

→ LE PROGRAMME
→ DEUX ENTRÉES GRATUITES

planète
santé
LIVE

LE
SALON
TESTEZ TOUTES LES FACETTES DE VOTRE SANTÉ
SUISSE
EXPÉRIENCES INTERACTIVES ET INSOLITES
DE LA
PLUS DE 100 CONFÉRENCES ET DÉBATS
SANTÉ
RALLYE ANIMATIONS ENFANTS

LE GUIDE

UN ÉVÉNEMENT GRAND PUBLIC
13 AU 16 NOVEMBRE 2014
SWISSTECH CONVENTION CENTER (EPFL)

Hors-série #4 - Novembre 2014
CHF 4.50



www.planetesante.ch

HORS-SÉRIE

A Kind Of Magic

Des chirurgiens de renom, des équipes spécialisées aux compétences régulièrement mises à jour, un bloc opératoire ultramoderne récemment rénové avec sept salles d'opération équipées de caméras haute définition permettant de retransmettre les opérations en direct, un plateau technique de dernière génération avec des appareils comme l'O-Arm, couplé à la neuro-navigation et fournissant des informations en temps réel. La Clinique Générale-Beaulieu a créé les conditions idéales pour la neurochirurgie.

Des conditions d'excellence qui garantissent aux patients un environnement serein et une sécurité absolue. N'hésitez pas à nous contacter.



Clinique
GENERALE - BEAULIEU





Michael Balavoine
rédacteur en chef
Planète Santé



Dr Bertrand Kiefer
rédacteur en chef
Revue médicale suisse

Un salon au service de la santé

Le salon Planète Santé live, un salon comme un autre? Non: plutôt une tentative de nouer un partenariat entre médecine et public. En mettant au centre de son concept l'expérience, la rencontre et l'échange entre professionnels de la santé et grand public, cet événement d'un nouveau genre veut donner à la population les moyens de prendre en main sa santé. Tout dans ce salon vise ce but: permettre au visiteur de découvrir, de façon interactive et ludique, les défis scientifiques, humains et pédagogiques qui animent la médecine d'aujourd'hui. Pour ensuite le transformer en acteur de sa propre santé, conscient des possibilités médicales actuelles, et curieux du futur.

Il faut dire que le futur s'annonce foisonnant. La technologie bouleverse le monde contemporain: c'est une évidence. Mais nulle part son action n'est aussi marquée que dans le domaine médical. Elle investit les corps, informatise les décisions, transforme les esprits. De la chirurgie robotisée en passant par le décryptage du génome jusqu'à la découverte des secrets du

cerveau, la médecine repousse de plus en plus loin les limites de la connaissance scientifique. Fabuleux à bien des égards, ces changements ont aussi des conséquences très concrètes. A cause d'eux, les options thérapeutiques, les dérivés possibles, les choix à faire se multiplient. Non seulement les malades, mais tous les individus se trouvent confrontés à une médecine difficile à comprendre. Comment distinguer l'important de l'inutile? L'efficace de ce qui n'est que du marketing? Le raisonnable du trop coûteux?

C'est dans ce contexte que la relation qui unit médecine et population est devenue centrale. La médecine devient trop complexe pour se passer d'une collaboration étroite des patients. Elle n'a pas le choix: elle doit s'intéresser aux conceptions que les gens ont de leur santé, aux facteurs qui les influencent. Elle doit transmettre des connaissances, mais tout autant enseigner des compétences. C'est tout cela que tente de mettre en scène ce salon. Venez voir, expérimenter, toucher, tester, jouer. Et surtout discuter, dialoguer...+



IMPRESSUM Planète Santé Magazine

Rédacteur en chef
Michael Balavoine

Rédactrice en chef adjointe
Elodie Lavigne

Rédacteurs
Patricia Bernheim
Stéphany Gardier
Laetitia Grimaldi
Benoît Perrier
Marie-Christine Petit-Pierre
Joanna Szymanski

Graphisme / Illustration
giganto.ch

Photographie
Romain Graf
Juliette Russbach
DR

Edition
Joanna Szymanski

Éditeur
Editions Médecine & Hygiène
Chemin de la Mousse 46
1225 Chêne-Bourg
Email: planetesante@medhyg.ch
Tél: +41 22 702 93 11
Fax: +41 22 702 93 55

Fiche technique
ISSN: 1662-8608
2 fois par an

Publicité
Médecine & Hygiène Publicité
Maya Aubert
Chemin de la Mousse 46
1225 Chêne-Bourg
Email: maya.aubert@medhyg.ch
Tél: +41 22 702 93 17
Fax: +41 22 702 93 55

Abonnements
Version électronique: gratuite
Abonnement papier: CHF 12/an
Tél: +41 22 702 93 29
Fax: +41 22 702 93 55
Email: abonnements@medhyg.ch
Site: www.planetesante.ch

Collaborations
Planète Santé est soutenu par
- la Société vaudoise de médecine
- la Société médicale du Valais
- l'Association des médecins du canton de Genève
- la Société neuchâteloise de médecine
- la Société médicale du canton du Jura

Comité de rédaction
Dr Pierre-Yves Bilat
Dr Henri-Kim de Heller
Dr Marc-Henri Gauchat
Dr Bertrand Kiefer
Dr Michel Matter
Dr Monique Leky Hagen
Dr Remo Osterwalder
M Pierre-André Repond
Pr Bernard Rossier
M Paul-Olivier Vallotton
Dr Véronique Monnier-Cornuz
Dr Walter Gusmini

LE SOMMAIRE

6

PLANÈTE SANTÉ LIVE

LE SALON EN BREF

SwissTech Convention Center (EPFL)

Infos pratiques

Plans

Exposants

Le stand Planète Santé

Parmi nos 100 conférences...

18

INTERVIEW

Jean-Michel Gaspoz

« Mieux informés, les patients
contribuent à une médecine
plus intelligente »

22

RECHERCHE

LES TRAITEMENTS DU FUTUR SE CACHENT DANS VOTRE SANG

24

REPORTAGE

« Allô, le 144 ? »

28

VISION

LED : lumière sur leur danger

32

TECHNOLOGIE

Da Vinci, le robot chirurgical

36

SURPOIDS

Faisons contrepoids à l'obésité

38

INTERVIEW

Philippe Conus :

« 75% des jeunes en souffrance
psychique ne sont pas pris
en charge »

40

JEUX ENFANTS

Os-Secours

41

JEUX ENFANTS

Atchoum

42

SOINS

TROIS ACTUALITÉS SUR LE CANCER

DU SALON

44

CERVEAU

Human Brain Project:
l'âge d'or des neurosciences
et de l'informatique

46

INTERVIEW

Olivier Spinnler:

**BURN-OUT:
« C'EST
LA SOCIÉTÉ QUI
EST MALADE! »**

50

CONFLITS

Yves Daccord:
« Même en temps de guerre,
certains fondamentaux doivent
être protégés à tout prix »

52

TECHNO

Le poids des écrans
sur le sommeil des ados

54

SPORT

Aïe, j'ai une crampe !

56

EXERCICE

Bouger plus ?
La check-list pour s'y mettre

59

MODE DE VIE

Génétique et environnement
favorisent l'obésité

60

VAPOTAGE

La cigarette électronique
en trois questions

61

ALIMENTATION

Stop aux régimes

62

INFOGRAPHIE

Apnées du sommeil

63

(R)ÉVOLUTION

Le transhumanisme n'est pas
de la science-fiction

64

VIEILLISSEMENT

Le tsunami gris

65

SMARTPHONES

Diabète : bien choisir
son application mobile

66

MÉDITATION

La pleine conscience



UN SALON SANTÉ GRAND PUBLIC D'UN NOUVEAU GENRE



Pourquoi un salon santé en 2014 ? Pour répondre aux nouvelles attentes de la population dans un domaine en pleine mutation et qui concerne le quotidien de chacun. Planète Santé live est un salon innovant, interactif, plaçant la personne au cœur du système, avec comme but de l'aider à améliorer sa santé. Il réunit pour la première fois les grandes institutions romandes de la santé, mais aussi de nombreux acteurs privés.

DES ANIMATIONS ORIGINALES, INSOLITES ET LUDIQUES

Planète Santé live représente bien plus qu'une simple exposition. Il propose au visiteur de nombreuses expériences. Par exemple : suivre le trajet d'une goutte de sang dans un parcours scénarisé, visiter des organes géants, explorer une chambre noire ou encore photographier son iris. Chacun peut également tester quantité d'aspects de sa santé, de la pression sanguine à la mémoire, en passant par la condition physique ou la qualité de l'état de veille. Les enfants ne sont pas oubliés : de nombreuses animations leur sont destinées, telles que l'Hôpital des Nounours, des cours de premiers secours, ainsi que des ateliers scientifiques.

100 CONFÉRENCES ET DÉBATS

De manière continue, durant le salon, plus de 100 conférences et tables rondes se dérouleront avec des spécialistes romands de renom. Parmi les thèmes abordés : les troubles du sommeil, la cigarette électronique, l'addiction au sucre. Ou encore le futur de la médecine, l'innovation en santé, le « Human Brain Project » ou la médecine personnalisée.



LE SALON EN BREF

20
ANIMATIONS
ENFANTS

10'500
E-MAILS ÉCHANGÉS
POUR ORGANISER
LE SALON

PLUS DE
70
STANDS
D'ANIMATIONS
ET EXPÉRIENCES
INTERACTIVES

6'000 M²
D'EXPOSITION

QUIZ GÉANT
AVEC PRIX À LA CLÉ

100
CONFÉRENCES
ET DÉBATS

15
TESTS POUR ÉVALUER
VOTRE SANTÉ

SEIN, POUMON
ET CÔLON
GÉANTS

CONFÉRENCES
TEDxCHUV

INTERVENTION
AVEC LE
144
EN DIRECT

AU SWISSTECH
CONVENTION
CENTER DE L'EPFL
(INAUGURÉ EN AVRIL 2014)

PLANÈTE SANTÉ *LIVE* AU SWISSTECH CONVENTION CENTER

Pour sa première édition, le salon Planète Santé live a le privilège de prendre ses quartiers dans un lieu d'exception, le SwissTech Convention Center. Situé sur le site de la prestigieuse École polytechnique fédérale de Lausanne (EPFL), ce nouveau bâtiment a ouvert ses portes en avril dernier. Tout comme le Rolex Learning Center, il jouit d'un environnement naturel magnifique, entre lac et montagne, dans une région particulièrement dynamique.

Ce joyau architectural aux lignes futuristes a été conçu pour être une plateforme idéale d'échanges d'idées et de connaissances au cœur de l'Europe. Ultramoderne, modulable à souhait, il prend diffé-

rents visages pour accueillir de grands événements tels que des congrès scientifiques internationaux.

Du 13 au 16 novembre, le grand public aura l'opportunité inédite de pouvoir y rencontrer médecins, scientifiques et autres acteurs du monde médical, pour évoquer ensemble de multiples thématiques en lien avec la santé de tous. Stands, conférences, ateliers et animations diverses feront vivre le SwissTech Convention Center quatre jours durant pour permettre à chacun de mieux comprendre et appréhender sa santé.



INFOS PRATIQUES

DATES

Du 13 au 16 novembre 2014

HORAIRES

Jeudi 13, Vendredi 14, Samedi 15: 10h – 19h

Dimanche 16: 10h – 18h

LIEU

SwissTech Convention Center (EPFL)

Route Louis-Favre 2

1024 Ecublens

TARIFS

Gratuit jusqu'à 25 ans

CHF 12.- Adultes

CHF 6.- AVS / AI / Chômage / CarteCulture Vaud

Achetez votre billet en ligne: planetesante.ch/salon

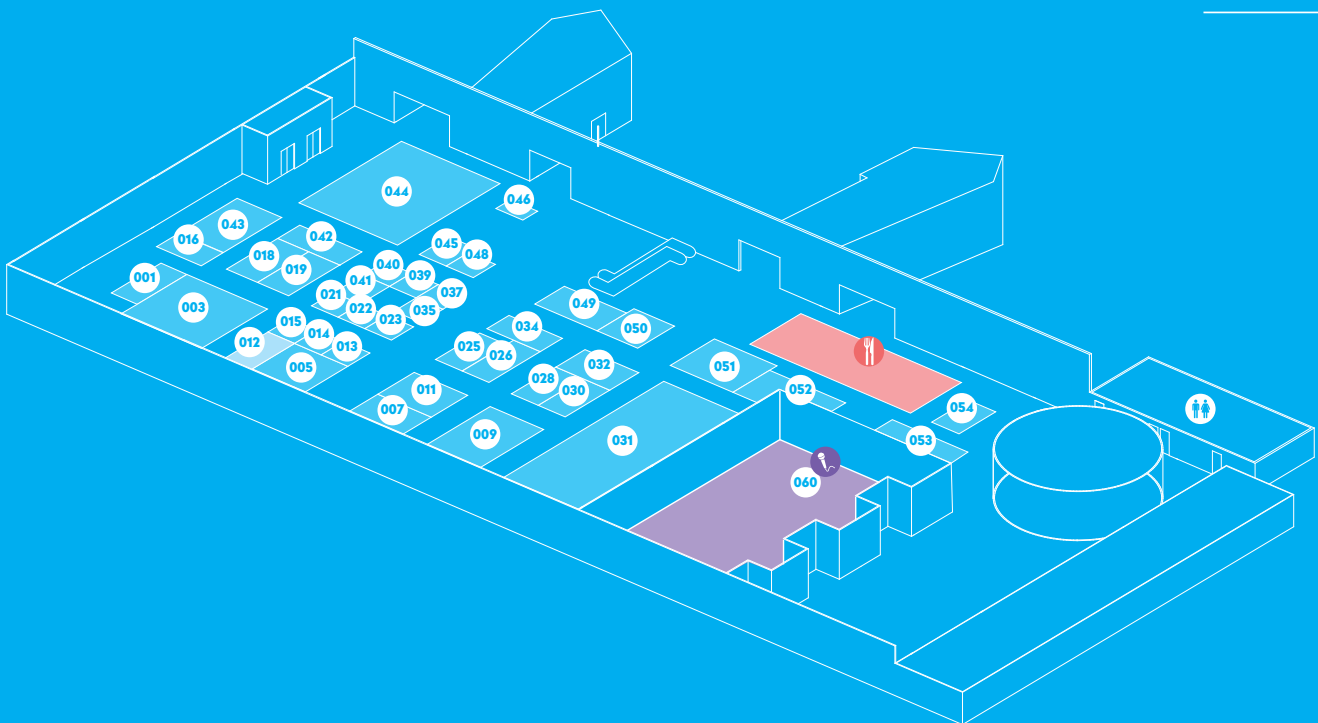
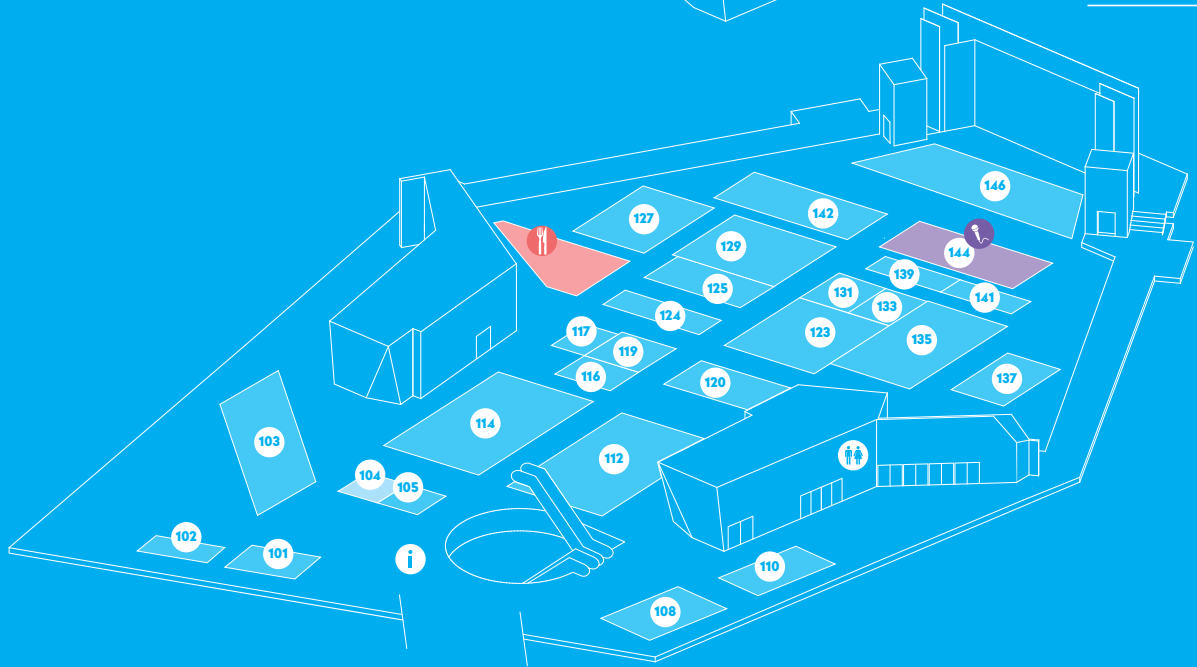
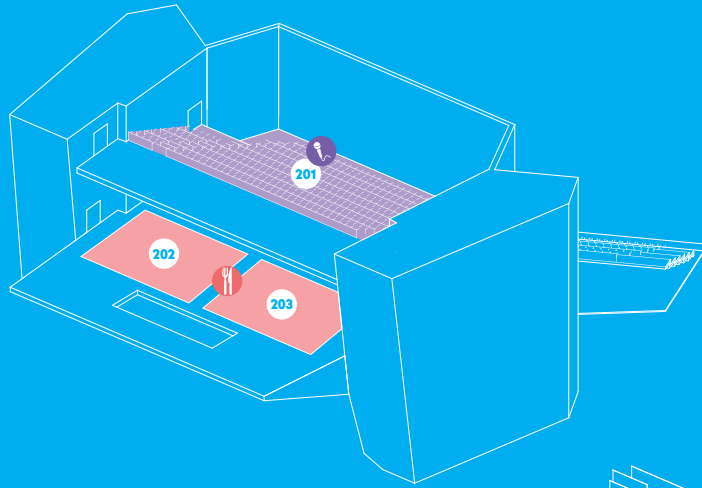
20% de réduction sur votre billet CFF avec votre billet

ACCÈS

En voiture:

Par l'autoroute, suivre l'autoroute Lausanne-Sud sortie EPFL

Trajet en M1: arrêt EPFL



NIVEAU 1 / CLOUD



-  ANIMATIONS
-  ANIMATIONS ENFANTS
-  TESTS
-  CONFÉRENCES, DÉBATS & SPECTACLES

Scène Cloud	 201
Espace détente	 202
Espace VIP	 203


NIVEAU 0 / CAMPUS














Accueil	 144
Scène Planète Santé	 144
Restaurant Protéines & co	 104
Zone de repos	104
3R, réseau radiologique romand	 119
Ambulance CICR	102
Animations EPFL	  108
Bon à savoir	104
Canal 9 / L'Antidote	117
CICR	 101
diabete-vaud.ch	   137
Espace Media	124


Espace Planète Santé	   146
État de Vaud – Service de la santé publique	  114
Fondation Pro-Xy	116
Génération plus	105
HES-SO	  112
Hôpital des Nounours	  142
Hôpital du Valais	   125
Hôpitaux Universitaires de Genève	   129
Institut des sciences du sport UNIL	  141
Les quatre Centres mémoire	

du Canton de Vaud	  133
Ligue contre le cancer	   103
Médecins Sans Frontières	 110
Policlinique médicale universitaire de Lausanne	   135
Service d'Angiologie CHUV	   139
Service de médecine du sport CHUV	  131
Stand principal CHUV/UNIL	   123
Université de Genève	   127
Urgences Santé	 120

NIVEAU -1 / GARDEN

Scène Garden	 060
Restaurant Protéines & co	 012
Zone de repos	012
Amplifon	 026
Aquaparc	 046
Aromasan	 028
Association Alzheimer Suisse	 050
Association des Étudiants en Médecine GE et VD	  005
Association genevoise des assistantes médicales	  048
Associations pharma GE, VD, VS	  019
Association Savoir Patient / Réseau cancer du sein	 011
AVASAD / Imad / NOMAD	 009
Berdoz optic / Sonix audition	 030

Bio-Strath	 023
Centre patronal / Vaud Cliniques	034
Cliniques Bois Bougy / Métairie	  049
Clinique de La Source	 043
Clinique Générale Beaulieu	 001
Clinique romande de réadaptation SUVA	   003
EPFL	  031
Espace Pallium	039
Firstmed	  032
Hôpital fribourgeois	   051
Hôpital ophtalmologique Jules-Gonin	  053
Implantcentre	 022
Institut et Haute École de la Santé La Source	  016
Les Bains d'Ovronnaz	035

Ligue pulmonaire	   052
Medisupport / CPMA / Fertas	 018
My Private Care / One Placement	041
Neurodent	015
NHTA Biotech APB	 013
OFAC / Ensemble Hospitalier de La Côte	 025
Permed	037
Pharmalp	014
Promotion Santé Suisse	  044
ProRaris	054
REGA	040
Réseau Delta / Cité Générations	  045
Société Suisse de Gérontologie	 007
Stop rougeole – OFSP	  042
Swiss Dental Hygienists	 021

**EXPOSANTS
ET CO-EXPOSANTS**

 **3R**
RÉSEAU RADIOLOGIQUE ROMAND
3R, réseau radiologique romand


 **Amplifon AG**

 **ADG**
Antenne des Diététiciens Genevois (ADiGe)

 **Aqua Parc**
Aquam & Co
Aquaparc - BICI entertainment

 **Aromasan Sàrl**


 **alzheimer**
Association Alzheimer Suisse

 **Association des Etudiants en Médecine de Genève (AEMG)**

 **AEMIL**
Association des Etudiant-e-s en Médecine de Lausanne (AEMIL)

 **Association genevoise des assistantes médicales (AGAM)**

Association Journées de la Schizophrénie

 **Association pour l'information médicale (APLIM)**

 **Association Savoir Patient (ASAP)**
Réseau cancer du sein

 **Association Vaudoise d'Aide et de Soins à Domicile (AVASAD)**

 **BERDOZ OPTIC**
Berdoz Optic

 **Bio-Strath AG**
Bio-Strath

 **Biobanque Institutionnelle de Lausanne UNIL-CHUV**

 **BON À SAVOIR**
Bon à savoir - Ki Media Sàrl

 **cana|9**
Canal 9 - l'Antidote

 **Centre de Procréation Médicalement Assistée (CPMA)**

 **Centre de recherche clinique UNIL-CHUV**

 **Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV)**

 **Cité Générations**

 **CLINIQUE BOIS-BOUGY**
Service de Soins Spécialisés - Centre Privé
Clinique Bois-Bougy

 **Clinique de La Source**

 **CLINIQUE GENERALE-BEAULIEU**
Clinique Générale Beaulieu

 **CLINIQUE LA MÉTAIRIE**
PSYCHIATRIE & PSYCHOTHERAPIE
Clinique La Métairie

 **Clinique romande de réadaptation SUVA**

 **Comité International de la Croix-Rouge (CICR)**

 **diabete-vaud.ch**

 **Ecole Polytechnique Fédérale de Lausanne (EPFL)**

 **Ensemble Hospitalier de la Côte (EHC)**

 **Espace Pallium**

 **Etat de Vaud - Service de la santé publique**

 **Faculté de biologie et de médecine de Lausanne UNIL**

 **Faculté de médecine de Genève UNIGE**

 **Fédération Romande des Consommateurs**

 **firstmed**
école de premiers secours

 **Fondation Pro-Xy**

 **Fondation Urgences Santé**

 **Génération Plus - Société Coopérative Générations**

 **Groupement des Psychiatres - Psychothérapeutes Vaudois**

 **HES-SO**
Haute école spécialisée de Suisse occidentale

 **Hôpital des Nounours**

 **Hôpital du Valais**

 **Hôpital fribourgeois (HFR)**

 **Hôpital ophtalmique Jules-Gonin**

 **Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG)**

 **Implantcentre**

 **Institut des sciences du sport UNIL**

 **Institut et Haute Ecole de la Santé La Source**

 **Institution genevoise de maintien à domicile (Imad)**

 **Interface sciences-société UNIL (laboratoire l'Epruvette)**

 **Laboratoire Fertas**

 **LIGUES DE LA SANTÉ**
www.liguesdelasante.ch
Les Ligues de la Santé (Vaud)

 **Les quatre Centres mémoire du Canton de Vaud**

 **Ligue contre le cancer**

 **LIGUE PULMONAIRE**
Ligue pulmonaire

 **Médicins Sans Frontières**

 **Medisupport SA**

 **My Private Care Sàrl**

 **Neuchâtel Organise le Maintien A Domicile (NOMAD)**

 **Neurodent**
Experts en Soins de Centre
Neurodent SA

 **NHTA Biotech APB**

 **ofac**
La coopérative professionnelle des pharmaciens suisses
OFAC

 **Stop rougeole (Office fédéral de la santé publique - service de la santé publique vaudoise)**

 **One Placement SA**

 **permed**
Permed SA

 **Pharma Genève**

 **Pharmalp SA**

 **Poli-clinique médicale universitaire de Lausanne (PMU)**

 **Pro Infirmis**

 **Promotion Santé Suisse**



ProRaris - Alliance Maladies Rares Suisse



REGA



Réseau de soins Delta



Service d'Angiologie CHUV



Service de médecine du sport CHUV



Service vaudois de transfusion sanguine -
Ma vie ton sang CHUV



Société Médicale de la Suisse Romande (SMSR)



Société Suisse de Gérontologie



Société Valaisanne de Pharmacie



Société Vaudoise de Médecine



Société Vaudoise de Pharmacie



Sonix Audition



Swiss Dental Hygienists



Thermalp Les Bains d'Ovronnaz SA



Université de Genève (UNIGE)



Université de Lausanne (UNIL)



Vaud cliniques

SPONSORS CONFÉRENCES



Alcon Switzerland SA



BioAlps Association



Biopôle SA



Canton de Vaud, Service de Promotion
Economique et du Commerce - SPECo



Edwards Lifesciences SA



Fondation ProRea Médecine d'Urgence



Genolier Swiss Medical Network (GSMN)



Hirslanden Lausanne SA



Medicol Sarl



Mediconsult SA



Nescens



Nestlé Research Center - Nestlé SA



Société coopérative médicale de Beaulieu (SMB)



Symbios Orthopédie SA



Valtronic Technologies (Suisse) SA

PARTENAIRES OFFICIELS



Etat de Vaud - Service de la santé publique



Promotion Santé Suisse - Château La Pompe



Offre RailAway

RailAway CFF



SwissTech Convention Center (EPFL)

PARTENAIRE MEDIA



Le Matin Dimanche

PARTENAIRES SERVICE



EXPOGOURMET
Expo Gourmet



Mathys SA



PME Perspectives



Trivial Mass



Vivactis (Suisse) SA

IMPRESSUM SALON PLANÈTE SANTÉ LIVE

Directeur : Bertrand Kiefer. **Responsable stands :** Maya Aubert. **Responsable contenus :** Laetitia Grimaldi. **Responsables Planetesante.ch :** Michael Balavoine, Joanna Szymanski. **Trésorier :** Christophe Serodino. **Comité d'organisation :** Olivier Vodoz, Anne-Françoise Allaz, Pierre-André Repond. **Comité de pilotage :** Mélanie Bailly-Francioli, Matthieu Bendel, Laurent Bernheim, Nicole Bulliard, Michèle Cassani, Darcy Christen, Jacques Cornuz, Anne Curie, Sylvia De Meyer, Muriel Faienza, Carine Fluckiger, Jérôme Grosse, Linda Henry, Alain Herzog, Aline Hiroz, Alain Kaufmann, Thérèse Legerer, Nathalie Panchaud, Pierre-Alain Plan, Didier Raboud, Pierre-André Repond, Catherine Sattiva, Béatrice Schaad, Suzy Soumaille, Marianne Tellenbach, Séverine Trouilloud, Céline Viccaro, Grégoire Vittoz
Planète Santé Live Sarl est une société du groupe Médecine et Hygiène, sté coopérative, Genève.
Salon organisé avec la collaboration des sociétés PME Perspectives, Trivial Mass et Vivactis.

Les informations de ce document reflètent l'état au 3 octobre 2014. Elles sont sujettes à modification d'ici au Salon.

STAND PLANÈTE SANTÉ: LE PROGRAMME

QUI DORT LE PLUS?

Notre quiz vous met au défi : tentez de classer par ordre décroissant la durée du sommeil de différents animaux et découvrez pourquoi cette durée varie d'une espèce à l'autre.

Du jeudi 13 au dimanche 16 novembre
en continu sur le stand

ATELIERS NUTRITION

Venez découvrir les recettes automne-hiver concoctées par nos diététiciennes à l'occasion de la sortie du deuxième volume de notre guide « Bien manger pour ma santé ». Des ateliers interactifs animés par des membres de l'Antenne des Diététiciens Genevois (ADiGe) et par la Fédération romandes des consommateurs (FRC) vous permettront de devenir des experts en nutrition.

Du jeudi 13 au dimanche 16 novembre
en continu sur le stand

DÉMO FIRSTMED: LES GESTES QUI SAUVENT

Comment réagir en cas d'arrêt cardiaque, de crise d'asthme ou de convulsions ? Sur le stand Planète Santé, Firstmed présentera sur des mannequins, pour les adultes et les enfants, les gestes de premiers secours qu'il faut réaliser dans ces situations d'urgence. Les livres « Premiers secours enfant » et « Premiers secours adulte » écrits par Firstmed seront vendus au prix exceptionnel de CHF 10.- durant toute la durée du salon.

Du jeudi 13 au samedi 15 novembre
de 11h à 12h

DÉSIR: EN DIRECT DU CERVEAU

Lorsque le cerveau ressent du désir, ses zones les plus complexes s'éveillent. Ce qu'il regarde n'est pas toujours ce que l'on croit... Le Dr Francesco Bianchi-Demicheli et la psychologue Mylène Bolmont ont mis au point une machine qui analyse les parties du corps qui sont alors scannées par le cerveau. Avec des résultats surprenants. Venez faire le test.

Du jeudi 13 au dimanche 16 novembre
en continu sur le stand

STRESS AU TRAVAIL: FAITES LE POINT

Le burn-out est de plus en plus répandu. La faute à une société de plus en plus exigeante pour les individus. Où en êtes-vous ? Le Groupement des psychiatres-psychothérapeutes vaudois, en collaboration avec la Société Médicale de la Suisse Romande et la Société Vaudoise de Médecine, vous aide à faire le point à l'aide d'un test novateur.

Du jeudi 13 au dimanche 16 novembre
en continu sur le stand

planète santé

LE SITE

Le site Planetesante.ch est le portail médical n°1 en Suisse romande. Une équipe de médecins, d'experts et de journalistes produit des articles qui répondent aux questions santé du grand public. Ce site résulte également d'une collaboration réunissant une cinquantaine de partenaires de santé publique.



LA COLLECTION DE LIVRES

Ces petits guides thématiques répondent aux questions que tout le monde se pose sur différents thèmes de santé. En mettant le patient au centre, ils renouvellent l'approche de la compréhension de la santé par la population.

www.planetesante.ch/collection

LE MAGAZINE

Le magazine Planète Santé décrypte autant la santé au quotidien que les concepts médicaux novateurs, en restant indépendant.

www.planetesante.ch/magazine

PARMI NOS 100 CONFÉRENCES...

LE GLAUCOME, VOLEUR DE VISION



Deuxième cause de cécité dans le monde, le glaucome est une maladie provoquant des dégâts irréversibles à certaines parties de l'œil. En raison de la progression silencieuse de la maladie, 50% des personnes affectées ne sont même pas conscientes d'en souffrir. En Suisse, 2% de la population de plus de 40 ans est touchée. Lors de la conférence, le Pr André Mermoud, ophtalmologue et chirurgien de l'œil, revient sur cette maladie pernicieuse. Il présentera notamment les symptômes, les facteurs de risque, les traitements existants et les moyens efficaces de diagnostiquer la maladie.

Dr André Mermoud

GARDEN / 13.11.2014 / 12:00 - 13:00

ARRÊT CARDIAQUE: LES GESTES POUR LA VIE



Chaque année, environ 10 000 personnes sont victimes d'arrêts cardiaques extrahospitaliers en Suisse. Seuls 3% y survivent, faute d'une prise en charge rapide. En effet, à chaque minute perdue, les chances de survie diminuent de 10%. Et dans 5 cas sur 10, les arrêts cardiaques se déroulent devant des témoins. Savoir comment réagir, c'est donc pouvoir sauver des vies! Lors de la conférence, le Dr Patrick Schoettker, médecin spécialiste en anesthésie et réanimation, revient sur la prise en charge de l'arrêt cardiaque. Il mettra un accent particulier sur les gestes qui sauvent, faciles à maîtriser par le grand public.

Dr Patrick Schoettker

GARDEN / 13.11.2014 / 14:00 - 15:00

BRÛLURES ET TRAITEMENT D'URGENCE. UNE PRISE EN CHARGE MULTIDISCIPLINAIRE



La brûlure, traumatisme physique et psychologique extrêmement violent, nécessite un traitement d'urgence et une prise en charge multidisciplinaire complexe. Le Pr Wassim Raffoul, spécialiste en chirurgie plastique et reconstructive, met en lumière le parcours du patient, à travers les urgences, les soins intensifs, le service de chirurgie plastique et jusqu'à la rééducation et la réinsertion. Le spécialiste revient notamment sur la lutte contre l'inflammation et les infections, la chirurgie plastique et reconstructive lourde, le maintien de l'élasticité cutanée par la physiothérapie, et l'accompagnement psychothérapeutique. Il accordera une importance particulière à la reconstruction de la peau à l'aide de substituts cutanés provenant de culture de cellules de la peau.

Pr Wassim Raffoul

GARDEN / 13.11.2014 / 15:00 - 16:00

«SUCCESSFUL AGING», LE NOUVEL ENJEU DE LA MÉDECINE MODERNE



Notre espérance de vie a presque doublé en un peu moins d'un siècle. Cette avancée en âge est-elle compatible avec le maintien d'un bon état de santé physique et intellectuelle? Est-il possible de prévoir et retarder les effets du temps? Tels sont les enjeux des années à venir. Lors de la conférence, les différents intervenants aborderont les progrès considérables accomplis dans les domaines de la médecine préventive et prédictive ainsi que dans la compréhension des mécanismes du vieillissement, pour vous permettre:

- de comprendre et d'optimiser les interactions entre vos gènes et votre mode de vie
- d'identifier vos facteurs de risques pour prévenir les maladies
- et d'agir pour retarder les mécanismes du vieillissement.

Pr Jacques Proust, Pr Pierre-Olivier Lang, Goranka Tanackovic Abbas-Terki

GARDEN / 14.11.2014 / 14:00 - 15:00

STÉNOSE AORTIQUE ET MALADIES VALVULAIRES: AU CŒUR DU VIEILLISSEMENT CARDIAQUE



Edwards

Environ 2% de la population adulte est porteuse d'une maladie des valves cardiaques. Avec l'âge, cette prévalence augmente et atteint 15% chez les personnes de plus de 75 ans. Les valvulopathies, comme la sténose aortique, se traduisent généralement par une insuffisance cardiaque. Aujourd'hui, les dernières avancées en matière de cardiologie interventionnelle permettent d'améliorer de manière significative la survie et la qualité de vie des patients. Ces progrès vous seront présentés par un/deux médecins-spécialistes du CHUV. Des symptômes au remplacement des valves par cardiologie interventionnelle ou chirurgie mini-invasive, vous saurez tout sur les nouveaux traitements des maladies valvulaires.

Médecins du Service de cardiologie interventionnelle du CHUV
GARDEN / 15.11.2014 / 13:00 - 14:00

INTERVENTIONS AU NIVEAU DE LA COLONNE VERTÉBRALE, QUAND LE FUTUR EST DÉJÀ PRÉSENT EN SALLE D'OPÉRATION



La technologie de pointe a toujours accompagné le développement de la neurochirurgie. Cette évolution est particulièrement perceptible en chirurgie de la colonne vertébrale. Le Dr Villard, spécialiste en neurochirurgie et chirurgie du dos, revient sur les systèmes de navigation en 3D, prothèses et robots qui ouvrent de nouvelles perspectives. Le Pr Theumann, spécialiste en radiologie ostéoarticulaire diagnostique et interventionnelle, nous présente quant à lui la herniectomie percutanée. Cette technique consiste à faire pénétrer au niveau de la colonne une très fine aiguille d'1 mm de diamètre, sous contrôle d'un scanner et d'une radioscopie, pour décompresser une hernie discale sans endommager le disque intervertébral, ceci chez des patients souffrant de sciatiques sans paralysie.

Dr Jimmy Villard, Pr Nicolas Theumann
GARDEN / 15.11.2014 / 15:00 - 16:00

LES MÉDECINS DOIVENT-ILS REVOIR LEUR MANIÈRE DE COMMUNIQUER?



CENTRE ORTHOPÉDIQUE LAUSANNE

40 ans après le premier message électronique, 20 ans après le premier navigateur internet et aujourd'hui avec 86,7% des Suisses utilisant internet, une nouvelle approche de la prise en charge médicale s'impose.

Dr Jacques Vallotton, David Conte, Julien Rappaz
GARDEN / 16.11.2014 / 15:00 - 16:00

PROTHÈSE DE GENOU DU FUTUR: SUR MESURE ET INTERACTIVE?



CENTRE ORTHOPÉDIQUE LAUSANNE

La Pr Jollès-Haeberli nous présente la prothèse du futur. Par une technique innovante, la prothèse du genou peut actuellement être faite sur mesure grâce à une planification 3D. Afin d'optimiser les résultats, différents laboratoires de l'EPFL ont mis en commun leurs savoirs dans le but de concevoir la prothèse articulaire du futur. Cette prothèse instrumentée, aussi appelée « smart implant », est une prothèse articulaire intelligente qui, grâce à des capteurs, est capable de détecter de manière précoce une défaillance, bien avant que le patient n'en souffre. La Pr Brigitte Jollès-Haeberli est le chirurgien en charge de ce projet.

Pr Brigitte Jollès-Haeberli
GARDEN / 16.11.2014 / 16:00 - 17:00

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SANTÉ: QUELS RISQUES POUR QUELS BÉNÉFICES



CENTRE ORTHOPÉDIQUE LAUSANNE

Les médecins de sportifs d'élite nous expliquent les enjeux de l'activité physique dans la promotion de la santé. Quels sont les risques et les bénéfices liés à nos habitudes de vie? Afin de ralentir le vieillissement de notre corps, quelles sont les modalités à respecter pour mettre l'activité physique au service de notre santé? Les Drs Vincent Chollet et Stéphane Borloz s'adressent à toute personne pratiquant de l'activité physique ou souhaitant se remettre en mouvement après une période d'inactivité, ainsi qu'aux personnes touchées par une pathologie telle que l'arthrose ou l'hypertension artérielle.

Dr Vincent Chollet, Dr Stéphane Borloz
GARDEN / 16.11.2014 / 17:00 - 18:00

Jean-Michel Gaspoz

« Mieux informés, les patients contribuent à une médecine plus intelligente »

Concept « Empowerment » du patient, littératie en santé, décisions partagées... sont les nouveaux codes de la santé. Décodage avec le Pr Jean-Michel Gaspoz, directeur du Département de Médecine communautaire, de premier recours et des urgences des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG).

TEXTE LAETITIA GRIMALDI PHOTOS JULIETTE RUSSBACH



SALON

L'ESSENTIEL SUR LES DROITS DES PATIENTS

Un patient bien informé est mieux à même d'évaluer sa situation et de faire valoir son point de vue !
Des acteurs de la troupe Caméléon donneront vie au stand à intervalles réguliers.
(Stand Etat de Vaud)

RESSOURCES UTILES FACE À DES PROBLÈMES DE SANTÉ

Professionnels de santé, personnalités politiques, associations de patients : les acteurs de la santé se mobilisent.
(Stand Etat de Vaud - Stand Association Savoir Patient - Stand ProRaris, Alliance Maladies Rares Suisse - Stand Association Alzheimer Suisse - Stand Association PharmaGenève, PharmaValais, Société vaudoise de pharmacie...)

Le professeur Jean-Michel Gaspoz est aussi le président de la Société Suisse de Médecine Interne Générale.

Grâce à Internet, le patient est un nouvel expert de sa santé. A côté de cela, les progrès fulgurants des nouvelles technologies nous font miroiter une espérance de vie décuplée, tandis que les questions éthiques surgissent de toute part... La médecine est-elle aujourd'hui au début d'une nouvelle ère ?

Absolument, et cela commence par la position nouvelle que prend le patient vis à

vis de sa santé et de son médecin. Voir arriver des personnes informées, documents d'information en main, pourrait être perçu comme une menace pour le soignant, une remise en cause de son savoir. Pour ma part, j'estime que le bénéfice est important, pour deux raisons. La première est qu'aujourd'hui, face à des traitements complexes, multiples, cette connaissance constitue un atout majeur

dans ce que l'on appelle les décisions partagées, celles prises entre un médecin et son patient. Le terme de « littéracie en santé » recouvre cette notion d'information maîtrisée pour un choix éclairé de l'individu vis à vis de sa santé. Le second aspect est que ces patients mieux informés, de par leurs questions et comparaisons, contribuent à la pratique d'une médecine plus intelligente et efficiente, car

Face à des alternatives nouvelles, le rôle du médecin est de décourager son patient dans des démarches de soin séduisantes mais inutiles.

basée sur les meilleures évidences scientifiques et rapports risques-bénéfices. Cela s'incarne plus largement dans le concept de «Choosing wisely» aux Etats-Unis, ou de «Smarter medicine»* élaboré pour la Suisse par la Société Suisse de Médecine Interne Générale.

Comment les nouvelles technologies s'inscrivent-elles dans cette dynamique ?

Le développement technologique extrêmement marqué qui se vit sous nos yeux a de quoi nous réjouir pour les perspectives de traitements qu'il laisse entrevoir, mais il comporte un écueil majeur : le risque de surmédicalisation. Là également, le partenariat médecin-patient pour une décision partagée est crucial. Face à des alternatives nouvelles, le rôle du médecin est bien sûr d'informer son patient, de discuter avec lui de tel ou tel traitement, mais il est aussi de décourager des démarches certes possibles, mais inutiles, voire néfastes. Quel intérêt par exemple pour un patient de faire séquencer son ADN et découvrir qu'il a un risque de 15 % de développer la maladie d'Alzheimer ? Aucun traitement préventif n'existe à ce jour, alors que va-t-il faire ?

Au mieux, adopter une hygiène de vie irréprochable. Il me semble que d'autres arguments existent pour y parvenir, bien moins coûteux et moins anxiogènes !

L'envie d'être en bonne santé et de le rester tient aujourd'hui une place immense. Cela change-t-il l'attitude des patients ?

Chez les classes moyennes et aisées, cela est certain. Le style de vie s'est amélioré,

les recommandations sur l'hygiène de vie ont fait leur chemin. Le résultat est que nous voyons de plus en plus arriver des patients en pleine forme, même passé un certain âge. Leurs demandes relèvent surtout de l'envie de profiter de leur vie au maximum. S'il n'y a aucun problème à, par exemple, faire un check-up à un jeune retraité désireux de faire du sport, le risque d'une dérive de la médecine anti-âge est réel. Face à une piste qu'il es-



time dangereuse pour son patient, le médecin doit pouvoir s'arrêter, et ne pas franchir avec lui la barrière de la futilité.

Où se situent les garde-fous éthiques entre ce qui est acceptable, et ce qui ne l'est pas ?

Face à des demandes inconsidérées, la responsabilité est sociale. On ne peut faire porter par la société - au travers de l'assurance maladie - les caprices d'une personne. Même si l'argent n'est pas en

du corps, de la vieillesse, de la maladie, a laissé place chez l'individu à l'envie d'être plus exigeant, plus responsable, acteur de sa vie et de sa santé. C'est ce que l'on entend par « empowerment du patient ». Le rapport à la maladie s'inscrit dans cette dynamique. Les bénéfices sont très clairs pour les maladies chroniques, beaucoup mieux gérées et assumées au quotidien par les patients. Cela est également vrai dans des domaines comme l'oncologie.

“ Dans les services de premier recours, nous faisons face à des obstacles d'ordre intellectuel, culturel, linguistique. L'effort est permanent pour les surmonter ”

jeu, que le patient assume lui-même son énième lifting par exemple, la responsabilité médicale reste le maître-mot face à des risques opératoires qui pourraient devenir trop élevés.

L'attitude face à la maladie a-t-elle changé pour ce patient « nouvelle génération » ?

Notre vision sociétale de la santé a évolué. Le fatalisme vis à vis des faiblesses

Nous évoquons des situations idéales de patients parfaitement informés, motivés, en synergie avec leur médecin. Qu'en est-il des autres, exclus de ces privilèges ?

Dans les services publics de médecine de premier recours, qui s'adressent aux plus précaires, nous faisons face à des obstacles d'ordre intellectuel, culturel, linguistique. L'effort est permanent pour les surmonter, car les enjeux sont majeurs. Nous suivons par exemple un nombre croissant de femmes sud-américaines souffrant de diabète. Pour elles, cette pathologie est la « maladie du riche », emprunte de tabous et de dénis. Résultat, beaucoup ignorent leur traitement, et se retrouvent aux urgences dans le coma... Il y a là un défi majeur, pour nous soignants, à relever. Les progrès que représentent la littératie en santé et l'empowerment du patient doivent pouvoir se décliner dans toutes les situations. +

* www.smartermedicine.ch

CONFÉRENCES

LES PATIENTS AU CŒUR DES SOINS ET DE LA RECHERCHE MÉDICALE

(Pr Alain Kaufmann, Pr Jacques Gasser, Pr Lazare Benaroyo, Madeleine Pont, Anne-Françoise Auberson)
Jeudi 17h-19h

PATIENT-MÉDECIN : PRENDRE LES DÉCISIONS ENSEMBLE

(Pr Karim Boubaker, Pr Stéphanie Monod, Pr Jacques Cornuz)
Vendredi 15h-17h

UNE MÉDECINE PERSONNALISÉE POUR TOUS ?

(Pr Vincent Mooser, Pr Chin-Bin Eap)
Samedi 14h-16h

Les traitements du futur se cachent dans votre sang

TEXTE : BERTRAND TAPPY, IN VIVO MAGAZINE, CHUV

Notre sang est précieux. Nous le savons tous, sans pour autant avoir une idée précise de ce qu'il contient. Nous connaissons les éléments les plus importants (globules, plaquettes...) mais ce que la population ignore souvent, c'est qu'il est également composé à 54% d'un liquide (le plasma) dont la principale fonction est de transporter les déchets dans le corps! Le sang est sollicité 365 jours par année dans les hôpitaux. Jugez plutôt: le CHUV reçoit quotidiennement l'équivalent de 50 dons, soit environ 14 litres de sang. Et rien que pour

une opération de pose de prothèse de hanche, ce sont déjà 0,55 l qui sont réquisitionnés. Un chiffre qui grimpe encore lorsque le Service de chirurgie cardiaque effectue une transplantation de cœur ou de poumon, avec 1,7 l pour cette seule intervention!

Du sang pour les chercheurs

Mais depuis quelque temps, les chercheurs ont aussi besoin de notre sang pour pouvoir travailler. Pourquoi? Parce qu'il renferme notre ADN, autrement dit notre génome. Et c'est précisément ce patrimoine génétique qui pourrait constituer les fondations de la médecine de demain, appelée la médecine génomique. Tout a été dit ou presque sur l'acide désoxyribonucléique (le nom scientifique de l'ADN). Il a fallu attendre 2003 pour que cette gigantesque source d'information (il faudrait grosso modo 10 ans à un être humain pour la lire en totalité) soit décodée. De la couleur de nos yeux à notre densité capillaire en passant par notre souplesse, tout semble écrit dans les deux mètres (!) qui composent cette désormais célèbre double hélice.

Les biobanques, ambassades de la recherche

S'il est aujourd'hui très facile (et bien moins cher) de faire décoder son ADN, la communauté scientifique est encore loin

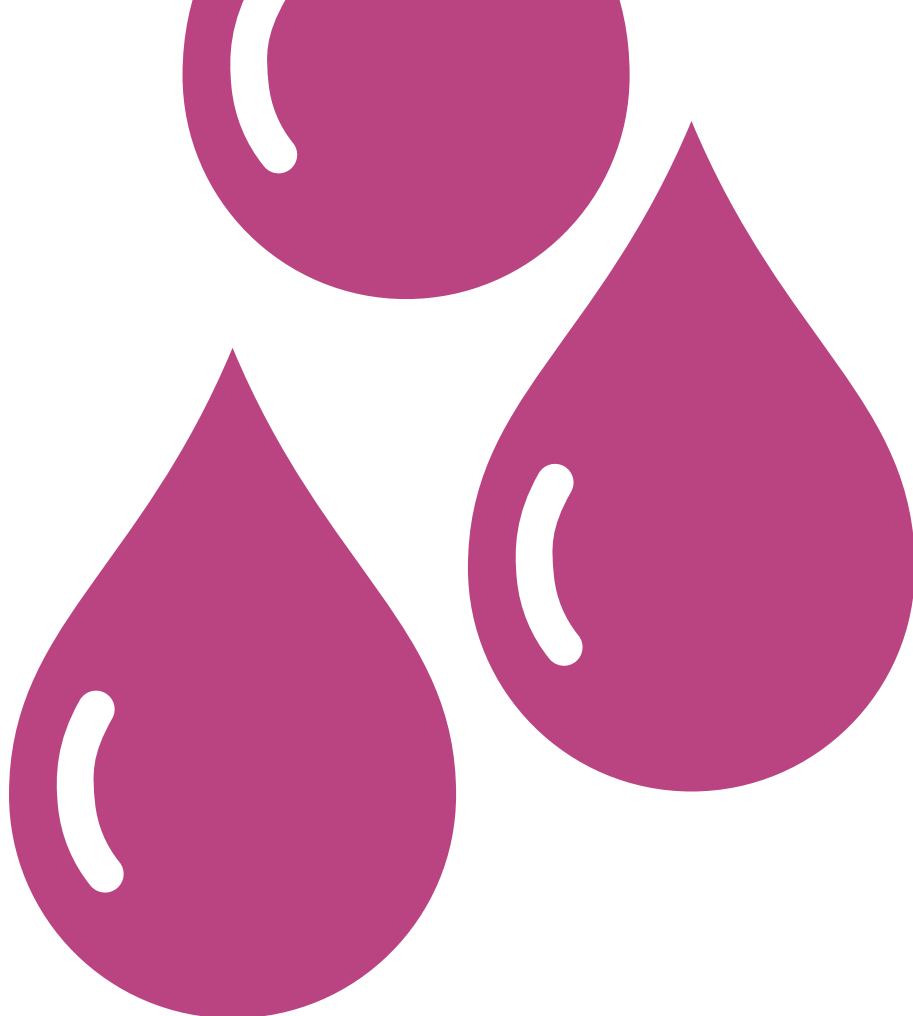
PARCOURS D'UNE GOUTTE DE SANG

LA MÉDECINE DE DEMAIN SE CACHE DANS VOTRE SANG

VISITE GUIDÉE:
D'OÙ VIENT LE SANG?
A QUOI RESSEMBLE MON ADN?
QU'EST-CE QU'UNE BIOBANQUE?
COMMENT TRAVAILLENT LES CHERCHEURS?

JEU DE RÔLE:
«METTEZ VOUS DANS LA PEAU D'UN GLOBULE ROUGE»

(Stand CHUV-UNIL-Faculté de Biologie et de Médecine de l'UNIL-Biobanque Institutionnelle de Lausanne-Centre de transfusion sanguine-Centre de recherche clinique)



d'en avoir percé tous les mystères. Pourtant, les promesses sont infinies : nous pourrions dépister au plus vite les potentiels risques de maladies dans une population ou chez un enfant, trouver des traitements ou même des thérapies directement sur le gène...

Tout semble possible dans un avenir plus si éloigné. Mais pour y arriver, les chercheurs ont besoin d'énormément de données.

Le raisonnement est simple : en recevant les informations de nombreuses personnes souffrant d'une maladie particulière, il sera plus facilement envisageable de déceler le point commun dans leurs génomes et ainsi trouver - un jour - le moyen de combattre la pathologie en question. C'est dans ce but précis que le CHUV et l'UNIL ont créé la Biobanque Institutionnelle de Lausanne (BIL) en 2013, une initiative unique en Europe qui recense déjà les échantillons et données de plusieurs milliers de patients.

Une goutte suffit

Attention, pas question de vampiriser la population : la BIL ne ponctionne que 9 ml de sang, soit une toute petite et

unique éprouvette. Et seulement après avoir reçu l'accord du patient dont les données sont codées.

Ensuite ? Cette banque est mise à disposition des chercheurs du CHUV, dans un cadre strict défini par une commission d'éthique, ainsi que par la législation cantonale et fédérale.

Vous vous dites sûrement : « Mais alors, cela veut dire que mon sang va servir à trouver des super médicaments d'ici quelques années ? »

Oui et non. Certes, la recherche sur le génome, ainsi que les moyens qui sont mis en oeuvre à Lausanne et partout ailleurs dans le monde, permettent d'envisager un bond fantastique dans les années à venir. Toutefois, les étapes d'une recherche classique sont nombreuses et s'étendent sur plus de 10 ans entre le début des travaux et l'éventuel lancement d'une réalisation concrète !

Ce qui est sûr, c'est que plus les chercheurs auront d'échantillons, moins la recherche avancera à tâtons. Alors... êtes-vous prêt à ajouter votre petite goutte à l'océan ? +

Le sang en chiffres

Dans le corps d'un homme circulent en moyenne **5 à 6 litres** de sang, **4 à 5 litres** chez une femme et **4 litres** chez un enfant.

Dans la moelle rouge des os, naissent chaque jour environ **25 milliards** de globules rouges.

Les globules blancs sont **600 fois** moins nombreux que les globules rouges.

Un adulte possède **30 milliards** de globules rouges, soit **5 fois le tour de la terre**, et des cellules **10 fois** plus petites que l'épaisseur d'un cheveu.

Chaque jour, le CHUV reçoit **13,75 litres** de sang, soit **50 dons**. Mais... **saviez-vous** que : il faut en moyenne **0,55 l** pour une pose de prothèse totale de la hanche et **1,7 l** pour une transplantation de cœur ou de poumon.

Lors d'un effort intense, le cœur pompe **30 litres** chaque minute ! (**5 l** au repos)

« Allô, le 144 ? »

Reportage Une urgence médicale ? Vite, on compose le 144. La population suisse a le réflexe, mais que se passe-t-il à l'autre bout du fil ?

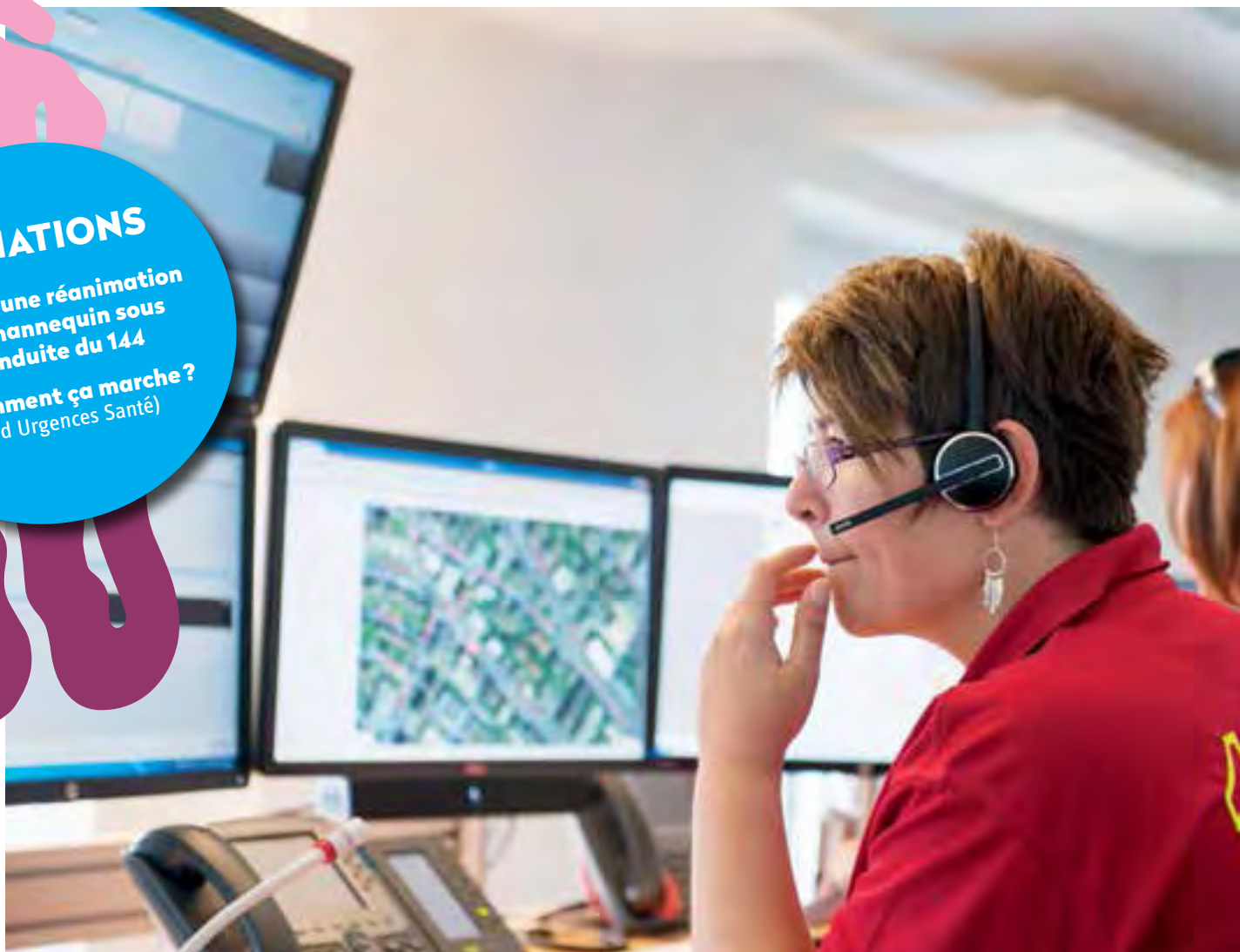
TEXTE BENOÎT PERRIER

PHOTOS JULIETTE RUSSBACH

ANIMATIONS

Pratiquez une réanimation sur un mannequin sous la conduite du 144

144 : comment ça marche ?
(Stand Urgences Santé)



Pour chaque poste, cinq écrans et une multitude d'informations : les ambulances libres, les données de l'alerte, des cartes, des communications radio, etc.



Au téléphone ou devant leurs écrans, la concentration des régulateurs est intense.

« Le 144, les ambulances, bonjour. » Quatre cents fois par jour, la phrase résonne dans ce long bureau lausannois. La centrale 144 du canton de Vaud y répond aux appels d'urgence médicale. Vingt-quatre heures sur 24, 7 jours sur 7, les régulateurs (ne dites pas « téléphonistes ») décrochent, posent des questions et envoient des ambulances au secours des victimes d'accident, de crises cardiaques et autres étouffements. Trois personnes sont sur le pont la journée et deux la nuit, parmi les seize que compte l'équipe.

En moins d'une minute Un gyrophare et une sonnerie signalent un appel. Claudia répond : un accident de chantier. « A quelle adresse ? » Elle l'inscrit sur l'un des cinq écrans de son poste de travail ; l'écran adjacent affiche immédiatement une vue satellite du lieu concerné. « La victime saigne, mais est consciente ? Continuez à comprimer la blessure, je vous envoie une ambulance. »

En même temps qu'elle parle au témoin, elle sélectionne un « moyen de secours » sur l'écran de gauche - la centrale connaît en permanence la position et la disponibilité de la quarantaine d'ambulances du canton. L'équipage du véhicule reçoit immédiatement un SMS indiquant la priorité de la mission, l'adresse où se rendre et les données médicales essentielles. Toute l'opération a pris moins d'une minute.

Le calme avant tout La centrale respecte un standard pour la rapidité du traitement des appels : si une ambulance est nécessaire, elle doit être partie moins de 90 secondes après que le téléphone a commencé à sonner au 144. Pour autant, aucune précipitation dans les échanges. Le calme et la concentration sont saisissants. L'urgence, les régulateurs la connaissent intimement : avant de travailler à la centrale, ils étaient tous infirmiers ou ambulanciers avec cinq ans de pratique au minimum.



Toute l'année, 24 heures sur 24, les régulateurs aident à sauver des vies.

Pour tous les appels, les régulateurs respectent un déroulement précis : quelle est l'identité de l'appelant, est-ce un témoin ou la victime elle-même ? Où se trouve la victime ou l'accident ? Quelle est la gravité de la situation ? Faut-il envoyer un premier moyen de secours ? Cela permet de déterminer le degré de priorité de la situation. Est-on en présence d'une urgence vitale supposée ou, même si une ambulance est nécessaire, peut-on se permettre d'attendre ?

Rappels « Souvent, les personnes qui appellent croient que nous viendrons en personne », sourit Samuel, depuis un an et demi au 144. Bien au contraire, dès que les renseignements essentiels sont obtenus, le régulateur envoie une alerte à une ambulance, gardant la personne

Le sac de l'ambulancier : vingt kilos de matériel et de médicaments.



au téléphone pour obtenir plus de précisions. Des détails qui arrivent au fur et à mesure dans l'ambulance sur une tablette informatique.

Quand un appel au 144 se termine-t-il ? « Au téléphone, nous sentons si nous pouvons laisser les gens attendre l'ambulance », explique Vincent Fuchs, le directeur opérationnel. « Dans certaines procédures, nous les soutenons au téléphone jusqu'à l'arrivée des secours, poursuit-il. Par exemple, si nous proposons à un témoin de pratiquer un massage cardiaque sur une victime. » Il est aussi fréquent que les régulateurs rappellent la personne pour s'assurer de l'évolution de la situation.

Adapter sa vitesse Du côté des secours également, le contact est étroit avec la centrale. Ils signalent ainsi l'avancement de leur mission par le biais de la tablette, détaille Ludovic, ambulancier du Groupe sanitaire Lausanne. Cela va du fait que l'équipage et le véhicule sont partis vers la victime (« on roule ») jusqu'au signal que la mission est terminée et que le véhicule est prêt à repartir.

Combien de temps met-on à atteindre le lieu de l'alerte ? « Dans Lausanne ? Moins de dix minutes », confie le professionnel. Qui précise que, une fois arrivés, les ambulanciers adaptent leur tempo à la situation. « Pour une personne âgée qui s'est cassé le col du fémur, la prise en charge sera douce : on prendra le temps et on s'assurera qu'elle n'ait pas mal. Pour une urgence vitale comme une embolie pulmonaire, on minimisera le temps passé sur place avant de se rendre à l'hôpital. » +



Avec les feux bleus, tout Lausanne est à moins de dix minutes.

CONFÉRENCES

Arrêt cardiaque: les gestes pour la vie
(Dr Patrick Schoettker)
Jeudi 14h-15h

**Brûlures et traitements en phase d'urgence.
Une prise en charge multidisciplinaire**
(Pr Wassim Raffoul)
Jeudi 15h-16h

AVC: Les gestes qui sauvent
(Pr Patrik Michel, Diane Morin)
Jeudi 16h-17h

SALON

**DÉMONSTRATION GESTES DE
PREMIERS SECOURS**
Y compris pour les plus jeunes

**APPRENEZ À UTILISER
UN DÉFIBRILLATEUR AUTOMATIQUE**
**HENRI DÈS CHANTE ET RACONTE
LE 144!**

Dimanche 16h-17h
(Stand Firstmed)

LED : lumière sur leur danger

Yeux Alors que les lampes fluorocompactes se sont généralisées depuis les années 1990, elles vont être remplacées par les lampes LED dont la lumière est plus naturelle. L'effet de ces dernières sur la vision inquiète cependant les médecins. Le point avec le Pr Francine Behar-Cohen, directrice médicale de l'Hôpital ophtalmique Jules-Gonin à Lausanne.

TEXTE ELLEN WEIGAND

En quoi les LED sont-elles dangereuses ?

L'exposition à la lumière bleue peut entraîner un vieillissement prématuré de la rétine, favorisant l'apparition d'une dégénérescence maculaire (DMLA) ou son aggravation. Cette maladie dégrade progressivement la vision centrale. Par ailleurs, une exposition à la lumière bleue le soir peut provoquer, chez certaines personnes, des troubles du sommeil.

Qui devrait faire particulièrement attention aux LED ?

Principalement les enfants jusqu'à l'âge de 10 ans. En effet, leur cristallin n'absorbe pas les rayonnements de couleur bleue. C'est également le cas des personnes qui n'ont pas de cristallin, ou de celles qui ont été opérées de la cataracte et qui portent un cristallin artificiel (à moins que celui-ci ne soit jaune). Certains professionnels, comme les éclairagistes ou les chirurgiens, travaillent de longues heures avec de fortes lumières artificielles, et sont donc davantage exposés aux risques des LED que le reste de la population.

Quelles lampes LED présentent un risque ?

Ce sont les LED bleues ou les LED à lumière blanche froide. Dans ces dernières, en effet, c'est une diode bleue qui produit la lumière, dont le bleu est « corrigé » par un phosphore jaune pour obtenir du blanc. Ces deux types de

diodes émettent donc une proportion de lumière bleue supérieure à celle de la lumière naturelle.

Au quotidien, comment préserver sa vue ?

Chez soi, on peut éviter l'emploi des LED blanches ou privilégier celles qui produisent une lumière chaude. On devrait aussi s'éloigner le plus possible de ces sources lumineuses, donc ne pas les employer comme lampe de chevet ou comme veilleuse. Des lunettes de protection contre la lumière bleue existent aussi, de même que des verres de lunettes correctrices qui la filtrent également. +

SALON

Mettez-vous dans la peau d'une personne souffrant de déficit visuel et offrez-vous une promenade virtuelle, grâce à des lunettes très spéciales !
Immortalisez votre iris et emportez une photo insolite de vous-même

(Stand Hôpital ophtalmique Jules-Gonin -
Fondation Asile des aveugles)

CONFERENCES

LED : ATTENTION LES YEUX !
Toxicité de la lumière, les nouveaux éclairages

(Pr Francine Behar-Cohen)

Vendredi 13h-14h

L'OPHTALMOLOGIE DE DEMAIN

(Pr Francine Behar-Cohen)
Dans le cadre de la conférence « Voulez-vous être un humain amélioré ? »

Dimanche 16h-18h

**COMMENT PEUT-ON MAL VOIR
ET NE PAS S'EN RENDRE COMPTE ?**

(Dr Michel Matter)
Jeudi 16h-17h

J'ai envie de comprendre... Ma sexualité (homme)

www.planetesante.ch

d'Ellen Weigand
et Francesco Bianchi-Demicheli

CHF 16.- / 14 euros

ISBN 978-2-88049-379-0

L'étude de la sexualité masculine et de ses troubles est récente et bien des mystères subsistent à leur sujet. On parle bien davantage des difficultés sexuelles de la femme que de celles de l'homme. Or, au cours de sa vie, près d'un homme sur trois souffrira d'une dysfonction sexuelle plus ou moins grave.

Plus d'informations : planetesante.ch/sexualitehomme



Information médicale grand public



Le mal de dos
Stéphane Genevay
Elisabeth Gordon



Le sommeil
Elisabeth Gordon
Raphaël Heinzer
José Haba-Rubio



Ma sexualité (femme)
Ellen Weigand



Les allergies
Suzy Soumaille



La dépression
Suzy Soumaille

Possibilité de s'abonner à la collection et de recevoir automatiquement chaque nouveau livre au prix préférentiel de CHF 10.- / 8 euros

Je commande : ex. **Ma sexualité (homme)**

CHF 16.- / 14 euros

Frais de port offerts pour la Suisse (étranger : 5€)

En ligne : www.medhyg.ch - e-mail : livres@medhyg.ch
tél. +41 22 702 93 11 - fax +41 22 702 93 55
ou retourner ce coupon à : Editions Médecine&Hygiène
CP 475, 1225 Chêne-Bourg, Suisse

Vous trouverez également ces ouvrages chez votre libraire.

Timbre/Nom et adresse

.....
.....

E-mail

.....
.....

Date et signature

.....
.....

Je désire une facture

Je règle par carte bancaire : VISA Eurocard/Mastercard

Carte N°

Date d'expiration :

CONFÉRENCES ET TABLE RONDE SUR LES SCIENCES DE LA VIE

Vendredi 14 novembre 2014 / 18h - 20h

TECHNOLOGIE ET INNOVATION EN SCIENCES DE LA VIE: QUEL IMPACT POUR LE PATIENT ?



PROGRAMME

Conférences

18h00 M. Philippe Leuba, Conseiller d'Etat, Chef du Département de l'Economie et du Sport

18h10 Dr Benoît Dubuis, Président de BioAlps

18h20 M. Jean Plé, CEO et fondateur de Symbios Orthopédie SA

Cinq minutes pour convaincre!

18h30 Présentation au grand public, par leurs responsables, de plusieurs start-up et PME représentatives du tissu des sciences de la vie de la région. Durée des présentations: cinq minutes-chrono!

Table-ronde: *Les sciences de la vie en Romandie: enjeux et perspectives.*

19h15 Table ronde avec des représentants de l'industrie, du canton, de la recherche académique, des investisseurs. Possibilité pour le public de poser des questions aux participants pendant la table ronde.

20h00 Fin de la conférence.

Avec ses quelques 850 entreprises et 500 laboratoires de recherche dans le secteur des sciences de la vie, la région lémanique constitue un pôle transdisciplinaire d'excellence mondiale dans ce domaine. La conférence « Technologie et innovation en sciences de la vie : quel impact pour le patient » vise à faire découvrir à la population les dernières avancées dans ce secteur et à encourager le dialogue entre les professionnels et le grand public. Soutenu par le canton de Vaud, le Biopôle, BioAlps, et des acteurs de l'industrie, ce symposium sera l'occasion de faire le point sur les enjeux politiques et économiques des sciences de la vie dans la région lémanique. La parole sera également donnée à des start-up et PME particulièrement innovantes dans ce domaine qui nous présenteront brièvement leurs dernières inventions. La manifestation se terminera par une table ronde qui sera le lieu d'un vaste échange entre les professionnels et le grand public.

Alors ne ratez pas cet événement grand public exceptionnel, une première en Suisse romande pour les sciences de la vie! (pré-inscription recommandée sur le site www.bioalps.org/planetesante2014)

PROGRAMME DES XXVI^{ÈMES} ENTRETIENS DE BEAULIEU 2014

Samedi 15 novembre 2014 / 10h - 13h

L'ENVIRONNEMENT, UNE MENACE POUR NOTRE SANTÉ ?

10h - 10h10 **Accueil et introduction**
Dr Christian de Pree

1^{ÈRE} PARTIE

Modérateur: Dr Christian de Pree

10h10 - 10h50 **Notre alimentation c'est notre santé**
Professeur Jean-Marie PELT,
Président de l'Institut Européen d'Ecologie, France

10h50 - 11h30 **Ondes électromagnétiques et rayonnements ionisants: mythes et réalités ?**
M. Christophe Murith,
Chef de Section Risques Radiologiques, DFI, OFSP, Suisse

2^{ÈME} PARTIE

Modérateur: Dr Ian Schwieger

11h30 - 12h10: **Adverse trends in male reproductive health: Possible role of endocrine disruptors.**
Pr Niels E Skakkebaek, Danemark

12h10 - 12h50 **Changements climatiques, quelles conséquences pour notre santé ?**
Pr Nino Kunzli,
Vice-directeur de l'Institut Suisse Tropical et de Santé Publique

12h50 - 13h **Conclusions**
Dr Ian Schwieger,
président de la Société Médicale Beaulieu

**Pionnière et innovante :
une référence, un état d'esprit !**

Formations continues postgrades HES
Recherche
Prestations de service
Expertise
Ethique
Réseau national et international

Et plus encore à découvrir sur:
www.ecolelasource.ch



Hes·SO

Haute Ecole Spécialisée
de Suisse romande
Fachhochschule Sويسرlande
University of Applied Sciences
Hochschule Südwestfalen



Pour allier plaisir et bien-être.

Vous souffrez d'une intolérance alimentaire?
Régalez-vous sans craindre les effets secondaires
avec les quelque 70 produits sans lactose et sans
gluten Coop Free From et Schär! Ils vous attendent
dans tous les grands supermarchés Coop et sur
www.coopathome.ch

Et pour être toujours au courant des nouveautés
Free From, abonnez-vous à la newsletter
«Alimentation» sur www.coop.ch/freefrom

freefrom

coop

Pour moi et pour toi.

Da Vinci, le robot chirurgien

Chirurgie Révolution au bloc opératoire : un robot reçoit les ordres du médecin pour plus de précision.

TEXTE BENOÎT PERRIER PHOTOS CLINIQUE DE LA SOURCE



Le robot Da Vinci assiste les chirurgiens pour des interventions plus précises et moins invasives.



Installé à La Clinique de La Source à Lausanne en 2012, le robot chirurgical Da Vinci a déjà participé à plus de 500 interventions. Il a ainsi réalisé des bypass gastriques et retiré des côlons, des utérus ou des prostatites pour traiter des cancers.

Ou plutôt, il a servi d'outil pour ces opérations à des médecins bien humains de la Clinique et du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV). « Il s'agit d'une interface entre le malade et le chirurgien, explique le Dr Bijan Ghavami de la clinique. Da Vinci ne peut rien faire tout seul, il n'est qu'un instrument, mais un instrument sophistiqué. » Le robot ne fait que reproduire les gestes du chirurgien à la console. « Pour nous, c'est comme avoir l'instrument en mains », relate le médecin.

Quels avantages la technique apporte-t-elle ? « Elle fournit une vision 3D au chirurgien, ce qui lui permet plus de précision dans ses gestes, indique le Dr Ghavami. Pour des gestes très méticuleux, comme faire un nœud avec un fil inframillimétrique (0,1-0,4 mm), le robot élimine les petits tremblements naturels de la main du chirurgien. » Confortablement assis à la console, le chirurgien ressent aussi moins la fatigue.

A la clé, des interventions plus précises et donc plus sûres et, selon les opérations, des séjours plus courts à l'hôpital.

Une équipe classique

« Dans un bloc, robot ou pas, il y a du monde », sourit le Dr Ghavami. Un chirurgien-assistant est toujours présent auprès du malade, avec des instruments de chirurgie classique, ainsi qu'un anesthésiste et une infirmière-instrumentiste. +

SALON

TESTEZ LE ROBOT CHIRURGICAL DA VINCI

La Clinique de la Source vous propose de vous mettre dans la peau d'un chirurgien et de venir tester le Da Vinci. Serez-vous capable de déplacer des objets depuis la console du robot ? Arriverez-vous à mimer une opération depuis le simulateur 3D ? Des médecins seront là pour vous guider et vous aider.

(Stand Clinique La Source)

CONFÉRENCES

CANCER DE LA PROSTATE: SITUATION EN 2014

Dr Christian Gygi, Dr Christian Jayet et Dr Florian Meid
Vendredi 13h-14h

ROBOT DA VINCI: CHIRURGIE ROBOTIQUE, QUELS BÉNÉFICES POUR LE PATIENT ?

Dr Nehad Akram, Dr Bijan Ghavami
et Dr Julien Schwartz
Dimanche 11h-12h



La console de commande

C'est là que s'installe le chirurgien. Les poignées dans lesquelles il met ses mains animent les instruments placés sur les bras du robot. Ceux-ci reproduisent exactement les mouvements du médecin. Il voit en trois dimensions la profondeur du champ opératoire grâce à deux caméras, une pour chaque œil. Pour la formation des chirurgiens, deux consoles peuvent être utilisées en parallèle, fonctionnant comme les doubles commandes d'une voiture d'auto-école.

La tour vidéo

Surplombée par un moniteur, cette tour bourrée d'électronique transmet aux bras du Da Vinci et aux instruments chirurgicaux les commandes du chirurgien. On y trouve également des dispositifs annexes comme un insufflateur de gaz carbonique, des ciseaux à ultrasons ou une source de lumière froide.

Le chariot patient

Cet élément est mobile. On le positionne au-dessus du patient à l'endroit que l'on souhaite opérer. Trois de ses quatre bras sont équipés d'instruments de chirurgie : scalpels, pinces, écarteurs et autres portes-clips. Le quatrième porte deux caméras qui permettent au chirurgien et à l'équipe de voir en trois dimensions la zone qu'ils opèrent. Une infirmière-instrumentiste place les instruments requis sur les bras du robot.

Faisons contrepoids à l'obésité

Surpoids En Suisse, 300 000 enfants souffrent d'un surpoids, mais une minorité seulement bénéficie d'un programme spécialisé. Or, un dépistage précoce et une prise en charge multidisciplinaire peuvent enrayer l'épidémie.

TEXTE ÉLODIE LAVIGNE



Dans un environnement qui favorise peu l'activité physique et où les tentations sucrées sont partout, le surpoids est une menace réelle. En Suisse, 300 000 enfants sont touchés. Bien qu'il existe des programmes spécialisés dans presque tous les cantons, dans les faits, faute de place, seulement quelques centaines d'enfants bénéficient d'une prise en charge adaptée. A Genève, le programme de soins Contrepoids s'adresse aux en-

fants, aux adolescents et aux femmes enceintes souffrant d'importants problèmes de poids.

Intervention très précoce

L'accent est mis sur la population jeune et sur les femmes enceintes avant tout pour prévenir la persistance de l'obésité à l'âge adulte, comme l'explique Nathalie Farpour-Lambert, pédiatre, spécialiste en médecine du sport aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG) et prési-

dente de la Task Force européenne contre l'obésité: «Avant l'âge de six ans, l'enfant a trois chances sur quatre de guérir de son obésité, tandis qu'à l'adolescence seul un enfant sur quatre réussira à réduire son surpoids». S'il faut intervenir très précocement, c'est parce que les habitudes de vie se mettent en place pendant l'enfance déjà. Aussi, il semblerait qu'une fois l'obésité installée, un nouvel «équilibre» métabolique se constitue avec l'excès de poids. Pour des raisons

Un dépistage précoce est une chance d'éviter que la maladie ne persiste à l'âge adulte.



© KEYSTONE/Martin Ruetschi

encore méconnues, il est difficile de retrouver un poids sain. De plus, contrairement aux idées reçues, l'embonpoint chez les enfants n'est ni naturel ni éphémère. Au contraire, la pédiatre rappelle que le taux d'obésité tend à augmenter avec l'âge.

Les spécialistes encouragent même une prévention très précoce, durant la grossesse et même avant. « Il semblerait que le milieu hormonal et métabolique dans lequel baigne le fœtus ait un impact sur

le poids de l'enfant. La présence d'un diabète gestationnel ou d'une obésité durant la grossesse augmenterait en effet de 50 % les risques d'obésité à l'âge de 10 ans. Pour les mêmes raisons, le poids avant la grossesse serait déterminant et devrait, selon Nathalie Farpour-Lambert, faire l'objet d'une attention toute particulière ».

L'enfant et sa famille

Quand l'excès pondéral est là, plusieurs stratégies seront mises en place, non pas pour faire à tout prix maigrir l'enfant, mais pour instaurer des habitudes plus saines et favorables à une maîtrise du poids. Les approches se veulent pluridisciplinaires, l'obésité ayant des causes multifactorielles, aussi bien en lien avec le mode de vie qu'avec des facteurs plus psychologiques. Les spécialistes préconisent ainsi une prise en charge globale, incluant l'enfant et sa famille. On sait par ailleurs que « les enfants qui ont un parent obèse ont 40 % plus de risque de l'être et 80 % quand les deux parents sont concernés », illustre la spécialiste genevoise.

La technique des petits pas

Plutôt qu'une grande révolution, c'est la technique des petits pas qui est privilégiée. Concrètement, il s'agira par exemple d'intégrer l'activité physique au quotidien, par des déplacements à pied, à vélo ou par des ballades; d'encourager la pratique d'un sport dans un milieu qui tienne compte des possibilités de l'enfant; de considérer les possibles liens entre alimentation et émotions ainsi que des facteurs de stress éventuels au sein de la cellule familiale. Aussi, à table, les parents seront rendus attentifs à l'importance de limiter les boissons sucrées au profit de l'eau, et de préparer des repas maison, plutôt que de proposer de la nourriture industrielle, riche en sel, en sucres et en mauvaises graisses.

SALON

PARCOURS D'ÉPREUVES
PHYSIQUES, DE TESTS ALIMENTAIRES
ET DE COMPORTEMENTS
ÉMOTIONNELS

PROGRAMME CONTREPOIDS
(Stand HUG – Stand Hôpital du Valais)

ETANCHEZ SA SOIF SANS
CALORIES: BAR À EAU
(Stand Promotion Santé Suisse)

CONFÉRENCE

LE SUCRE: UNE DROGUE DURE?
(Pr Jacques Phillippe)
Vendredi 14h-15h

LES ENFANTS, À TABLE!
(Pr René Tabin, Dr Nathalie
Farpour-Lambert, Maude Bessat)
Samedi 13h-14h

Toutefois, nuance Nathalie Farpour-Lambert, la famille n'est pas la seule responsable d'une obésité: « C'est généralement tout l'environnement de l'enfant qui est toxique et qui favorise la prise de poids. L'urbanisme, l'augmentation du trafic, des accidents, la multiplication des écrans, l'alimentation transformée et industrielle, sont autant de facteurs sur lesquels il faudrait agir pour pouvoir enrayer cette épidémie ». +

Philippe Conus

« 75% des jeunes en souffrance psychique ne sont pas pris en charge »

L'adolescence est certes une période sensible, mais il ne faut pas pour autant banaliser le mal-être d'un jeune.

Crise L'adolescence peut être une période éprouvante pour les jeunes et leurs parents. Le Pr Philippe Conus nous aide à comprendre ce passage et à en détecter les risques.

TEXTE LAETITIA GRIMALDI

CONFÉRENCE

« J'AI L'IMPRESSION QUE MON ADOLESCENT A DES PROBLÈMES PSYCHIQUES »

(Pr Philippe Conus) - Jeudi 11h-12h

« COMMENT DÉFINIR CE QUI EST NORMAL OU PATHOLOGIQUE EN PSYCHIATRIE »

(Pr Jacques Gasser) - Samedi 14h-16h



Photo Rebecca Bowring

Excès en tous genres, sautes d'humeur et sautes de la grimace : l'heure de l'adolescence a sonné. Sauf qu'au-delà des tensions, voir son enfant se muer en adolescent triste ou rebelle n'est pas anodin. Quels sont les signes à surveiller ? Les réponses du Pr Philippe Conus, chef du service de psychiatrie au Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV) à Lausanne.

La « crise » d'adolescence est-elle incontournable ?

L'adolescence est une période de transition importante. Qu'elle s'accompagne de tensions ou d'un certain stress, sans virer à la « crise » à proprement parler, est donc normal. Dans une majorité des cas d'ailleurs, tout se passe assez tranquillement ! Mais il est vrai que les bouleversements physiologiques et psychiques s'opérant chez l'adolescent peuvent le

“ Il faut oser jouer son rôle de parent ! Présenter ses valeurs et être clair sur les limites ”

rendre fragile. La vulnérabilité face à des troubles psychiques est accrue chez les jeunes ayant souffert de difficultés dans leur enfance, telles que des traumatismes, des troubles de l'attention ou du développement. Dans tous les cas, c'est quand le mal-être s'installe et change le comportement qu'il faut être vigilant.

Quels comportements doivent alerter ?

Trois critères témoignent d'un mal-être sérieux : la durée du malaise (une tristesse qui se prolonge au-delà de quelques jours), son intensité (une anxiété grandissante, perturbant l'appétit et le sommeil par exemple), et son impact sur la vie sociale. C'est le cas lorsqu'un adolescent se coupe du monde, arrête le sport, les sorties entre amis, voit ses résultats scolaires chuter. Quand la vie de l'adolescent tourne autour de ses symptômes, il y a manifestement un problème.

Quelles sont les pathologies psychiques les plus fréquentes à cet âge ?

Chez les 15-25 ans, il s'agit le plus souvent d'épisodes dépressifs, d'anxiété et d'abus de substances. Beaucoup plus rarement de psychoses, comme la schizophrénie ou les troubles bipolaires. Quoi qu'il arrive, il ne s'agit pas de basculer dans la panique, mais d'être attentif : 75 % des troubles de santé mentale durables se développent avant 25 ans. Dans le même temps, selon la littérature scientifique, 75 % des jeunes en souffrance psychique ne sont pas pris en charge.

Comment expliquer une telle proportion ?

Elle résulte d'une tendance à trop banaliser certains comportements ou manifestations d'un mal-être, mis sur le compte de l'adolescence. Dans le même temps, les jeunes eux-mêmes sont souvent réticents à demander de l'aide lorsqu'ils ne vont pas bien. De façon générale, même dans un pays comme le nôtre où la médecine fait des progrès incessants, beaucoup reste à faire dans le domaine de la santé mentale, en matière de détection précoce par exemple. Or on sait que plus les troubles psychiques sont pris en charge tôt chez l'adolescent, moins grand sera leur impact sur la vie future.

Dans le doute, comment réagir ?

En dehors d'un risque suicidaire, sans se précipiter ni dramatiser. Le premier recours est souvent le médecin généraliste, qui va évaluer la situation et orienter si besoin l'adolescent vers une prise en charge adaptée. Les lieux spécialisés comme l'Unité multidisciplinaire de santé des adolescents, à Lausanne, présentent également un grand intérêt. Ils ont en effet l'avantage de proposer un

accueil spécifique aux adolescents, sans la connotation « psy » qui souvent leur fait peur.

Côté parent, quelle attitude adopter pour accompagner au mieux son enfant dans cette période cruciale et parfois délicate ?

En osant jouer son rôle de parent ! Présenter ses valeurs, être clair sur certaines limites est essentiel. L'adolescent, même s'il les conteste, en a besoin pour se construire et s'émanciper. Alors parfois le conflit apparaît, il ne faut pas l'éviter à tout prix. Il peut être nécessaire, et ne met pas en péril le lien qui unit parent et enfant, bien au contraire. Et cela est d'autant plus vrai si l'on évite d'être dans le jugement, que l'on conserve une qualité d'écoute et que la confiance est là, de part et d'autre. +

SALON

CONSEILS ALIMENTATION, SEXUALITÉ, TABAC, ALCOOL

Risques d'une conduite sous l'effet de l'alcool : testez-vous via un simulateur de conduite.

Bilan de santé avec mesure de la tension artérielle, calcul de l'indice de masse corporelle et conseils.

(Bus Bilan et Conseils Santé, Stand PMU - Lignes de la santé)

MIEUX COMPRENDRE LA SCHIZOPHRÉNIE

(Stand Association des journées de la schizophrénie)

CONFÉRENCE

LES ADOLESCENTS : SORTIS DE L'ENFANCE MAIS PAS ENCORE ADULTES... QUELS BESOINS SPÉCIFIQUES POUR LEUR SANTÉ ?

(Dr Françoise Narring) - Vendredi 15h-16h

Entre enfance et âge adulte, l'adolescence est une période de bouleversement, d'épanouissement, de découverte et parfois de crise... En parallèle du rôle crucial joué par les parents, les soins aux adolescents proposent des stratégies pour s'adapter au développement, accompagner les changements et répondre aux besoins de santé à cet âge.

OS-SECOURS!

Une fenêtre est restée ouverte dans la salle du musée et tout s'est envolé. Aide Oscar à remettre ses étiquettes en place avant l'arrivée des visiteurs!

TEXTE LAETITIA GRIMALDI



Fémur

Côte

Clavicule

Tibia

Coccyx

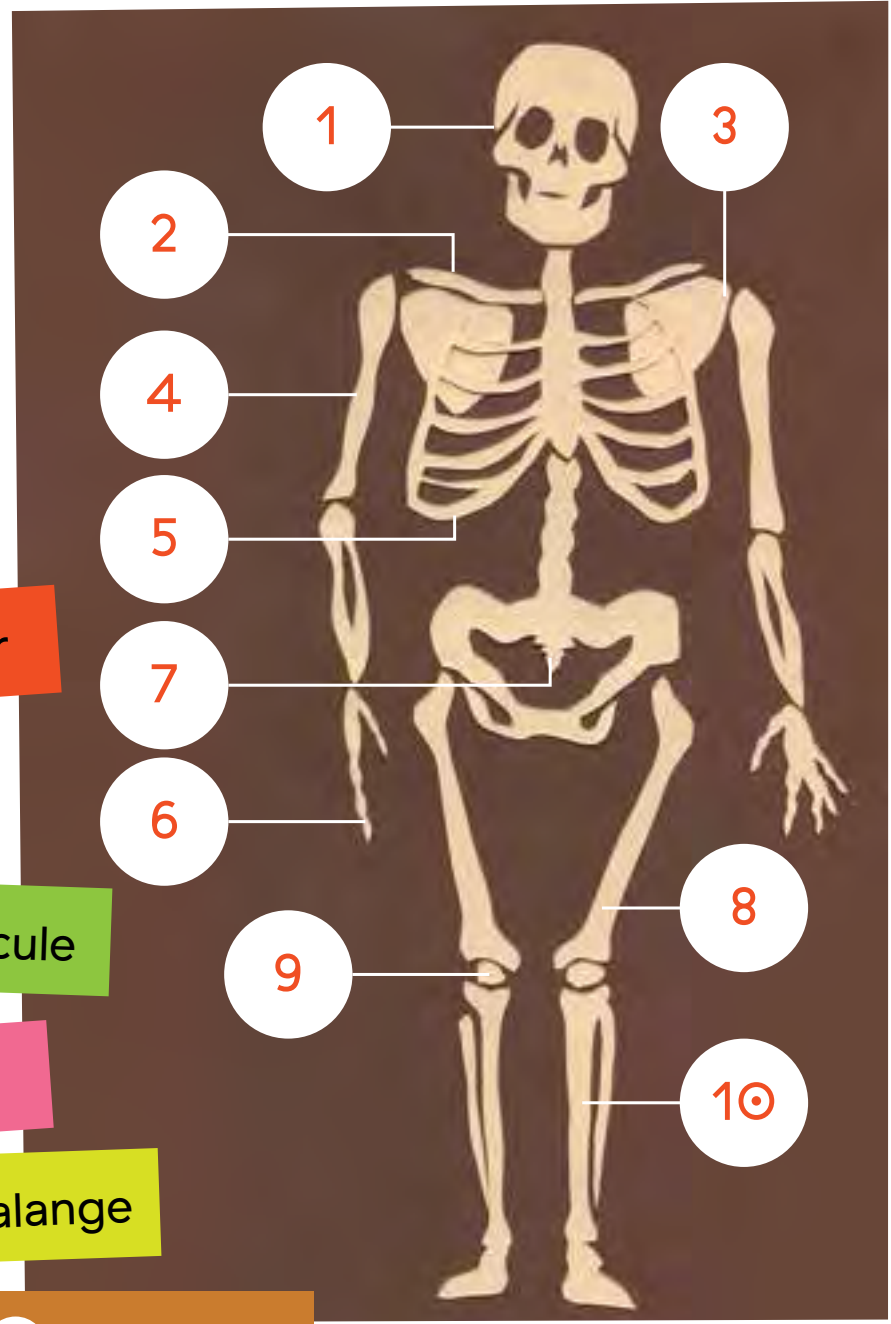
Rotule

Crâne

Phalange

Humérus

Omoplate



Réponse : 1. Crâne 2. Clavicule 3. Omoplate 4. Humérus 5. Côte 6. Phalange 7. Coccyx 8. Fémur 9. Rotule 10. Tibia



ATCHOUM!

Trouve les réponses à ces énigmes et tu découvriras le nom d'un endroit très spécial réservé aux doudous et aux poupées malades.

TEXTE LAETITIA GRIMALDI

1. Il sert à protéger les blessures



2. Ça fait mal aux oreilles!



3. C'est ce que réalise le docteur si l'on s'est fait une très grosse coupure



4. On le respire tout le temps



5. Tu le dis en éternuant!



6. Il nous oblige à nous moucher souvent



7. On en passe une pour voir si un os est cassé



8. Le docteur l'utilise pour écouter ton cœur



Réponse: Hôpital des



Réponses : 1. Pansement 2. Oreille 3. Suture 4. Oxygène 5. Atchoum 6. Rhume 7. Radiographie 8. Stéthoscope - Réponse : Hôpital des nounours

ANIMATIONS ENFANTS

UN CHÂTEAU GONFLABLE T'ATTEND!
(Stand Promotion Santé Suisse)

VIENS DÉCOUVRIR LE BRUIT QUE FAIT LE SANG DANS TES VEINES
(Stand du Service d'angiologie du CHUV)

COLORIAGES ET DESSINS
(Stands Etat de Vaud, Bio-Strath AG, Ligue contre le cancer)

VACCINE TON NOUNOURS

(Stand de l'Association Genevoise des Assistantes Médicales)

MISSION ROUGEOLE
(Stand Stop rougeole- OFSP)

AFFRONTÉ TES PARENTS DANS UN COMBAT D'ÉQUILIBRE!
(Stands HUG - Hôpital du Valais)

ENFILE BLOUSE, GANT ET MASQUE DE DOCTEUR POUR UNE OPÉRATION « PANSEMENT ET DÉSINFECTION »
(Stand Institut et Haute Ecole de la Source)

A LA DÉCOUVERTE DES MYSTÈRES DE TON CERVEAU
(Stand EPFL)

JE SUIS UN GLOBE-TROTTEUR AVISÉ!
(Stand PMU-Ligues de la Santé)

VIENS SOIGNER TON NOUNOURS
(Stand Hôpital des nounours)

TRANSFORME-TOI EN GLOBULE ROUGE
(Stand CHUV-UNIL-FMB-BIL-CTS-CRC- APLIN)

Trois actualités sur le cancer

Soins Le cancer continue à tuer, beaucoup. Mais d'importants progrès sont réalisés dans les traitements. Le Dr Stefan Zimmermann, spécialiste en hématologie à l'Hôpital cantonal de Fribourg, évoque trois avancées majeures qui augmentent les chances de guérison et la durée de vie des malades.

TEXTE ELODIE LAVIGNE

L'immunothérapie

L'immunothérapie contre le cancer n'est pas un traitement nouveau, mais les médicaments actuels sont de plus en plus ciblés et de plus en plus puissants. L'immunothérapie consiste notamment en l'injection, par voie intraveineuse, d'anticorps bloquant les protéines qui participent à la suppression de l'immunité. En d'autres termes, il s'agit de stimuler le système immunitaire afin qu'il reconnaisse les cellules tumorales et les détruise. Les résultats de ce type de thérapie peuvent être, selon le Dr Stefan Zimmermann, spectaculaires et durables, en particulier pour certains types de cancer (poumon, reins, vessie, mélanome). Et ce, au point de modifier l'évolution naturelle de la maladie. Les effets secondaires sont souvent moindres et la qualité de vie meilleure qu'avec la chimiothérapie - réputée très toxique et souvent d'efficacité décevante.

Une prise de sang pour dépister le cancer du côlon

Le cancer du côlon est le troisième cancer le plus fréquent en Suisse. Aujourd'hui, la recherche de sang occulte dans les selles et la colonoscopie permettent de détecter la présence de polypes ou de cellules cancéreuses. Des examens (du moins pour l'endoscopie) qui sont relativement lourds, désagréables et coûteux. Dans un futur proche, il se pourrait qu'une simple prise de sang suffise à mettre en évidence polypes et tumeurs. L'Université de Fribourg, en association avec d'autres centres académiques et une start-up, est en train de mettre au point cette technique très prometteuse. Des études contrôlées à plus large échelle manquent encore pour que ce type de test puisse être généralisé. Mais sa validation, en bonne voie selon le Dr Zimmermann, risque de changer la donne du dépistage, qui n'est d'ailleurs pas encore systématique en Suisse.

Des inhibiteurs contre les mutations génétiques

Si la chimiothérapie est un traitement peu spécifique, d'importants progrès dans les traitements ciblés ont heureusement été réalisés. La prolifération des cellules tumorales, générée par des mutations génétiques, peut être bloquée par des médicaments appelés inhibiteurs. Cette classe de comprimés s'attaque au talon d'Achille de la maladie. Plusieurs générations d'inhibiteurs peuvent ainsi se succéder, reculant toujours plus loin le recours à la chimiothérapie et permettant de soigner, souvent sans ce dernier traitement, des patients devenus résistants aux médicaments de première ligne, tout en allongeant leur qualité et leur durée de vie. Certains sous-groupes du cancer du poumon répondent particulièrement bien à ces inhibiteurs, mais c'est le cas également pour d'autres cancers, dont les mécanismes génétiques sont similaires (le mélanome, la leucémie myéloïde chronique, etc.).

SALON

DÉCOUVREZ UN INTESTIN ET UN SEIN GÉANTS DE L'INTÉRIEUR
CAFÉ-RENCONTRE: DISCUTEZ DE CE QUI VOUS PRÉOCCUPE AVEC UN SPÉCIALISTE
(Stand Ligue contre le cancer)

CONFÉRENCES

FACE AU CANCER, LES GRANDS PROGRÈS DES 10 DERNIÈRES ANNÉES
(Pr Pierre-Yves Dietrich)
Samedi 18h-19h

RECHERCHE SUR LE CANCER: OÙ EN EST-ON ?
Agora, le futur centre du cancer
(Pr Francis-Luc Perret)
Apports récents de la recherche
(Pr George Coukos)
Et demain ?
(Pr Olivier Michielin)
Dimanche 10h-12h

Human Brain Project : l'âge d'or des neurosciences et de l'informatique

Inédit Combinant la recherche la plus poussée en neurosciences cliniques et le développement de systèmes informatiques, le projet piloté par l'Ecole polytechnique fédérale de Lausanne (EPFL) a pour ambition une compréhension approfondie du cerveau humain et l'émergence d'une nouvelle ère de l'informatique. Le projet en quatre questions.

TEXTE SERVICE DE COMMUNICATION HBP

**BIO INGÉNIERIE
HUMAN BRAIN
PROJECT**

BIOPRINTING
(impression 3D de cellules vivantes)

SIMULATEURS CHIRURGICAUX

PROTHÈSE DE MAIN ARTIFICIELLE

**PROJECTION 3 D
SUR LE HUMAN BRAIN PROJECT**
Samedi 17h-18h



+ de 20

Le nombre de pays concernés.

12

Le nombre de sous-projets du HBP.

2013

L'année de lancement du projet, après avoir été sélectionné par la Commission européenne de la recherche.

Human Brain Project en chiffres

+ de 100

Le nombre de partenaires académiques et industriels impliqués.

10

Le nombre d'années que durera ce projet interdisciplinaire inédit visant la simulation d'un cerveau humain entier.

Le Human Brain Project ambitionne de livrer une compréhension intégrée des fonctions et de la structure du cerveau, grâce au développement des technologies de l'information et de la communication.

Ces technologies permettront aux scientifiques de partager des données à l'échelle mondiale, de reconstituer le cerveau à divers niveaux biologiques, et d'analyser ensemble les données cliniques recueillies aux quatre coins du monde. Ces efforts permettront non seulement de cartographier les maladies du cerveau, mais également de développer des systèmes informatiques basés sur le fonctionnement des neurones.

Au travers de plates-formes informatiques, scientifiques, cliniciens et ingénieurs pourront se livrer à de nombreuses expériences et partager leurs connaissances avec, en point de mire, un même objectif : celui de livrer les clés de la structure la plus complexe de notre cerveau.

Quelle est la contribution du HBP aux neurosciences ?

Au niveau européen et mondial, les travaux scientifiques génèrent d'énormes

quantités de données, qui sont de grande qualité, mais pour lesquelles il n'existe aucun moyen unifié de partage, d'analyse et d'intégration. Grâce au Human Brain Project, sorte de chaînon manquant, les scientifiques pourront s'approcher d'une reconstruction du cerveau et en simuler son fonctionnement. Cela suppose le développement de nouveaux « super-ordinateurs », de logiciels d'analyse, d'algorithmes, d'outils de recherche et bien plus encore.

Quelle est la contribution du HBP à la médecine ?

Le Human Brain Project veut également fournir à la communauté médicale les outils qui lui manquent pour accéder à des données de patients aujourd'hui inutilisées, faute de moyens pour les traiter. De nouvelles technologies sont en effet requises pour pouvoir rechercher, au sein de colossales bases de données, des informations biologiques que partagent des patients atteints de diverses affections, aux quatre coins de la planète. Ces informations permettront d'améliorer la classification des troubles neurologiques et de développer une première ébauche de carte des maladies cérébrales. Mais

elles permettront aussi de mettre en évidence leurs possibles causes, de comprendre pourquoi certains médicaments fonctionnent quand d'autres sont inopérants, voire de les modéliser.

Bien que le HBP ne puisse pas garantir un traitement pour chaque maladie, ses technologies permettront au moins d'améliorer les diagnostics et d'identifier de nouvelles cibles thérapeutiques.

Quelle est la contribution du HBP à l'informatique ?

Le Human Brain Project utilisera des données issues des neurosciences pour concevoir des systèmes informatiques dits « neuromorphiques ». Pour la première fois, en effet, d'immenses ordinateurs exploiteront toutes les forces de l'électronique moderne en y intégrant les compétences propres aux technologies inspirées du cerveau, imitant ainsi son efficacité énergétique, sa capacité à s'auto-organiser et ses facultés d'adaptation. L'interdisciplinarité propre à ce projet ouvrira une nouvelle ère de l'informatique, où les données biologiques serviront d'inspiration et de base à ces systèmes neuromorphiques, qui imitent les fonctionnements cérébraux. +

Olivier Spinnler

Burn-out : « C'est la société qui est malade ! »

Travail Alors que la plupart des spécialistes expliquent le phénomène du burn-out par des faiblesses comportementales, le Dr Olivier Spinnler pointe, lui, un problème de société. Pression économique et cadence infernale : le monde du travail va trop vite, trop fort, trop loin. Faut-il changer le système pour éviter les épuisements à répétition ? L'avis du psychiatre vaudois, auteur de « Vivre heureux avec les autres », chez Odile Jacob.

TEXTE MICHAEL BALAVOINE

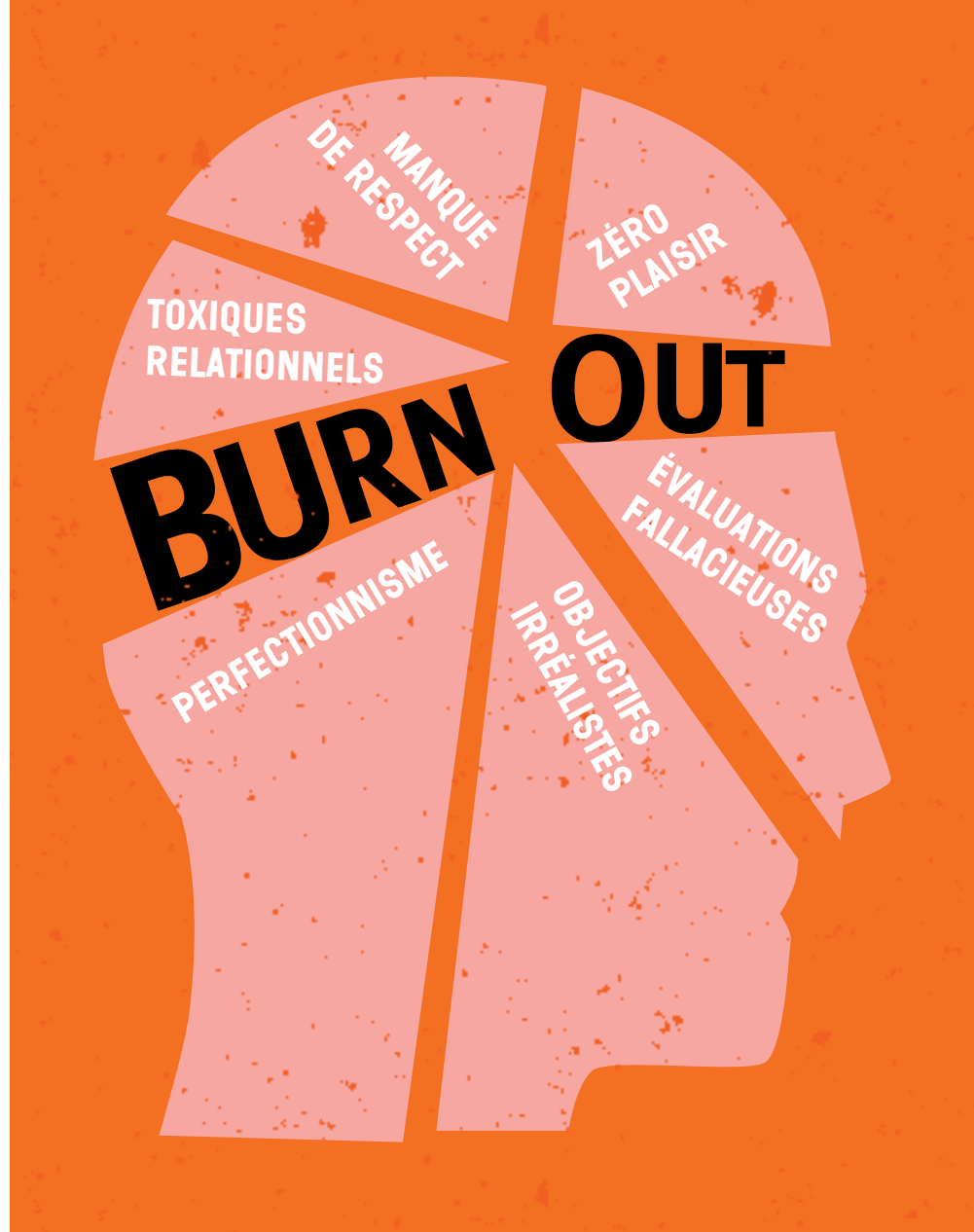
SALON

**COMMENT IDENTIFIER UNE
SOUFFRANCE AU TRAVAIL
POUVANT MENER AU BURN-OUT ?**

Dépliants, discussion, mise en scène

(Stand Société Vaudoise de Médecine
- Groupement des psychiatres-psycho-
thérapeutes vaudois - Société Médicale
de la Suisse romande)

"Les gens ne décident pas eux-mêmes de se surcharger"



La plupart des spécialistes mettent en cause les caractéristiques comportementales d'une personne pour expliquer le burn-out. Pas vous ?

Non. Lorsque l'on parle d'épuisement au travail, on a toujours tendance à mettre l'individu en cause. Comme s'il lui incombait de mettre en place des structures adéquates pour éviter de craquer. Ce type d'explications était peut-être vrai il y a dix ou vingt ans. Mais plus aujourd'hui. Dans ma pratique quotidienne, je vois très rarement des gens en état d'épuisement parce qu'ils ont eux-mêmes décidé de se surcharger. Ils sont dépassés parce que des problèmes très concrets, comme des cahiers des charges

pas clairs, des systèmes de management prônant la compétition et la performance à outrance ou encore des demandes trop élevées, perturbent leur environnement de travail. Mais il ne faut pas non plus tomber dans le piège du méchant patron, c'est plus complexe que cela. Il s'agit de problèmes institutionnels et culturels. Finalement, c'est la société qui est malade !

Y a-t-il tout de même des gens plus susceptibles d'être victimes d'épuisement au travail que d'autres ?

La littérature scientifique pointe du doigt les gens aimant trop le travail bien fait et ayant des attentes personnelles trop

élevées par rapport à leur performance au travail. Autrement dit, des personnes consciencieuses qui attendent d'elles-mêmes l'impossible. Soit. Mais lorsque l'on demande à deux personnes de faire le travail de trois anciens collègues et que le nombre de factures à traiter par jour passe de 300 à 800, est-ce parce que les employés sont trop consciencieux qu'ils ne tiennent plus ? Parce qu'ils ne savent pas mettre en pratique la dernière technique de relaxation à la mode ? Non. Je crois effectivement que certaines personnes sont plus fragiles que d'autres et arrivent moins à prendre du recul. Mais ce sont simplement les premières à craquer. Les autres suivront car le problème

à la source est la surcharge chronique de travail. Alors, hormis peut-être ceux qui vraiment ne se soucient pas de leur travail - les «je-m'en-foutistes» si j'ose dire, qui sont effectivement immunisés contre le burn-out - les personnes normalement constituées ne tiennent plus. Au fond, le burn-out est un épiphénomène de la souffrance au travail qui prend une ampleur inouïe dans notre société actuelle. Il montre à quel point notre monde du travail est malade et engendre une souffrance considérable.

Peut-on comparer ces états d'épuisement au travail à une dépression ?

A mon avis, non. Le burn-out au sens strict a majoritairement des effets cognitifs : la personne ne peut plus penser, elle ne peut plus réfléchir, elle ne peut plus mémoriser, elle ne peut plus se concentrer. Certains parlent de «pré-Alzheimer» : la personne se retrouve devant le frigo et, tout à coup, elle se demande ce qu'elle fait là et pourquoi elle y est venue. Il y a une limitation fonctionnelle qui est au premier plan, tandis qu'on ne l'aura que secondairement dans une dépression, consécutive aux troubles du sommeil. Cela est également très clair au moment de la convalescence : une personne victime d'épuisement qui se sent mieux, va dire qu'elle peut retourner travailler. Mais après une demi-journée, elle est épuisée et rentre se coucher. Une personne dépressive qui s'en sort sera contente d'aller travailler et n'aura pas de gêne fonctionnelle parti-

culière. Cela dit, je ne crois pas que l'essentiel soit de se battre sur les critères de définition du mal-être et sur une affaire de classification. Plutôt que de se battre pour savoir s'il s'agit d'un burn-out, d'une dépression ou d'autre chose, il faut se concentrer sur les symptômes concrets de la souffrance au travail. Ce qui a été fait jusqu'à aujourd'hui à propos du burn-out, c'est une théorie mettant surtout en cause l'état d'esprit des victimes. Je trouve intéressant de se focaliser sur le tableau clinique, tout en considérant le contexte sociétal, qui joue un rôle à mon avis prépondérant.

“ Il faudrait mettre un peu d'humanité, de sens et de la mesure dans le travail ”

Et justement, quels sont les signes qui doivent inquiéter ?

Ils ne sont pas forcément spécifiques au burn-out, mais il y a toute une série de signes classiques qui doivent alerter. Si la personne se sent devenir irritable, qu'elle n'a plus aucun intérêt pour son travail, qu'elle n'arrive plus à se concentrer, qu'elle commence à commettre des fautes et des oublis inhabituels... une

cote d'alerte est atteinte. Lorsqu'en plus la personne perd le sommeil, puis l'estime d'elle-même, un cercle vicieux s'enclenche. Il sera impossible de le rompre sans un arrêt de travail... Mieux vaut réagir avant. Si possible !

Comment traiter le burn-out ?

Une chose est sûre : il n'y a rien au niveau médicamenteux. Les antidépresseurs ne fonctionnent pas parce que l'état dépressif n'est pas au premier plan, même s'il est souvent bien réel. La règle numéro un, c'est le repos et le ressourcement. Marcher dans la nature par exemple. Après un claquage, vous arrêtez la musculation. Et bien là, votre cerveau n'arrive plus à penser, il faut le mettre au repos. Une vraie coupure est nécessaire. Dans un deuxième temps, il faut amener la personne à réaliser que la satisfaction et la réalisation personnelles peuvent se trouver hors du monde du travail. L'aider aussi à comprendre qu'un collègue n'est pas un ami, qu'il faut limiter l'investissement émotionnel et ne rien attendre de lui sur le plan affectif et humain - hélas ! Et au-delà, il faudrait prendre collectivement conscience du problème de surcharge chronique et se rassembler pour dire stop. Mais agir collectivement dans une société où la carrière personnelle est au centre des préoccupations n'est pas facile. On déshumanise les gens en mesurant sans cesse le nombre de leurs actes. Il faudrait remettre un peu d'humanité, de sens et de la mesure dans le travail. +

SALON

BURN-OUT : LE TEST
Où en êtes-vous dans la relation à votre travail ? Faites notre test et discutez avec des professionnels

(Stand Planète Santé - SVM - SMSR - Groupement des Psychiatres-Psychothérapeutes vaudois)

CONFÉRENCES

STRESS AU TRAVAIL : IL EST TEMPS QUE LES ENTREPRISES PASSENT À L'ACTE
(Pr Brigitta Danuser) - Jeudi 12h-13h

POURQUOI LA SOCIÉTÉ TOLÈRE-T-ELLE LE BURN-OUT ?
(Dr Olivier Spinnler) - Vendredi 11h-12h

LE BURN-OUT, UNE FATALITÉ AUJOURD'HUI ?
(Débat animé par Véronique Marti (RTS) avec Dr Olivier Spinnler, Catherine Vasey) - Samedi 10h-11h

BURN-OUT OU SIMPLE FATIGUE, COMMENT FAIRE LA DIFFÉRENCE ?
(Catherine Vasey) - Dimanche 15h-16h



Leur **VIE** est en **JEU**

Comme Hiba, des milliers d'enfants de Syrie et d'Irak se retrouvent sans abri pour survivre cet hiver.

Offrez un refuge à un enfant. Offrez-lui un avenir.



Donnez aujourd'hui:

CCP 10-648-6 | medair.org

Envoyez **MEDAIR15** au 488 pour donner CHF 15.-

ALIGRO
SOUTIENT MEDAIR

MEDAIR
AIDE D'URGENCE ET RECONSTRUCTION



Massage classique - module 1 avec diplôme

Dans la vie quotidienne, le massage constitue pour vos clients, une oasis de détente et de régénération. Formation spécialisée, axée sur la pratique avec des connaissances théoriques sur la structure et les fonctions du corps humain.

Du 01.11.2014 au 28.11.2015, 170 périodes CHF 4500.-

Massage classique - module 2 avec diplôme

Formation reconnue ASCA (association suisse pour les médecines complémentaires)

Avec le diplôme de Massage classique - module 2, vous disposez de connaissances approfondies acquises dans le domaine thérapeutique. A l'aide de différentes techniques de massage, vous dénouez les tensions de vos clients et atténuez leurs douleurs.

Prérequis: Diplôme de Massage classique - module 1 ou équivalent

Du 17.1.2015 au 30.1.2016, 220 périodes CHF 5800.-

Formations continues pour professionnels du massage

Formations reconnues ASCA (association suisse pour les médecines complémentaires)

Massage sportif, Massage prénatal, Hot stone, Drainage lymphatique, Top ten en strapping, Massage traditionnel hawaïen - lomilomi, Shiatsu, Réflexologie, etc.



Contact: Aline Mouelhi , tél.: 058 568 30 48

aline.mouelhi@gmvd.migros.ch

rue de Genève 35, 1003 Lausanne

Votre réussite personnelle: www.ecole-club.ch

école-club

MIGROS

Yves Daccord

« Même en temps de guerre, certains fondamentaux doivent être protégés à tout prix »



© REUTERS/Denis Balibouse

Conflit Sur les territoires à feu et à sang de Gaza à Bahreïn en passant par la Syrie, soignants et blessés sont exposés à un danger de mort permanent. Entretien avec Yves Daccord, Directeur général du Comité international de la Croix-Rouge (CICR).

PROPOS RECUEILLIS PAR LAETITIA GRIMALDI

Depuis les zones de conflits les plus rudes filtrent des témoignages racontant le calvaire de soignants traqués, tués dans l'exercice de leur fonction. Jusqu'ici protégé par son statut, le personnel médical est-il devenu une cible privilégiée en temps de guerre ?

Depuis six ou sept ans, c'est effectivement ce que nous constatons et face à quoi nous devons agir : le fait qu'un médecin, une ambulance, un hôpital ne soient plus respectés, mais à l'inverse pris pour cibles, est un fait extrêmement inquiétant. Si toute guerre a un côté terrifiant, elle comporte normalement des limites intrinsèques. L'une d'elles est l'espace laissé à la mission médicale, aux blessés, à ce qui relève de la dignité humaine. Cette limite est aujourd'hui bafouée.

Comment expliquer cette évolution ?

Ce changement de paradigme s'explique notamment par des guerres de plus en plus internes, au cours desquelles la répression vise le contrôle total de la population. Une dynamique de terreur s'instaure. Une pression énorme est alors mise sur les médecins, les structures de soin et sur les blessés eux-mêmes, dès le premier jour du conflit.

SALON
AMBULANCE ET
INFORMATIONS
ILLUSTRANT LE DANGER
AUQUEL EST EXPOSÉ
LE PERSONNEL
DE LA SANTÉ

(Stand Comité International
de la Croix Rouge)



«Alep, la plus grande ville de Syrie, comptait environ 5 000 soignants en 2011 ; il en reste à peine 10 %», déplore Yves Daccord.

CONFÉRENCES

PERSONNEL SOIGNANT : NOUVELLES CIBLES DANS LES ZONES DE CONFLIT

(Yves Daccord, Pascal Hundt)
Samedi 16h-17h

URGENCE EBOLA

RECONSTITUTION D'UN CENTRE D'ISOLATION

Visite interactive pour mieux comprendre le virus Ebola, la réalité vécue par les populations victimes de ce fléau et le défi auquel sont confrontées les équipes sur le terrain
(Stand Médecins Sans Frontières)

Au vu des témoignages et rapports qui se multiplient depuis 2011, le territoire syrien semble emblématique de cette escalade.

Aujourd'hui en Syrie le discours officiel proclame que soigner un blessé, s'il est un rebelle, est un acte criminel. Dès lors, les médecins sont soumis à une traque incessante et assassinés sans scrupule. Alep, la plus grande ville de Syrie, comptait environ 5 000 soignants en 2011 ; il en reste à peine 10 %. Certains ont été tués, d'autres ont été contraints de fuir. Les blessés – surtout s'ils sont des hommes et donc de potentiels combattants – sont quant à eux interrogés, torturés, souvent laissés pour morts sur des brancards. L'hôpital est finalement devenu le dernier endroit où les blessés sont amenés. Des constats similaires sont faits en Afghanistan, à Gaza ou bien encore en Irak.

Doit-on craindre la banalisation de tels actes ?

Nous devons en tout cas tout faire pour l'empêcher. L'indifférence serait la réponse la plus grave. En 2011, le Comité international de la Croix Rouge lançait une campagne «Soins de santé en danger».

L'un de nos objectifs est aujourd'hui encore de créer une dynamique pour que chacun perçoive la gravité de la situation.

Comment contrer cette escalade ?

Il faut en faire un problème central pour lequel toute la communauté internationale se mobilise. Le risque principal aujourd'hui est celui de guerres gagnées par tous les moyens. Or des lois existent, notamment les conventions de Genève, qui codifient la protection des civils, militaires et blessés lors des conflits armés. Il est crucial que les plus hautes instances internationales rappellent l'existence de lignes rouges, et que les répresseurs aient conscience des risques qu'ils encourent en les franchissant.

Concrètement, sur le terrain, comment agir ?

Trois axes d'intervention se dessinent. Le premier est d'informer, depuis les personnes directement concernées pour qu'elles connaissent mieux leur droit, jusqu'aux professionnels de santé du monde entier. Eux tous vont contribuer à trouver des solutions. Le second est technique. Il s'agit de travailler avec les gouvernements et les instances militaires

pour optimiser l'utilisation des nouvelles technologies, équiper les ambulances, sécuriser les hôpitaux... Une conférence internationale sur le sujet est prévue fin 2015. Le troisième relève d'un travail de terrain : développer des réseaux et rencontrer les personnes clés au sein des groupes armés eux-mêmes.

Quelle peut être la portée de ces rencontres ?

Elle est potentiellement immense : même dans notre monde ultra-connecté, se rencontrer et trouver des arguments pour convaincre l'autre du bien-fondé de notre démarche est le cœur de tout. Dans le cas présent, il s'agit de mettre en lumière l'impact considérable que peut avoir la disparition des soignants sur un territoire. Ce travail de terrain est minutieux, laborieux, mais extrêmement important. Même en temps de guerre, certains fondamentaux doivent être protégés à tout prix, le respect pour la mission médicale en fait partie. +

Le poids des écrans sur le sommeil des ados

L'adolescent est biologiquement programmé pour s'endormir plus tard, mais les médias numériques repoussent l'heure du coucher.

Techno Consoles, tablettes ou smartphones : les écrans font partie de la vie des ados. Une équipe de chercheurs genevoise a mené une étude de plusieurs mois pour évaluer les effets de cette consommation de médias numériques sur la qualité du sommeil de jeunes entre 13 et 19 ans.

TEXTE STÉPHANY GARDIER

SALON
TESTEZ VOTRE VIGILANCE SUR TABLETTE
(Stand Unige)
ESPACE INTERACTIF
(Stand HES-SO)



Discuter en ligne avec des amis, regarder les derniers épisodes d'une série ou encore faire ses devoirs: pour un adolescent, les occasions d'utiliser des supports numériques (smartphones, tablettes, ordinateurs) sont nombreuses, et les heures passées devant un écran peuvent vite s'accumuler. Les potentiels effets de cette consommation croissante de médias numériques sur la santé des jeunes sont de plus en plus étudiés. En Suisse, il existe encore peu de données sur le sujet. Face à ce constat, une équipe de chercheurs du Département de neurosciences de l'Université de Genève (UNIGE), dirigée par la Pr Sophie Schwartz, en collaboration avec le Dr Stephen Perrig du Laboratoire du sommeil des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG), a mené durant deux ans une étude pour évaluer les habitudes de jeunes Suisses scolarisés et l'impact des écrans sur leur sommeil.

«Ce projet est original car il ne s'agit pas d'un simple recueil de données scientifiques. Il a aussi un objectif pédagogique de sensibilisation des adolescents et de leur entourage quant à l'impact du sommeil sur la santé, sur les performances et le bien-être à l'éveil», explique Céline Brockmann, cheffe de projet au Bioscope de l'UNIGE, également partie prenante dans l'étude. Dormir est vital pour l'être humain à tout âge, mais le sommeil revêt une importance encore plus grande durant l'enfance. Et les besoins restent élevés chez les adolescents et les jeunes adultes, dont le cerveau continue à se développer. Cependant, les neuf heures de sommeil qui leur sont recommandées sont rarement atteintes.

Impliquer les adolescents

Pour évaluer l'impact de l'utilisation des supports numériques sur le sommeil des jeunes, Virginie Sterpenich et Aurore Perrault, collaboratrices principales sur ce projet, ont recueilli des données chez 643 élèves, de 12 à 19 ans, scolarisés dans le canton de Genève. Chaque élève a rempli durant quatre semaines un «agenda du sommeil», disponible sous format papier... ou numérique! «L'application pour smartphone que nous avons déve-

loppée a eu beaucoup de succès, c'est vrai, mais les plus jeunes ont tout de même préféré le cahier classique», raconte Aurore Perrault.

A cela s'ajoutait une mesure de l'alternance des périodes veille-sommeil réalisée grâce à un actimètre porté au poignet par les enfants durant la nuit. «C'est un dispositif très simple qui permet surtout d'évaluer la qualité du sommeil: plus il y a de mouvements enregistrés, moins le sommeil a été profond», explique Virginie Sterpenich.

Des dosages de mélatonine (une hormone régulatrice des cycles veille-

“ Ce projet a aussi un objectif pédagogique quant à l'impact du sommeil sur la santé, les performances et le bien-être ”

sommeil) ont également été réalisés, ainsi que des analyses génétiques. «Dans l'idée d'être le plus pédagogique possible, nous avons impliqué au maximum les jeunes dans notre protocole de recherche», souligne Virginie Sterpenich. Les élèves ont ainsi réalisé eux-mêmes les prélèvements de salive nécessaires aux analyses.

«Nous voulions aussi évaluer l'efficacité d'une mesure simple visant à réguler l'utilisation des écrans», explique Sophie Schwartz. Le même protocole a donc été répété lors d'une seconde phase d'expérimentation, où les élèves ne devaient plus utiliser aucun écran après 21 heures.

Analyses en cours

Les conclusions de l'étude ne seront publiées que dans plusieurs mois, mais les premières analyses permettent déjà de dégager des tendances. En moyenne, durant la semaine, les ados ne dorment que huit heures pour les plus jeunes et sept pour les plus âgés, ce qui est insuffisant. Et l'utilisation de médias numériques après 21 h - 1 h 30 en moyenne -

CONFÉRENCES
SANTÉ PAR LES SMARTPHONES: LA RÉVOLUTION A COMMENCÉ
(Pr Christian Lovis)
Vendredi 14h-15h

LES ÉCRANS SONT NOCIFS POUR LES ENFANTS: VRAI OU FAUX?
(Dr Myriam Bicklé Graz)
Vendredi 16h-17h

concourt à repousser l'heure du coucher. «L'adolescent est biologiquement programmé pour s'endormir plus tard que les adultes, explique Sophie Schwartz. Mais la lumière des écrans modifie le rythme de sécrétion de la mélatonine, ce qui repousse l'heure du coucher.»

«L'état émotionnel des ados est significativement moins bon quand ils passent beaucoup de temps devant des écrans, ajoute Virginie Sterpenich. Ce qui est important, c'est que les élèves aient pu faire le lien expérimentalement entre leurs habitudes et les conséquences directes sur leur bien-être.» Certains adolescents auraient confié aux scientifiques que cette «expérience avait changé leur vie». «Il est difficile d'évaluer l'efficacité pédagogique du projet, mais nous espérons qu'il permette effectivement de mieux faire passer le message», commente Céline Brockmann. Une mallette pédagogique, version simplifiée de l'étude scientifique, sera bientôt disponible pour les enseignants genevois qui voudraient aborder avec leurs classes la thématique du sommeil. +

Aïe, j'ai une crampe !

Douleur Qui n'a jamais eu de crampes en faisant du sport ? Ces douleurs lancinantes durent heureusement peu de temps, mais laissent un mauvais souvenir.

TEXTE JOANNA SZYMANSKI

Les crampes... c'est quoi ?

Les crampes sont des contractions spontanées, soudaines, douloureuses et involontaires d'un muscle ou d'un groupe de muscles. La plupart du temps bénignes, elles durent de quelques secondes à quelques minutes. Les crampes liées au sport se manifestent pendant ou après l'effort, notamment quand on pratique un sport d'endurance. La fatigue musculaire ou encore la déshydratation peuvent en être à l'origine. Mais les crampes peuvent aussi survenir en dehors de toute activité, parfois même la nuit.

Tout le monde peut-il souffrir de crampes ?

Oui, les crampes peuvent affecter autant les sportifs occasionnels que les chevronnés. Certaines études ont montré que jusqu'à 70 % des sportifs d'endurance - marathoniens ou triathlètes par exemple - souffrent occasionnellement de crampes musculaires. Certains facteurs de risque semblent favoriser leur survenue : un âge élevé, un nombre d'années de pratique sportive important, un poids supérieur à la norme, ou encore un temps d'étirements musculaires hebdomadaire réduit.

D'où ça vient ?

Diverses théories ont été élaborées pour expliquer les crampes musculaires associées à l'exercice. Tout d'abord, celle des déséquilibres dans les concentrations d'électrolytes (sels minéraux jouant un important rôle dans le bon fonction-

nement des cellules) : une concentration trop élevée ou trop faible de ces sels minéraux causerait un dysfonctionnement des muscles et provoquerait les crampes. Puis celle des troubles du métabolisme (ensemble des processus de transformation de matière et d'énergie) musculaire : certaines maladies musculaires sont parfois à l'origine de crampes, mais elles ne semblent pas concerner celles liées à l'exercice. Ensuite, la théorie de l'environnement extrême, qui suppose que ces contractions musculaires sont liées à un environnement chaud et humide, mais d'autres rapports démontrent leur survenue lors d'exposition au froid extrême. Finalement, depuis les années 1950, des études ont montré qu'une activité électrique anormale dans les nerfs moteurs à destination du muscle ou du groupe de

muscles concernés peut être enregistrée lors de la survenue de crampes, et serait à l'origine de celles-ci. Ceci est probablement à mettre en relation avec la fatigue musculaire, bien que le mécanisme précis liant les deux phénomènes ne soit encore élucidé.

Que faire pour éviter ou soulager une crampe musculaire ?

La fatigue musculaire peut être évitée ou diminuée par un entraînement régulier, ce qui réduira également le risque de survenue des crampes. Bien s'hydrater avant, pendant et après l'effort est également utile. Un matériel sportif et des équipements adaptés peuvent empêcher les mauvaises postures, parfois à l'origine des crampes musculaires. Si malgré tout une crampe survient, il faut alors éti-

SALON

**CHECK-UP DE VOTRE FORME :
FORCE ET ENDURANCE
ANALYSE DE VOTRE MARCHÉ**
(Stand CHUV - Centre de médecine du sport)

**REDÉCOUVRIR LES DÉLICES
DU PÉDALAGE**
(HUG)

**TESTS D'ÉQUILIBRE, DE DEXTÉRITÉ,
DE FORCE, DE COORDINATION ET
DE RÉSISTANCE AU STRESS**
(Clinique romande de réadaptation
- SuvaCare)

rer le muscle concerné et activer la musculature antagoniste pour soulager la douleur. Si les crampes surviennent fréquemment, des traitements médicamenteux existent, mais leurs effets secondaires sont nombreux. Fait curieux, la réponse au placebo (médicament sans principe actif) est très impressionnante dans toutes les études, atteignant parfois jusqu'à 40% d'efficacité. +

RÉFÉRENCE

« Les crampes musculaires associées à l'effort »,
 Dr Jean-Luc Ziltener, Unité d'orthopédie
 et traumatologie du sport, Service d'orthopédie,
 Département de chirurgie, et Dr Sandra Leal,
 Service de rééducation, Département Neuclid,
 Hôpitaux universitaires de Genève (HUG).
 In *Revue Médicale Suisse* 2006;2:1787-1791.



CONFÉRENCES
COURSE À PIED : LES QUESTIONS QUE VOUS N'AVEZ JAMAIS OSÉ POSER
 (Pr Gérald Gremion)
 Vendredi 16h-17h

FAUT-IL FAIRE DU SPORT POUR AFFINER SA SILHOUETTE ?
 (Pr Bengt Kayser)
 Samedi 16h-17h

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SANTÉ : QUELS RISQUES POUR QUELS BÉNÉFICES
 (Dr Vincent Chollet, Dr Stéphane Borloz)
 Dimanche 17h-18h

PUBLICITÉ



« PLUS DE 100'000 PATIENTS
 NOUS FONT CONFIANCE
 CHAQUE ANNÉE »

- 7 salles d'opération à la pointe de la technologie
- Plus de 400 médecins associés
- Plus de 500 collaborateurs à votre service

Bouger plus ? La check-list pour s'y mettre

Prendre les escaliers,
aller au travail à vélo...
Des gestes simples pour
bouger au quotidien.



Exercice Faut-il voir un médecin avant de reprendre le sport? Choisir une activité de groupe aide-t-il vraiment? Les questions que l'on se pose quand on souhaite se mettre au mouvement.

TEXTE BENOÎT PERRIER

CONFÉRENCE

J'AIMERAIS ME METTRE AU SPORT :
COMMENT FAIRE ?

Dr Reto Auer - Samedi 13h-14h

SALON

ÉVALUATION DE LA QUALITÉ PHYSIQUE :
STEP-TEST, EXPLOSIVITÉ

PROFIL PSYCHOLOGIQUE
EN FONCTION DES SPORTS

(Stand de l'Institut des sciences du sport
de l'Université de Lausanne)

Un peu d'exercice au quotidien, une dose de mouvement tous les jours... C'est probablement, avec l'arrêt du tabac, la chose la plus importante que l'on puisse faire pour sa santé. Mais comment se mettre ou se remettre au sport? Les explications du Dr Reto Auer, chef de clinique à la Policlinique médicale universitaire de Lausanne.

Malgré l'envie de bouger plus, faire cinq fois 30 minutes d'activité physique par semaine, comme le recommande l'OMS, peut paraître impossible. Est-ce vraiment un problème ?

Reto Auer : Peu importe! Pratiquer un peu d'activité physique amène déjà un bénéfice important en termes de santé. Et, comme on le voit sur le schéma (p. 58), c'est en passant de la sédentarité - aucun exercice - à un peu d'activité que le gain pour la santé est le plus important.

Quels conseils pratiques donneriez-vous ?

Essayer d'intégrer l'activité physique dans la vie quotidienne: descendre du bus un arrêt plus tôt, garer sa voiture plus loin, prendre les escaliers. Cela va réhabituer le corps au mouvement et va permettre de bouger plus, petit à petit. Mais il est important d'y aller progressivement. On sait que, parmi tous les sportifs, ce sont ceux qui débutent qui connaissent le plus d'accidents.

Est-ce vraiment efficace ?

Oui, de manière bien prouvée. Par exemple, des chercheurs ont demandé à des employés de l'Hôpital de Genève de prendre systématiquement les escaliers au travail durant trois mois. Résultat: leur cholestérol et leur pression sanguine ont baissé, et leur capacité à faire de l'exercice a augmenté. Celle-ci se voyait toujours six mois après le début de l'expérience.

Est-il utile de voir un médecin avant de reprendre le sport ?

Une personne sans aucune activité physique et qui souffre d'une maladie chronique, d'angine de poitrine ou de genoux défaillants, gagnera à en parler avec son médecin de famille. A l'autre extrémité du spectre, un sportif de plus de 50 ans qui se prépare à un marathon ou à gravir un sommet devrait aussi consulter un médecin.

Pour tous les autres, le bon sens doit primer. Bouger davantage et contacter son médecin si l'on ressent des douleurs anormales. En gardant à l'esprit qu'il est normal que quelques douleurs accompagnent le remodelage du corps et des os qu'induit l'exercice.

Vous pouvez aussi recommencer le sport avec Allez Hop! Ce programme romand offre des cours et des initiations s'adressant à tous, tout à fait adaptés à la reprise d'une activité physique. Ses moniteurs sont sensibilisés à repérer les soucis de santé les plus courants qui peuvent

Dr Reto Auer: Notre environnement a une forte influence sur notre activité physique. Aujourd'hui, il nous incite à la sédentarité. Cela doit changer. L'urbanisme devrait favoriser la mobilité douce et le mouvement. Et il faudrait repenser les standards de l'architecture, par exemple en plaçant les escaliers - et non les ascenseurs - au cœur des bâtiments. Des groupes réfléchissent à ces questions. La ville de New York promeut par exemple l'active design, des recommandations pour intégrer l'activité physique et une alimentation saine à l'architecture et à l'urbanisme.

accompagner la reprise d'une activité physique et à orienter vers un médecin le cas échéant.

Avoir des partenaires pour faire du sport, ou s'inscrire à un cours, cela aide-t-il?

Certes, il y aura toujours des personnalités solitaires qui préféreront le triathlon au football. Mais, en général, l'être humain est un animal très social. Et cet aspect est un levier puissant pour se motiver à bouger. En Suisse, les sociétés de gymnastique le montrent bien: elles fournissent un ciment social fort tout en permettant à leurs membres de faire du sport. Selon l'étude Sport Suisse 2014, un quart des Suisses appartiennent à un club de sport!

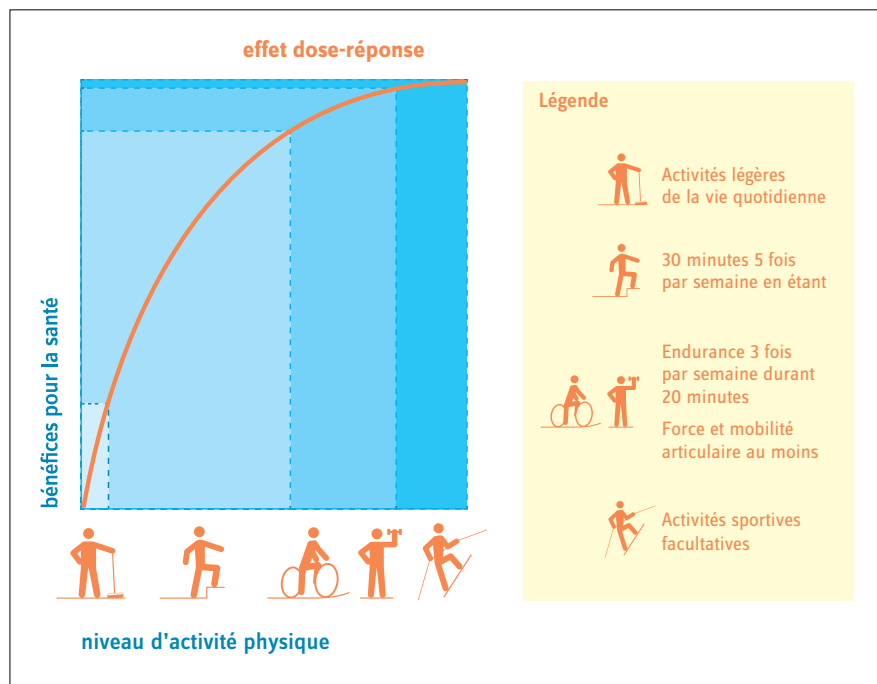
Des chercheurs de l'Université de Stanford donnent une idée de l'ampleur de la motivation à l'exercice qu'apporte une

dimension sociale. Des smartphones distribués aux participants d'une étude les incitaient à bouger par différents mécanismes. L'aide sociale leur a permis d'être en moyenne 2,5 fois plus actifs que ceux qui n'en bénéficiaient pas.

Faut-il adapter son alimentation pour reprendre le sport?

Non. Mais il faut manger quand on a faim! Le corps se modifie avec le sport et il a besoin d'énergie également après l'exercice - jusqu'à deux ou trois jours après - notamment pour augmenter la taille des muscles.

D'ailleurs, le plus grand bénéfice pour la santé est obtenu par une activité physique régulière, pas par une perte de poids. Une personne maigre qui ne bouge pas du tout court plus de risques pour sa santé qu'une personne en surpoids qui fait régulièrement de l'exercice. +



Passer de la sédentarité à un peu d'activité physique apporte déjà un bénéfice important pour la santé.
© www.paprica.ch

Génétique et environnement favorisent l'obésité

CONFÉRENCES
OBÉSITÉ: LA FAUTE À MES GÈNES ET/OU À MON ENVIRONNEMENT?

(Pr Luc Pellerin)
Jeudi 10h-11h

NOTRE ALIMENTATION, C'EST NOTRE SANTÉ

(Pr Jean-Marie Pelt)
Samedi 10h10-10h50

SALON

LE RISQUE LIE AU SURPOIDS: DÉMONSTRATION DE LA MESURE DU PÉRIMÈTRE ABDOMINAL

(Stand de l'Association Genevoise des Assistantes Médicales)

ATELIERS NUTRITION: BIEN MANGER POUR MA SANTÉ

(Stand Planète Santé - ADiGe - FRC)

Mode de vie L'épidémie actuelle de surpoids et d'obésité demande des actions de notre part.

TEXTE BENOÎT PERRIER

L'obésité et le surpoids sont toujours plus présents dans les sociétés développées. A tel point que cette augmentation ressemble à une épidémie. Comment l'expliquer? Le Pr Luc Pellerin, du département de physiologie de l'Université de Lausanne, donne des pistes.

Des facteurs génétiques sont-ils à l'œuvre dans l'accroissement actuel de l'obésité?

Pr Luc Pellerin: Certainement. Nous formons l'hypothèse que l'être humain a acquis, puis conservé, des gènes qui facilitent le stockage de réserves énergétiques sous forme de graisse. En effet, on peut s'imaginer qu'à des périodes anciennes au cours de notre évolution, l'approvisionnement en nourriture était aléatoire. Pouvoir stocker des graisses en période d'abondance constituait alors un avantage adaptatif.

Toute la difficulté est de déterminer quels sont les gènes qui rendent ce processus de stockage plus ou moins efficace. Mon équipe en a identifié un mais ce n'est que le début d'une longue série.

En tous les cas, la génétique influe certes

sur les capacités des individus, mais il faut aussi considérer l'environnement dans lequel elle s'exprime.

Justement, quelles sont les grandes causes environnementales de l'obésité?

Il y a tout d'abord la sédentarité. Notre mode de vie fait que nous n'avons plus besoin d'une activité physique régulière et importante et que nous évitons les efforts soutenus. Nous prenons tous les jours l'ascenseur ou les escalators plutôt que l'escalier, nous utilisons la voiture pour des trajets de quelques centaines de mètres. Il en va de même professionnellement: rares sont aujourd'hui les métiers physiques et pratiqués à l'extérieur. Ensuite, nous avons accès sans effort à une nourriture riche et abondante. De plus, les rythmes de repas se sont modifiés et l'on mange continuellement des petites quantités très vite. Or, l'organisme possède des mécanismes pour signaler qu'il a assez mangé, mais ceux-ci ne sont pas instantanés. Ils sont donc faussés si l'on mange trop vite.

Le stress de nos existences agit, lui, indirectement en réduisant le temps consacré

à l'alimentation. Et a également un effet direct sur le stockage des graisses. Enfin, les substances chimiques présentes dans l'environnement, par exemple les perturbateurs endocriniens, jouent peut-être un rôle, mais on n'en a pas encore de preuve irréfutable.

L'environnement ou l'héritage génétique: qui est le plus responsable?

Il est très difficile de le savoir: c'est l'interaction entre les deux qui compte. Par contre, il est plus facile d'agir concrètement et rapidement sur notre environnement!

Alors, que peut-on faire?

Il faut favoriser la reprise d'une activité physique plus importante. On ne peut pas obliger les gens à consacrer trois heures au sport, mais on peut promouvoir des gestes simples comme préconiser la marche pour effectuer de courts trajets ou ne pas prendre l'ascenseur.

Il faut aussi réapprendre à prendre du temps pour manger et apprécier une nourriture plus saine et plus simple. Cela passe notamment par une éducation au goût. Enfin, il faut parvenir à se ménager des plages de repos ou de loisir, dans le cadre d'un rythme de vie plus en accord avec notre rythme endogène ou physiologique. +

La cigarette électronique en trois questions

SALON

CONSEILS EN TABACOLOGIE

(Stand PMU-Ligues de la santé)

CONFÉRENCE

CIGARETTE-ÉLECTRONIQUE: PRODUIT MIRACLE OU SUPERCHERIE?

(Pr Jacques Cornuz) Dimanche 12h-14h

Vapotage Directeur de la Polyclinique de Lausanne, connu pour ses travaux sur le tabagisme, le Pr Jacques Cornuz fait le point sur la cigarette électronique.

TEXTE PATRICIA BERNHEIM

Que disent les études les plus récentes sur l'efficacité de la cigarette électronique ?

On ne sait toujours pas si elle représente une solution efficace pour arrêter de fumer à moyen terme, soit environ un an. Les données actuelles, qui portent sur des modèles de la première génération, sont non-concluantes. Les études concernant la deuxième génération sont en cours.

Et concernant son innocuité ?

Pour les fumeurs, aucun doute: la cigarette électronique est clairement moins nocive que la cigarette de tabac, dans la mesure où il n'y a pas de combustion.

En tant que médecin, la recommandez-vous ?

Non, faute de données de qualité. En revanche, si un fumeur souhaite diminuer le tabac ou arrêter de fumer grâce à la cigarette électronique, nous n'écartons pas cette solution, mais nous évoquons d'abord les solutions efficaces dont nous disposons, basées sur des substituts en nicotine et des conseils. Si, après la discussion, le patient désire toujours recourir à la cigarette électronique, nous lui faisons des recommandations générales, et lui proposons aussi de s'informer via les réseaux sociaux et d'autres vapoteurs. +

PUBLICITÉ

Cité générations



maison de santé

98 route de Chancy - 1213 Onex
www.cite-generations.ch

Au-delà d'une clinique médicale ou d'un simple regroupement de professionnels...



Un projet collectif en faveur d'une population régionale

Stop aux régimes

Poids Le succès des régimes ne faiblit pas dans la population, pourtant ils n'ont plus la cote chez les spécialistes. Interview de Vittorio Giusti, directeur du Centre cardio-métabolique de l'Hôpital intercantonal de la Broye.

TEXTE MARIE-CHRISTINE PETIT-PIERRE

Les régimes sont désormais pointés du doigt par les médecins. Pourquoi?

A long terme, tout régime est efficace pour grossir! On observe d'ailleurs que la majorité des personnes qui ont un problème d'obésité ont fait leur premier régime lorsque leur poids était normal.

Pourtant, dans un premier temps, ça marche. Quelle est la raison de cet échec sur le long terme?

Les régimes, par définition, imposent une restriction alimentaire amenant des frustrations qui, elles-mêmes, peuvent favoriser les troubles du comportement alimentaire. C'est pourquoi il faut envisager un changement sur le long terme qui vise le comportement alimentaire et non la

restriction diététique. Par ailleurs, les régimes ne sont pas efficaces car ils sont suivis sur un court terme, alors que l'obésité est une maladie chronique.

Finalement, dans ces cas, le patient en vient tout de même à diminuer son apport alimentaire. Quelle différence avec un régime?

Un régime suit un schéma fixe et rigide, imposé. Le changement de comportement alimentaire consiste, lui, en des modifications réalisées par le patient lui-même sur les conseils d'un spécialiste. Une fois informé, le patient décide des changements auxquels il veut procéder. Il est l'acteur de ces changements, et c'est essentiel. +

CONFÉRENCES

MANGER SAINEMENT : LA DIÈTE MÉDITERRANÉENNE
(Dr David Nanchen) Vendredi 15h-16h

OBÉSITÉ: POURQUOI N'A-T-ON TOUJOURS PAS TROUVÉ MIEUX QUE LE BY-PASS?
(Pr Vittorio Giusti) Dimanche 14h-15h

NUTRITION: UNE FONTAINE DE JOUVENCE?
(Pr François Pralong) Dimanche 17h-18h

SALON

TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRES: DES SPÉCIALISTES VOUS RÉPONDENT (HES-SO)

CONSEILS EN ALIMENTATION
(Stand PMU-Ligues de la santé)

VENEZ DÉCOUVRIR DES RECETTES DIÉTÉTIQUES AUTOMNE-HIVER
(Stand Planète Santé, Antenne des diététiciens genevois, FRC)

PUBLICITÉ

DANS SES RÊVES,
SON PAPA NE DEVAIT
PAS DISPARAÎTRE.

orphelin.ch

UNE COUVERTURE
DÉCÈS - INVALIDITÉ
DÈS 4 CHF/MOIS



Apnées du sommeil

Plusieurs fois par nuit, les personnes souffrant d'apnées du sommeil arrêtent tout simplement de respirer, puis elles reprennent leur souffle, souvent sans se réveiller. Ronflements, fatigue, somnolence diurne ou encore risque d'accidents cardiovasculaires, les apnées du sommeil ne sont pas sans conséquences pour la santé et la qualité de vie.

Les apnées du sommeil apparaissent lorsque les voies respiratoires supérieures (pharynx) sont obstruées.

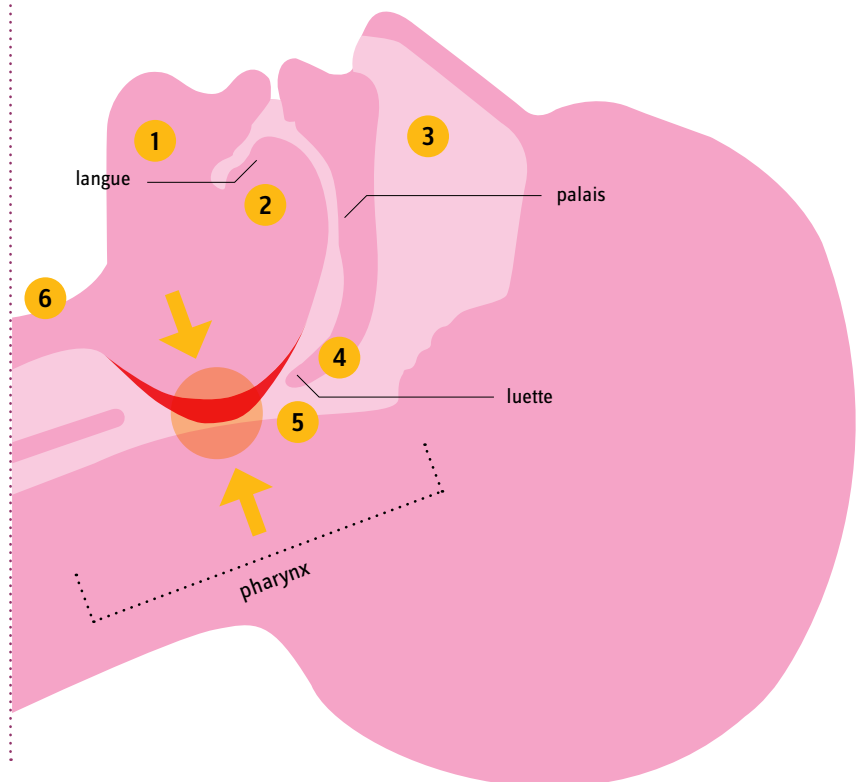
Facteurs favorisant la fermeture des voies aériennes supérieures :

- 1 Mâchoire basculée vers l'arrière
- 2 Augmentation du volume de la langue
- 3 Obstruction nasale
- 4 Long voile du palais (luette)
- 5 Grosses amygdales
- 6 Dépot de graisse au niveau du cou

SALON
VOUS ARRIVE-T-IL DE FAIRE DES APNÉES DU SOMMEIL ?
 (Stand Hôpital fribourgeois)

TEST DE RISQUE DES APNÉES DU SOMMEIL
 (Ligue pulmonaire)

CONFÉRENCES
LE SOMMEIL ET SES TROUBLES
 (Raphaël Heinzer)
 Samedi 16h



Le transhumanisme n'est pas de la science-fiction

(R)évolution Anthropologue, Daniela Cerqui s'intéresse de près à l'« homme augmenté ». Ce n'est pas de la science-fiction. On est déjà en plein dedans!

TEXTE PATRICIA BERNHEIM

Qu'est-ce que le transhumanisme ?

C'est un courant de pensée qui considère qu'il est de notre devoir d'utiliser toutes les avancées possibles des sciences et des technologies pour augmenter nos performances et celles de l'espèce humaine. Il ne s'agit plus seulement de multiplier prothèses, implants et autres produits stimulants pour réparer l'individu si besoin, mais aussi pour l'améliorer et lui conférer des capacités hors normes.

C'est plutôt de l'ordre du fantôme, non ?

Pas du tout ! Notre manière de concevoir la médecine et nos pratiques médi-

cales sont déjà orientées dans cette direction. Nous prenons des vitamines pour doper notre énergie, certains enfants prennent de la Ritaline® pour améliorer leur comportement. Nous sommes déjà dans le transhumanisme sans nous en rendre compte ! C'est juste une question de degré, et non de nature... Il n'y a pas d'un côté le thérapeutique et de l'autre la science-fiction. Nous sommes en plein dans une période intermédiaire qui voit le glissement du thérapeutique vers l'homme amélioré. +

CONFÉRENCES
VOULEZ-VOUS ÊTRE
UN HUMAIN AMÉLIORÉ ?
L'ophtalmologie de demain
(Pr Francine Behar-Cohen)

Transhumanisme :
vers l'immortalité ?
(Daniela Cerqui)
Dimanche 16h-18h

PUBLICITÉ

Le réseau Delta rassemble plus de 465 médecins de famille répartis sur les cantons de Genève et de Vaud



La prime la plus avantageuse*

22 ans d'expérience dans l'amélioration de la qualité en médecine ambulatoire

*partenariat avec 10 caisses maladie

Le libre-choix du spécialiste

Gardez votre gynécologue, votre ophtalmologue, votre pédiatre,...

Des cours de prévention

Pour tous les âges, du surpoids au stress, en passant par l'équilibre !

Le tsunami gris

Vieillessement La génération née après la Seconde Guerre mondiale vieillit, avec d'importants bouleversements en vue. L'analyse de Stéfanie Monod, cheffe du Service de la santé publique du canton de Vaud.

TEXTE MARIE-CHRISTINE PETIT-PIERRE

Les baby-boomers arrivent à l'âge de la retraite. Quelles en sont les conséquences?

Il va y avoir de profonds changements sociaux, du jamais vu en termes de modifications structurelles. Car l'arrivée massive de nouveaux retraités est corrélée à une augmentation des plus de 80 ans qui va aller grandissant. Cette proportion va s'élever de manière spectaculaire vers 2030. Il faut l'anticiper, c'est un véritable défi sociétal!

Faut-il remettre en question l'âge de la retraite ?

Il a été fixé à 65 ans car c'était l'espérance de vie lors de l'introduction de l'AVS en 1945. La logique voudrait qu'on repousse cette limite. Il y a un grand potentiel de travail chez les plus de 65 ans, mais cette question revient aux politiques.

Pour les professionnels de la santé publique, il faudra se concentrer sur les enjeux médicaux du vieillissement de la population.

Et quels sont ces enjeux ?

C'est un défi phénoménal. Le système fonctionne déjà à flux tendu et il va falloir répondre à des besoins très complexes, en particulier pour les patients très âgés. Il y a un risque de tomber dans une médecine à deux vitesses. Nos axes principaux doivent être de renforcer la prévention et de construire une organisation des soins qui soit centrée sur le patient. Il s'agira aussi de proposer une médecine humaniste qui tienne compte des besoins mais aussi des souhaits des personnes qui font face à la maladie. Le maintien à domicile doit être promu et la relève des professionnels de la santé assurée. +

CONFÉRENCES

VIEILLISSEMENT : LE LIEU DE TOUTES LES INNOVATIONS !

Nouvelles technologies et innovation au service de la personne âgée: Comment prévenir et dépister? Comment réparer? Peut-on remplacer? Peut-on suppléer?

(Dr Laure Henchoz, Dr Jean-Claude Smolik)

Table ronde : « Enjeux techniques, économiques et éthiques »

(HES ingénieurs et architectes de Fribourg, HES santé du lieu l'AFIPA, Pro Senectute Fribourg...)

Samedi 10h-13h

LA RETRAITE DES BABY BOOMERS

(Dr Stéfanie Monod)

Samedi 14h-15h

SALON

ISOLEMENT SOCIAL, CHUTES, TROUBLES COGNITIFS: LA RÉPONSE DES GÉRONTECHNOLOGIES

(Stand Société Suisse de Gérontologie)

PUBLICITÉ

Nouvelles couches d'incontinence ID Expert (anciennement Euron)



Remboursées par les caisses maladies selon prescription médicale. De toute première qualité destinées tant aux professionnels qu'aux privés.

Offre spéciale : Livraison gratuite pour les privés.

Demandez des échantillons gratuits en nous retournant ce talon dûment coché

Nos atouts :

- Testées dermatologiquement, sans Latex
- Sa forme anatomique et son aspect cotonneux vous garantissent une protection efficace contre les fuites
- Contient un gel anti-odeur qui prend également soin du PH de votre peau

Distri-Hygienics Sàrl • Rte d'Hermance 218A • 1246 Corsier / Ge • Tél. 078/763.28.61
Claudine D'hondt • Directrice Commerciale • distri.hygienics@bluwin.ch



ID Micro Homme
Taille unique



ID Micro Femme
Taille unique



ID Form
S M L XL



ID Pants
S M L XL



ID Slip
S M L XL



ID Belt
S M L XL

Diabète : bien choisir son application mobile

Smartphones Déléguer sa responsabilité à une application mobile pour contrôler son diabète représente un certain risque, explique le Dr Michael Hauschild, spécialiste en diabétologie au Service de Pédiatrie du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV).

TEXTE PATRICIA BERNHEIM

Diabète et responsabilité déléguée, de quoi parle-t-on ?

Un patient diabétique soigné par insuline doit pouvoir suivre de près sa glycémie (taux de sucre dans le sang) et adapter l'insuline à ses activités. Afin de comparer différentes situations de vie, il collecte toutes ses données, qu'il retranscrit dans un carnet de manière à les analyser et les comprendre ultérieurement. Cela prend du temps mais permet une réflexion approfondie. Certaines applications ont une capacité de mémoire et de synthèse, mais elles pourraient faire passer le patient diabétique à côté de l'essentiel, qui est de garder la responsabilité de son diabète.

Vous avez supervisé une application mobile: GluCalc. En quoi est-elle différente des autres ?

Elle a été développée dans le même esprit que le carnet du diabétique. Son objectif est d'alléger et d'automatiser les tâches à effectuer au moment des repas. Sa base de données des aliments aide à calculer, par exemple, la somme des

hydrates de carbones pour un repas et, en fonction du résultat, propose une quantité d'insuline nécessaire en fonction des paramètres personnels de l'utilisateur. Le patient passe moins de temps sur les calculs, ce qui permet de préserver la convivialité des repas, mais il reste un acteur incité à réfléchir sur les données. +

* GluCalc a été développée sur la plate-forme IOS (Iphone, Ipod et Ipad) en trois langues (français, anglais et allemand). Accompagnement et supervision médicale par le Dr Michael Hauschild.

CONFÉRENCES

DIABÈTE ET MALADIE CHRONIQUE: EN FAIT-ON ASSEZ ?

(Markus Kaufmann, Dr Isabelle Hagon-Traub, Josette Badoux, Doris Fischer-Taeschler, Pierre-Alain Fridez, Dr Stéphanie Monod, Annick Vallotton)
Vendredi 10h-12h

ÉVÈNEMENT SURPRISE DEVANT L'ENTRÉE DU SWISSTECH CONVENTION CENTER

(Association Vaudoise du Diabète, Programme cantonal Diabète)
Vendredi dès 18h

SALON

SIMULATEUR DE DIABÈTE
DÉJOUER LES EXCÈS DE SUCRE
PAR LE SPORT

EVALUATION DU RISQUE
DE DIABÈTE

TEST DE GLYCÉMIE

TÉMOIGNAGES D'EXPERTS,
PETITS ET GRANDS!

(Stand diabete-vaud.ch)

La pleine conscience

Méditation Contre le stress, maladie de notre époque, la technique méditative de la « pleine conscience » ou « mindfulness » peut être un apport précieux. Interview de Guido Bondolfi, professeur associé au Service des spécialités psychiatriques des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG).

TEXTE MARIE-CHRISTINE PETIT-PIERRE

Qu'est-ce que la pleine conscience par rapport à la relaxation ?

La pleine conscience est une pratique méditative. Contrairement à la relaxation, qui a pour objectif d'atteindre un état de détente psychologique ou physique, le « mindfulness » n'a pas de but défini. Son seul objectif est de nous mettre en contact avec l'état présent qui nous habite, sans jugement. Pour y arriver on fixe son attention sur une sensation physique.

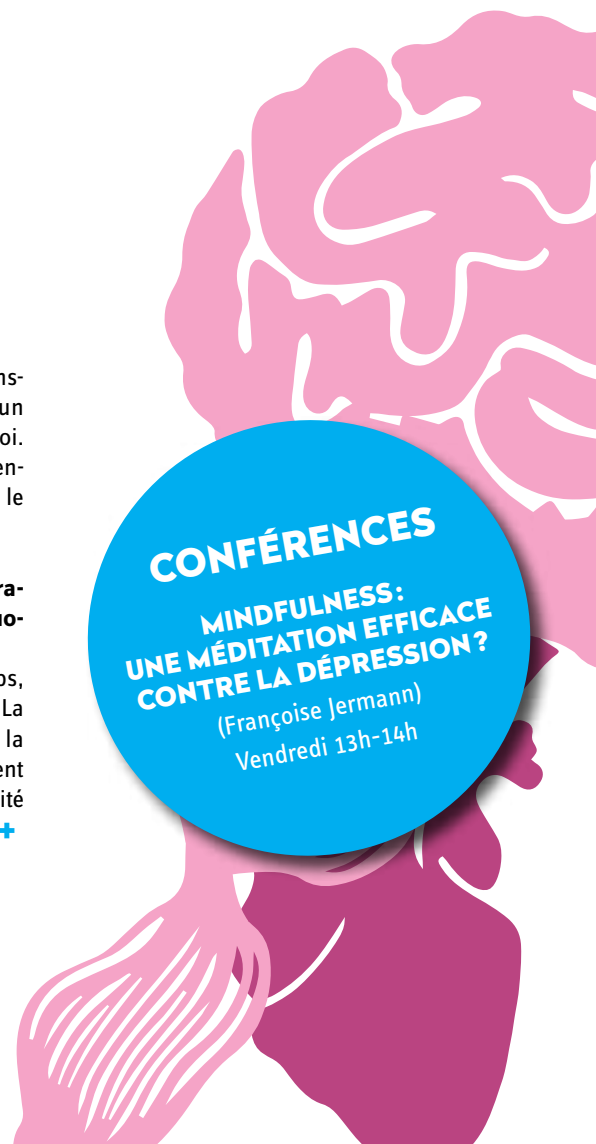
Vous utilisez avec succès cette approche pour lutter contre les rechutes de la dépression, contre le stress et l'anxiété. Quelle est son utilité au quotidien ?

Elle permet de reconnaître plus aisément ses émotions. Et ce faisant, de prendre une distance qui permet non pas de ré-

agir de façon automatique aux circonstances stressantes, mais de faire un choix et de répondre en accord avec soi. Cela évite d'être emporté dans un enchaînement non désiré. C'est un peu le « connais-toi toi-même » socratique.

La pleine conscience exige une pratique assidue, environ 40 minutes quotidiennes. N'est-ce pas réhabilitaire ?

On peut pratiquer moins longtemps, mais la régularité est très importante. La pratique est l'autoroute qui mène à la réussite ! C'est une méthode relativement facile à apprendre qui améliore la qualité de vie. Il faut simplement être motivé. +



CONFÉRENCES

**MINDFULNESS:
UNE MÉDITATION EFFICACE
CONTRE LA DÉPRESSION ?**

(Françoise Jermann)
Vendredi 13h-14h

PUBLICITÉ

snortec

Appareil sur mesure
contre le ronflement et
les apnées modérées du sommeil

www.snortec.ch

30, rue des Grottes - 1201 Genève
Tél. +41 22 740 16 00 - Fax +41 22 740 16 01



LES TEMPS CHANGENT LE MATIN DIMANCHE AUSSI.





Promotion Santé
Suisse



LA BOISSON DÉSAITÉRANTE
NATURELLE, TOUTE FRAÎCHE DU ROBINET.
CHATEAULAPOMPE.CH