

FANZINE "EDUCKTASANTE"

Numéro 2 "Janvier 2010"

Editorial : Chers lecteurs et lectrices, voici le nouveau numéro de votre fanzine sur la santé qui, selon l'*Organisation Mondiale de la Santé*, est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. Nous espérons que vous prenez plaisir à nous lire et que vous serez de plus en plus nombreux à y participer. N'hésitez pas à faire des remarques constructives !

Mr LHOMME et les élèves de l'atelier Santé / bien-être



Et surtout la santé POUR 2010 !!!!

Sommaire : L'actu santé (Maureen et Noémie) - Les médicaments génériques (Alexis) - La recette du cake à la carotte (Diarra)

Fanzine réalisé par et pour le lycée polyvalent Jean ROSTAND de Mantes-La-Jolie - 66, rue Fernand BODET - 78200 Mantes-La-Jolie sous l'autorité de Mme KARBICHE dans le cadre de l'atelier Santé-Bien-être du lycée. Directeurs de publication : Mme MIGNARD et MR FOREST. Adjoints de publication : Mr LHOMME, les infirmières et les professeurs documentalistes. Rédacteurs : les élèves de ISSVT du lycée participant à l'atelier.

L'actu sante



"Grippe H1N1: des millions de cas sans symptômes, selon une étude"

Des millions de personnes pourraient avoir été infectées par le virus de la grippe H1N1 en présentant peu ou pas de symptômes, selon une étude réalisée par l'Unité des virus émergents (UVE) de l'université Aix-Marseille.

Cette étude, publiée cette semaine dans la revue américaine en ligne "PLoS Currents : influenza" et reprise mardi dans Le Figaro, a été conduite par une équipe menée par le directeur de l'UVE, le virologue Xavier de Lamballerie, sous l'égide de l'École des hautes études en santé publique que dirige l'épidémiologiste Antoine Flahault. L'Institut de veille sanitaire (INVS) et l'Institut de microbiologie et maladies infectieuses (IMMI) ont collaboré aux travaux.

Les chercheurs ont étudié l'état sérologique d'environ un millier de femmes enceintes non vaccinées contre la grippe H1N1, sur l'ensemble du territoire français, lors de leur bilan initial de grossesse. Ils ont pu ainsi établir que 10,6% présentaient des anticorps témoignant d'une infection par le virus.

En admettant que le taux d'infection soit le même pour les 16,2 millions de femmes et hommes de 20 à 39 ans de France métropolitaine, 1.712.000 personnes pourraient avoir été infectés récemment par le virus. Soit cinq fois plus que le nombre estimé des personnes de cet âge ayant rendu visite à leur médecin avec des symptômes de grippe clinique.

Selon le réseau Sentinelles, qui tient compte des gens souffrant de fièvres supérieures à 39° avec signes respiratoires, quelque 2,7 millions de personnes de tous âges ont consulté en 15 semaines pour grippe en France. S'il y a bien cinq fois plus de personnes infectées que de personnes ayant consulté, on peut donc estimer que 13 millions de personnes auraient été atteintes par le virus, avec ou sans symptômes.

A tout le moins, le nombre de gens atteints par ces formes non visibles de grippe pourrait expliquer que l'épidémie régresse plus rapidement qu'on ne s'y attendait.

« Grippe A : décroissance de l'épidémie confirmée »

La [grippe A](#) est en perte de vitesse. Cela fait un peu plus de deux semaines que l'on observe une décroissance du nombre de personnes touchées par la [grippe A/H1N1](#). La semaine dernière, en [France](#), on a dénombré près de 600 000 consultations pour [infections](#) respiratoires aiguës liées à la grippe A, contre près de 800 000 la semaine précédente (d'après le GROG).

L'Institut de veille sanitaire reste cependant prudent et précise par ailleurs que l'immense majorité des cas de grippe est dû au [virus](#) de la grippe A, et pratiquement pas à celui de la grippe saisonnière.

Source : Invs, 28 décembre 2009.

Le BON GESTE

" Les médicaments génériques "



Qu'est ce qu'un médicament générique ?

Un médicament générique est un médicament qui reprend le principe actif du médicament de référence , aussi appelé princeps, sa copie est autorisée grâce à son brevet qui est tombé dans le domaine public

Sa composition doit être la même (le principe actif) le même dosage, la même voie d'administration, (voie orale, en injection..) et son devenir dans l'organisme doit être identique (bioéquivalence), pour avoir l'autorisation de mise sur le marché, (AMM) il faut en fournir la preuve, qui comporte les mêmes caractéristiques.

Comment peut-on reconnaître un médicament générique?

Le médicament générique se reconnaît déjà sur l'emballage : le nom sous lequel il est commercialisé est celui de la substance active qui le constitue, la dénomination commune suivie du nom du laboratoire. Il peut aussi porter un nom de marque suivi de la mention Gé comme générique.

Par exemple, *Aciclovir* est la dénomination commune de *Zovirax* - médicament contre l'herpès - dont il existe plusieurs versions génériques. Le comprimé peut par exemple devenir une gélule, le goût banane être modifié pour un arôme caramel, la gélule bleue devenir jaune.

Pourquoi utiliser un médicament générique ?

En moyenne, les génériques sont 40 % moins chers que les médicaments de marques, d'où leur grand avantage. Ces prix n'ont rien d'étonnant : le fabricant n'a pas à supporter le coût de la recherche scientifique. Mais il arrive que le prix du médicament de marque s'aligne sur celui du générique. C'est notamment le cas lorsque l'Assurance maladie rembourse les assurés sur la base du prix du générique, au "tarif forfaitaire de responsabilité", valable pour environ 850 médicaments. Le médicament de marque baisse alors son prix pour ne pas perdre le marché.

Pour ce qui est des médicaments non remboursés, les prix étant libres et variables d'une pharmacie à l'autre, il peut arriver que le médicament de marque soit moins cher. Mais l'écart de prix est lié au pharmacien et non au fabricant.

Le bien-Etre

CAKE A LA CAROTTE



<http://www.linternaute.com/femmes/cuisine/recette/>

Pour 6 personnes :

- 300 g de [carottes](#) râpées
- 4 [oeufs](#)
- 1 [citron](#)
- 100 g de sucre
- 80 g de [noix](#) concassées
- 80 g de farine
- 1 cuillère à [café](#) de [cannelle](#)
- 6 g de levure chimique
- une pincée de sel

Préchauffez le four à 200°C. Beurrez un [moule](#) à cake et farinez-le

Fouettez le sucre et les [oeufs](#) de façon à obtenir un mélange mousseux

Ajoutez les [noix](#), la farine, la levure, le sel et la [cannelle](#). Mélangez puis incorporez le jus de [citron](#) et les [carottes](#)

Versez le mélange dans le [moule](#) beurré et Ajoutez les [noix](#), la farine, la levure, le sel e enfournez pour 30 minutes de cuisson. Ouvrez le four et couvrez le cake d'une feuille de papier aluminium. Poursuivez la cuisson pendant 15 minutes.

Vérifiez la cuisson et laissez refroidir le cake avant de le démouler.

Préparation : 30 mn

Cuisson : 45 mn

Repos : 20 mn

Temps total : 95 mn

Calendrier des fruits et légumes du mois de janvier

Liste des fruits disponibles en France en janvier

Clémentine, Kiwi, Orange, Poire, Pomme

Liste des légumes disponibles en France en janvier

Betterave, Carotte, Chou, Endive, Oignon, Poireau

Rendez-vous le mois prochain avec entre autre un mini-dossier sur le sommeil !!!