



DES BOUTONS CONTAGIEUX

Mon fils a des petits boutons mollusques (*Molluscum contagiosum*) sur le ventre et les genoux. Comment traiter et surtout éviter la contagion ?

Anne-Sophie, Le Tampon

Dr Éric Bourdais, médecin généraliste

Le molluscum est d'origine virale. Il est totalement bénin. Beaucoup de gens en ont. Comme les verrues, il se transmet par simple contact avec la peau ou lors d'un rapport sexuel. C'est une verrue molle qui peut apparaître n'importe où sur le corps. Il est souvent lié à une baisse de l'immunité. C'est pour cela qu'il est fréquent chez le jeune enfant, dont l'immunité n'est pas encore bien installée, ou chez les personnes immunodéprimées. Il se résorbe le plus souvent spontanément, après avoir rougi un peu, dès que l'immunité remonte. Pour éviter la dissémination, on peut l'enlever à la curette, avec une anesthésie locale (patch anesthésiant) chez le généraliste ou de préférence chez le dermatologue. Ce n'est pas douloureux et ça ne laisse pas de cicatrices.

OBSÉDÉ PAR LA NOURRITURE

Mon fils de 6 ans est obsédé par la nourriture. Comment détourner son attention ?

Maité, Saint-Denis

Myrose Payet, psychologue

Manger trop, c'est compenser quelque chose : une faible estime de soi, des moments d'angoisse, une jalousie, un vide intérieur... Il est important de changer son comportement avant que l'habitude ne s'installe. Veillez à ce qu'il mange en famille et pas

DOULEURS AUX CERVICALES

Je dors sur le ventre et j'ai souvent mal aux cervicales, fatigue, perte d'équilibre, troubles du sommeil. Pourquoi dormir sur le ventre est-il mauvais pour la santé ?

Félix, Saint-André

Dr Éric Bourdais, médecin généraliste

La torsion de la colonne impacte bien sûr les cervicales mais gêne aussi la respiration, provoque des douleurs diverses et parfois même une anoxie (manque d'oxygène dans le sang). Donc, essayez de varier vos positions. Si vous ne pouvez vraiment pas en changer, il faut libérer les poumons et préserver la courbure naturelle de la colonne. Un oreiller sous la tête et une jambe repliée limitent la torsion cervicale.

seul. Ne laissez pas de grignotages à portée de sa main, sauf des "healthy snacks" (bâtonnets de légumes, par exemple). Et proposez-lui d'autres sources de satisfaction que la nourriture : sport, jeux partagés, amis, balades et aussi un peu de méditation (car le stress se cache souvent derrière la boulimie). Demandez-lui aussi de vous aider à cuisiner, pour retrouver le plaisir sans l'excès ni la culpabilité. Ceci dit, "remplir" votre fils d'autres choses, ce n'est pas trouver ce qui l'a conduit à cette obsession. Si les troubles persistent, un travail est nécessaire, et c'est l'affaire d'un psychothérapeute.