

Comité scientifique

Il a pour vocation de garantir la qualité et la validité scientifique des informations du magazine.



Pr Francisca Joly Gomez
Gastro-entérologue et professeur en nutrition, CHU Beaujon (Clichy-La Garenne), Inserm, université Paris VII Denis Diderot



Dr Réginald Allouche
Médecin diabétologue et ingénieur biomédical



Pr Philippe Gain

Ophthalmologiste, chirurgien-chercheur, université Jean-Monnet, chef de service au CHU de Saint-Étienne



Pr Wendy Suzuki
Professeur de neurosciences et de psychologie au Centre des neurosciences de l'université de New York



Pr Claire Mounier-Vehier

Chef de service de médecine vasculaire, CHRU de Lille, présidente de la Fédération française de cardiologie



Pr Alain Pavie

Chirurgien cardio-vasculaire à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière (Paris)



Pr Philippe Jeammet

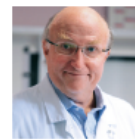
Psychiatre et psychanalyste



Dr François Baumann
Médecin généraliste, fondateur de la Société de formation thérapeutique du généraliste



Pr Brigitte Dréno
Dermatologue (CHU de Nantes), directrice de recherche en thérapie génique



Dr Marc Espié
Oncologue médical, spécialiste du sein à l'hôpital Saint-Louis (Paris)



Dr Sylvain Mimoun
Gynécologue, sexologue, directeur du Centre d'androgologie de l'hôpital Cochin (Paris)



Georges Vigarello
Directeur de recherche à l'École des hautes études en sciences sociales

VOISIN / PHANIE - S. LIBAN - F. CHARELIZI - C. BOULZE - RALLUMI / LEE ANGE - FABRICE GUYOT - FLORENCE LEVILLAIN / SIGNATURES - WWW.MATSIKINS PHOTOGRAPH.COM - DR

TÉLEX : les nausées du début de grossesse sont un signe favorable ! Les femmes qui en souffrent ont un risque de fausse couche réduit de 55 %. Et si ces nausées sont associées à des vomissements, le risque est divisé par quatre. Source : *Jama internal medicine*, 26 septembre 2016.

santé express

à lire absolument

Bouger, c'est bon pour les neurones !

Wendy Suzuki est professeur de neurosciences à l'université de New York. Elle excelle dans son travail, mais elle ne mène pas sa vie avec autant de succès : peu d'amis, pas d'homme dans sa vie, peu d'activités hors du contexte professionnel. Elle décide alors de reprendre sa vie en main en utilisant ses connaissances scientifiques sur le cerveau. C'est ce parcours qu'elle raconte avec humour dans son livre, en insistant sur l'importance de l'exercice physique qui permet d'entretenir son corps, mais aussi d'aller mieux dans sa tête et d'avoir beaucoup plus d'énergie.

Dr Wendy Suzuki
avec Billie Fitzpatrick

**BOUGE TON
(CERVEAU !)**

Comment bouger nous rend plus intelligent et plus heureux



Quand on fait du bien à son corps, le cerveau en profite aussi !

"Bouge ton cerveau ! Comment bouger nous rend plus intelligent et plus heureux", Dr Wendy Suzuki avec Billie Fitzpatrick, éd. Marabout, 17,90 €.

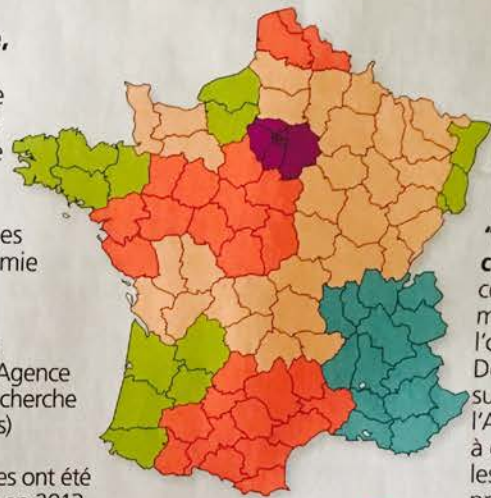
ÉTAT DES LIEUX

SIDA : OÙ EN EST L'ÉPIDÉMIE EN FRANCE ?

Le 1^{er} décembre, la traditionnelle Journée mondiale contre le sida, est l'occasion de faire le point sur le nombre de personnes infectées en France. L'épidémie ne faiblit pas.

Les dernières données de l'Agence nationale de recherche sur le sida (Anrs) montrent que 7 100 personnes ont été diagnostiquées en 2013, contre 6 800 en 2012.

Trois régions cumulent plus de 50 % des nouvelles infections : l'Île-de-France (42 %), Provence-Alpes-Côte d'Azur (7 %) et Rhône-Alpes (6%). Par ailleurs, une équipe de l'Inserm estime à 24 600 le nombre de personnes qui ignorent encore leur séropositivité. Une véritable "épidémie cachée".



Cette "épidémie cachée" touche ces 3 régions, mais aussi l'outre-mer. Des secteurs sur lesquels l'Anrs appelle à concentrer les efforts de prévention et de dépistage.



Nombre de nouvelles infections en 2013

- <100
- 100-200
- 200-300
- 300-500
- 3 000

DIABÈTE

MESURER SA GLYCÉMIE PLUS FACILEMENT

La Haute autorité de santé vient d'émettre, en septembre dernier, un avis favorable au remboursement du FreeStyle. Ce lecteur permet de mesurer la quantité de glucose dans le corps très simplement. Il scanne un petit capteur transcutané, de forme ronde et collé sur la peau. Passé au-dessus de ce capteur, le boîtier affiche le taux de glucose détecté entre les cellules, permettant de s'affranchir des piqûres au bout du doigt plusieurs fois par jour. Ce dispositif améliore le quotidien des patients.



FreeStyle. 59,90 € le lecteur.



1. Garnier Ultra Doux Trésors de Miel Stick Lèvres Nourrissant, 2,20 €. En GMS.

2. Nuxe Gommage corps Rêve de Miel, 20,90 € les 175 ml. En pharmacies.

3. Guerlain Abeille Royale Lotion Nectar de Miel 55 € les

SOYEZ TOUT miel

Texture ultrasoyeuse, parfum addictif et envie de cocooner sa peau ? Passez vite en mode miel,

1. Pour les lèvres : un baiser doux à prix encore plus doux.
2. Pour le corps : un gommage sucré-sucré. Tout l'effort va consister à ne pas le manger à la petite cuillère...
3. Pour le visage : une lotion de soin façon nectar, à appliquer du bout des doigts – jetez-moi ce coton ! – pour travailler avec la douceur de son épiderme qui

De nouvelles stratégies pour prévenir le suicide

De plus en plus considéré comme une maladie, ce trouble devrait être traité comme tel.

PSYCHIAÏTRE

« Ce n'est pas un acte de lâcheté, c'est un acte de courage. » C'est ce que dit le psychiatre américain, chargé de la recherche sur le suicide à l'université de Pennsylvanie, James M. Maris. « Le suicide est un acte de courage, car il implique de braver la mort pour échapper à une souffrance insupportable. »

Il est vrai, la communication sur ce thème est importante. Elle permet de briser le tabou du suicide et de montrer que ce n'est pas un acte de lâcheté, mais un acte de courage. Elle permet aussi de montrer que le suicide est une maladie, et qu'il faut le traiter comme tel.

de plus en plus considéré comme une maladie, ce trouble devrait être traité comme tel.

« Le suicide est un acte de courage, car il implique de braver la mort pour échapper à une souffrance insupportable. »

Il est vrai, la communication sur ce thème est importante. Elle permet de briser le tabou du suicide et de montrer que ce n'est pas un acte de lâcheté, mais un acte de courage. Elle permet aussi de montrer que le suicide est une maladie, et qu'il faut le traiter comme tel.



« Mais ce n'est pas tout. Il faut aussi travailler sur la prévention. »

« Il faut aussi travailler sur la prévention. »

« PRÉVENIR LE SUICIDE, C'EST UN ACTE DE COURAGE. »

« Prévenir le suicide, c'est un acte de courage. »

« Mais ce n'est pas tout. Il faut aussi travailler sur la prévention. »

« Il faut aussi travailler sur la prévention. »



REBECCA SHANKLAND

« Les pratiques de gratitude sont très efficaces »

Rebecca Shankland, psychologue et maître de conférences à l'université de Pennsylvanie, a écrit le livre *« Les pratiques de gratitude »*.

« Les pratiques de gratitude sont très efficaces. »

« Les pratiques de gratitude sont très efficaces. »

« Les pratiques de gratitude sont très efficaces. »

« Les pratiques de gratitude sont très efficaces. »

Changement majeur

« C'est un acte de courage, car il implique de braver la mort pour échapper à une souffrance insupportable. »

« C'est un acte de courage, car il implique de braver la mort pour échapper à une souffrance insupportable. »

« C'est un acte de courage, car il implique de braver la mort pour échapper à une souffrance insupportable. »

« C'est un acte de courage, car il implique de braver la mort pour échapper à une souffrance insupportable. »

« C'est un acte de courage, car il implique de braver la mort pour échapper à une souffrance insupportable. »

Comment faire pour que l'activité physique muscle nos neurones

« L'activité physique est un acte de courage, car elle implique de braver la mort pour échapper à une souffrance insupportable. »

« L'activité physique est un acte de courage, car elle implique de braver la mort pour échapper à une souffrance insupportable. »

« L'activité physique est un acte de courage, car elle implique de braver la mort pour échapper à une souffrance insupportable. »

« L'activité physique est un acte de courage, car elle implique de braver la mort pour échapper à une souffrance insupportable. »

« L'activité physique est un acte de courage, car elle implique de braver la mort pour échapper à une souffrance insupportable. »



Comment faire pour que l'activité physique muscle nos neurones

Wendy Suzuki avait tout pour être heureuse : neuroscientifique accomplie, elle excellait dans sa carrière, avait enfin un laboratoire à elle et était professeur titulaire à l'université de New York... « Deux prouesses très difficiles à réaliser, pour plein de raisons », écrit-elle. Je possédais tout ce que je pouvais désirer aux yeux de beaucoup de gens. »

« Sur le papier, j'ai mené une brillante carrière et réussi un parcours impeccable. J'ai toujours adoré travailler dans les sciences - viscéralement, sincèrement. Alors, en quoi avais-je échoué ? Eh bien... En tout le reste. »

Car Wendy Suzuki a tout, sauf l'essentiel : pas d'amis, pas d'amours, une ambiance tendue avec ses collègues de labo et une existence solitaire dès la porte de son bureau passée. « Pour être

franche, je menais une existence assez déprimante. »

Alors elle a pris les choses en main, à la façon d'une chercheuse : « *Que fait une femme de science quand elle se rend compte qu'elle a tout faux, sauf en sciences ?* » Et de nous raconter son histoire, ponctuée des connaissances scientifiques sur le cerveau acquises au fil de l'aventure, dans un livre enjôlant - elle aux éditions Marabout. Première étape : le corps. « *Malgré mon amour pour le cerveau et le profond respect qu'il m'inspirait, je savais que nous étions plus que de simples cerveaux - nous avons un corps, relié à ce cerveau, qui nous permet d'entrer en relation avec*

le monde. »

Après l'avoir longtemps négligé, l'auteur s'est réapproprié ce corps. Et au fil des séances d'aérobic, de yoga et gymnastiques diverses, son cerveau s'affûté à mesure que son corps s'affermait. Elle compulse alors les travaux de ses collègues sur les relations entre sport et activité cérébrale. Spécialiste des mécanismes régissant la mémoire à long terme, elle inféctait ses recherches et se met à travailler sur l'effet de l'activité physique sur

le cerveau, au point de lancer à l'université un curieux cours mi-sport, mi-neurosciences... Le tout aboutissant à une étude scientifique grandeur réelle avec des étudiants congais. Entre deux séances de sport, la quadragénaire cherche des amis, puis l'amour ; la réussite n'est pas toujours au rendez-vous, mais là encore elle en profite pour s'interroger sur la neurobiologie de la vie à deux. Devenue « forte, heureuse et motivée », la désormais joviale Wendy Suzuki embarque avec elle le lecteur, lui permettant de naviguer au sein des recherches les plus pointues sans s'ennuyer ni avoir le sentiment de sonder les profondeurs de son ignorance. Elle sait expliquer les théories les plus ardues, puis propose

à son lecteur des « jeux de neurones » qui, en quelques minutes, savent donner de l'air au cerveau.

« *La leçon la plus passionnante à retenir de tout ceci, c'est que tout le monde peut suivre ce programme pour transformer son existence* », affirme-t-elle. Le désir de changer plus quelques grammes de connaissances en neurosciences pour faire de la plasticité cérébrale le plus beau piment de votre existence.

BOUGE TON CERVEAU!

« Comment bouger nous rend plus intelligent et plus heureux ». Wendy Suzuki, avec Billie Fitzpatrick, Ed. Marabout.

