

Pleine Vie

**NOUVEAUX
RENDEZ-VOUS !**

**POUVOIR
D'ACHAT**

ANIMAUX

**PRÉVENTION
SANTÉ**

SANTÉ

**STOP
AU MAL
DE DOS**

**LES EXERCICES
QUI SOULAGENT
VRAIMENT**

ENQUÊTE

**Les travailleurs
de l'ombre
de l'Élysée**

ASSURANCE-VIE

**L'avance, pour
obtenir un crédit
peu onéreux**



CUISINE

**100%
chocolat!**

Spécial impôts

**LES SOLUTIONS POUR
PAYER MOINS ET
À L'EURO PRÈS**

**LES
CONSEILS
DES EXPERTS
POUR BIEN
DÉCLARER**

CADEAU Écoutez gratuitement les polars de *Pleine Vie*

DOM SURFACE: 4,80 € - TOM SURFACE: 3500 CFP

M 06949 - 431 - F: 4,20 € - RD



TESTEZ-NOUS !
1 COMMANDE OFFERTE
POUR 3 COMMANDES LIVRÉES*



**SURGELÉ, FRAIS
ET ÉPICERIE
LIVRÉS CHEZ VOUS
CHAQUE SEMAINE**

Place
DU MARCHÉ

PLACEDUMARCHE.FR

**LA SOLUTION PRATIQUE POUR VOUS FAIRE
LIVRER VOS COURSES ALIMENTAIRES**

 **COMMANDE
PAR INTERNET**

 **PRIX
MAGASIN**

 **LIVREURS
ATTITRES**

 **LIVRÉ MÊME
A LA CAMPAGNE**

Disponible sur
 **App Store**

DISPONIBLE SUR
 **Google play**

* Offre réservée à tout nouveau client inscrit sur www.placedumarche.fr ou sur l'application mobile Place du Marché à partir du 21 février 2022 - Pour les 3 premières commandes achetées et livrées, la valeur moyenne des 3 premières commandes sera déduite du montant de votre 4^e commande. Voir conditions et modalités sur le site www.placedumarche.fr

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr

ÉDITEUR

REWORLD MEDIA MAGAZINES (SAS)
40 avenue Aristide-Briand, 92220 Bagneux
Directeur de la publication Gautier Normand
Actionnaire Reworld Media France (RCS Nanterre 477 494 371)
Tél. 01 41 33 50 00 www.pleinevie.fr

RÉDACTION

courrier.pleinevie@reworldmedia.com

Directrice de la rédaction Stéphanie Pic
Assistante Rose-Hélène Pivert, 01 41 33 10 31
1^{er} secrétaire de rédaction Pascale Heurtaux

Réalisation COM/Presse, 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort. 05 53 48 17 60
Rédacteur en chef Eric Pavon
Direction artistique Christophe Igounet
Rédactrice en chef adjointe, cheffe de rubrique Droits Bénédicte Dubreuil
Chefs de rubrique: Culture Coline Bouvart **Maison** Amanda Schrepp
Santé Charline Delafontaine **Courrier** Carole Hiro
Secrétaire de rédaction référent Olivier Vignancour
Secrétariat de rédaction Nicolas Chrétien, Gaëlle Combacon, Marion Pires, Charlene Torres
Iconographie Delphine Duteil, Mathilde Loncle, Caroline Quinart

DIRECTION ÉDITION

Éditeur Germain Perinet
Éditeur adjoint Charlotte Mignerrey
Directeur du contrôle de gestion Pascal Rigaud

CONSEIL

Fondateur Antoine Adam

PUBLICITÉ

Reworld MediaConnect: 8 rue Barthélémy-Danjou, 92100 Boulogne-Billancourt. 01 46 48 48 48
Directeur exécutif régie Elodie Bretaudeau-Fontelles.
Contacts commerciaux Marie-Isabelle Duchêne (01 46 48 53 79)
Planning Corinne Gueguen (01 46 48 43 85), Anne-Laure Mazé (01 46 48 19 24)
Trafic Catherine Leblanc (01 46 48 43 86)
Opérations spéciales Véronique Besse (01 46 48 43 89)

MARKETING

Responsable marketing Murielle Luche
Responsable promotion Fatima Baho
Responsable de la communication Laure Charvet
lcharvet@reworldmedia.com

ABONNEMENTS ET DIFFUSION

Directrice du marketing direct Catherine Grimaud
Directeur des ventes Christophe Chantrel
Responsable diffusion marché Siham Daïssa
Responsable diffusion Sylvie Vendruscolo

SERVICE ABONNEMENTS PLEINE VIE ALLÔ PLEINE VIE JURIDIQUE

☎ Pour toutes réclamations:

Par téléphone, **01 46 48 48 97**, du lundi au samedi de 8 h à 20 h.

Sur le site internet serviceabomag.fr

Par courrier, **Pleine Vie, Abonnements, 59898 Lille Cedex 9**

PETITES ANNONCES

8 rue Barthélémy-Danjou, 92100 Boulogne-Billancourt.
Directrice de publicité Laurence Chaignaud (01 41 33 50 08)
Assistante Sylviane Ragusa (01 41 33 55 54)

FABRICATION

Directeur des opérations industrielles Bruno Matillat
Chefs de fabrication Bénédicte Gaudin, Nathalie Lemaure

PRÉPRESSE / PHOTOGRAVURE

Responsables de service Sylvain Boularand, Christophe Guérin (adjoint)
Publication mensuelle éditée par Reworld Media Magazines SAS.
Siège social: 40 avenue Aristide-Briand, 92220 Bagneux.
Impression Elcograf, Italie. Agir Graphique, France.

AFFICHAGE ENVIRONNEMENTAL

	Version kiosque	Version abonnés
Origine du papier	Allemagne	Autriche
Taux de fibres recyclées	0%	3%
Certification	PEFC	PEFC
Impact sur l'eau	Ptot 0,016 kg/tonne	Ptot 0,006 kg/tonne

DÉPÔT LÉGAL : AVRIL 2022.
PRIX DE VENTE 4,20 €.
DATE DE PARUTION 01/04/2022.
ISSN 1281-0851. CPPAP 0423 K 82198
PLEINE VIE © 2022 REPRODUCTION
DES TEXTES ET ILLUSTRATIONS INTERDITE
SANS ACCORD PRÉALABLE. LA RÉDACTION
N'EST PAS RESPONSABLE DE LA PERTE OU
DE LA DÉTÉRIORATION DES DOCUMENTS,
TEXTES, OUVRAGES ET PHOTOS QUI LUI
SONT ADRESSÉS POUR APPRÉCIATION.



Par **Stéphanie Pic**,
directrice de la rédaction

Le plein de nouveautés

La vie d'un magazine est rythmée par des arbitrages, souvent enthousiasmants, parfois beaucoup moins. Nous avons ainsi repoussé tant que possible l'augmentation du prix de *Pleine Vie*, mais face aux conséquences de la crise sanitaire et à la flambée du coût du papier, nous n'avons eu d'autre choix que de nous y résoudre, comme la plupart des journaux. Pour autant, pas question de vous imposer cet effort sans contrepartie. Aussi avons-nous enrichi le magazine de quatre nouvelles rubriques (en attendant d'autres nouveautés dans les mois à venir). La première concerne votre santé, et surtout la prévention. Vous le savez, plus une pathologie est détectée tôt, plus les chances de la guérir s'améliorent. Nous vous indiquons ainsi les signes qui doivent vous alerter en fonction de chaque maladie. Nous avons également décidé de faire la part belle à vos animaux de compagnie, à travers des pages de conseils pour en prendre le meilleur soin ; ils le méritent bien. Côté technologie, nous allons répondre à l'une de vos attentes : mieux maîtriser l'utilisation de votre smartphone ou de votre tablette, devenus indispensables à votre vie quotidienne, et dont l'usage n'est finalement pas si simple. Enfin, parce que bien manger ne doit pas rimer avec inflation du budget, nous vous proposons désormais un menu économique, sain et savoureux. Excellente lecture et merci pour votre fidélité.

P.-S. : pour vous permettre de profiter chaque mois de votre *Pleine Vie* à prix tout doux, notre service abonnement vous a concocté une offre très attractive. Découvrez-la en flashant le QR code ci-contre.



Suivez-nous sur et sur pleinevie.fr

ABONNEZ-VOUS ET PROFITEZ D'UN SERVICE JURIDIQUE QUI RÉPOND À TOUTES VOS QUESTIONS.

ALLO Pleine Vie JURIDIQUE
La hotline juridique des abonnés Pleine Vie.

Une question en droit immobilier ? Un litige avec votre voisinage ? Un problème de fiscalité ?
Profitez d'un renseignement juridique fiable et efficace délivré par téléphone par des spécialistes de la fiscalité, de la gestion de patrimoine, de l'immobilier, de la vie des affaires et de la consommation.

Retrouvez nos offres EXCLUSIVES d'abonnement en page 95

sommaire

PLEINE VIE N° 431 / MAI 2022

3 Édito

6 Entre nous
Courrier

C'est dans l'actu

10 Ils veulent
changer le monde
Dr Christophe André

14 Les 7 tendances
du mois

C'est la vie

18 Enquête
Ils vivent au côté
du président
de la République

22 C'est pour mes parents
Comment lui faire
accepter de l'aide

25 C'est pour les aidants

26 C'est pour les petits
Il est complexé
par sa taille



18 À quelques jours de l'élection présidentielle, découvrez celles et ceux qui travaillent dans l'ombre à l'Élysée.



10 Le psychiatre Christophe André aide à supporter les souffrances et à s'en relever.

Ma santé

29 Dossier
Douleurs cervicales,
lombaires...
Mesdames, dites stop
aux maux de dos

36 Décryptage
Fuites urinaires: il faut
libérer la parole

38 Prévention Nouveau
Maladies rénales:
les 5 signes qui doivent
vous alerter

40 La bonne posture
Nager la brasse coulée
sans douleur

42 Psycho
Surmonter la mort
de son animal

44 Les actus du mois

46 Allô, docteur Blond ?



38 1 Français sur 10 serait atteint d'une maladie rénale. Dans cette rubrique, nous faisons le point sur les premiers symptômes.



29 Nos conseils pour prévenir la survenue ou la récurrence de douleurs dorsales.

Ma maison

48 Inspirations
Ambiance seventies
à Paris chez Agathe

52 Cuisine
Variations 100%
chocolatées

57 Menu éco Nouveau

58 Le panier santé

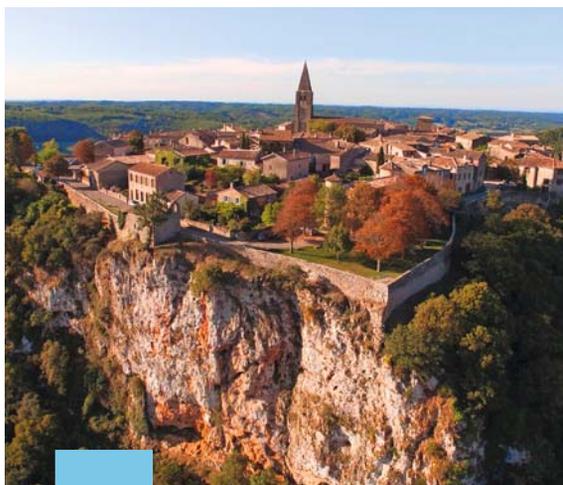
59 4 fiches recette
Spécial asperges vertes

62 Jardin
De belles tomates sous
tous les climats

66 Nos animaux Nouveau
Les protéger des petites
bêtes du printemps



66 Le retour des beaux jours signe celui des puces, tiques et chenilles... Et l'arrivée d'un nouveau rendez-vous consacré à nos compagnons.



92

Autour de Gaillac, la rivière Tarn sert de fil rouge à une déambulation bucolique dans les villages médiévaux de la région.



96

Deux cités – Édimbourg et Glasgow – au caractère bien trempé, des contrées sauvages ivres de grands espaces... À l'heure du tourisme responsable, cette destination est dans l'air du temps.

Mes droits

- 68 Argent pratique**
L'avance sur assurance-vie
- 70 Les actus du mois**
- 72 J'ai besoin d'aide**

Mes voyages

- 92 Passion France**
Tarn, le pays des bastides
- 96 Évasion**
L'Écosse des légendes vivantes

16 pages
**SUPPLÉMENT
MES DROITS**



Sauf exemplaires vendus à l'international et offerts.

Maxifiche Impôts 2022
Déclarez vos revenus de 2021 à l'euro près!



90

Chaque mois, des conseils pour profiter au mieux de votre portable au quotidien.

Mes loisirs

- 104 Rencontre**
Anne Roumanoff
- 107 Cinéma**
- 108 Culture**
Spécial sorties en plein air et en famille
- 112 Livres**
L'entretien : Christian Jacq

C'est pour moi

- 76 Bien-être**
C'est décidé, j'essaie... la réflexologie faciale
- 80 Mode**
Avec le Very Peri, changez-vous en very pretty woman
- 82 Beauté**
Le bakuchiol, l'actif anti-âge naturel

84 Les secrets de Nicole

88 Guide d'achat
Bien choisir un filtre à eau à charbon actif

90 Smartphone utile Nouveau

Ce numéro comporte sur tout ou partie de sa diffusion : Posé sur la 4^e de couverture : un dépliant Health/30 millions d'amis offre d'abonnement à 30 millions d'amis, un encart Reworld Media Floride 2022, un encart Jacques Briant, un chéquier et une enveloppe Sélect' Presse/Carta 15 magazines à découvrir à un prix incroyable. Broché au centre : encarts régions (Centre, Ile-de-France, Occitanie, Rhône-Alpes).

116 Le polar du mois
Les nerfs à vif

- 120 Jeux**
- 122 Petites annonces**
- 132 Horoscope**
- 133 Carnet d'adresses**
- 134 Le mois prochain**
Solutions des jeux

entre nous

COURRIER



Écrivez-nous!

PAR MAIL :

courrier.pleinevie@reworldmedia.com

PAR COURRIER: Pleine Vie, "Entre nous",
40 avenue Aristide-Briand, 92220 Bagneux.



Carole Hiro,
responsable
du Courrier
des lecteurs

Carole vous donne la parole...

Lest de retour le joyeux mois de mai. Amis, quels beaux jours, tout sourit, tout est gai!" Je ne peux voir poindre le 1^{er} mai sans fredonner cette vieille comptine de mon enfance. Avez-vous remarqué que le mois de mai est le seul que nous qualifions de "joli"? Si l'on y réfléchit, il est vrai qu'il démarre en fanfare avec un jour férié (fête du Travail), suivi de près par la célébration de la fin de la Seconde Guerre mondiale (8 mai), puis celle de l'Ascension (jeudi 26 mai), pour finir en beauté avec la fête des Mères (29 mai). Mais, au fond, ce n'est pas tant les jours fériés en eux-mêmes qui rendent mai si joli, c'est ce qu'ils représentent: la possibilité de se retrouver en famille ou entre amis, la joie de profiter des jours qui s'allongent de façon visible maintenant, le tout agrémenté de l'odeur suave d'un brin de muguet... Et vous, avez-vous une chanson ou un poème qui symbolise à vos yeux ce "joli mois de mai"?

Les poèmes du mois

Chevalier

Ma porte était close, résolument verrouillée.
Ma tour impénétrable, pleinement délivrée
D'une occupation mortifiante et résignée.
Quelques assauts d'écuyers vaillamment repoussés
Suffisaient à me rendre aimante, mais détachée.
Je n'ai pas vu venir cet ardent chevalier
Je n'ai pas mesuré, ni su me cuirasser
De mots et de couleurs il a su me troubler
Franchir tous mes remparts ardemment protégés
De mon domaine à ses pieds je pose les clés.

Marenzo par mail.

Arc-en-ciel du bonheur

Chaque jour, chaque saison,
Égayer son horizon,
Vivre en aimant aujourd'hui
Chanter le soleil qui luit
Quand nos pas sur le sentier
Renforcent notre amitié.
Sachons garder le sourire,
L'humour et l'envie de rire.
Bienveillance au fond du cœur
Est arc-en-ciel du bonheur!

Marie T. par mail.



© HAL-POINT, PRAZIS IMAGES / ADBESTOCK - JUSTINE COLLONGUES



Maman

Il pleut sur ta vie
Depuis plusieurs jours
Les mots sont détruits
Et font des détours.
Et le ciel trop gris
Intrigue ton regard
Les gouttes de pluie
Brillent au hasard.
Tu marches solitaire
Et dans ta mémoire
Se bousculent les hier
Racontant des histoires.
Des images explosent
Elles viennent d'ailleurs
Il y a tant de choses
Qui embrasent tes peurs.
Un sourire pourtant
Quelquefois te permet
De reprendre le temps
Là où il était.

Danielle T. (Puy-de-Dôme).

Danielle dédie ce poème
à sa maman de 94 ans qui souffre
de la maladie d'Alzheimer.

Gagnez ce livre!



Continuez à envoyer
vos poèmes et vos
astuces, si vous êtes
publié(e), vous recevrez
ce livre gratuitement.
Lucile de Nantes, Nathalie
de Broc, éd. Les Presses
de la Cité, 368 pages, 21 €.

Désirs

Je veux tout
Mes enfants qui jouent dans la plaine
Ta main dans la mienne.
Je veux tout
Les blés qui ondulent
Le soleil qui brûle.
Je veux tout
Bien à l'abri entendre le vent hurler

Voir la mer se calmer et se déchaîner.

Je veux tout
La beauté des fleurs
La paix intérieure.
Je veux tout
Mon mari, mes petits, ma famille, mes amis.
Je veux... la vie.
Martine C. (Somme).

BESOIN DE PARLER ? THERHAPPY EST LÀ POUR VOUS AIDER !

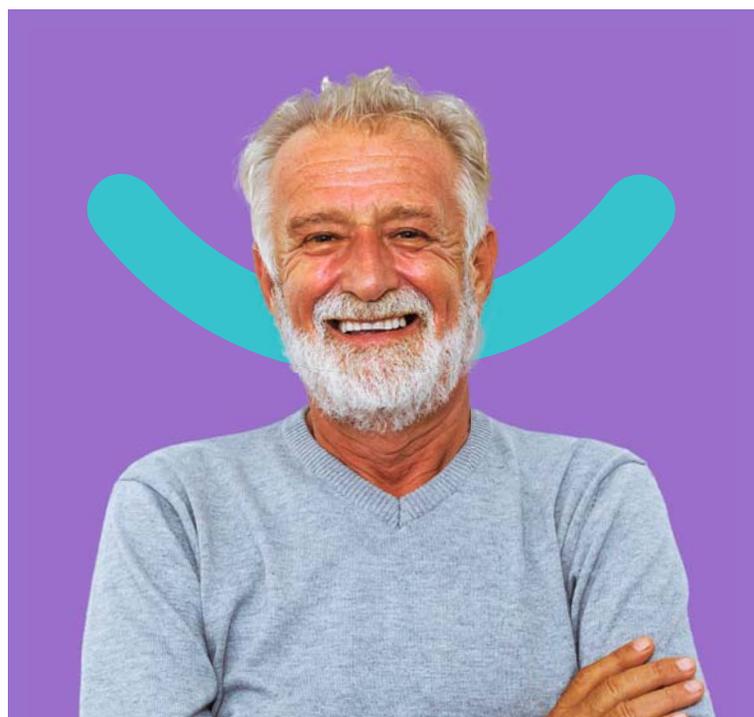
La vie peut parfois être éprouvante. Dès lors, parler peut soigner. Parce qu'il ne faut pas hésiter à demander de l'aide et à échanger avec des professionnels de l'écoute, la plateforme TherHappy a été pensée pour vous aider dans votre quotidien, vous comme votre famille. Voici tout ce qu'il faut savoir sur ce nouveau service.

Therhappy : une aide précieuse dans votre quotidien

Parce que la vie n'est pas un long fleuve tranquille et que la parole libère, il est parfois précieux de pouvoir discuter. Crise de la Covid, soucis familiaux, problèmes de santé : s'épancher est souvent d'un grand soutien. Dès lors, parler à un psychologue peut être utile : lors d'une consultation, vous pouvez en effet créer un espace d'échanges qui vous appartient et dans lequel vous pourrez vous livrer et décharger ce qui vous pèse. Cela vous aidera aussi à mieux comprendre certaines situations qui peuvent vous handicaper dans votre vie et vous serez écouté sans jugement et avec une grande bienveillance.

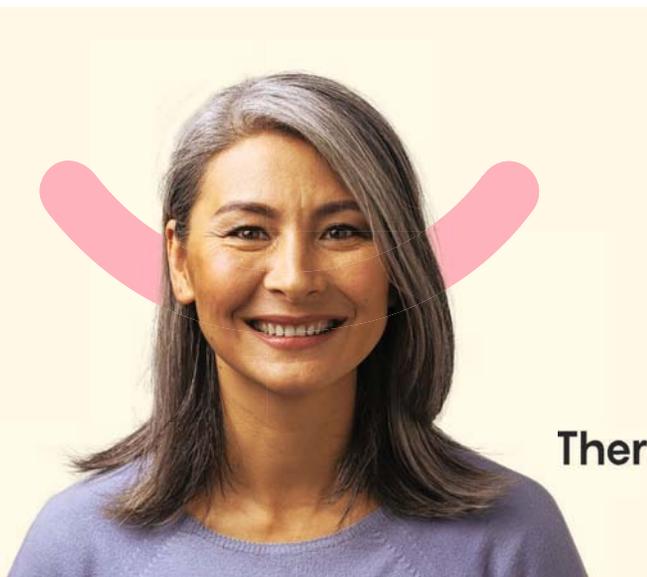
Une plateforme pour plus de simplicité

Il n'y a pas d'âge pour consulter, pas d'âge pour oser parler. Si vous n'avez pas envie de pousser la porte d'un cabinet classique, la plateforme TherHappy est ce qu'il vous faut ! Rendez-vous sur le site et laissez-vous tout simplement guider : tout a en effet été pensé pour vous faciliter la démarche. Il vous suffit en effet de prendre rendez-vous sur le site internet de façon très flexible en réservant en quelques clics le créneau de discussion qui vous convient le mieux. Par chat, téléphone ou visio, vous pourrez ensuite discuter avec un psychologue entièrement dédié à votre écoute, tranquillement installé depuis chez-vous. Simple et pratique.



Des professionnels à votre écoute

Parce que le professionnalisme est de rigueur, sur TherHappy les psychologues à votre écoute sont tous agréés ARS et enregistrés au répertoire national des psychologues (ADELI). Ils recevront aussi votre parole en toute liberté et en toute confidentialité. À noter que pour ces consultations, parfois indispensables pour se sentir mieux et passer certaines étapes difficiles de sa vie, un abonnement simple et sans engagement permet de profiter de tarifs vraiment avantageux. Parce que le tarif ne doit pas être un frein à la consultation si vous avez besoin d'aide. Sur TherHappy, vous pourrez également recevoir par mail chaque semaine des conseils et astuces pour vous aider au quotidien. TherHappy s'impose ainsi comme un réflexe simple essentiel, qui peut vous aider vous comme votre famille.



vos astuces

Chaque mois, partagez vos trucs de grand-mère et vos plans antigaspi.



Pour bien nettoyer vos plantes vertes et éloigner les insectes par la même occasion,

vaporisez sur leurs feuilles de l'eau (refroidie) dans laquelle vous avez préalablement laissé infuser un sachet de thé. Vous

pouvez renouveler cette "toilette naturelle" toutes les deux semaines.

Geneviève P.
(Ille-et-Vilaine)



Pour faire fuir les pigeons

qui envahissent et salissent votre balcon

ou votre terrasse extérieure, accrochez de l'aluminium aux rebords des fenêtres, dans les gouttières ou autour de la surface. Ils détestent le bruit de l'aluminium.

Autre truc pas cher et efficace: les jouets moulins à vent. Ils se transforment en des épouvantails très efficaces!

Jean-Pierre P. (Orne)



Lorsque vous êtes pris d'une quinte de toux,

prenez un carré de chocolat noir et laissez-le fondre tout doucement dans la bouche. Vous n'aurez normalement plus envie de tousser.

Olivier L. (Sarthe)



Pour perdre quelques kilos, faites sécher des fumeterres.

Laissez-en infuser 2 cuillerées à soupe dans une tasse 15 minutes. Vous en buvez deux fois par jour durant un mois.

Sylviana C. (Doubs)

ÇA A FAIT LE BUZZ SUR PLEINEVIE.FR

Cancer du pancréas: les 10 signes qui doivent alerter

Focus sur les 10 signes avant-coureurs de ce cancer peu connu qui survient vers l'âge de 60-70 ans.

Retrouvez la suite sur bit.ly/3t9E4WG

J'ai été mariée deux fois, puis-je toucher deux pensions de réversion ?

Si vous avez été mariée deux fois, que vous êtes veuve et que vous apprenez le décès de votre ex-conjoint, vous pouvez cumuler deux pensions de réversion du régime général (ou plus!) à condition de remplir les critères définis pour leur attribution...

Retrouvez la suite sur bit.ly/3LYCbos

Arthrose, quels aliments éviter ?

En cas d'arthrose, les aliments pro-inflammatoires, soit ceux contenant du sucre, des graisses saturées et hydrogénées, sont à éviter.

Retrouvez la suite sur bit.ly/3M2IDej

Découvrez les 8 meilleures boulangeries de France selon les experts de M6



Depuis le début de l'année, M6 diffuse la saison 9 de **La Meilleure Boulangerie de France** avec Bruno Cormerais et Norbert Tarayre. Ce sont 130 artisans boulangers-pâtisseries que nos experts vont rencontrer cette année au cours de leur road-trip dans 13 régions de France, ainsi qu'en Espagne, Suisse, Belgique et Italie. L'émission, qui mêle concours et découverte des spécialités régionales, est un vrai succès d'audimat.

En 2021, le programme a attiré en moyenne 2,25 millions de téléspectateurs. Nous vous proposons de découvrir les huit derniers gagnants de l'émission: la boulangerie Aux délices normands à Franqueville-Saint-Pierre en Seine-Maritime (2020), Du pain pour demain à Dijon (2019), La Fougasse d'Uzès (2018), l'établissement bordelais Boulangerie Maison Lamour (2017), la boulangerie Utopie à Paris (2016), la boulangerie Des rêves et du pain à Montpellier (2015), Patrice Monchaussé, gérant de la boulangerie éponyme à Meaux, et son chef pâtissier Johnny Cordier (2014), et l'établissement Rouget situé à Beaumont-sur-Oise dans le Val-d'Oise, victorieux de la première saison (2013).

Retrouvez l'intégralité de l'article sur bit.ly/3f003ZW

TherHappy

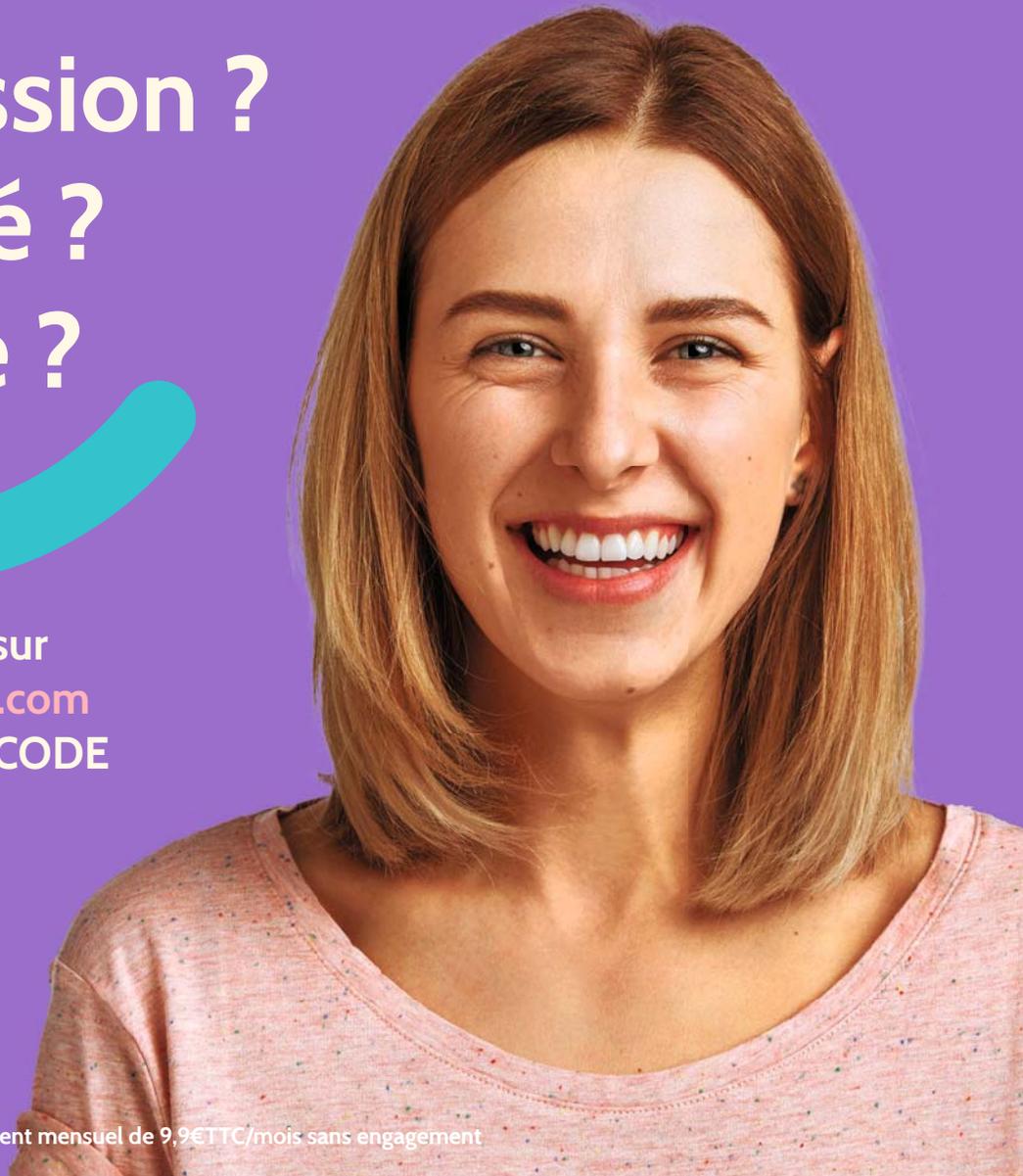
Votre psychologue en quelques clics

Séance en vidéo, téléphone ou chat à 30€*
bilan psy en ligne offert*

Dépression ?
Anxiété ?
Couple ?



Rendez-vous sur
www.Therhappy.com
FLASHEZ CE QR CODE



*Avec la souscription d'un abonnement mensuel de 9,9€TTC/mois sans engagement

Avec TherHappy, il n'a jamais été aussi simple de consulter !

*C'est
dans
l'actu*

| ils veulent changer le monde



© VINI / ABACA

Il aide à supporter les souffrances et à s'en relever

DR CHRISTOPHE ANDRÉ

“ La consolation est un acte de fraternité ”

Ce psychiatre est l'un des grands spécialistes français de la psychologie des émotions. Il vient de publier *Consolations, celles que l'on reçoit et celles que l'on donne*, dont il a entrepris la rédaction en 2015, alors qu'il traversait une grave maladie.

La mort, écrit-il, “*m'a pris dans le creux de sa main, puis m'a reposé dans la vie*”. Médecin psychiatre dans le service hospitalo-universitaire de l'hôpital Sainte-Anne à Paris pendant trente-neuf ans et auteur prolifique, le **Dr Christophe André** s'est vu diagnostiquer en 2015 un cancer du poumon, lui qui n'a pourtant jamais fumé. Aujourd'hui âgé de 65 ans, il s'est retiré de l'exercice de la médecine pour œuvrer à son rétablissement entre la Bretagne et Paris. Il poursuit toutefois sa mission de consolateur avec son dernier ouvrage, aux passages parfois sombres, douloureux, qui rappelle avec vigueur à quel point il est important de se soutenir les uns les autres durant les épreuves de la vie.

Au cours de votre carrière, vous avez publié plus d'une vingtaine d'ouvrages. Ce dernier est très certainement l'un des plus intimes.

En effet, mais l'intérêt des livres personnels dans lesquels l'auteur se révèle, ce n'est pas tant ce qu'il dit de lui que ce qu'il dit des humains et de la façon dont on vit ses émotions, dont on les cache, dont on se relève de l'adversité. Un écrivain français que j'aime beaucoup, Joseph Delteil, écrivait ainsi: “*Je dis souvent je, mais c'est le je pluriel, le je de l'Homme*.” C'est cela auquel j'aspire, à savoir que ce “je” éveille un autre “je” chez toutes les lectrices et tous les lecteurs, afin qu'ils se sentent moins seuls dans les difficultés.

Méditer dans l'épreuve

Pionnier, le Dr Christophe André fut l'un des premiers à introduire la méditation de pleine conscience en milieu hospitalier en France. Un outil laïque éminemment consolateur, assure le psychiatre.

“*La méditation permet d'accueillir le réel avec lucidité, tel qu'il est, c'est-à-dire avec ses blessures, ses souffrances... mais sans se laisser embarquer dans le déluge des inquiétudes, des prédictions et interprétations négatives*”, retrace-t-il. La méditation de pleine conscience conduit, en outre, vers ce que l'on appelle l’“*action juste*”, à savoir ce que l'on peut faire qui soit adapté à ce que l'on est en train de vivre, sans résignation, mais sans agitation inutile.

Comment allez-vous, Christophe André ?

Je reste sous surveillance; mon corps suit son chemin que je ne contrôle pas toujours... Mais au quotidien, oui, je vais bien. Voilà six ans, lorsque je suis tombé malade, j'ai compris que je n'étais pas forcément maître du temps qui me restait à vivre et que, à ce titre, je préférerais le consacrer à prendre soin de mes proches, de moi-même, ainsi qu'à l'écriture qui, en fin de compte, est le meilleur compromis pour continuer d'aider les gens tout en ménageant mes forces.

Vous qui, tout au long de votre carrière, avez accompagné, réconforté, consolé, vous dites avoir ressenti, durant l'épreuve de la maladie, un besoin immense d'être consolé à votre tour ?

Il est vrai qu'avant la maladie je n'étais pas attentif à mon besoin d'être consolé. Il faut dire que je viens d'une génération et, qui plus est, d'une famille où l'on ne parlait pas de ses émotions, surtout les hommes. On essayait de serrer les dents et d'avancer. Aussi cette maladie a-t-elle été le grand séisme qui a accéléré le mouvement de reconnaissance de mes fragilités, de mes besoins émotionnels. J'ai réalisé alors à quel point, dans l'adversité et la désolation, on devient très perméable à tous les petits mots et gestes, les sourires, les mains tendues... On pourrait presque dire que c'est là, dans l'adversité, que tout ce qui était simple réconfort dans une vie banale devient consolation, c'est-à-dire quelque chose de beaucoup plus fort, de beaucoup plus ample et beaucoup plus nécessaire.

En pratique, consoler cela débute, expliquez-vous, par un acte de présence.

En effet, c'est se dire “*je ne peux pas laisser cette personne seule dans la peine*”. Le philosophe André Comte-Sponville écrit très justement que la consolation est “*toujours nécessaire et toujours insuffisante*”. Insuffisante parce que ce n'est pas une →

→ réparation, c'est-à-dire que, face à quelqu'un qui traverse une maladie grave, un deuil, une séparation... je n'annule pas sa souffrance, je ne répare pas le réel. Mais toujours nécessaire, parce que la pire des choses, c'est d'être seul face à l'épreuve. Aussi, je pense qu'il faut toujours consoler, dès que nos forces nous le permettent. En général, la consolation, c'est un cumul de microconsolations entrecroisées qui s'amplifient les unes les autres. Comme un tissu fait de petits fils, autant de fibres qui s'ajoutent, s'entrecroisent et finissent par donner quelque chose de protecteur.

Cet ouvrage sort également dans une période au cours de laquelle le besoin de consolation est fort.

Ces dernières années ont fait voler en éclat beaucoup des illusions qui nous protégeaient et qui faisaient écran peut-être à la lucidité. Notre époque rappelle avec vigueur que, non, nous ne sommes pas tout-puissants (en particulier sur le plan de la santé, du climat...) et que, non, la vie n'est pas facile. Tout le monde a plus ou moins souffert de cette pandémie, je pense en particulier bien sûr aux jeunes, cette "génération sacrifiée" dont on a beaucoup parlé, mais également aux personnes âgées qui savent que la vie ne leur réserve pas un stock infini d'années à vivre, que chaque année leur permet, peut-être, de vivre des dernières fois, qu'il y a des choses qu'elles n'auront pas l'occasion de remettre à plus tard. À mon sens, ces personnes ont d'autant plus besoin de consolation, car celle-ci, là encore, permet de ne pas se sentir seul face aux difficultés, de se remettre en lien avec le monde, les autres, la vie, la confiance...

... et le bonheur ?

Oui effectivement. Car consoler, c'est essayer, de son mieux, non de chasser le malheur, mais d'inviter à ses côtés un petit peu d'espérance, de légèreté, et la conscience que le bonheur pourra revenir, peut-être par tout petits moments, par tout petits morceaux.

Nous sommes une espèce consolatrice par nature, dites-vous...

L'être humain est en effet cérébralement équipé pour l'empathie, c'est-à-dire pour pouvoir ressentir les difficultés, les émotions et les souffrances des autres. La suite logique, c'est d'essayer de les



© MARYNA ANDRICHENKO / GETTY IMAGES

Tout ce qui était simple réconfort devient consolation dans l'épreuve.

Petite leçon d'auto-consolation

Les voies d'autoconsolation sont innombrables. Parmi les plus citées, on trouve le réconfort offert par la nature. "Elle nous met dans un espace de temps long qui nous sort de celui de la souffrance, davantage figé, et nous rappelle, à travers les saisons, que le temps est variable". Rappelons-nous qu'après la pluie vient le beau temps ! Autres voies de réconfort fréquemment plébiscitées : observer les animaux en train de vivre, ou encore la lecture, le cinéma, la musique, les arts plastiques... Lesquels permettent de vivre d'autres expériences humaines que les nôtres.

soulager, les apaiser. On pense ainsi que les animaux qui se réconfortent entre eux, comme les grands singes, les éléphants, les baleines, ont une supériorité sur les autres parce qu'ils prennent soin des membres blessés ou affaiblis afin qu'ils restent dans le groupe et qu'ils continuent, une fois remis, à aider le clan.

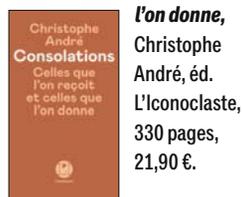
Donner du réconfort, en recevoir en retour. Pourrait-on changer le monde en prolongeant davantage cette chaîne humaine de la consolation dans la société ?

Disons que, au départ, ce n'est pas l'ambition de la consolation, même si elle peut, en effet, indirectement, contribuer à changer le monde en le rendant beaucoup plus vivable et respirable, ce qui est déjà beaucoup. La vie est difficile et nous expose à une suite de coups durs et de désolations ; il s'agit de ne pas le nier, de le reconnaître et de montrer qu'il existe des solutions ou tout du moins des réparations possibles dont la consolation fait partie. Il s'agit au fond d'un acte de fraternité. Se soutenir et se consoler les uns les autres, ne laisser personne ou le moins de monde possible au bord de la route. Rappelons-nous qu'il s'agit là d'une vigilance précieuse à garder en nous tous.

Une fois ces premiers soutiens reçus vient ce que vous appelez les "autoconsolations"...

Elles sont en effet le prolongement des consolations reçues des autres. On sait tous que si l'on se blesse physiquement, il vaut mieux désinfecter la plaie, mettre un pansement. En revanche, on n'a pas la même culture du soin psychologique ; à savoir, quelle est la boîte à outils dans laquelle on peut piocher lorsqu'on a de la peine, que l'on se sent seul, déprimé ou anxieux. Apprenons à connaître ces sources d'autoconsolation et à les cultiver au quotidien (voir encadré). ●

Consolations, celles que l'on reçoit et celles que



Écouter dans son jardin *Les Moulins de mon cœur* en mules, allongé(e) sur un transat pendant qu'un robot tond la pelouse... En mai, on se détend et on boit frais!



1

Germain Louvet

LA PERSONNALITÉ À SUIVRE

C'est la nouvelle coqueluche des danseurs étoile de l'Opéra de Paris. Originaire de Givry, en Bourgogne, Germain Louvet, 23 ans, danse depuis son plus jeune âge. Élève du Conservatoire de Chalon-sur-Saône, il est ensuite admis à l'école de l'Opéra de Paris à 12 ans, où il devient "petit rat". Rapidement remarqué pour sa silhouette longiligne, le jeune homme à la chevelure noire, admirateur de Pina Bausch, est nommé premier danseur en 2016, avant la consécration quelques mois plus tard et le titre convoité de "danseur étoile". Soutenu par les plus illustres – d'Aurélie Dupont à Benjamin Millepied –, il se produit sur les plus grandes scènes du monde, de l'Opéra Garnier à la Scala de Milan, et incarne les personnages emblématiques, de Roméo, dans *Roméo et Juliette*, à Siegfried, dans *Le Lac des Cygnes*. Reconnu pour son franc-parler (il ne fait pas mystère de son homosexualité), Germain vient de publier *Des choses qui se dansent* (éd. Fayard), un premier livre dans lequel il témoigne sur sa vie et les coulisses de celle d'un danseur étoile.

Germain Louvet

Des choses
qui se dansent



La mule, NOUVELLE CHAUSSURE DE SÉDUCTION

Et voilà la star de l'été. La mule, inventée au XVIII^e siècle, puis boudée au XIX^e car associée aux "femmes de petite vertu", retrouve du glamour à la fin des années 1960 lorsque Marilyn Monroe s'en empare. Depuis l'an dernier, la mule légère, qui laisse l'arrière du pied découvert, s'est imposée comme un indispensable de la garde-robe estivale. Un modèle que les femmes portent aussi bien à l'intérieur qu'en ville ou à la plage, autour de déclinaisons *street* et mode.

1 Une mule plate et multibride, aussi confortable qu'esthétique. *M&Co*, 24 €.

2 En raphia orange électrique, cette version est fabriquée artisanalement au Maroc. **Modèle Oasis**, *Contre-Allée*, 275 €.

3 Une chaussure dans son plus simple appareil en bandeau de cuir, et made in France. **Tatane**, *La Botte Gardiane*, 165 €.

4 Effet chic pour cette mule plate au bandeau boucle et au cuir imitation croco. **Natalia**, *Anaki*, 149 €.

5 Du style et de la chaleur avec ce modèle made in Italie qui mise sur l'élégance. **Riley Sun**, *Jacques Solovière*, 180 €.



© LUCAS FRANGELLA / GRENOBLE ALPES MÉTROPOLE

LE COVÉLOTAGE

À Grenoble, un tout nouveau service de locomotion, baptisé **covélotage**, a été lancé en juin 2021. Depuis, la ville d'Angers a été séduite et de nombreuses grandes agglomérations, dont Paris, pourraient succomber à la tentation de ces vélos électriques biplaces – avec conducteur à l'avant et passager à l'arrière – proposés à la location en libre-service. Pour le passager, la selle rembourrée permet d'être assis confortablement et une plaque en plexiglas protège les jambes de la roue arrière. Comme pour le vélo solo, une application sur le téléphone suffit à déverrouiller cette bicyclette d'un nouveau genre à la gloire de la mobilité partagée et non polluante.



© @COULOR3.COM

Tondeuse À TOUT FAIRE

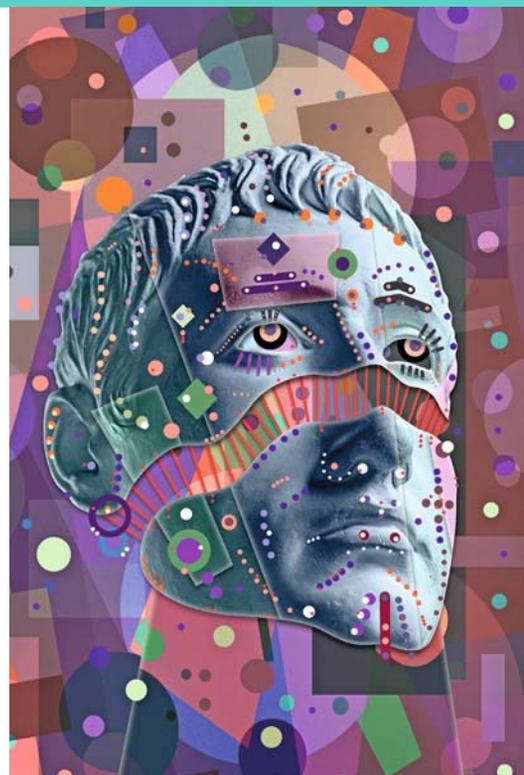
On connaissait l'aspirateur robot, voici désormais le robot tondeuse, nouvelle lubie des jardiniers en herbe. L'intérêt d'un tel appareil réside d'abord dans son système tout électrique: il ne rejette aucune émission de gaz, met fin à la pollution sonore et garantit une tonte de gazon uniforme. Cette petite révolution dans le monde du jardinage a néanmoins un prix. Selon la surface de pelouse à tondre, le degré d'autonomie, les éventuelles pentes et la robustesse de la machine, la fourchette varie de 300 € à plus de 1000 €.

👉 **Robot tondeuse Ecloz**, pour une surface minimale de 600 m², Gamm Vert, à partir de 349 €.

SOCIÉTÉ

Vous avez dit NFT ?

Dans vos journaux quotidiens, vos magazines ou à la télé, le nouveau terme "NFT" a fait son apparition depuis quelque temps. Acronyme de *non-fungible token* ("jeton non fongible", littéralement en français), le NFT est un certificat, ou un jeton numérique, qui permet d'acheter une œuvre d'art digitale, une musique, une vidéo animée... voire un SMS! Le tout premier de l'histoire, envoyé par l'ingénieur britannique Neil Papworth à un collègue et sur lequel figuraient les deux mots *Merry Christmas* (Joyeux Noël), a été acheté en décembre dernier pour la bagatelle de 132 680 €! Une fois l'achat réalisé, l'acquéreur, généralement spéculateur et collectionneur, retrouve son titre de propriété dans un portefeuille numérique qui lui permet d'admirer son œuvre... sur internet! En clair, le NFT permet de devenir propriétaire d'un objet virtuel unique, rare, de qualité, susceptible de prendre de la valeur dans le futur.



© ARTEMISDANA, VECTORY / ADOBESTOCK - BASHITA / GETTYIMAGES



ÉTERNEL *Michel Legrand*

Un coffret élégant, *Hier & demain*, dévoile en 5 CD les facettes de l'homme-orchestre aux trois oscars, disparu en 2019, qui aurait fêté ses 90 ans cette année.



Des musiques intemporelles

Le disque "Cinéma" rassemble les plus célèbres bandes originales de films de Michel Legrand : *Les Parapluies de Cherbourg* et autres classiques de Jacques Demy, bien sûr, et aussi *L'Affaire Thomas Crown*, *Le Messenger*, *Un été 42...* Tandis que celui intitulé "Jazz" regroupe ses trépidantes collaborations avec Miles Davis (*Round Midnight*), Stan Getz (*Flight*) ou Stéphane Grappelli (*Irma la douce*).

La voix de l'émotion

Encouragé par Brel, Legrand a interprété avec cœur et lyrisme ses propres tubes (*Les Moulins de mon cœur*, *Dis-moi*, *Un parfum de fin du monde...*). Des performances à retrouver dans un chapitre dédié à ce parcours méconnu de chanteur. L'émotion est aussi à fleur de peau dans la section qui présente ses morceaux de variétés instrumentales.

Michel chanté par...

"Reprises et lectures" est un bel hommage rendu par Clara Luciani, Juliette Armanet, Natalie Dessay, Al Jarreau, entre autres artistes. Ou encore Madeleine Peyroux, Rufus Wainwright, Iggy Pop, Carla Bruni, Émilie Simon réunis pour le chœur prestigieux de *Noël d'espoir*. Une déclinaison de ce CD est également disponible en vinyle.

L. M.

↳ *Hier & demain*, Decca, 5 CD, 21,99 € ; le double vinyle, 23,99 €.

Le vin prend un coup de jeune

Largement pratiquée aux États-Unis et en Angleterre, la consommation de vin en canette commence à progresser en France, notamment chez les jeunes.

Une idée reprise par de nombreux vigneron, dont Anne-Victoire Monrozier, qui propose désormais son beaujolais dans une canette de 25 cl. "Un format qui peut étonner, explique-t-elle, mais parfait pour la consommation en extérieur, pour les repas qui ne demandent pas toujours d'ouvrir une grande bouteille." Né pendant le confinement, le projet s'est concrétisé avec l'engouement des ventes à emporter. "Un conditionnement qui nous pousse à changer notre manière de percevoir le vin. Ce format est ultra pratique. L'essayer, c'est l'adopter !" Dernier point très important : le goût du bon vin n'est pas altéré ! Rendez-vous sur missvickywine.com pour découvrir toute la gamme.



© DR

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé

| enquête

*C'est
la vie*

Entre les contraintes de l'intendance et l'organisation des réceptions, les personnels du palais de l'Élysée font fonctionner la machine et partagent le quotidien du chef de l'État et de son épouse. Rencontres.

Ils vivent au côté du
**PRÉSIDENT DE
LA RÉPUBLIQUE**

Sous les voûtes des cuisines de l'Élysée, et devant les membres de son équipe, Christelle, cheffe pâtissière du palais depuis trois ans, griffonne sur un morceau de papier l'esquisse du dessert qu'elle souhaite servir pour la réception du soir. *"Pour tous les chefs rencontrés durant mon parcours, c'est la plus belle maison de France. On a le sentiment d'être dans l'histoire."* Éluë meilleure pâtissière du monde en 2018, elle a d'abord appris son métier aux côtés de ses parents aubergistes, en Moselle. Alors qu'elle se destine à des études de stylisme, elle opte pour la voie de l'apprentissage au sein d'établissements étoilés au Michelin. En 1998, elle devient cheffe de partie à L'Arnsbourg, un restaurant triplement étoilé en Moselle. Puis, en 2003, elle intègre, en tant que cheffe pâtissière, le célèbre établissement parisien Le Pré Catelan, du chef Frédéric Anton, trois étoiles également. Seize ans plus tard, Guillaume Gomez, alors chef des cuisines de l'Élysée, la sollicite. *"C'est incroyable de travailler au service du président Macron et de Madame. Ce genre d'opportunité n'arrive qu'une fois!"* Ce qu'aime particulièrement Christelle rue du Faubourg-Saint-Honoré, c'est observer ses collègues œuvrer. Elle se régale à regarder les argentiers gérer l'orfèvrerie et la cristallerie ou la fleuriste élaborer ses magnifiques bouquets.

TRAVAILLEURS DE L'OMBRE

Outre les militaires, majoritairement des gendarmes, qui représentent 40 % des effectifs de l'Élysée, deux catégories de personnel se côtoient. D'un côté, conseillers et assistants du cabinet du Président et état-major particulier. De l'autre, les permanents qui symbolisent l'excellence française. Chauffeurs, lingères, maîtres d'hôtel, sommeliers, huissiers, archivistes, comptables, tapissier, plombier-chauffagiste, standardistes, horlogère... côtoient l'équipe du service médical et l'unité des pompiers de Paris détachée au palais. →

TÉMOIGNAGE



© STÉPHANE GRANGIER

“ J’ai l’occasion de faire preuve de beaucoup de créativité ”

Christelle,

44 ANS, CHEFFE PÂTISSIÈRE

“Une très bonne ambiance règne à l'Élysée. C'est différent d'un restaurant qui subit le poids de son étoile au Michelin, ou l'organisation des services en continu. Mais il n'y a pas de routine non plus. J'ai notamment l'occasion de faire preuve de beaucoup de créativité. Et, avec l'équipe, nous faisons bloc pour donner le meilleur. Pour moi, l'événement le plus marquant reste le repas du président chinois et la réception de 250 convives, organisé en 2019. C'était ma première prestation, et c'était très impressionnant.”

800 personnes environ travaillent au palais de l'Élysée. Certaines depuis plus de trente ans.

“C'est un lieu à préserver, qui compte de beaux sujets”



© STÉPHANE GRANGIER

Sylvain,

50 ANS, RESPONSABLE DES JARDINS

“Avec mon équipe, je gère un parc à taille humaine d’une superficie d’un hectare et demi, ainsi que les jardins de la Lanterne [le pavillon de chasse situé à Versailles qui sert de résidence d’État, NDLR]. C’est un lieu à préserver car il compte de beaux sujets, dont un platane planté il y a près de 250 ans. Dans le jardin, il y a aussi beaucoup d’arbustes endémiques de l’Île-de-France, ce qui permet de minimiser les arrosages. Installée à la demande de Bernadette Chirac, une serre avec une jolie coupole, qui fait écho à celle du Grand Palais, abrite les orchidées.”

TÉMOIGNAGE

→ “Digne d’un grand hôtel, l’Élysée est une énorme machinerie, bien huilée, dont l’organisation a à peine changé depuis 1958”, note Sylvie, ancienne directrice de cabinet de François Hollande. “On y recense 80 métiers. Et tous ceux qui les exercent sont obsédés par la recherche de perfection.” Retour dans les cuisines élyséennes. “Le jour de mon arrivée, j’ai rencontré le couple Macron pour parler de mon métier et de mes propositions, se rappelle Christelle. L’accueil a été très bon. J’avais le trac car c’était un nouveau travail dans un lieu prestigieux. Malgré le poids de l’institution, je me suis sentie à l’aise.” Le Président et son épouse suivent de près les créations. La cheffe les rencontre régulièrement afin d’évoquer chocolaterie, buffets ou desserts en fonction des circonstances. “Nous communiquons régulièrement entre nous, et ils sont très réactifs.”

DES LIEUX D’EXCEPTION

“J’ai vécu une période passionnante au cœur du moteur de l’État, reprend Sylvie. Je ne conserve que des bons souvenirs, hormis lors de la pénible affaire des photos volées du Président de l’époque [François Hollande avec Julie Gayet, NDLR], due à une fuite en interne.” Car, outre les compétences et l’expérience que requiert l’exercice d’un métier à l’Élysée, discrétion et loyauté s’imposent. Des qualités que possède Sylvain, responsable jardinier du parc du palais. “Nous faisons au mieux pour ne déranger personne. Nous évitons d’apparaître dans le champ quand il y a des invités, ou de passer la tondeuse quand le Président est là.”

Passionné par l’univers du jardin depuis son enfance, il s’est engagé dans cette voie dès ses études, puis a intégré l’équipe des espaces verts de la mairie de Paris. Il est chef d’équipe des jardins du XVII^e arrondissement quand, en 2018, après dix-neuf ans dans la collectivité, une connaissance professionnelle l’incite à postuler à l’Élysée. Quelques entretiens plus tard, il est recruté. “C’est une maison peu commune et un jardin exceptionnel. C’est donc une expérience très particulière.” En 2020, il décroche la responsabilité de l’équipe de cinq personnes, mission qu’il encadre sous l’égide du responsable du service patrimoine, le parc et le palais étant classés à l’inventaire des Monuments historiques.

Direction le palais de l'Alma, de l'autre côté de la Seine, là où se situe le service du courrier de l'Élysée, chargé de traiter les 250 000 lettres annuelles reçues par le Président. Charlène encadre les 18 personnes de l'équipe en charge de la correspondance provenant des particuliers. *"Depuis la récente dématérialisation, les lettres sont ouvertes, scannées et enregistrées dans l'application utilisée. Elles sont ensuite dispatchées dans les différents bureaux qui procéderont à la rédaction des réponses."* Ancienne collaboratrice parlementaire, elle est arrivée en 2018 en tant que rédactrice au bureau des élus.

RÉPONDRE À TOUS

"C'est un honneur d'être dans cette maison, au service des citoyens." Parmi les courriers reçus, de beaux témoignages, des histoires de vie poignantes et des suggestions au Président. *"Lorsqu'il y a des requêtes personnelles, un problème avec Pôle emploi ou une expulsion d'un logement, on saisit les autorités compétentes. On ne laisse personne sans réponse."* Sauf pour les courriers insultants. Malgré un planning très serré, le Président signe certaines des lettres lui-même.

Il participe aussi à l'évolution du jardin. *"Il était là lors de la mise en terre d'un chêne symbolisant l'amitié avec les Acadiens, raconte Sylvain. Et deux ruches ont été installées suite à sa rencontre avec un apiculteur."* De quoi améliorer la biodiversité du parc qui compte déjà beaucoup d'oiseaux. *"Au lever du jour, c'est un véritable concert à l'Élysée!"* ●

L'AVIS DE L'EXPERT

© RITA SCAGLIA



Mathieu Sapin,
auteur, en 2015,
de la bande dessinée
*Le Château, un an dans
les coulisses de l'Élysée,*
éd. Dargaud, 128 pages,
19,99 €.

Comment, en tant qu'auteur de BD, vous êtes-vous retrouvé à l'Élysée ?

Comme j'avais suivi la campagne de François Hollande, j'ai demandé à poursuivre à l'Élysée. Après nombre de démarches, le Président m'a reçu et a accepté que j'observe le quotidien du palais afin de pouvoir relater sa vie mouvementée.

Qu'est-ce qui vous a le plus marqué ?

En 2017, au cours de la passation de pouvoir, les équipes étaient

réunies dans la cour pour saluer François Hollande. À la seconde où il a quitté le palais, les membres de son équipe n'étaient plus habilités à entrer dans l'Élysée, ni même à récupérer leurs affaires. Autre sujet sensible : depuis que le chef cuisinier de Chirac a dit que la tête de veau sauce gribiche était son plat préféré et qu'on lui en a servi partout, on demande au personnel de taire les goûts du Président !

Comment avez-vous perçu le lieu et que retenez-vous

des gens qui y travaillent dans l'ombre ?

Certains ont connu Pompidou ! Le quotidien du palais reste immuable. Tout est toujours autant codifié. Il y a une implication incroyable et une grande fierté à travailler dans cette maison prestigieuse. Aujourd'hui, ils se sont habitués au changement car, depuis Chirac, personne n'a fait de double mandat. Calme et feutré, le lieu est mal foutu. Il n'est pas vraiment pensé pour l'exercice du pouvoir.

TÉMOIGNAGE

Charlène,

32 ANS,
RESPONSABLE
DU BUREAU DES
PARTICULIERS

© STÉPHANE GRANGIER



"Des gens donnent leur avis sur l'actualité, les mesures liées au Covid ou la mort d'une célébrité. Pour l'incendie de Notre-Dame, nous avons reçu énormément de lettres du monde entier. Il peut nous arriver de solliciter des conseillers de la présidence afin qu'ils apportent des pistes de réponses appropriées en fonction des questions posées ou des opinions exprimées. Le Président répond lui-même à certains courriers. C'est une mission essentielle car les citoyens doivent se sentir écoutés. Travailler pour L'Élysée impose un degré d'exigence élevé. Il est hors de question qu'il y ait une seule coquille dans un courrier."

“ Le Président répond lui-même à certains courriers ”

Comment lui faire ACCEPTER DE L'AIDE

Votre proche âgé éprouve des difficultés à s'occuper seul de son logement, de ses repas, de ses finances... mais refuse que vous l'assistiez, pas plus qu'une personne spécialisée. Que faire face à cette opposition ?

Peur de déranger, de perdre sa liberté d'action ou seulement déni du besoin : la personne âgée n'est pas toujours encline à accepter de l'aide.



© PIKSEL / GETTYIMAGES

Une assistance quotidienne est apportée à 40 % des seniors de plus de 75 ans. Si votre proche âgé perd en autonomie, il a peut-être besoin qu'un professionnel vienne l'aider dans certains gestes. Mais il refuse catégoriquement d'être épaulé, voire ne laisse pas les aidants entrer quand ils se présentent. Comment expliquer ces réticences à solliciter ses proches ou à accepter l'intervention de services extérieurs spécialisés ?

COMPRENDRE LES MOTIFS DU REFUS

"Admettre que l'on vieillit et que l'on n'est plus capable de faire certaines choses est une réalité difficile à accepter. Discuter est la base de l'accompagnement."

Maintenez le lien pour être en prise avec les besoins de votre proche mais aussi ses représentations", conseille Amélie Wallyn, ergothérapeute et créatrice du site autonome-a-domicile.com. Votre parent exprimera peut-être la peur de perdre le pouvoir sur sa vie ou de se mettre en position de faiblesse. L'idée d'être bloqué dans une situation que l'on tente de lui imposer peut provoquer un mouvement de recul, accentué par un sentiment de méfiance à l'idée de faire entrer des inconnus dans son intimité. *"Il y a aussi la gêne de déranger. Et celle de changer de statut, de vous voir vous inquiéter alors que votre parent souhaite rester celui qui veille sur vous, et non l'inverse",* pointe l'ergothérapeute. Cette

opposition doit aussi être replacée dans un contexte global. Si votre parent a toujours tout géré seul, il lui est difficile de déléguer. Il peut aussi tout simplement nier avoir besoin d'aide car il ne s'en rend pas compte.

ADAPTER LA RÉPONSE

Il faut d'abord évaluer s'il existe un danger pour lui ou les autres. Si c'est le cas, une mesure de protection judiciaire (tutelle, curatelle, habilitation familiale...) doit être envisagée (*voir Pleine Vie n° 425 de novembre 2021*). Sinon, il faut faire preuve d'empathie pour le rassurer. *"Expliquez-lui les avantages pour lui et pour vous, comme le fait de garder de l'énergie pour des activités plus agréables",* propose Amélie Wallyn.



TK HOME SOLUTIONS

Le monte-escalier S200 : confiance et indépendance au quotidien

Robuste, sûr, confortable et facile à utiliser, le monte-escalier S200 vous donne un maximum de confiance et d'indépendance dans votre vie au quotidien.

Entièrement fabriqué sur-mesure pour un fonctionnement en douceur dans vos escaliers et également pour s'intégrer avec style dans votre intérieur. Avec le S200, vous pouvez continuer à vivre chez vous sans aucun souci : **Votre maison aujourd'hui restera votre maison de demain.**



Obtenez votre devis
gratuit et sans
engagement



reddot winner 2021



homesolutions.tkelevator.com/fr-fr/



TKE Home Solutions



© FREDROESE / GETTYIMAGES

→ Vous pouvez demander au médecin ou à d'autres spécialistes de l'entourage d'être des alliés pour appuyer votre proposition. Laissez-lui de la documentation afin qu'il puisse se faire son idée tranquillement et mûrir la décision à son rythme. Organisez

d'abord une rencontre avec le professionnel, éventuellement dans un lieu neutre, si cela peut faciliter la prise de contact.

PROCÉDER PAR ÉTAPE

Proposez à votre parent de faire une "période d'essai", afin de garder la main si la situation ne lui convient pas. Et veillez à l'inclure dans la conception du plan d'aide en reconnaissant aussi ses forces et ses capacités. *"Il ne faut pas brusquer les habitudes pour que votre proche intègre de nouveaux repères. C'est souvent la mise en route qui est difficile, mais les aidants sont familiers de ces problématiques et savent s'y adapter en créant un lien de confiance"*, rassure Amélie Wallyn. ●

DU NOUVEAU VRAIMENT UTILE

Une alèse pour couette : il fallait y penser !

Grand âge, handicap, suites d'intervention, soins médicaux... Les situations dans lesquelles on risque de tacher une parure de lit sont multiples. On connaît les alèses de matelas, mais il n'existait rien pour protéger la couette. Or son lavage nécessite bien souvent de passer par une laverie automatique ou un pressing, ce qui revient cher quand il faut le faire régulièrement. Aussi, saluons cette innovation imaginée par une Française : une housse imperméable et respirante, antibactérienne, antifongique et anti-inflammable, qui se glisse en toute discrétion entre la couette et la housse habituelle. **B. D.**



↳ **Protège couette** coloris bleu ciel, à partir de 79,90 € (140 x 200 cm). En vente sur neutralit.fr ou au 0 811 38 19 11 (0,05 €/min + prix d'un appel).

Lunettes de sécurité

Les opticiens Atol s'associent à Bluelinea, acteur important de la téléassistance en France, pour proposer les lunettes Atol Zen, à la vue de l'utilisateur bien sûr, et capables de donner l'alerte en cas de chute importante ou légère. Nul besoin d'une connexion internet ; le transmetteur est discrètement inclus dans la monture. Si nécessaire, les proches et les secours sont prévenus. Montures à partir de 320 €, plus verres issus de l'offre 100 % santé sans reste à charge. **B. D.**



↳ **Abonnement à la téléassistance** : 29 €/mois, éligibles au crédit d'impôt de 50 % pour service à la personne. Commander la monture sur bluelinea.com ou au 0 800 94 11 10 (appel gratuit) et les faire équiper en boutique Atol.

L'AVIS DE L'EXPERT



© DR

Frédéric Balard, anthropologue à l'université de Lorraine, rédacteur en chef de *Gérontologie et société*.

Accepter qu'un parent ne veuille pas d'aide, est-ce le respecter ?

Il faut replacer le refus dans le contexte de notre société, qui valorise l'autonomie et l'indépendance, promues au rang de valeurs. Le statut de "receveur d'aide" peut être perçu comme une stigmatisation. D'autant qu'il ne s'agit plus d'entraide, comme c'était le cas autrefois, mais souvent d'une aide médicalisée, plus difficile à accepter parce que l'on ne peut pas la rendre. Il faut savoir entendre ce non pour comprendre d'où il vient. Ça ne veut pas forcément dire "je ne veux pas d'aide", mais "je ne veux pas de celle-là".

Jusqu'à quel point peut-on laisser un proche choisir de ne pas vouloir d'aide ? Par exemple, si le maintien à domicile est menacé...

On doit faire avec la personne âgée comme avec n'importe qui et envisager avec elle toutes les alternatives. Qu'est-ce que cela implique de faire venir quelqu'un, quelles sont les conséquences de ne pas le faire ? On peut dépasser l'opposition en entrant dans un dialogue sincère.

Que traduit cette incapacité à voir le bénéfice d'une aide ?

Ce qui se joue, c'est une autre vision de l'autonomie, celle qui consiste à se gouverner selon ses propres règles, à faire valoir son point de vue, quand bien même il n'apparaît pas logique aux autres. Les besoins corporels et de sécurité n'apparaissent pas toujours pour ces personnes âgées comme un enjeu valable, ce n'est pas ce qui compte le plus pour elles.



©BARGIN / GETTYIMAGES

PRÉSIDENTIELLE ET LÉGISLATIVES Quelles résolutions pour l'aide ?

À la suite d'une consultation nationale menée en décembre 2021, le collectif Je t'Aide a élaboré dix propositions pour les prochaines élections, présidentielle et législatives. Et il n'est pas le seul.

Pour le collectif, cela ne fait aucun doute : l'aide est une question fondamentalement politique. Partant de ce postulat, il émet dix propositions pour faire avancer les droits des aidants. L'objectif poursuivi est de rendre (enfin) ces derniers visibles en 2022. Espérons que le/la futur(e) président(e) de la République concrétise quelques-unes de ces idées... et pourquoi pas toutes ?

MIEUX ACCOMPAGNER

Parmi les dix revendications, Je t'Aide appelle notamment à former les professionnels au repérage et à l'orientation des aidants, quel que soit leur âge, à augmenter les plans d'aide et à baisser le reste à charge qui leur incombe au quotidien. Le collectif demande également de mieux valoriser les années

d'aide dans le calcul des droits à la retraite, de réformer le congé de proche aidant, de rendre effectif le droit au répit et de créer un bilan de santé annuel pour les intéressés.

LIVRE BLANC 2022 DE L'AUTONOMIE

La Fondation Jacques Chirac veut elle aussi peser sur la présidentielle, comme en témoigne son *Livre blanc de l'autonomie 2022*. Celui-ci regroupe de nombreuses pistes d'amélioration du quotidien des personnes en situation de handicap. Elle réclame plus largement la création d'un grand ministère d'État de l'Autonomie, "bien placé dans la hiérarchie des ministères" pour qu'il puisse réellement peser sur la question du handicap. associationjetaide.org

DU NOUVEAU VRAIMENT UTILE

Guide de survie

Mieux prendre soin de soi tout en continuant à prendre soin de l'autre. C'est toute la philosophie de cet ouvrage utile qui dispense des conseils pratiques pour parvenir à soutenir sans s'épuiser. Les conseils s'appuient sur de nombreuses années d'expérience auprès de proches aidants et d'intervenants professionnels.



➔ **Guide de survie des proches aidants**, Michelle Arcand et Lorraine Brissette, Les Éditions de l'homme, 264 pages, 19,90 €.

Vers une meilleure accessibilité téléphonique

Le gouvernement a annoncé que les personnes sourdes, malentendantes, sourdes et aveugles, ou aphasiques bénéficieront en 2024 d'une solution universelle d'accessibilité téléphonique : interprétation en direct en langue des signes française (LSF), en langage parlé complété (LPC) ou en transcription texte.

62 %

C'est la part des aidants qui sont actifs, 57 % étant salariés (source : La Compagnie des aidants).

Il est complexé PAR SA TAILLE

Votre petit-enfant souffre de son mini-gabarit ? Ou se juge trop grand ? Quelques conseils pour l'accompagner et l'aider à se débarrasser de son sentiment d'infériorité.



Tous nos petits ne “poussent” pas à la même vitesse. Mais être dépassé d'une ou deux têtes par ses camarades peut faire naître, chez certains, des émotions négatives. C'est à partir de 7 ou 8 ans que l'enfant commence à développer un regard critique sur son propre corps. Il devient plus attentif à l'image qu'il renvoie et pointe les différences physiques avec ceux de son âge.

“Le complexe naît toujours du regard des autres, explique le psychiatre et psychothérapeute Jean-Christophe Seznec. Et il atteint son paroxysme à la préadolescence, lorsque le cerveau émotionnel se met en route. À cet âge, la socialisation passe par l'appartenance au groupe de pairs. Groupe où la norme est reine.” Votre petit-enfant se sent différent ? S'isole

ou essaie de se transformer ? Considérez ces changements de comportement comme un signal d'alerte. Ne minimisez pas son mal-être et montrez-lui que vous entendez sa souffrance.

PARLER ET EXPLIQUER

“Arrosez-le de petits mots afin qu'il prenne confiance en lui, conseille Jean-Christophe Seznec. Dites-lui qu'il est fort comme un lion !” S'il essuie des moqueries, faites-lui comprendre que nul ne peut être au goût de tout le monde. “Usez d'images reconstructrices, continue le spécialiste. Expliquez-lui pourquoi on préfère les clowns aux acrobates : parce qu'ils osent être eux-mêmes.” Dès qu'il se sent plus en confiance, tentez de l'outiller pour qu'il puisse répliquer en cours de récréation. “Il s'agit là

d'une épreuve de socialisation et les apprentissages sont parfois cruels.” Pour y parvenir, vous pouvez lui proposer la pratique d'un sport d'équipe. C'est en investissant d'autres espaces sociaux sécurisants qu'il se construira sur un socle de confiance.

RECHERCHER LES CAUSES

Au-delà du complexe qu'elle est susceptible d'engendrer, une petite taille peut, médicalement parlant, inquiéter l'entourage. Si votre petit-enfant est le plus petit de sa classe et que sa courbe de croissance a quitté son couloir, encouragez ses parents à consulter. “Ces faits constituent des points d'alerte”, indique le Dr François Despert, spécialisé en endocrinologie pédiatrique. “Au travers d'une enquête clinique, le médecin

mettra en perspective la courbe de croissance avec l'évolution du poids, calculera la taille cible de l'enfant, c'est-à-dire celle vers laquelle il se dirige. Un éventuel retard de croissance intra-utérin devra également être pris en considération." Une radiographie du poignet de la main gauche permettra, en parallèle, de déterminer l'âge osseux de l'enfant. "Il sera possible, au terme de cette enquête, de confirmer ou d'infirmer une pathologie de la croissance." Des maladies génétiques ou du squelette, des pathologies hormonales ou des grands appareils sont susceptibles, dans certains cas, d'expliquer le retard de croissance. Une cause psychosomatique peut aussi être recherchée. Rassurez-vous : "La plupart des enfants petits ont des tailles constitutionnelles qui les amènent à des

gabarits adultes, certes un plus bas que la moyenne, mais non pathologiques", tempère le Dr Despert.

DONNER CONFIANCE

Loin d'être le plus petit de la classe, votre petit-enfant explose au contraire toutes les courbes de croissance et souffre de sa grande taille. Le plus souvent, c'est une donnée génétique. "Certains médecins proposent aux adolescents en grande souffrance un traitement hormonal pour freiner la croissance, signale le Dr Despert. Mais il s'agit là de cas extrêmes." Aidez-le plutôt à se sentir bien dans sa peau, et à transformer en atout ce qu'il vit comme une faiblesse. "Traitez-le comme l'enfant qu'il est, ajoute le psychiatre. On attend parfois de ces « grands » des performances qui ne sont pas de leur âge." ●

ON FAIT QUOI LE WEEK-END ?

On arrête les écrans pour parler!

"Est-ce qu'il y a des situations où tu as le sentiment de ne pas être écouté ? Si tu construisais ta maison, comment serait-elle ? Quel

a été ton moment le plus drôle cette semaine ?" Voici quelques-unes des 144 questions de ce jeu pour les 6-11 ans conçu avec des experts de l'enfance et de la psychologie infantile. Ici, pas de gagnant, pas de temps imposé, juste celui du plaisir d'écouter ses petits-enfants et de discuter ensemble pour mieux les découvrir. Et pourquoi pas de partager vos propres expériences sur les différents sujets ?

É. P.

👉 **Dimoi édition Enfants**, éd. Dimoi, 19,90 €.



On regarde voler des cerfs-volants

La chasse aux œufs, c'est bien ; celle aux cerfs-volants, c'est mieux ! Au prochain week-end de Pâques, plus de 800 objets volants vous donnent rendez-vous dans le ciel à Châtelailon-Plage (Charente-Maritime) pour un spectacle incroyable. Au programme : démonstrations des meilleurs cerfs-volistes venus du monde entier, combats de rokkaku japonais, ateliers et concours de créations... Il y en aura pour toute la famille, les petits qui vont en prendre plein les mirettes comme les grands-parents, dont les plus téméraires pourront s'initier au char à voile.

É. P.

👉 **Festival international du cerf-volant et de vent**, du 16 au 18 avril 2022, entrée gratuite. chateilaillon-plage-tourisme.fr



L'AVIS DE L'EXPERT



Jean-Christophe Seznec, psychiatre et psychothérapeute

À quel moment faut-il consulter un psychologue ?

Si l'enfant est mis à l'écart, éprouve des difficultés à aller à l'école, ou encore s'il est victime de harcèlement. La thérapie de l'acceptation et de l'engagement produit d'excellents résultats. L'idée est de diminuer sa souffrance psychologique et d'accroître son bien-être en modifiant la relation qu'il entretient avec les pensées négatives.

Quels conseils prodiguer aux parents ?

Jusqu'en primaire, les enfants vont bien si les parents vont

bien. S'ils sont anxieux, mal dans leur peau, les enfants le seront aussi. Aux parents de rire, d'être sociables, créatifs... Grâce à ces petites graines, ils fabriqueront un adulte épanoui et confiant. Qu'ils n'hésitent pas, aussi, à s'aider de supports éducatifs. Je conseille à tous la vidéo *Les Quatre Accords toltèques expliqués aux enfants : comment devenir un chevalier des temps modernes* [visible sur YouTube, NDLR]. Quatre minutes truffées d'astuces pour gérer l'adversité !

Quel rôle peuvent jouer les grands-parents ?

Ils peuvent maintenir l'enfant sur de bons rails en lui offrant un refuge, un espace de bienveillance et de jeu. Un endroit sécurisant où l'on se construit, où l'on rit. Chez papy et mamie, il n'est question ni de jugement, ni de performance.

ACTUELLEMENT

EN VENTE



Pleine Vie

Le magazine de ma nouvelle vie!

+ Disponible sur Kiosquemag.fr

Ma santé

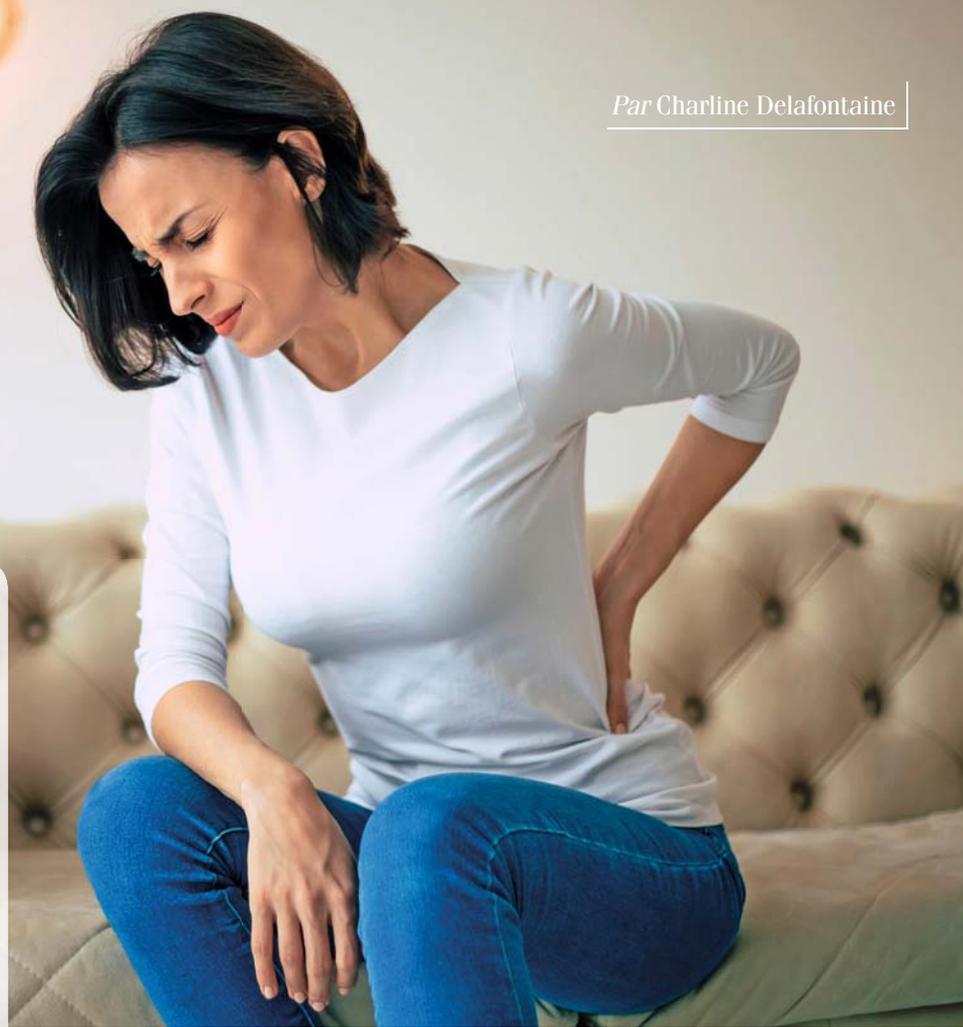
NOS EXPERTS

Dr Charley Cohen, rhumatologue, spécialiste en médecine physique et traumatologie du sport, ancien chef de clinique des Hôpitaux de Paris.

Dre Bernadette de Gasquet, médecin et professeure de yoga.

Dr Patrick Gepner, rhumatologue, ancien chef de clinique des Hôpitaux de Paris.

Pr François Rannou, rhumatologue, spécialiste en médecine physique et de réadaptation, chef du service de rééducation à l'hôpital Cochin à Paris.



Douleurs cervicales, lombaires... MESDAMES, DITES STOP AUX MAUX DE DOS

Près de 9 Français sur 10 souffrent ou souffriront de leur dos, avec des fréquences plus élevées chez les femmes. Pour prévenir la survenue ou la récurrence de la douleur, découvrez les conseils de nos experts, dédiés plus spécifiquement aux femmes.

Pour des raisons anatomiques, physiologiques, hormonales, psychosociales... les femmes sont en première ligne des maux de dos. Conjugués au féminin, ils s'expriment préférentiellement au niveau des cervicales, ainsi que dans le bas du dos. Parce que les hormones jouent au yoyo avec la colonne vertébrale, les douleurs lombaires sont d'autant plus fréquentes pendant la grossesse, puis à partir de la ménopause avec un risque de chronicisation évident. Cette

période, charnière, et l'avancée en âge s'accompagnent en outre d'un relâchement abdominal, d'une perte osseuse, souvent d'une prise de poids. Autant de motifs supplémentaires de souffrir du dos. Si l'on y ajoute le port de talons hauts, le poids de la poitrine, celui d'un sac à main et la répétition des tâches ménagères, familiales – qui reposent encore majoritairement sur les épaules des femmes –, on obtient un cocktail éminemment explosif! Mis à rude épreuve, votre dos, chères lectrices, mérite que l'on s'y attarde avec ce dossier complet.

CONNAÎTRE SON DOS À LA LOUPE

De la tête aux pieds, on vous explique pourquoi les femmes sont particulièrement exposées au mal de dos, surtout après la ménopause. Ces douleurs, souvent chroniques, peuvent être ressenties à différents niveaux de la colonne vertébrale.

A LE COU
 ↪ Zone mobile et très sollicitée, il nous fait fréquemment souffrir. Sur le banc des accusés : une faiblesse musculaire (le cou de la femme étant généralement plus frêle que celui de l'homme), le stress excessif et l'arthrose. Les tensions cervicales peuvent se projeter jusqu'à la partie arrière de l'épaule, entre les omoplates... et même créer des maux de tête.

B SCOLIOSES ET CYPHOSES DORSALES
 ↪ À forte prédominance féminine, ces déformations de la colonne peuvent s'aggraver après la ménopause : les variations hormonales, ainsi que l'arthrose vertébrale, favorisent une décompensation des troubles statiques de l'adolescence.

C LA POITRINE
 ↪ Parce qu'elle déséquilibre le haut du dos, une forte poitrine est un facteur de risque de douleurs cervicales et dorsales (milieu du dos).

D LA SANGLE ABDOMINALE
 ↪ Chez la femme, les muscles abdominaux et dorsaux sont en général moins développés, ce qui peut nuire au maintien de la colonne vertébrale et de ses courbures. Qui plus est, cette sangle abdominale a tendance à se relâcher après la ménopause.

E LES FRACTURES VERTÉBRALES OSTÉOPOROTIQUES
 ↪ Après la ménopause, une douleur lombaire ou dorsale aiguë, soudaine et survenant à l'occasion d'une torsion ou d'un effort de soulèvement de charge, peut révéler le tassement d'une vertèbre fragilisée par l'ostéoporose. Attention, il s'agit ni plus ni moins d'une fracture ! Seule une radio permet d'en confirmer le diagnostic.



F LES LOMBAIRES
 ↪ Les lombalgies chroniques, caractérisées par des douleurs siégeant dans le bas du dos depuis plus de trois mois, touchent volontiers les femmes. Parmi les facteurs incriminés : la sédentarité, le stress, l'arthrose, les mauvaises postures, le port répété de charges lourdes... et un excès de cambrure au niveau du bas du dos (hyperlordose lombaire) dont la fréquence et la sévérité augmentent après plusieurs grossesses, puis à l'entrée dans la ménopause. À l'inverse, les lumbagos touchent plus fréquemment les hommes.

mal de dos

SAVOIR IDENTIFIER LES CAUSES

Dans la majorité des cas, le mal de dos chronique, notamment chez la femme, est d'origine mécanique, ou plus exactement posturale. Voici concrètement ce qui peut l'expliquer.

4 ERREURS À ÉVITER

Une récente enquête de l'Association britannique de chiropratique, conduite auprès d'un millier de femmes, met en évidence les quatre principales erreurs posturales qui sont commises en station debout et qu'il faut rectifier.

1) La posture dite de "la cuillère" (illustration n° 1) reconnaissable à son dos voûté et ses épaules arrondies.

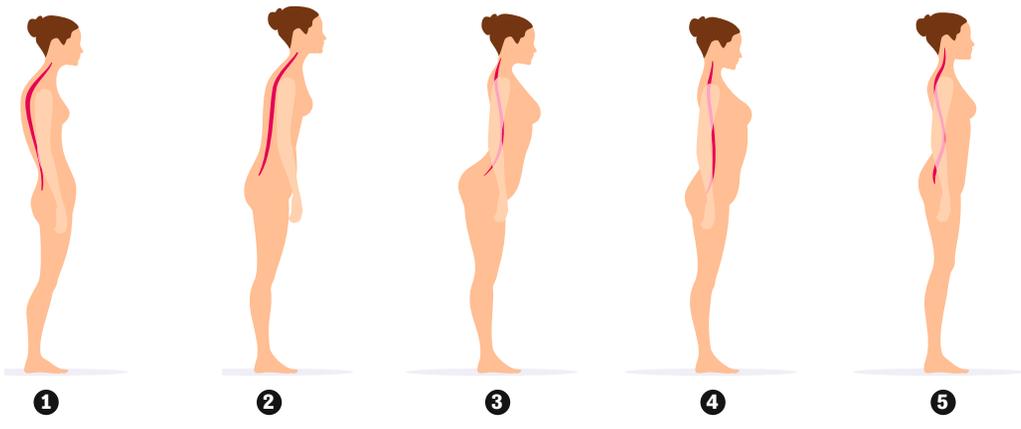
2) Le syndrome de "la tour de Pise" (illustration n° 2), un déséquilibre caractérisé par une tête penchée vers l'avant entraînant avec elle tout le haut du corps.

3) La posture "en pont" (illustration n° 3) avec sa cambrure lombaire excessive (hyperlordose lombaire).

4) Le syndrome du "dos plat" (illustration n° 4) qui se manifeste par une perte globale des courbures physiologiques de la colonne vertébrale.

LA BONNE POSTURE

Prenez l'habitude de vous redresser, de vous autograndir (illustration n° 5) : "La tête est droite, dans l'alignement de la colonne, les épaules sont abaissées, décontractées et légèrement rejetées en arrière pour éviter le dos rond", comme le décrit le Dr Cohen, rhumatologue.



4 RAISONS PRINCIPALES DU DÉSÉQUILIBRE

1) Les kilos en trop. Le Dr Patrick Gepner, rhumatologue, précise : "Non seulement l'excès de poids va surcharger la colonne vertébrale lombaire, dont la mission est de supporter tout le poids du corps, mais il s'accompagne aussi, et surtout, d'un relâchement de la sangle musculaire abdominale en avant, qui ne permet alors plus de soutenir efficacement la colonne vertébrale dans son rôle de tuteur."

2) Une forte poitrine. Elle "tire" sur le haut du dos. Le port d'un soutien-gorge offrant un bon maintien est conseillé, "ou une réduction mammaire si les maux de dos sont chroniques

et qu'une relation de cause à effet est bien établie", poursuit le Dr Gepner. Dans ce cas, l'opération peut être prise en charge par l'Assurance maladie.

3) Le port de talons. À ce titre, le Dr Charley Cohen recommande de ne pas dépasser 4 cm à 5 cm de hauteur. "Au-delà, les talons favorisent une hyperlordose compensatrice, soit une accentuation de la cambrure physiologique lombaire."

4) Le port du sac à main. Toujours sur la même épaule, il favorise le relèvement et donc la mise en tension de celle-ci et, globalement, nuit à la symétrie du corps.

Soigner sa posture en position assise

"Les chaises ont tendance à être trop hautes pour les femmes, plus petites statistiquement", prévient la Dre Bernadette de Gasquet, médecin et professeure de yoga. Le bon repère ? Les fesses calées dans le fond de la chaise et le dos droit, vos genoux doivent être positionnés au niveau des hanches. L'angle entre le dos et les cuisses est supérieur ou égal à 90°, "cet angle physiologique permet à la colonne de s'aligner automatiquement". Quant à vos pieds, ils reposent à plat sur le sol. "Évitons de croiser les jambes, insiste notre experte. D'autant que les femmes ont tendance à le faire toujours du même côté, ce qui favorise les asymétries." Pour le maintien du tonus musculaire de la sangle abdominale, on pense à s'autograndir "en poussant sur les fesses et sur le sommet de la tête."

SOULAGER EN 4 ÉTAPES

Stress excessif, surmenage, troubles du sommeil, dépression... Ces problèmes touchent préférentiellement les femmes et ont une fâcheuse tendance à se répercuter sur la colonne vertébrale.

1 SAVOIR SE DÉCHARGER

Les femmes sollicitent excessivement leur dos. Déjà, par leur activité professionnelle : les métiers du service à la personne, de la santé, du nettoyage, de la bureautique... sont majoritairement féminins. Et ils favorisent la survenue de troubles musculo-squelettiques, spécialement au niveau du dos, des épaules et de la nuque. À cela s'ajoutent les tâches ménagères (courses, ménage...) et familiales (soin et garde des petits-enfants), qui reposent encore majoritairement sur les femmes. *"Qui plus est, elles ont tendance à porter les charges à bout de bras, le sac sur une épaule, les enfants sur une hanche ; quand les hommes porteront beaucoup plus facilement les charges sur le dos"*, explique la Dre Bernadette de Gasquet.

2 FUIR LA FATIGUE

"Elle aura tendance à réveiller les douleurs au niveau de nos « points faibles ». Chez la femme, il s'agit des lombaires, une zone particulièrement sollicitée par les grossesses et les tâches ménagères et familiales", poursuit notre spécialiste. Avant la ménopause, les douleurs lombaires sont par ailleurs une manifestation fréquente du syndrome prémenstruel.

3 MÉDITER POUR (MIEUX) GÉRER SON STRESS

C'est bien connu, les tensions nerveuses ont tendance à se projeter sur les muscles, engendrant des contractures douloureuses. Conjuguées au féminin, celles-ci s'expriment surtout *"au niveau des cervicales et des lombaires"*, souligne le Dr Cohen, rhumatologue. Si tous les remèdes antistress sont les bienvenus, on conseillera de préférence la méditation de pleine conscience, dont les bénéfices sont de mieux en mieux démontrés. Une récente étude parue dans la prestigieuse revue médicale *The Journal of American*

Medical Association (Jama), conduite auprès d'un panel de volontaires "stressés" (à majorité féminine) souffrant de lombalgies chroniques, a ainsi mis en évidence une réduction des douleurs chez les personnes réalisant deux heures de méditation hebdomadaire pendant huit semaines. Mieux, les bénéfices persistent bien au-delà des deux mois de pratique : les volontaires rapportent une amélioration des douleurs et des limitations fonctionnelles à 52 semaines.

4 CHOISIR UNE BONNE LITERIE

Côté couchage, soyez individualiste ! Comme les morphologies diffèrent entre un homme et une femme, et que la fermeté d'un matelas doit dépendre de la taille et du poids, votre dos peut pâtir d'un lit commun inadapté. La solution ? Opter pour deux matelas simples répondant aux exigences de chacun ! On veillera aussi à en changer tous les dix ans environ.



© NEUSTOCKIMAGES / GETTYIMAGES

↑ La méditation de pleine conscience fait des merveilles dans la gestion du stress, souvent responsable des maux de dos.

Et si c'était une dépression ?

En 2018, selon une enquête de Santé publique France, la dépression touchait 13 % des femmes, contre 6,4 % des hommes. À cela, il conviendra, a posteriori, d'ajouter le fardeau de la crise sanitaire qui, comme le rapportent de nombreux travaux, a touché de plein fouet la gent féminine. *"Parfois ignorée, une dépression peut se révéler par des douleurs de dos, surtout au niveau des lombaires où s'extériorisent fréquemment les problèmes psychologiques"*, indique le Dr Cohen. Parallèlement, la dépression contribue à abaisser le seuil de tolérance et à amplifier la perception de la douleur qui, lorsqu'elle persiste trop longtemps, peut à son tour renforcer l'état dépressif. Ainsi, lorsque la douleur s'accompagne d'une composante dépressive (initiale ou réactionnelle), le rhumatologue recommande une prise en charge commune avec un psychothérapeute.

SE METTRE EN MOUVEMENT

L'inactivité physique et la station assise prolongée, responsables des problèmes de dos chroniques, concernent au premier chef le deuxième sexe. Nos conseils pour choisir l'activité la mieux adaptée et la pratiquer en toute sécurité.

La proportion de femmes physiquement actives a baissé de 16 % en dix ans. Santé publique France estimait, dans le dernier volet de son étude Esteban conduite entre 2014 et 2016, que 22 % des femmes cumulaient des niveaux de sédentarité élevés et d'activité physique bas, contre 17 % des hommes. En outre, seulement 53 % d'entre elles atteignent les recommandations de l'OMS en matière d'activité physique, contre 70 % de leurs homologues masculins. Une situation qui devrait s'aggraver en raison des confinements successifs et du recours accru au télétravail. "Le manque d'exercice physique est délétère pour la santé en général, et le dos en particulier", rappelle le Dr Charley Cohen. "Par le bon mouvement, on améliore l'état de ses disques intervertébraux qui luttent contre l'enraidissement, ainsi que contre l'affaissement de la colonne, et on entretient les différents groupes musculaires formant la ceinture lombaire naturelle du dos, les abdominaux situés à l'avant et les muscles dorsaux à l'arrière", renchérit la Dre Bernadette de Gasquet. Qui plus est, bouger contribue à prévenir le surpoids, qui aggrave les douleurs du bas du dos, et à ralentir la perte osseuse qui s'installe progressivement chez la femme après la ménopause et fait le lit des fractures vertébrales ostéoporotiques.

PAS DE REPOS POUR LES BRAVES !

Rappelons-le, à l'exception de certains sciatiques ou lumbago hyperalgiques, le mal de dos n'exige généralement pas plus de quelques jours de repos. "L'inactivité et l'immobilité sont des facteurs d'aggravation des maux car les muscles s'atrophient, le patient devient passif, le moral baisse et les os se fragilisent, ce qui favorise les raideurs et entretient les douleurs. C'est important de bouger le plus tôt possible", confirme le Dr Cohen. En plus, l'exercice physique modifie la perception de la douleur par la libération des différents médiateurs de la bonne humeur et du bien-être,

comme la sérotonine et les endorphines, ainsi que la dopamine, hormone de la récompense. Des faits récemment confirmés par une méta-analyse menée par des chercheurs de l'université d'Heidelberg, en Allemagne.

QUELS SPORTS PRIVILÉGIER ?

"Celui que vous voudrez, répond le Pr Rannou, rhumatologue et chef du service de rééducation à l'hôpital Cochin (Paris). Quand ils sont bien pratiqués et sans excès, la plupart sont bénéfiques. Je conseille souvent à mes patientes le Pilates et le yoga, qui sont deux gyms douces dont les bénéfices sur le mal de dos ont été aujourd'hui clairement démontrés." Sur la base de douze études regroupant au total plus de mille personnes, la revue indépendante *Cochrane* a ainsi conclu que la pratique régulière du yoga réduisait les douleurs lombaires chroniques. Même conclusion pour le Pilates, cette fois sur la base de dix études regroupant plus de cinq cents personnes. À cela, le Dr Gepner préconise d'ajouter la natation. "Essentiellement le dos crawlé qui participe à « décambler » la colonne vertébrale." La brasse coulée peut également se révéler pertinente, à condition toutefois d'être bien pratiquée (voir page 40).

Les 5 règles à suivre

- 1 Je ne commence jamais une activité pendant la phase de douleur aiguë.
- 2 Je reprends de manière régulière et progressive. La fréquence de la pratique compte plus que son intensité, donc pas d'excès.
- 3 Au besoin, je porte une ceinture lombaire, ou un collier cervical souple.
- 4 Je ne poursuis pas un exercice qui fait souffrir.
- 5 Je veille à adopter la bonne posture et à ne pas faire de "faux mouvements". Pour ce faire, l'œil vigilant d'un kinésithérapeute ou d'un coach sportif est, au départ, toujours un plus.



© JACOB LUND / GETTY IMAGES

← Pour les spécialistes, le Pilates et le yoga constituent deux activités particulièrement bénéfiques.

APPRENDRE À ÉTIRER ET GAINER SA COLONNE



Ces exercices élaborés par la **Dre Bernadette de Gasquet** ciblent le gainage et renforcent les différents groupes musculaires formant la ceinture lombaire naturelle du dos. Une sorte de "contention interne" ou de "corset protecteur" chargé d'entourer, stabiliser et protéger la colonne vertébrale.

"La position de gainage la plus connue est celle de la planche, précise la Dre Bernadette de Gasquet. Seulement, elle est souvent mal faite: nuque cassée en avant, ventre tendu mais qui ressort, respiration bloquée, haute, lombaires et cervicales en inversion de courbure, bassin et épaules rapprochés. Ce qui ne laisse pas de place aux organes, ne fait pas le ventre creux, augmente la pression sur le périnée... et crée beaucoup de risques au niveau des poignets, des épaules. Qui plus est, le relâchement se fait en relevant la tête et en cambrant. Je préfère les gainages avec un gros coussin sous le ventre; on décolle à peine du coussin et on se repose en douceur sans que la nuque et les reins ne plient. Idem pour les gainages sur le côté!"

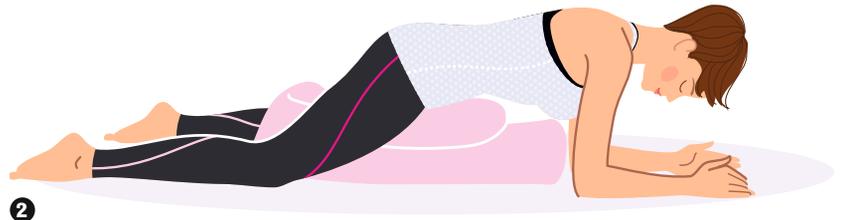
EXERCICE 1: LA PLANCHE

1) Utilisez un coussin sur lequel vous vous asseyez à califourchon. L'intérêt de celui-ci est de donner ce repère de ventre, qui ne touche plus le coussin à l'expiration et l'affleure à l'inspiration. Il permet également d'amortir lors de la détente, pour éviter de plier dans l'autre sens les cervicales et les lombaires. Penchez-vous en avant pour poser le ventre dessus, en laissant un vide devant pour la poitrine. Posez le front sur les poings fermés superposés. C'est une bonne posture de détente du dos, intéressante en cas de douleurs sciatique ou sacro-iliaque, de tension dans le haut du dos et la nuque.

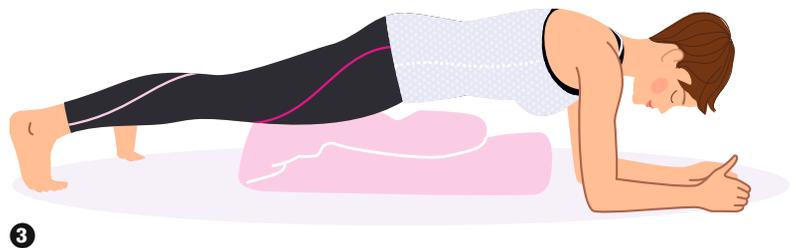
2) Posez les avant-bras au sol, mains vers l'avant, largeur des épaules entre les coudes, épaules à l'aplomb ou très peu en avant. Reculez les pieds, dépliez l'aine et les genoux pour arriver à un appui sur ces derniers. En expirant, poussez bien sur les avant-bras, rentrez le coccyx entre les ischions et tentez de ne plus avoir d'appui sur le ventre. Les fesses et les épaules se soulèvent au même niveau. Rien ne dépasse. Le dos est très droit, le ventre tenu mais sans contraction abdominale. La respiration est superficielle mais possible en abdominal.

Le saviez-vous?

Dans la pratique du yoga, ces postures de gainage s'appellent "les guetteurs".

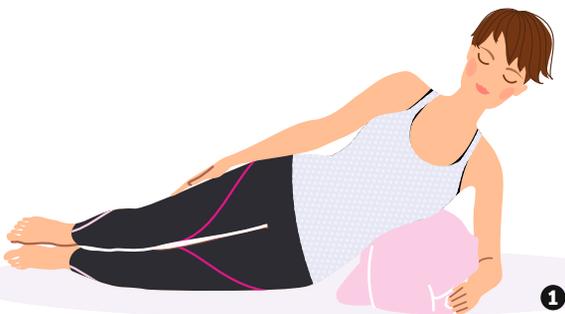


3) Allongez totalement les jambes en arrière, rentrez les orteils et tirez les talons vers le sol au maximum. À l'expiration, coccyx ramené en avant entre les ischions, nuque en béliet, poussez sur les avant-bras et soulevez le bassin de la hauteur de vos bras, pas plus! Les fesses ne sortent pas, tout est aligné. Restez plusieurs respirations sans arrêter de pousser sur les avant-bras pour protéger les épaules. Déposez-vous doucement au retour.



EXERCICE 2 : LE GAINAGE SUR LE CÔTÉ

1) Couchez-vous sur le côté, genoux à moitié fléchis. Redressez le tronc en posant l'avant-bras au sol, le coude à l'aplomb de l'aisselle. Posez la taille et les basses côtes sur le coussin, le bras supérieur le long du corps, la main sur le haut de la cuisse.



2) En expirant, poussez fort l'avant-bras dans le sol en gainant bien l'épaule, et soulevez tout le corps jusqu'aux genoux, qui restent au sol. Vous pouvez rester et respirer, la limite est dans l'épaule et non dans les abdominaux, qui travaillent sans que vous ayez à les contracter. Le coussin évite de plier en deux au niveau de la taille lors de la détente.



EXERCICE 3 : JE RENFORCE (AUSSI) LES MUSCLES DE MA NUQUE

Votre cou est-il frêle ? Êtes-vous plutôt sédentaire et fréquemment amenée à pencher votre tête en avant pendant longtemps (pour travailler devant un ordinateur mal orienté, éplucher des légumes, faire la vaisselle, la couture, le repassage...) ? En fin de journée, souffrez-vous de douleurs cervicales "avec cette désagréable sensation que la tête tombe vers l'avant" que décrit le Pr François Rannou ? Si vous répondez "oui" à au moins deux de ces propositions, "c'est que vos douleurs résultent très certainement d'une insuffisance musculaire", en déduit le rhumatologue. Parce que ces muscles assurent la mobilité de la tête, ainsi que la stabilité des vertèbres cervicales, notre expert incite à les renforcer.

Pour ce faire, placez une serviette de toilette à l'arrière du crâne, une main de chaque côté (A). Avec le cou et la tête, entamez de légères poussées dirigées vers l'arrière, contre la résistance de la serviette (B). Effectuez chaque matin une série de 10 poussées d'une durée de 10 secondes, entrecoupées chacune d'un temps de repos équivalent.



© QUENTIN HURIEZ / COMPRESSE (X2)

À lire



Je découvre le corps humain pour les nuls, Dr Patrick Gepner, éd. First, 272 pages, 16,95 €.



Pour en finir avec le mal de dos, Dre Bernadette de Gasquet, éd. Albin Michel, 256 pages, 22 €.



Mal de dos. Toutes les solutions antidouleur, pour toute la famille, Dr Charley Cohen, Guy Trédaniel éditeur, 398 pages, 22,90 €.



La puissance insoupçonnée du gainage, Dre Bernadette de Gasquet et Teddy Riner, éd. Marabout, 224 pages, 19,90 €.

De 70 % à 75 %

C'est la prévalence de l'arthrose de la colonne vertébrale chez les 65-75 ans.

Les disques intervertébraux des vertèbres cervicales et lombaires sont les premiers touchés, de même que les articulations vertébrales postérieures qui, dès la périménopause, souffrent du relâchement des tissus mous (muscles, tendons, ligaments) chargés de leur maintien et de leur stabilité.



De 2 à 3 millions de femmes sont concernées par l'incontinence urinaire.

Fuites urinaires IL FAUT LIBÉRER LA PAROLE

Fréquentes ? Oui. Handicapantes ? Oui. Inévitables ? Non. Pour lever les tabous autour de l'incontinence urinaire et améliorer le quotidien des femmes qui en souffrent, rencontre avec un chirurgien urologue engagé de longue date sur ce délicat sujet.



NOTRE EXPERT

Pr François Haab, chirurgien urologue exerçant au centre Urologie Paris Opéra à Paris, ancien chef de clinique des Hôpitaux de Paris.

En 2003, vous lancez, avec l'Association française d'urologie, la première semaine nationale dédiée à la libération de la parole autour de l'incontinence urinaire.

Les langues se sont-elles déliées depuis ?

Il reste encore beaucoup de chemin à parcourir. En France, on considère aujourd'hui qu'entre

2 et 3 millions de femmes sont concernées par l'incontinence urinaire ; or moins d'un tiers en ont parlé à leur médecin. Signe positif toutefois, les femmes semblent de plus en plus nombreuses à évoquer le sujet entre elles. En revanche, elles ne verbalisent que très rarement le terme "incontinence". Quel que soit leur âge, les femmes que je reçois en consultation préfèrent parler de "fuites urinaires", ou ont recours à des périphrases, de type "j'ai un petit problème avec ma vessie".

Parmi les idées reçues, il y a celle selon laquelle les fuites urinaires seraient "normales" passé un certain âge.

Celle-ci est en effet très tenace. Certes, les difficultés à maîtriser sa vessie augmentent avec l'âge,

en particulier après la ménopause du fait des changements hormonaux conduisant à un relâchement global du périnée. Toutefois, ces fuites urinaires ne doivent pas être considérées comme une fatalité inéluctable, la plupart de ces dysfonctionnements pouvant être corrigés.

"Certaines femmes cessent toute activité sportive par crainte des incontinenances d'effort"

Comment se caractérisent les fuites urinaires ?

D'abord, il y a les fuites involontaires, dites "d'effort", qui surviennent à l'occasion d'une augmentation brutale de la pression abdominale : un fou rire, une quinte de toux, un éternuement, le soulèvement d'une charge, une session sportive ou un rapport sexuel. Les

secondes, dites par "urgenterie" (ou hyperactivité vésicale), correspondent à une hyperactivité du muscle de la paroi de la vessie. Le muscle vésical est pris d'une contraction soudaine alors même que la vessie n'est pas forcément très remplie. Cela se traduit par des mictions fréquentes, des envies impérieuses d'uriner, difficiles, voire impossibles à surmonter, ainsi que des nycturies, c'est-à-dire des réveils nocturnes

pour soulager sa vessie. L'incontinence urinaire peut également être mixte, soit une combinaison de ces deux formes.

À partir de quel stade doit-on parler d'incontinence ?

Ce n'est pas à la fréquence ou au volume des fuites d'urine qu'on en juge, mais à la gêne qu'elles occasionnent sur la qualité de vie. Aussi, on parlera d'incontinence dès lors que ces fuites conduisent à diminuer ses activités sociales, qu'elles sont source de troubles du sommeil, de perturbations émotionnelles... Autre signe évocateur : le recours à des manœuvres de contournement par crainte des "accidents de fuite". Certaines femmes cessent toute activité sportive par crainte des incontinenances d'effort, ce qui n'est pas la solution. D'autres vont réduire drastiquement les boissons, ou iront uriner plusieurs dizaines de fois par jour afin d'avoir la vessie vide en permanence. Dans le premier cas de figure, le manque d'hydratation va conduire à des infections urinaires. Dans le second, le risque est de dérégler le fonctionnement normal de l'appareil urinaire.

Les protections urinaires sont-elles une solution ?

Elles peuvent rendre service ponctuellement. Par exemple, à l'occasion d'une session sportive ou bien d'une bronchite hivernale, ou le temps d'une récupération post-accouchement. En revanche, si vos fuites sont telles que vous devez en porter quotidiennement, voire pluriquotidiennement, et ce toute l'année, ces protections ne sont pas la solution. À ce sujet, j'ai déposé, il y a quatre ans, un recours auprès du Conseil supérieur de l'audiovisuel (CSA) pour dénoncer les messages véhiculés par certaines publicités pour ces protections, qui laissaient entendre qu'il est presque physiologique de perdre ses urines, au même titre que la menstruation. De tels messages contribuent à banaliser la maladie et à retarder la consultation médicale ! Le CSA m'a donné raison et, désormais, ces publicitaires sont tenus d'apposer la mention "Demandez conseil à un professionnel de santé". Le port de ces protections, au-delà de l'inconfort qu'il peut procurer dans la vie intime, va au long cours majorer le risque d'irritations

de la région génitale et d'infections urinaires. Enfin, leur coût est élevé, alors qu'il existe des traitements qui sont à la fois très efficaces et pris en charge par l'Assurance maladie.

Quel est le traitement de première intention ?

C'est une rééducation périnéale (manuelle, via une sonde vaginale ou de l'électrostimulation) auprès d'un kinésithérapeute, ou d'une sage-femme, qui vous enseignera des exercices à reproduire quotidiennement à domicile (voir encadré ci-contre). En parallèle, on veillera à corriger les erreurs comportementales qui participent à déclencher ou entretenir ces dysfonctionnements. On recommande d'aller uriner de 4 à 6 fois par jour, et de consommer un volume de boissons d'environ 1,5 l par jour.

Au besoin, quelles sont les solutions médicamenteuses et chirurgicales ?

Pour traiter l'incontinence d'effort, la pose d'une bandelette sous-urétrale est une technique sur laquelle nous avons presque vingt-cinq ans de recul, avec un taux de succès qui avoisine les 90%. Deux classes médicamenteuses, les antagonistes anticholinergiques et les bêta-3 agonistes, permettent d'atténuer le caractère impérieux et soudain de la miction dans l'hyperactivité vésicale. Viennent enfin les techniques de neurostimulation électrique transcutanée (Tens), les injections de toxine botulique ou la pose d'un pacemaker vésical. Les options thérapeutiques sont nombreuses et nous parvenons à résoudre ces incontinenances dans l'immense majorité des cas.

“L'incontinence trouve des solutions dans l'immense majorité des cas”

LA “MINUTE PÉRINÉE”

↳ Voici un exercice à reproduire chaque soir avant le coucher, après avoir uriné. En position allongée ou debout, contractez le périnée et maintenez la contraction pendant 5 secondes, relâchez pendant 5 secondes. Renouvelez cinq fois. Terminez par cinq contractions rapides de 2 secondes chacune.



La rééducation périnéale est un traitement efficace.

À tous les âges de la vie

Avant 30 ans, on estime qu'une femme sur cinq est concernée par les fuites urinaires. Ensuite, leur fréquence et leur sévérité ne feraient qu'augmenter, avec deux pics. Le premier à 45-50 ans à la ménopause au cours de laquelle une femme sur trois serait touchée. Le second, passé 75 ans, avec près d'une femme sur deux concernée, dans la moitié des cas par une forme sévère.

Sources : Association française d'urologie et Agence nationale d'accréditation et d'évaluation en santé.

MALADIES RÉNALES

Les 5 signes qui doivent vous alerter

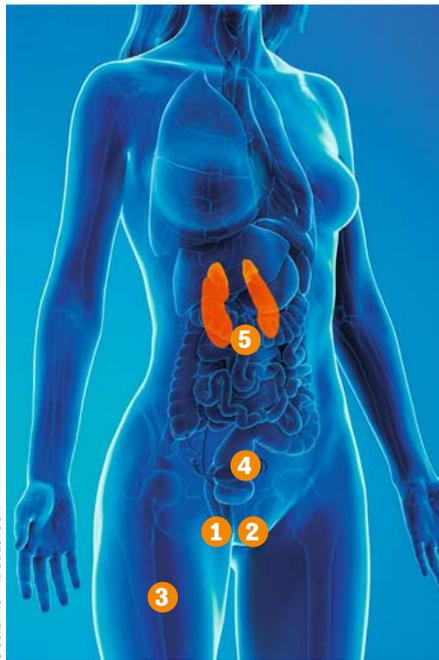
1 DE LA MOUSSE AUX TOILETTES

Des urines mousseuses ou écumeuses signifient qu'elles contiennent de l'albumine, une protéine normalement présente dans le sang. Cet aspect laisse supposer que les filtres des reins, les glomérules, l'ont laissée passer et ne fonctionnent donc pas correctement. Sa présence peut ainsi signifier qu'une partie des petits vaisseaux rénaux est malade, ce qui est souvent une complication du diabète ou d'une maladie comme un syndrome néphrotique. Une analyse d'urine s'impose.

2 IL Y A DU SANG DANS MES URINES

Il peut venir soit de l'intérieur des reins (certaines maladies rénales provoquent le passage anormal de globules rouges du sang filtré vers les urines), soit de l'appareil urinaire (cystite, calcul...). Dans tous les cas, la présence de sang dans les urines n'est pas normale et nécessite une consultation. Attention : la teinte rouge ou rosée peut aussi être liée à la consommation de certains aliments comme la betterave ou les fruits rouges.

Haro sur les maladies rénales dont le nombre de nouveaux cas augmente chaque année. Selon les estimations actuelles, un Français sur dix en serait atteint. Le point sur les indices qui peuvent mettre la puce à l'oreille.



3 MES JAMBES SONT GONFLÉES

En cas de défaillance de leur fonction, les reins n'éliminent plus suffisamment les liquides, qui s'accumulent dans les membres inférieurs. Dans certaines formes d'atteintes rénales, le taux d'albumine baisse aussi dans le sang, ce qui accroît la rétention d'eau et de sel. Autre indicateur à observer, un œdème d'origine rénale prend le "godet", c'est-à-dire que lorsqu'on appuie fort dessus avec un doigt puis qu'on le retire, l'empreinte reste quelques secondes avant de disparaître. Une rétention d'eau pouvant avoir de multiples causes (veineuse, cardiaque, hépatique), des analyses d'urine et de sang vont permettre de chercher une baisse de l'albumine dans le sang et sa présence dans les urines.

4 MA VESSIE NE SE VIDE PAS BIEN

Difficultés à uriner, infections urinaires à répétition, sensation que la miction est incomplète après être allé aux toilettes, besoin fréquent d'uriner... Quelles qu'en soient les causes (prolapsus, atteinte de la prostate, fibrome à l'utérus...), tout ce qui fait obstacle à une vidange correcte de la vessie peut avoir un retentissement sur la fonction rénale.

5 MON TAUX SANGUIN DE CRÉATININE N'EST PAS DANS LES CLOUDS

Quasi systématiquement demandé lors d'un bilan sanguin, le taux de créatinine est considéré comme un marqueur de la fonction rénale. En effet, ce déchet issu du métabolisme musculaire est normalement éliminé par les urines. Une quantité élevée dans le sang (supérieure à 105 µmol/l) signifie une moindre capacité des reins à l'éliminer. Donc leur probable atteinte.

© TERESA SUÁREZ

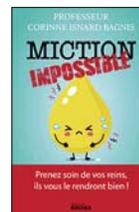
L'AVIS DE L'EXPERTE



Pre Corinne Isnard-Bagnis, responsable de la néphrologie ambulatoire des hôpitaux de la Pitié-Salpêtrière et de Tenon (AP-HP Sorbonne Université).

"Petits et discrets, les reins assurent des fonctions vitales comme maintenir un niveau d'eau constant dans le corps, et surtout filtrer le sang pour retenir et réexpédier dans la circulation la juste quantité de substances dont l'organisme a besoin, et évacuer dans les urines ce dont il doit se débarrasser. Leur atteinte est malheureusement difficile à détecter précocement, et les premiers symptômes ne se manifestent qu'au bout de plusieurs années, à un stade avancé. C'est pourquoi il faut être attentif à certains signes cliniques, tout particulièrement lorsqu'on souffre d'hypertension et de diabète,

qui provoquent à eux deux 50 % des insuffisances rénales. Misons donc sur la prévention en suivant une bonne hygiène de vie : maintien d'un poids correct, pratique régulière d'une activité physique, adoption d'une alimentation variée et équilibrée, riche en fruits, légumes et céréales complètes, et pauvre en sucre, sel et graisses... Sans oublier l'arrêt du tabac."



Miction impossible, Pre Corinne Isnard-Bagnis, Éditions du Rocher, 240 pages, 17,90 €.

Il est temps de prendre soin de vous !

La cure thermale ValVital est une solution complète pour soulager de nombreux maux et pathologies chroniques. Durant 3 semaines, offrez-vous ce temps de soins dont votre corps à besoin. Parlez-en à votre médecin.



Creation Agence La Haute Société - Photos : © Getty Images

ValVital
CURES THERMALES



La cure thermale soulage les rhumatismes, l'insuffisance veineuse, le mal de dos, l'arthrose ou bien les problèmes respiratoires, digestifs et urinaires. C'est une médecine naturelle scientifiquement reconnue et sans effets secondaires.

Réservez dès maintenant votre cure sur www.valvital.fr ou par téléphone au 04 79 35 38 50.

Protocoles sanitaires stricts validés par la Direction Générale de la Santé pour une cure en toute confiance.



NAGER LA BRASSE COULÉE sans douleur

Selon la Fédération française de natation, près de la moitié de la population ne sait pas bien nager. Voici les conseils d'un professionnel pour ne pas boire la tasse !

L'AVIS DE L'EXPERT



Jean-Luc Rouaux, kinésithérapeute et ostéopathe, notamment au centre Aquaphysio de Saint-Malo.

“Attention à la natation si, comme beaucoup de pratiquants, vous ne mettez pas la tête sous l'eau. Nager la tête hors de l'eau entraîne de nombreuses tensions, notamment au niveau des cervicales, mais aussi des lombaires. Pour bénéficier des bienfaits de l'eau – c'est-à-dire bouger sans contraintes de pesanteur ni impacts au sol –, il faut veiller à toujours garder la tête dans l'alignement de la colonne vertébrale. N'hésitez pas à prendre quelques cours pour apprendre les bonnes techniques et le placement de la respiration. Et si vous avez une appréhension de l'eau, complétez avec des cours de lutte contre l'aquaphobie. Équipez-vous de bonnes lunettes, en sachant qu'il existe dans les magasins de sport et chez les opticiens des lunettes de piscine correctrices à un coût raisonnable (de 20 € à 70 €). Pour limiter les tensions, variez également les nages si vous le pouvez (dos, brasse, crawl...) et les exercices (battements de jambes avec planche sur le ventre, puis sur le dos, avec ou sans minipalmes...). Ainsi, non seulement vous épargnez votre musculature, mais vous la renforcerez de façon douce et harmonieuse. Les moins aguerris veilleront à s'appropriier les bons gestes en piscine ou en lac, avant de s'aventurer en mer.”

TÊTE

Elle est immergée à la surface de l'eau, le regard porté vers le sol, dans l'alignement du corps, qui est gainé. Les bras sont alignés, tendus devant, paumes jointes. Lorsque les bras partent vers l'arrière, en traction, sortez la tête de l'eau sans casser outre mesure la nuque, et inspirez un maximum d'air. Rentrez-la de nouveau et expirez lentement tout l'air inspiré.

BRAS ET MAINS

Ils permettent de tracter le corps. Ils sont tendus devant la tête immergée, paumes jointes. Lors de la traction, ramenez les bras vers l'arrière, paumes tournées vers l'extérieur, doigts presque joints. À ce moment-là, ramenez vos mains vers votre poitrine puis tendez de nouveau les bras vers l'avant.

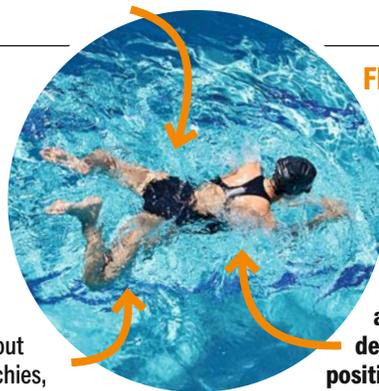


HANCHES

Pensez à bien ouvrir et à les déplacer sur une forte amplitude : ce phénomène d'écartement et de rotation est bénéfique pour le cartilage et les muscles. La brasse est idéale en cas d'arthrose de la hanche.

JAMBES

Ce sont elles qui propulsent le corps. Une fois la traction avec les bras terminée, pliez-les en ramenant les talons sur les fesses. Ensuite, tout en les gardant fléchies, écartez-les, pieds orientés vers l'extérieur. Enfin, resserrez-les et retendez-les dans un mouvement rapide de façon à vous propulser vers l'avant en position alignée de glisse. Ce mouvement de rotation peut réveiller les douleurs chez les personnes aux genoux fragiles, pensez à alterner les nages si tel est votre cas.



FESSES ET DOS

Pour avoir un bon équilibre et un alignement parfait du corps, les fesses doivent être le plus possible au ras de la surface de l'eau lors de la position de glisse.

Allongez-vous au maximum, et détendez vos muscles lombaires (bas du dos) de manière à avoir plus de confort et une meilleure pénétration dans l'eau. La légère ondulation obtenue lors du mouvement va entraîner une mobilisation douce des muscles intervertébraux, parfaite pour renforcer le dos en douceur.

LE GEL ANTI-DOULEUR BAUM'ARTIC

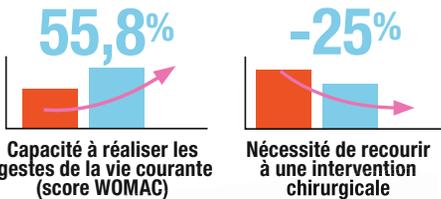
VU À LA
TV

Finissez-en avec votre dos douloureux, vos genoux en feu, épaules grippées, contractures ou tendons récalcitrants aux mouvements ! Avec Baum'Artic, il est inutile de masser longuement la zone douloureuse. Ses principes actifs, 100% naturels, traitent efficacement les tendinites, l'arthrose, l'arthrite, les sciatiques, les lombalgies, les rhumatismes et les courbatures...

- 1 PRÉLEVEZ** une noisette de gel
- 2 MASSEZ** pendant quelques minutes
- 3 APPRÉCIEZ** le soulagement immédiat

LES EFFETS PROUVÉS du massage⁽¹⁾

Une étude⁽¹⁾, réalisée en 2000, s'est intéressée aux bénéfices réels du massage sur des personnes souffrant d'arthrose du genou. Voici ses deux résultats principaux :



UNE HISTOIRE INCROYABLE !

Tout a commencé quand un cabinet de kinésithérapeutes passe commande à Michel Sandot, un chercheur de renom, de la fabrication d'un gel antidouleur naturel. Le chercheur élabore la formule, mais le gel qui sort de fabrication a une texture opaque, très loin de celle qu'il avait prévu. Et pour cause : il s'est trompé dans les proportions ! Mais le temps presse, et le chercheur doit livrer sa commande urgemment. Il décide donc de l'envoyer le gel tel quel. Quelle ne fut pas sa surprise, quelques heures plus tard, en recevant un appel du kinésithérapeute : « Exceptionnel ! Ce gel est exceptionnel ! Il a donné des résultats incroyables en une seule application ». Voilà comment une petite erreur de fabrication a donné naissance au plus puissant des gels articulaires !

Conseils d'utilisation : mains propres et sèches, appliquer sur la zone concernée (épaule, poignet, dos, genou, etc.) par mouvements circulaires jusqu'à pénétration totale, dès que le besoin s'en fait sentir. **Ingédients :** AQUA, ALCOHOL DENAT., PEG-40 HYDROGENATED CASTOR OIL, MENTHOL, CAMPHOR, CARBOMER, CAULOTHERIA PROCUMBENS LEAF OIL, EUCALYPTUS GLOBULUS LEAF TWIG OIL, EUGENIA CARYOPHYLLUS BUD OIL, FOENICULUM ARVENSE EXTRACT, BOSWELIA SERRATA GUM, HARIOPHYTUM PROCUMBENS ROOT EXTRACT, SPIRAEA ULMARIA EXTRACT, SALIX ALBA BARK EXTRACT, SODIUM HYDROXIDE, DIPROPYLENE GLYCOL, MALTODEXTRIN, ACACIA SENEGAL GUM EXTRACT, SILICA, G-42989, BENZYL ALCOHOL, EUGENOL, LIMONENE, LINALOL. **Recommandations :** Usage externe. Éviter toute exposition au soleil. Volume net : 100 ml (tube). Ceci est une offre commerciale à laquelle chacun peut, selon son libre arbitre, donner suite ou refuser. Vous bénéficiez d'un délai de rétractation de 14 jours à réception de la commande. Conformément à la loi informatique et Libertés n°78.17 du 16 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant en nous écrivant. En application du Règlement (UE) 2016/679 du Parlement européen et du Conseil du 27.04.2016, vous disposez d'un large éventail de droits, et si en particulier si vous ne souhaitez recevoir ni offres de notre part et d'autres entretiens, vous pouvez à tout moment vous opposer à l'utilisation de vos données à des fins publicitaires en contactant notre Responsable de la Protection des données à l'adresse indiquée sur le bon de commande ou en nous contactant au numéro inscrit sur ce bon de commande. Vous pouvez également y mettre à jour vos données, en recevant une copie ou demander leur suppression de notre base. Photos non contractuelles. * Veuillez renseigner votre email et numéro de téléphone pour le suivi et la livraison de votre commande. ** Pour bénéficier de promotions spéciales, facultatif. (1) Deyle GD et al. Effectiveness of manual physical therapy and exercise in osteoarthritis of the knee. A randomized, controlled trial. Ann Intern Med. 2000 Feb 1;132(3):173-81. (2) Fabriqué en France. Les plantes ne proviennent pas de France.



Fabriqué
en France⁽²⁾



**NE TACHE PAS
NE COLLE PAS
RESPECTE
LES PEAUX
SENSIBLES**

► Soulage les douleurs articulaires

Mains, poignets, bras, épaules, dos, genoux, pieds... le gel apaise rapidement les articulations sensibles, chaudes ou rouges. Les ligaments et tendons retrouvent leur souplesse. Puissant anti-inflammatoire, Baum'Artic fait disparaître les douleurs articulaires et les gonflements. Vous retrouvez instantanément votre liberté de mouvement.

► Apaise les douleurs musculaires

Baum'Artic traite efficacement les inflammations de tous les muscles. Il détend les contractures et neutralise les douleurs. Baum'Artic résorbe aussi les gonflements, dénoue les crampes et freine leur réapparition.

BON D'ESSAI SANS RISQUE 90 JOURS ! GEL BAUM'ARTIC

À REMPLIR
LISIBLEMENT

Coupon à retourner à : LABORATOIRE NATUROSCIENCE - C/O 2 Point 0 - BP 50932 - 54401 Longwy Cedex.

Vous pouvez aussi commander
par téléphone au **0800 710 691**

(Appel gratuit), du lundi au vendredi de 9h à 12h
et de 14h à 18h, par C.B. uniquement.

Sous ma Garantie Satisfait ou Remboursé
de 90 jours, je vous demande de bien
vouloir m'adresser LE GEL BAUM'ARTIC :

<input type="checkbox"/>	Programme d'Attaque (1 tube de 100 ml)	26€
BAR01	Économie de 7 €	19€
<input type="checkbox"/>	Programme Confort (2 tubes) + 1 tube OFFERT	78€
BAR02	Économie de 29 €	49€
<input type="checkbox"/>	Programme Intensif (3 tubes) + 2 tubes OFFERTS	130€
BAR03	Économie de 56 €	74€
<input checked="" type="checkbox"/>	colissimo Participation aux frais d'envoi*	+ 4,95€

TOTAL

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal et Ville :

Téléphone* :

Email* :

Date de naissance** : /

MODE DE RÈGLEMENT SÉCURISÉ **CODE OFFRE : BART08**

Je règle à l'ordre de NATUROSCIENCE par :

Chèque Carte bancaire (Visa et Mastercard)



Numéro :

Expire le : Date :

MOIS ANNÉE

Signature :

Cryptogramme :

3 chiffres situés au dos de votre carte



SURMONTER LA MORT de son animal

Lorsqu'ils disparaissent, nos animaux de compagnie nous laissent souvent inconsolables. Un éthologue empathique décode la nature de cet attachement et offre du réconfort à tous ceux qui sont confrontés à cette épreuve.



© DR

INTERVIEW JEFFREY M. MASSON

Auteur de nombreux ouvrages sur le comportement animal, **Jeffrey M. Masson**, psychologue américain devenu éthologue, a rassemblé des témoignages touchants de fin de vie animale. Se mettant en scène avec son cocker qu'il a accompagné jusqu'au bout, il explore nos propres angoisses, traduit ce que ressent l'animal et nous aide à surmonter notre chagrin.



68 Ces animaux qu'on aime tant et qui partent avant nous, éd. Albin Michel, 240 pages, 19,90 €.

Pourquoi la perte d'un chien, d'un chat est-elle aussi douloureuse que celle d'un proche, comme le disent ceux qui l'ont vécu ?

Cela choque parfois ceux qui n'ont pas d'animaux d'entendre cela. Mais j'ai recueilli énormément de témoignages en ce sens. Cet animal a partagé notre vie de façon unique et nous l'avons considéré comme un membre de la famille à part entière. Nul compagnon humain ne saurait être aussi compréhensif, indulgent, attaché à notre présence. En outre, leur mort nous bouleverse, car ils dépendent tellement de nous. Sans compter qu'elle est toujours prématurée, puisqu'ils vivent moins longtemps que nous.

Que perd-on avec l'animal ?

Une intimité physique et émotionnelle dépourvue de complication, qu'il est difficile de retrouver avec un être humain. C'est une relation sans querelle ni affrontement. Un chien reste totalement centré sur son maître. Par ailleurs, nous perdons un amour qui transgresse la barrière des espèces. Or nous aspirons depuis longtemps à cette relation, qui est en soi un petit miracle. Et y renoncer, que ce soit avec un chat, un chien, un oiseau, un cheval ou parfois – je le raconte dans mon livre – avec des espèces sauvages, est toujours un déchirement.

Qu'est-ce que sa mort nous apprend sur nous-mêmes ?

D'abord que nous sommes des "animaux humains", aussi impuissants que lui face à la mort. Mais nous saisissons aussi "quelque chose". Quiconque a assisté à la mort de son animal sait de quoi je parle. Si vous le pouvez, accompagnez-le jusqu'à la fin. Pour moi, l'unique raison d'amener son chat ou son chien chez le vétérinaire pour l'euthanasier, c'est quand il (et pas nous) subit une souffrance intolérable sans le moindre espoir de guérison.

Que dire à celui qui a perdu un animal, qu'il soit enfant ou adulte ?

Que cet amour vécu avec un être d'une autre espèce, il peut le partager avec son entourage. Il est bon de dire que nous compatissons, comme nous le faisons pour les humains mais que nous oublions dès qu'il s'agit d'animaux.

Quand peut-on reprendre un autre animal ? Et comment ?

Dès que l'on en éprouve l'envie. Cela peut prendre du temps, mais ça finira par arriver. Il ne faut pas le voir comme un "remplacement", car aucun être vivant ne peut l'être, mais comme une aspiration à retrouver cet attachement. Et si vous reprenez un animal, adoptez-le, vous sauverez une vie et améliorerez la vôtre.



1 Être à ses côtés jusqu'à la fin

Pour eux comme pour nous, être présent, complètement tourné vers eux, fait une différence. C'est le moins que nous leur devons. C'est déchirant, mais d'après de nombreux témoignages, ceux qui ont pu rester jusqu'au bout sont heureux pour eux-mêmes et pour leur compagnon.

2 Créer un album souvenir

Écrivez une lettre ou quelques mots en ajoutant des photos de votre animal. Couchez sur le papier tout l'amour et les souvenirs que vous avez partagés.

3 Organiser une cérémonie

N'hésitez pas à rendre hommage à votre compagnon en organisant une cérémonie d'adieu. Plantez un arbre, des fleurs... ces rituels sont importants pour pleurer et faire votre deuil. Si vous avez des petits-enfants, conviez-les. Les enfants n'ont pas honte de leurs larmes et, pour eux, la mort d'un animal compte tout autant que celle d'un humain.

5 conseils pour... bien l'accompagner

4 Partager sa peine

Garder le silence sur la perte qui vous frappe n'est jamais une bonne idée, tout particulièrement lorsque vous faites face à la disparition de votre animal bien-aimé. Nous sommes tout de même une espèce qui a besoin d'user de la parole, ne l'oublions pas. Parlez-en à vos amis, à votre psy...

5 Prendre le temps du deuil

Il est rassurant que la plupart des psychologues s'accordent sur le fait que c'est une erreur de vouloir fixer un terme au temps du deuil. Chacun le traverse à son rythme. Votre chagrin vous appartient. Personne ne peut savoir ce qu'étaient vos sentiments pour votre animal, ce que vous ressentez maintenant. Et personne ne peut s'arroger le droit de vous juger.



© SEAN PRORY/WAVEBREAK MEDIA / PHOTONONSTOP

EN BREF

PARKINSON, ÉVITER LES CHUTES

Alors qu'est célébrée le 11 avril la Journée mondiale Parkinson, une étude néerlandaise récente met en évidence les troubles de la marche invalidants que subissent les Parkinsoniens : 52% des 4324 malades interrogés déclaraient avoir fait une ou plusieurs chutes au cours de l'année. Pour y remédier, les auteurs ont identifié plusieurs stratégies de compensation, telles que se déplacer en comptant, effectuer des virages plus larges... "Les patients doivent se concentrer, ainsi que penser et exagérer le mouvement", confirme ainsi la Dre Anne-Laure Roy, du centre de médecine physique et de rééducation de Rennes.

CANCER COLORECTAL

Depuis le 1^{er} mars, vous avez la possibilité de recevoir le test de dépistage du cancer colorectal directement à domicile. Pour ce faire, rendez-vous directement sur le site monkit.depistage-colorectal.fr. Cette nouvelle option, qui vient compléter la possibilité de remise par le médecin traitant, s'inscrit dans la stratégie décennale de lutte contre les cancers (2021-2030) et permet de rendre plus accessible le dépistage colorectal dont nous vous parlions justement au mois d'avril dans *Pleine Vie*.

TABAGISME

Il n'y a pas d'âge pour décrocher

L'AVIS DE L'EXPERT



© DR

Le 31 mai 2022 aura lieu la journée mondiale sans tabac. L'occasion de faire le point avec le Pr Bertrand Dautzenberg, pneumologue, sur la consommation des Français et les méthodes les plus efficaces pour enfin dire "Stop !".

Où en est la consommation dans notre pays ?

Elle connaît une diminution constante et marquée depuis une quinzaine d'années. En 2020, selon les données de Santé publique France, un peu plus de 3 adultes âgés de 18 à 75 ans sur 10 déclaraient fumer, et un quart de façon quotidienne. Malgré la crise sanitaire et les confinements, l'évolution est restée stable, avec un tiers des consommateurs ayant estimé fumer un peu plus qu'avant, 20% un peu moins et la moitié, autant. La baisse des ventes de cigarettes est régulière depuis plusieurs années. En 2021, elles ont chuté de 6% environ. La cigarette n'est plus à la mode, notamment chez les jeunes et ce dans tous les pays. Peut-être atteindrons-nous en 2030 l'objectif d'une génération sans tabac!

Qu'est-ce qui marche vraiment pour arrêter ?

Les substituts nicotiques, sous forme de comprimés, patches, gommages... Leur nicotine purifiée, extraite de la feuille de tabac, est doucement libérée, contrairement à celle des cigarettes qui arrive en pic. Cela permet de diminuer de 1% par jour environ

les récepteurs à la nicotine du cerveau, donc de 30% par mois : au bout de 3 mois, on est sevré! Et si la prescription vient d'un professionnel de santé, c'est remboursé. Sur le même principe, la cigarette électronique peut aider à décrocher.

Après des années de tabagisme, n'est-ce pas voué à l'échec ?

Non, il n'y a pas d'âge pour décrocher! Quel que soit le moment, cela contribue à réduire les risques liés au tabagisme, dont l'un des principaux est le cancer du poumon : la diminution de sa prévalence est clairement associée à celle du tabagisme dans les données épidémiologiques. Plusieurs études, dont une japonaise récente, ont montré que, en cessant de fumer même à 85 ans, on vit mieux et plus longtemps. Il y a deux à trois fois plus de centenaires chez les personnes qui ont arrêté.

PROPOS RECUEILLIS PAR CAROLINE HENRY



Le Plaisir d'arrêter de fumer, Dr Bertrand Dautzenberg, First Éditions, 160 pages, 2,99 €.



L'ÉTUDE

Alzheimer Dix signes avant-coureurs identifiés



© FOTOGRAFIXX / GETTY IMAGES

En analysant les dossiers de santé anonymisés de près de 40 000 patients atteints d'Alzheimer (depuis la base de données européenne du Health Improvement Network), puis en les comparant à ceux de témoins du même âge, des chercheurs français

sont parvenus à identifier dix signes avant-coureurs de la maladie dans les deux à dix ans précédant son diagnostic. On y retrouve la dépression, l'anxiété, les troubles de l'adaptation au stress, la perte d'audition, la constipation, la spondylarthrose cervicale, les pertes de mémoire, la fatigue et les malaises, les chutes, ainsi que la perte de poids.

Ces résultats ont été publiés en ligne dans *The Lancet Digital Health**. À terme, la

communauté médicale et scientifique ambitionne de mettre au point des algorithmes prédictifs de la maladie, permettant une détection précoce des personnes à risque. L'objectif étant que ces dernières puissent bénéficier d'une surveillance spécifique et peut-être, dans un avenir proche, d'un traitement efficace. Bon nombre de molécules sont aujourd'hui à l'étude, avec des résultats plus qu'encourageants !

* Nedelec T, Couvy-Duchesne B, Monnet F, et al. Identifying health conditions associated with Alzheimer's disease up to 15 years before diagnosis: an agnostic study of French and British health records. *Lancet Digit Health* 2022.

10 millions

C'est le nombre de Français qui ont pu bénéficier de soins en audiologie, optique ou dentaire entièrement pris en charge par l'Assurance maladie et les complémentaires santé grâce à la réforme du 100% santé entrée en vigueur entre 2019 et 2021.

Source: ministère des Solidarités et de la Santé



L'APPLI MOBILE BULLE 1 000 JOURS

Mise au point par les unions régionales des professionnels de santé médecins

libéraux et sages-femmes de Paca, cette application permet d'obtenir des conseils simples pour réduire son exposition aux perturbateurs endocriniens. Elle a été pensée pour les femmes enceintes et allaitant ainsi que pour les (grands-) parents de jeunes enfants.

↳ Gratuite, pour Android et iOS.

À S'OFFRIR

DU CURCUMA, ENCORE ET ENCORE !

Une récente méta-analyse, compilant au total dix essais contrôlés randomisés et publiée dans le *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, confirme les bienfaits des extraits de curcuma pour réduire les douleurs et améliorer la mobilité des personnes souffrant d'arthrose du genou. À haute dose, le curcuma ferait aussi bien que les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS).

↳ Super curcuma, Biosens, 7,70 € (42 gélules végétales).



Et aussi...



© KALI9 / GETTY IMAGES

LE SPORT SUR ORDONNANCE ÉTENDU

Jusqu'alors réservé aux personnes souffrant d'une affection longue durée (diabète, insuffisance cardiaque grave, cancer, affections neurologiques et psychiatriques graves...), le sport sur ordonnance est désormais accessible à celles souffrant de maladies chroniques, telles que l'obésité, l'hypertension ou encore la dépression. Parlez-en à votre médecin, traitant ou spécialiste (oncologue, endocrinologue...).



© PRESCHESWISKY

CAP SUR LE YOGA EN THALASSO

Fraîchement rénové, l'hôtel & spa Hélianthal de Saint-Jean-de-Luz (groupe Thalazur) innove avec une nouvelle cure associant soins d'hydrothérapie durant la matinée et sessions de yoga (yin, hatha et vinyasa) l'après-midi. Ces séjours s'adressent aux débutants comme aux yogis confirmés, et comprennent une visite médicale le premier jour.

↳ Hôtel & spa Hélianthal**** Saint-Jean-de-Luz. Cure Immersion yoga & thalasso de 6 jours et 6 nuits, 26 soins et activités, chambre double supérieure et demi-pension. Prix à partir de 1 718 € par personne. 05 59 51 51 51. thalazur.fr



© JEAN-YVES GOVIN-SOREL

))) Mon âge et ma santé m'interdisent-ils de conduire ?

RAYMOND S., CHARENTON-LE-PONT (VAL-DE-MARNE)

Les assureurs affirment qu'il y a bien plus d'accidents, graves de surcroît, avec les jeunes conducteurs... Probablement parce que les plus âgés, quand ils se sentent moins à l'aise (pour des raisons de vue ou d'agilité, surtout), conduisent peu et plus doucement. Un automobiliste est, en France, quel que soit son âge, pleinement responsable de sa conduite. C'est donc à lui seul, une fois le permis accordé, qu'il revient de s'assurer qu'il reste apte à tenir un volant, des décennies plus tard, en consultant un ophtalmologue en cas de déficit visuel, par exemple. Il n'existe pas de contrôle médical ou de suivi obligatoire du permis "poids léger", sauf dans certains cas particuliers (une épilepsie notamment, pour laquelle la compatibilité avec la conduite d'une motocyclette ou d'une automobile est appréciée d'année en année). L'existence d'un diabète, s'il est contrôlé, ne justifie plus une validation tous les cinq ans du permis. Le médecin de famille, lié par le secret professionnel, informe et conseille. En cas de doute, il peut

vous proposer de consulter un médecin agréé pour le contrôle médical de l'aptitude à la conduite (à la préfecture) afin de faire un point détaillé et spécialisé. Il peut aussi vous inviter, en faisant appel à votre sens des responsabilités, à ne plus conduire si vous n'êtes plus en état de le faire en toute sécurité. L'aptitude à la conduite nécessitant une acuité (avec ou sans correction), mesurée en utilisant les deux yeux, de 5/10^e au minimum et un champ visuel préservé. La consommation de médicaments ou des pathologies altérant la vigilance sont une autre raison de limiter les déplacements en voiture. Par ailleurs, la cognition, c'est-à-dire la capacité de prendre des décisions, d'exécuter des tâches, et la mémoire doivent être préservées. Si ce n'est pas le cas, et que l'utilisateur est dans le déni, le médecin traitant ne pouvant interdire la conduite, la famille peut demander au préfet de prescrire un examen par un médecin agréé. Celui-ci juge alors du bien-fondé d'un éventuel retrait du permis ou autorise la conduite dans un périmètre restreint.

Allô, docteure Blond ?



Posez-moi vos questions!

Un conseil, une précision ? Écrivez-moi ! Votre courrier étant abondant, il est impossible de répondre à tous, d'autant que chaque cas est particulier et complexe, ce qui m'oblige parfois à prendre l'avis d'un spécialiste. Consulter votre médecin de famille est une première étape irremplaçable.

PAR MAIL : courrier.pleinevie@reworldmedia.com

PAR COURRIER : Pleine Vie, rubrique "Allô docteure", 40 avenue Aristide-Briand, 92220 Bagneux.

))) Ma fille enceinte me demande de me vacciner contre la coqueluche. Est-ce nécessaire ?

SYLVIE G., ANGERS (MAINE-ET-LOIRE)

Les nourrissons sont obligatoirement vaccinés contre la coqueluche à partir de l'âge de 2 mois pour la première dose. Ils ne sont protégés par le vaccin qu'à la seconde, prévue à 4 mois. Dans l'intervalle, ils sont susceptibles d'attraper la bactérie coquelucheuse par l'intermédiaire des enfants plus âgés de la fratrie qui ne seraient pas à jour de leur vaccination, par leurs parents ou par leurs grands-parents. L'immunité conférée par cette vaccination n'est pas définitive et l'on peut contracter la coqueluche

plusieurs fois dans sa vie. Or, si elle est sans particulière gravité à l'âge adulte, juste très fatigante en raison des accès de toux sur plusieurs semaines, les quintes peuvent être asphyxiantes pour un nourrisson. Pour limiter la transmission de cette bactérie respiratoire très contagieuse, et protéger vos petits-enfants nouveau-nés, mieux vaut vous faire vacciner. Si votre dernier rappel date de plus de dix ans, il suffit d'une dose de rappel par le vaccin contre la diphtérie, le tétanos, la polio et la coqueluche.

))) Mes paumes me démangent terriblement, que dois-je faire ?

NICOLE T., AVRILLÉ (VENDÉE)

Ce prurit intense survient chaque printemps, ce qui oriente vers une allergie. Pour en avoir le cœur net et identifier l'allergène qu'il convient d'éviter, consultez un dermatologue, voire un allergologue si ce n'est pas trop compliqué d'obtenir un rendez-vous. Sollicitez votre médecin de famille; il a peut-être un

spécialiste référent auquel il a plus directement accès. En attendant, utilisez des émoullients "experts" (pour à la fois graisser la peau et faire écran) et tentez un antiallergique à base de bourgeons de cassis, 5 gouttes 3 fois par jour (Allargem d'HerbalGem), que l'on peut prendre sans précaution particulière.



FADIAMONE, VOTRE DUO NATUREL POUR UNE MÉNopause SEREINE



Complément Alimentaire : Formule 4 en 1 ✓ La **vitamine D3** dosée à 800UI/jour aide au maintien du capital osseux et de l'immunité.

✓ **L'extrait de Pollen** limite les bouffées de chaleur. ✓ Le **Magnésium** aide à réduire la fatigue et stress. ✓ Les **Omega 3** de haute pureté contribuent à une fonction cardiaque normale. Sans effet hormonal. En complément les incontournables, crèmes Fadiamone (Jour & Nuit). ● Laboratoire Novomedis En pharmacie. Fabriqué en France - www.fadiamone.com

BIEN DORMIR AVEC D-STRESS® SOMMEIL



D-Stress® Sommeil est l'association de la formule D-Stress®, riche en magnésium, et de l'Eschschooltzia californica. Il est reconnu pour ses propriétés sédatives qui vous aideront à retrouver naturellement un **sommeil réparateur**. **D-Stress® Sommeil** contribue ainsi à une amélioration de l'**endormissement** et à une réduction des **réveils nocturnes**.

Sans effets secondaires, ni accoutumance. ● Laboratoire Synergia.

En pharmacie, env. 14 € boîte de 40 comprimés. Commandez en ligne sur www.synergiashop.com ou par tél. au 04 77 42 30 10.

RETROUVEZ LE SOURIRE AVEC SYNTHOLURAL



NOUVEAU ! SYNTHOLURAL Bain de Bouche, votre nouvel allié dans l'hygiène bucco-dentaire. **SYNTHOLURAL Bain de Bouche** est spécialement conçu pour les gencives sensibles. Formulé à base d'acide hyaluronique, de camomille et de chlorhexidine, aide à **maintenir les gencives saines et apaisées**. Avec son arôme menthe, il procure une sensation de fraîcheur durable dans la bouche. **SYNTHOLURAL** est prêt à l'emploi grâce à son gobelet doseur inclus.

Assurez-vous une bonne hygiène buccale au quotidien, même dans les zones difficiles d'accès au brossage !

● Cosmétique, disponible en pharmacies et parapharmacies. Information complémentaire, se référer à l'étiquetage. ACL 3615840000256. www.eglabo.fr

GÉREZ LE STRESS ET BOOSTEZ VOTRE ÉNERGIE !



Retrouvez énergie et sérénité grâce à **D-Stress® Booster** ! Formule unique et brevetée agissant durablement sur le stress au quotidien. Un sachet de **D-Stress® Booster** contient 200 mg de magnésium et des vitamines B qui contribuent au métabolisme énergétique et à la diminution du stress.

D-Stress® Booster votre allié contre le stress ! Agit en 30 min, sans accoutumance. Prendre 1 sachet par jour, le matin.

● Laboratoire Synergia. En pharmacie, env. 17€, boîte 20 sachets, ACL 5136879 ou sur www.synergiashop.com ou par tél. au 04 77 42 30 10.

*Ma
maison*



AMBIANCE SEVENTIES à Paris

CHEZ AGATHE



Dans cet appartement Second Empire, les teintes pastel et le mobilier inspiré des années 1960-1970 sont mis en valeur par des cloisons qui jouent la transparence.

Agathe se souvient encore de ce détail qui l'a fait jeter son dévolu sur cet appartement haussmannien de 125 m² au cœur de la capitale, pourtant assez vieillot puisqu'il n'avait pas été rénové depuis les années 1960 : *"Je me suis totalement entichée du mur incurvé. Dès le départ, je l'imaginai recouvert d'un beau papier peint panoramique."* Elle a confié à l'architecte Julie Nabucet la mission de donner un nouveau visage à l'endroit. Ainsi, l'agencement des pièces a été revu et la circulation rendue plus facile. *"Avant, le hall d'entrée donnait sur le salon. Je l'ai fait fermer, mais j'ai laissé une fenêtre à hauteur des yeux pour que l'on ait toujours une belle vue sur cette pièce en entrant. Lorsque vous êtes dans le salon, vous pouvez admirer le magnifique panorama sur le mur incurvé"*, explique Julie Nabucet. Il s'agit du *Jardin au flamant rose* (Ananbô), peint à la main.

SÉPARATIONS ORIGINALES

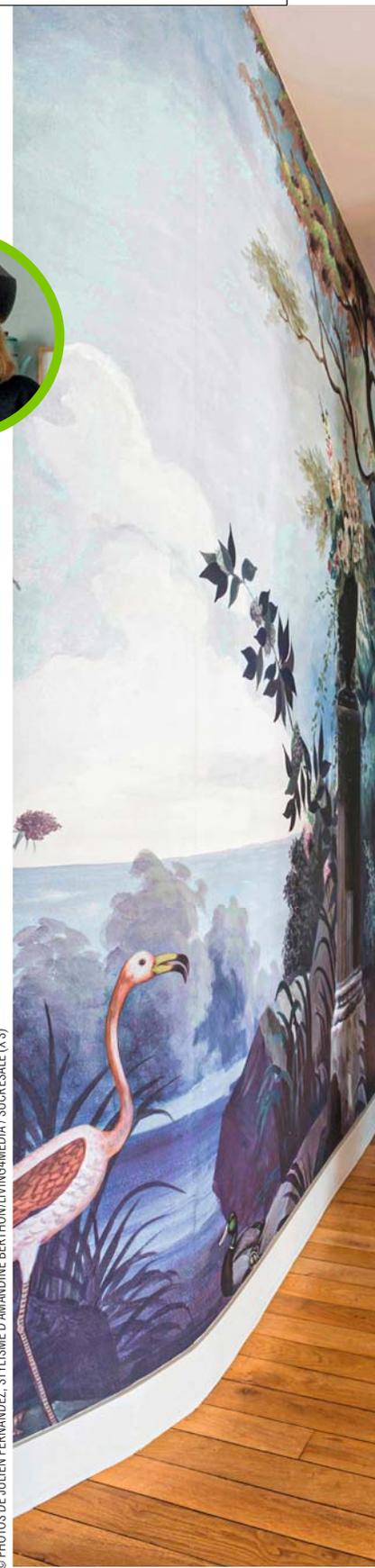
La cuisine était auparavant située à l'arrière, attenante à la salle à manger. Désormais, toutes deux sont dans le prolongement du salon. Les propriétaires souhaitaient également une suite pour une chambre principale. L'extrémité du couloir a donc été annexée en un dressing, et une salle de bains remplace maintenant l'ancienne cuisine. Chambre et salle de bains sont séparées par une paroi

vitrée encadrée fabriquée sur mesure en acier thermolaqué et en verre dépoli de couleur claire. *"Ce motif géométrique a été inspiré par une verrerie Art déco que j'ai repérée dans un studio de photographie et dont je suis tombée amoureuse"*, raconte Agathe. Grâce à cette cloison vitrée, tout l'espace est imprégné de la lumière qui filtre à travers les fenêtres." Dans le salon, l'architecte a également conçu une autre cloison originale et stylée en chêne massif. *"C'est devenu la pièce maîtresse de leur décoration intérieure"*, précise Julie Nabucet.

JEU DE COULEURS

Agathe avait des idées précises sur les couleurs qu'elle désirait pour ses murs. Elle a d'abord trouvé le poêle à bois en céramique vintage et les chaises, ce qui a déterminé la teinte bleu vert de ceux de la cuisine. Les meubles faits sur mesure ont également été laqués dans la même couleur afin de se fondre dans le décor. Les autres pièces arborent des tons pastel paisibles, un bleu ciel dans la chambre des garçons, assorti au papier peint, et un rose poudré dans la chambre des parents. Seul le hall d'entrée resplendit d'un bleu paon foncé. *"Les tons foncés donnent du focus et de l'émotion, ajoute l'architecte. Ils marquent l'intimité quand on rentre à la maison."* La nouvelle décoration, sobre et cosy, a créé une atmosphère féminine et raffinée grâce à la complicité entre l'architecte et sa cliente. ●

© PHOTOS DE JULIEN FERNANDEZ / STYLISME D'AMANDINE BERTHON/LIVINGAMEDIA / SORCÉSALE (X3)



FAÇON RESTAURANT

Dans la salle à manger, une banquette sur mesure s'appuie contre le muret qui la sépare de la cuisine.



PROLONGATION DE L'ESPACE

Une cloison ajourée en chêne massif crée une séparation visuelle entre la salle à manger et le salon. L'architecte l'a conçu comme une interprétation moderne du moucharabieh.



DESIGN

Table en bois et fauteuil de style scandinave, suspension boule cuivrée, tabouret stamp assorti au luminaire... une déco inspirée des années 1970.



PASTEL

Dans la chambre, les meubles clairs et une peinture rose poudrée font ressortir le motif géométrique de la cloison en verre avec vue sur la salle de bains.

VINTAGE

Toute en longueur, la cuisine est dotée d'un mobilier sur mesure, assorti à la couleur du mur, et d'un plan de travail en quartz. Les carreaux de ciment et les appliques au bras articulé complètent la touche rétro.



Je change ma déco

CARNET D'ADRESSES PAGE 133

LES PRIX SONT INDICATIFS

Mécano

Grand classique du luminaire, l'applique en acier à bras mécanique ajoute une touche industrielle. Skurup, Ø 9 cm, 14,99 €, Ikea.



Festive

Une table de salle à manger d'inspiration scandinave, tout en chêne. 180 x 75 x 100 cm, Maisons du Monde, 549 €.



Culte

Imaginée en 1968, cette lampe au design scandinave est le symbole d'une époque. Suspension Ball, Ø 18 cm, h. 17 cm, Frandsen, chez Nedgis, 100 €.



Pink

Une parure de lit d'un rose qui apaise l'esprit. Dileta, 240 x 220 cm, Kave Home, 110 €.



INTIMISTE

Les murs bleu paon de l'entrée créent une atmosphère sophistiquée et mettent en valeur les moulures, omniprésentes dans l'appartement.



© PHOTOS DE JULIEN FERNANDEZ, STYLISME D'AMANDINE BERTHON/LIVINGMEDIA / SUCRÉSALÉ (X 7)

MINÉRAL

La salle de bains est habillée d'un ciment poli qui apporte de la sobriété et fait ressortir les luminaires cuivrés.



Relax

Jed, le fauteuil confortable et star de l'enseigne, offre des lignes rétro sur une assise en chêne massif. 55 x 69 x 57 cm, Habitat, 449 €.

Variations 100 % chocolatées

Il active la mémoire, allège les petites déprimés, améliore la concentration, le sommeil et donne un petit coup de fouet en cas de fatigue. Le chocolat a tous les pouvoirs, pourquoi s'en priver ?

“ Préservez tous les arômes en faisant fondre le chocolat au bain-marie ou, une fois râpé, directement dans un liquide chaud. ”



Mousse mascarpone à la fève tonka



Préparation 20 min

Réfrigération 3 h

Pour 6 personnes

- 180 g de mascarpone ■ 25 cl de crème liquide
- 1 fève tonka ■ 150 g de chocolat noir
- 50 g de chocolat au lait

1 Portez la moitié de la crème liquide à ébullition dans une casserole et placez le reste au congélateur. Râpez la fève tonka au-dessus de la crème. Retirez du feu et laissez tiédir.

2 Cassez les deux chocolats en morceaux, incorporez-les à la crème. Fouettez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Montez le reste de la crème liquide froide et le mascarpone en chantilly, à vitesse moyenne. Augmentez la vitesse quand la crème commence à se tenir puis incorporez la moitié de la crème au chocolat. Battez à nouveau et ajoutez le reste.

3 Versez dans 6 ramequins et réservez au réfrigérateur pendant 3 h au minimum. Servez la mousse fraîche parsemée de copeaux de chocolat noir.

Gâteau aux noisettes et chocolat amer



Préparation 30 min

Cuisson 15 min

Pour 4 personnes

- 55 g de beurre demi-sel ■ 3 œufs ■ 120 g de noisettes
- 40 g de cacao amer en poudre ■ 30 g de sucre glace
- 30 g de sucre roux ■ 2 CS de sucre semoule

1 Préchauffez le four à 180°C. Hachez les noisettes. Déposez 50 g de beurre demi-sel dans une assiette. À l'aide d'une fourchette, travaillez-le en pommade.

2 Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Réservez les jaunes. Fouettez les blancs d'œufs en neige ferme en ajoutant le sucre glace en pluie. Réservez. Dans un saladier, mélangez les noisettes hachées, le sucre roux, 20 g de cacao amer et le beurre. Incorporez délicatement les blancs en neige.

3 Beurrez l'intérieur de 4 cercles individuels, saupoudrez-les de sucre semoule. Déposez-les sur une plaque allant au four. Remplissez chaque cercle du contenu du saladier jusqu'aux trois quarts de leur hauteur. Enfournez pour 15 min environ.

4 À la sortie du four, laissez refroidir 5 min puis démoulez en glissant une lame de couteau le long des parois des cercles. Déposez chaque gâteau dans une assiette et saupoudrez-les de cacao amer, au moment de servir.



Soufflé fondant



Préparation 20 min

Cuisson 20 min

Pour 4 personnes

- 150 g de chocolat noir ■ 3 œufs ■ 15 cl de lait
- 20 g de beurre ■ 10 g de Maïzena ■ 80 g de sucre
- 2 CS de sucre cristallisé (pour les moules)

1 Préchauffez le four à 200 °C. Préparez 4 ramequins de cuisson : beurrez-les soigneusement et parsemez les parois d'un voile de sucre cristallisé. Râpez le chocolat et réservez.

2 Versez dans une casserole la Maïzena avec un peu de lait, fouettez, puis ajoutez le reste du lait.

Chauffez sur feu doux jusqu'à épaississement. Hors du feu, versez le chocolat râpé et mélangez.

3 Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Fouettez les jaunes avec quelques gouttes d'eau. Versez la crème au chocolat sur le mélange sans cesser de fouetter. Montez les blancs en neige en incorporant le sucre progressivement. Ajoutez-les à la crème chocolatée en soulevant la préparation.

4 Répartissez dans les ramequins sans dépasser les deux tiers de la hauteur. Enfournez les soufflés pour 10 min. Servez sans attendre.





Tarte au chocolat



Préparation 20 min

Cuisson 40 min

Pour 4 à 6 personnes

- 15 cl de crème liquide ■ 10 cl de lait ■ 3 œufs ■ 240 g de pâte sablée ■ 200 g de chocolat noir ■ 120 g de sucre
- 50 g de poudre d'amande ■ 30 g d'amandes effilées

1 Préchauffez le four à 180 °C. Foncez un moule à tarte rectangulaire beurré avec la pâte sablée. Piquez le fond avec les dents d'une fourchette, tapissez de papier sulfurisé et lestez avec des billes de cuisson. Faites précuire 10 min, puis retirez le papier et poursuivez la cuisson 5 min. Réservez (laissez le four allumé).

2 Râpez le chocolat. Portez à frémissement la crème et le lait. Versez le liquide progressivement sur le chocolat en fouettant jusqu'à ce qu'il soit parfaitement fondu. Fouettez les œufs avec le sucre. Lorsque le mélange mousse, ajoutez la crème chocolatée et la poudre d'amande.

3 Répartissez la préparation sur le fond de pâte. Enfourez pour 20 min. Parsemez d'amandes effilées avant de servir tiède ou froid.



Marbré moelleux chocolat orange



Préparation 40 min **Cuisson** 1 h

Réfrigération 40 min

Pour 4 personnes

Pour les oranges confites ■ 2 oranges

■ 60 g de sucre en poudre

Pour le marbré ■ 125 g de beurre fondu + 20 g pour le moule ■ 5 œufs ■ 125 g de chocolat noir à pâtisser

■ 125 g de farine ■ 80 g de sucre en poudre ■ 1 sachet de levure chimique ■ Graines de sésame noir

■ Colorant alimentaire noir et orange (facultatif) ■ Sel

Pour le nappage ■ 9 cl de crème liquide entière

■ 125 g de chocolat noir

1 Préparez les oranges confites : coupez une orange en tranches, zestez et pressez l'autre (réservez le zeste). Versez le sucre et le jus d'orange dans une casserole, et faites chauffer jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Ajoutez les tranches d'orange et laissez confire à feu doux pendant environ 15 min. Laissez les tranches refroidir dans le sirop.

2 Préchauffez le four à 180°C. Beurrez et farinez un moule à manqué. Séparez les blancs des jaunes de 4 œufs. Battez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez l'œuf entier, mélangez bien. Versez progressivement le beurre fondu, puis ajoutez la farine et la levure.

3 Séparez cette pâte à parts égales dans 2 saladiers. Dans le premier, ajoutez les zestes d'orange et le colorant alimentaire orange. Mélangez. Dans l'autre, ajoutez le chocolat fondu au bain-marie et le colorant noir.

4 Montez les blancs en neige avec 1 pincée de sel. Incorporez-les aux 2 préparations. Versez alternativement dans le moule préparé un tiers de la pâte orange et autant de pâte au chocolat, l'une sur l'autre, puis répétez l'opération jusqu'à épuisement des pâtes. Enfourez pour 30 min.

5 Pour le nappage, faites fondre le chocolat au bain-marie et, hors du feu, versez la crème liquide et mélangez. Tapissez le moelleux de glaçage au chocolat en lissant bien à l'aide d'une spatule. Déposez des tranches d'oranges confites et parsemez de graines de sésame noir juste avant de déguster.

À LA TABLE DE MAI

Un menu pour deux personnes à environ 10 €. C'est ce que nous proposons désormais chaque mois pour défendre votre pouvoir d'achat... avec gourmandise !

L'ENTRÉE



Taboulé radis et persil



Préparation 15 min
Repos 10 min

- 1 citron (jus) ■ ½ botte de radis
- ½ bouquet de persil ■ 150 g de semoule moyenne pour couscous
- 40 g d'amandes entières
- 2 CS d'huile d'olive ■ Sel, poivre

1 Placez la semoule dans un saladier en verre et versez 30 cl d'eau bouillante salée. Couvrez et laissez reposer 10 min. Détachez les grains à l'aide d'une fourchette.

2 Pressez le citron pour en extraire le jus. Versez-le sur la semoule. Concassez les amandes, ciselez le persil, lavez les radis et coupez-les en rondelles.

3 Ajoutez le tout à la semoule, avec l'huile, du sel et du poivre. Mélangez bien et servez.

Prix: 2,35 €

LE PLAT



Escalope de dinde au lard fumé et mozza



Préparation 10 min
Cuisson 15 min

- 2 escalopes de dinde ■ 2 tranches de lard fumé ■ 10 feuilles de basilic
- 2 boules de mozzarella ■ Beurre
- Huile d'olive ■ Baies roses ■ Sel, poivre

1 Préchauffez le four à 180°C en chaleur tournante. Tapez les escalopes avec un rouleau à pâtisserie pour les aplatir si elles sont trop épaisses. Coupez les boules de mozzarella en tranches pas trop épaisses.

2 Posez une tranche de lard sur chaque escalope. Sur une moitié, déposez 2 ou 3 rondelles de mozzarella. Rabattez l'autre moitié et fixez le tout avec une pique en bois.

3 Faites dorer les escalopes 7 à 8 min dans une poêle bien chaude et huilée. Placez-les ensuite dans un plat beurré, salez et poivrez, parsemez de baies roses. Enfournez pour 7 min. Servez décoré de basilic.

Prix: 5,53 €

LE DESSERT



Mousse au citron



Préparation 20 min
Réfrigération 3 h

- 2 citrons jaunes ■ 4 feuilles de menthe ■ 2 œufs ■ 175 g de mascarpone ■ 60 g de sucre ■ Sel

1 Zestez et pressez les citrons. Dans un récipient, battez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez le mascarpone, versez le jus des citrons et les zestes d'un citron. Mélangez.

2 Montez les blancs d'œufs en neige bien ferme avec une pincée de sel. Incorporez-les progressivement à la préparation. Répartissez la mousse dans des verrines et placez au frais pendant au moins 3 h.

3 Juste avant de servir, parsemez les zestes de citron restants et les feuilles de menthe et dégustez sans plus attendre.

Prix: 2,53 €

Prix total
10,41 €

Prix moyens constatés en hyper et supermarché.