

SAÔNE-ET-LOIRE**UMP : les permanences cibles de placardages**

Les « vitrines » des élus sont l'objet de collages sauvages d'affiches et de tracts. **PAGE 6**

**SAÔNE-ET-LOIRE****Salles de spectacles : l'offre se muscle**

Mâcon inaugurera bientôt une salle capable d'accueillir 10 000 personnes. **PAGES 2-3**

Fondé en 1826

le journal

www.lejssl.com

DE SAÔNE-ET-LOIRE

Mardi 26 octobre 2010 - 1 € - N° 6131

RN 80**207 km/h au lieu de 100 sur la RN 80**

Son permis avait déjà été annulé. **PAGE 5**

MAIND'ŒUVRE**L'emploi intérimaire progresse en Bourgogne****PAGE 7****CONCERT****Soutien aux journalistes otages**

Un mot d'ordre : « on ne vous oublie pas ». **PAGES 18-19**

Le Creusot : pris au piège dans une tranchée



Hier matin, deux ouvriers, qui travaillaient sur un chantier de construction, ont été ensevelis dans une tranchée au fond de laquelle ils posaient un tuyau d'évacuation d'eaux pluviales. Photo Florence Richard

PAGE 5**ÉNERGIE****PAGE 20****Électricité : la facture pourrait grimper**

Un relèvement des tarifs de l'électricité de 3 % est envisagé début 2011.

WHO'S WHO**PAGE 36****Le bottin du gratin est en vente**

L'édition 2011 du *Who's Who* est en vente. 1 007 personnalités y font leur entrée, parmi les 22 000 personnalités qui se côtoient dans 2 400 pages.

AVEC LA MUTUELLE RADIANCE



N° Cristal 0 969 36 40 00

AVEC BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

Agence Radiance de Dijon
5, place de la République

Agence Radiance d'Autun
36, rue de Parpas

Agence Radiance de Chaulailles
10, rue du 8-Mai-1945

Agence Radiance de Chalon-sur-Saône
17, place de l'Hôtel-de-Ville

Retrouvez le numéro d'octobre 2010, gratuitement,
chez tous les pharmaciens abonnés.

À lire ce mois-ci



EN BREF

TABAC

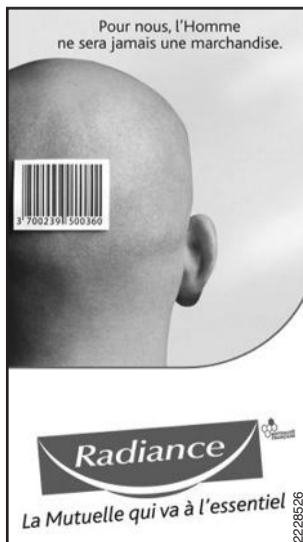
La valeur progresse

Le marché du tabac avait progressé fin août de 5,9 % en valeur et de 0,3 % en volume sur un an, selon des statistiques mensuelles du distributeur Altadis publiées par le magazine professionnel *Le Losange*. Une nouvelle augmentation des prix, de 6 % également en moyenne, est prévue le 8 novembre prochain.

ALIMENTATION

Trop de sel dans nos assiettes

On consomme trop de sel, ce qui est mauvais pour la santé : une association de scientifiques, Salt, veut marteler le message auprès du grand public et inciter les industriels à en réduire la quantité dans les aliments tout préparés.



IMMUNITÉ. Le vrai du faux des indispensables pour un hiver serein.

Boostez vos défenses naturelles

Octobre, dernier mois avant que surviennent les frissons annonçant l'hiver. Qui dit hiver dit rhumes, toux, fatigue et autres petits maux bien connus. Anticipez

Aujourd'hui, médecins et... patients ont compris l'intérêt du vieux dicton : « Mieux vaut prévenir que guérir ». Prendre des mesures de prévention, c'est s'éviter bien des épisodes désagréables, au prix d'un simple effort d'anticipation.

Les probiotiques boostent les défenses.

VRAI. Les probiotiques sont ces bactéries bénéfiques qui habitent l'intestin et en assurent l'équilibre. Leurs bienfaits se ressentent bien sûr au niveau digestif, mais de nombreux travaux ont montré qu'une partie des défenses immunitaires s'élabore à ce niveau, grâce au bon état de la flore. « Préférez les compléments où le *Lactobacillus rhamnosus* est associé aux acidophiles et casei ainsi qu'aux bifidobactéries. Évitez ceux qui comportent le *Saccharomyces cerevisiae* (en réalité une levure). » précise le Dr Régis Grosdidier, nutritionniste.



FAUX. On connaît l'effet immunostimulant de l'échinacée et de l'éleuthéroco-

Il n'y a pas de plantes qui renforcent les défenses.

FAUX. On connaît l'effet immunostimulant de l'échinacée et de l'éleuthéroco-

La vitamine C, ça protège

C'est par excellence la vitamine des défenses immunitaires. Et alors que l'été s'éloigne avec son cortège de fruits savoureux, les déficiences en cette vitamine prennent de plus en plus d'importance. N'hésitez pas à recourir aux compléments alimentaires, de préférence élaborés à partir de vitamine C naturelle.

que (ou le ginseng de Sibérie, car les deux sont de la même famille). L'échinacée est originaire d'Amérique du Nord et a fait l'objet de nombreuses études qui ont confirmé ses propriétés. Outre son action sur l'immunité, l'éleuthérocoque améliore aussi les fonctions cognitives.

Ce sont en fait les seuls végétaux utiles.

FAUX. Au rayon des plantes sans chlorophylle on trouve aussi le shiitake et le maïtake, deux champignons qui nous viennent d'Asie. Le shiitake est un champignon noir parfumé, encore appelé lentin du chêne, que vous pouvez mettre au menu. Son action immunostimulante, confirmée par de

nombreuses études, est si puissante qu'on lui attribue des vertus anticancéreuses. Le maïtake fait partie depuis toujours de la pharmacopée chinoise. Vous trouverez chez votre pharmacien des présentations en gélules. Préférez les extraits secs (nébulisats) ou les **SIPP (Suspensions intégrales de plantes fraîches)** à la simple poudre.

Les huiles essentielles peuvent également être efficaces.

VRAI. Les huiles essentielles ont des propriétés bactéricides et même virucides. Elles vous permettront notamment de désinfecter préventivement l'atmosphère (en diffusion) et stimuleront vos défenses immunitaires. Car respirées, elles pénètrent dans tout l'organisme via les poumons et la circulation. Parmi elles, les plus indiquées : eucalyptus, menthe poivrée, niaouli, pin, saro, tea tree (arbre à thé). Vous pouvez aussi prendre les huiles essentielles par voie orale, mais avec prudence et sur conseil de votre pharmacien : saro, ravensare, eucalyptus, etc.

DOMINIQUE GALI

DOCTEUR LE JSL

Le retour de l'examen clinique

Parler de l'examen clinique alors que la presse s'emballa sur de nouveaux marqueurs biologiques utilisables pour le dépistage du cancer peut paraître ringard, mais je l'assume pour deux raisons. La première, ces marqueurs trop encensés, trop largement utilisés, sont parfois décevants comme le dosage des PSA pour le dépistage des cancers de la prostate qui fait débat de plus en plus. Le second, cela va une fois de plus vers la substitution d'examen biologiques ou

d'imagerie à l'examen clinique. Nul ne saurait remettre en question les progrès qu'ont apportés la biologie et les techniques d'imagerie à la médecine, mais le nom qu'ont leur donné auparavant indiquait bien leur juste place : des examens complémentaires. En clair, il venait en complément d'un interrogatoire et d'un examen clinique du patient pour confirmer ou infirmer une hypothèse diagnostique. L'inconvénient est qu'aujourd'hui l'examen clinique com-

plet du patient se heurte à deux difficultés. La première est qu'il prend au moins une demi-heure à trois quarts d'heure, ce qui n'est guère compatible avec le temps d'une consultation du moins au tarif standard. La seconde est qu'il est parfois mal ressenti par le patient lui-même et que le médecin hésite à le proposer. Faire déshabiller un patient est bientôt une situation à haut risque et tant pis si on passe à côté d'une maladie grave qu'aucun test biologique ne pourra dépister.