

S

SANTÉ

La fin de l'été est l'occasion de faire un check-up complet pour reprendre du bon pied !

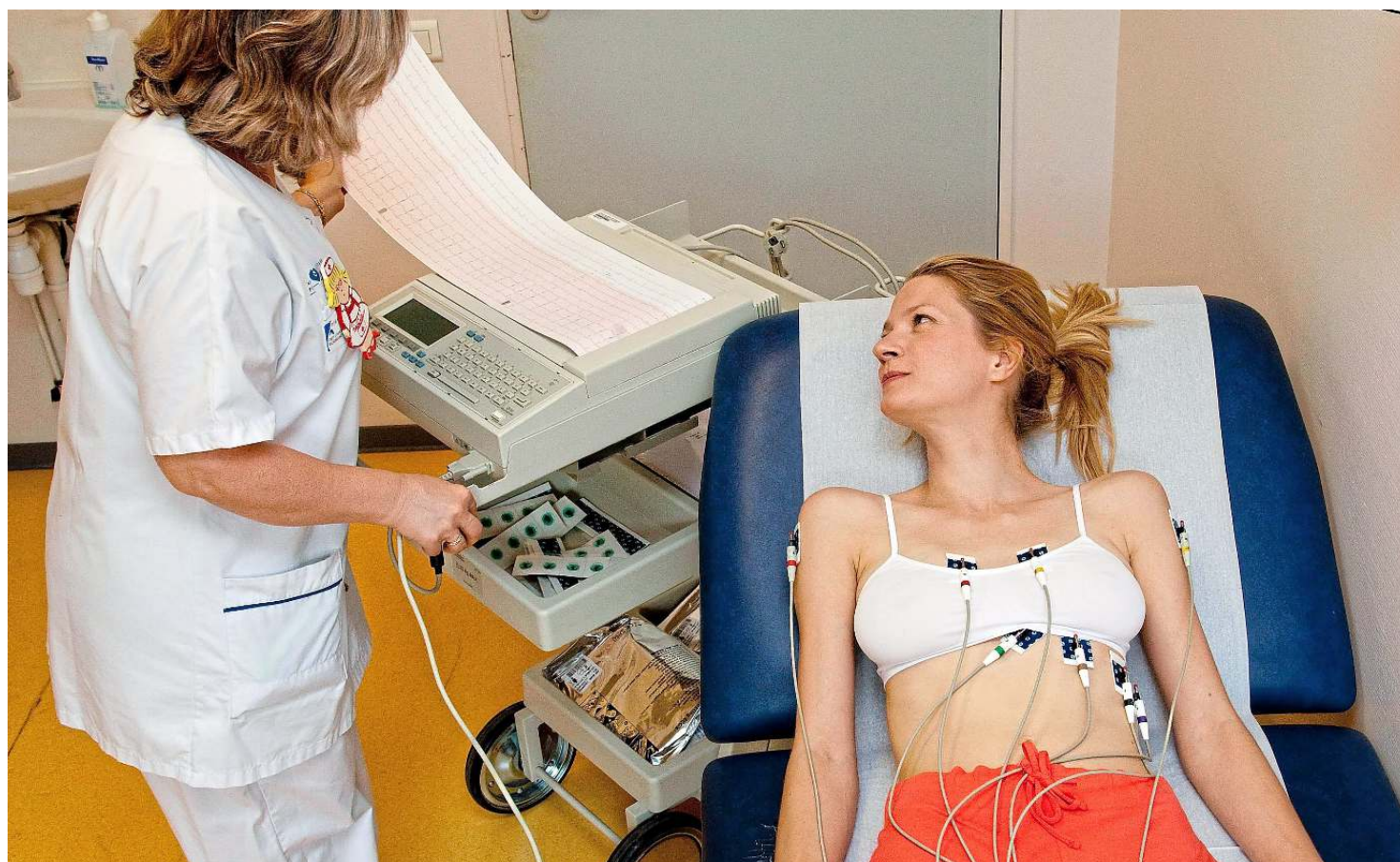
PAR FLORENCE MÉRÉO

C'est un rituel auquel les parents se livrent pour leurs enfants. Mais faire un check-up complet (ou presque) de la rentrée quand on est adulte a aussi du bon. Déjà parce que cela permet de détecter des bobos que l'été a pu accentuer et parce que cela est un vrai outil de prévention de maladies bien souvent silencieuses. Voilà ce à quoi il faut veiller.

■ CŒUR, L'HEURE DU BILAN

S'occuper de son cœur est sûrement la plus belle preuve d'amour faite à son corps. « Cela aide à prévenir les risques cardiovasculaires. La rentrée est une bonne occasion de faire des vérifications, lors d'une consultation de contrôle ou d'une visite d'aptitude au sport », note le docteur Jean-Louis Bensoussan, secrétaire général du Syndicat des médecins généralistes, MG France. Un examen clinique (auscultation pour détecter un souffle) peut suffire mais le médecin pourra prescrire un examen plus poussé comme un électrocardiogramme pour vérifier son bon fonctionnement.

QUAND ? Dès 30 ans, « si le patient a des antécédents familiaux directs, s'il est tabagique ou souffre de diabète », répond le docteur Bensoussan. A partir de 45-50 ans s'il ne présente aucun de ces facteurs.



La rentrée est une bonne occasion de vérifier l'état de son cœur. Un examen clinique peut suffire, mais le médecin peut aussi prescrire un électrocardiogramme.

85

C'est le nombre de centres qui proposent des examens préventifs (dents, audition, cœur...) pris en charge par l'Assurance maladie, dès 16 ans. Rens. sur ameli.fr.

■ AVOIR LES GRAINS DE BEAUTÉ À L'ŒIL

Le soleil n'est pas l'ami de la peau et des grains de beauté qui s'y nichent. « Le rayonnement solaire favorise leur dégénérescence », explique dans son ouvrage* la dermatologue Yael Adler. Si une visite chez le dermatologue est le Graal du contrôle, il est aussi possible de faire des vérifica-

tions rapides pour soi-même ou la personne avec laquelle nous vivons. La méthode, rappelle Adler, est celle du « ABCDE » : asymétrie, bordures (mauvais signe lorsqu'elles sont irrégulières), couleur (la normale est beige-brun), diamètre (alerte à plus de 5 mm) et évolution (s'il s'étend, par exemple).

QUAND ? A tout âge ! Et particulièrement si l'on note des taches ou des lésions anormales.

■ LA TENSION, SANS PRESSION

Elle favorise les troubles cardiaques, vasculaires, les insuffisances rénales. Et pourtant, alerte Jean-Louis Bensoussan, « on a tendance à négliger l'hypertension artérielle. On pense qu'elle apparaît tard alors qu'elle est très liée à l'histoire familiale et aux comportements personnels (taba-

gisme, mauvaise alimentation). Elle peut survenir à n'importe quel moment », décrypte le médecin, qui invite à une mesure régulière de la pression artérielle pour la surveiller et la traiter, si besoin.

QUAND ? Sans antécédents familiaux, cela peut se faire tous les trois ans avant 40 ans et tous les deux ans après. Comme le rappelle l'Assurance maladie et en accord avec le médecin, une « automesure » de sa tension est possible grâce à un appareil de mesure, un tensiomètre.

■ ALERTE ROUGE SUR LES GENCIVES

« Une gencive ne doit pas saigner », tranche Sandy Cohen. Si la dentiste parisienne voit beaucoup d'enfants arriver dans son cabinet en septembre, elle incite les adultes à faire de même. « S'occuper de son hygiène

bucco-dentaire est une bonne résolution de rentrée. Les gens ont moins de problèmes de caries mais plus de gencives. Or, cela peut entraîner des complications sur la santé globale comme des problèmes cardiovasculaires, une aggravation du diabète et même provoquer un accouchement prématuré, d'où la nécessité de contrôler les gencives des femmes enceintes », détaille la dentiste. Un récent dispositif permet d'ailleurs à la femme enceinte de bénéficier d'un examen de prévention à compter du quatrième mois de grossesse.

QUAND ? A tout âge... avec une vigilance particulière chez les personnes âgées mais aussi chez les 20-35 ans ! Et pour cause, les professionnels notent un décrochage de cette population, alors que le risque de maladie parodontale s'accroît à partir de 30 ans.

PENSEZ-Y

Ne négligez plus vos pieds

LES CHAUSSURES OUVERTES

ont fait notre bonheur de l'été. Mais ce n'est pas sans quelques conséquences. « Cela entraîne plus de frottements. L'été est propice à la corne, aux ongles abîmés, aux peaux mortes, liste la podologue Muriel Montenvert, secrétaire générale de l'Union française pour la santé du pied

(UFSP). De manière générale, une visite par an chez le podologue est une bonne chose pour faire le point. En septembre, cela est bien pour faire sa rentrée du bon pied. » Car si la corne, défense naturelle, n'est pas une mauvaise chose en soi, elle peut se transformer en cors et créer une gêne à la marche ou des douleurs. Quand le durillon chauffe, dans une chaussure fermée ou à talons, cela peut aller jusqu'à des infections. Un rendez-vous chez un professionnel permet donc de se « remettre daplomb ».

Mais, au-delà des bobos estivaux, négliger ses pieds est une très mauvaise chose. Ils sont un

véritable indicateur d'un corps en souffrance. « Il est utile de consulter lorsque l'on ressent une douleur au dos, au genou, aux cervicales. En cas de migraines chroniques aussi, explique Muriel Montenvert. Une semelle orthopédique, des exercices, des chaussures adaptées peuvent arranger tout cela. » Car, rappelle-t-elle, le pied est notre base à tous : « Lorsque l'on est de travers en bas, nous le sommes aussi en



L.P./AURÉLIE LADET

haut et les répercussions se font à tous les étages. »

Parce qu'ils sont notre meilleur moyen de locomotion et conditionnent notre santé globale, il faut en prendre soin au même titre que nos dents ou nos yeux. **FL.M.**

■ LES MAUX DU FOIE INVISIBLES

« L'été a parfois été synonyme d'excès, que ce soit de nourriture ou de rosé, constate le docteur Bensoussan qui exerce à Castelmaurou (Haute-Garonne). Vérifier l'état de son foie vaut vraiment le coup pour prévenir les atteintes hépatiques. » Un bilan sanguin peut permettre notamment de doser les transaminases. Le taux de ces enzymes dans le sang est proportionnel à la souffrance du foie.

QUAND ? Selon le Congrès international sur les maladies du foie qui se réunit chaque année à Paris, une prise de sang tous les ans pour les personnes à risque est nécessaire, tous les deux à trois ans pour les autres.

* « Ce que votre peau dit de vous », de Yael Adler, Ed. Pocket, 384 p., 7,50 €.