



par ADELINE LAFFITTE avec CHARLÈNE FAVRY

## Brûlures d'estomac, on calme le feu !

**Après chaque orgie de tomates-mozzarella, on a le ventre qui ballonne et des remontées acides qui viennent méchamment mettre le feu à notre œsophage. On prend quoi pour se soulager ?**

**Ça brûle un peu.** Si le reflux est très occasionnel, on opte pour un anti-acide (Gaviscon, Rennie-Deflatine, Pepsidac, Topalkan) qui neutralise l'acidité gastrique responsable de la sensation de brûlure. Il agit en 30 minutes environ et fait effet pendant 2 à 4 heures. Disponible en pharmacie sans ordonnance.

**Ça brûle beaucoup.** Autre option conseillée par l'Afssaps (Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé) : les antihistaminiques H2. Ces derniers bloquent la sécrétion d'histamine à l'origine des sécrétions acides. Leur action s'étale sur 6 à 12 heures. Mais ils sont uniquement disponibles sur ordonnance. Pour les petites récurrences, donc.

**Ça brûle à la folie.** Enfin, si comme pour 8 % de la population, le reflux apparaît au moins une fois par semaine, on préfère un « inhibiteur de la pompe à protons » (IPP). Sous ce nom barbare se cache une famille de molécules qui stoppe carrément, et pour 24 heures, la production des sucs gastriques. Ceux-là mêmes qui viennent chatouiller notre œsophage. A noter : habituellement disponible sur prescription, un tout nouvel IPP est désormais en vente sans ordonnance (Pantoloc Control de Novartis Santé Familiale). A prendre 2 semaines maxi, sinon on file consulter.

*Merci au Dr Christophe Bardin, pharmacien des hôpitaux à l'Hôtel-Dieu (Paris)*

### UNE CONTAGION PAS BANALE...

Quelqu'un éternue à moins de 3 m ? Ni une ni deux, notre système immunitaire démarre. D'après des chercheurs canadiens, la simple vue d'une personne malade entraîne une réponse immunitaire plus forte. On imagine déjà la vaccination du 23<sup>e</sup> siècle : à base d'images qui stimulent nos défenses plutôt qu'avec une piqûre...

Source : Psychological science.

46 %

D'après un jeune

neurologue canadien, qui a visionné 280 h de séries TV, c'est le pourcentage de gaffes médicales commises par le Dr House et ses collègues de fiction...

c'est BIEN



LA TROUSSE DE SECOURS « spécial

vacances » concoctée par Hansaplast. Elle contient 9 produits indispensables dont des lingettes antiseptiques, des compresses absorbantes, des ciseaux, des gants et une couverture de survie. Et, pour chaque kit acheté, Hansaplast reverse 1,50 € à la Croix-Rouge française. Kit 1<sup>er</sup> secours, 11,90 €, en GMS.



## on le veut

LE TEE-SHIRT DE SOUTIEN

À ODYSSEA, organisateur des courses du même nom, qui récolte des fonds pour la recherche sur le cancer du sein. Bonus : il est en coton bio ! Tee-shirt collector signé Stéphane Goddard, 25 €, en vente sur [www.odyssea.info](http://www.odyssea.info)



[www.mesgrainsdebeauté.fr](http://www.mesgrainsdebeauté.fr)

La vocation de ce nouveau site ? Sensibiliser à la prévention du cancer de la peau, grâce à un outil d'autodiagnostic.

Extrêmement bien conçu, il permet de repérer d'éventuels grains de beauté suspects. Car, ne l'oublions pas, 90 % des mélanomes détectés à temps peuvent être guéris.