



## santé on en parle

Par Suzy Jourdan et Corinne Guillaumin

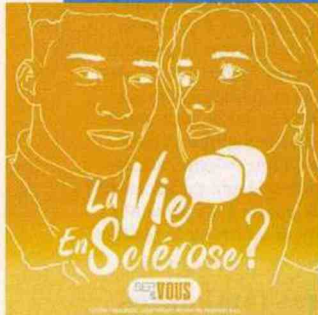
### Aïe, Aïe, ça fait mal !

Alors que l'on veut simplement profiter du plaisir d'être en extérieur, les risques de se faire piquer par tout un tas d'insectes comme les moustiques, guêpes, frelons, taons, abeilles, araignées, fourmis rouges, tiques... sont bien réels ! Et si la plupart de ces piqûres sont gênantes mais bénignes, certaines sont tout de même douloureuses et peuvent même provoquer des réactions fortes. D'où l'utilité de toujours avoir à portée de main une petite trousse à pharmacie. La première chose à faire est de désinfecter la plaie avec un antiseptique et de surveiller les éventuelles réactions allergiques. Mais si vous êtes allergique, ou que vous avez été piqué dans la bouche, langue ou gorge, que vous constatez un gonflement des paupières, de la bouche ou de la gorge, des démangeaisons sur tout le corps, des difficultés à respirer... rendez-vous alors sans attendre chez votre médecin ou aux urgences ! C.G.



### Santé en podcast !

#### La vie en sclérose ?



Aujourd'hui, 110 000 personnes vivent avec cette maladie auto-immune en France et 3 patients sur 4 sont des patientes. Au micro de ce podcast réalisé à l'initiative de Novartis et co-construit avec les associations de patients, de nombreux témoignages de femmes et d'hommes atteints par cette maladie et qui partagent leur

quotidien, leurs états d'âme, leurs projets...  
Un outil précieux pour mieux connaître sa maladie.

Disponible sur le site SEP & Vous et sur les plateformes d'écoute Apple et Deezer.

## 125 000

Halimata Fofana



C'est l'estimation du nombre de femmes excisées en France ! Le plus alarmant est que ce chiffre a plus que doublé en 10 ans, bien que ces pratiques soient totalement interdites dans l'hexagone depuis de nombreuses années et violemment dénoncées par l'Organisation mondiale de la santé. L'excision recouvre toutes les interventions consistant en l'ablation partielle ou totale des organes génitaux féminins, ou toute autre lésion de ces organes sans raison médicale. Cette « tradition » est la plus commune dans l'ouest, l'est et le nord-est de l'Afrique, dans certains pays d'Asie et au Moyen-Orient, ainsi que chez les migrants originaires de ces régions. Les conséquences de ces mutilations sont très importantes au niveau physique, mais aussi psychique. Halimata Fofana, auteure de *À l'ombre de la cité Rimbaud* et excisée à l'âge de 5 ans a décidé de briser le tabou. Aujourd'hui c'est avec un documentaire de 52 minutes qu'elle continue de livrer son combat contre l'excision. *À nos corps excisés*, est aujourd'hui mis en ligne et disponible sur arte.tv

### Le bon (dé)clie

#### Laser-et-peau.com

Créé à l'initiative de la Société Française des Lasers en Dermatologie (SFLD), ce site destiné au grand public est une mine d'informations de qualité médicale concernant les procédures dermatologiques par lasers, mais englobe aussi tous les dispositifs à base d'énergie comme les LEDs, la radiofréquence et même la cryolipolyse. À consulter absolument si vous envisagez un traitement à visée esthétique ou dermatologique !







## Les huiles essentielles sont-elles vraiment allergisantes ?

Il n'est pas rare que les médias se fasse le relais d'un éventuel potentiel allergisant des huiles essentielles (HE), allant jusqu'à les comparer à des produits de synthèse dans le cas de désodorisants atmosphériques ! Mais d'où proviennent ces allégations qui suscitent des projets de révision des règlements européens, notamment sur la cosmétique ? D'après le Consortium HE\*, les études censées évaluer la sécurité des HE comportent des erreurs d'appréciation venant souvent d'une confusion entre les produits et leur version oxydée, ou en extrapolant les résultats obtenus avec un composé extrait des HE au produit intégral. Le Consortium HE recommande donc d'évaluer l'HE dans sa globalité, plutôt que d'édifier des hypothèses sur la base de ses constituants isolés. Elle invite également à reconsidérer la réglementation à la lumière des dernières données scientifiques et rappelle les bonnes pratiques de conservation des HE : flacons bien fermés et à l'abri de la lumière.

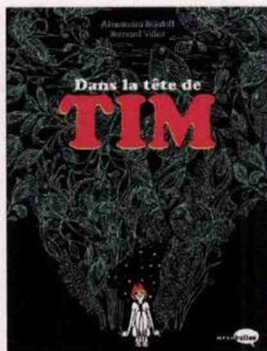
\*Le Consortium Huiles Essentielles est un organisme qui regroupe 10 entreprises représentant 95 % du marché des produits d'aromathérapie en France (Aroma-Zone, Florame, Groupe L'Occitane, Laboratoires Gilbert, Ladrôme Laboratoire, Léa Nature, Pierre Fabre, Pranarôm, Puresentiel, Weleda) ainsi que 1 300 agriculteurs et producteurs d'HE (CIEHF)



## Je bouquine...

**Dans la tête de Tim**, d'Alexandra Brijatoff et Bernard Villiot (BD), Marabulles Éditions, 19,95 €.

Après les avoir fuies, Marc, un trentenaire autocentré va se retrouver devant l'obligation de d'assumer ses responsabilités paternelles et s'occuper de son fils autiste, Tim. C'est l'histoire d'une rencontre où chacun va devoir apprivoiser l'autre, et pour Marc la découverte d'un univers particulier, déroutant, mais attachant. Un scénario touchant teinté d'humour, en osmose parfaite avec le trait à la fois aiguë et poétique d'Alexandra Brijatoff, qui nous fait entrer à pas feutrés dans le quotidien des parents d'enfants qui souffrent de troubles autistiques.



## Côté pharma...

### • Rivadouce

Cette gamme de cosmétiques dédiée à la santé et l'hygiène des personnes dépendantes ou à mobilité réduite est désormais disponible en pharmacies et parapharmacies. En tout, 8 produits experts que les professionnels de santé des EHPAD et des hôpitaux ont déjà l'habitude d'utiliser, dont Dermactyl A2B, une émulsion préventive contre les escarres, ainsi que des produits nettoyants sans rinçage.

Dermactyl A2B, 23,70 €/50 mL. [rivadouce.fr](http://rivadouce.fr)

### • Séréllys Nuit

Ce produit breveté est recommandé en cas de problèmes d'endormissement dans les situations où le sommeil peut être perturbé comme le jet-lag, la ménopause, les cycles menstruels, le stress, l'anxiété, post-natalité, environnement sonore... À base d'extraits de pollens, de mélatonine, de magnésium et de vitamine E, ce complément alimentaire contribue à réduire la fatigue et favorise un sommeil réparateur.

22,90 €/30 gélules.

