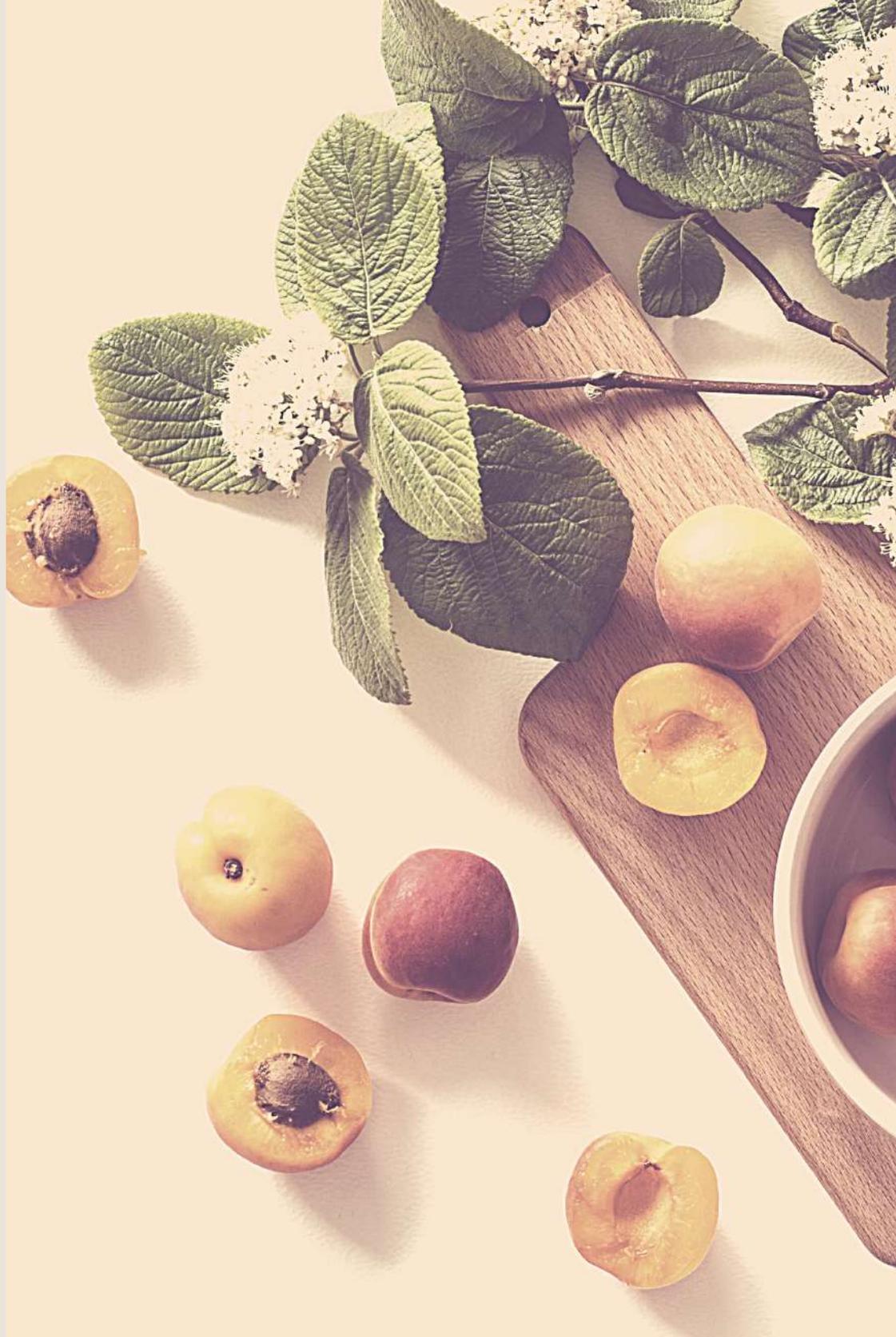


Portraitfolio



Naïma Rahal

Rédactrice SEO Santé & Bien-être - 2021

SOMMAIRE

01

*Détoxifier son corps pour
se régénérer*

Laboratoires Lescuyer

02

*Communication médecin
libéral / patient : vers des
pratiques connectées grâce
à notre solution de suivi*

Lifen



SOMMAIRE

03

*Maladie de Crohn,
symptômes et traitement*

Medadom



01

Détoxifier son
corps pour
se régénérer

 LABORATOIRE
LESCUYER
La micronutrition source de santé

01

ARTICLE
DÉMO

Détoxifier son corps pour se régénérer

Lové bien au chaud, plaid sur les genoux, vous repensez aux fêtes de fin d'année et aux nombreuses saveurs ayant égayées votre doux palais... Excès alimentaire, quand tu nous tiens !

Jour après jour, et surtout au moment des fêtes, notre corps se heurte à des substances agressives : pollution, gourmandises, additifs et autres conservateurs...

Ces composants saturent notre organisme qui peine alors à les éliminer. Irritabilité et problèmes digestifs seront autant de messages envoyés par votre corps pour vous insuffler un besoin essentiel : une détox pour le purifier.



Détoxifier son corps, l'essentiel à savoir

Métaux lourds, alcool, tabac, graisses saturées...

Additionnées, ces petites atteintes créent au fil des mois un trop-plein de toxines. Lors de moments clés tels que les changements de saison et les fêtes, ce cumul entraînera des effets secondaires. Le corps sera alors sujet à la fatigue, à une pâleur, ou à un système immunitaire fragilisé...

Pas de panique ! Pour y pallier, chasser ces toxines et purifier votre corps pourra rapidement devenir une nécessité, d'où l'importance d'une "cure détox".

Très en vogue outre-Atlantique, la cure détox dure généralement quelques jours. Elle préconise une alimentation entièrement naturelle, dénuée de matières grasses et d'additifs. Liquides, fruits et légumes frais peuvent ainsi régénérer votre foie et vos reins afin d'en éliminer les toxines.



Très en vogue outre-Atlantique. la cure détox préconise une alimentation naturelle, dénuée de matières grasses et d'additifs alimentaires.

7 conseils pour éliminer les toxines

- Bannir les toxines et les nuisibles de l'organisme !

Pour une détoxification plus efficace, l'alcool (on pense à chouchouter son foie) et le tabac seront à éviter. Les graisses animales, alimentant le cholestérol, seront aussi déconseillées, tout comme les produits industriels composés de sucres raffinés ou de conservateurs.

- Manger des fruits et légumes frais

Une alimentation saine, riche en vitamines et oligo-éléments, sera votre meilleure alliée pour une détox efficace. Au coeur de vos menus, priorisez par exemple le radis noir, connu pour ses vertus digestives, hépatiques et même pulmonaires. L'artichaut, quant à lui puissant antioxydant riche en minéraux, drainera votre foie. Côté fruit, le pamplemousse aidera à éliminer les métaux lourds, tout comme l'avocat.



Pour une détoxification plus efficace, l'alcool (on pense à chouchouter son foie) et le tabac seront à éviter.

- Songer aux plantes

La détox était au demeurant issue de la naturopathie, d'où l'usage de plantes très fréquent lors de cures. Ortie, pissenlit ou encore fleur de sureau sous forme de thé ou d'infusion auront de nombreuses propriétés drainantes. Le thé vert est également un antioxydant à privilégier. Les herbes aromatiques (basilic, romarin, estragon, coriandre) soulageront quant à elles votre foie.

.Si vous optez pour l'utilisation d'un complément alimentaire, la phytothérapie, la naturopathie et l'homéopathie proposent des alternatives intéressantes. Demandez conseil à votre pharmacien.

- Choisir la meilleure cure pour votre corps

Vous pouvez opter pour un régime alimentaire précis durant votre détox. Le juicing sera essentiellement constitué de liquides (soupes, jus et smoothies) pendant plusieurs jours. La monodiète, quant à elle, vous invitera à consommer le même aliment pendant toute la cure. Des cures de fruits et légumes, associées à des herbes et des compléments sont aussi souvent envisagées.

La détox était au demeurant issue de la naturopathie, d'où l'usage de plantes très fréquent lors de cures.

- Se désaltérer

Purifiant le foie, drainant les toxines et hydratant la peau, l'eau sera à consommer sans modération. Les nutritionnistes conseillent de boire 1,5 litre d'eau par jour, et d'opter pour des sources minérales riches en oligo-éléments.

L'un des repas phare de la détox est notamment la soupe, permettant d'allier hydratation et consommation de légumes frais. On choisira donc les soupes faites-maison, sans sel ajouté et avec des légumes frais. Ces légumes, pour les fans de détox les plus puristes, seront bio et sans pesticides.

Concernant les boissons, le café sera cependant à diminuer (4 petites tasses maximum par jour).



- Conserver une bonne hygiène de vie

La détox, ce n'est pas que l'alimentation ! Outre l'arrêt de l'alcool et du tabac pour éviter les radicaux libres, un sommeil de qualité favorisera l'efficacité de votre détox. Une activité physique régulière sera tout aussi importante.

- Parlez-en à votre médecin

Malgré l'aspect naturel de la cure détox, celle-ci n'est pas indiquée pour tous. Les femmes enceintes et les personnes souffrant d'une pathologie penseront à consulter un avis médical.



Le foie peut être saturé lors d'une alimentation trop riche en lipides ou en glucides, ou par des traitements répétitifs.



Focus sur le foie, atout majeur d'une détox réussie

Rappelons le rôle principal du foie : la filtration du sang. Le foie transforme et stocke les substances assimilées par notre tube digestif. Il intervient aussi dans la fabrication de la bile et de la plupart des protéines.

Le foie filtre les nutriments de la digestion (plus particulièrement du côlon) à travers le sang. Il peut donc être saturé lors d'une alimentation trop riche en lipides ou en glucides, ou par des traitements répétitifs. Cette fatigue crée un teint terne ou des troubles digestifs, entre autres. Elle peut même parfois causer l'apparition, à terme, de certaines lésions hépatiques.

Une détox hépatique peut donc être très bénéfique, voire essentielle.

Des plantes comme le boldo ou le fumeterre (en tisane ou gélule le soir) soulagent le foie, et l'aident à se régénérer.

Pour booster votre détox et maximiser ses effets, [découvrez notre complément alimentaire Détoxplus.](#)

Structure SEO de l'article

Mot-clé : détoxifier son corps

Volume de recherche : 590

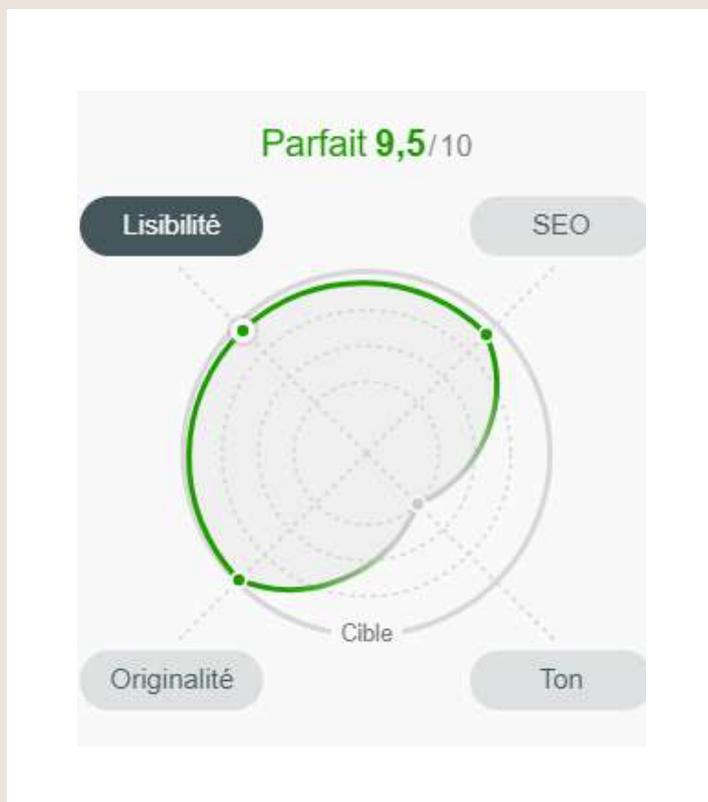
Difficulté : 79,03 %

Champ sémantique utilisé pour ce texte :

matières grasses, éliminer les toxines, litre d'eau, fruits et légumes, métaux lourds, graisses saturées, cure détox, radicaux libres, légumes frais, radis noir, activité physique, foie les reins, thé vert

- Nombre optimal de liens
- 1 mot-clé cible utilisé

Nombre de mots : 851, paragraphes et phrases de taille appropriées



*SEO Writing
Assistant
de
Semrush*

“

UN MOT, ET TOUT
EST SAUVÉ.
UN MOT, ET TOUT
EST PERDU.

André Breton

”

02

Communication médecin
libéral / patient, le
tournant numérique



02

ARTICLE
DÉMO

Communication médecin libéral/ patient, le tournant numérique

Construisant au fil des années un lien de proximité avec son patient, le médecin libéral est aujourd'hui au cœur des nombreux enjeux du parcours de soin. En constante évolution, la demande de soins en ville se heurte à la baisse du nombre de médecins généralistes.

Leur importante sollicitation crée, pour beaucoup, un besoin d'optimiser leur temps de travail : une étude évalue à 13 heures et 6 minutes par semaine leur temps consacré aux tâches non médicales. A cela s'ajoute la nécessité de construire une meilleure pluridisciplinarité, à l'heure où la prise en charge des patients est bouleversée par la crise sanitaire actuelle.



Ma santé 2022 : vers une harmonisation de la communication médicale

Afin de pallier à ce contexte, le gouvernement a souhaité contribuer à la digitalisation des échanges médecin / patient.

Accélérant la modernisation des soins, la feuille de route Ma Santé 2022 prévoit notamment la création d'une plateforme de données de santé. Celle-ci sera alimentée par la création d'espaces numériques personnels pour chaque patient d'ici 2022 : le dossier médical partagé. A travers son programme "e-parcours", la réforme restructure l'offre de soins grâce à des "services numériques socles" :

- le Dossier Médical Partagé,
- l'e-prescription
- l'accompagnement vers l'usage des messageries sécurisées de santé.

Jusqu'en 2022, l'identification numérique de tous les professionnels de santé évoluera grâce à la transition du référentiel ADELI vers le RPPS. Celle-ci permettra de sécuriser les données grâce à un identifiant national enregistré auprès des acteurs compétents (ARS, établissements publics médicaux,...).



44% des patients n'utilisant pas d'applications d'e-santé craignent une mauvaise utilisation de leurs données.

Cette sécurisation favorisera, entre autres, la généralisation des messageries sécurisées de santé, outil primordial pour encourager les échanges entre l'hôpital et la médecine de ville au cœur du parcours de soins.

Tel était le principal frein des patients aujourd'hui quant au virage numérique : la confidentialité de leurs données. 44% des patients n'utilisant pas d'applications d'e-santé craignent une mauvaise utilisation de leurs données.



Les enjeux de la digitalisation des relations entre le médecin libéral et son écosystème ont été pensées par Lifen, proposant une solution adaptée à l'entièreté des challenges actuels.

Lifen, une solution qui optimise la coordination du système de soins

Les enjeux de la digitalisation des relations entre le médecin libéral et son écosystème ont été pensées par Lifen, proposant une solution adaptée à l'entièreté des challenges actuels :

- *un patient au cœur de ses données médicales :*

Lifen permet d'envoyer une notification par mail au patient, afin que celui-ci accède à ses documents médicaux via son navigateur web sécurisé. Précisons que le nombre de patients inscrits à Lifen a été multiplié par 2 tous les deux mois en 2020. Les patients sont aujourd'hui demandeurs d'une e-santé à la fois confidentielle et ergonomique, pour une meilleure qualité de soins et une minimisation de leurs déplacements du fait du Covid-19.

- *des échanges pluridisciplinaires en temps réel, avec le bon interlocuteur.*

L'algorithme de Lifen est conçu pour détecter automatiquement, au sein de notre annuaire (qui est le plus à jour de France) les coordonnées de votre destinataire. Qu'il exerce au cœur d'un établissement de santé public ou privé, ou en tant que professionnel de santé libéral.

- *aucun compromis quant à la sécurisation des données :*

Lifen est certifié Hébergeur de données et ISO 27 001. Nous veillons à être conforme au RGPD, et à utiliser des canaux de communication pleinement sécurisés. L'Agence du Numérique en Santé a certifié Lifen en tant qu'opérateur MSSanté, membre de l'espace de confiance.



Structure SEO de l'article

Mot-clé : médecin libéral

Volume de recherche : 590

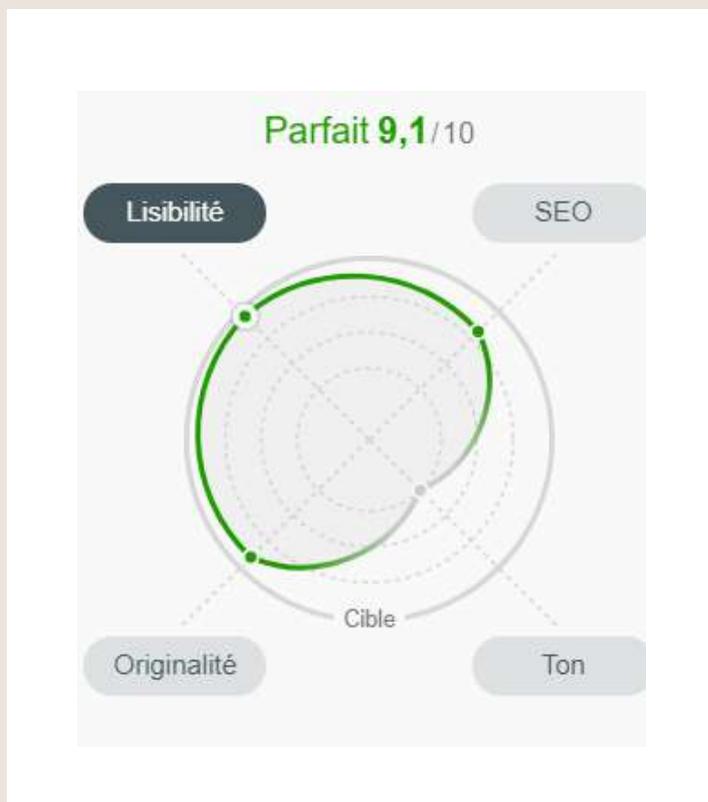
Difficulté : 75,59 %

Champ sémantique utilisé pour ce texte :

médecin libéral, professionnel de santé libéral, système de soins, établissements publics

- Nombre optimal de liens
- 1 mot-clé cible utilisé

Nombre de mots : 588, paragraphes et phrases de taille appropriées



*SEO Writing
Assistant
de
Semrush*

03

Maladie de Crohn,
symptômes et traitement



MEDADOM

03

ARTICLE
DÉMO

Maladie de Crohn, symptômes et traitement

Souvent difficile à diagnostiquer, la maladie de Crohn est une maladie auto-immune touchant l'appareil digestif. Elle appartient, avec la rectocolite hémorragique, aux maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI).

Les atteintes de la maladie de Crohn, selon les individus, peuvent se concentrer sur chaque segment du tube digestif, de la bouche à l'anus. Les atteintes les plus fréquentes sont toutefois présentes sur la jonction intestin grêle - côlon (l'iléon), le côlon et l'anus.

Cette maladie évolue périodiquement, sous forme de poussées (phases d'activité des symptômes) et de rémission offrant une accalmie au patient. La durée de ces phases est aléatoire et dépend de la réponse du patient à la maladie et aux traitements.



En France, 210 000 personnes seraient atteintes d'une MICI, dont 100 800 de la maladie de Crohn. Très présente dans les pays occidentaux, 8 habitants sur 100 000 en seraient diagnostiqués chaque année.

Les MICI figurent sur la liste des affections longue durée (ALD) prises en charge à 100% par la CPAM. Elles nécessitent des traitements longs et coûteux, et peuvent être relativement handicapante selon les formes.

Maladie de Crohn : symptômes

Divergents selon la partie de l'appareil digestif atteinte (intestin grêle, côlon, rectum) , les symptômes digestifs les plus courants sont :

- les douleurs abdominales
- la perte d'appétit
- les nausées et / ou vomissements
- les difficultés à s'alimenter
- les diarrhées (avec ou sans présence de sang dans les selles)
- les atteintes ano-périnéales (fissure, fistule avec ou sans écoulement, abcès).



210 000 personnes seraient atteintes d'une MICI en France.

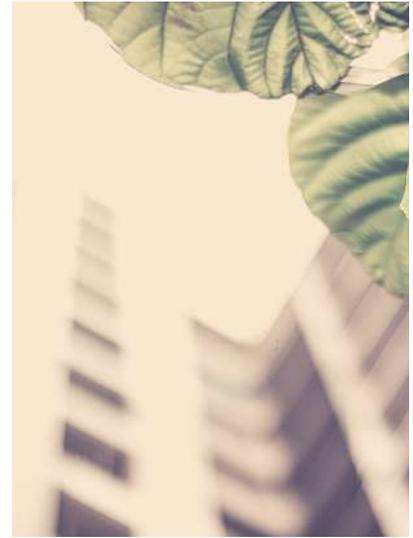
Favorisant un amaigrissement, ces symptômes peuvent entraîner une altération de l'état général (fatigue, déshydratation, fièvre) pouvant nécessiter une hospitalisation.

Des symptômes extra-digestifs sont aussi évoqués par les patients :

- douleurs articulaires (épaules, coudes, hanches, poignets, chevilles et genoux)
- atteintes oculaires
- atteintes cutanées.

Origine de la maladie

- *Génétique* : le premier gène de susceptibilité à la maladie de Crohn (NOD2/CARD15 sur le chromosome 16) a été identifié en 2001. Le risque pour un parent de 1er degré (père, mère, frère et sœur) d'un patient atteint de contracter la même maladie est de 1%. Ce risque s'élève à 6% si plusieurs parents de 1er degré sont atteints.



L'origine de la maladie peut être génétique, environnementale ou immunitaire.

- *Immunitaire* : un déséquilibre entre le système immunitaire et le microbiote intestinal peut être à l'origine de la maladie. L'immunité réagissant anormalement aux bactéries intestinales, celle-ci attaquerait l'appareil digestif engendrant ainsi son inflammation chronique et déclenchant la maladie.
- *Environnementale* : le nombre de diagnostics étant en constante hausse dans les pays industrialisés, l'environnement prédisposerait certains patients à développer la maladie. Concernant l'hygiène de vie, le tabac représente quant à lui le principal facteur de déclenchement des premiers symptômes.
- *Liée au microbiote intestinal*. Des études ont démontré que chez certains patients, les bactéries pathogènes sont très présentes au cœur de l'appareil digestif des patients. A contrario, les bactéries bénéfiques ne sont pas assez nombreuses. Il existe donc un déséquilibre du microbiote intestinal (notamment au niveau des zones souvent atteintes telles que l'iléon et le côlon) favorisant la maladie.



Le premier réflexe thérapeutique sera l'arrêt définitif du tabac.

Diagnostic

Décrite comme étant une “maladie du jeune adulte”, la maladie de Crohn est souvent diagnostiquée entre 20 et 35 ans. Elle peut tout de même être diagnostiquée chez l'enfant, créant chez lui des troubles de la croissance, conséquences des traitements et de l'aspect carenciel de la maladie.

Le fait qu'elle puisse causer des atteintes et des symptômes différents en fonction des individus rend son diagnostic parfois long et difficile.

Pour la diagnostiquer, le médecin veillera à s'entourer d'une équipe pluridisciplinaire (gastro-entérologue, proctologue, chirurgien). Le patient sera orienté vers des examens écartant les diagnostics différentiels :

- l'iléoscopie, examen sous anesthésie générale, permettra d'introduire un tube muni d'une caméra par l'anus jusqu'à la partie terminale de l'intestin grêle. L'observation des parois intestinales révélera alors l'aspect spécifique des ulcérations propres à la maladie de Crohn.

- l'endoscopie digestive haute sera utilisée pour les formes de la maladie active sur la partie supérieure du système digestif.
- Un entéroscanner ou une échographie abdominale, en fonction des signes constatés, pourront parfois être indiqués.
- le bilan sanguin en complément d'autres examens évaluera les carences et signes propres à la maladie (anémie, syndrome inflammatoire à travers une CRP élevée).



Traitement

Le premier réflexe médical sera de conseiller l'arrêt définitif du tabac dès le diagnostic de la maladie.

Les traitements les plus indiqués comprennent fréquemment :

- des corticoïdes : ils sont utilisés lors des phases de poussées moyennes à sévères, et stabilisent rapidement l'état général afin d'envisager un traitement de fond. Leur usage n'est cependant que court, dû aux importants effets secondaires qu'ils favorisent à long terme.
- des immunosuppresseurs : agissant sur des cellules ciblées du système immunitaire, ils veillent à en affaiblir la réponse envers le microbiote intestinale, afin de canaliser l'inflammation.
- des anti-TNF: principalement administrés par perfusion, les anti-TNF neutralisent une molécule produite en excès par les patients et entretenant l'inflammation, le TNF α .

- Parallèlement, des antidiarrhéiques et antispasmodiques sont prescrits lors de poussées pour calmer les symptômes.

L'inflammation chronique crée des lésions sur la paroi intestinale appelées "ulcérations", qui peuvent évoluer vers des fistules. Les fistules sont des lésions ayant traversé des parois, et permettant ainsi à des organes de communiquer anormalement.

Lors de l'évolution de la maladie, ces lésions peuvent devenir des sténoses, ou cicatrisation des parois intestinales entraînant un rétrécissement du tube digestif.

Outre les traitements médicamenteux, recourir à un traitement chirurgical sera nécessaire pour la moitié des malades.



Structure SEO de l'article

Mot-clé : maladie de crohn symptômes

Volume de recherche : 3600

Difficulté : 83%

Champ sémantique utilisé pour ce texte :

traitement chirurgical, atteints de la maladie, extra digestives, rectocolite hémorragique, paroi intestinale, pris en charge, intestin grêle, maladies inflammatoires chroniques

- Nombre optimal de liens
- 1 mot-clé cible utilisé

Nombre de mots : 913, **article volontairement plus court que recommandé (1565 mots) pour respecter la charte éditoriale du site web**



*SEO Writing
Assistant
de
Semrush*

Sources de l'article

[DigestScience - La Maladie de Crohn](#)

[Ameli - Comprendre la maladie de Crohn](#)

Association François Au Petit - [Comprendre la maladie de Crohn](#) et [Symptômes de la maladie](#)

[Observatoire Crohn - RCH : les MICI en France](#)



E.PERY,
CONSULTANT EN
MARKETING DIGITAL

“Naïma est intelligente, à l’écoute, humble et attentive à comprendre vos besoins et y répondre au mieux.

Je recommande Naïma à 100% et ferais de nouveau appel à elle quand j’en aurai besoin.”

témoignages