



INFOS SANTÉ

Par Suzanne Alexandre

**Avec l'automne
CHEVEUX ABÎMÉS ?
LES BONNS SOINS**

L'automne qui approche n'est pas la saison préférée des cheveux, et s'accompagne souvent d'une chute plus importante. Et après les agressions extérieures de l'été, ils sont aussi plus ternes, le cuir chevelu est plus sensible. On les soigne !

En cas d'alopecie : la chute saisonnière n'est pas inquiétante en elle-même. Mais si la repousse ne compense plus assez la perte au fil des années, et que le crâne est plus visible, on peut compter sur l'efficacité du minoxidil 2 % en vente libre, en pharmacie. À compléter éventuellement par des compléments alimentaires pour un coup de pouce, notamment à base de vitamines B et de zinc.

Si le cuir chevelu est fragilisé : il a pu souffrir de bains répétés, d'une transpiration plus importante et des UV qui ont filtré. Les pellicules peuvent aussi être plus importantes à la rentrée. Des shampooings antipelliculaires parviennent généralement à équilibrer le cuir chevelu. Et si cela ne suffit pas, il existe des produits prescrits par le médecin ou le dermatologue, à base de kétoconazole ou de ciclopiroxolamine, par exemple.

**Après l'été
LEVONS LE PIED
SUR L'ALCOOL**

Après les (nombreux) apéros de l'été, on pourrait peut-être lever le pied. Un cas de cancer sur 25 serait attribué à l'alcool globalement, a révélé une étude du Centre international de recherche sur le Cancer (CIRC). Une proportion plus élevée pour certains cancers comme celui du foie, du sein, du colon, de l'œsophage, du rectum, du larynx et de l'oropharynx.

Source : The Lancet, juillet 2020.



En automne, les cheveux ont particulièrement besoin d'être protégés.

LE CHIFFRE

70 %

DE CHIRURGIE AMBULATOIRE POUR 2022. C'ÉTAIT L'OBJECTIF NATIONAL FIXÉ PAR LE GOUVERNEMENT. SI LA CRISE SANITAIRE A MARQUÉ UN RALENTISSEMENT DANS LE DÉVELOPPEMENT DE CES INTERVENTIONS ALLÉGÉES POUR LE PATIENT, L'OBSERVATOIRE RÉGIONAL DE CHIRURGIE AMBULATOIRE NOTE UNE BELLE REPRISE, DU MOINS EN ÎLE-DE-FRANCE, AVEC 60 % D'INTERVENTIONS DE CE TYPE CETTE ANNÉE. ON VA Y ARRIVER.



Un livre pour démêler le vrai du faux avec l'Inserm et riposter à l'épidémie d'infox et de rumeurs.

**Médecine :
la chasse aux infox**

Beaucoup de bruits, de rumeurs, d'infox en matière de santé. Pour démêler le vrai du faux sur les traitements, les vaccins, les cancers, la contraception, l'alimentation, le cœur, le cerveau, etc., des chercheurs de l'INSERM mettent les points sur les « i » en revisitant plus de 80 idées reçues, dans l'ouvrage collectif *Fake News Santé*, éditions du Cherche-Midi, 14 €.

PSCHITT DANS LES YEUX FRAGILISÉS

TRÈS SECS ET FATIGUÉS ? L'AIR CONDITIONNÉ, L'OVERDOSE D'ÉCRANS, LA CONDUITE OU LE PORT DE LENTILLES PROLONGÉ N'AIDENT PAS ET LES YEUX SONT EN SOUFFRANCE. ON LES SOULAGE AVEC LE SPRAY OCULAIRE STÉRILE, D'INNOXA QUI HYDRATE, LUBRIFIE ET RAFFRAÎCHIT. 12,90 € EN (PARA)PHARMACIE.



Photos presse : A. BÉGIN / G. M. / G. M. / G. M.

