

Les fruits et les légumes sont vraiment bons pour la santé !

Il y a quelques années, les pouvoirs publics français ont lancé une campagne sur le thème « au moins 5 fruits et légumes par jour ».

L'examen attentif des résultats de différentes expériences menées dans différents pays confirme que la consommation régulière de fruits et de légumes variés réduit la mortalité et les accidents cardiaques graves.

Par contre, elle n'a pas d'effet sur la mortalité par cancer.

En pratique, que faut-il en conclure ? Mangez des légumes et des fruits, mais :

- variez votre choix, ne mangez pas toujours les mêmes,
 - vous n'êtes pas obligés d'en manger 5 différents chaque jour, l'important est d'en manger tous les jours.
- Les légumes et les fruits sont devenus chers. Vous n'êtes pas obligés d'en manger de grandes quantités, l'important est d'en consommer très souvent un peu.

Source : Wang Z et al. Fruit and vegetable consumption and mortality from all causes, cardiovascular disease and cancer : systematic review and dose response meta-analysis of prospective cohort studies. *BMJ*, 2014 :349g4490

Le Dico du doc



Empower



Très utilisé par les médecins de santé publique pour décrire un objectif éducatif, cet anglicisme signifie « prendre le pouvoir ».

Pour que l'éducation thérapeutique des patients réussisse, il faut qu'ils s'emparent du savoir et du savoir faire qu'on cherche à leur transmettre. Quand les patients prennent ce pouvoir, ils réussissent à changer leur mode de vie.

La démonstration vient d'en être faite, une fois de plus, par l'expérience québécoise baptisée justement « Empower », visant à aider des consommateurs « accros » aux tranquillisants de la famille des benzodiazépines (médicaments très utilisés en France également).

Ce type de patients ayant habituellement beaucoup de difficultés pour cesser de consommer ces médicaments, des pharmaciens leur ont remis une brochure technique très complète en leur conseillant d'en parler avec leur médecin. Six mois plus tard, 27% des patients s'étaient emparés de cette information et avaient réussi à décrocher (au lieu de 5% dans le groupe de comparaison).

Sources : Open Rome et L'éducation du patient réduit la consommation de benzodiazépines au long cours. *Médecine*, novembre 2014.

Météo antibio

Risques

- | | |
|---------------------|-------------|
| - Grippe | modéré |
| - Bronchiolite | très élevé |
| - Inf respiratoire | très élevé |
| - Gastro-entérite | en hausse |
| - Allergies pollens | très faible |

Sources : ECDC, WHO-Euro, RNSA



S'occuper de sa santé s'apparente au surf : il faut sentir les vagues arriver, choisir la bonne déferlante, se lancer et ne pas perdre l'équilibre.

BON SURF 2015 !