

j'adopte la préventif attitude

Check-up:

Les autotests à la maison

Avec le non-remboursement progressif de nombre de médicaments, la mode est aux home-tests, que l'on peut acheter à la pharmacie sans ordonnance et que l'on fait en rentrant chez soi, en toute tranquillité.

C'est d'actualité

Un kit pour assainir sa maison

L'exposition continue à de faibles doses d'allergènes et de polluants peut avoir des conséquences sur notre santé. Après prélèvement, tous les allergènes d'intérieur sont analysés par un laboratoire expert. Kits **Kudzu Science**, à partir de 89€.



Le lecteur de glycémie

Remboursé uniquement sur prescription médicale, le lecteur de glycémie est en général prescrit par le médecin aux patients diabétiques. Cet appareil leur permet de surveiller leur taux de glucose (jusqu'à quatre fois par jour), en prélevant une goutte de sang sur le bout du doigt. Cette goutte est ensuite analysée par le lecteur de glycémie grâce à une bandelette réactive. « On peut se le procurer en pharmacie sans ordonnance, mais il est préférable de suivre la prescription du médecin qui conseillera le produit le plus adapté », souligne Isabelle Cosnay, de la pharmacie La Clef Saint-Pierre à Élanecourt (Yvelines).

• *Notre sélection* : Twist, 70€, Novalab. Free Style Papillon Easy, Abbott. Duo GM 100, Dinno Santé. SensoCard Plus, Aximed.



Le tensiomètre

Il existe deux types d'appareil pour mesurer sa tension artérielle : le brassard et le tensiomètre au poignet. « Moins cher et plus maniable, le second a beaucoup plus de succès auprès du public », reconnaît notre expert. Certains tensiomètres dits « 2 en 1 » permettent également de mesurer son taux de glucose dans le sang.

• *Notre sélection* : brassard Newtest ou Medisana, 60€. Tensiomètre radial (au poignet), 30€, Visiomed; 40€, Braun. iHealth : tensiomètre iPhone/iPod/iPad, 100€, Medactiv.

Les tests cholestérol

Simple et rapide, ce prélèvement est généralement effectué à jeun pour éviter les variations du taux de lipides dans le sang. Mesure le cholestérol total au moyen d'une goutte de sang obtenue avec un autopiqueur fourni avec le test. Ce test n'est pas aussi fiable qu'une analyse sanguine en laboratoire, mais ses résultats sont assez probants pour constituer un très bon moyen de dépistage ou de suivi.

• *Notre sélection* : Cholescreen, des Laboratoires Matara Diagnostics.



Les thermomètres high-tech

Les nouveaux thermomètres permettent de prendre sa température rapidement et de façon fiable, même à distance. En (para)pharmacies ou grandes surfaces.

• *Notre sélection* : ThermoFlash, 50€, Visiomed. MultiThermo Light infrarouge, 50€, Petit Terraillon.

L'automesure de l'asthme

Remboursé par la Caisse d'assurance maladie aux asthmatiques, le débitmètre de pointe est un petit appareil qui mesure le débit expiratoire de pointe, c'est-à-dire la vitesse maximale à laquelle l'air peut circuler au cours d'une expiration forcée après avoir gonflé au maximum ses poumons.

• *Notre sélection* : Peak Flow, 25€, Vitalograph. Pocketpeak, débitmètre adulte, 20€, Ferraris.