper les fruits en morceaux.
- 3 Dans un saladier, mélanger le fromage blanc, les œufs, l'édulcorant et la maïzena.
- 4 Dans un moule à gratin, déposer les fruits dans le fond du plat et recouvrir de la préparation à base de fromage blanc.
- 5 Faire cuire 30 min à 220°C.

4 INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNES

300 G DE FRUITS FRAIS (POMME, CERISE, POIRE, ABRICOT, FRAMBOISE... SELON LES SAISONS !).

300 G DE FROMAGE BLANC À 0%.

2 ŒUFS.

1 À 2 CUILLÈRE À CAFÉ D'ÉDULCORANT LIQUIDE.

10 G DE MAÏZENA.

MEDISITE MAGAZINE

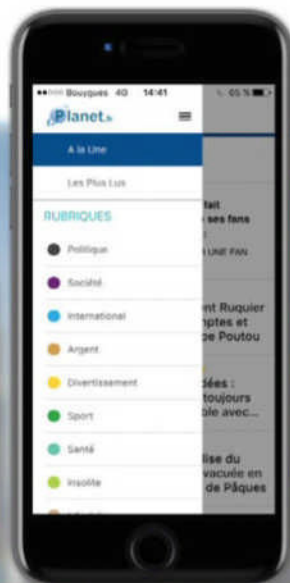
- Crédits / Sources -

SOURCES – SANTÉ AU QUOTIDIEN – AU FÉMININ – REMERCIEMENTS AU DR VALÉRIE FOUSSIER, ENDOCRINOLOGUE ET AUTEUR DE NOMBREUX OUVRAGES DONT : LA THYRÔÏDE NOUS EN FAIT VOIR DE TOUTES LES COULEURS : HYPOTHYRÔÏDIE, HYPERTHYRÔÏDIE, NODULES ET OSEZ VOUS RÉVÉLER AU TRAVAIL, UNE MÉTHODE POUR LIBÉRER SA CRÉATIVITÉ ET EXPRIMER SES TALENTS (CO-AUTEURS LAURENT LAVAL ET PHILIPPE-HENRY LEROY). – **GROSSESSE** – LE CONGÉ MATERNITÉ, AMELI.FR; GROSSESSE GÉMELLAIRE, RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE CLINIQUE, CNGOF; J'ATTENDS UN ENFANT, LAURENCE PÉRNOUD; LE GRAND LIVRE DE MA GROSSESSE, PR JACQUES LANSAC; JUMEAUX ET PLUS, PR YVES VILLE – **NUTRITION MINCEUR** – **MINCEUR** – REMERCIEMENTS AU DR CORINNE CHICHEPORTICHE-AYACHE, MÉDECIN NUTRITIONNISTE (PARIS). – **FOCUS : ALIMENT MIRACLE** – LE GUIDE PRATIQUE DES ALIMENTS QUI ENTRETIENNENT VOTRE SANTÉ, DR FRANCK SENNINGER; (1) APPORTS NUTRITIONNELS CONSEILLÉS POUR LA POPULATION FRANÇAISE, A. MARTIN. (2) XIANLI WU, LIPOPHILIC AND HYDROPHILIC ANTIOXIDANT CAPACITIES OF COMMON FOODS IN THE UNITED STATES, J. AGRIC. FOOD CHEM. (3) BARRIYM, WINGO CS. THE EFFECTS OF POTASSIUM DEPLETION AND SUPPLEMENTATION ON BLOOD PRESSURE: A CLINICAL REVIEW. AM J MED SCI. (4) ARJMANDI, B. H., KHALIL, D. A., LUCAS, E. A., GEORGIS, A., STOECKER, B. J., HARDIN, C., PAYTON, M. E., & WILD, R. A. (2002) DRIED PLUMS IMPROVE INDICES OF BONE FORMATION IN POSTMENOPAUSAL WOMEN. J.WOMENS HEALTH GEND.BASED.MED. – **MÉDECINES DOUCES** – **AROMATHÉRAPIE** – LES REMÈDES NATURELS POUR LES NULS, ALESSANDRA MORO BURONZO; MES ASTUCES ET CONSEILS DE PHARMACIENNE, SOLANGE STROBEL – **FOCUS: PLANTE MÉDICINALE** – REMERCIEMENTS AU DR CHRISTINE CIEUR-TRANQUARD POUR SA DISPONIBILITÉ, SON AMABILITÉ, ET SON EXPERTISE. LA PHARMACIE FAMILIALE AU NATUREL, CHRISTINE CIEUR-TRANQUARD; MES 15 HUILES ESSENTIELLES, DANIELE FESTY; LE GUIDE DES PLANTES QUI SOIGNENT, VIDAL; PHYTOTHERAPIE, LA SANTÉ PAR LES PLANTES, VIDAL, READER'S DIGEST, 2010; (1) EFFECT OF PEPPERMINT AND EUCALYPTUS OIL PREPARATIONS ON NEUROPHYSIOLOGICAL AND EXPERIMENTAL ALGESIMETRIC HEADACHE PARAMETERS. GOBEL H, SCHMIDT G, SOYKAD. CEPHALALGIA. (2) EFFECTIVENESS OF OLEUM MENTHAE PIPERITAE AND PARACETAMOL IN THERAPY OF HEADACHE OF THE TENSION TYPE, GOBEL H, FRESENIUS J, ET AL. NERVENARZT. (3) SYNERGISM BETWEEN PLANT EXTRACT AND ANTIMICROBIAL DRUGS USED ON STAPHYLOCOCCUS AUREUS DISEASES. BETONI JE, MANTOVANI RP, ET AL MEM INST OSWALDO CRUZ. – **PSYCHO INTIMITÉ** – **PSYCHOLOGIE** – LES GESTES DU MENSONGE, NE VOUS FAITES PLUS AVOIR, JOSEPH MESSINGER, PSYCHOLOGUE – **BIEN-ÊTRE ET BEAUTÉ** – **BEAUTÉ** – REMERCIEMENTS À STEPHANE WEYL, FORMATEUR CHEZ FABIO SALSA.

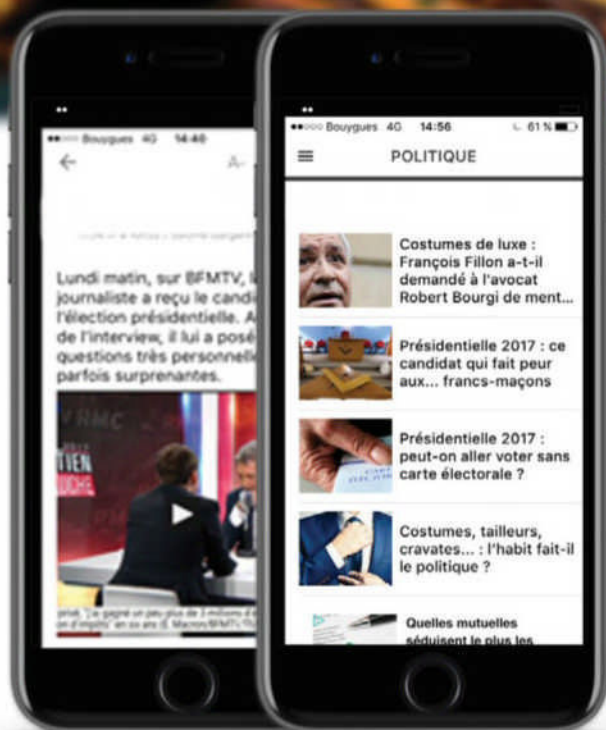
CRÉDITS – COUVERTURE – KARINE FERRI EN STUDIO SOURIANTE POUR LA PROMOTION DE L'ÉMISSION AVEC PASCAL BATAILLE SUR TMC @TMC/JULIEN CAUVIN – **ACTU NEWS INDISPENSABLES** – @HYWARDS – ADOBE STOCK; @TAI111 – ADOBE STOCK; @SAMRIT – ADOBE STOCK; @BY-STUDIO – ADOBE STOCK; @OLEXANDR – ADOBE STOCK – **INTERVIEW** – KARINE FERRI SUR LE PLATEAU DE THE VOICE SAISON 3 @TF1/DAVID MERLE; @ANTON IGNATENCO – ADOBE STOCK; KARINE FERRI POSE POUR L'OBJECTIF EN GRIGNOTANT DES AMANDES @FRÉDÉRIC PLACEND – **SANTÉ AU QUOTIDIEN** – **ACTU** – @ZKETCH – ADOBE STOCK; @LEEHOUNG – ADOBE STOCK; @MRAORAOR – ADOBE STOCK; @AFRICA STUDIO – ADOBE STOCK; @PAULISTA – ADOBE STOCK – **DOSSIER** – @STEPANOV GRIGORII – ADOBE STOCK – **PRÉVENTION** – @@KAIP09@GMAIL.COM – ADOBE STOCK – **AU MASCULIN** – @SEBASTIAN KAULITZKI – ADOBE STOCK – **AU FÉMININ** – @WAVEBREAKMEDIAMICRO – ADOBE STOCK; @FRESNEL6 – ADOBE STOCK; @SEBASTIAN KAULITZKI – ADOBE STOCK – **FOCUS MALADIE** – @JUAN GRTNER – ADOBE STOCK; @SHPIBERGSTUDIOS – ADOBE STOCK – **GROSSESSE** – @AFRICA STUDIO – ADOBE STOCK – **ENFANT** – @HAKAT – ADOBE STOCK – **NUTRITION MINCEUR** – **ACTU** – @MARGO555 – ADOBE STOCK; @2015 ANNA KUCHEROVA – ADOBE STOCK; @ESKYMAYS – ADOBE STOCK; @ERICH MÜCKE – ADOBE STOCK; @GIUSEPPE PORZANI – ADOBE STOCK – **MINCEUR** – @KALIM – ADOBE STOCK – **C'EST LA SAISON** – @TIM UR – ADOBE STOCK – **FOCUS ALIMENT MIRACLE** – @AFRICA STUDIO – ADOBE STOCK; @YODIYIM – ADOBE STOCK – **NUTRITION** – @FORTYFORKS – ADOBE STOCK – **MÉDECINES DOUCES** – **ACTU** – @SUBBOTINA ANNA – ADOBE STOCK; @KARANDAEV – ADOBE STOCK; @SEBASTIAN KAULITZKI – ADOBE STOCK; @JIRI HERA – ADOBE STOCK; @GGOIR – ADOBE STOCK – **DOSSIER** – @PUHHA – ADOBE STOCK – **PHYTOTHÉRAPIE** – @SERGII MOSCALIUK – ADOBE STOCK – **HOMÉOPATHIE** – @ALEX BAUMANN – ADOBE STOCK – **AROMATHÉRAPIE** – @PHASIN SUDJAI – ADOBE STOCK – **FOCUS REMÈDE DE GRAND-MÈRE** – @LUIGI GIORDANO – ADOBE STOCK – **FOCUS PLANTE MÉDICINALE** – @SUBBOTINA ANNA – ADOBE STOCK; @FASCINADORA – ADOBE STOCK – **PSYCHO INTIMITÉ** – **ACTU** – @DESIGN56 – ADOBE STOCK; @DIMAKP – ADOBE STOCK; @YELLOWJ – ADOBE STOCK; @PAVELKUBARKOV – ADOBE STOCK; @GUNNAR ASSMY – ADOBE STOCK – **SEXUALITÉ** – @NIK_MERKULOV – ADOBE STOCK – **PSYCHOLOGIE** – @MARIA GRAZIA GARDELLA – ADOBE STOCK; @SOFIA ZHURAVETC – ADOBE STOCK – **BIEN-ÊTRE ET BEAUTÉ** – **ACTU** – @FOTOMATRIX – ADOBE STOCK; @PRAETHIP – ADOBE STOCK; @PICSFIVE – ADOBE STOCK; @ANTON BALAZH – ADOBE STOCK; @CHATTRANUSORN09 – ADOBE STOCK – **BEAUTÉ** – @YURIY ZHURAVOV – ADOBE STOCK – **BIEN-ÊTRE** – @MICROGEN@GMAIL.COM – ADOBE STOCK – **CONTRÔLE** – **EN CHIFFRES** – @JULIARS – ADOBE STOCK; @AMIN268 – ADOBE STOCK; @MARTIALRED – ADOBE STOCK; @OLEXIY VOLOSHYN – ADOBE STOCK; @IMDPRODUCTION – ADOBE STOCK – **TEST** – @UGREEN – ADOBE STOCK – **RECETTES** – **ENTRÉE** – @JOANNATKACZUK – ADOBE STOCK – **PLAT** – @ANNA_SHEPULOVA – ADOBE STOCK – **DESSERT** – @COOK_INSPIRE – ADOBE STOCK.

AVEC LA NOUVELLE
APPLICATION **PLANET**

FAITES LE TOUR DE L'ACTUALITÉ
OÙ QUE VOUS SOYEZ !



JE TÉLÉCHARGE ▶



DÉCOUVREZ UNE INTERFACE
PENSÉE POUR VOUS

PARCOURSÉZ FACILEMENT
LES VIDÉOS ET DIAPORAMAS

ACCÉDEZ DIRECTEMENT
AUX ARTICLES LES PLUS LUS

Abonnez-vous à
Planet à la Une
et faites le tour
de l'actualité



SUIVEZ L'ACTUALITÉ
AU QUOTIDIEN

INSCRIVEZ-VOUS À LA NEWSLETTER !

Planet à la Une vous invite à découvrir
chaque jour : un concentré d'actus (politique,
people, argent, vidéo...)

Pour la recevoir,
inscrivez-vous dès maintenant !

Je m'inscris ▶



La newsletter Planet à la Une c'est :



**Toute l'actualité
au quotidien**

Chaque jour la rédaction
sélectionne les meilleurs
articles



**Les rubriques
du moment**

Actualités, argent, lifestyle,
élections 2017...



**Déjà 2 millions
d'abonnés !**

Rejoignez la
communauté Planet.fr !