

LA SEYNE : loto de solidarité pour Les enfants d'Acatama

L.M.

la Marseillaise

VENDREDI 18 FÉVRIER 2011 - 0,90 € - N° 20075 - www.lamarseillaise.fr

LE SYSTÈME MUTUALISTE DANS LA TOURMENTE

u **Santé** Face au danger qui menace l'action des centres de santé mutualistes, médecins et usagers se mobilisent.

u **Marseille** Médecins et patients des centres, rejoints par des présidents de mutuelles et par des élus ont manifesté devant l'Agence régionale de santé. **PAGES 2 ET 3**



ARCHIVES BRUNO ISOLDA

TOULON Moby Lines, c'est fini ?

La compagnie italienne a officialisé mercredi l'arrêt de sa liaison Toulon-Bastia inaugurée le 1^{er} avril 2010. La raison des coûts est avancée. **PAGE 4**

CANTONALES VAR
La bataille de Lorgues aura bien lieu **PAGE 10**

MONTPELLIER Visée identitaire pour F.O.

A l'occasion du congrès national de la centrale syndicale, J.-Claude Mailly veut privilégier l'identité interne et non le rapprochement avec d'autres syndicats. **PAGE 23**

FINANCES
Le gouvernement épingle

Dans son rapport annuel la Cour des comptes critique notamment la gestion de la campagne de vaccination de la grippe H1N1. **P. 22**

TUNISIE Ben Ali dans le coma **PAGE 26**



PARAPHARMACIE

Halte aux aphtes

En France, 800 000 personnes ont une crise d'aphtes plus d'une fois par mois. Ces troubles, au-delà du simple bouton bucal, traduisent un désordre métabolique global. Prévizen lance AftaZen, un complément alimentaire innovant qui, en traitement de fond, agit sur les facteurs déclencheurs. Environ 45 € la boîte de 120 gélules, soit 0,75 € par jour.



LIVRE

La santé à plein régime

Hypertension, cholestérol, diabète... Le syndrome métabolique touche en moyenne 23,5 % des hommes et 17,9 % des femmes en France. Découvrez en dix questions-réponses tout ce qu'il faut savoir sur ce syndrome et sur les règles nutritionnelles qui permettent d'y remédier. *Le Régime IG métabolique* par le Dr Pierre Nys, éd. Leduc, 16,90 €.

AUDITION

Une meilleure entente

En 2010, la Hear the World Foundation, fondée en 2006 par Phonak, fabricant d'appareils auditifs, a apporté son soutien à dix projets, à travers le monde, en faveur des personnes touchées par une déficience auditive. L'accent a particulièrement été mis sur l'amélioration du confort auditif chez l'enfant. www.hear-the-world.com/fr/

Infos Presse 0491270116

RECHERCHE

La santé commence in utero

Santé. En prévoyant sa grossesse puis en vivant sainement dès le début de la programmation de bébé, une femme peut protéger son enfant de maladies chroniques graves à l'âge adulte.

La malnutrition fœtale accroît considérablement les risques de développer des syndromes métaboliques à l'âge adulte. C'est ce que l'on appelle la programmation fœtale et cette dernière pourrait bien contribuer à une véritable épidémie de maladies chroniques.

LA PROGRAMMATION FŒTALE

La qualité du milieu dans lequel se développe l'embryon, puis le fœtus, laisserait des traces indélébiles dans la vie de l'adulte en devenir. Les relations entre nutrition fœtale et état de santé ultérieur concernent en particulier le diabète, l'hypertension artérielle, les maladies cardiovasculaires, l'asthme, les états de



Le régime et le comportement de la maman affecteraient profondément la santé future d'un enfant.

La programmation génétique peut être modifiée par l'environnement dans lequel le fœtus se développe.

stress et la pathologie allergique. Si la vie fœtale et la très jeune enfance sont des périodes de très grande adaptabilité, elles sont également des moments de grande vulnérabilité à l'égard de l'environnement. Les paramètres nutritionnels tiennent une place de première importance dans les phases néonatale

et postnatale de la toute petite enfance et peuvent être impliqués dans les conséquences néfastes qui affectent le développement de l'enfant et de l'adulte. La programmation génétique peut être modifiée par l'environnement dans lequel le fœtus se développe.

QUELLE ALIMENTATION PENDANT LA GROSSESSE ?

Manger trois à quatre fois par jour, en faisant des repas complets, suffit à combler les besoins de la mère et de l'enfant. Lorsque la maman a un

problème de poids pendant la grossesse, il n'est pas question qu'elle se soumette à un régime strict (pas moins de 1 500 Kcal par jour) ! Dans le cas contraire, elle expose son enfant à des déficiences, voire même à des carences : il est indispensable de manger sans restriction (sans excès non plus) et d'avoir une prise de poids normale de 9 à 12 kg sur les neuf mois de grossesse. Si la maman est en surpoids avant la naissance, il est recommandé de faire un régime avant la fécondation, le bébé risquant d'être victime d'un

diabète gestationnel. Le cas échéant, le fœtus se développera avec un excès de sucre et secrétera beaucoup d'insuline. Comme celle-ci est un facteur de croissance, il existe une forte probabilité (20 %) pour que le bébé naisse trop gros et présente également un risque accru d'obésité et de diabète à l'âge adulte. La grossesse augmente les besoins en fer et en vitamines B9 (folates) et les déficiences sont fréquentes. Les apports en calcium et en vitamine D sont très importants (quatre produits laitiers par jour sont recommandés). **S. SEURON**

À SAVOIR

Grossesse et activité physique

■ **Faire de l'exercice.** Faire du sport n'est pas contre-indiqué pendant la grossesse, bien au contraire : il est recommandé de bouger pour éviter l'obésité du bébé et de la maman. Certains sports intenses ne sont toutefois pas conseillés. L'activité physique quotidienne permet de conserver une forme musculaire ainsi qu'une bonne ceinture abdominale, de lutter contre une prise de poids excessive, de prévenir les risques de diabète gestationnel et d'hypertension artérielle, tout en se détendant ! Elle permet aussi une meilleure rééducation du périnée après l'accouchement.

SPORT

Sommeil et compétition

Le sommeil aide aux performances. Cependant, l'approche d'une compétition, propice au stress et à l'énerverment, tendent à altérer sa durée et sa qualité. Les athlètes ont donc mis au point diverses techniques afin de le préserver en toute occasion. **La connaissance de ses cycles.** Les athlètes consignent soir et matin leurs premières phases d'assoupissement et heures de réveil. Cela permet de fixer

des horaires de coucher et de réveil en accord avec l'organisme, et de donc respecter un sommeil naturel.

Préparer le sommeil. En amont d'une compétition, les athlètes ne changent rien à leurs habitudes. Quelques assouplissements, un peu de musique ou de lecture, puis extinction des feux. Et si l'activité physique épuise l'organisme, celle-ci doit cesser bien avant l'heure du coucher, afin de ménager un retour

au calme. Détente et relaxation sont alors privilégiées.

Forcer le sommeil. La nuit précédant une compétition n'est souvent pas des plus reposantes. L'athlète anticipe,angoisse, révises sa tactique, repoussant ainsi toujours l'endormissement. Si certains sujets sont plus disposés au stress que d'autres, le recours à des techniques respiratoires permet de l'atténuer.

LE SAUNA

Envie de chaleur ? Pourquoi ne pas vous offrir un petit sauna ?

■ **La température d'un sauna ne dépasse pas les 80 °C.** Faux. Elle oscille entre 80 et 100 °. Et l'air y est sec.

■ **Le sauna fait maigrir.** Faux. Une séance peut permettre de perdre jusqu'à 1,5 litre de sueur et non de graisse.

■ **Il apporte uniquement détente et bien-être.** Faux. Il permet de lutter contre le stress et certaines affections dermatologiques comme le psoriasis. À l'inverse, il pourrait accentuer certains cas d'eczéma ou de dermatites atopiques. Des études suggèrent aussi son efficacité dans le traitement des rhumatismes inflammatoires et des douleurs articulaires.



H. DOREY

© 2011 Thinkstock