



MAISON MÉDICALE
AUDERGHEM

LA REVUE SANTÉ



ÉDUCATION
ET
PROMOTION
À LA SANTÉ





Trimestriel (4 numéros par an)

Octobre- Novembre -Décembre 2021 / n°5

Réalisation et diffusion: Maison Médicale d'Auderghem (SRL)

Rue Edouard Henrard 19 - 1160 Bruxelles

(n° d'entreprise 0722.875.375)

ISSN: 2736 - 3538

Les articles publiés dans la Revue Santé n'engagent que leurs auteurs.

Renseignements: Si vous avez des questions ou des remarques relatives à la revue, vous pouvez contacter la Maison Médicale d'Auderghem via notre adresse mail: INFO@MM1160.BE ou par téléphone au 02/899.22.09

Crédit photos: Canva

Ne pas jeter sur la voie publique

SOMMAIRE



**Les perturbateurs
endocriniens
p.4**



**Le dépistage du
cancer du sein
p.12**



**Les dangers du sucre
p.16**



**L'insuffisance veineuse
p.22**

LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS



Les perturbateurs endocriniens sont « des substances ayant des effets indésirables sur la santé humaine et qui agissent sur le système hormonal; et dont le lien entre les deux est prouvé. ». La définition de l'OMS inclut le concept de « substances nuisibles agissant seules ou associées à d'autres ». Malheureusement présents dans notre quotidien, faisons le point sur leur mode de fonctionnement, leurs effets et surtout la manière dont nous pouvons les éviter.

LE SYSTÈME HORMONAL

Le système hormonal ou endocrinien regroupe les glandes qui sécrètent des hormones : thyroïde, ovaires, testicules, hypophyse, pancréas... Libérées dans le sang, ces hormones agissent comme des messages chimiques naturels entre les différents organes du corps.

Elles permettent de réguler certaines fonctions de l'organisme : la croissance, le métabolisme, le développement cérébral et sexuel, la reproduction, l'alimentation, production de spermatozoïdes, gestion du cycle menstruel, de la glycémie, de la température interne, du rythme cardiaque, de la tension artérielle, du sommeil, des émotions, etc.

Elles participent ainsi au bon fonctionnement et à l'homéostasie (équilibre) du corps humain.

L'hypothalamus

Régule le sommeil, la soif, la faim, la libido et maintient le cycle menstruel de la femme.

L'hypophyse

Stimule la production d'autres hormones (comme les hormones ovariennes).

La thyroïde

Fournit au corps la bonne quantité d'énergie nécessaire pour fonctionner.

Le thymus

Produit une hormone qui stimule la production d'anticorps.

Le pancréas

Produit l'insuline et le glucagon, qui gèrent l'assimilation des glucides par l'organisme et régulent la glycémie.

Les ovaires

Produisent les œstrogènes et la progestérone, nécessaires au bon fonctionnement du système reproducteur féminin.

Les testicules

Produisent la testostérone, nécessaire au bon fonctionnement du système reproducteur masculin et stimule la synthèse des protéines du corps.

LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Comme dit précédemment, les perturbateurs endocriniens (PE) sont des substances chimiques qui agissent sur les hormones et qui dérèglent leur fonctionnement.

Ceux-ci peuvent agir de 3 manières:

- 1) Les perturbateurs endocriniens peuvent **imiter** l'action d'une hormone, en se substituant à elle, et entraîner ainsi une réponse inadaptée.
- 2) Ils peuvent aussi **bloquer ou saturer** les récepteurs hormonaux, et empêcher la transmission du signal hormonal au niveau des récepteurs spécifiques à chaque hormone.
- 3) Ils peuvent **dérégler** la synthèse, le transport, la régulation, les modes d'action, la dégradation et l'excrétion des hormones. Il y a alors perturbation endocrinienne.

L'exposition aux perturbateurs endocriniens passe par les voies digestives, respiratoires et percutanées. Le cordon ombilical et le liquide amniotique in utero sont aussi concernés. En définitive, l'effet toxique des perturbateurs endocriniens est surtout indirect, par les profondes modifications physiologiques qu'ils entraînent. Ils restent néanmoins autorisés par la réglementation, exploités par les industriels et tolérés par les pouvoirs publics.

Voici une liste non exhaustive des substances et composés chimiques reconnus comme perturbateurs endocriniens « avérés »:

- Le BPA (ou **Bisphénol A**) est un perturbateur endocrinien présent dans les plastiques alimentaires et non alimentaires.
- Les **phthalates** sont des substances toxiques présentes dans notre quotidien. On les retrouve surtout dans les matières plastiques comme les rideaux de douche, certains jouets, les revêtements en vinyle, les sacs et vêtements de faux cuir mais également dans les produits biomédicaux, les produits coiffants, produits de soins et cosmétiques ou encore dans les parfums.
- Les **parabènes**, qui sont présents dans de nombreux produits, comme les produits cosmétiques et produits d'hygiène ainsi que dans l'industrie agroalimentaire.
- Les **alkylphénols** que l'on retrouve dans des produits comme les détergents, peintures, pesticides, spermicides, dans les tuyaux de plomberie en PVC, les produits de coloration pour les cheveux, les lotions après-rasage, les lingettes jetables ou encore les crèmes à raser. Les produits cosmétiques en contiennent également.

LES CONSÉQUENCES AUX EXPOSITIONS

(LISTE NON EXHAUSTIVE)

Chez l'homme

Une exposition aux perturbateurs endocriniens peut causer la diminution du taux des hormones androgènes dont la testostérone et par conséquent diminuer la concentration des spermatozoïdes. Le sperme est altéré, la capacité de fécondation des ovules est donc diminuée, ce qui peut mener à une infertilité.

Chez les petits garçons

Des malformations génitales type cryptorchidie (l'absence d'un ou des deux testicules dans le scrotum) sont également suspectées. Ces 20 dernières années, nombre d'études ont mis en évidence un accroissement de la fréquence de pathologies touchant notamment les organes de reproduction (malformation ou altération de leurs fonctions). Une baisse significative de la fertilité est également mise en avant.

Chez les filles/femmes

Une exposition chronique aux perturbateurs endocriniens serait la cause d'une augmentation de :

- cancers hormono-dépendants (les tumeurs hormonodépendantes se forment principalement dans des tissus dont le fonctionnement est normalement régulé par des hormones) . Ex : sein, utérus, lymphomes, reins, thyroïde),
- puberté et ménopause précoce,
- endométriose,
- perturbation de la fonction ovarienne et infertilité.

Les spécialistes observent notamment une prévalence de pubertés précoces chez les petites filles qui, dès 8 ans, se retrouvent formées et réglées.

Chez les enfants

Les perturbateurs endocriniens seraient responsables de :

- divers troubles cognitifs (déficit de l'attention) et comportementaux (hyperactivité),
- perturbation ou altération du système immunitaire,
- prématurité et faible poids de naissance,
- troubles du développement du système nerveux, dus notamment à une perturbation du fonctionnement thyroïdien,
- augmentation des cas d'autisme (due à une forte exposition aux métaux lourds).

OÙ PEUT-ON LES RETROUVER?

Au domicile

Au domicile, les perturbateurs endocriniens sont dans toutes les pièces:

- Les enduits de construction, peintures, dalles,... sont imprégnés de composés perfluorés, de solvants ou encore de phtalates.
- Les tapis, moquettes, rideaux, coussins, mousses de canapé, de fauteuil ou de literie contiennent des composés polybromés pour les rendre moins inflammables et les textiles sont parfois revêtus de composants antitaches tels que les composés perfluorés.
- Les appareils électroniques: téléviseurs, ordinateurs... contiennent des retardateurs de flammes bromés libérés par la chaleur. Nous vous conseillons de les éteindre complètement en dehors de toute utilisation. Quant aux fils et câbles électriques, ils contiennent des phtalates pour les assouplir.
- L'utilisation de détergents contenant des solvants contamine à peu près toutes les pièces. Les cires à parquet contiennent des composés perfluorés. À noter que ces polluants se retrouvent dans l'air et peuvent être inhalés. Les mesures d'exposition de la population générale sont d'ailleurs parfois effectuées en dosant les substances recherchées dans les poussières de domicile. Bien aérer quotidiennement et passer l'aspirateur une fois par semaine sont des moyens efficaces de réduire la concentration de ces polluants chez soi.

Dans la cuisine

- Les ustensiles renferment souvent des perturbateurs endocriniens. Vous pouvez trouver des composés perfluorés dans les revêtements anti-adhésifs des poêles et casseroles, dans les emballages en papier et/ou carton traités contre le gras (comme ceux contenant les hamburgers dans les fast-foods), sur les nappes et serviettes imperméabilisées et antitaches. Vous trouvez aussi des phtalates dans les récipients en plastique. Ces différentes substances migrent des contenants vers l'alimentation, en particulier lorsqu'on les réchauffe. À ce titre, évitez de réchauffer les aliments au micro-ondes dans des récipients en plastiques ou d'utiliser des contenants et ustensiles rayés ou usés.
- L'eau du robinet est contaminée par des traces d'hormones issues de médicaments et libérées dans les urines (pilules contraceptives, hormonothérapies, etc.), elle peut également l'être par du plomb ou du bisphénol A contenu dans les matériaux des canalisations.

- L'alimentation en est imprégnée: les fruits, légumes et céréales sont les principaux pourvoyeurs de pesticides et les aliments gras (viande, poisson, lait) de composés polybromés. Quant aux poissons gras, ils sont particulièrement contaminés car ils sont en bout de chaîne alimentaire (mercure, dioxines, PCB). Il est recommandé de limiter leur consommation à une fois par semaine. Certains parabènes sont par ailleurs employés comme additifs alimentaires en tant que conservateurs (E214, E215, E218, E219...) en raison de leurs propriétés antibactériennes et antifongiques.

À noter que le bisphénol A (BPA) est interdit dans les contenants alimentaires depuis 2015, notamment dans les revêtements de canettes et boîtes de conserve ainsi que dans les emballages et bouteilles en plastique. On peut néanmoins le trouver dans les ustensiles de type blender, boîtes pour micro-ondes, cuves d'autocuiseur ou encore bacs de réfrigérateur.

Dans la salle de bains

Médicaments, crèmes, savons, parfums... Les perturbateurs endocriniens sont partout.

- Certains médicaments interfèrent avec le système hormonal puisque c'est leur mode d'action (les pilules contraceptives par exemple). Pour d'autres, cet effet est plus inattendu. Le paracétamol, l'aspirine ou encore l'indométacine, un anti-inflammatoire, réduisent par exemple la production de testostérone chez l'adulte et il existe des inquiétudes quant à l'utilisation du paracétamol pendant la grossesse.
- Les phtalates sont aussi présents dans de nombreux produits d'hygiène et de cosmétique (déodorants, après-rasage, shampoings, aérosols pour cheveux, vernis à ongles) et les parabènes rentrent dans la composition d'environ 80 % des produits cosmétiques en tant que conservateurs. Quant au triclosan, un biocide (produit qui sert à lutter contre les organismes indésirables qui sont nuisibles pour la santé humaine ou animale ou pour l'environnement), il est présent dans les savons et les dentifrices.

Dans la chambre d'enfant

- L'utilisation de jouets en plastique est une source majeure d'exposition. Chez les plus petits, cela passe par la salive en raison de leur mise en bouche. Plusieurs phtalates entraînent un danger pour la santé et ont déjà été interdits.
- D'autres sources secondaires proviennent du contact direct avec certains revêtements, notamment les tapis ou les moquettes.

Sur soi

Les vêtements neufs sont souvent imprégnés de polluants utilisés au cours de la fabrication. Bien les laver avant une première utilisation.

« Les biocides », site internet : https://ec.europa.eu/health/biocides/overview_fr

« Perturbateurs endocriniens, où les trouve t-on? », site internet : <https://sante.lefigaro.fr/article/perturbateurs-endocriniens-ou-les-trouve-t-on/>

OÙ PEUT-ON LES RETROUVER?

Au travail

Le lieu de travail n'est pas épargné. Plusieurs études indiquent que le taux de BPA contenu dans les poussières collectées dans des bureaux peut être cinq fois plus élevé que celui des poussières domestiques.

Certains professionnels peuvent par ailleurs être davantage exposés en cas de manipulation de produits phytosanitaires, de fabrication de produits chimiques, d'utilisation de solvants. La protection des travailleurs exposés aux perturbateurs endocriniens est prévue par le Code du travail: ces personnes doivent être informées et disposer de moyens de protection adaptés.

À l'extérieur

Les pesticides organochlorés comme le chlordécone ou le DDT (insecticides) sont interdits depuis de nombreuses années en raison de leur toxicité mais leur persistance dans l'environnement fait que les sols et les eaux continuent d'être pollués. Ils s'accumulent dans les organismes au cours de la chaîne alimentaire, entraînent un risque pour la santé humaine. Les pesticides actuels, dont les organophosphorés, suivent le même parcours.

D'autres perturbateurs endocriniens comme les PCB ou les polybromés PBDE sont également retrouvés en quantités importantes dans les fonds marins. Ils se détachent de leur support d'origine, se retrouvent dans l'atmosphère et suivent le même parcours que les pesticides.

L'air est également pollué par les produits de combustion dus aux activités humaines, notamment les usines: dioxines, furanes, hydrocarbures aromatiques polycycliques.

COMMENT LES ÉVITER?

Évitez...

- Les bouteilles, contenants et ustensiles en plastique : film étirable, boîte alimentaire, spatule, bouilloire, beurre en barquette, fromage sous vide, plats préparés sous vide ou en barquette...
- Les poêles avec revêtement fluoré (PTFE)
- Les canettes de soda, les boîtes de conserve en métal
- Le saumon, thon, dorade... qui accumulent les polluants dans leur chair
- De stocker des conserves et bouteilles plastiques sur une longue durée, et dans une atmosphère chaude

et préférez...

- Les plats faits-maison cuits dans des poêles et plats en inox, céramique, verre ou fonte
- Les bocaux de conserve en verre : légume, compote, jus de fruit...
- Une casserole en inox pour chauffer l'eau, et la vaisselle en céramique/verre pour réchauffer le repas
- La volaille, les œufs, et les petits poissons (maquereau, sardine frais ou surgelé)
- Le beurre sous papier, le fromage à la coupe

Pour les femmes enceintes,

- Évitez l'utilisation d'insecticides ou de désodorisants dans la maison ou la voiture ainsi que de cosmétiques en grande quantité.
- Préférez les aliments et boissons dans des récipients en verres plutôt qu'en plastique.
- Ne réchauffez pas les aliments aux micro-ondes dans des récipients en plastiques.
- Limitez la consommation de viande ou de poissons prédateurs et préoccupez-vous des conditions d'élevage et de conditionnement.
- Lavez les nouveaux vêtements avant de les porter.
- Postposez une éventuelle remise à neuf du mobilier ou des murs de votre habitat.

PRÉVENTION DU CANCER DU SEIN



En Europe, le cancer du sein est le plus fréquent chez la femme. Selon la Fondation contre le Cancer, en Belgique, 1 femme sur 9 en moyenne est touchée chaque année. Elle aura cependant 90,5% de chance de survivre dans les 5 ans qui suivront le diagnostic de la maladie.

A côté de ces chiffres plutôt encourageants, il ne faut pas oublier que la meilleure manière de se prémunir reste le dépistage systématique et l'auto-palpation mammaire.

L'AUTO-PALPATION MAMMAIRE

Le cancer du sein est une tumeur maligne qui touche la glande mammaire. Les cellules malignes se multiplient de manière désordonnée jusqu'à créer une tumeur qui s'attaque aux tissus sains avoisinants. Cette tumeur peut propager des cellules cancéreuses dans tout l'organisme : on dit alors qu'elle " métastase".

Comme énoncé plus haut, les meilleures manières de se prémunir contre le cancer du sein restent la prévention et le dépistage systématique.

Ce dépistage s'adresse à toutes les femmes âgées entre 50 à 69 ans et consiste en une consultation annuelle chez le gynécologue qui fera un **examen clinique** (une palpation de la poitrine), éventuellement une **échographie** (appareil à ultrasons permettant d'obtenir des images des organes internes), ainsi que tous les 2 ans, une mammographie aussi appelée "**Mammotest**" (radiographie des seins).

Actuellement, moins de 10% des femmes acceptent l'invitation du gouvernement à bénéficier de ce dépistage gratuit.

En complément à cela, les femmes peuvent se palper les seins afin de déceler des anomalies au niveau de leurs seins.

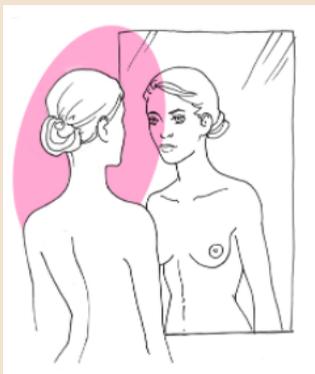
Autrement dit, elle permet un dépistage précoce d'éventuels cancers par la femme elle-même.

D'un point de vue scientifique, on ne peut pas affirmer que ce soit la méthode miracle, MAIS elle a le mérite d'apprendre aux femmes à mieux connaître leur corps et donc à déceler plus rapidement quelque chose qui leur semble anormal. L'auto-palpation mammaire est donc loin d'être inutile.

Il faut tout de même rester vigilant quant au côté anxiogène qui pourrait ressortir de cet auto-examen. Pour éviter que le stress s'installe, il s'agit de pratiquer l'auto palpation régulièrement (par exemple: 1x/mois sous la douche en se lavant), sans appréhension (le voir comme un geste routinier) et ce dès la fin de la croissance des seins.

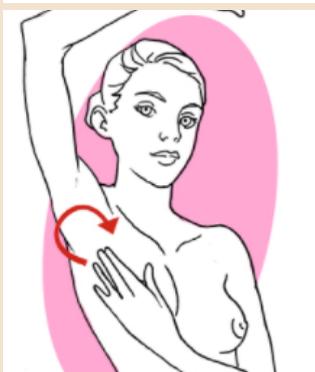
LES BONS GESTES

Images et recommandations de l'Association "Ruban Rose"



1. Debout, devant un miroir

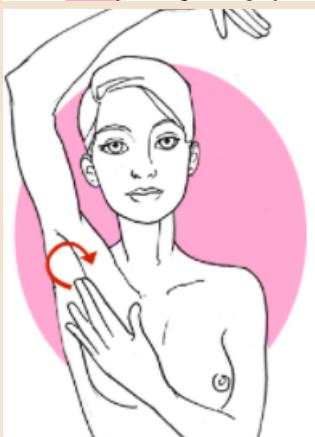
Inspectez les deux seins et vérifiez qu'il n'y a rien d'anormal : par exemple un écoulement par le mamelon d'un liquide, ou encore de sang, crevasses, fossettes, plis ou peau qui pèle ou dite d'orange sur le sein.



2. Levez le bras droit

Avec les trois doigts de la main gauche, palpez le sein droit, fermement, attentivement et complètement.

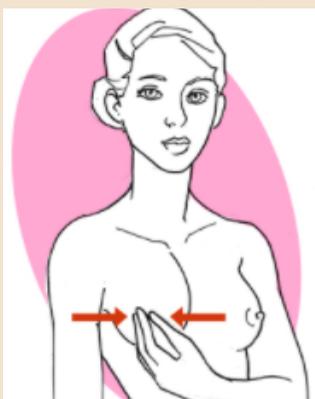
En commençant par la partie externe, parcourez le sein en effectuant de petits cercles avec les bouts des doigts.



3. Veillez à examiner tout le sein

Une attention particulière doit être portée à la zone entre le sein et l'aisselle, cette dernière comprise.

Cherchez toute grosseur ou toute induration anormale sous la peau.



4. Terminez par le mamelon

Pressez délicatement le mamelon et vérifiez qu'aucun écoulement ne se produit.

Si c'est le cas, prévenez votre médecin sans attendre.

L'AUTO-PALPATION MAMMAIRE

Soyez vigilantes à la présence de ses sensations ou symptômes qui peuvent être un signal d'alarme:

- Rougeur;
- Gonflement;
- Grosseur, induration (zone dure) du sein ou sous l'aisselle (sous le bras);
- changement de couleur, de taille et/ou de forme du sein, des mamelons ou de l'aréole (zone colorée située autour du mamelon);
- écoulement au niveau des mamelons

Il est normal que vos seins changent au fil du temps et aux diverses périodes de votre cycle. Soyez attentives à des modifications que vous jugez inhabituelles et au moindre doute, consultez votre médecin traitant. Si vous n'en avez pas, les médecins de la maison médicale d'Auderghem se feront un plaisir de vous renseigner.

Et les hommes dans tout ça?

Les hommes ne sont pas épargnés et en sont en moyenne atteints entre 60 et 65 ans, soit plus tardivement que les femmes.

Néanmoins, les cas sont plus rares chez eux car ils représentent seulement 1% de l'ensemble des cancers du sein en Belgique. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'actuellement les hommes n'ont toujours pas droit au remboursement de certains traitements, autorisés pour les femmes. La Fondation contre le Cancer, avec d'autres partenaires, plaide pour une accessibilité aux meilleurs soins pour tous sans discrimination.

Le saviez-vous?

C'est aux Etats-Unis, qu'Evelyn H. Lauder a co-créé le Ruban Rose avec Self Magazine en 1992.

Le Ruban Rose est aujourd'hui le symbole mondial de la lutte contre le cancer du sein. En 20 ans, plus de 100 millions de Rubans Roses ont été distribués gratuitement à travers le monde par Estée Lauder Companies.

« Octobre Rose: En Belgique, 8 femmes sur 9 n'auront jamais de cancer du sein. Quelles perspectives pour la 9ème? », site internet: <https://www.cancer.be/nouvelles/octobre-rose-en-belgique-8-femmes-sur-9-nauront-jamais-de-cancer-du-sein-queelles>

« Historique de la campagne », site internet: <http://www.cancerdusein.org/association/historique>

LES DANGERS DU SUCRE



Il n'est pas toujours facile de limiter sa consommation de sucre au quotidien. Souvent bien caché, on retrouve du sucre un peu partout, parfois même dans des produits insoupçonnés.

Mais en fait, qu'est ce que le sucre ? Où en trouve t-on ? À quoi faire attention ? Nous vous proposons cette fois-ci de regarder ensemble à quoi il faut être attentif pour mieux gérer le sucre dans l'alimentation.

QU'EST CE QUE LE SUCRE?

Le sucre est une substance généralement extraite à partir de la canne à sucre ou de la betterave sucrière qu'on utilise entre autre pour donner un goût doux aux aliments que l'on mange. L'industrie utilise également le sucre dans un but de conservation des aliments, on en retrouve donc un peu partout, même dans des préparations « salées ».

Les "sucres" sont une famille de molécules qui comprend deux grandes catégories: les sucres dits lents et les sucres rapides.

Les sucres rapides (dits aussi simples) sont des petites molécules qui sont vite absorbées au niveau de l'intestin. Elles font ensuite grimper le taux de sucre dans le sang (glycémie) et génèrent une grosse décharge d'insuline. Après avoir mangé des sucres rapides, on sent un regain d'énergie avant d'avoir un gros coup de mou causé par la sensation de manque. Ces sucres rapides se retrouvent sous de nombreuses appellations sur les emballages des aliments à commencer par le plus connu : **le glucose**. Mais le lactose, fructose, maltose, etc. sont tout autant des sucres rapides.

Les sucres lents (dits aussi complexes) sont des molécules plus grandes, qui mettent plus de temps à être absorbées et influencent moins le taux d'insuline dans le sang ainsi que la glycémie. Contrairement aux sucres rapides ils ne donnent pas d'effet coup de fouet mais libèrent de l'énergie tout au long de la journée et ne créent donc pas de sensation de manque comme les sucres rapides. Ces sucres sont connus principalement sous le nom d'amidon.

Petit point de terminologie : le terme glucide désigne à la fois les sucres lents et les sucres rapides. "Glucide", c'est en quelque sorte le terme scientifique pour dire sucre.

Pourquoi en avons nous besoin?

Le sucre, c'est de l'énergie; et notre corps en a absolument besoin pour fonctionner au quotidien. Mais comme dans tout, il faut une juste mesure; ne pas trop en manger, privilégier certains sucres à d'autres, varier les formes, etc.

Il ne faut également pas oublier que si le sucre est une source d'énergie importante, l'être humain a besoin de beaucoup d'autres choses pour être bien nourri : des vitamines, fibres, graisses, etc. Une alimentation variée est donc primordiale.

« Alimentation », site internet: <https://www.belgiqueenbonnesante.be/fr/etat-de-sante/determinants-de-sante/alimentation>

« Le point sur le sucre », site internet: <https://www.liguecardioliga.be/le-point-sur-le-sucre/>

Wart C. (2015). Sans sucre, régulariser les excès des sucres. Amyris : Bruxelles.

QU'EST CE QUE LE SUCRE?

Pourquoi trop de sucre n'est pas bon?

Si on ingère trop de sucre en une fois, le surplus n'est pas consommé mais transformé en graisse et stocké pour plus tard. C'est ainsi que les kilos s'accumulent. De plus, à long terme, l'excès de sucre entraîne d'autres problèmes de santé : diabète, maladies cardiovasculaires, caries, obésité, etc. D'ailleurs, on entend souvent dire que "le sucre appelle le sucre", plus on mange du sucre, plus on va avoir envie d'en manger. Certains scientifiques parlent d'une addiction plus forte que celle à la cocaïne.

Le sucre est donc indispensable mais toujours dans des doses raisonnables.

Bons sucres, mauvais sucres ?

Les sucres ne sont pas fondamentalement mauvais pour la santé, comme nous l'avons vu précédemment; ils sont même indispensables à notre bon fonctionnement. Ce qui importe avant tout, c'est la quantité que l'on mange. Il faudrait idéalement consommer très peu de sucres rapides. L'OMS recommande environ 50g de sucre par jour pour un adulte, ce qui correspond à 10% de l'ensemble des calories qu'un adulte devrait prendre sur une journée. Le mieux étant de passer sous la barre des 5%. Dans ces 50g sont compris à la fois les sucres ajoutés et les sucres naturellement présents dans certains aliments, comme le fructose dans les fruits.

Les sucres lents, ces grosses molécules complexes qui sont digérées plus lentement, sont également nécessaires à notre alimentation. Plus la molécule de sucre est longue et complexe, mieux c'est. On les trouve principalement dans les féculents (pâtes, pommes de terre, semoule, etc). De façon générale, plus ces aliments sont cuits et plus les molécules de sucre se cassent, ce qui les rend moins intéressants d'un point de vue nutritionnel.

SUCRES CACHÉS

Si la plupart des aliments contiennent naturellement des sucres rapides (comme les fruits) ou lents (comme les pâtes), l'industrie ajoute beaucoup de sucres dans les aliments préparés. Cet ajout remplit des objectifs divers : goût, conservation, aspect, texture, etc. Si certains ajouts semblent évidents comme pour du yaourt aux fruits, d'autres le sont moins comme ceux dans les charcuteries ou les vinaigrettes.

Les sucres cachés, ce sont les sucres qui sont ajoutés dans des préparations, industrielles ou non, et dont la mention n'est pas ou pas claire sur l'emballage, voire cachée. Nous l'avons vu, les sucres peuvent avoir des noms bien différents et ce n'est pas toujours facile de s'y retrouver. Ce sont ces sucres qu'il faut à tout prix essayer de limiter dans notre alimentation car ils nous rendent dépendants aux saveurs sucrées et à tout ce que cela implique sur notre santé.

Ces sucres cachés sont présents dans presque toutes les préparations industrielles : plats préparés (surgelés ou non), biscuits, boîtes de conserve, charcuteries, certains fromages, certains thés et cafés pour les machines à capsules, etc.

Par exemple, sur des chips au paprika, on retrouve parmi les ingrédients : sucre, dextrose et sirop de glucose déshydraté. Il y a donc 3 sortes de sucres différents dans un produit supposément salé. Sans s'y connaître un petit peu, on se laisse vite piéger par ces termes scientifiques et on ne se doute pas que des chips au paprika contiennent tant de sucre.

Sur des lasagnes toutes faites, on retrouve parmi les ingrédients : amidon de maïs modifié et sucre. En mangeant l'entièreté de la portion, on se retrouve avec 50g de glucides soit près de 23% des apports journaliers recommandés et près de la moitié de ces sucres sont des sucres simples qui ne devraient pourtant presque pas figurer dans ce type de repas.

« Alimentation », site internet: <https://www.belgiqueenbonnesante.be/fr/etat-de-sante/determinants-de-sante/alimentation>

« Le point sur le sucre », site internet: <https://www.liguecardioliga.be/le-point-sur-le-sucre/>

« Sucre, mensonges et étiquettes », site internet: <https://www.foodwatch.org/fr/sinformer/nos-campagnes/transparence-et-scandales/arnaques-sur-letiquette/en-savoir-plus-sur-les-arnaques-sur-letiquette/sucre-mensonges-et-etiquettes/>

Wart C. (2015). Sans sucre, régulariser les excès des sucres. Amyris : Bruxelles.

Sucres vs édulcorants ?

Pour remplacer les sucres, les industriels ont trouvé différentes molécules qui ont le pouvoir de donner le goût sucré tant apprécié des consommateurs sans qu'ils n'aient un effet majeur sur la glycémie ou l'insuline. Ils sont donc nettement moins mauvais pour la santé de ce point de vue-là. Il existe deux types d'édulcorants, les édulcorants naturels (qui existent dans la nature, ils sont peu ou pas transformés) et les édulcorants de synthèse (qui sont fabriqués par l'industrie). L'aspartame (E951) est un exemple bien connu d'édulcorant de synthèse, alors que la stévia est un édulcorant naturel.

Les édulcorants sont une bonne alternative aux sucres « traditionnels » pour les patients diabétiques ou en surpoids. Ils permettent d'ajouter une saveur sucrée à des aliments sans trop augmenter les calories absorbées. Il faut néanmoins rester prudent puisque les effets des édulcorants artificiels à long terme sur la santé n'ont pas encore été mis en évidence. Les édulcorants naturels ont en général un pouvoir sucrant plus fort que le sucre blanc pour une moindre quantité, ce qui les rend « meilleur pour la santé ». Leur consommation doit toutefois rester raisonnable.

Marketing trompeur, à quoi faire attention ?

Pour nous vendre leurs produits, les industriels sont prêts à tout, y compris à nous mener en bateau ou volontairement nous induire en erreur. De plus en plus de mentions fleurissent sur les paquets pour nous déculpabiliser par rapport à la teneur en sucre des aliments. Vous avez certainement remarqué la mention « low in calories » (faible teneur en calories) sur des bouteilles de thé glacé. Cependant, à y regarder de plus près, chaque bouteille contient 17g de sucre, soit l'équivalent de 20 % de nos besoins nécessaires pour une journée, ce qui est énorme. D'autant que ce genre de boisson n'apporte quasiment aucune valeur nutritive (vitamines, protéines ou autres).

Il existe également beaucoup de mentions du type « moins gras », « moins de sucres que dans la recette précédente », etc. Ce type de mention nous donne l'impression que ces produits-là sont meilleurs pour la santé. Sauf que moins de gras signifie souvent plus de sucre pour garder le goût et une conservation du produit idéale.

La mention "moins sucré que la recette précédente" ne donne aucune information quant à la quantité de sucre réellement présente dans l'aliment. Une autre mention qui est souvent mise en avant est le « sans sucres ajoutés »; surtout pour les jus de fruits. Or, ces jus de fruits sont pour la plupart fait à base de purées de fruits ou de jus concentrés qui ont des teneurs en sucres très élevées.

Ainsi, même diluée avec de l'eau, ces jus restent pauvres en nutriments et riches en sucres.

« Edulcorants: généralités », site internet:<https://www.edulcorants.eu/edulcorants/>

« Nutrition et publicité: comment le marketing apparaît dans nos assiettes », site internet:<https://distances.plus/nutrition/consommation-aliments-nutrition-marketing-attention-sucre/>

« Sucre, mensonges et étiquettes », site internet:<https://www.foodwatch.org/fr/sinformer/nos-campagnes/transparence-et-scandales/arnaques-sur-letiquette/en-savoir-plus-sur-les-arnaques-sur-letiquette/sucre-mensonges-et-etiquettes/>

Wart C. (2015). Sans sucre, régulariser les excès des sucres. Amyris : Bruxelles.

Dans l'exemple ci-dessous, une mention « sans sucres ajoutés » attire le regard. La petite étoile renvoie à une note dans la liste d'ingrédients qui dit qu'il n'y a aucun sucre ajouté par rapport à la teneur en sucre naturelle des fruits présents dans le produit. Sauf que la teneur naturelle est beaucoup plus importante que dans un jus d'orange frais pressé car il s'agit ici de jus d'orange concentré comme ingrédient de base, comme mentionné dans la liste des ingrédients.



Teneur en fruits : 100%. Ingrédients : jus d'orange à base de jus concentré, pulpe d'orange (3%). Valeurs nutritionnelles par 100 ml : 9g de sucre rapides. Cette quantité de sucre est énorme pour 100ml de jus. D'autant que la plupart des verres ne font pas 100 mais 200ml, ce qui correspond donc à 18g de sucres pour un verre de jus. En sachant que les recommandations de l'OMS sont à 50g par personne, on se rend compte que c'est beaucoup trop élevé si on doit encore ajouter 3 ou 4 repas à ce jus sur la journée.

Ne vous laissez pas tromper par des mentions alléchantes de nourriture « saine » alors que les produits transformés sont rarement bons pour la santé. Pour savoir ce que l'on achète, le mieux est de toujours regarder la liste des ingrédients et les valeurs énergétiques du produit. Au début, cela prend du temps, mais on s'y habitue très vite et on finit par connaître les produits et les marques qui nous conviennent.

Dans la prochaine revue, nous reviendrons sur la lecture des listes d'ingrédients et des étiquettes de valeur énergétique.

L'INSUFFISANCE VEINEUSE



Malgré les progrès dans la prévention et les traitements de la maladie chronique, les ulcères veineux (stade ultime de la maladie veineuse chronique) restent un problème de santé publique important. Ceci en raison du vieillissement de la population et du changement de vie occidentale devenue plus sédentaire. Le surpoids, le diabète et la pollution sont également des facteurs qui contribuent à augmenter la prévalence des affections veineuses chroniques.

QU'EST CE QU'UNE MALADIE VEINEUSE?

La maladie veineuse chronique est définie comme une anomalie anatomique ou physiologique du retour veineux provoquant des symptômes et /ou des signes cliniques nécessitant un diagnostic et /ou potentiellement un traitement. Rappelons que les veines ont pour rôle de ramener au cœur le sang chargé de gaz carbonique et ont donc un travail considérable à fournir, notamment au niveau des membres inférieurs pour éviter que le sang ne reflue vers le bas.

Le terme d'affection veineuse chronique regroupe l'ensemble des manifestations cliniques liées à des anomalies fonctionnelles et morphologiques du système veineux.

La maladie veineuse chronique est considérée comme mineure, alors qu'elle altère la qualité de vie et affecte le budget de la santé.

Il y a plusieurs facteurs de risques intrinsèques tels que l'âge, le sexe (les femmes sont plus touchées que les hommes) ou bien encore l'hérédité.

L'hérédité joue un rôle important dans l'apparition des troubles veineux.

Un patient dont les deux parents sont porteurs de varices a 90% de risque de développer une maladie veineuse chronique. Ce risque diminue à 47% si l'un des deux parents est touché et diminue à 20% si aucun des parents n'est concerné par la maladie veineuse. Le nombre de grossesse fait également parti des facteurs de risque de la maladie veineuse.

Il y a également des facteurs extrinsèques modifiables tels que la sédentarité, l'excès de poids, les conditions de travail (station debout ou position assise prolongée, travail dans un endroit où la température est élevée, le port de charges lourdes à répétition,...).

Il existe un tableau (appelé classification CEAP, pour Clinique, Etiologique, Anatomique, et Physiopathologique) qui permet d'évaluer le degré de sévérité de l'insuffisance veineuse chronique. Cette classification est divisée en 6 grades, allant du grade 0 pour une absence de signe visible ou palpable de la maladie veineuse au grade 6 pour un ulcère veineux non cicatrisé.

PHYSIOPATHOLOGIE

Plusieurs facteurs peuvent être à l'origine d'un trouble veineux:

1) Altération de la paroi veineuse

Un régime alimentaire déséquilibré, la pollution, le tabac, l'anxiété, l'obésité ou encore le diabète sont autant de situations dans lesquelles on retrouve une production de radicaux libres toxiques pour nos cellules.

2) Augmentation de la compliance

La compliance veineuse est la grande capacité que possède une veine à se déformer. La paroi veineuse s'affaiblit dans la maladie veineuse. Sous l'influence de la pesanteur la compliance veineuse augmente, mais aussi par les oestrogènes qui induisent un relâchement des fibres musculaires lisses. C'est pourquoi la grossesse et l'âge sont des facteurs de risque de la maladie veineuse chronique.

3) Origine hémodynamique

Le reflux veineux est causé par un dysfonctionnement des valvules contenues dans les veines et/ou une dilatation des veines. Suite à l'incompétence des valvules anti-retour, les pompes musculaires ne sont plus suffisantes pour assurer un retour veineux normal vers le cœur et il se produit donc le phénomène de reflux.

Si vous souffrez de problèmes hémodynamiques, vous pouvez ressentir les symptômes suivants:

- Lourdeurs ou pesanteurs

La sensation de lourdeur dans les jambes et plus particulièrement au niveau des mollets et des chevilles. Cette sensation s'intensifie en fin de journée, avec la chaleur, en position debout prolongée et en période prémenstruelle.

- Œdèmes

L'œdème est expliqué par l'hyperpression veineuse dans les membres inférieurs causée par un dysfonctionnement du retour veineux. L'œdème diminue par la compression veineuse (port de bas de contention).

PHYSIOPATHOLOGIE

- Crampes nocturnes

Les crampes musculaires peuvent survenir aussi bien la journée que la nuit, en position allongée ou debout. La fatigue musculaire, une carence en magnésium peuvent favoriser la survenue des crampes.

- Syndrome des jambes sans repos

Ce syndrome se caractérise par un besoin impérieux de mobiliser les jambes, car il s'agit d'une sensation d'engourdissement des jambes en position d'immobilité prolongée.

- Démangeaisons

Des démangeaisons peuvent survenir en cas de varices.

- Douleurs veineuses

Les douleurs veineuses peuvent se manifester de différentes façons d'un patient à l'autre. Il n'y a pas de relation entre les douleurs et l'évolution de la maladie veineuse chronique. Néanmoins dans les stades les plus avancés de la maladie veineuse chronique, on constate une réduction de la douleur liée à l'altération de l'innervation de la paroi veineuse qui se traduit par une neuropathie périphérique sensitive.

- Signes cliniques de la maladie veineuse chronique.

Les signes cliniques de la maladie veineuse chronique sont nombreux, allant de l'absence de signes cliniques aux ulcères veineux dans la classification CEAP. Les varices restent la manifestation clinique la plus fréquente.

DIAGNOSTIC ET PRÉVENTION

Afin de prononcer un diagnostic, le médecin commencera par faire une **anamnèse**. Celle-ci est indispensable pour récolter des informations tels que l'âge, les antécédents familiaux, les symptômes, le mode de vie, la profession exercée par le patient... Pour les femmes, il est également important de savoir s'il y a prise de contraceptif, de traitement hormonal ou de notion de grossesse.

Le médecin effectuera ensuite un **examen clinique**.

L'examen clinique a pour but d'identifier l'origine de la maladie veineuse chronique, et de définir le stade de la maladie grâce notamment à la classification internationale CEAP (évoquée plus tôt). Pour finir, l'examen clinique permet de localiser les veines touchées et ainsi donc de déterminer le traitement.

Des **examens complémentaires** seront également demandés par le médecin:

Le **doppler continu veineux**, qui permet l'exploration des veines superficielles des membres inférieurs. On utilise une sonde placée sur la jambe et au contact d'un gel sur la peau, celle-ci permet de détecter la présence d'un reflux veineux.

L'écho-doppler, qui est la combinaison du doppler et de l'échographie; est devenu l'examen de référence dans l'exploration du réseau veineux des membres inférieurs. Il permet d'explorer les veines profondes contrairement au doppler continu. Il peut donc mettre en évidence une thrombose veineuse profonde, et rechercher la présence des reflux valvulaires profonds mais aussi superficiels.

Afin de prévenir les troubles veineux, il est recommandé d'avoir une alimentation équilibrée et de pratiquer de l'exercice physique 30 min, 3 à 4 fois par semaine. L'activité physique ne se résume pas uniquement au sport. Par exemple, prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, garer sa voiture plus loin... Eviter le plus possible d'exposer ses jambes à la chaleur. S'abstenir de prendre des bains et des douches trop chaudes. Il est conseillé de finir sa douche par un jet d'eau froide allant des pieds aux cuisses pour faciliter la circulation sanguine.

Ne pas porter de vêtements trop serrés au niveau des jambes ou du ventre. Il faut également bien se chauffer en évitant le port de talons aiguilles au quotidien et préférer plutôt le port de chaussures avec des petits talons (3cm maximum).

PRÉVENTION

Lors d'une position assise, il faut veiller à ne pas croiser les jambes au niveau des genoux et laisser les jambes étendues. En cas de position assise prolongée, des mouvements de flexion-extension de la cheville peuvent être pratiqués, tandis qu'en position debout prolongée, se mettre sur la pointe des pieds de temps en temps pour activer la pompe musculaire du mollet et favoriser le retour veineux.

En cas de trajet en avion, notamment sur des vols de longue durée, il est recommandé de se déplacer le plus souvent possible dans les allées de l'avion, faire des mouvements de flexion-extension des chevilles, s'hydrater fréquemment pendant le trajet et de porter des bas de compression pour les personnes à haut risque de thrombose veineuse.

Une consultation chez le podologue est recommandée chez les personnes ayant les pieds creux; l'activation de la pompe musculaire du pied se faisant grâce à l'appui complet de la voûte plantaire lors de la marche.

Si vous en êtes déjà atteint, voici ce que vous pouvez faire pour freiner l'évolution de la maladie veineuse chronique.

- La compression veineuse permet d'exercer une pression permanente sur le membre inférieur pour contrer l'effet d'hyperpression et ainsi favoriser le retour veineux. Nous vous conseillons d'enfiler vos bas de contention le plus tôt possible après le lever et de les retirer la nuit car la pression exercée au niveau des membres inférieurs risquerait d'être trop élevée en position couchée.
- Les actifs veinotoniques sont des substances utilisées pour améliorer certains symptômes ou signes de la maladie veineuse chronique. Ils existent sous forme de comprimés, de crème ou de gel.
- La sclérothérapie consiste à supprimer une veine variqueuse à l'aide d'un produit sclérosant ou bien encore le laser endoveineux et l'ablation par radiofréquence.

La chirurgie est possible: lors de la phlébectomie ou crossectomie-éveinage, la veine malade est retirée, il n'y a donc pas de récives possibles. En revanche, d'autres varices peuvent apparaître car le sang veineux superficiel est redirigé vers d'autres veines qui peuvent se dilater et provoquer de nouveaux reflux veineux.



**MAISON MÉDICALE
AUDERGHEM**

RUE EDOUARD HENRARD 19 1160 BRUXELLES

TEL : 02 899 22 09 - FAX : 02 899 22 39

INFO@MM1160.BE

WWW.MM1160.BE

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE