



JEAN LUC FLEMAIL / BELPRESS / ANDIA

Bouger, c'est la santé ! P. 22



SCIENCE PHOTO LIBRARY / DONNA GRETHEN / IRON IMAGES

Le guide de l'automédication P. 53



MICHEL GAILLARD / REA

Dents soignées, maladies évitées P. 20



PLAINPICTURE

Prévenir à tous les âges P. 32

Vraiment efficaces, les thérapies complémentaires ? P. 78

ALLA SZAPKALICIA / WESTEND62 / PHOTONONSTOP

- 5 **Édito**
- 6 **RENCONTRE**  
**Jean-Pierre Thierry**  
« Nous vivons une période de transformation vertigineuse »
- 10 **RESTER EN BONNE SANTÉ**
- 12 Comment manger sainement... en milieu hostile
- 17 **INTERVIEW Pierre Levasseur**  
« Nous vivons au quotidien dans un environnement obésogène »
- 18 Booster son immunité, une vraie fausse bonne idée
- 20 Dents soignées, maladies évitées
- 22 Bouger, c'est la santé !
- 26 Lève-tôt ou couche-tard, à chacun son juste rythme
- 28 Dans notre environnement, des polluants omniprésents
- 31 **VERBATIM Jean-David Zeitoun**  
« La croissance économique, source de maladies chroniques »
- 32 **PRÉVENIR À TOUS LES ÂGES**
- 34 Enfants • Jeunes • Adultes • Seniors
- 46 Médecine préventive : faites le bilan
- 48 **LA SANTÉ AU QUOTIDIEN**
- 50 Pourquoi suis-je malade ?
- 52 **INTERVIEW Héléna Revil**  
« Le renoncement aux soins est devenu un phénomène d'ampleur »
- 53 **LE GUIDE DE L'AUTOMÉDICATION**
  - Les bonnes pratiques
  - Petit précis de bobologie
  - Huit plantes aux nombreux bienfaits
- 59 **INTERVIEW Loïc Étienne**  
« Faire son propre diagnostic en se ruant sur internet est un piège à éviter »
- 60 Télémédecine : rendez-vous en cabine et plus au cabinet
- 62 **INTERVIEW Patrice Diot**  
« Le problème n'est pas le nombre de médecins, mais leur répartition »
- 66 **ACCOMPAGNER LES SOINS**
- 68 Diplôme : patient expert
- 71 Interview **Amah Kouevi**  
« Prendre en compte le vécu du patient est une priorité de santé publique »
- 72 De longues années pour poser un diagnostic
- 75 **INTERVIEW Alice Desbiolles**  
« L'éco-anxiété est une force plus qu'une fragilité »
- 76 Jusque dans le soin, faire dialoguer les cultures
- 78 Vraiment efficaces, les thérapies complémentaires ?