

planète  
santé

# PRÉVENTION : LA SUISSE FAIT-ELLE LE MAXIMUM ?

# 25 - MARS 2017

CHF 4.50

Allergies: comment ça marche? • Les hommes ne sont pas à l'abri de la dépression  
• Compléments alimentaires: à ne pas prendre à la légère • Vertiges, tête qui tourne... et si c'était un trouble de l'équilibre? • Futures mamans, prenez soin de vous • Bien manger grâce à nos conseils • Fiche maladie: l'anémie





iMpuls

**Aujourd'hui, c'est  
le moment de privilégier  
les légumes.**

Conseils et informations passionnants  
concernant la santé sur [migros-impuls.ch](https://migros-impuls.ch)

**MIGROS**  
M comme Ma santé.

RÉDACTEUR EN CHEF  
MICHAEL BALAVOINE  
RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE  
ELODIE LAVIGNE  
RÉDACTEURS  
PATRICIA BERNHEIM  
ELISABETH GORDON  
LAETITIA GRIMALDI  
MARC HOCHMANN-FAVRE  
ESTHER RICH  
JOANNA SZYMANSKI  
ELLEN WEIGAND

CONCEPTION GRAPHIQUE  
GIGANTO.CH

PHOTOGRAPHIE  
DR

EDITION  
JOANNA SZYMANSKI

ÉDITEUR  
EDITIONS MÉDECINE & HYGIÈNE  
CHEMIN DE LA MOUSSE 46  
1225 CHÈNE-BOURG  
PLANETESANTE@MEDHYG.CH  
TÉL : +41 22 702 93 11  
FAX : +41 22 702 93 55

FICHE TECHNIQUE  
ISSN : 1662-8608  
TIRAGE : 30 000 EXEMPLAIRES  
4 FOIS PAR AN

PUBLICITÉ  
PUBLICITAS SA  
RUE ETRAZ 4 - CP 7114  
CH-1002 LAUSANNE  
T +41 58 680 95 30  
F +41 58 680 95 31  
MAGAZINES@PUBLICITAS.COM  
PUBLICITAS.CH/MAGAZINES

ABONNEMENTS  
VERSION ÉLECTRONIQUE : GRATUITE  
ABONNEMENT PAPIER : CHF 12/AN  
TÉL : +41 22 702 93 11  
FAX : +41 22 702 93 55  
ABONNEMENTS@MEDHYG.CH  
WWW.PLANETESANTE.CH

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 REPOUD  
PR BERNARD ROSSIER  
M. PAUL-OLIVIER VALLOTTON  
DR VÉRONIQUE MONNIER-CORNUZ  
DR WALTER GUSMINI

COUVERTURE  
© GETTYIMAGES/JONATHAN KNOWLES

# PRÉVENTION ET BIG DATA : L'HEURE DE LA RESPONSABILISATION ?

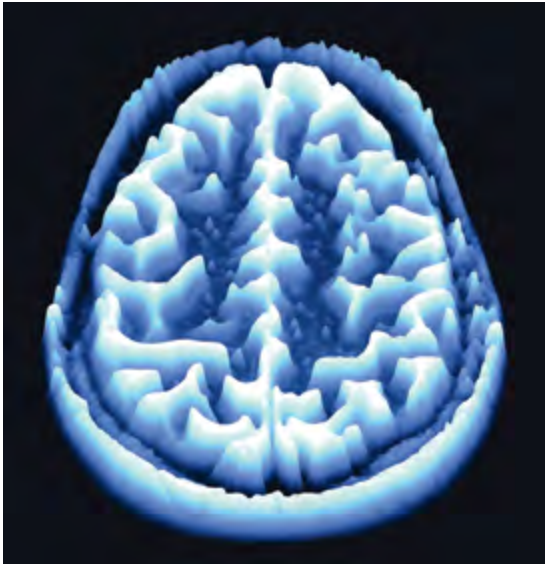
On connaît tous l'adage : « Mieux vaut prévenir que guérir ». Banal certes, mais surtout de plus en plus vrai. Près de 80 % des maladies qui touchent les populations sont non transmissibles. Leur survenue ou leur gravité peuvent être diminuées par un mode de vie sain et un environnement adéquat (*lire notre dossier en page 6*). C'est sur cette base que se fonde toute politique sanitaire digne de ce nom : partant de données scientifiques, elle donne des recommandations permettant à chacun de se préserver des grandes maladies biologiques des corps. Et elle cherche en même temps à créer une démarche équitable, autrement dit visant la santé pour tous.

Or, les nouvelles possibilités de stockage et d'analyse de grandes quantités de données - ce qu'on appelle aujourd'hui le Big Data - pourraient bien remanier les cartes de ces anciens objectifs de santé publique. Comparer des profils individuels aux données récoltées auprès d'une population de plus en plus large pourrait en effet aboutir à une connaissance bien plus fine des comportements problématiques en matière de bonne santé et redéfinir les contours globaux des risques. En poussant le raisonnement, on peut même dire que cette nouvelle connaissance issue du traitement des données va permettre de prédire l'évolution du devenir médical d'un individu pratiquement dès sa naissance. Or, en donnant une valeur très importante aux facteurs que l'individu peut influencer, le système de prévention lui confère aussi une forme accrue de responsabilité morale de bonne gestion de son « capital-santé ». Une responsabilisation qui

n'a évidemment pas que du bon. Ainsi, des contraintes pourraient apparaître - de la part d'assureurs, d'employeurs, de l'Etat même - obligeant chacun à adapter son mode de vie et son comportement aux résultats des calculs d'algorithmes. La menace sur la liberté individuelle est extrêmement concrète.

Mais, en même temps, cette nouvelle ère de l'observation de l'individu pourrait aussi offrir aux gouvernements des outils inédits pour mettre en place des politiques de prévention où chacun, et pas seulement les malades, pourrait voir sa santé améliorée. L'idée est assez simple : en définissant des organisations de lieux et des types de comportements qui préservent la santé, des manières de vivre « idéales » pourraient être adaptées pour le plus grand nombre. Les inégalités de santé vont-elles diminuer grâce à cette meilleure prévention ? Ou au contraire de nouvelles discriminations vont-elles apparaître en permettant seulement aux riches d'avoir accès aux modes de vies les plus favorables ? Tout se jouera dans l'accompagnement politique de cette révolution. Et en la matière, la récente décision des deux chambres fédérales en 2016 de refuser de limiter la publicité pour le tabac montre que notre Parlement n'a pas encore pris la mesure des enjeux. Si les forces du marché sont laissées à elles-mêmes et sans modèle concomitant de solidarité, les politiques de prévention pourraient bien avoir une efficacité toute limitée et même entraîner une augmentation des inégalités. ●

32



36



6



20



26



# PRÉVENTION : PLACE À L'ACTION

---

- INTERVIEW
- 12 **Dr Théodore Hovaguimian : « En proie à la dépression, les hommes compensent souvent par un excès de virilité »**
- AUTOMÉDICATION
- 16 **Pas de compléments alimentaires sans avis médical**
- SENS
- 18 **Troubles de l'équilibre : un problème largement méconnu**
- MATERNITÉ
- 20 **Prendre soin de soi pendant la grossesse**
- INFOGRAPHIE
- 24 **Nouveau traitement pour faire baisser le cholestérol**
- SAISONS
- 26 **Comprendre l'allergie aux pollens**
- EN BREF
- 28 **Planète Santé et l'émission CQFD s'associent**
- TRAJET
- 30 **Mélanome : que ciblent les traitements ?**
- NEUROSCIENCES
- 32 **Comment l'addiction modifie le cerveau**
- APPLIS
- 34 **Apprendre les gestes qui sauvent sans quitter son canapé**
- ALIMENTATION
- 36 **Faim et satiété : l'important est de s'écouter**
- FICHE MALADIE
- 40 **L'anémie**
- JURIDIQUE
- 44 **Les droits du patient : un « chemin de croix » du point de vue financier**
- PEOPLE
- 48 **Pauline Seiterle : « L'énergie des gens nous a nourris »**

# PRÉVENTION : PLACE À L'ACTION

Les cibles sont identifiées. Le public, à l'écoute. Les connaissances, à la pointe. Les volontés, bien présentes. Et pourtant, en matière de prévention, la Suisse se fait régulièrement sanctionner d'un « peut mieux faire » par les organisations internationales. Les raisons ? Elles sont multiples... et en bonne partie économiques. Explications.

TEXTE LAETITIA GRIMALDI



Pendant longtemps, la lutte a été surtout infectieuse: tuberculose, diphtérie ou encore choléra décimaient les populations. Puis les antibiotiques sont arrivés. Aujourd'hui, le combat s'est déplacé vers les maladies dites «non transmissibles» (MNT). Leurs identités: maladies cardio-vasculaires, diabète, cancer, affections des voies respiratoires... autant de pathologies avançant masquées, en réponse souvent à nos mauvaises habitudes de vie.

Pourquoi parler de prévention? Pour deux raisons majeures. D'abord parce qu'à ce jour, aucun remède ne permet d'éradiquer facilement ces pathologies sournoises. Alors il faut si possible les combattre avant même qu'elles ne surviennent. Ensuite, parce qu'elles ont pour point commun de s'installer dans nos vies parfois pour des décennies (on parle de maladies chroniques), minant l'épanouissement personnel et professionnel, réduisant l'espérance de vie et confrontant la médecine et la société à des défis inédits.

#### **80 % des coûts de la santé**

Parlons chiffres. A elles seules, les MNT représentent 80 % des coûts directs de la santé en Suisse. La prise en charge des cinq MNT les plus répandues - maladies cardio-vasculaires, diabète, cancer, affections chroniques des voies respiratoires et troubles musculo-squelettiques - frôle les 30 milliards de francs par an, un chiffre en constante augmentation. En contrepartie, le pourcentage alloué à leur prévention paraît bien maigre: 2,2 % en 2013, quand la moyenne des pays de l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE) atteignait les 3,1 %.

«En matière de prévention, la santé publique suisse est encore faible. Malheureusement, nous sommes encore

trop souvent dans une logique économique axée sur les soins, plus que sur la prévention», alerte le Dr Jean-Paul Humair, médecin adjoint au Département de médecine de premier recours des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG), se faisant l'écho d'une communauté médicale unanime sur le sujet.

Investir davantage serait-ce la clé? Bien sûr, mais pas seulement. En juin 2016, le Parlement rejetait un projet de loi visant à limiter la publicité pour le tabac et par conséquent à réduire le tabagisme chez les jeunes. Parmi les faits énoncés pour justifier cette décision: la publicité n'augmente pas le tabagisme. Faux, répondent à l'unisson les études internationales. Hors des murs du Parlement, le constat est donc amer: «Oui, l'industrie du tabac rapporte deux millions de francs par an aux caisses de l'Etat, mais le tabagisme coûte cinq fois plus en frais de santé!», poursuit le Dr Humair. Un argument confirmé par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) qui annonce: chaque franc investi dans la prévention du tabagisme permet d'en économiser 41! «Ces logiques reviennent à bafouer la santé publique au profit d'intérêts économiques contestables, poursuit le médecin. Il en va de même pour le fonctionnement de l'industrie alimentaire...» Alors les lois s'enrayent et avortent. A l'image de la loi sur la prévention\* rejetée en 2012.

### Pas qu'une question de renoncements

La solution? «Le développement de stratégies nationales et une coordination optimisée entre les acteurs de la santé publique: Promotion Santé Suisse, les Ligues de santé, les associations, les communes, et bien sûr les cantons, à qui incombe la gestion des questions de santé», répond Andrea Arz de Falco, vice-directrice de l'OFSP. Et de citer les deux nouveaux projets issus de l'agenda Santé 2020 du Conseil fédéral: la stratégie nationale Prévention des maladies non transmissibles et la stratégie nationale Addictions. «Notre objectif aujourd'hui n'est plus seulement de combattre les facteurs de risque – tabac,

alcool ou sédentarité – mais de créer les conditions pour aider l'individu à mieux vivre, y compris dans son environnement professionnel et urbain. Et de faire évoluer les mentalités: la prévention n'est pas qu'une question de renoncements, elle permet aussi de dessiner une vie plus agréable et plus légère...»

Une approche militante adoptée par le canton de Genève par exemple. «Inauguré au début de l'année, le nou-

veau Concept cantonal de promotion de la santé et de prévention 2030 défend une approche globale. Le but est de placer l'humain au centre de stratégies permettant d'agir sur l'ensemble des facteurs qui influencent sa santé. Ceci afin de prévenir le développement de pathologies, mais aussi de promouvoir son bien-être physique, psychique et social. L'une des priorités est de faciliter l'accès à la prévention aux personnes les plus vulnérables», explique Pascal Haefliger, chef du secteur Prévention et promotion de la santé à la direction générale de la santé du Canton de Genève.

### Expert de ses valeurs

Direction le cabinet médical. «80 % de la population se rend au moins une fois par an chez son médecin. C'est donc une chance immense de sensibiliser une large tranche de la population à la prévention, mais la limite est évidente: il faut que les gens viennent! Or bien souvent, ce sont les personnes qui en ont le plus besoin, aux conditions de vie périlleuses pour leur santé, qui sont les plus exclues des radars du dépistage», rappelle le Dr Idris

Guessous, médecin adjoint dans l'unité d'épidémiologie populationnelle des HUG et médecin agréé à la Polyclinique médicale universitaire de Lausanne (PMU).

L'autre défi qui se joue au sein du cabinet médical concerne le médecin lui-même. «Le soignant est un acteur clé du dépistage, mais son rôle n'est pas si simple: c'est à lui de prendre les devants et de trouver l'opportunité de parler à

## “EN MATIÈRE DE PRÉVENTION, LA SANTÉ PUBLIQUE SUISSE EST ENCORE FAIBLE,,

son patient de risques, alors qu'aucun symptôme n'est présent», explique le Dr Guessous. Autre difficulté: il est le porte-parole d'un dépistage qui n'est souvent pas remboursé et qui n'est pas encore une science exacte. «Bien sûr le dépistage sauve des vies, mais il débouche également sur des faux positifs et des surdiagnostics (*détection d'une tumeur qui ne se serait jamais traduite par des signes ou symptômes dans la vie de la personne, n.d.l.r.*). Autant d'éléments qui doivent être expliqués en toute transparence aux patients», insiste le spécialiste. Avec cette finalité: «Le médecin est l'expert des connaissances, mais le patient reste l'expert de ses propres valeurs, insiste le Pr Jacques Cornuz, directeur de la PMU. La santé publique doit tout mettre en œuvre pour optimiser la prévention à tous les niveaux, mais il est clair que chacun reste libre de sa vie et de ses choix.»

\* Le projet de loi fédérale sur la prévention et la promotion de la santé (loi sur la prévention, LPrév) a été rejeté au Conseil des Etats en septembre 2012.



# QUELS DÉPISTAGES, À QUEL ÂGE ?

A l'heure du dépistage, l'idée n'est pas de passer sous un scanner des pieds à la tête chaque année. L'enjeu : faire « juste » ce qu'il faut quand il faut en tenant compte de ses antécédents et en restant à l'écoute de son corps. Le point avec le Pr Jacques Cornuz, directeur de la Polyclinique médicale universitaire de Lausanne.

## A PARTIR DE 20 ANS : ON REPÈRE LES FACTEURS DE RISQUE

**Mesure de la pression artérielle.** Deux mesures successives (espacées d'au moins une semaine) à plus de 140/90 mm Hg orientent vers le diagnostic d'une hypertension artérielle. Si on la traque, c'est parce qu'elle augmente le risque de maladies cardio-vasculaires.

**Frottis du col de l'utérus.** L'objectif : repérer les anomalies liées aux prémisses ou à la présence d'un cancer du col de l'utérus. Recommandé chez les femmes tous les trois ans environ (à condition que les deux à trois précédents aient été négatifs ; plus fréquemment dans le cas contraire).

**Focus sur les comportements délétères :** sédentarité, tabagisme, consommation excessive d'alcool, surpoids, addictions.

**Vaccins à jour ?** Une nouveauté : rappel de la diphtérie et du tétanos tous les 20 ans (et plus tous les 10 ans).

## ENTRE 35 ET 50 ANS : ON EXPLORE LES EXCÈS DANS LE SANG

**Taux de cholestérol et de triglycérides favorisant les maladies cardio-vasculaires.** Prise de sang dès 35 ans chez les hommes, vers 45 ans chez les femmes. Si les taux sont dans les normes, un contrôle tous les trois à cinq ans suffit.

**Taux de sucre dans le sang pour rechercher les signes d'un diabète.** Envisager un dosage à partir de 40 ans, en particulier en cas de surcharge pondérale, d'hypertension artérielle ou de tabagisme, trois facteurs accentuant les risques de diabète.

## A PARTIR DE 50 ANS : ON INVESTIGUE DANS LE CORPS

*Important : un entretien avec son médecin est nécessaire avant tout dépistage pour en cerner les avantages et les inconvénients spécifiques.*

**Dépistage du cancer colorectal.** Il se fait au choix via une coloscopie ou la recherche de sang dans les selles. Deux avantages pour le premier : suppression immédiate des polypes potentiellement cancéreux et, si tout est normal, renouvellement tous les dix ans seulement. La seconde option est à réitérer tous les deux ans.

**Dépistage du cancer du sein.** La mammographie est conseillée aux femmes entre 50 et 70 ans (dès 40 ans en cas d'antécédents familiaux), à raison d'un examen tous les deux ans.

**Dépistage du cancer de la prostate.** Les investigations portent, via une prise de sang, sur le dosage du PSA (ou « Antigène spécifique de la prostate »), une protéine dont le taux augmente en cas de tumeur. Concerne les hommes entre 50 et 70 ans.

**Dépistage d'ostéoporose.** Densitométrie à envisager chez les femmes vers 65 ans ou avant en cas de contexte délétère pour les os : sédentarité, maigreur, tabagisme, consommation excessive d'alcool, ménopause précoce.

**Dépistage d'anévrisme de l'aorte abdominale.** Préconisé chez les hommes fumeurs ou anciens fumeurs entre 65 et 75 ans. Une échographie permet de repérer un élargissement de l'aorte abdominale, prémices d'une rupture d'anévrisme potentiellement fatale.

## PRÉVENTION, MODE D'EMPLOI

L'idée de la prévention est, en fonction de l'âge, de repérer ce qui nous prédispose à une possible maladie. Puis, plus tard dans la vie, d'aller chercher les indices du développement éventuel de cette pathologie. Et, une fois qu'elle a pu être prise en charge et soignée, éviter qu'elle ne revienne. Les médecins parlent respectivement, pour ces trois étapes, de prévention primaire, secondaire et tertiaire. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), un mode de vie sain permet d'éviter ou de retarder l'apparition des maladies non transmissibles (tels que cancer, diabète, maladies cardio-vasculaires) dans plus de 50 % des cas. Dans les faits, comment insuffler de la prévention dans sa vie ? L'affaire est plus simple qu'il n'y paraît.



## REPÉRER LES SIGNES DE DÉSÉQUILIBRE

L'objectif: agir contre les maladies cardio-vasculaires, le cancer, le diabète et les maladies musculo-squelettiques, dont l'apparition est souvent intimement liée à notre mode de vie.

Les indices de nos mauvaises habitudes: surpoids, taux de cholestérol, de triglycérides et de sucre élevés dans le sang, hypertension artérielle.

Les ennemis à combattre: le manque d'activité physique, le tabagisme, l'abus d'alcool, la sédentarité, une alimentation déséquilibrée.



## BOUGER

Le plus important pour les bienfaits sur la santé n'est pas de viser les Jeux Olympiques, mais de tout faire chaque jour pour fuir la sédentarité. Prendre son vélo et non le bus, garer sa voiture le plus loin possible, prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur: tous les prétextes sont bons. En parallèle, pratiquer deux à trois fois par semaine une activité physique de plus de trente minutes est l'idéal.

## PAS DE FATALITÉ

Une étude menée aux Etats-Unis auprès de plus de 55 685 personnes génétiquement prédisposées à développer une maladie cardio-vasculaire a de quoi motiver: adopter un mode de vie sain a fait fondre de moitié leur risque de développer une telle pathologie. Les composantes de cette vie plus saine énoncées dans l'étude? Les mêmes que celles conseillées dans les cabinets médicaux: absence de tabagisme et d'obésité, activité physique régulière et alimentation saine et équilibrée.

## DEBOUT!

A noter cette ennemie sournoise: la position assise. Bureau, voiture ou transports en commun, soirée télé ou ordinateur: notre quotidien nous expose facilement à rester de longues heures assis et pourtant, notre corps le vit comme une aberration. Ce défaut de nos vies actuelles démultiplie les risques de développer maladies cardiaques, cancers, infections et maladies mentales. Alors l'idée est de prendre conscience de cette mauvaise habitude et de la limiter autant que possible. Et ce d'autant plus que même l'activité physique ne permet pas de compenser à elle seule ses méfaits.

## DEUX TOURNANTS CLÉS

Quand on parle de prévention, deux étapes de la vie sont cruciales. Le virage des 40 ans pour faire le point sur les facteurs de risques présents (et idéalement à combattre) et celui des 50 ans pour déceler, notamment par le dépistage, les prémices des pathologies, notamment celles étant liées à ces mêmes facteurs de risque.

## CHOISIR SES METS

En Suisse, le constat est sans appel: nous mangeons trop gras, trop sucré, trop salé, pas assez de fruits ni de légumes. Rectifier le tir peut commencer par préférer les repas simples aux plats industriels (souvent trop gras, trop sucrés, trop salés) et se pencher plus souvent sur les étiquettes des aliments. A traquer par exemple, deux ingrédients qui ont réussi à inonder les aliments au détriment de notre santé: l'huile de palme et le sirop de glucose.

## CÔTÉ MORAL

Souvent minimisés, masqués et intégrés tant bien que mal au quotidien, dépression, schizophrénie, troubles anxieux, etc., ne sont pas toujours affrontés avec un arsenal médical suffisant. Un chiffre: les hommes, bien que deux fois moins atteints par la dépression que les femmes, se suicident quatre fois plus. La raison principale: le manque de dépistage et donc l'absence de traitement. Les conséquences de ces pathologies psychiques sur la vie personnelle, sociale et professionnelle peuvent pourtant devenir dramatiques. A l'instar du diabète ou du cancer, plus les maladies mentales sont prises en charge tôt, plus grandes sont les chances de guérison.

DR THÉODORE HOVAGUIMIAN

# « En proie à la dépression, les hommes compensent souvent par un excès de virilité »

On savait la dépression personnelle, complexe, organique autant que psychologique, on la découvre sexuée. Portrait de la dépression masculine avec le Dr Théodore Hovaguimian, psychiatre et psychothérapeute\*.

PROPOS RECUEILLIS PAR LAETITIA GRIMALDI

**Planète Santé:** On parle de plus en plus de dépression masculine. La dépression se déclinerait-elle au masculin ou au féminin ?

**Dr T. Hovaguimian :** Absolument. On constate que la façon dont la dépression naît, se vit et s'affronte est souvent très différente chez les hommes et chez les femmes. De façon générale, les femmes souffrent plus souvent de dépression légère ou modérée, les hommes passent directement aux formes graves de la maladie. Les statistiques vont dans ce sens : les hommes souffrent deux fois moins souvent de dépression - environ 10 % chez les hommes, près de 20 % chez les femmes - mais les taux de suicide sont, chez eux, quatre fois plus élevés.

**Qu'est-ce qui permet de distinguer une dépression « légère » d'une dépression « sévère » ?**

Le cœur d'une dépression est fait du déclin de trois éléments : l'humeur, l'énergie et l'intérêt. A ce noyau peuvent

s'ajouter des troubles de la concentration, du sommeil, une baisse de libido et de l'appétit, des idées suicidaires. Le tableau obtenu en évaluant ces diverses manifestations renseigne sur la sévérité de la dépression : plus il y aura de symptômes, plus elle sera marquée.

“LES TAUX DE SUICIDE CHEZ LES HOMMES SONT QUATRE FOIS PLUS ÉLEVÉS QUE CHEZ LES FEMMES,,

**Pourquoi les hommes passent-ils directement à des dépressions plus graves ?**

La question est en partie d'ordre sociologique. Tout porte à croire qu'aujourd'hui encore la construction de la vie est plus aisée pour les hommes, par exemple au niveau professionnel : moins de discrimination, de meilleurs salaires, moins de tiraillement entre carrière et désir d'enfant... Mais également, entre autres, moins de violences domestiques. Ce contexte semble protéger, un temps, les hommes de la dépression. Mais certains moments de la vie sont plus périlleux. C'est là que peuvent resurgir les traumatismes de l'enfance, qui ne sont d'ailleurs pas vécus de la même manière chez les garçons et chez les filles.

**C'est-à-dire ?**

De façon schématique, une fille qui pleure va attiser l'aide et la compassion ; un garçon qui pleure, les coups et les moqueries. C'est dans ce contexte que les garçons apprennent à autocensurer l'expression de leur tristesse.





### Le cap de la quarantaine reste-t-il le virage délicat ?

Oui, même si cela tend à devenir plus précoce. A noter que ce n'est pas forcément un coup dur qui va déclencher cette dépression mais plutôt une prise de distance des hommes sur leur vie. Certains pourront par exemple ressentir qu'ils ont rempli le contrat : carrière professionnelle, mariage, enfants... mais en passant à côté de leurs aspirations profondes.

### Comment la dépression va-t-elle s'exprimer ?

L'un des faits les plus spectaculaires est la façon dont la baisse de l'humeur propre à la dépression se traduit. Chez les femmes, la tristesse va oser s'exprimer, par des mots, des larmes. On parle de « dépression chaude ». A l'opposé, les hommes vont se sentir envahis d'un vide affectif - l'impression de ne plus rien ressentir - et devenir irritables. On ne dira pas d'eux qu'ils sont tristes, mais de sale humeur. C'est le début de l'engrenage.

### Comment cela évolue-t-il ?

En proie à la dépression et à un sentiment de faiblesse, les hommes compensent souvent par un excès de virilité. Ils deviennent impulsifs, hyperactifs dans

tous les domaines - travail, sport, sexualité - et se laissent aller à des excès d'autorité, des transgressions, des prises de risque exagérées. Une femme déprimée aspire à se sentir aimée, un homme déprimé, à se faire respecter. Leur objectif : donner le change.

### Et cela fonctionne-t-il longtemps ?

Au début, oui. Et puis les conflits se multiplient, l'alcool apparaît pour combattre le stress, l'insomnie s'installe. Tout cela dans le déni et jusqu'à l'épuisement. Le principal danger est le passage à l'acte suicidaire si rien ne vient stopper l'escalade.

### Ces différences hommes/femmes sont-elles toujours aussi tranchées ?

Bien sûr, certains hommes font des dépressions « féminines » et inversement. Mais ce n'est de loin pas une majorité. Les raisons qui sous-tendent, depuis l'enfance, ces réactions masculines ou féminines restent très ancrées.

### Ces constats n'évoluent-ils pas avec le temps ?

Si, mais pas forcément que dans le bon sens. La nouvelle génération est dans une période de transition. Elle s'est

éloignée de l'univers hypermasculin à la « John Wayne » vers une situation où les hommes doivent être dans l'émotion, tout en restant forts et rassurants. Et surtout sans empiéter sur le terrain des femmes qui souhaitent elles aussi « aller au front ». Pour elles, l'enjeu est de manier la carte de la féminité et du pouvoir en même temps. En somme, les nouveaux codes n'ont pas remplacé les anciens, mais se sont superposés à eux. Ce qui crée une génération en manque de repères, et des dépressions qui commencent plus tôt.

### Pour autant, a-t-on des raisons d'être optimiste sur la prise en charge de la dépression, en particulier chez les hommes ?

Oui, grâce à un grand changement : tout le monde, ou presque, reconnaît aujourd'hui que la dépression est une maladie à part entière, et pas une marque de lâcheté ou une faiblesse de l'âme comme on l'a longtemps entendu. J'ai bon espoir que cette approche plus pragmatique va aider les hommes à consulter plus facilement. ●

\* Auteur du livre *La dépression masculine. Comprendre et faire face*, en coll. avec Philippe Barraud, Ed. Médecine et Hygiène, 2013.



## Pour allier plaisir et bien-être.

Depuis plus de dix ans, Coop s'engage activement pour faciliter la vie aux personnes souffrant d'une intolérance alimentaire et leur permettre de se faire plaisir sans craindre d'effets secondaires.

En plus d'offrir le plus vaste choix de produits spéciaux du commerce de détail suisse, Coop propose également de multiples services aux personnes souffrant d'une intolérance alimentaire. Pour en savoir plus: [coop.ch/freefrom](https://coop.ch/freefrom)



**coop**

Pour moi et pour toi.

# Pas de compléments alimentaires sans avis médical

Consommer des compléments alimentaires présente-t-il des bénéfices ? « Clairement pas, sauf s'il existe une indication précise », répond le Pr Daniel Teta, médecin chef du service de néphrologie à l'hôpital du Valais. Cela peut même comporter des risques sérieux pour la santé, raison pour laquelle un avis médical est nécessaire en cas de consommation prolongée.

PROPOS RECUEILLIS PAR [PATRICIA BERNHEIM](#)





### Qu'entend-on exactement par compléments alimentaires ?

Cela concerne toute une panoplie de produits pour le bien-être et la santé qui complètent l'alimentation, à savoir les minéraux, les vitamines, les oligo-éléments, les oméga 3, les suppléments protéiques et les extraits de plantes (phytothérapie).

### Dans quel cadre sont-ils prescrits ?

Il faut au préalable préciser qu'il n'y a aucune raison d'en prescrire à une personne en bonne santé qui a une alimentation équilibrée. La plupart des consommateurs de compléments alimentaires prennent ces compléments en auto-prescription. Les prescriptions concernent certaines populations à risque bien connues.

### Quelles sont ces populations à risque ?

Les femmes enceintes ont besoin par exemple d'un supplément en acide folique pour prévenir des malformations du tube neural du fœtus. Les femmes qui allaitent peuvent être sujettes à une supplémentation en vitamine D, en cas de carence ou de façon systématique (recommandée selon les pays). Une prescription de calcium peut être envisagée chez un enfant qui en consomme peu, par exemple à cause d'une intolérance au lactose. On peut aussi citer les personnes âgées, dont les apports alimentaires sont souvent insuffisants, certains végétariens, les patients atteints d'une maladie chronique grave (rénale-digestive ou autre), les sujets qui viennent de subir une grosse opération ou qui sortent d'une maladie aiguë grave ou d'une longue hospitalisation. Quelle que soit la situation, une prescription n'est faite qu'après une évaluation clinique et biologique (prise de sang) détaillée.

### Y a-t-il des risques à s'auto-complémenter ?

Les gens qui puisent aveuglément dans cette gamme de produits le font pour leur bien-être et ne sont pas conscients que leur utilisation prolongée peut effectivement comporter des risques pour leur santé. La littérature médicale renseigne

peu sur le sujet, puisque les effets indésirables des compléments ne sont pas enregistrés de façon systématique dans la grande majorité des pays. Mais les Etats-Unis, qui ont mis en place un registre, signalent des centaines de cas de complications sérieuses mises en rela-

consomment des suppléments sans en discuter au préalable avec leur médecin de famille. Or, si ces personnes ont une maladie silencieuse – par exemple maladie rénale, diabète – non diagnostiquée, certains composants de ces produits peuvent entraîner une toxicité grave.

### Toxicité : l'exemple du riz rouge

Il y a plusieurs années, une étude initiale avait montré que les levures de riz rouge faisaient significativement baisser le taux de LDL-cholestérol (mauvais cholestérol), suggérant que le riz rouge pouvait remplacer les statines pour cette indication. Le marché propose maintenant des comprimés de levures de riz rouge en vente libre et cette consommation est devenue très populaire.

Il est connu que les statines peuvent provoquer des effets secondaires importants tels que des douleurs musculaires et des hépatites médicamenteuses, ce qui a renforcé l'attrait du grand public pour les levures de riz rouge. Or, celles-ci contiennent de la monacoline K qui est une statine (lovastatine), dont le principe actif est

identique à celui contenu dans les médicaments ! La différence réside dans le dosage : le riz rouge contient une quantité nettement moins élevée de statines que les médicaments, mais le taux est variable selon la préparation. Si le dosage est élevé, il y a un effet hypocholestérolémiant significatif mais aussi un risque d'atteinte des fonctions musculaires et hépatiques. Si le dosage est faible, l'effet hypocholestérolémiant est nul et les risques également.

Ainsi, en achetant des comprimés de riz rouge et en supprimant les statines, les consommateurs s'exposent non seulement au risque d'effets indésirables des statines, mais également aux complications de l'hypercholestérolémie, par exemple un infarctus du myocarde ou un accident vasculaire cérébral.

tion avec la consommation de compléments alimentaires. En Europe, des cas sporadiques graves ont également été rapportés.

### A quoi ces risques sont-ils liés ?

En premier lieu, au manque de régulation sur la mise en circulation de ces produits, qui ne font pas l'objet d'études rigoureuses évaluant les bénéfices et la toxicité des compléments alimentaires, en particulier les préparations multiples (plusieurs composés dans une même préparation) qui représentent une majorité des compléments alimentaires. L'autre problème est lié aux personnes qui se sentent en bonne santé et qui

### Vos recommandations ?

La situation est claire : il y a des indications précises pour les compléments alimentaires. Les individus en bonne santé avec une alimentation équilibrée n'en ont pas besoin. Il est donc conseillé, avant de consommer des compléments alimentaires de façon régulière, d'en parler avec son médecin, de faire des tests sanguins et urinaires de façon à dépister d'éventuelles déficiences, et d'identifier d'éventuelles contre-indications. En résumé, il faut établir dans chaque cas la balance entre les bénéfices et les risques qu'un complément alimentaire peut entraîner. ●

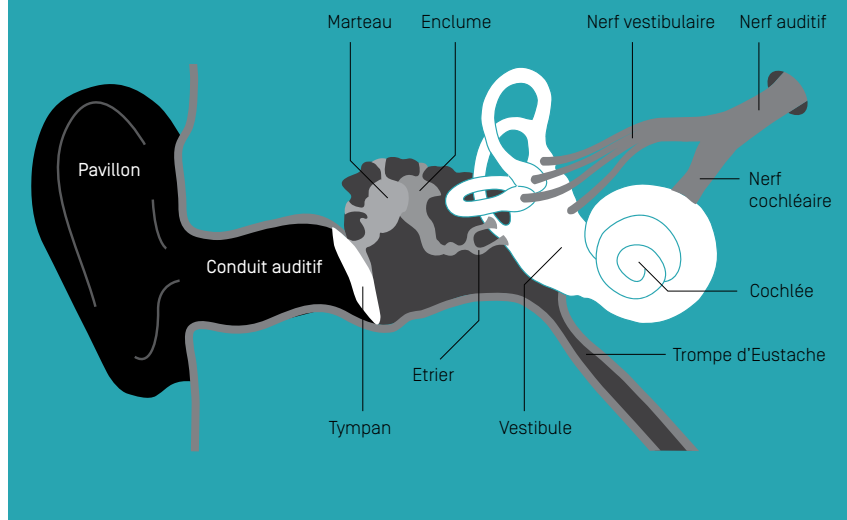
# Troubles de l'équilibre : un problème largement méconnu

Très handicapants, les troubles de la fonction vestibulaire - fonction d'équilibre de l'oreille -, ne sont souvent diagnostiqués qu'au bout de plusieurs années, faute d'être connus des patients et des médecins. L'éclairage du Pr Jean-Philippe Guyot, médecin-chef du service ORL des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG).

TEXTE PATRICIA BERNHEIM



## LE SYSTÈME AUDITIF



## Dernières découvertes

Si vous souffrez de troubles de l'équilibre, il vaut la peine de tester la fonction vestibulaire de l'oreille. Ces cinq dernières années, d'énormes progrès ont été accomplis. On a ainsi découvert que, de la même manière qu'on peut perdre la vision ou l'audition, on peut également connaître des pertes partielles de la fonction vestibulaire qui peuvent aller jusqu'au déficit vestibulaire bilatéral. Désormais, les cinq organelles des deux oreilles, qui nous renseignent sur notre position dans l'espace et nos mouvements, peuvent être testées. Dans certains cas, rares, l'organelle coupable peut être sectionnée chirurgicalement.

Il est communément admis que nous disposons de cinq sens, mais pour le Pr Jean-Philippe Guyot, nous en avons clairement un sixième, la fonction vestibulaire. Largement méconnue, elle influence quantité de systèmes dans tout le cerveau. «Si l'on peut maintenir une posture ou la stabilité de notre vision sur un objet et s'orienter dans l'espace, c'est parce que ce sens est intact. C'est lorsqu'on est atteint d'un trouble vestibulaire qu'on réalise à quel point celui-ci mérite l'appellation de sixième sens».

Lorsqu'on lui demande de définir le trouble de l'équilibre, le Pr Guyot commence par préciser qu'«on ne tient pas en équilibre, on ne fait que lutter contre la chute». Pour gérer la situation, notre cerveau tient compte de plusieurs paramètres: la proprioception, la vision centrale et périphérique et le système vestibulaire de l'oreille interne. Quand toutes les informations sont concordantes, on se sent bien dans ses baskets. A contrario, lorsqu'il y a une soudaine discordance entre les informations, on se sent à côté de ses pompes. «Mais heureusement, le cerveau est adaptatif et peut gérer certaines discordances, sinon personne ne pourrait se tenir sur un bateau qui tangue sans se sentir très mal».

### Grande variété de manifestations

Le vertige est protéiforme, ce qui le rend difficile à diagnostiquer. A cela s'ajoute la difficulté, pour les patients, de décrire les troubles d'un sens dont ils ignorent tout. «Ils disent que ça tourne, que ça bouge, qu'ils ont un sentiment de flotter, de tomber, de marcher comme un ivrogne. Ils ont face à eux un corps médical qui dispose d'un catalogue de troubles bien définis du type "Lorsqu'on ne voit rien, on est aveugle" et qui pense que seule la description d'un mouvement de rotation correspond à un "vrai" vertige. Le problème avec le déficit vestibulaire, c'est donc avant tout une question de vocabulaire qui manque aux patients comme aux médecins pour définir les troubles.»

La conséquence de cette méconnaissance, c'est que, selon une étude réalisée à Genève, les patients peuvent consulter jusqu'à sept ou huit médecins généralistes et spécialistes différents et qu'il s'écoule en moyenne trois ans avant la pose d'un diagnostic. «La plupart des oto-rhino-laryngologues ne sont que peu ou pas sensibilisés à ce trouble et testent donc peu la fonction vestibulaire», poursuit le spécialiste.

Il n'existe actuellement pas de traitements médicamenteux pour les affections de l'oreille interne. On peut en revanche corriger certains troubles grâce à une physiothérapie vestibulaire et jouer sur les capacités adaptatives du système nerveux central.

### Traitement: un avenir prometteur

Un nouveau traitement actuellement en phase de test s'annonce en revanche très prometteur dans les situations où le déficit vestibulaire est bilatéral. Associé à des recherches sur l'animal menées à Boston, le Pr Guyot et son équipe ont développé une neuro-prothèse faite de capteurs de mouvements couplés à un processeur électronique. Elle envoie l'information au cerveau par des électrodes implantées dans le nerf vestibulaire, sur le même modèle que l'implant cochléaire. Grâce au développement d'une nouvelle technique chirurgicale, cette oreille artificielle est en phase de test sur treize personnes depuis 2007, ce qui fait de Genève le leader mondial. «Les premiers résultats montrent que toutes les fonctions peuvent être restituées». Le professeur et son équipe espèrent que l'application clinique pourra débiter d'ici trois à quatre ans. ●

# Prendre soin de soi pendant la grossesse

Vivre une grossesse harmonieuse est le souhait de toutes. Si on ne peut pas en maîtriser tous les paramètres, on sait qu'une hygiène de vie saine est une façon de mettre toutes les chances de son côté. Les conseils d'Elodie Lavigne, auteure du livre *J'ai envie de comprendre... Ma grossesse\**.

ADAPTATION JOANNA SZYMANSKI



Continuer à pratiquer une activité physique est bénéfique pour la grossesse et l'accouchement.

## ARRÊTER DE FUMER

La grossesse est une excellente opportunité pour arrêter de fumer. Pour un tiers des femmes, c'est même une grande source de motivation. Pourtant, deux tiers d'entre elles continuent à fumer durant leur grossesse.

Les complications redoutées durant cette période sont surtout dues au monoxyde de carbone et aux métaux lourds présents dans le tabac, responsables d'une hypoxie (diminution de la concentration d'oxygène dans le sang), deux fois plus élevée chez le fœtus que chez la mère.

Les méfaits du tabagisme maternel durant la grossesse sont nombreux : grossesse extra-utérine, fausse couche spontanée, saignements inopinés, problèmes placentaires, rupture prématurée des membranes ou accouchement prématuré, retard de croissance intra-utérin avec un plus faible poids à la naissance (les bébés de mères fumeuses pèsent en moyenne 200 grammes de moins que ceux des non-fumeuses), hémorragies à l'accouchement, augmentation des complications pour le bébé à l'accouchement, diminution de la quantité de lait

### La cigarette électronique est-elle une alternative concevable ?

Il n'existe pas d'études sur le vapotage durant la grossesse, mais la composition des cigarettes électroniques (avec nicotine) laisse penser qu'elles sont une alternative beaucoup moins nocive que la poursuite du tabagisme. La cigarette électronique peut donc constituer une option pour les femmes qui ne peuvent ou ne veulent pas arrêter de fumer. Néanmoins, son efficacité n'a pas encore été démontrée scientifiquement pour l'arrêt du tabagisme. Elle semble être une aide à court terme pour réduire la consommation de tabac.

## LA SANTÉ DES DENTS AVANT ET PENDANT LA GROSSESSE

L'hygiène bucco-dentaire est particulièrement importante chez les femmes en désir d'enfant. D'une part parce que les possibilités de traitement durant la grossesse sont limitées et que des radiographies sont parfois nécessaires. D'autre part car les infections de la

bouche peuvent mettre en danger l'enfant à naître. Mieux vaut donc prévenir et prendre soin de ses dents avant de tomber enceinte. Un nettoyage auprès d'un hygiéniste dentaire ainsi qu'un contrôle de la santé des dents sont fortement recommandés avant la grossesse. Durant la grossesse, il est indispensable de lutter contre la plaque dentaire et de veiller à un apport en fluor suffisant pour prévenir les caries et les gingivites.

maternel et présence de nicotine dans celui-ci, augmentation du risque de mort subite du nourrisson, augmentation de certaines malformations chez le bébé (fentes labiales et du palais, etc.).

Le risque de complications augmente avec le niveau de consommation quotidienne.

### Comment arrêter ?

Même si la grossesse est en cours, il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer. Mais le tabac est une drogue dure et la volonté est souvent insuffisante. Le soutien, même bref, d'un professionnel augmente les chances de réussite et est donc vivement conseillé. Si le degré de dépendance est important, on peut recourir aux substituts nicotiques à courte durée d'action (gomme, pastille, spray buccal, inhalateur) pour diminuer les symptômes de sevrage et faciliter l'arrêt. La sécurité de ces produits n'est certes pas absolue, mais ils sont très largement plus sûrs que le tabac. En revanche, les médicaments tels que Champix® ou Zyban®, délivrés sur ordonnance pour l'aide au sevrage tabagique, ne sont pas recommandés durant la grossesse.

## SE PASSER D'ALCOOL

En Suisse, un nourrisson sur cent souffre de conséquences liées à la consommation d'alcool de sa mère durant la grossesse. Aujourd'hui, les recommandations

internationales sont de renoncer complètement à l'alcool durant cette période.

Pourquoi ? D'abord parce que l'éthanol passe rapidement du sang de la mère à celui de l'enfant à travers le placenta. Or une exposition excessive, qu'elle soit chronique ou occasionnelle, entraîne des dommages neurologiques, organiques et psychosociaux chez l'enfant, allant de simples troubles à de graves malformations, voire à la mort in utero. Les conséquences sur le développement de l'enfant dépendent du degré, de la quantité et du moment de la grossesse où l'alcoolisation a lieu. Par exemple, une consommation jusqu'à la 14e semaine de grossesse perturbe gravement la formation des cellules et des organes. Passé ce stade, on redoute des lésions sur le système nerveux central et sur le cerveau qui se développe tout au long de la gestation.

En cas de consommation problématique, n'hésitez pas à vous adresser à des professionnels (gynécologue, médecin de famille, sage-femme, service spécialisé en alcoologie, etc.) pour obtenir de l'aide ou du soutien.

## GARDER LA FORME

Une activité physique régulière est excellente pour la santé, également lorsqu'on est enceinte. Continuez donc à bouger régulièrement, malgré les changements du corps et la prise de poids. Bien que de nombreux facteurs entrent en jeu,

une bonne forme physique ne peut être que bénéfique pour l'accouchement, une épreuve qui demande beaucoup d'énergie et de résistance.

Pour se dépenser, on peut simplement continuer à pratiquer son activité physique habituelle, l'important étant de rester à l'écoute de son corps et de ses sensations. Mieux vaut éviter de se lancer dans des défis sportifs inédits. Les sports doux (marche, yoga, Pilates, natation, etc.) sont à privilégier, tandis qu'il convient d'éviter les sports de contact (arts martiaux, boxe, basket, par ex.) et ceux qui sollicitent les ligaments (risque plus grand d'entorses et de luxation durant la grossesse) ou l'équilibre (ski, vélo, etc.) en raison des risques de chute.

### Faire de la gymnastique prénatale ?

Les cours de gymnastique prénatale sont très en vogue. Ils favorisent le plaisir de bouger, permettent de prendre conscience de son corps – et de ses zones les plus intimes – et d'entretenir des liens sociaux. En ce sens, ils sont très utiles, mais ils ne sont pas « obligatoires ». Tout dépend des besoins, de son confort personnel, de la prise de poids, ou des moyens financiers. Certains cours sont axés sur la musculation du périnée en vue de l'accouchement. Toutefois, le périnée ayant une grande plasticité, favorisée par les hormones de grossesse, il n'y a pas de nécessité, démontrée scientifiquement, à s'astreindre à une préparation physique particulière.

## BIEN DORMIR

Le sommeil de la femme enceinte est souvent fragilisé. Indépendamment du stress en général, plusieurs facteurs peuvent gêner le repos. C'est souvent durant les deux derniers trimestres que les troubles

apparaissent, comme des besoins d'uriner plus fréquents qui multiplient les réveils nocturnes. Les changements de la silhouette peuvent gêner les habitudes d'endormissement. La prise de poids elle-même favorise les ronflements et les apnées du sommeil. Or, bien que cela soit peu connu, les troubles respiratoires sont un facteur de risque de pré-éclampsie. Dormir sur le côté ou la tête légèrement surélevée peut alors diminuer les ronflements et les risques associés. Les crampes peuvent aussi être plus fréquentes durant la grossesse et provoquer des réveils imprévisibles. Enfin, la grossesse peut aussi être un facteur déclencheur ou aggravant du syndrome des jambes sans repos.

Si la qualité de votre sommeil change de manière importante durant votre grossesse, parlez-en à votre médecin afin d'éviter que les troubles ne deviennent chroniques. En effet, une diminution de la qualité et de la quantité de sommeil augmente les risques de diabète, d'hypertension et de dépression. Il existe aussi un lien entre une dette de sommeil et un faible poids de naissance, la prématurité ainsi qu'une augmentation de la durée de l'accouchement.

## MANGER ÉQUILIBRÉ

Veiller à son alimentation prend d'autant plus de sens quand la santé de son futur enfant est en jeu. Manger sainement, préserver la santé de son bébé en évitant certains aliments et maîtriser la prise de poids font ainsi partie des préoccupations des femmes enceintes.

Une alimentation équilibrée consiste à manger diversifié, éviter les excès de sucre, de graisse, et de protéines, et faire la part belle aux fruits et légumes. Lorsqu'on projette une grossesse, il est recommandé de surveiller déjà ses apports, afin d'avoir des réserves suffisantes en vitamines, en fer ou encore en acide folique. De même, on évitera autant que possible d'être en surpoids. Une fois la grossesse en cours, l'hygiène de vie est d'autant plus importante que la santé du bébé en dépend en grande

### Repères pour une alimentation équilibrée durant la grossesse

- La règle des « 5 par jour » : au minimum 2 portions de fruits et 3 de légumes par jour (une portion = une poignée ou 120 grammes).
- Des produits céréaliers (à base de céréales complètes de préférence), pommes de terre et légumineuses 3 à 4 fois par jour.
- 3 à 4 portions de lait ou de produits laitiers (fromage, yogourt, etc.) par jour.
- 1 portion de protéines (viande, poisson, œufs, tofu, etc.) par jour.
- Des huiles et graisses végétales de qualité supérieure, mais avec modération.
- 1,5 à 2 litres de liquide par jour.
- Café et thé avec modération.
- Sucreries, biscuits salés et boissons sucrées avec modération.

Plus d'informations sur le site de la Société suisse de nutrition ([www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch))

partie. Les aliments ingérés sont métabolisés par l'organisme puis parviennent jusqu'à lui. On sait par exemple que certaines pathologies comme une hypercholestérolémie ou une obésité augmentent le risque de complications (hypertension ou pré-éclampsie) durant la grossesse. Toutefois, le souci de l'hygiène de vie de même que la question de la prise de poids ne doivent pas devenir une dictature. Le plaisir, à table, est important !



La grossesse peut gêner le sommeil. Faire des siestes est utile pour ne pas creuser sa dette de sommeil.

### Manger pour deux ?

De manière générale, il est normal d'avoir un plus grand appétit durant la grossesse. Les besoins énergétiques sont en effet légèrement accrus à partir du deuxième trimestre, et peuvent encore augmenter dès le septième mois.

Pour répondre à ces besoins, il est conseillé non pas de manger plus, mais mieux. Attention en effet aux grignotages inconsidérés souvent trop caloriques, riches en graisses et en sucres. Pourquoi ? Pour éviter les kilos superflus d'abord, et pour éviter de développer un diabète gestationnel, responsable d'une prise de poids importante chez le bébé et qui peut entraîner d'autres complications (hypertension et présence de protéines dans les urines, pré-éclampsie). Concrètement, cela signifie un risque plus élevé d'accouchement prématuré et des complications au niveau du foie, des reins et du cerveau chez la mère. Le

diabète gestationnel et l'hypertension sont dépistés systématiquement pendant la grossesse.

À savoir que l'accouchement d'un gros bébé peut aussi être source de complications (césarienne, déchirures du périnée, hypoglycémie, lésions graves au niveau du plexus brachial). Par ailleurs,

la survenue d'un diabète gestationnel peut donner suite, à plus long terme, à un diabète de type 2 chez la mère. ●

Extrait de :

\* *J'ai envie de comprendre... Ma grossesse*, d'Elodie Lavigne, en collaboration avec le Pr Olivier Irion, Ed. Planète Santé, 2016.

### Le saviez-vous ?

La prise de poids recommandée est déterminée par l'indice de masse corporelle (IMC) de la femme avant sa grossesse. Ainsi, une femme mince, dont l'IMC est inférieur à 18.5, pourra prendre plus de poids qu'une femme en surpoids. En cas de grossesse gémellaire, l'augmentation pondérale sera naturellement plus importante (jusqu'à

20-21 kg). Les habitudes alimentaires de la mère, mais aussi sa constitution (sa physiologie autant que son capital génétique) vont influencer la prise de poids.

Il n'est pas utile de monter chaque semaine sur la balance. Se peser chez son gynécologue lors des contrôles est suffisant. Par contre, une prise de poids importante et soudaine mérite d'être signalée au médecin.

# NOUVEAU TRAITEMENT POUR FAIRE BAISSER LE CHOLESTÉROL

Après les statines, voici les inhibiteurs de la PCSK9, une enzyme impliquée dans la gestion du taux de cholestérol dans l'organisme. Comment fonctionnent ces différentes molécules ? Explications.

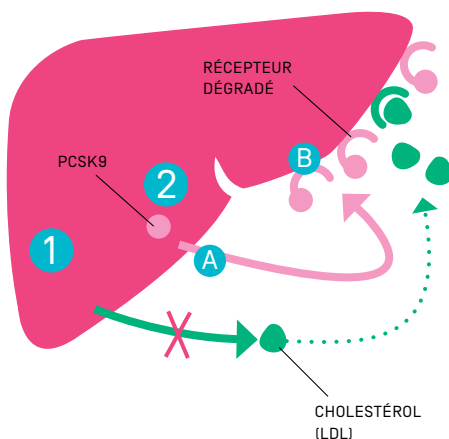
## PRODUCTION DE CHOLESTÉROL

1. A partir des lipides absorbés par notre intestin, une enzyme du foie (HMG-CoA) produit du cholestérol.

2. Les lipoprotéines de basse densité (LDL) transportent le cholestérol vers les tissus.

3. Une accumulation de cholestérol dans les tissus, en particulier dans les artères, peut provoquer un épaississement et un durcissement de leur paroi (athérosclérose), à l'origine des accidents vasculaires cérébraux et des infarctus.

## TRAITEMENTS



1. **LES STATINES**  
Cette classe de médicament bloque l'enzyme qui produit le cholestérol (HMG-CoA).

## 2. LES INHIBITEURS DE LA PCSK9

A L'enzyme PCSK9 est produite par le foie.

B Elle dégrade les récepteurs hépatiques qui captent le cholestérol (LDL) circulant dans l'organisme, ce qui entraîne un ralentissement du « nettoyage » du cholestérol.

C Les nouveaux médicaments modulent l'activité de cette enzyme, ce qui augmente la quantité des récepteurs et favorise ainsi la recapture de cholestérol.

**Le taux de cholestérol dans le sang baisse d'environ 60 %.**



# Collection J'ai envie de comprendre

## J'ai envie de comprendre... Ma grossesse

Elodie Lavigne, Pr Olivier Irion

Un ouvrage qui accompagnera la femme dans cette expérience unique qu'est la grossesse, pendant ces neuf mois de changements marqués par de nombreuses questions, projections, angoisses, etc. Loin de proposer une vision anxieuse de la grossesse, ce guide aborde des sujets aussi variés que l'alimentation, la vie quotidienne ou encore les signaux d'alerte à repérer.



## J'ai envie de comprendre... Les allergies

Suzy Soumaille, Pr Philippe Eigenmann

L'allergie, c'est quoi au juste? Les auteurs de ce guide vous aident à comprendre vos allergies et à y faire face. Grâce à ce petit livre pratique, obtenez les réponses à toutes vos questions: symptômes, pratiques à éviter, conseils, témoignages, mesures de prévention, traitements disponibles et à venir... et plus encore.

### Je commande :

..... ex. J'ai envie de comprendre... Ma grossesse  
CHF 16.- / 14.- €

..... ex. J'ai envie de comprendre... Les allergies  
CHF 16.- / 14.- €

Frais de port pour la Suisse : CHF 3.- (offerts à partir de CHF 30.- d'achats). Autres pays : 5 €.

- Sur : [www.medhyg.ch](http://www.medhyg.ch)
- Par e-mail : [livres@medhyg.ch](mailto:livres@medhyg.ch)
- Par Tél. 022 702 93 11, Fax 022 702 93 55
- Ou sur facture en retournant ce coupon à :  
Ed. Médecine & Hygiène - CP 475 - 1225 Chêne-Bourg

Timbre/Nom et adresse

Date et signature

# COMPRENDRE L'ALLERGIE AUX POLLENS

Les pollens sont de grands voyageurs. En effet, un des procédés de pollinisation est la dispersion par le vent, aussi anarchique qu'hasardeuse, des grains de pollen (pollens anémophiles). Les fleurs qui les libèrent ne paient pas de mine : leurs pétales, lorsqu'elles en ont, sont rustiques, peu colorés et souvent libres (comme chez le platane ou le tilleul). Grâce à leur forme aérodynamique et à leur légèreté, ces pollens sont capables de parcourir des dizaines de kilomètres, voire beaucoup plus. Tributaires des vents, ils viennent se rajouter aux pollens locaux, ce qui n'arrange pas les affaires des allergiques. Mais tous les pollens ne sont pas allergisants. Il en va ainsi du pollen issu de fleurs attrayantes, colorées et odorantes. Ces pollens (dits entomophiles) ont la particularité d'être « lourds » et de nécessiter les services des insectes pour être transportés vers la plante femelle. Sauf exception, les personnes allergiques peuvent sans problème cultiver ces fleurs ou en garnir les vases de leur maison.

ADAPTATION JOANNA SZYMANSKI



## LES ARBRES

La présaison des pollens débute tôt, dès janvier-février. Cette course à la floraison varie selon les pays et les régions. En Suisse romande, par exemple, elle commence par les arbres, avec, dans l'ordre, le noisetier et l'aulne de février (voire mi-janvier au Tessin) à mars. Suivent, de mars à avril, le frêne et le bouleau. Dans les régions de la Méditerranée, ce sont les cyprès, puis les oliviers et ensuite les platanes qui font le plus parler d'eux.

## LES GRAMINÉES

Juste après les arbres et avant les herbes, la période la plus redoutée de l'année se situe entre mai et juillet. C'est le moment où les pollens des graminées, dont font partie les céréales, viennent se rappeler au bon souvenir de la grande majorité des personnes souffrant du rhume des foins. Blé, seigle, maïs, avoine, pâturin, chiendent, etc. : on peut ne réagir qu'à une seule céréale ou, au contraire, la jouer « pain complet » en réagissant à plusieurs d'entre elles.

## LES HERBES

La saison se termine par les herbes telles que le plantain et l'ambrosie qui pollinisent entre juillet et octobre. Les campagnes d'arrachage organisées en Suisse ont toutefois fortement limité la propagation de l'ambrosie.

## LES POLLENS ET LA MÉTÉO

L'intensité des troubles dépend de la concentration des pollens dans l'air, qui elle-même fluctue en fonction des conditions météorologiques. Les victimes du rhume des foins savent bien que les sautes d'humeur de la météo peuvent influencer leurs symptômes. Le vent, par exemple, est capable de faire voyager les pollens très loin. Et de les emmener jusqu'à 200 km de leur lieu d'origine, juste sous le nez agacé du citadin. L'orage d'été est particulièrement redoutable. Il est souvent précédé par un pic de pollution et par des rafales de vent qui contribuent à disséminer les pollens. Au contact de l'eau, ces derniers éclatent en petites particules qui pénètrent d'autant plus facilement dans les organismes allergiques. En revanche, une bonne pluie franche a tendance à réduire la charge pollinique en plaquant les pollens par terre.

## L'INTÉRÊT D'UN DIAGNOSTIC

Comment savoir si c'est le bouleau ou plutôt l'avoine sauvage qui vous fait éternuer ? L'allergologue va procéder à un interrogatoire précis, portant notamment sur les circonstances de survenue de l'allergie, et à des tests cutanés. Cette démarche permet d'identifier le ou les pollens fautifs et de connaître ainsi les périodes de l'année à risque. Elle s'avère indispensable pour qui veut entreprendre une désensibilisation.

## VRAI OU FAUX :

**« Pendant la grossesse, le rhume des foins disparaît. »**

**VRAI et FAUX.** Chez un tiers des femmes, le rhume des foins s'améliore pendant la grossesse : chez un tiers, il s'aggrave : et chez le dernier tiers, il reste stable. Prévisions impossibles.



# PLANÈTE SANTÉ ET L'ÉMISSION CQFD S'ASSOCIENT

L'équipe de CQFD (RTS La 1ère) aborde des sujets santé passionnants, décrypte et explique les découvertes, les maladies et les progrès scientifiques et médicaux. Pour vous offrir toujours plus d'informations, les sujets santé de l'émission sont désormais également disponibles pour écoute sur [Planetesante.ch](http://Planetesante.ch) ! Extraits.

---

## Le lait : stop ou encore ?

Il s'agirait tout d'abord d'adapter notre terminologie et de parler des laits et non du lait. Selon les spécialistes, de grandes différences existent entre un lait brut - lait vivant, bio, d'alpage et cru - et un lait industriel UHT. Le premier, riche en micronutriments et acides gras, aurait des effets tout à fait positifs sur notre santé en général, notre microbiote et notre immunité. Tandis que le second, provenant de vaches issues de l'élevage intensif, recevant des hormones et nourries de céréales cultivées avec pesticides et fertilisants, pourrait être plus problématique. Vous faites partie du 10 % de la population ne digérant pas le lait frais ? Réjouissez-vous : yaourts et fromages bio d'alpage sont faits pour vous !



© ISTOCK/FOTONEN



---

## Un gel contre le cancer...

...ou plutôt pour mimer le cancer. La start-up vaudoise QGel a en effet développé une substance qui reproduit la matrice située entre nos cellules. Ce gel synthétique sert de terreau pour cultiver un immense nombre de petites tumeurs similaires à celles d'un patient donné. Des milliers de médicaments différents peuvent alors être testés sur ces cultures in vitro 3D dans le but de mieux comprendre le cancer en question et de le traiter. Aujourd'hui, oncologues, hôpitaux et chercheurs collaborent ensemble au perfectionnement de ce nouvel outil.

## La couleur des médicaments

Bleu, jaune, caramel, rouge... la couleur des médicaments est loin d'être décidée au hasard. Elle influencerait non seulement l'observance, soit le fait de suivre convenablement son traitement, mais aussi - indirectement - l'effet même du médicament, que nous associons inconsciemment à sa couleur. Par exemple, les comprimés rouges, jaunes et orange seront perçus comme des produits stimulants. Des ressentis qui varient toutefois selon notre sexe, notre âge et même notre origine ethnique. Autant de facteurs qui méritent d'être pris en compte par les entreprises pharmaceutiques afin d'éviter un effet nocebo (l'inverse de l'effet placebo) et d'assurer une bonne observance des traitements.



## L'orthodontie n'est pas réservée aux petits !

D'habitude très fréquents chez les enfants et adolescents, les appareils dentaires sont de plus en plus prisés par les adultes. Ce sont bien souvent des critères plus esthétiques que médicaux qui motivent à se lancer dans cette entreprise de longue haleine, dont la durée se compte en mois, voire en années. Mais les spécialistes indiquent tout de même que dans certains cas, procéder à un alignement des dents pour éviter des chevauchements permet un meilleur nettoyage. Un point important quand on sait qu'une bonne hygiène dentaire permettrait de conserver un sourire en bonne santé plus longtemps !

## Cauchemars, terreurs nocturnes et autres parasomnies

Sujet très prisé des chercheurs, le sommeil et ses parasomnies (comportements anormaux qui interviennent pendant le sommeil) ont fait l'objet de nombreuses études. On sait maintenant que mauvais rêves, cauchemars et terreurs nocturnes ne sont pas synonymes. Le premier, simple rêve désagréable dont on se souvient au matin, se différencie du cauchemar qui, lui, nous réveille en pleine nuit en raison d'une composante émotionnelle trop forte. La terreur nocturne se déroule quant à elle pendant la phase de sommeil profond mais ne réveille pas le dormeur, qui n'a aucun souvenir des cris, mouvements et agitations de la nuit passée. A savoir que 49 % de ces moments nocturnes désagréables concerneraient une agression physique.



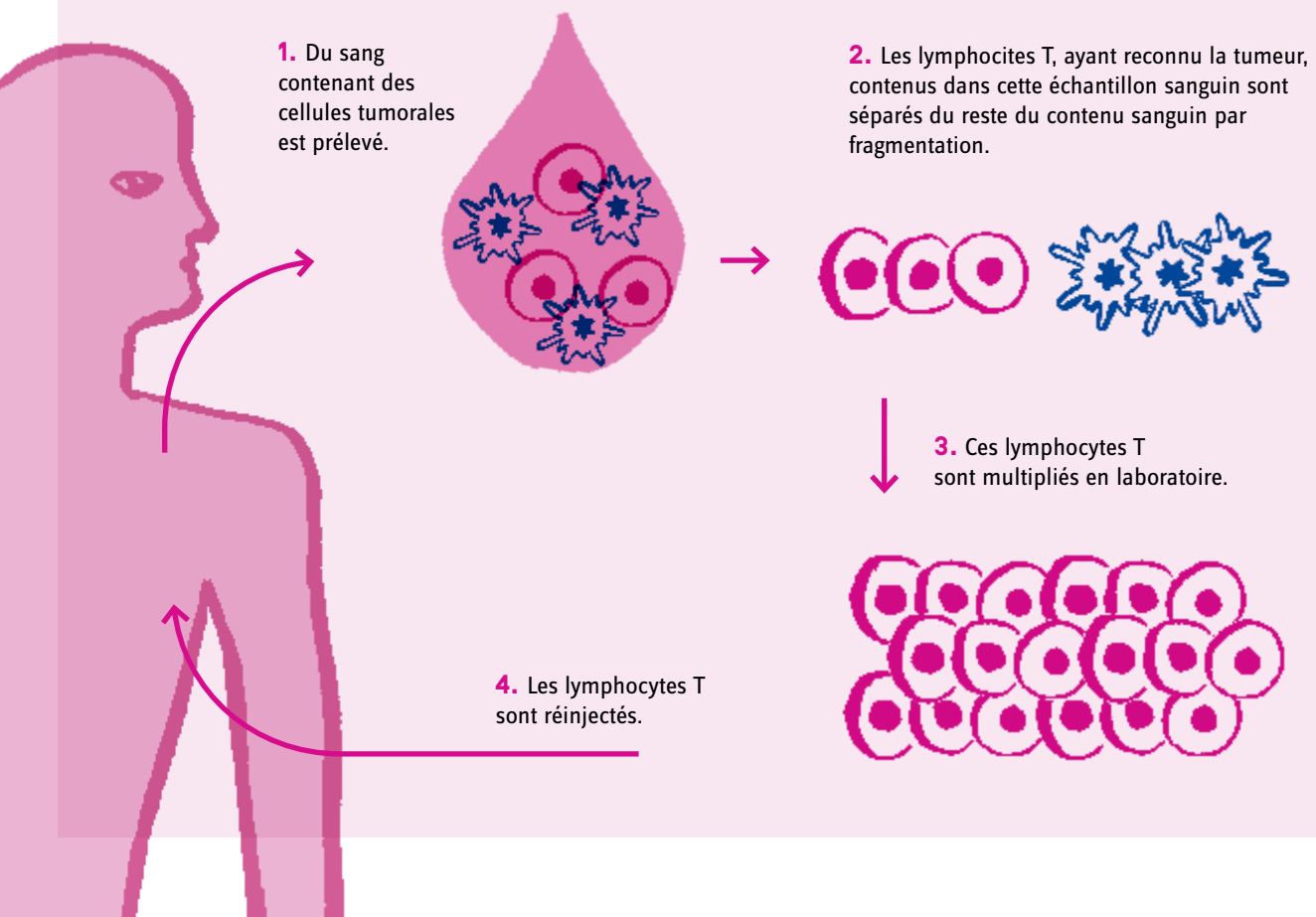
# MÉLANOME : QUE CIBLENT LES TRAITEMENTS ?

A l'origine du cancer: des cellules qui ont subi une transformation, qui échappent au contrôle de l'organisme et qui se démultiplient, envahissant et détruisant les tissus voisins. Pour essayer de contrer cette évolution néfaste à notre organisme, divers traitements peuvent être mis en place. Zoom sur trois thérapies utilisées pour faire face au mélanome, l'un des cancers les plus mortels en Suisse.

TEXTE MICHAEL BALAVOINE

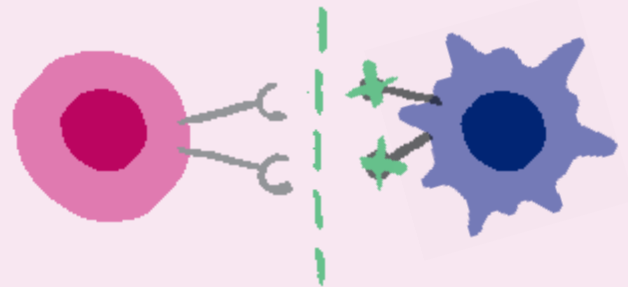
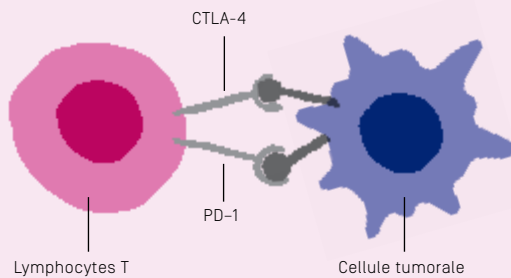
## La thérapie cellulaire

Une nouvelle approche vise à repérer dans l'organisme les lymphocytes T capables de cibler les cellules tumorales. Puis, de les extraire pour les multiplier avant de les réintroduire dans l'organisme afin qu'ils détruisent les cellules tumorales.



## Immunothérapie « classique »

Dans un organisme en bonne santé, des mécanismes cellulaires régulent les défenses de l'organisme pour que celles-ci ne s'emballent pas et ne détruisent pas des cellules saines.

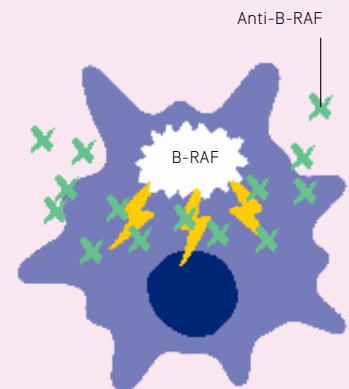
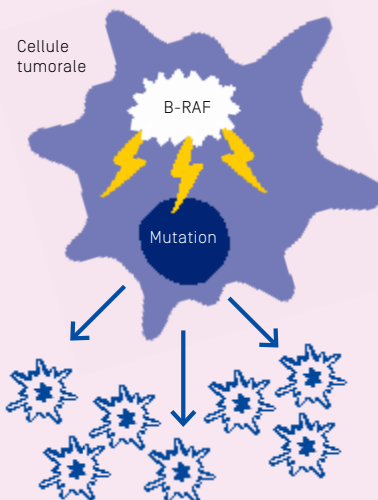
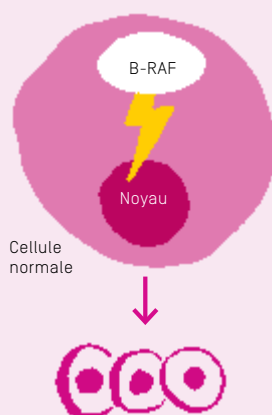


**1. Inactivation.** Les cellules tumorales du mélanome savent utiliser deux protéines impliquées dans le mécanisme de régulation des lymphocytes T, les *CTLA-4* et les *PD-1*, pour que ces derniers ne les reconnaissent pas et ne les détruisent pas.

**2. Destruction + blocage de l'inactivation.** Un traitement permet de lever ces freins à l'action des lymphocytes T.

## Blocage de la prolifération des cellules

Un traitement permet d'empêcher les cellules tumorales de se diviser de manière anarchique.



**1.** Le gène B-RAF est impliqué dans la division cellulaire.

**2.** Une mutation de ce gène présente dans les cellules tumorales, engendre leur prolifération incontrôlée.

**3.** Un traitement, les *anti-B-RAF*, permet de stopper cette prolifération.

# Comment l'addiction modifie le cerveau

Neuroscientifique à l'Université de Genève, Christian Lüscher a élucidé les mécanismes cérébraux qui conduisent à l'addiction et a trouvé le moyen de les neutraliser chez les souris. Le chercheur a reçu le prix Théodore Ott 2017 pour ses travaux qui pourraient avoir d'importantes implications cliniques.

TEXTE ELISABETH GORDON

L'héroïne, la cocaïne, l'ecstasy, ou encore le tabac, l'alcool et les médicaments anxiolytiques: ces substances agissent toutes de la même manière sur le cerveau. Elles augmentent le niveau de dopamine dans le circuit de la récompense et créent ainsi une sensation de plaisir qui peut devenir addictive. Comment se fait-il que des produits aussi différents puissent avoir les mêmes effets sur nos neurones? C'est la question qui a été à l'origine des travaux de Christian Lüscher et qui a conduit ce professeur de neurosciences de l'Université de Genève (UNIGE) et neurologue aux Hôpitaux Universitaires de cette ville (HUG) à décrypter les mécanismes moléculaires à l'origine de l'addiction.

«Lorsque j'ai commencé ces recherches, il y a une quinzaine d'années, on pensait que les drogues dures détruisaient les cellules nerveuses», explique-t-il. C'était faux puisque, comme l'a montré le spécialiste, «ces substances agissent en modifiant la communication entre les neurones».

## Communication perturbée entre les neurones

Les cellules nerveuses se connectent entre elles au niveau des synapses. Dans ces zones de jonction, elles se transmettent l'information par l'intermédiaire de messagers chimiques, les neurotransmetteurs. Parmi ceux-ci figure

le glutamate, «le plus excitateur chez les mammifères», constate le chercheur genevois.

En travaillant sur des souris, un neuroscientifique californien avait observé qu'une seule injection de cocaïne changeait la transmission du glutamate dans l'aire tegmentale ventrale – une région du cerveau impliquée dans le circuit de la récompense – et induisait des transformations qui provoquaient une addiction pendant une semaine. Renouvelant l'expérience, l'équipe genevoise a constaté, précise Christian Lüscher, «qu'en quelques heures, le nombre des synapses glutaminergiques augmentait leur efficacité dans cette aire». Et cela, en réponse à la libération excessive, provoquée par la cocaïne, d'un autre neurotransmetteur, la dopamine, qui intervient aussi dans le processus d'apprentissage lié à l'obtention d'une récompense. «En modifiant la malléabilité de certaines synapses, la cocaïne stimule de façon anormale ce processus d'apprentissage que la personne ne contrôle plus. Cela la pousse à consommer la substance». Au fil de ses recherches, le scientifique a précisé les rouages moléculaires des mécanismes de l'addiction, non seulement à la cocaïne, mais aussi aux autres drogues.

## Effacer les traces

Ce processus peut toutefois être réversible. Le cerveau dispose d'un système

de défense contre ce type de perturbation et les chercheurs de l'UNIGE ont identifié des protéines qui y participent. En agissant sur elles à l'aide d'une substance pharmacologique, ils sont parvenus à restaurer une communication normale entre les neurones des souris et à les débarrasser de leur accoutumance à la cocaïne.

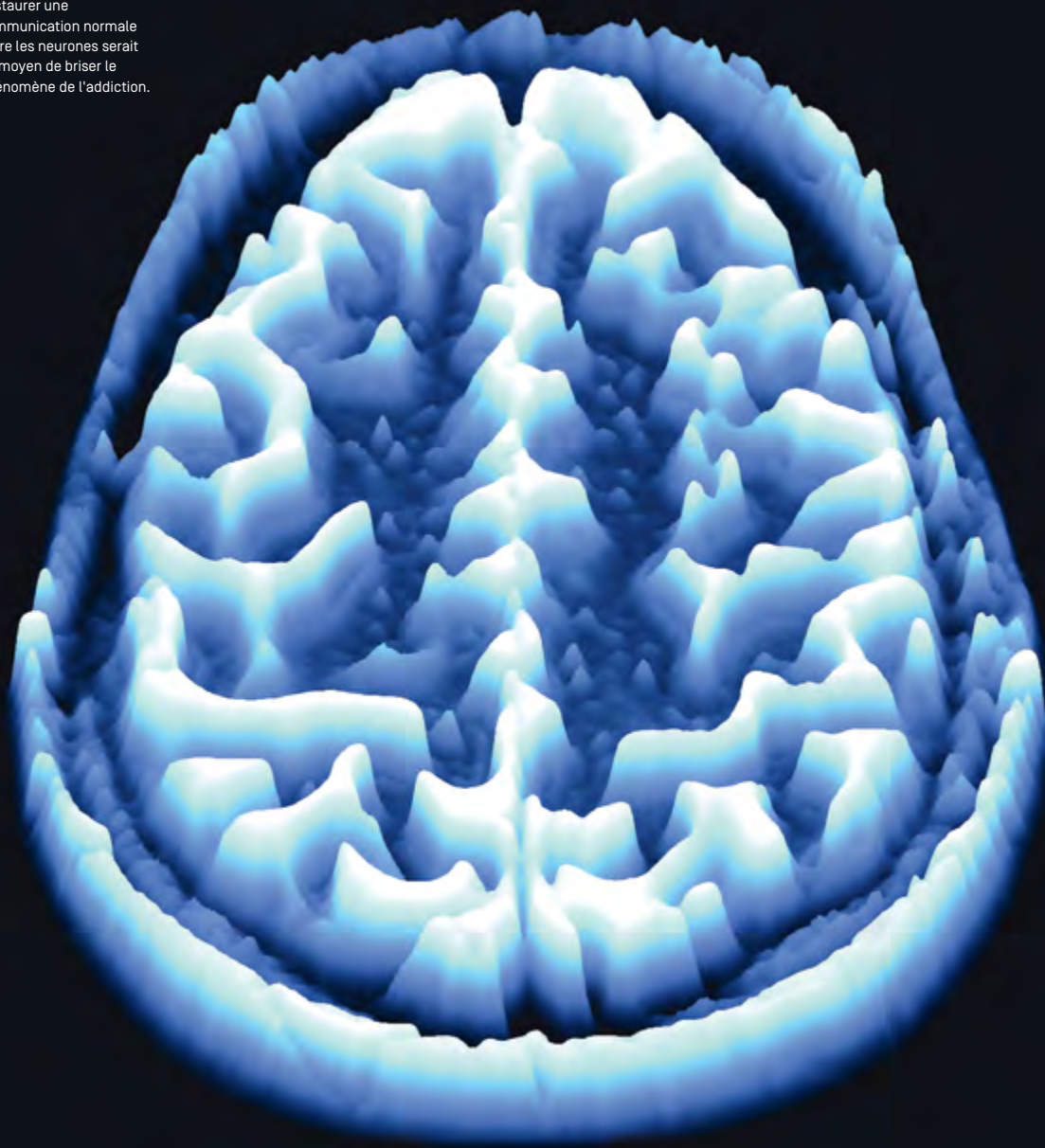
Ce serait une piste intéressante pour traiter les toxicomanes. Cependant, «la molécule que nous avons utilisée pour nos expériences n'est pas disponible

## Addiction et dépendance

Dans le langage courant, ces deux termes sont souvent indifféremment utilisés pour qualifier un comportement qui pousse un individu à se droguer ou à fumer. Pour le Pr Christian Lüscher, ils ne sont pas synonymes. «Il y a dépendance lorsque l'arrêt de la consommation de la substance engendre le sevrage». Alors que l'addiction conduit «à une recherche compulsive de consommer en dépit des conséquences négatives». Toutefois, seule «une personne sur cinq est vulnérable à l'addiction». Les autres peuvent prendre ces produits sans pour autant devenir accros.



Restaurer une communication normale entre les neurones serait un moyen de briser le phénomène de l'addiction.



© BETTYPASIEKA

en quantité suffisante pour être testée chez l'être humain», constate Christian Lüscher.

Tout espoir n'est pas perdu pour autant. Le chercheur et ses collègues ont réussi à renverser le processus d'addiction par une autre voie. Ils ont «réparé» les synapses en stimulant certains de leurs neurones en amont à l'aide de l'optogénétique. Cette technique, qui combine

optique et modification génétique, est très précise puisqu'elle permet d'agir uniquement sur le neurotransmetteur ciblé. Mais son volet génétique la rend inapplicable à l'être humain.

En revanche, la stimulation cérébrale profonde, qui stimule les neurones à l'aide d'un courant électrique, bien que beaucoup moins spécifique, a le mérite d'être couramment utilisée pour traiter

des maladies comme celle de Parkinson. Tirant parti des avantages de chacun des deux traitements, Christian Lüscher et son équipe ont associé «la stimulation par un courant électrique de basse fréquence à une substance bloquant les effets de la dopamine». Leurs résultats, probants sur des souris, ouvrent la voie à l'élaboration d'un nouveau traitement de l'addiction. ●

# Apprendre les gestes qui sauvent sans quitter son canapé

La nouvelle application Salvum permet, tout en jouant, de rafraîchir ses connaissances en matière de secourisme, pour pouvoir agir bien et vite lorsqu'une personne est en détresse.

TEXTE ESTHER RICH

L'application Salvum\*, c'est ce qu'on appelle dans le jargon geek un «serious game». Un jeu qui permet d'apprendre quelque chose d'utile. Dans le cas précis, le joueur devient un véritable pro du secourisme grâce à son portable. «Cette application est sortie en France il y a deux ans. Firstmed l'a adaptée pour le marché Suisse et l'a lancée en fin novembre 2016, explique Maddalena di Meo, directrice de l'école de premiers secours Firstmed. Elle est destinée au grand public, dès 15 ans.»

Evoluer dans Salvum est un jeu d'enfants. Vous êtes dans la peau d'un bon samaritain qui se balade dans une ville futuriste. Sur votre chemin, vous croisez plusieurs situations d'urgence dans différents quartiers. Là un homme qui s'étouffe, ici une femme qui a perdu connaissance, plus loin un enfant qui a subi un choc violent, entre autres situations qui nécessitent votre aide.

Sur l'écran à côté de la victime, apparaissent différentes suggestions d'actions à entreprendre. A vous de choisir la plus pertinente en fonction de la situation. Si vous choisissez la bonne, un secouriste virtuel vous félicite et vous fournit quelques détails supplémentaires sur la question soulevée par ce cas précis. Si vous choisissez la mauvaise option,

il vous explique votre erreur et vous demande de recommencer.

«Malheureusement, en Suisse, une personne n'a que 5 % de chances de survie en cas d'arrêt respiratoire hors hôpital, déplore Maddalena di Meo. Les gens ne savent pas agir, certains ne connaissent même pas le numéro d'urgences! Dans les pays nordiques, qui étaient eux aussi à 5 %, les chances s'élèvent maintenant à 60 %, car la population est correctement formée.» Mieux vaut donc faire un infarctus dans les rues d'Oslo que dans celles de Genève... Et la directrice de poursuivre: «Les gens ont la volonté de se former, mais ils n'ont ni le temps ni l'argent. Salvum permet d'apprendre en ligne n'importe quand. Pour finir le jeu, il faut compter entre trois à six heures»

Si l'application est accessible à tous, elle devient un véritable outil d'e-learning. «Dans le cadre de nos offres de cours pour entreprise, Salvum remplace la partie théorique, il ne reste alors plus que le cours pratique à donner aux employés. L'employeur économise du temps et de l'argent.»

## Les secours, c'est vous

Savoir faire des compressions thoraciques, des insufflations ou mettre la personne en position latérale de sécurité

sont autant de gestes qui peuvent faire la différence. «Dans une salle fermée, sans accès aux secouristes, les vrais protagonistes de la chaîne des premiers secours c'est vous», explique Maddalena di Meo. Un avis partagé par Fabrice Dami, médecin associé au service des urgences du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV) et également responsable médical au 144: «Ce sont les actions concrètes du témoin qui vont faire la différence entre le moment de l'arrêt cardiaque et l'arrivée de l'ambulance. Il faut débiter le massage le plus rapidement possible, cela permet de prolonger l'activité électrique du cœur. Si on la perd, il devient impossible de faire repartir le cœur avec un défibrillateur et les chances de succès de la réanimation sont extrêmement faibles.» Et le spécialiste de rajouter: «Les cours ou les applications sont de bons outils de sensibilisation, mais on peut être témoin d'un arrêt cardiaque plusieurs années après avoir suivi une formation. Le plus efficace est donc de composer le 144 et de suivre le coaching donné par le régulateur. Ce qui sauve le plus grand nombre de vies, ce ne sont ni les ambulanciers ni les médecins d'urgence, mais bien le massage cardiaque et la défibrillation précoce réalisés par les témoins, souvent guidés par le 144!» ●



Dans Salvum, vous jouez le rôle d'un bon samaritain. Saurez-vous accomplir les gestes qui sauvent ?

## SITUATIONS D'URGENCE, QUE FAIRE ?

En premier lieu, **appeler le 144**, puis :

- **Suspicion d'arrêt cardiaque** (inconscience et respiration anormalement lente) : débiter immédiatement un massage cardiaque à raison de 100 à 120 compressions par minute à 5 ou 6 cm de profondeur. Si un défibrillateur se trouve à proximité, demander à un autre témoin d'aller le chercher. Enclencher l'appareil et suivre les instructions.
- **Personne inconsciente qui respire normalement** : la placer en position latérale de sécurité.
- **Accouchement** : prendre des draps propres et si possible chauffés et accueillir l'enfant dès sa sortie. On évite ainsi une expulsion violente qui pourrait blesser le nouveau-né et causer des lésions à la mère. Garder le bébé au chaud en attendant l'ambulance. Ne pas couper le cordon, les secours s'en chargeront.
- **Etouffement et absence de flux d'air (plus de son)** : faire 5 fortes compressions abdominales en se plaçant derrière le patient (manœuvre de Heimlich) pour faire sortir l'objet qui obstrue les voies respiratoires. Si cela ne marche pas, pratiquer un massage cardiaque.



\* Salvum, disponible pour iOS et Android, version test gratuite, jeu complet : 6 Frs

# Faim et satiété : l'important est de s'écouter

Les besoins nutritionnels varient d'une personne à l'autre. Ils évoluent également avec l'âge et en fonction de l'activité physique. L'important est de savoir s'écouter et de manger à satiété, ni trop, ni pas assez. Conseils et gourmandise avec les livres *Bien manger pour ma santé\**.

ADAPTATION JOANNA SZYMANSKI

La faim est une sensation physique qui indique que l'organisme commence à manquer d'énergie. Elle se manifeste par une sensation de « creux » à l'estomac, des gargouillis, voire de l'irritabilité. Elle apparaît en principe toutes les trois à quatre heures. Manger lorsqu'on a faim permet de respecter ses besoins physiologiques.

Le rassasiement, lui, apparaît tout simplement lorsque la faim disparaît. Manger à satiété signifie donc manger suffisamment, mais pas trop. En d'autres termes, on mange à satiété lorsqu'on sort de table en ayant l'estomac satisfait et en ressentant une forme de bien-être. A l'inverse, avoir une sensation d'estomac lourd ou distendu après un repas est le signe que le corps a reçu plus de nourriture qu'il n'en avait besoin.

Les aliments qui favorisent la sensation de satiété ? Principalement ceux riches en fibres, comme les fruits, les légumes et les céréales complètes en particulier. Cette sensation apparaît environ 20 minutes après le début du repas : pour manger selon vos besoins physiologiques, prenez donc votre temps !

## Collations et grignotages

Manger équilibré et en fonction de sa faim et de sa satiété est le meilleur moyen de se sentir bien et de maintenir un poids favorable à sa santé. L'idéal pour respecter ces sensations alimentaires est de manger trois repas

principaux par jour et, éventuellement, des collations.

Ces dernières sont toutefois à différencier des grignotages. Les collations doivent être prises dans des conditions semblables aux repas (c'est-à-dire lorsqu'on a faim, à horaires réguliers, assis à table, sans faire d'autre activité). Les grignotages, en revanche, consistent en l'ingestion de petites quantités d'aliments de manière étalée dans le temps, souvent sans rapport avec la sensation de faim, dans un lieu non prévu pour manger

et/ou en faisant autre chose. La différence entre collations et grignotages ne dépend donc pas du type d'aliment consommé mais bien de la manière de manger. Vous l'aurez compris, les collations – contrairement aux grignotages ! – peuvent tout à fait faire partie des habitudes alimentaires saines.

## Bien manger en tout temps

Il est possible de manger équilibré et à satiété même en mangeant au restaurant ou à la cantine. Les plats du jour

## VITE FAIT, BIEN FAIT : LA LUNCH BOX

Travailleurs et autres étudiants n'ont pas toujours l'occasion de rentrer manger à la maison. Préparer sa *lunch box* reste la solution idéale pour garder une alimentation équilibrée : vous pouvez ainsi privilégier des produits bruts de meilleure qualité nutritionnelle et sans additifs. Ils sont généralement moins gras, moins salés, moins sucrés. Vous gérez aussi facilement les proportions entre groupes d'aliments, leur quantité et la variété de vos menus. Accessoirement, et ce ne sont pas les moindres des avantages, vous faites des économies sur le budget alimentation et limitez le gaspillage en finissant vos restes.





contiennent généralement des légumes, des féculents et des protéines, respectant ainsi les trois sources principales d'un repas. En revanche, l'équilibre des portions n'est pas toujours idéal. N'hésitez pas à commander une salade en entrée ou à demander une portion de légumes de la taille d'une demi-assiette en complément. Vous pouvez privilégier les établissements qui affichent le label «Fourchette verte», puisqu'ils ont souscrit à une charte de qualité qui concilie justement plaisir et santé dans l'assiette dans des proportions équilibrées. Ceci dit, en tant que client, vous avez aussi le droit de suggérer au restaurateur qui ne suit pas ce label d'adapter les quantités, voire - thème récurrent pour les familles

## “LES ALIMENTS RICHES EN FIBRES FAVORISENT LA SATIÉTÉ,,

fatiguées des nuggets-frites et autres pâtes sauce bolognaise - de tenter d'influencer la carte des menus enfants. Cela tant dans la variété des propositions que des quantités, adaptées aux plus jeunes. Et laissez tomber votre bonne éducation : si vous n'avez plus faim, ne terminez pas votre assiette. Et pourquoi pas, demandez à emporter les restes! ●

\* Aux Editions Planète Santé :

*Bien manger pour ma santé. Autour du monde* [2016];  
*Bien manger pour ma santé. Guide pratique pour une cuisine équilibrée* [printemps-été et automne-hiver] [2014].

# A VOS FOURNEAUX : LE CEVICHE DU PÉROU

Le ceviche se mange pour le repas de midi et aussi lors d'occasions spéciales, pour fêter un nouvel emploi ou un anniversaire par exemple.



20 min



25 min



## Infos nutritionnelles

Le poisson (principalement les poissons gras : saumon, maquereau, sardines) est une source précieuse d'acides gras oméga-3, qui ont un impact positif sur le cholestérol. L'idéal est de varier les types de poisson.

## INGRÉDIENTS (4 personnes)

- 500 g de filets de poisson au choix
- 2 dl de jus de citron
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 piment vert
- 1 gros oignon
- 4-5 brins de persil haché
- 4-5 brins de coriandre hachée
- 1 épi de maïs
- 2 pommes de terre moyennes
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

1. Laver, peler et couper les pommes de terre en gros morceaux. Faire bouillir de l'eau dans une casserole et y mettre à cuire les pommes de terre et le maïs environ 25 minutes, jusqu'à tendreté.
2. Dans un plat creux, couper le poisson en fines lanières.
3. Ajouter l'ail et la moitié du piment vert hachés finement. Verser le jus de citron et assaisonner de sel et de poivre. Faire mariner quelques minutes en remuant de temps en temps ; le poisson est cuit par le citron.
4. Ajouter l'oignon émincé, le persil et la coriandre hachés, et le reste du piment vert coupé en rondelles.
5. Servir accompagné du maïs et des pommes de terre.

# Bien manger pour ma santé Autour du monde

## Antenne des Diététiciens Genevois (ADiGe)

avec la collaboration de Slow Food Suisse

CHF 22 / 18 €

ISBN 978-2-88941-028-6

18 x 24 cm / 80 pages

Vous voulez découvrir de nouvelles saveurs, varier vos menus quotidiens ou surprendre vos convives ? Avec ce livre, faites le tour des cinq continents et préparez entrées, plats ou desserts typiques d'autres cultures.

Tout comme dans les deux premiers volumes des Bien manger pour ma santé, vous retrouverez des informations et conseils nutritionnels qui vous permettront de transformer les plats en repas complets, d'adapter les recettes en cas d'intolérance au gluten ou au lactose, et si vous le souhaitez d'en alléger la teneur en matières grasses ou en sucres. Recueillies auprès de 31 personnes toutes issues de pays différents, ces recettes traditionnelles représentent chacune un de ces moments de partage et de convivialité qui sont les caractéristiques de la cuisine partout dans le monde. Chaque recette s'accompagne d'explications sur son origine et les ingrédients qui la composent.



### Des mêmes auteures :

Bien manger pour  
ma santé

Printemps - été

Bien manger pour  
ma santé

Automne - hiver

### Je commande :

..... ex. Bien manger... Autour du monde CHF 22.- / 18 €

..... ex. Bien manger... Printemps-été CHF 22.- / 18 €

..... ex. Bien manger... Printemps-hiver CHF 22.- / 18 €

Frais de port pour la Suisse : CHF 3.- (offerts à partir de CHF 30.- d'achats). Autres pays : 5 €.

- Sur : [www.medhyg.ch](http://www.medhyg.ch)
- Par e-mail : [livres@medhyg.ch](mailto:livres@medhyg.ch)
- Par Tél. 022 702 93 11, Fax 022 702 93 55
- Ou sur facture en retournant ce coupon à :  
Ed. Médecine & Hygiène - CP 475 - 1225 Chêne-Bourg

Timbre/Nom et adresse

Date et signature

# FICHE MALADIE

## L'ANÉMIE

L'anémie est une diminution de la concentration d'hémoglobine dans le sang, due le plus souvent à une carence en fer, en vitamine B12 ou en acide folique, indispensables à la fabrication des globules rouges. Cette anomalie peut aussi être liée à un état inflammatoire et doit être corrigée pour éviter des complications.

TEXTE ELLEN WEIGAND

EXPERT DR KAVEH SAMI (SERVICE D'HÉMATOLOGIE,  
DÉPARTEMENT DES SPÉCIALITÉS DE MÉDECINE, HUG)



L'anémie est l'un des diagnostics médicaux les plus fréquents, touchant près de 25 % de la population mondiale selon l'Organisation mondiale de la santé. La prévalence est plus grande dans les pays pauvres, en raison de la malnutrition.

Le risque d'anémie est particulièrement élevé chez les enfants et les adolescents ainsi que chez les femmes non ménopausées, et augmente dès la cinquantaine : dès 65 ans, certaines études font état de 11 % des hommes et de 10,2 % des femmes atteints. L'anémie des seniors ne doit donc pas être négligée.

L'anémie est une diminution de la concentration dans le sang de l'hémoglobine, une protéine contenue dans les globules rouges dont le rôle est de transporter l'oxygène. Elle survient en cas de déséquilibre entre la production et la destruction des globules rouges, dont environ 1 % sont renouvelés chaque jour (*lire encadré*). Les globules rouges assurent notamment le transport de l'oxygène des poumons dans l'organisme. Ainsi, le manque d'hémoglobine affecte tous les organes. Lors d'anémie légère, le patient peut ne pas avoir de symptômes au repos, mais en ressentir au cours d'un

effort : fatigue anormale, manque d'énergie, essoufflement. Car l'organisme va compenser l'anémie par l'augmentation de la fréquence cardiaque – le cœur doit pomper davantage de sang pour approvisionner l'organisme en oxygène.

Il existe différents types d'anémies, classées selon leurs causes, les plus fréquentes étant dues à un manque en fer, à des états inflammatoires ou à des carences en vitamines (B12 et/ou acide folique).



### Symptômes

L'intensité des symptômes dépend de la rapidité d'installation de l'anémie, de sa cause et de l'état de santé général du patient. Lors d'anémie légère et/ou d'installation progressive, le patient ne s'en aperçoit pas forcément, car l'organisme s'y adapte. Les premiers symptômes les plus courants sont la fatigue et la pâleur de la peau et des conjonctives.



S'il s'agit d'un manque en fer, on observe aussi : des troubles de la concentration ; des cheveux et ongles cassants ; une peau très sèche.

Le manque d'oxygène dans l'organisme peut aggraver les symptômes ci-dessus et en entraîner d'autres, dont : un essoufflement à l'effort ; des palpitations ; des bourdonnements d'oreille ; des maux de tête ; des vertiges ; des malaises ; des troubles visuels ; des œdèmes (gonflement) des membres.

Un manque en vitamine B12, qui s'est installé lentement, sur des années, se manifeste par : des troubles neurologiques (engourdissements et fourmillements aux extrémités) ; des troubles cognitifs (perte de mémoire, difficultés de concentration, désorientation, etc.) ; des troubles de la marche ; etc.



## Causes

Voici les causes principales de l'anémie.

### Carences nutritionnelles et en vitamines

**Carence en fer :** les formes les plus communes d'anémie sont dues à des carences nutritionnelles.

En premier lieu à un manque en fer (anémie ferriprive), la cause d'anémie la plus fréquente (environ 50 % des cas). Cette anémie est due à une alimentation trop pauvre en fer, mais aussi à la malabsorption du fer par l'organisme. D'où sa prévalence dans les pays pauvres et chez les personnes végétariennes/végétaliennes. L'organisme assimile en effet mieux le fer contenu dans la viande que celui apporté par les céréales et les légumes. L'anémie ferriprive peut s'installer lentement, sournoisement.

**Carence en vitamine B12 ou en acide folique :** on peut souffrir d'anémie sans manquer de fer, à cause d'un manque en vitamine B12 ou en acide folique. Une carence en vitamine B12 est le plus souvent provoquée par la mauvaise absorption de la vitamine par l'intestin, plus rarement par un apport insuffisant par l'alimentation.

### Hémorragies [occultes ou importantes]

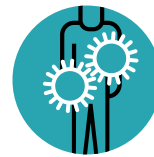
Une anémie d'origine hémorragique peut être due à un lent saignement « caché » entraînant une perte progressive en fer, surtout lors d'atteintes gastro-intestinales (ulcère de l'estomac, polypes, cancer du côlon, etc.). Mais ce type d'anémie peut aussi survenir en cas de perte rapide de globules rouges lors d'une hémorragie massive (p. ex. suite à un accident, un accouchement, une intervention chirurgicale, des menstruations abondantes).

### Maladies inflammatoires

Tout état inflammatoire, notamment s'il se prolonge, peut aboutir à une anémie. L'anémie inflammatoire ou anémie des maladies chroniques, survenant suite à une infection ou à une longue maladie, occupe la deuxième place des anémies. On sait qu'elle est associée aux effets de l'inflammation sur les globules rouges (durée de vie raccourcie, production au ralenti, rétention du fer) en cas de maladies inflammatoires ou auto-immunes (polyarthrite rhumatoïde, colite ulcéreuse, etc.), de maladies infectieuses chroniques

(endocardite bactérienne, tuberculose, etc.), ainsi que lors de certaines maladies cancéreuses.

Il existe divers autres types d'anémies, moins fréquents, dont certaines sont héréditaires et d'autres dues à des maladies graves ou à des traitements médicamenteux.



## Facteurs de risque

Les risques d'anémie augmentent selon les facteurs suivants :

**Le sexe :** les hommes sont moins sujets à l'anémie. Les femmes non ménopausées (et les adolescentes) sont particulièrement à risque en cas de menstruations abondantes. Le risque augmente lors de la grossesse et de l'allaitement, qui décuplent les besoins en fer. L'accouchement accroît le risque d'anémie hémorragique.

**L'âge :** les nourrissons, les enfants en âge préscolaire et les adolescents ont des besoins accrus en fer et en vitamines durant leur croissance, et sont donc particulièrement à risque. Le risque d'anémie augmente dès la cinquantaine et chez la personne âgée en particulier, à cause d'une alimentation non équilibrée et de la prise de médicaments interférant avec l'absorption du fer ou de vitamine B12 ou entraînant une perte en fer (p. ex. médicaments provoquant des saignements de l'estomac tels l'aspirine ou les anti-inflammatoires non stéroïdiens [AINS]). D'autres maladies, fréquentes avec l'âge (p. ex. la polyarthrite rhumatoïde ou l'insuffisance rénale, qui entraîne une diminution de l'érythropoïétine [EPO – hormone favorisant la formation des globules rouges, normalement produite par les reins]), peuvent également s'accompagner d'une anémie.

**La malnutrition :** alimentation carencée en fer, en acide folique ou en vitamine B12.

**Certains médicaments** peuvent provoquer des saignements internes [occultes] (p. ex. anti-inflammatoires non stéroïdiens, anticoagulants, etc.) ou diminuer l'absorption du fer (p. ex. antiacides, inhibiteurs de la pompe à protons, hormones thyroïdiennes, traitement du diabète – metformine). D'autres médicaments interagissent avec l'absorption de l'acide folique (certains anticancéreux ou antituberculeux). Les patients prenant de tels traitements reçoivent par ailleurs un supplément en acide folique.

**La chirurgie bariatrique (bypass)** entraîne une mauvaise absorption du fer et des vitamines, nécessitant une supplémentation à vie.

**L'exposition à certaines substances chimiques ou toxiques :** au plomb notamment.

**L'exposition à des radiations :** par exemple lors d'une radiothérapie, qui affecte aussi les cellules sanguines.

## LE SANG EN BREF

Le sang est constitué d'une partie liquide – le plasma sanguin – et d'une partie cellulaire – les globules rouges, les globules blancs et les plaquettes. Les globules rouges sont constitués pour l'essentiel d'hémoglobine (Hb), une protéine.

Les globules rouges sont produits dans la moelle osseuse, nécessitant notamment un apport suffisant en fer ainsi qu'en vitamine B12 et en acide folique. La durée de vie des globules rouges est de 90-120 jours, puis ils sont détruits principalement au niveau de la rate.

**L'alcoolisme** : outre une carence en vitamine B12 et en acide folique due à la malnutrition accompagnant fréquemment l'alcoolisme et responsable d'une macrocytose (augmentation du volume des globules rouges), la consommation régulière et excessive d'alcool interfère avec l'utilisation de l'acide folique. L'abus d'alcool peut aussi induire une thrombopénie (diminution du nombre de plaquettes) qui accroît le risque d'hémorragies graves ou de microsaignements répétés, également impliqués dans la survenue d'une anémie.



## Traitements

Les traitements de l'anémie varient selon le type d'anémie et son origine, qui sont à déterminer en premier lieu.

Si elle est due à une **maladie**, celle-ci doit être soignée en priorité.

Lors d'une **carence en fer**, on prescrira une supplémentation en fer par voie orale pour une durée déterminée par le médecin traitant. Dans de rares cas, selon le type et la gravité de l'anémie ou en cas d'intolérance aux suppléments, le fer peut être administré par voie intraveineuse (sous contrôle médical par du personnel expérimenté), en particulier si le patient ne supporte pas la supplémentation orale. En ce qui concerne les effets indésirables, l'un des effets possibles (sans conséquences) des préparations à base de fer est une coloration des selles en noir. Plus désagréable, la supplémentation peut entraîner des troubles gastro-intestinaux (constipation, diarrhée, douleurs gastriques, nausées). Dans ce cas, sans arrêter la prise de fer (!), il faut discuter d'un traitement alternatif avec son médecin.

En cas de **déficit en vitamine B12**, le patient recevra une supplémentation par injection intramusculaire ou par voie orale.

Le **déficit en acide folique** est traité par une supplémentation par voie orale.

En cas d'**hémorragie massive**, il faut en premier lieu stopper l'hémorragie, et, le cas échéant, compenser la perte de sang par une transfusion.



## Evolution et complications possibles

Diagnostiquée et prise en charge à temps, l'anémie peut généralement être guérie.

A défaut, en cas d'anémie sévère ou lors d'une mauvaise compliance du patient (fréquente à cause des effets secondaires gastriques notamment), les symptômes peuvent persister ou augmenter, notamment la dyspnée (difficulté à respirer), la tachycardie, les palpitations, voire les évanouissements. Par ailleurs, selon sa sévérité, l'anémie peut également avoir des répercussions sur d'autres maladies, notamment cardiaques ou pulmonaires, préexistantes (comorbidités) et aggraver leur symptomatologie.



## Prévention

Une alimentation équilibrée, suffisamment riche en fer, vitamine B12 et acide folique, est essentielle pour prévenir l'anémie dans ses formes les plus courantes. On recommande aux personnes végétariennes/végétaliennes de

prendre des compléments alimentaires qui en contiennent. Un apport suffisant en vitamine C (jus d'orange, p. ex.) permet par ailleurs une meilleure absorption du fer par l'estomac.

Chez les patients atteints de maladies chroniques, le taux de fer est à surveiller particulièrement.



## Quand contacter le médecin ?

Contactez immédiatement le **144** ou rendez-vous dans un service d'urgence en cas d'**hémorragie importante**.

Contactez votre médecin traitant sans tarder lors de l'apparition de symptômes persistants de l'anémie pendant plusieurs semaines, car ses causes possibles sont nombreuses et elle peut être le signe de maladies graves. De même, consultez rapidement en cas de saignements inhabituels (règles plus abondantes que d'habitude, sang dans les selles, maux d'estomac, saignements de nez) ou en cas d'hématomes apparaissant plus facilement que d'habitude.

Évitez l'automédication par des suppléments en fer ou des préparations multivitaminées vendus dans le commerce. Ils sont insuffisants si on souffre déjà d'anémie due à une carence en fer, vitamine B12 ou acide folique en particulier. De même, lorsqu'on souffre de gastrite notamment, ces suppléments sont inefficaces en cas d'un déficit d'absorption de ces nutriments par l'organisme.



## Informations utiles au médecin

S'il suspecte une anémie, le médecin s'intéressera notamment aux informations suivantes: les antécédents d'anémie et d'autres maladies (p. ex. ulcère de l'estomac); l'hérédité (pour détecter une anémie héréditaire telle que la thalassémie ou la drépanocytose); la présence de sang dans les selles (sang noir); le vomissement de sang (hémartémèse); les méno-métrorragies (règles abondantes); le port d'un stérilet (impliquant un risque de saignement); la présence de maladies (infectieuses, tumorales, digestives, etc.); d'autres symptômes tels que fatigue (asthénie), hypotension orthostatique (chute de pression et vertiges, troubles visuels, voire syncope, lorsqu'on se met debout); la présence d'une valve cardiaque ou valvulopathie; les traitements en cours (p. ex. prise d'anti-inflammatoires ou d'antiacides); les douleurs osseuses; les habitudes alimentaires.



## Examens

Dans plus de 80 % des cas, le diagnostic et le traitement sont établis par le médecin de famille. Outre l'anamnèse, qui permet de la suspecter, le premier examen permettant de diagnostiquer une anémie est un bilan sanguin. Il détermine trois paramètres principaux: le taux d'hémoglobine (concentration d'hémoglobine dans le sang), l'hématocrite (volume des globules rouges par rapport au volume de sang total) et le nombre de globules rouges dans un volume donné de sang. Le volume, la forme et l'apparence des globules rouges fournissent également des éléments aidant à déterminer l'origine de l'anémie. Si ce bilan révèle une anémie, des examens complémentaires permettront d'en déterminer l'origine: dosage du fer et de la ferritine (protéine dont la spécificité est de stocker le fer) ainsi que des vitamines, voire des examens visant à trouver l'origine de la carence en fer ou en vitamines (p. ex. gastroscopie, coloscopie, examen gynécologique).

## SPIRUL-1®

### Le complément naturel d'une santé de fer

- Fatigue physique et intellectuelle
- Cheveux et ongles cassants
- Hypersensibilité au froid

**C'est certainement un manque de fer !**



CONTRIBUE À  
RÉDUIRE LA FATIGUE  
RICHE EN  
FER NATUREL



Demandez conseil à votre pharmacien ou droguiste



Les cliniques dentaires  
qui prennent soin de votre sourire

CONSULTATIONS ET  
URGENCES DENTAIRES 7/7

Bulle 058 234 00 50  
Chablais 058 234 01 30  
Cossonay 058 234 00 60  
EPFL 058 234 01 23

Genève 058 234 01 10  
Lausanne Chauderon 058 234 00 80  
Lausanne Flon 058 234 00 20  
Morges 058 234 00 40

Vevey 058 234 00 10  
Villars 058 234 00 70  
Yverdon 058 234 00 30  
[www.ardentis.ch](http://www.ardentis.ch)

# Les droits du patient : un « chemin de croix » du point de vue financier

En tant que patients, nous avons tous des droits. Mais entre frais judiciaires et honoraires d'avocat, il peut coûter très cher d'exercer ses droits en justice.

TEXTE [MARC HOCHMANN FAVRE](#)



Marc Hochmann Favre  
Avocat – Médecin  
LHA Avocats

Le droit suisse contient de nombreuses dispositions protégeant les droits du patient. Lorsque ce dernier considère que la prise en charge effectuée par un médecin ou un autre professionnel de la santé n'était pas adéquate, plusieurs moyens juridiques s'offrent à lui. Il peut notamment demander des dommages-intérêts devant un tribunal civil, déposer une plainte devant l'autorité de surveillance, voire même déposer une plainte pénale. Il existe néanmoins un écueil important à la mise en œuvre des droits du patient : l'aspect économique, c'est-à-dire la prise en charge par le patient des honoraires d'avocat et des frais de justice.

## PROCÉDURE CIVILE

Dans le cadre d'une action civile, le patient demande à ce que le professionnel de la santé soit condamné à lui verser des dommages-intérêts (p. ex. frais encourus, perte de gain, préjudice ménager, tort moral).

### Les honoraires d'avocat

Le patient peut agir seul en justice, c'est-à-dire sans le concours d'un avocat. Toutefois, dans la mesure où les règles procédurales de l'action civile sont relativement complexes et que le Tribunal ne peut, en principe, suppléer d'office aux éventuelles carences du plaideur, le recours à un avocat demeure souvent la règle.

Compte tenu de la longueur prévisible d'une procédure<sup>1</sup>, les honoraires d'avocat sont donc un poste financier important que le patient devra prendre en compte s'il entend demander des dommages-intérêts devant un tribunal civil. Font exception les patients qui auraient souscrit préalablement une assurance de protection juridique couvrant la prise en charge des frais d'avocat (avec ou sans libre choix de ce dernier) ou les patients au bénéfice de l'assistance juridique de l'Etat, étant précisé que les conditions pour l'octroi de l'assistance juridique sont très restrictives. En dehors de ces situations, les honoraires d'avocat sont à

la charge du patient et devront en principe faire l'objet d'une provision tout au long de la procédure. Il convient de préciser que les règles de la profession d'avocat en Suisse ne permettent pas à ce dernier de convenir à l'avance d'être rémunéré uniquement en cas de gain du procès, contrairement à ce qui prévaut, par exemple, aux Etats-Unis.

Lorsque l'action civile est admise, une partie des honoraires d'avocat payés par le patient sera remboursée par les dépens mis à la charge du professionnel de la santé ayant succombé, le solde demeurant à la charge du patient. Dans l'hypothèse inverse, soit celle où l'action civile est rejetée, le patient devra en principe verser des dépens à la partie adverse, ce qui constitue une issue dont il faut tenir également compte du point de vue financier. A relever que le patient bénéficiant de l'assistance juridique de l'Etat n'est pas pour autant dispensé de régler les dépens.

### Les frais judiciaires

Conformément aux dispositions procédurales applicables, les juridictions civiles demanderont, préalablement à l'ouverture d'une action au fond<sup>2</sup>, que soit réglée une avance de frais dont le montant dépend de la valeur litigieuse<sup>3</sup>. Ainsi, à Genève par exemple, une demande de dommages-intérêts devant le Tribunal de



© ISTOCK/OUTKO

## La conciliation d'abord

Si vous pensez que vos droits en tant que patient n'ont pas été respectés, il est préférable d'en parler avec le professionnel concerné avant de vous lancer dans des démarches judiciaires. Une conciliation peut ainsi permettre d'éviter des procédures longues, parfois éprouvantes, et surtout coûteuses.

Si toutefois la voie judiciaire semble être la seule issue possible, sachez que diverses sociétés médicales proposent des services et des conseils pouvant vous être très utiles.

De nombreuses informations peuvent être consultées sur [Droitsdupatient.ch](http://Droitsdupatient.ch) ou sur les sites des sociétés cantonales et autres associations de médecins.

première instance d'une valeur située entre 250 001 et 500 000 CHF fera l'objet d'une avance de frais à la charge du patient de 20 000 CHF.

A défaut de régler ce montant, la demande en justice sera considérée comme irrecevable, c'est-à-dire que le patient ou son assurance de protection juridique n'ont d'autre choix que de régler cette avance. Font exception à cette règle les personnes

au bénéfice de l'assistance judiciaire qui sont exonérées de l'avance de frais.

Il faut également savoir que certains actes de procédure, par exemple la réalisation d'une expertise judiciaire (fréquente dans les affaires de droit médical), sont soumis à des frais qui devront être avancés par la partie qui les sollicite.

Les frais judiciaires, qui peuvent être relativement élevés, seront ensuite répartis

selon l'issue du procès, c'est-à-dire qu'ils seront en principe mis à la charge de la partie ayant succombé.

## PROCÉDURE DISCIPLINAIRE

Dans le cadre de la plainte à l'autorité de surveillance, le patient ne peut obtenir des dommages-intérêts. La procédure ne porte en effet que sur une éventuelle sanction disciplinaire du professionnel de la santé, laquelle va jusqu'au retrait définitif du droit de pratique, ce en fonction de la gravité des manquements professionnels.

### Honoraires d'avocat

Dans la mesure où l'autorité instruit les faits d'office, le recours à un avocat n'est pas nécessaire, ce qui permet le cas échéant au patient d'éviter de devoir payer les honoraires y relatifs. Si le patient souhaite néanmoins se faire assister par un avocat, il devra en assumer les frais, sauf dans l'hypothèse où il bénéficie d'une couverture d'assurance de protection juridique prenant en charge une telle procédure ou de l'assistance juridique de l'Etat.

Il convient de relever qu'à Genève l'autorité de surveillance, soit la Commission de surveillance des professions de la santé et des droits des patients, n'octroie pas de dépens, c'est-à-dire qu'il n'y a pas de participation aux honoraires d'avocat.

#### Frais judiciaires

La mise en œuvre de la procédure disciplinaire est gratuite, sauf dans les cas où une partie agit de manière abusive.

### PROCÉDURE PÉNALE

Dans le cadre de la procédure pénale, le patient peut porter à l'attention du Ministère public les manquements qu'il reproche au professionnel de la santé dans le but que ce dernier soit condamné à une sanction pénale. En se constituant partie plaignante, le patient peut également demander à ce que ses prétentions civiles soient réglées dans le cadre d'un éventuel procès pénal.

#### Honoraires d'avocat

Comme en matière disciplinaire, le Ministère public instruit les faits d'office, le recours à un avocat n'est donc pas nécessaire. Si le patient souhaite néanmoins se faire assister dans le cadre de la procédure, il devra prendre à sa charge les honoraires d'avocat, sauf s'il bénéficie d'une couverture d'assurance de protection juridique ou de l'assistance juridique.

Il pourra en principe obtenir le remboursement des honoraires de la part du prévenu condamné, à tout le moins dans la mesure où l'assistance d'un avocat était nécessaire et que l'activité de celui-ci était proportionnée.

#### Frais judiciaires

La mise en œuvre de la procédure pénale est gratuite pour le patient. Dans de rares situations, la partie plaignante peut néanmoins voir les frais de procédure mis à sa

charge, par exemple s'il a agi de manière téméraire ou par négligence grave et que cela a entravé le bon déroulement de la procédure.

### EN BREF...

Il existe de nombreux aspects à prendre en compte lorsque, en tant que patient, on souhaite exercer ses droits en justice, notamment l'aspect financier. Celui-ci peut s'avérer problématique en l'absence d'une couverture d'assurance de protection juridique ou si on ne bénéficie pas de l'assistance juridique de l'Etat. ●

- 1 Une décision de première instance peut faire l'objet d'un appel, et la décision rendue sur appel peut elle-même faire l'objet d'un recours au Tribunal fédéral.
- 2 L'action au fond est déposée après que la tentative obligatoire de conciliation ait échoué.
- 3 La valeur litigieuse représente ce que demande le patient.



allergies et intolérances alimentaires  
conférences – ateliers – stands – food court  
[www.bulledesante.ch](http://www.bulledesante.ch)



bulle  
de santé

17 – 19.03.2017  
à Espace Gruyère, Bulle



ESPACE  
GRUYERE

# Salon du livre et de la presse Genève

planète  
santé

Planète Santé sera présent au prochain Salon du livre et de la presse de Genève !  
Palexpo, du 26 au 30 avril 2017

## AU PROGRAMME

### Librairie SANTÉ

Partenariat avec la librairie Payot

Les éditions Planète Santé s'associent aux librairies Payot pour vous proposer un espace entièrement dédié à la santé. Vous y retrouverez tous nos titres, mais aussi les meilleures ventes et nouveautés santé des librairies. Des tables spéciales sur les neurosciences, la psychologie, la nutrition ou encore l'activité physique vous offriront un large panorama de l'actualité santé.

### Animations

Stand Planète Santé

Activités interactives et scientifiques pour enfants et ados !

#### « LA SANTÉ EXPLIQUÉE PAR LA SCIENCE »

- Comprendre les secrets de l'ADN
- Décrypter les différences entre sucres lents et sucres rapides
- Découvrir les mécanismes biologiques du stress et de l'addiction

En partenariat avec

le Bioscope de l'Université de Genève

BIOSCOPE

### Conférences

Place du moi

- **MATERNITÉ** : TABLE RONDE / 26 AVRIL  
Avec le Pr Olivier Irion, gynécologue-obstétricien, Médecin-chef de service à la maternité de Genève et auteur, avec Elodie Lavigne, du livre *J'ai envie de comprendre... Ma grossesse.*
- **HYPNOSE** : TABLE RONDE / 30 AVRIL  
Avec le Pr Eric Bonvin, médecin psychiatre-psychothérapeute, Directeur général de l'Hôpital du Valais et auteur, avec Yseult Théraulaz et Adriana Wolff, du livre *J'ai envie de comprendre... L'hypnose.*

Programme complet sur :

[www.planetesante.ch](http://www.planetesante.ch)

[www.salondulivre.ch](http://www.salondulivre.ch)

PAULINE SEITERLE

## « L'énergie des gens nous a nourris »

Elle est l'une des voix d'Option musique (RTS), et dorénavant de la Première. Les auditeurs ont découvert son visage en décembre dernier, lors de l'opération de solidarité de la RTS « Cœur à cœur ». Rencontre.

PROPOS RECUEILLIS ÉLODIE LAVIGNE

**Planète Santé : Accompagnée de Jonas Schneider et de Philippe Robin, vous avez passé six jours dans un studio de radio au centre de Lausanne pour l'opération de solidarité « Cœur à cœur ». Comment allez-vous depuis la fin de cette aventure ?**

**Pauline Seiterle :** Je vais super bien. Cette expérience m'a vidée, mais de manière positive. Ça a remis les pendules à l'heure. J'ai repris le travail avec plus de sérénité. L'énergie des gens nous a nourris. Nous sommes sortis du studio à la veille des fêtes. J'ai été happée par les retrouvailles avec ma famille. Cela a été une période intense.

**Qu'est-ce que cette expérience vous a appris ?**

Ça m'a confirmé que j'adorais les projets spéciaux, que je m'adapte bien. Changer de rythme décuple mes facultés. Être bien entourée m'a beaucoup aidée.

**On se souvient que vous avez eu une alimentation exclusivement liquide pendant cette semaine. Vous l'avez bien supporté ?**

On nous a posé beaucoup de questions à ce sujet. Heureusement que la nourriture était liquide car nous n'avions pas vraiment le temps de nous installer pour

manger. On prenait nos repas entre les émissions.

**Quel rapport entretenez-vous avec la nourriture ?**

J'adore manger et je cuisine depuis toute petite. J'achète des produits régionaux et bio. Je suis très attentive aux conditions de production. Si j'ai envie d'un plat de pâtes, je n'hésite pas à les fabriquer moi-même. Il m'arrive aussi d'aller à l'encontre de tous mes principes. J'adore le chocolat et les chips, et tout ce qui est salé. Ma mère me dit toujours que ce n'est pas bon de manger aussi salé. Mais ma tension est basse. Il faut savoir s'écouter.

**Que pensez-vous du succès du végétarisme et du véganisme ?**

Je suis végétarienne depuis l'âge de 8 ans, par dégoût de la viande. Quand j'habitais dans le Jura, je mangeais encore du poulet fermier. Mais c'est devenu trop compliqué de trouver des produits de qualité et d'avoir une idée claire des conditions d'élevage des animaux. Quand on se documente un peu sur l'élevage intensif, je comprends qu'on ait envie de devenir végane. Ça coupe l'appétit. Mais il y a une barrière psychologique que je n'arrive pas à franchir.

**Vous êtes plutôt militante ?**

J'ai des principes, mais je ne demande à personne de faire la même chose. C'est juste simple pour moi. J'ai arrêté de m'acheter des habits. C'est comme pour la viande, je n'y arrive plus. Ma mère est couturière, elle m'a un peu transmis de son savoir-faire. Si j'ai envie d'un vêtement, je le fais moi-même. J'essaie d'acheter des tissus issus de filières respectueuses des êtres humains et des matières premières, donc équitables et bio, mais ce n'est pas facile. Il y a 20 ans, acheter de la nourriture bio paraissait ridicule. Aujourd'hui, la prise de conscience est plus importante. Ce sera pareil pour les vêtements.

**N'est-ce pas contraignant ?**

Non, car ce n'est pas un effort. Je n'aime ni les interdits, ni les résolutions. Un jour, je me suis dite : « Essaie de ne pas céder à la pulsion consumériste durant 1 mois ». J'ai vite réalisé que je n'avais plus envie d'aller dans les boutiques. Mais je n'en fais pas un dogme et je m'autorise à avoir des faiblesses.

**Quelle importance accordez-vous au corps justement ?**

Je me dis parfois que je devrais faire du sport. Mais j'aime me sentir libre de faire





les choses. Je ne fais pas trop attention à ce que je mange, je suis gourmande, instinctive. Concernant le corps, la sexualité est l'un des domaines de développement personnel les plus essentiels à mes yeux. Cela fait partie de l'équilibre. J'ai d'ailleurs animé une émission de radio sur la littérature érotique. Je ne me sens pas l'âme d'une porte-parole sur ce sujet, mais je pense qu'on peut parler de plaisir sérieusement, de manière positive, sans être graveleux ni chercher à choquer ou à faire rire.

#### Faites-vous confiance aux médecines douces ?

Oui, assez, bien que ma famille ne partage pas cette approche. Quand j'étais enfant, je prenais des antibiotiques s'il le fallait et j'ai fait tous mes vaccins. A 14 ans, je souffrais d'inflammations, mais je ne voulais pas commencer à prendre tout le temps des antidouleurs. J'aime l'homéopathie, les huiles essentielles, ça me fait du bien. Mais si un jour je suis malade, je ferai appel à la chimie.



#### Comment gérez-vous les angoisses existentielles ?

J'ai toujours la possibilité de téléphoner à ma mère, il y a une ligne ouverte entre nous. Elle m'aide à mettre les

essentielle. Le fait de vivre des émotions en même temps que d'autres personnes remet les idées en place. On est dans l'ici et le maintenant. On oublie qui on est ou qui on aimerait être.

## “JE N'AI PAS LE SENTIMENT D'AVOIR DES CHÂÎNES QUI M'EMPÊCHENT D'ALLER DE L'AVANT,,

#### Êtes-vous fidèle à votre médecin ?

J'ai un médecin de famille que j'ai trouvé dans la région. Je n'y vais pas souvent car je ne suis pas malade, mais j'apprécie son côté humain. Elle a tendance à me calmer si je suis angoissée.

#### Êtes-vous hypocondriaque ?

Ça m'arrive d'avoir des angoisses. Grâce à internet, j'ai eu toutes les maladies du monde ! Le problème d'internet est d'amplifier les angoisses sans y donner des réponses. Et cela peut aussi casser la relation de confiance avec le médecin si ce dernier ne répond pas en fonction des informations que son patient a trouvées sur internet.

choses en perspective et à faire le tri. A deux reprises dans ma vie, j'ai dû faire des choix importants, pour lesquels je ne voulais pas impliquer mes proches. J'ai alors fait appel à quelqu'un d'extérieur. Ces thérapies courtes m'ont permis de résoudre un problème. Le but n'était pas d'ouvrir un grand livre. Je n'ai pas le sentiment d'avoir des chaînes qui m'empêchent d'aller de l'avant.

#### Vous êtes animatrice sur une chaîne musicale. Est-ce que la musique est un antidote à l'angoisse et au stress ?

La musique a différentes fonctions, mais c'est vrai qu'elle m'aide à faire ressortir mes émotions. La musique en live est

#### Vous semblez être de nature joyeuse et enthousiaste. Est-ce que cela correspond à votre tempérament ?

Je suis à la fois très positive et mélancolique, depuis toujours. Mais je dompte ma mélancolie. Je vis les événements avec beaucoup d'intensité. Petite, je pouvais mettre un mois à me remettre d'une soirée, d'un camp de ski. J'ai beaucoup évolué aujourd'hui. Plutôt que de rester dans la mélancolie, je me demande comment construire quelque chose pour l'avenir. C'est d'ailleurs la réflexion que je me suis faite après « Cœur à cœur » : nous avons réuni beaucoup de communautés différentes (artistiques, politiques, intellectuelles, etc.) autour de la question de la solidarité. A la RTS, cela a généré une nouvelle culture entre les réseaux sociaux, la radio et la télé. C'était très fort et ce n'est pas terminé. Il faut en faire quelque chose. J'ai été aussi émue de voir l'écho du public. On a été une présence continue pendant une période sensible (*l'avent, ndlr*), durant laquelle des gens souffrent de solitude. Ce n'est pas rien. ●

# Objectif souffle

Livre de bord du malade  
respiratoire chronique + DVD

Françoise Licope  
et Claudia Lessert

CHF 32.- / EUR 26.-

ISBN 978-2-88941-024-8

Vous voulez découvrir de nouvelles saveurs, varier vos menus quotidiens ou surprendre vos convives? Avec ce livre, faites le tour des cinq continents et préparez entrées, plats ou desserts typiques d'autres cultures.

Tout comme dans les deux premiers volumes des Bien manger pour ma santé, vous retrouverez des informations et conseils nutritionnels qui vous permettront de transformer les plats en repas complets, d'adapter les recettes en cas d'intolérance au gluten ou au lactose, et si vous le souhaitez d'en alléger la teneur en matières grasses ou en sucres. Recueillies auprès de 31 personnes toutes issues de pays différents, ces recettes traditionnelles représentent chacune un de ces moments de partage et de convivialité qui sont les caractéristiques de la cuisine partout dans le monde. Chaque recette s'accompagne d'explications sur son origine et les ingrédients qui la composent.



Planète santé  
est la marque grand public  
de Médecine & Hygiène

Je commande :

..... ex. Objectif souffle CHF 32.- / 26.- €

Frais de port pour la Suisse : CHF 3.- (offerts à partir de CHF 30.- d'achats). Autres pays : 5 €.

- Sur : [www.medhyg.ch](http://www.medhyg.ch)
- Par e-mail : [livres@medhyg.ch](mailto:livres@medhyg.ch)
- Par Tél. 022 702 93 11, Fax 022 702 93 55
- Ou sur facture en retournant ce coupon à :  
Ed. Médecine & Hygiène - CP 475 - 1225 Chêne-Bourg

Timbre/Nom et adresse

Date et signature



# Unique Clinique privée de soins aigus DU CANTON DE VAUD PROPRIÉTÉ D'UNE Fondation à but non lucratif



## « SERVICES AMBULATOIRES OUVERTS À TOUS »

- Centre d'urgences ouvert 7j/7
- Centre de radio-oncologie
- Le plus grand institut privé de radiologie du canton de Vaud
- Centre d'imagerie du sein
- Centre ambulatoire pluridisciplinaire
- Institut de physiothérapie
- Laboratoires d'analyses ouverts 24h/24

www.watcdesign.ch - Photos©Th. Zullerey