

**VOTRE
CONSEIL
SANTÉ AVEC**

Le pain, un allié pour votre forme et votre mémoire

Alors que l'alimentation des jeunes est pointée du doigt, l'Observatoire du pain se préoccupe de sa faible consommation parmi ces générations. Les chiffres parlent d'eux-mêmes : les 20-24 ans en mangent 46 % moins que les plus de 65 ans. La tradition se perd-elle ? « Ils ont tendance à emporter une barre de céréales dans leur sac plutôt que de manger une demi-baguette au petit déjeuner », constate Florence Guettier, de l'Observatoire du pain.

Pourtant, avec ses 50 % d'amidon, le pain est riche en glucides qui « apportent de l'énergie, celle-là même dans laquelle puise le cerveau, ajoute Florence Guettier. C'est donc une excellente source pour la mémoire. » En cas d'alimentation nomade, privilégiez donc le sandwich tradition composé de viande et de légumes. Ça ne mange pas de pain. Enfin si.

Rendez-vous sur 20minutes.fr pour plus de conseils santé.

20 MINUTES COMMUNICATION

20 SECONDES
NOURRISSONS
Les dangers des colliers de dentition en ambre

Selon la Société française de pédiatrie, les colliers de dentition en ambre, censés calmer les douleurs liées aux poussées dentaires, présentent « un risque d'étranglement ou d'inhalation des perles ». En conclusion, les auteurs de l'étude demandent l'interdiction de « toute vente en officine d'un article inefficace ».

**CARDIOVASCULAIRE
Les AVC en augmentation chez les 20-54 ans**

Selon une étude publiée dans la revue *Neurology*, la proportion d'accidents vasculaires cérébraux (AVC) est passée en dix ans de 12,9 % à 18,6 % chez les 20-54 ans habitant le Kentucky (Etats-Unis). Parmi les raisons invoquées pour expliquer cette hausse, les auteurs de l'étude évoquent l'explosion du diabète et de l'obésité chez les plus jeunes.

AUDITION Un appareil à bas coût relance la controverse sur les marges

LA POLÉMIQUE SUR LE PRIX DES PROTHÈSES FAIT DU BRUIT

CLAIRE PLANCHARD

Un dialogue de sourds. C'est Sonalto qui a ouvert le débat, début 2011, en lançant Octave, un assistant auditif vendu 299 € en libre-service dans les pharmacies, quand une prothèse vendue et réglée par un audioprothésiste atteint 600 à 2 100 €, remboursés au maximum 120 € par la Sécurité sociale et 300 à 500 € par les complémentaires. Un coup de canif dans le monopole de la profession, qui a immédiatement provoqué des poursuites en justice pour atteinte « aux dispositions du Code de la santé publique ».

« On est dans un cercle vicieux »

A la fin septembre, le ton est monté et la discussion a pris un tour plus médiatique avec la parution d'une tribune des fondateurs de Sonalto, incriminant directement les « marges » et « prix prohibitifs » pratiqués par le leader du marché Audika. Son président, Alain Tonnard, rappelle, de son côté, les exigences du métier et les particularités d'une tarification au forfait où « le prix est celui d'un appareillage et non d'un appareil », c'est-à-dire de l'appareil et une dizaine de séances d'adaptation et de maintenance. Une argumentation contestée par les complémentaires santé. En créant des réseaux d'audioprothésistes, plusieurs d'entre elles ont déjà réussi à obtenir des baisses de prix de 10 à 40 %. L'idée : diminuer les marges en garantissant des volumes de clientèle supérieurs. « On est dans un cercle vicieux, avec peu de praticiens et peu de volumes et donc des marges excessives, allant de 1 à 5 par rapport au prix d'achat de la prothèse », analyse Marianne Bints, directrice générale du



Cinq millions de personnes sont concernées par les problèmes d'audition.

groupe Santéclair, à l'origine d'un de ces réseaux. Une pénurie de professionnels entretenue, selon elle, « pour maintenir un système économique de rente ».

Du côté des associations, on dénonce aussi l'opacité de cette tarification au forfait, malgré l'obligation faite depuis 2008 de présenter un devis normalisé. « Les tarifs sont rarement affichés et on fait payer à l'avance une prestation qui n'est bien souvent jamais fournie », explique Jacques Schlosser, en charge du dossier au sein de l'association Surdi-France. Leur proposition : dissocier l'achat de la prothèse de la prestation

de maintenance, qui serait alors facturée au semestre ou à la visite, pour créer davantage de transparence, un peu à l'image de Free dans la téléphonie mobile, qui vend l'abonnement sans le téléphone. Et encore plus, créer un secteur conventionné secteur 1 parallèle adossé à une centrale d'achat nationale pour la fourniture des prothèses. Des propositions maintes fois défendues auprès des pouvoirs publics, sans être entendues. Pourtant, cinq millions de personnes sont concernées par les troubles de l'audition, dont deux millions ont moins de 55 ans. ■



Les prothèses auditives sont disponibles sur ordonnance.

L'assistant auditif et la prothèse dans leur plus simple appareil

Assistant auditif ou prothèse ? Si le premier est plus cher que le second, il ne convient pas à tous les problèmes d'audition. Un assistant d'écoute permet d'amplifier les sons aigus et graves pour corriger les pertes de l'audition liées au vieillissement. A la différence d'une prothèse auditive, il ne nécessite ni réglage par un audioprothésiste, ni empreinte d'oreille, ni même d'ordonnance médicale. Néanmoins, il est conseillé de

consulter un otorhinolaryngologiste (ORL) ou un généraliste et de passer un audiogramme avant de s'équiper, car les assistants d'écoute ne sont pas adaptés aux pertes auditives importantes, comme les acouphènes. Les ORL recommandent aussi de porter une aide auditive dès qu'une gêne apparaît. S'il n'est pas assez stimulé, le cerveau perd progressivement sa capacité à interpréter les sons. ■

VINCENT COLAS