

des livres
accessibles à tous
et **à la pointe**
de l'actualité médicale
pour prendre soin
de **sa santé**
et de celle
de **ses proches**

en vente chez
votre **pharmacien**
à **La Réunion** ■■■■

CHOC

santé



128 pages • 12,5 x 19 cm
11,40 € TTC* • mai 2016
ISBN : 979-10-90685-55-0

La moitié des personnes qui survivent à un accident vasculaire cérébral conservent des séquelles physiques ou intellectuelles de l'attaque. Ces séquelles engendrent souvent des changements brutaux de mode de vie – impliquant parfois des dépendances –, ce qui explique que les AVC soient particulièrement redoutés... d'autant que ceux-ci sont souvent perçus comme arbitraires et inévitables. Est-ce véritablement le cas ? Peut-on limiter le risque d'AVC ? voire y échapper ? le cas échéant, par quels moyens ? Et après un AVC, peut-on s'en remettre ? avec qui et comment ?

Dans cet ouvrage didactique et intelligemment illustré, les lecteurs trouveront les connaissances nécessaires pour mieux comprendre pourquoi et comment survient un AVC, pour limiter au maximum le risque d'en être victime, mais aussi pour adopter les bons réflexes si celui-ci se produit.



Marie-Germaine Bousser est professeur émérite de neurologie à l'université Paris-Diderot et membre fondateur de la Société française neurovasculaire (SFNV) dédiée à la pathologie vasculaire cérébrale, dont elle a assuré la première présidence.



128 pages • 12,5 x 19 cm
11,40 € TTC* • juin 2015
ISBN : 979-10-90685-53-6

BCG, DTP, vaccins antigrippe, contre la coqueluche, l'hépatite B ou encore la rougeole... Chacun d'entre nous est amené, à divers moments de sa vie, à faire l'expérience de la vaccination, pour lui-même ou pour ses proches. Pourtant, celle-ci ne va pas sans poser de nombreuses questions : faut-il se faire vacciner ? faire vacciner ses enfants ? la vaccination est-elle risquée ? les vaccins nous protègent-ils vraiment ?



Annick Guimezanes est immunologiste et chercheuse Inserm au CIML.
Marion Mathieu est docteur en biologie et ingénieur, et conduit des formations pour l'association Tous Chercheurs.



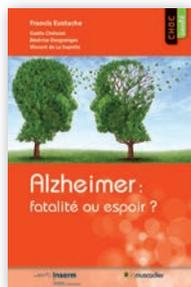
128 pages • 12,5 x 19 cm
11,40 € TTC* • mai 2016
ISBN : 979-10-90685-58-1

L'infarctus du myocarde, communément nommé *crise cardiaque*, frappe chaque jour en moyenne 330 personnes en France. Souvent perçue comme brutale et arbitraire, cette affection est particulièrement crainte, notamment parce qu'elle reste l'une des principales causes de mortalité dans notre pays et dans le monde. Comment reconnaître l'infarctus ? est-il toujours brutal et flagrant ? quels signes doivent inciter à appeler le 15 ? Peut-on limiter le risque d'infarctus ? comment s'en protéger au mieux ? Et si celui-ci se produit, peut-on s'en relever ?

Cet ouvrage, illustré de schémas simples et clairs, expose de manière concise comment et pourquoi survient un infarctus. Les lecteurs trouveront ici toutes les informations utiles, fondées sur les résultats des études les plus récentes, qui leur permettront de comprendre et de prévenir aussi activement que possible le risque de crise cardiaque – et de lui faire face, le cas échéant.



Bernard Lévy est professeur de physiologie et chef de service d'explorations fonctionnelles de l'hôpital Lariboisière.
Alain Tedgui dirige le Paris-Centre de recherche cardiovasculaire (PARCC) à l'hôpital européen Georges-Pompidou.

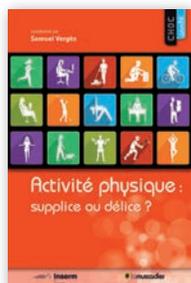


128 + 8 pages • 12,5 x 19 cm
11,40 € TTC* • février 2015
ISBN : 979-10-90685-30-7

Nous connaissons presque tous une personne touchée par la maladie d'Alzheimer. Pourtant, cette pathologie – dont les conséquences sont souvent dramatiques, tant pour le malade que pour son entourage – reste mal connue de la plupart d'entre nous. Quelles sont ses causes ? ses symptômes ? Comment la déceler, puis la suivre ? Quand le diagnostic est-il possible et souhaitable ? Quels sont les traitements disponibles ? Comment évolue-t-elle ? Est-elle inéluctable ou peut-on agir, au moins partiellement, sur sa survenue et sur sa progression ?



Francis Eustache est directeur d'études à l'École pratique des hautes études et directeur de l'unité de recherche 1077 « Neuropsychologie cognitive et neuroanatomie fonctionnelle de la mémoire humaine » (Inserm-EPHE-Université de Caen Basse-Normandie).
Gaëlle Chételat, Béatrice Desgranges et Vincent de la Sayette sont membres de l'unité de recherche 1077.



128 pages • 12,5 x 19 cm
11,40 € TTC* • juin 2015
ISBN : 979-10-90685-52-9

« L'activité physique est bonne pour la santé ». Ce message, souvent répété, s'appuie sur les plus récentes connaissances de la médecine à propos de notre corps et de sa réaction à l'effort. Mais de quoi parle-t-on réellement ? Qu'est-ce que l'activité physique ? Comment la mesure-t-on ? Existe-t-il une dose d'activité à prescrire ? Peut-on faire trop de sport ? Qu'en est-il pour les enfants ? pour les seniors ? Une activité physique régulière peut-elle influencer le cours d'une maladie ?

Les lecteurs de tous âges trouveront dans cet ouvrage de nombreux conseils utiles pour établir une relation constructive à l'activité physique, c'est-à-dire pour favoriser une bonne pratique du sport et de l'effort.



Samuel Vergès est docteur en physiologie, chercheur Inserm au laboratoire Hypoxie et physiopathologie cardiovasculaire et respiratoire (HP2) à l'université de Grenoble-Alpes, et ancien sportif de haut niveau.

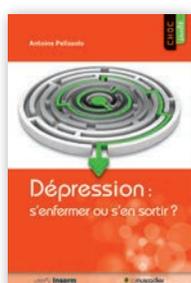


128 pages • 12,5 x 19 cm
11,40 € TTC* • octobre 2016
ISBN : 979-10-90685-44-4

Le nombre de personnes touchées par les différentes formes de diabète a triplé en vingt ans. Cette maladie concerne aujourd'hui 8,5 % de la population mondiale adulte, soit plus de 400 millions de personnes – et ce chiffre pourrait dépasser les 600 millions d'ici vingt-cinq ans. Une personne meurt du diabète toutes les 6 secondes dans le monde. Face à cette véritable pandémie, il est important de se poser les bonnes questions : pourquoi cette augmentation ? peut-on limiter les risques ? quels traitements pour mieux vivre avec le diabète ? et pour demain ?



Stéphane Dalle est directeur de recherche Inserm à l'Institut de génomique fonctionnelle de Montpellier.
Éric Renard est professeur d'endocrinologie, diabète, maladies métaboliques à l'université de Montpellier.



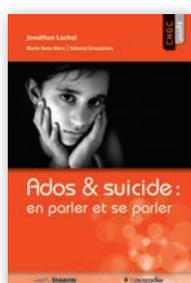
128 pages • 12,5 x 19 cm
11,40 € TTC* • février 2015
ISBN : 979-10-90685-43-7

« Faire une dépression », « être déprimé »... tout le monde a déjà utilisé ces termes pour décrire un mal-être ou un état d'âme passager. Pourtant, la dépression est une vraie maladie, qui touche plusieurs millions de personnes en France. Revêtant différentes formes selon les individus, cette affection suscite de nombreuses interrogations. Quels sont ses symptômes ? ses causes ? Peut-on la soigner ? Les traitements actuels sont-ils efficaces ? dangereux ? Comment accompagner une personne dépressive ?

Depuis quelques années, la recherche a accompli des avancées notables, souvent porteuses d'espoirs. Synthèse des connaissances les plus récentes sur la dépression, cet ouvrage permettra à chacun de mieux comprendre la maladie, et d'améliorer les conditions de vie des patients et de leurs proches.



Antoine Pelissolo est psychiatre et chef de service au CHU Henri-Mondor à Créteil, professeur de médecine à l'université Paris-Est, et président de l'Association française des troubles anxieux et de la dépression (AFTAD).



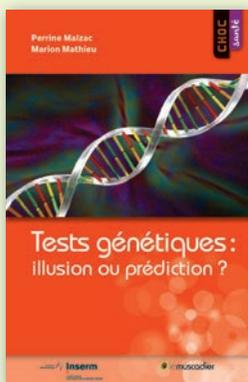
128 pages • 12,5 x 19 cm
11,40 € TTC* • octobre 2016
ISBN : 979-10-90685-66-6

Le suicide est la deuxième cause de mortalité des 15-25 ans dans le monde, derrière les accidents de la route. En France, un jeune sur douze fait une tentative de suicide avant ses 25 ans. Pourquoi tant d'adolescents, qui ont la vie devant eux, pensent-ils un jour à leur propre mort, à leur propre destruction ? Par quels mécanismes psychiques passe-t-on de l'innocence d'une vie d'enfant à la violence d'une tentative de suicide ? Faut-il lire ce geste comme l'expression d'une détresse individuelle ou comme une difficulté à exister dans le lien aux autres ?

Ces questions, et bien d'autres, trouveront des réponses dans cet ouvrage, qui met la parole de l'adolescent au centre de son propos, pour mieux le comprendre et l'aider. La recherche progresse chaque jour, l'écoute et la prise en charge des souffrances s'améliorent en permanence, et chacun (familles, proches, aidants, soignants, etc.) trouvera ici des outils pertinents pour mieux agir et pour soutenir plus efficacement les jeunes en détresse.



Jonathan Lachal est pédopsychiatre et praticien hospitalier universitaire à la Maison de Solenn et à l'université Paris-Descartes.



Tests génétiques

**Perrine Malzac
Marion Mathieu**

128 pages • 12,5 × 19 cm
11,40 € TTC* • Parution : 2017
979-10-90685-67-3

Les dernières avancées de la génétique ont mis en lumière la responsabilité des gènes dans le développement de certaines maladies. Les tests génétiques présentent alors des opportunités importantes en matière de prévention. Ils posent toutefois des questions majeures, qui sont soulevées et trouvent des réponses claires et accessibles dans cet ouvrage.

Obésité

Patrick Ritz

128 pages • 12,5 × 19 cm
11,40 € TTC* • Parution : 2017
979-10-90685-31-4

Selon l'OCDE, près d'un Français sur dix souffre d'obésité. En augmentant les risques d'exposition à certaines maladies invalidantes, voire mortelles, cette situation constitue un véritable enjeu de santé publique. Pour prévenir son occurrence et pour aider les personnes touchées à vivre mieux, ce livre met à la disposition de tous les connaissances les plus en pointe sur la question.

Virus

Hervé Raoul

128 pages • 12,5 × 19 cm
11,40 € TTC* • Parution : 2017
979-10-90685-68-0

Zika, Ebola, grippe, chikungunya... À l'heure où l'OMS avoue son impuissance face à l'avalanche de virus qui se répandent dans le monde, il apparaît plus que jamais essentiel de bien les connaître pour éviter leur émergence ou leur résurgence. C'est ce que cet ouvrage se propose de faire, en mettant à la disposition de chacun les connaissances les plus à jour sur le sujet.

Polluants

Rémy Slama

128 pages • 12,5 × 19 cm
11,40 € TTC* • Parution : 2017
979-10-90685-59-8

Aucune société, avant la nôtre, n'avait autant utilisé de polluants. Certains produits initialement destinés à notre subsistance se transforment ainsi parfois en toxiques nuisibles. Sommes-nous réellement en danger ? Cet ouvrage livre les informations les plus récentes pour mieux connaître les sources de pollution et leurs effets, et pour mieux s'en prémunir.

Alcool

Mickael Naassila

128 pages • 12,5 × 19 cm
11,40 € TTC* • Parution : 2017
979-10-90685-69-7

L'alcool est souvent considéré comme une substance banale, inoffensive et festive. Pourtant, certains de ses usages ont des conséquences sanitaires et sociales loin d'être anodines. S'appuyant sur les études les plus récentes en la matière, cet ouvrage permettra à chacun d'évaluer son rapport à l'alcool, et de guider ceux qui ont besoin de l'être.

* prix de vente toutes taxes comprises à la Réunion

La collection

CHOC santé

a pour ambition de rendre accessibles au plus grand nombre, aussi objectivement que possible, les connaissances de pointe établies par l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) qui, depuis maintenant plus de 50 ans, organise la recherche publique dans le domaine de la santé.

Le lecteur y trouvera non seulement les avancées médicales les plus récentes, mais également des conseils pratiques qui lui permettront d'améliorer sa santé et celle de ses proches.

 **lemuscadier**

L'éditeur qui cultive le bon sens



48 rue Sarrette • 75685 Paris cedex 14 • Tél : 06 09 34 74 88
www.muscadier.fr • info@muscadier.fr

Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux



www.facebook.com/Le.muscadier



www.youtube.com/user/lemuscadier



@LeMuscadier



Inserm

Institut national
de la santé et de la recherche médicale

Responsable Éditions
Yann Cornillier • 01 44 23 60 74
yann.cornillier@inserm.fr
www.inserm.fr