

## Perdre du poids ou perdre la tête ?

Maigrir est difficile. Ne vous laissez pas abuser par les vendeurs de produits variés exploitant sans aucun scrupule vos périodes de découragement. Exemples d'astuces commerciales malhonnêtes et souvent dangereuses pour la santé :

- **Méthode miracle.** Annonce d'une méthode offrant des résultats rapides, en quelques séances ou quelques jours, sans aucun effet indésirable ni aucun effort, souvent associée à des témoignages de personnes satisfaites et illustrées de photos « avant-après » (trucages avec des logiciels de retouche d'images).  
Vous croyez aux miracles ?
- **Produits vendus en dehors des pharmacies.** Ce circuit commercial permet d'échapper aux contrôles de qualité et de provenance exercés par les pharmaciens, les distributeurs de médicaments (grossistes répartiteurs notamment) et les autorités sanitaires.  
Ceux qui veulent échapper aux contrôles ont toujours de bonnes raisons de le faire : plus de la moitié des médicaments vendus sur internet sont des contrefaçons ou des escroqueries.
- **Produits vantés comme « naturels ».** Les plantes et les substances issues de la nature peuvent présenter des dangers. Naturel ne signifie pas forcément efficace ni forcément anodin. De plus, cette appellation « écolo » permet de masquer des ingrédients pharmaceutiques impossibles à vendre directement (coupe-faim, etc.).
- **Produits présentés comme des « compléments alimentaires ».** Il s'agit la plupart du temps de médicaments ne bénéficiant pas d'une autorisation de mise sur le marché en raison de leur toxicité ou de leur inutilité.  
Diffusés sans contrôle, ils échappent à toute surveillance et toute protection du consommateur.

Source : Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des produits de santé (ANSM), juillet 2015

## Le Dico du doc

### Plante



Nom commun désignant des végétaux.

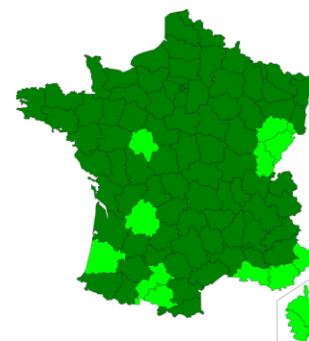
Les produits à base de plantes doivent mentionner le nom des végétaux qu'ils contiennent.

Attention aux produits contenant les plantes suivantes :

- **Ephédra** ou **Ma Huang** : plante interdite depuis le 8 octobre 2003 en raison de ses effets toxiques parfois mortels sur le cerveau, le cœur et les artères.
- **Citrus aurantium** : contient des toxiques cardiaques, bronchiques, artériels et cérébraux.  
Interdit en France depuis le 12 avril 2012.
- **Garcinia cambodgia** : provoque des hépatites, des atteintes musculaires et des crises d'épilepsie.  
Interdit en France depuis le 12 avril 2012.
- **Camelia sinensis** : provoque des troubles digestifs (nausées, vomissements, douleurs abdominales, diarrhées) et perturbe le système nerveux (étourdissements, insomnie, agitation, tremblements).  
Quand ses extraits sont préparés avec un mélange d'eau et d'alcool, elle est toxique pour le foie.

Source : ANSM, juillet 2015

## Pollens Le calme avant l'ambrosie



Source : RNSA

Risque allergique 24 au 31 juillet 2015

□ : nul    ■ : très faible    ■ : faible  
■ : moyen    ■ : élevé    ■ : très élevé  
■ : données non disponibles

## Météo antibio Risques

- Grippe : très faible
- Bronchiolite : très faible
- Inf respiratoire : faible
- Gastro-entérite : faible
- Allergies pollens : faible

Sources : ECDC, Open Rome, RNSA  
et <http://www.pollens.fr>