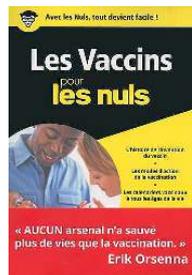


## À LIRE

## TOUT SUR LES VACCINS



Que savez-vous des vaccins ? La collection Pour les nuls se penche sur cette question. Ce guide explique pourquoi la vaccination a été une

révolution dans la médecine contemporaine, comment ces injections nous protègent, quelles sont leurs compositions... Il dresse aussi un panorama de l'industrie pharmaceutique qui les produit. Enfin, les auteurs, Frédéric Tanguy et Jean-Nicolas Tournier, deux chercheurs, donnent des clés pour comprendre la méfiance à l'égard de ces traitements. Et dressent la liste de dix idées reçues sur le sujet.

« Les Vaccins pour les nuls », de Frédéric Tanguy et Jean-Nicolas Tournier, aux Editions First, 332 pages, 11,95 €.

## À FAIRE

## POUR VAINCRE LE RHUME, LAVEZ-VOUS LE NEZ

Si le rhume guérit, la plupart du temps, spontanément, il nous met à plat pendant plusieurs jours. Pour combattre ce virus, fréquent l'hiver, et éviter ses complications, lavez-vous le nez. À l'aide d'une pipette ou d'un spray, introduisez du sérum physiologique ou de l'eau de mer dans les narines, tête penchée, puis mouchez. Vous pouvez fabriquer vous-même votre produit avec 9 g de sel dans 1 l d'eau bouillie et refroidie. Introduisez le liquide avec une poire. Ce geste le débarrasse de tous les agents pathogènes qui, au contact de la muqueuse, l'enflamment.

## À SAVOIR

## L'INSTITUT DU CANCER CONTRE LE JEÛNE

L'Institut national du cancer (Inca) a examiné les données disponibles sur le jeûne et les régimes restrictifs (avec peu de calories et de protéines), qui sont popularisés sur certains sites.

Or l'Inca est formel : « Il n'y a pas de preuve d'un effet protecteur chez l'être humain en prévention d'un développement d'un cancer, ou d'un effet bénéfique pendant la maladie. » L'Inca conclut donc que, « malgré une médiatisation importante du jeûne et des régimes restrictifs, l'analyse globale des connaissances scientifiques ne permet pas de conclure à l'intérêt de ces régimes ». Au contraire, chez les personnes malades d'un cancer, la perte de poids et de masse musculaire peut entraîner un risque d'aggravation de la dénutrition. Il est donc essentiel de continuer à bien s'alimenter.

## Vrai Faux ?

On se réveille 20 fois par nuit



Notre sommeil est ponctué de micro-réveils qui n'excèdent pas, en général, 15 secondes. Un adulte en bonne santé se réveille en moyenne entre 10 et 20 fois sans s'en rendre compte. Ceux qui font de l'apnée du sommeil peuvent se réveiller 400 fois. E.M.

## Le chiffre

8

C'est, en millions, le nombre de personnes qui souffrent d'acné, d'eczéma et de psoriasis dans l'Hexagone, selon la Société française de dermatologie. Cette vaste étude révèle aussi que 52 % d'entre elles disent se sentir anxieuses, voire déprimées. E.M.



## La spiruline, à petites doses

PARTOUT, la spiruline, micro-algue bleu vert, se vend sous forme de compléments alimentaires.

Pourtant, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses) met en garde le consommateur, après des signalements d'effets indésirables.

Ces produits ne doivent pas être achetés n'importe où. « Il faut privilégier les pharmacies ou les paraphar-

macies », conseille Irène Margaritis, chef de l'unité d'évaluation des risques nutritionnels à l'Anses.

## CETTE ALGUE PEUT CONTENIR DES MÉTAUX LOURDS

Car la spiruline absorbe les métaux lourds, plomb et arsenic, des eaux douces où elle se développe. En fonction de la qualité de l'eau du pays, de l'endroit où elle est

cultivée, ces teneurs varient énormément. Sa consommation en grande quantité sur des circuits non contrôlés peut avoir, au fil des années, des conséquences sur la santé comme des troubles du système nerveux.

Les allergiques doivent aussi éviter d'en consommer, tout comme les personnes qui souffrent d'une sensibilité au foie ou de problèmes musculaires. E.M.

## MOIS SANS TABAC

## 157 000 fumeurs ont arrêté la cigarette

« ANTHONY, T'ES MALADE ? » La réflexion de son patron l'amuse encore. Le jeune homme a été surpris en train de prendre une pause... sans son habituelle cigarette au bec ! Car pour lui, la clope, c'est fini. « Je n'en ai même plus envie », assure ce salarié d'une usine de cosmétiques, que nous vous avons présenté dans notre édition du 2 novembre. Anthony a entrepris de tourner le dos à la cigarette, comme plus de 157 000 Français, à l'occasion du Mois sans tabac, organisé en novembre. « Un bel engouement collectif », se félicite l'agence Santé publique France. « C'est en Ile-de-France, où l'on compte 2 100 000 fumeurs quotidiens, que le nombre de participants a été le plus élevé (24 765 participants), suivi par la région Auvergne - Rhône-Alpes (18 113) et l'Occitanie (15 064). » Stéphanie, la compagne d'Anthony a elle largement diminué. « Elle n'en est plus qu'à une dizaine de cigarettes par jour, alors que comme moi, elle en fumait quarante », précise le jeune homme. Le couple de Seine-Maritime consacrait 500 € par mois au tabac. « Je faisais l'aller-retour en Belgique pour acheter des cartouches moins chères. »

VINCENT BURGAT



Saint-Denis-d'Aclon (Seine-Maritime), le 1<sup>er</sup> novembre. Pendant ce Mois sans tabac, Anthony a réussi à arrêter de fumer. Stéphanie a largement diminué.

## ÇA SE PASSE...

## Au Royaume-Uni, le Viagra en vente libre

À partir du printemps, le Viagra, traitement contre les troubles de l'érection, sera autorisé à la vente sans prescription médicale au Royaume-Uni. Pfizer, le fabricant de la célèbre pilule bleue, a reçu le feu vert de l'agence britannique des médicaments et des produits de santé pour commercialiser le Viagra Connect, qui contient le même principe actif que la version sous prescription. Les acheteurs devront toutefois répondre à quelques questions posées par le pharmacien et les hommes souffrant de problèmes cardiaques, de foie ou de rein n'auront pas accès au médicament en vente libre. En France, la pilule bleue reste soumise à prescription.



## VITE, UNE RÉPONSE !

À quel moment dois-je consulter pour une infection urinaire ?

Ce sont des douleurs bien connues des femmes. Des brûlures au moment d'uriner et une envie répétée toutes les cinq minutes. Pas de doute, c'est une cystite. Pour la combattre, buvez 3 litres d'eau par jour avec de la canneberge (cranberry), disponible en pharmacie. Si vingt-quatre heures ou quarante-huit heures plus tard les symptômes persistent, il faut consulter un médecin. Il vous prescrira un antibiotique à prendre souvent en une dose unique. « Une infection urinaire peut être dangereuse pour les reins. Il ne faut pas la laisser s'installer », explique le docteur Pia de Reilhac, présidente de Fédération nationale des collèges de gynécologie médicale (FNCGM). Lorsqu'on boit peu d'eau, le colibacille, bactérie présente naturellement dans nos urines, prolifère et donne ces infections. Si vous sentez des douleurs comme des coups de barre dans le dos, en dessous des côtes, associées à une forte fièvre, attention, ce sont les signes d'une pyélonéphrite, une infection urinaire localisée dans les reins. Consultez en urgence.

Votre rendez-vous demain

ARGENT

Tout savoir sur l'épargne salariale