



Acné : inutile de s'imposer un régime draconien !

L'acné, visible comme le nez au milieu du visage, gêne la vie de nombreux adolescents ou jeunes adultes. L'apparition de chaque nouveau bouton est une épreuve : ils n'osent plus regarder les autres en face et passent leur journée à essayer de cacher ce nouveau bouton. Leur vie quotidienne est hantée par la recherche de tout ce qui pourrait diminuer leur acné et, très souvent, ils suppriment tous les aliments censés la causer ou la favoriser. Ils s'imposent un régime drastique, basé sur une idée simple mais fautive : « tout ce qui est bon donne des boutons ». Que faut-il en penser et que dire si vous ou l'un de vos proches est dans ce cas ?

- Eviter certains aliments est inutile car, si l'alimentation a un rôle dans l'apparition de l'acné, c'est de manière globale. Aucun aliment en particulier ne peut être incriminé et il ne sert à rien d'en exclure un ou plusieurs.
- Il est probable que l'alimentation de type occidental favorise l'acné. En effet, dans nos pays, l'acné touche 80% à 90% des adolescents et 25% des adultes, alors qu'elle n'existe pas dans les populations vivant encore selon le mode rustique et quasi-préhistorique des « chasseurs cueilleurs » : Indiens Aché du Paraguay, Papouasie-Nouvelle Guinée, habitants de l'île de Kitavan, Inuits...
- L'apparition de l'acné étant liée à la richesse de l'alimentation de pays comme les nôtres, et ce depuis notre naissance, se mettre des années plus tard à faire un régime ne suffira pas à en diminuer les conséquences.

Source : Interview du Dr F. Guibal, dermatologue hospitalier et ancien acnéique. *Le Figaro*, lundi 22 mars 2010.



Le Dico du doc

Acouphènes

Gêne de l'audition caractérisée par la perception de « bruits fantômes ». Souvent, ceux qui en sont victimes ont l'impression d'entendre les mêmes bruits que ceux qu'on perçoit quand on a la tête dans l'eau. Une fois sur cinq environ, ces bruits parasites peuvent beaucoup altérer la qualité de vie.

On ne sait pas très bien à quoi sont dus les acouphènes.

Ils pourraient être liés à une réaction du cerveau cherchant à compenser une défaillance de l'audition : certaines lésions de l'oreille interne aboutissent à un envoi de messages auditifs tronqués, le cerveau cherche alors à compléter les manques en reconstituant tant bien que mal ce qu'il n'a pas reçu.

Des facteurs extra-auditifs pourraient aussi avoir une influence : le stress, l'anxiété et les migraines peuvent amplifier la gêne liée aux acouphènes.

Actuellement on ne sait comment supprimer les acouphènes. Les médecins tentent d'atténuer la gêne par la prescription de médicaments agissant sur l'audition ou les cellules nerveuses et la pratique de « mesures apaisantes » (musique douce, etc.)

Source : *Le Concours médical*, 6 octobre 2009

Météo antibio

Risques

- | | |
|---------------------|-------------|
| - Grippe | très rare |
| - Bronchiolite | très faible |
| - Inf respiratoire | faible |
| - Gastro-entérite | faible |
| - allergies pollens | élevé |

Source : <http://www.grog.org>
et <http://www.pollens.fr>

Préparatifs de colonies de vacances : un bon moment pour vérifier les carnets de vaccination

Bientôt la fin de l'année scolaire et les départs en colonies de vacances. Ces séjours en collectivités d'enfants ont, bien sûr, de nombreux atouts : changement d'air, activités sportives et ludiques, apprentissage de la vie en collectivité... Mais cette vie en collectivité d'enfants peut aussi favoriser la circulation d'agents infectieux comme le virus de la rougeole. Une reprise d'activité de la rougeole est signalée en France depuis fin 2008. Encore trop d'enfants et d'adolescents n'ont reçu qu'une des deux doses de vaccin recommandées. Leur protection contre la rougeole est insuffisante et le virus en profite pour entraîner des flambées épidémiques dans les collectivités. Avant de boucler les valises de vos enfants, vérifiez leur carnet de vaccination avec votre médecin.

Source : <http://www.inpes.sante.fr/10000/themes/vaccination/index.asp>