



## Notre santé BRÈVES



STEPHANE GORONNET

### Sous haute surveillance

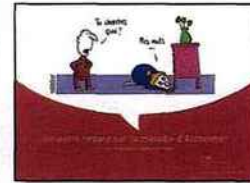
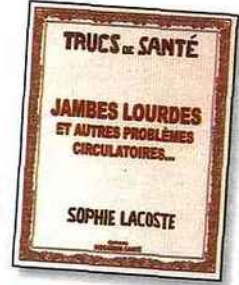
« Revoilà le printemps ! » m'a dit mon fils. Rien de tel qu'une personne vulnérable au rhume des foins pour vous tenir informé du rythme des saisons ! Et, sur le front de l'allergie, les victimes sont de plus en plus nombreuses : un Français sur cinq souffre désormais de rhinite allergique, première étape sur la route de l'asthme. On ne peut que saluer l'initiative des médecins experts de l'Arcaa (Association de recherche clinique en allergologie et en asthmologie), qui ont décidé de se mettre à la disposition des industriels pour diminuer la présence d'allergènes dans les produits courants. Le label « Allergène contrôlé » qu'ils décernent commence à fleurir sur les étiquettes. Traitement, désensibilisation... on peut lutter contre les éléments déclencheurs mais, le mieux, c'est de les fuir. Pour ceux qui ne connaissent pas encore ce site, sachez qu'il est possible de surveiller, sur Internet, la présence par région des allergènes de pollens (pollens d'arbres, graminées, herbacées). C'est bien pratique quand on voyage ! [www.pollens.fr](http://www.pollens.fr)

AGNÈS DUPERRIN, CHEF DU SERVICE SANTÉ

### A lire **Trucs de santé : jambes lourdes**

Sophie Lacoste rassemble les conseils d'hygiène de vie et les astuces qui aident à se soigner sans médicaments.

Éd. Mosaïque santé, 2010, 6 € (même collection : Les Rhumatismes, L'Allergie, Les Bourdonnements).



### Idées fausses sur la maladie d'Alzheimer

La brochure éditée par la fondation belge Roi-Beaudoin est pleine de bon sens.

Gratuit, à télécharger sur : [www.kbs-frb.be](http://www.kbs-frb.be) ou à commander : tél. 00 32 70 233 728. Fax 00 32 70 233 727.

### Scanners corporels, prudence !

L'impact sanitaire des scanners à rayons X ou à ondes dites « millimétriques » installés dans les aéroports pour des raisons de sécurité reste méconnu.

Michèle Rivasi, biologiste, rappelle qu'il faut « fermer les yeux et se débarrasser des bijoux et lunettes en métal pour éviter une surexposition ». L'OMS, la Commission européenne et l'Institut de radioprotection et de sûreté nucléaire les déconseillent aux femmes enceintes ainsi qu'aux enfants.

■ Source : [www.criirem.org](http://www.criirem.org)

### Attention !

Téléphoner en conduisant multiplie par quatre le risque d'accident et par six au début de la communication, même avec un kit mains-libres.

■ Source : Institut national de recherche sur les transports et leur sécurité, 2010.

### Des vaccins plus résistants

Une nouvelle technique de fabrication pourrait permettre de conserver des vaccins à température ambiante. Pratique pour nous, et un espoir immense pour les pays pauvres, où la chaîne du froid est difficile à conserver.

## Ça bouge en région

- **NANTES (44)** Le CHU et l'Institut de transplantation urologie et néphrologie ont réalisé plus de 4 000 greffes rénales. Un record en Europe !
- **NANCY (54)** Le Pr Étienne Aliot, spécialiste de la mort subite, et la Fédération française de football misent sur les 10 000 clubs amateurs pour former 40 000 Français aux gestes qui sauvent. [www.foot-gestespourunevie.fr](http://www.foot-gestespourunevie.fr)
- **DIJON (21)** Le registre, unique en France, des accidents vasculaires a 25 ans. Il démontre que les AVC touchent désormais des personnes plus âgées grâce au meilleur contrôle de la tension et au recul du tabagisme.
- **SAINT-LOUIS (68)** Le plus grand parking à vélos implanté près d'une gare TER offre 265 places couvertes. Un solide coup de pouce en faveur de l'activité physique !



### Le rail et votre santé

Après avoir équipé ses 150 principales gares, la SNCF a décidé d'installer des défibrillateurs dans ses TGV. Les rames du TGV-Est en seront dotées avant l'été. Ils seront utilisables par tout voyageur témoin d'un malaise cardiaque, même sans formation.

### Le saviez-vous ?

Après 50 ans, les anomalies du ménisque dépistées par l'IRM sont fréquentes et banales, avec ou sans gêne associée. En l'absence de symptômes, il n'est pas forcément utile de décider d'une opération à la seule vue des clichés.

■ Source : Prescrire, fév. 2010.



## Les héros ont (presque) tout faux

Des chercheurs canadiens ont visionné 327 épisodes des séries télévisées *D'House* et autres *Urgences* pour mesurer la qualité de la prise en charge des crises d'épilepsie. Ils en concluent que les bons gestes (protéger la victime, la mettre en position latérale de sécurité, prévenir les secours) ne sont observés que dans 17 cas sur 59.

■ Source : American Academy of Neurology.

## 36 46

C'est le numéro à contacter (deux semaines avant le départ) pour obtenir une carte européenne d'assurance maladie facilitant les soins à l'étranger.

Valable un an dans les 27 pays de l'Union, la Suisse, l'Islande, le Liechtenstein et la Norvège. Disponible aussi sur : [ameli.fr](http://ameli.fr)

## Courriels apaisants

Le service gratuit de l'association **Tribu** cancer répond toute la nuit aux messages par courriels des malades et de leurs proches angoissés.

■ [www.tribucancer.org](http://www.tribucancer.org)

## Bloc-notes

### > 5 ET 6 JUIN

**FÊTE DU NAUTISME**  
Manifestations sportives gratuites dans 500 sites autour et dans l'eau.  
Rens. : 01 40 60 96 55 et [www.fetedunautisme.com](http://www.fetedunautisme.com)  
Suivies des Journées de la mer, du 4 au 8 juin.

### > 12 ET 13 JUIN

**SALON BIEN-ÊTRE ET BIO**  
Au château de Flamanville, dans la Manche. 10h-18h30.  
Rens. : 02 33 52 74 94.

### > 14 JUIN

**JOURNÉE MONDIALE DES DONNEURS DE SANG (JUSQU'À 70 ANS)**  
Dans 21 villes en France. [www.festivalglobule.org](http://www.festivalglobule.org) (à partir du 14 mai).

### > 22 JUIN

**JOURNÉE DE RÉFLEXION SUR LE DON D'ORGANES ET LA GREFFE**  
Pour penser à dire à ses proches si on accepte de faire don de son corps après sa mort.

### > JUSQU'EN DÉCEMBRE

**DIABÈTE**  
40 rencontres autour des pompes à insuline, qui évitent aux diabétiques de nombreuses piqûres.  
Rens. : [www.afd.com](http://www.afd.com) et [www.eclairersurlapompe.fr](http://www.eclairersurlapompe.fr)

### > JUSQU'AU 2 JANVIER 2011

**EXPOSITION « BON APPÉTIT ! »**  
À découvrir avec les jeunes de 9 à 14 ans. Cité des sciences et de l'industrie (Paris).  
Rens. : 01 40 05 80 00 et [www.cite-sciences.fr](http://www.cite-sciences.fr)