

L'ALIMENT

Le romarin : l'antidote de tous nos maux

Le romarin, serait, paraît-il, doté de grands pouvoirs de guérison. Il soulage les maux de tête, combat le stress, traite l'inflammation des voies respiratoires. On peut aussi stimuler la repousse des cheveux et prévenir la calvitie. Utiliser alors l'infusion de romarin comme après-shampooing. Pour se débarrasser d'une grosse fatigue, versez l'infusion dans l'eau de votre bain. Ne pas prendre ce bain le soir car le romarin est très énergisant et risque de vous empêcher de dormir. Connue enfin comme stimulant de la mémoire, il est un antidote naturel contre la fatigue mentale, utile donc pour les étudiants.



LE CONSEIL

La bière, c'est dans les cheveux

L'huile d'olive pour nourrir les cheveux, du citron pour leur donner de l'éclat : certains produits peuvent être aussi bons à consommer que sur nos cheveux. La bière aussi. Vous n'aimez pas la bière ? Dommage, car elle peut être une excellente alliée pour vos cheveux. Riche en vitamine B et en protéine, elle illumine et renforce la fibre capillaire. Après le shampooing, pour un meilleur démêlage, rincez vos cheveux avec une bière éventée. Et si l'odeur un peu forte à l'application, vous gêne, elle disparaît en séchant. On peut aussi utiliser la bière comme lotion fixante et coiffante sur cheveux secs.



L'EXPERT Dr Pia DE REILHAC

Le préservatif recule, les infections augmentent

L'augmentation des chiffres due aux IST (Infections sexuellement transmissibles) alarme les gynécologues. À l'image du Dr Pia De Reilhac, Présidente de la Fédération nationale des collèges de gynécologie médicale qui alerte : "Le recul de l'utilisation du préservatif est alarmant, comme s'il existait un 'déli' des infections possible, or il existe toujours un grand danger face à la non-protection des rapports." Celle-ci va même jusqu'à penser qu'il existe un retour d'une certaine soumission des femmes, en particulier des plus jeunes vis-à-vis de leur partenaire. En 2015, le nombre de cas de syphilis (infection bactérienne qui est responsable de lésions de la peau et des muqueuses et peut à terme toucher de nombreux organes) a augmenté de 59 % par rapport à 2013. "La population la plus touchée, ce sont les homosexuels, soit 84 % des cas rapportés en 2015 et 56 % d'augmentation du nombre de cas dans cette population entre 2013 et 2015."



Pour les gynécologues, c'est l'heure de la mobilisation. Ils ont pour objectif de sensibiliser la population française sur l'importance du dépistage des IST qui doit se faire régulièrement. De plus, la Fédération nationale des collèges de gynécologie médicale (FNCGM) insiste sur l'importance de la première consultation chez le gynécologue médical afin d'aborder les sujets tels que la contraception, le dépistage régulier, l'importance du préservatif et également sur la sexualité consentie et voulue par les jeunes patientes. Il est important de rappeler que les infections à gonocoque ont augmenté de 62 % entre 2013 et 2015 avec 99 % d'augmentation chez les homosexuels et 20 % chez les hétérosexuels. On note également 10 % d'augmentation d'infections urogénitales à Chlamydia Trachomatis chez les 15-25 ans.

Selon le Dr Pia de Reilhac, "c'est en sensibilisant la population et en la mettant en garde que nous pourrions remédier à l'augmentation des IST qui annoncent peut-être l'émergence d'un nouveau virus comme dans les années 80."

Dr Pia De Reilhac, présidente de la Fédération nationale des collèges de gynécologie médicale



ANNIVERSAIRE

La Fondation pour la Recherche a besoin de vous

À l'occasion de son 70^e anniversaire, la FRM en profite pour remercier ses donateurs et rappelle qu'elle a permis depuis 1947 de financer notamment la recherche marseillaise. C'est le cas de l'équipe de Christophe Bernard à l'Institut de neurosciences des systèmes à Marseille. Les chercheurs ont récemment développé une micropompe qui permet de délivrer un médicament dans le cerveau, au bon moment et au bon endroit. Outre une application dans l'épilepsie, cette méthode pourrait également avoir un intérêt dans les autres pathologies neurologiques.

→ Pour soutenir la Fondation pour la Recherche Médicale, www.frm.org ou Fondation pour la Recherche Médicale, 54 rue de Varenne, 75007 Paris.

Abusez des fruits et légumes, ils nous protègent !

Tous les 200 g consommés, le risque de maladie diminue. L'idéal : 800 g/jour

Manger cinq fruits et légumes par jour, c'est un minimum pour préserver notre capital santé. Surtout quand ils sont de saison ! Voici les conseils du Dr Blandine Delenne, endocrinologue, et Mireille Laville, diététicienne au centre hospitalier d'Aix-en-Provence.

CONSUMMATION

Constatez-vous un effet sur l'alimentation des campagnes nationales de promotion des fruits et légumes ?

Dr Blandine Delenne : Depuis 1998, et le lancement de la première campagne dans le cadre du Plan National Nutrition Santé (PNNS), les études pointent une légère augmentation de la consommation des fruits et légumes. En un peu moins de 20 ans, on est passé de 350 à 370 grammes par jour de consommation de fruits et légumes. C'est peu, d'autant que le bond est dû, en partie, à une plus grande consommation des fruits transformés comme les compotes. En revanche, en 60 ans, on a doublé notre consommation. On est passé de 100 kg par an et par adulte à 190 kg.

Manger cinq fruits et légumes, qu'est-ce que ça signifie ?

Mireille Laville : Il faut parler de portions et une portion équivaut à environ 100 gr. Il est ainsi recommandé d'en consommer 400 gr par jour. Autre précision, quand on parle de fruits et légumes, on englobe les frais, les surgelés et les conserves. Au niveau nutritionnel, ils ont quasiment les mêmes qualités. Sauf que pour les conserves, il faudra vérifier la teneur en sel.

MALADIES

Quels sont les effets sur la santé ?

Dr Blandine Delenne : Toutes les études ont montré l'impact positif, notamment protecteur, d'une consommation de fruits et légumes sur la santé. Le gain en espérance de vie est une certitude sur toutes les grandes pathologies chroniques que connaît le monde occidental. Il y a un effet li-



Blandine Delenne et Mireille Laville présentent les fruits et légumes du printemps à consommer sans modération / PHOTO CS

néaire de gain tous les 200 gr. On gagne 8% pour les maladies coronariennes, 16% pour les AVC, 8% pour les maladies cardiovasculaires et 3% pour le cancer tous les 200 gr de fruits et légumes consommés par jour. Les scientifiques précisent que le capital santé est intéressant à 800 gr de légumes par jour. À ce stade, vous doublez tous les chiffres cités.

Mireille Laville : Minéraux, vitamines, antioxydants : tous ces catalyseurs permettent à l'organisme de bien fonctionner. Il y a aussi les fibres qui sont un des piliers de l'effet bénéfique. L'atout santé, c'est la variété car chaque aliment a ses propres apports.

Le printemps est-il la saison idéale pour se réconcilier avec les fruits et légumes ?

Mireille Laville : Il n'y a pas de saison pour se réconcilier. Elles sont toutes bonnes. Plus

on avance dans le printemps, plus on retrouve de la couleur et de la gaîté avec les premières tomates, les fraises, les petits pois. C'est stimulant.

Consommer les légumes de saison, est-ce important ?

Mireille Laville : C'est le b.a.-ba. Il y a d'abord un intérêt gustatif, c'est indéniable. Les légumes de saison donnent l'optimum de leur capacité au niveau de la composition nutritionnelle.

CUISSON

Comment consommer ces produits ? En quelle quantité ? Sont-ils meilleurs bruts que cuits ? À la vapeur ou bouillis ?

Mireille Laville : On sait que les vitamines, notamment la vitamine C, sont très fragiles. Plus on attend après la cueillette plus il va y avoir déperdition. Il y

a une perte aussi à la cuisson. Elle va dépendre de la température et du temps de cuisson. Plus on monte en température, plus on allonge le temps de cuisson, plus on aura des pertes. L'idéal est de couper les légumes en petits morceaux pour qu'ils cuisent assez vite. Le choix du plat est important. Ceux qui ont des fonds très épais sont optimaux. Il ne faut pas négliger le couvercle. Ce dernier permet à l'évaporation de l'eau de retomber sur les aliments. Le wok est un très bon moyen de cuisson. En revanche, il faut éviter la cocotte-minute pourtant si pratique.

Dr Blandine Delenne : La cuisson reste importante car il y a beaucoup d'aliments qu'on ne pourrait pas manger si on ne les faisait pas cuire. Le poireau en est l'exemple type. Retenons aussi qu'on assimile mieux le lycopène et le bêta-carotène quand les aliments sont cuits.

BIO

Comment les nettoyer pour les débarrasser des pesticides ?

Mireille Laville : Les pesticides se retrouvent sur les enveloppes. Il est recommandé de les éplucher. Utiliser le bicarbonate de soude culinaire pour nettoyer les légumes et les fruits est une petite astuce. Il enlève un peu plus les résidus. Sinon, il faut consommer bio.

Quel est l'intérêt de les consommer bio ?

Dr Blandine Delenne : Il y a une pollution à laquelle on n'échappera pas. L'atout santé du bio c'est qu'il n'y a pas de traitement. Souvent, on n'achète pas du bio car les fruits et les légumes ont mauvaise mine. Pourtant, le trop beau légume est suspect. Le prix peut être un frein. Il faut privilégier les circuits courts et les producteurs bio sur les marchés. Ils proposent des produits assez abordables. Concernant le bio, en France, on sent qu'il y a une prise de conscience. C'est une tendance qui est très intéressante.

Propos recueillis par Florence COTTIN

Un examen de santé préventif gratuit

Accessible aux assurés sociaux du régime général, âgés de plus de 16 ans.

Pour faire le point sur votre santé, apprendre à mieux la gérer et vous informer, la CPCAM des Bouches-du-Rhône vous offre la possibilité de bénéficier d'un bilan médical gratuit.

Prendre rendez-vous au **Cesam13**

▶ Par courrier :
CESAM13 - 72, traverse des Bonnets - 13383 Marseille Cedex 13

▶ Par messagerie électronique :
cesam13rdv@cpam-marseille.cnams.fr

▶ Sur le site :
<https://www.bilansante13.fr>

Entretien avec un agent administratif
Informations sur vos droits,
l'accès aux soins, CMU-ACS,
déclaration médecin traitant

Entretien individuel avec le médecin

Examens biologiques
sang et urines

Examen complémentaire
Électrocardiogramme

Examen complémentaire
Spirométrie

Examen bucco-dentaire
avec un dentiste

Examens paramédicaux
taille, poids, tension artérielle,
vue...

Assurance Maladie
BOUCHES-DU-RHÔNE