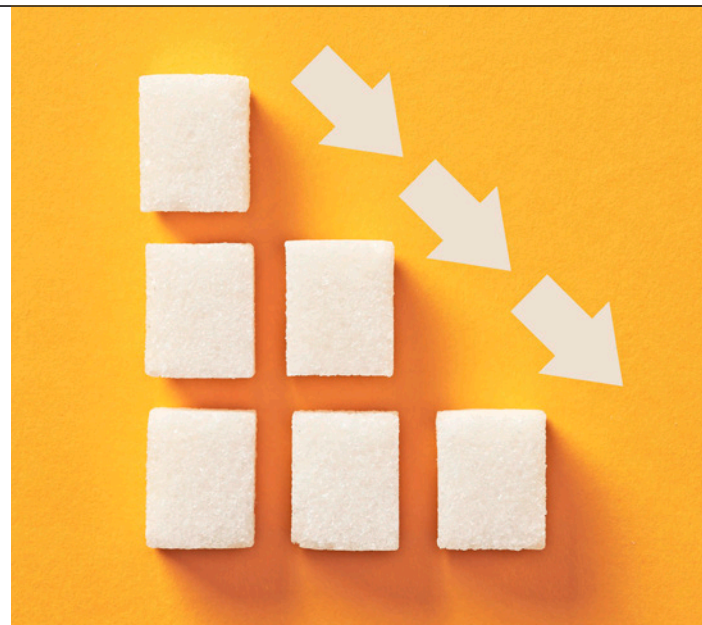




MOIS SANS SUCRES AJOUTÉS Un défi pour apprendre à se passer du superflu

Après les Mois sans alcool et sans tabac, place à celui sans sucres ajoutés ! En juin, l'association SOS Hépatites organise ce grand challenge pour aider les Français à rééquilibrer leur alimentation trop riche en glucides.



Près de 3 500 participants sont attendus dans toute la France. Le principe ? Pendant tout le mois de juin, les volontaires s'engagent à supprimer les sucres ajoutés de leur alimentation. Ce qui "ne veut pas dire ne plus manger de sucre du tout", précise le Dr Pascal Mélin, président de SOS Hépatites. Les glucides naturellement présents dans les aliments restent autorisés : ceux des fruits, des légumes ou encore des sucres lents. Pour accompagner les participants, l'association SOS Hépatites, qui organise cette opération pour la 4^e édition, propose des conférences en ligne et des ateliers tout au long du mois de juin. Animés par des professionnels

de santé et des bénévoles, ces rendez-vous permettent d'apprendre à identifier les différentes sources de sucre, à décrypter les étiquettes et à découvrir des recettes à index glycémique bas. Ce défi attire chaque année aussi bien des personnes atteintes de maladies du foie liées au sucre que des diabétiques ou des personnes souhaitant simplement manger plus sainement.

LES FRANÇAIS ACCROS AU SUCRE ?

Pour certains, il a suffi de ne plus sucrer leur café ou de ne plus acheter certains produits ultra transformés. Pour d'autres, ce challenge a demandé davantage d'efforts. "De 15 à 20 % des participants nous ont signalé qu'ils n'arrivaient tout simplement pas à s'en passer, que leur corps en avait besoin", rapporte le Dr Mélin. On a mis le doigt sur le fait qu'il existe probablement

une forme d'addiction au sucre dans la population française." La majorité des participants rapportent toutefois des effets positifs : "Perte de poids, amélioration du sommeil et de l'humeur, et réduction des fringales", cite le président de SOS Hépatites.

DE NOUVELLES HABITUDES À ADOPTER

À plus long terme, l'objectif du défi est surtout d'aider chacun à adopter des habitudes alimentaires plus durables, bien au-delà du mois de juin. Une démarche qui pourrait contribuer à freiner certaines pathologies en forte progression. "L'augmentation de l'obésité, du diabète ou encore des maladies du foie comme la fibrose au cours des trente dernières années est en partie liée à la surconsommation de sucre, notamment dans les produits industriels", rappelle le Dr Pascal Mélin.

MICHAEL DUCOUSSO

COMMENT PARTICIPER ?

Pour en apprendre plus sur les événements près de chez vous, rendez-vous sur juinsanssucresajoutes.org ou sur la page Facebook "Juin sans sucres ajoutés".

L'ÉTUDE

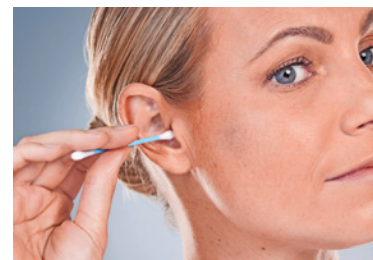
Nettoyage des oreilles : des dispositifs souvent inefficaces

Une étude américaine récente* a comparé plusieurs méthodes disponibles en vente libre, testées par 147 adultes. L'efficacité a été

évaluée par un ORL avec une vidéo-otoscopie réalisée avant et après utilisation. Résultat : les bénéfices sont très limités. Une amélioration est observée chez seulement 11 % des utilisateurs de Cotons-Tiges, 14 % avec un système d'irrigation, 16 % avec un cure-oreille manuel en spirale et

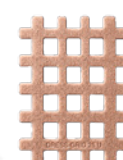
6 % avec un appareil rotatif motorisé ("mini-aspirateur"). Dans 17 % des cas, le cérumen est repoussé dans l'oreille, augmentant le risque de bouchon. En cas de gêne, consultez un professionnel de santé.

* Efficacy of Over-the-Counter Cerumen Removal Devices: A Randomized controlled trial, 2025.



À (S')OFFRIR

PIQÛRES : DU NEUF POUR CALMER LES DÉMANGEAISONS



Utilisé depuis plusieurs années par les kinés et les ostéopathes, le Kinesio Taping consiste à appliquer sur la peau des bandes adhésives élastiques en coton pour soulager les douleurs musculaires et articulaires. Cette technique trouve un

nouvel usage : apaiser les démangeaisons liées aux piqûres d'insectes. Le laboratoire Insect Protect lance des pansements après-piqûres, inspirés de la méthode, sans principe actif. Leur action est mécanique, reposant sur une stimulation neuro-proprioceptive de la peau, qui aide à moduler la sensation de démangeaison et limite l'envie de se gratter.

En vente en pharmacie, adapté aux enfants dès 3 ans et aux femmes enceintes. Pansements après piqûres. Boîte de 18 pansements, 7,29 €.

50 000

C'est le nombre de maladies de Lyme diagnostiquées chaque année en France.

D'après Santé publique France, les signalements de piqûres de tiques culminent entre mai et juillet. Elles surviennent dans des environnements familiers : jardins, parcs, centres de loisirs ou promenades du quotidien.



Et aussi...

ICOPE : DU NOUVEAU POUR BIEN VIEILLIR

Recommandé par l'Organisation mondiale de la santé, le programme Icope évolue. Accessible via l'application Icope Monitor, cet outil permet aux plus de 60 ans de faire régulièrement le point sur leur forme et leur autonomie, afin de repérer les fragilités liées à l'âge. Jusqu'ici centré sur six fonctions clés (mémoire, nutrition, vision, audition, psychologie, mobilité), il intègre trois nouveaux facteurs essentiels : le soutien social, le soutien aux aidants et la continence urinaire. Pour bénéficier de cette version enrichie, mettez à jour votre appli. Tutoriels disponibles sur : icope.fr

GIULIA ENDERS DE RETOUR AVEC UN NOUVEAU LIVRE

Après l'incroyable succès du *Charme discret de l'intestin* (éd. Actes Sud), la gastro-entérologue allemande Giulia Enders publie *Organique*. Avec ce nouveau titre, l'autrice entend nous initier à ce qu'elle appelle "la langue organique". Toujours aussi pédagogue, elle nous entraîne vers de nouvelles découvertes (poumons, système immunitaire, peau, muscles, cerveau...).

Organique, Dre Giulia Enders, illustrations Jill Enders, éd. Albin Michel, 320 pages, 22,90 €.

