

planète
santé

PRÉVENIR PLUTÔT QUE GUÉRIR OUI, MAIS COMMENT ?

#53 - JUIN 2024

CHF 4.50

Le point sur la cortisone • Se (re)mettre à la course à pied • Le trouble du spectre autistique • Zoom sur les acouphènes • Les risques de la recongélation • Interview de la Pre Béatrice Desvergne • Les concerts du cœur • Rencontre avec Linn Levy Orci • Airbag : du sauveur au destructeur • Phimosis chez le jeune garçon



Information santé
grand public



Pour commander:



Auteure

Sibylle Gateau

Prix

CHF 8.- / 6 €

24 pages

21.5 x 27.5 cm

ISBN 9782889411276

© 2023

Mon cahier d'autohypnose

Petit manuel créatif à l'intention des enfants et adolescents
devant se rendre chez le docteur ou le dentiste

Ce cahier s'appuie sur les principes de base de l'autohypnose pédiatrique pour accompagner les enfants et les adolescent·es dans ces moments parfois difficiles que sont les rendez-vous médicaux et les opérations. L'objectif: se sentir apaisé et serein.

Il permet, grâce à l'imaginaire, d'apprendre l'autohypnose à la maison avec des exercices pas à pas, en alternance avec le dessin. L'enfant pourra ensuite emporter son cahier à son rendez-vous médical, le regarder en salle d'attente avec ou sans ses parents, le partager s'il ou elle le souhaite avec ses soignants et s'éclipser dans son « monde magique » le temps du soin.

En retournant ce coupon à Planète Santé
Médecine et Hygiène - CP 475 - 1225 Chêne-Bourg :

Je commande:
__ ex. **Mon cahier d'autohypnose**

Adresse de livraison

Timbre / Nom Prénom _____

Adresse _____

E-mail _____

Date _____

Signature _____

Vous pouvez aussi passer votre commande par : E-mail : livres@planetesante.ch
Internet : boutique.planetesante.ch / Tél. : +41 22 702 93 11 / Fax : 022 702 93 55

RÉDACTEUR EN CHEF
MICHAEL BALAVOINE
RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE
LAETITIA GRIMALDI
RÉDACTEURS
ANNA BONVIN
MÉLISSA CHERVAZ
CLÉMENTINE FITAIRE
CLÉMENCE LAMIRAND
ELODIE LAVIGNE
SOPHIE LONCHAMPT
YSEULT THÉRAULAZ
ANNE-MARIE TRABICHET

CONCEPTION GRAPHIQUE
GIGANTO.CH

PHOTOGRAPHIE
DR

EDITION
JOANNA SZYMANSKI

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

FICHE TECHNIQUE
ISSN : 1662-8608
TIRAGE : 10'000 EXEMPLAIRES
4 FOIS PAR AN

PUBLICITÉ
MÉDECINE & HYGIÈNE PUBLICITÉ
MICHAELA KIRSCHNER
CHEMIN DE LA MOUSSE 46
1225 CHÊNE-BOURG
PUB@MEDHYG.CH
TÉL : +41 22 702 93 41
FAX : +41 22 702 93 55

ABONNEMENTS
VERSION ÉLECTRONIQUE : GRATUITÉ
ABONNEMENT PAPIER : CHF 12/AN
TÉL : +41 22 702 93 11
FAX : +41 22 702 93 55
REDACTION@PLANETESANTE.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 REPOND
PR BERNARD ROSSIER
M. PAUL-OLIVIER VALLOTTON
DR VÉRONIQUE MONNIER-CORNUZ
DR WALTER GUSMINI

COUVERTURE
© ISTOCKPHOTO/OLIVER_ROSSI



Michael Balavoine
rédacteur en chef
Planète Santé

PRÉVENTION EN SANTÉ : À QUAND UNE ACTION SOCIÉTALE D'ENVERGURE ?

La prévention est assurément le parent pauvre du système de santé. Selon les dernières estimations, la Suisse allouerait seulement 6,2 % des 91 milliards qu'elle dépense chaque année pour la santé à la prévention. Ce n'est pas rien, mais c'est tout de même bien peu quand on sait que 25 % de la population souffre d'une des cinq maladies non transmissibles les plus communes que sont le diabète, le cancer, les maladies cardiovasculaires, les affections respiratoires chroniques ou encore les troubles musculosquelettiques. Face à ces maladies, qui coûtent très cher à la société, promouvoir un mode et un cadre de vie sains est important, car on peut agir soi-même et en tant que société pour limiter leur survenue.

Si le constat est rapidement posé, la manière d'envisager la prévention est, elle, complexe. En 2013, l'Assemblée mondiale de la santé a publié un guide qui devait inspirer les pays dans la mise en place de stratégies nationales contre les principaux facteurs de risque des maladies non transmissibles.¹ Sans surprise, on y retrouve la lutte contre la consommation d'alcool, le tabagisme, le manque d'activité physique et les mauvaises habitudes alimentaires. Cette liste de comportements problématiques pour la santé est connue de la grande majorité de la population depuis bien longtemps et n'étonnera pas grand monde. Alors pourquoi ces comportements perdurent-ils ? Comme le montre notre dossier (*lire en page 6*), le problème est qu'informer la population

est important mais loin d'être suffisant pour mettre en place une vraie stratégie de prévention et de promotion de la santé. Même des campagnes d'un nouveau genre, qui cherchent à sensibiliser les populations sans les culpabiliser, comme « Dry January », peinent à atteindre certains groupes de population, notamment ceux qui sont défavorisés socialement et économiquement. Pour être efficace, il faut, au-delà de fournir de l'information, mettre en place des mesures structurelles, soit des lois, des taxes, mais aussi des aménagements urbains qui entravent les modes de vie mauvais pour la santé. Or, dans ce domaine, la Suisse est à la traîne. Règne en maître dans le pays une conception de la santé qui dissocie l'individu du collectif. La santé y est un bien individuel dont chacun est responsable. Le système de santé est quant à lui là pour restaurer ce bien. Malheureusement, cette conception de la santé n'est pas adaptée au monde qui vient. Pour faire face aux malades chroniques et aux problématiques environnementales, il serait grand temps que les Suisses se décident à agir collectivement pour limiter structurellement les méfaits pour la santé que les sociétés occidentales, notamment via ses industries du tabac et de l'agroalimentaire, favorisent tout en contribuant à nous rendre malades. ●

1 World Health Assembly, Sixty-Sixth Session, Follow-up to the Political Declaration of the High-level Meeting of the General Assembly on the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases, 25 May 2013 (A66/A/CONF./1) 2013; World Health Organization, Global Action Plan for the Prevention

20



12



6



26



22

6 DOSSIER

PRÉVENIR PLUTÔT QUE GUÉRIR : OUI, MAIS COMMENT ?

PRE BÉATRICE DESVERGNE

12 «L'impact des gènes sur la santé ne doit pas être sacralisé»

EN BREF

15 Recongélation : gare à la prolifération bactérienne! • Airbag : du sauveur au destructeur

ACTIVITÉ PHYSIQUE

16 Comment se (re)mettre à la course à pied

TRAITEMENTS

18 Le point sur la cortisone

PSY

20 Zoom sur le trouble du spectre autistique

PÉDIATRIE

22 Phimosi et autres petits problèmes chez le jeune garçon

MUSIQUE

24 Quand la musique l'emporte sur la douleur

PEOPLE

26 Linn Levy Orci : «J'ai été frappée par l'humanité des personnes qui travaillent ici»

INFOGRAPHIE

29 Les acouphènes

LIVRES

30 La sélection de la rédaction

PRÉVENIR PLUTÔT QUE GUÉRIR : OUI, MAIS COMMENT ?

Les coûts de la santé prennent l'ascenseur. Pour inverser cette tendance, la population devrait idéalement moins recourir aux soins. Les milieux de la prévention s'activent pour y parvenir, mais la tâche est complexe.

TEXTE YSEULT THÉRAULAZ



La prévention des maladies, qu'elles soient transmissibles ou non (*lire encadré*), est un levier efficace pour éviter que la population ne tombe malade et ait recours à des soins coûteux. Pourtant, « la prévention reste le parent pauvre de la politique de santé en Suisse », explique Raphaël Trémeaud, responsable Prévention dans le domaine des soins à Promotion Santé Suisse. Selon le dernier pointage de l'Observatoire suisse de la santé¹, les dépenses nationales liées aux actions de prévention ne s'élèvent qu'à 6,2% des dépenses globales du système de santé. Les disparités entre les cantons sont cependant importantes. Parmi les plus gros contributeurs dans ce domaine, il y a Neuchâtel (12,4%), Vaud (10,2%) et le Valais (7,6%).

Pourtant, investir dans la prévention peut rapporter gros. À titre d'exemple, « une étude menée en 2010 en Suisse a montré qu'un franc investi dans la prévention de l'alcoolisme permet de réduire les coûts directs et indirects (dépenses de santé et coûts sociaux) des maladies associées à l'alcool de 23 francs. Pour le tabac, ce montant atteint 41 francs². Ces chiffres montrent qu'il faut mettre en place un dispositif efficace en amont des soins aigus prodigués dans les hôpitaux », explique Stéphanie Pin, cheffe du Département promotion de la santé et préventions à Unisanté, à Lausanne. Un avis partagé par Marie Léocadie, responsable du secteur Promotion de la santé et prévention des maladies au sein de l'Office de la santé du canton de Genève : « Le système de santé actuel est avant tout un système de soins. Il a été conçu pour répondre aux besoins d'une population jeune et est basé sur des soins de haute technicité délivrés par les hôpitaux. Il n'est ni dimensionné, ni organisé pour répondre aux enjeux du vieillissement de la population. Il ne laisse que très peu de place aux actions de prévention permettant d'agir sur la santé de la population. »

RESPONSABILITÉS INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE

Chaque individu est libre d'adopter un mode de vie sain ou pas, mais l'environnement dans lequel il évolue a une influence sur sa santé. « Mieux informer la population sur les risques de certains comportements est important, mais cela ne suffit pas. Il faut aussi agir au niveau législatif et réglementaire, via des taxes ou des limitations de la publicité par exemple », précise Stéphanie Pin.

Agir structurellement sans faire peser uniquement la responsabilité sur les épaules des individus est donc indispensable. « L'enjeu structurel n'est pas encore une priorité dans notre pays, poursuit Raphaël Trémeaud. Les instances politiques sont conscientes qu'il est important d'investir dans la prévention. Il n'y a toutefois pas de solution simple et rapide à ce problème complexe. Il faudrait commencer par désenclaver le domaine des soins de celui de la prévention. Aujourd'hui, un médecin gagne sa vie en facturant un acte. Demain, il faudrait davantage valoriser le temps qu'il passe avec son patient, ce qui permettrait d'éviter certains actes! »

Pour rappel, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la santé est un état de bien-être global, qui englobe les aspects physiques, mentaux et sociaux. Et socialement, tout le monde n'est pas logé à la même enseigne, ce qui peut altérer la santé physique comme la santé mentale. « Les conditions de vie, l'environnement, l'habitat, l'éducation, les conditions socio-économiques pèsent beaucoup plus lourd dans la balance des déterminants de la santé que les soins. La précarité financière, l'absence de soutien social, le faible niveau de compétences en santé ou encore une mauvaise

maîtrise de la langue locale font partie des facteurs de risque pouvant altérer l'état d'un individu», précise Marie Léocadie.

Un exemple concret de cette disparité sociale est l'accès à une alimentation saine. «Manger bio et local n'est peut-être pas la première priorité des

personnes qui peinent à boucler le mois, explique Lysiane Mariani, directrice de l'Office de la promotion de la santé et de la prévention du canton de Neuchâtel. Selon les ressources que l'on a à disposition, l'on est plus ou moins outillé pour prendre soin de soi. Il faut faire attention à ne pas culpabiliser les personnes.»

TAXES ET INTERDICTIONS ?

La campagne «MayBe Less Sugar», pilotée par diabètevaud et menée pour la première fois en Suisse romande en mai 2023, est une bonne initiative. «Ce projet

MALADIES TRANSMISSIBLES ET NON TRANSMISSIBLES : LA PRÉVENTION EST PARTOUT

La pandémie a parfaitement illustré la façon dont les cantons peuvent agir pour limiter la propagation d'un virus au sein de la population. Ce type d'action est semblable pour un grand nombre de maladies transmissibles : messages de sensibilisation sur les pathologies infectieuses, campagnes de vaccination s'il y a lieu, explication des modes de transmission et des moyens pour les limiter. «À titre d'exemple, dans le cadre de l'épidémie de "variole du singe", un dispositif de vaccination et de dépistage a été mis en place au plus près de la population cible, via les associations et lieux de soins déjà impliqués dans la prise en charge des maladies sexuellement transmissibles. Cette campagne a permis d'administrer près de 1700 doses de vaccins», explique Marie Léocadie, responsable du secteur Promotion de la santé et prévention des maladies au sein de l'Office de la santé du canton de Genève.

Autre exemple qui concerne cette fois les seniors : les différentes actions de promotion de la vaccination contre la grippe menées par plusieurs cantons afin d'éviter des complications chez les personnes de plus de 65 ans.

Quant aux cas de maladies non transmissibles (MNT), ils ne cessent de croître. Selon l'Office fédéral de la

santé publique (OFSP), aujourd'hui un quart de la population suisse souffre d'une des cinq MNT suivantes : diabète, cancer, maladies cardiovasculaires, affections respiratoires chroniques ou encore troubles musculosquelettiques. Sans grande surprise, elles constituent les causes de décès les plus fréquentes. «80 % des maladies cardiovasculaires pourraient être évitées en agissant sur des facteurs de risque correspondants», explique Stéphanie Pin, cheffe du Département promotion de la santé et préventions à Unisanté, à Lausanne.

Parmi les initiatives concrètes entreprises par Unisanté, il y a la labellisation de certaines agglomérations, baptisées «Commune en santé». «Elles ont créé des places de jeux intergénérationnelles, des fitness urbains, des parcours pédestres, entre autres. Elles encouragent leur population à bouger davantage», se réjouit Stéphanie Pin. Le Bus santé est aussi un exemple d'initiative qui va à la rencontre des gens. «En plus des passages dans les communes, il s'arrête devant les épiceries et propose des dépistages et conseils gratuits. Cela permet d'atteindre les personnes plus vulnérables là où elles se trouvent», poursuit la spécialiste.

La promotion de la santé mentale est aussi un axe important partout

en Suisse, surtout après la pandémie qui a causé une détérioration de celle des jeunes notamment. À titre d'exemple, Santépsy.ch, qui œuvre dans les cantons latins, propose outils, conseils pratiques et informations sur ces questions. Le canton de Neuchâtel donne de son côté des ateliers en santé psychique dans un grand nombre de classes de 11^e année afin de faire de la prévention contre le suicide.

Enfin, les addictions sont évidemment aussi un enjeu de santé important. L'OFSP a adopté une stratégie nationale des addictions pour la période 2017–2024. Elle «repose sur un équilibre entre responsabilité individuelle et soutien aux personnes qui en ont besoin», peut-on lire dans l'introduction de la brochure qui y est consacrée. Et malheureusement, elles sont nombreuses à souffrir d'une dépendance. Rien que pour l'addiction à l'alcool, on estime qu'elle touche 250 000 personnes en Suisse. Des programmes de sensibilisation sont régulièrement proposés par les acteurs impliqués. Les cantons de Genève et Vaud, notamment, se sont dotés d'une loi interdisant la vente d'alcool à l'emporter la nuit [21h à 6h ou 7h]. Une façon simple et efficace d'en limiter la consommation et qui a un impact positif sur les hospitalisations. Celles des jeunes ont nettement diminué.

EN CHIFFRES*

49 %**

de la population suisse

a des difficultés à comprendre les informations en matière de santé.

Cette faible littératie en santé touche principalement les personnes dans une situation financière précaire et avec un bas statut social.

79 %

des décès

enregistrés en 2022 étaient liés à une maladie non transmissible (MNT).

3

milliards de francs par an

c'est le coût des traitements médicaux dus à la consommation de tabac.

9'500

décès

sont liés à la consommation de tabac chaque année et 1553 à celle d'alcool.

43

millions de francs

est le budget de Promotion Santé Suisse pour l'année 2024.

52

milliards de francs

ce sont les coûts directs des MNT en Suisse en 2011. Il s'agit des dépenses utiles à financer des mesures médicales et non médicales, mais cela n'inclut pas les coûts indirects liés à la perte de productivité, entre autres.

7,86

milliards de francs

ce sont les coûts causés par les addictions en Suisse en 2017. Ceux-ci englobent les dépenses des soins de santé (49 % de ce montant), les pertes de productivité et les poursuites pénales.

* Observatoire suisse de la santé : obsan.admin.ch

** Tiré de l'étude Health Literacy Survey Schweiz 2019-2021.

a été conçu pour permettre à la population de mieux se rendre compte de sa consommation de sucres ajoutés. Nous avons mis à disposition un calculateur de sucres en ligne et avons aussi mené, grâce à différents partenariats, des actions de sensibilisation. Plus de 7000 personnes se sont inscrites sur le site en 2023, ce qui a dépassé nos attentes», se réjouit Léonie Chinet, ancienne secrétaire générale de diabètevaud. Et de poursuivre: «Il a toutefois été difficile d'atteindre certaines tranches de la population. Les personnes qui ont joué le jeu étaient déjà attentives à ces questions.» Tiffany Martin, cheffe de projets à diabètevaud

précise: «En 2024, nous avons essayé de toucher davantage les jeunes et les personnes en situation de précarité. Pour y parvenir, nous avons pris contact avec des organismes œuvrant avec ces deux populations afin de proposer des ateliers. Nous avons aussi tenu un stand de dégustation à Ouchy, afin de sensibiliser un grand nombre de personnes. Nos messages sont positifs et non culpabilisants. Cependant, pour réussir à avoir un vrai impact sur la santé, il faut aller plus loin en taxant les sodas ou en changeant l'étiquetage de certains mets trop sucrés par exemple, afin de mettre en garde les consommateurs.»

Reste que les industries, qu'elles soient agroalimentaires, du tabac ou de l'alcool, sont très influentes dans notre pays. De son côté, «le Portugal³ a instauré plusieurs mesures visant à taxer les boissons sucrées ou à limiter le marketing sur ces produits auprès des jeunes et les résultats sont parlants: en dix ans, la prévalence du surpoids chez les enfants a diminué de 38 à 30 %!», conclut Stéphanie Pin. ●

1 https://ind.obsan.admin.ch/fr/indicator/monam/_271

2 Évaluation économique des mesures de prévention en Suisse (bag.admin.ch)

3 https://www.ceidss.com/wp-content/uploads/2021/10/INSA-Infografico-COSI-Portugal_2019_ENG.pdf

L'INDUSTRIE INFLUENCE LA SANTÉ

Les déterminants commerciaux ont un impact clair sur l'état de santé d'une population. Explications.

Bien que la cigarette ait fait l'objet d'innombrables campagnes de sensibilisation quant à sa dangerosité, elle reste accessible facilement. D'autres pays, comme l'Australie, ont adopté des politiques beaucoup plus efficaces pour dissuader les fumeurs (paquet neutre, interdiction de publicité, taxes dissuasives, etc.). « La Suisse est presque le pays le plus laxiste en matière de tabac. Il se classe 89^e sur 90 dans le classement mondial des pays en fonction de l'ingérence de l'industrie du tabac dans la politique », explique Pascal Diethelm, président d'OxySuisse, association de prévention du tabagisme. « En cause, le faible niveau de taxation, qui se monte à environ 60 % en Suisse (bien en dessous des 75 % préconisés par l'Organisation mondiale de la santé (OMS)), la participation de l'industrie au Parlement et lors des consultations sur les lois tabac, ou les versements d'argent des cigarettiers à des partis politiques », explique Marie Léocadie, responsable du secteur Promotion de la santé et prévention des maladies au sein de l'Office de la santé du canton de Genève. « Notre pays a une conception très néolibérale et part du principe que l'État n'a pas à s'ingérer dans les choix de santé des individus. Pourtant, le tabac tue 9500 personnes chaque année en Suisse, c'est plus que ce qu'a fait le Covid », précise Pascal Diethelm.

Les déterminants commerciaux de la santé, à savoir les pratiques des acteurs commerciaux qui influencent les niveaux de santé d'une population, ont donc un impact non négligeable sur les décisions

politiques ainsi que sur les comportements individuels. « On ne peut pas avoir une politique de prévention efficace sans prendre en compte les déterminants commerciaux. Ce concept assez nouveau intéresse désormais les universitaires et il permet de mettre un coup de projecteur sur les pressions exercées par

“La Suisse est presque le pays le plus laxiste en matière de tabac,,

Pascal Diethelm

l'industrie. Pour rappel, celle du tabac a manipulé la science en payant des chercheurs pour biaiser les études sur la nocivité de ses produits. La Suisse, qui a signé la Convention cadre de lutte antitabac de l'OMS en 2004, est très loin d'en adopter les directives », déplore le président d'OxySuisse.

Lysiane Mariani, directrice de l'Office de la promotion de la santé et de la

prévention du canton de Neuchâtel, complète : « Chacun est libre de faire ses propres choix, cependant, cela doit être un "vrai" libre choix. Faire de la prévention contre les puffs auprès des jeunes à l'école, par exemple, c'est bien. Cependant, si l'adolescent croise quatre points de vente sur le chemin entre l'école et son domicile qui font la publicité pour ce type de produits, le choix n'est pas aussi libre que cela, d'autant plus lorsqu'on parle de mineurs. D'où l'importance, pour les politiques, de travailler au niveau individuel et structurel. L'office que je dirige collabore étroitement avec les communes et plusieurs partenaires de terrain. La complémentarité des types d'intervention et la proximité avec les différents publics cibles sont la clef de la réussite des campagnes de prévention dans tous les domaines. La promotion de la santé ne s'appuie pas que sur les réglementations et limitations, elle doit aussi miser sur des choses positives, comme promouvoir le plaisir de manger, favoriser l'entraide, créer des espaces propices à l'activité physique, entre autres. »

Pour rappel, les puffs sont des cigarettes électroniques à usage unique qui sont disponibles en de nombreuses saveurs attrayantes et fruitées et dont l'emballage est conçu pour séduire les jeunes. Pour le moment, elles peuvent encore être vendues aux mineurs en toute légalité dans certains cantons. Dès l'entrée en vigueur de la nouvelle Loi sur les produits du tabac, il faudra avoir 18 ans révolus pour en acheter et cela partout en Suisse.

Pascal Diethelm pointe du doigt un dilemme important : « Il faut être prudent avec les interdictions, car associer le tabagisme à la prise de risques est incitatif auprès des adolescents. » C'est effectivement un âge où certains aiment transgresser les interdits et se mettre en danger. « Le plus efficace pour prévenir le tabagisme chez les jeunes est de leur dévoiler les stratégies de séduction et de manipulation mises en place par l'industrie du tabac », conclut le président D'OxySuisse.



PRE BÉATRICE DESVERGNE

« L'IMPACT DES GÈNES SUR LA SANTÉ NE DOIT PAS ÊTRE SACRALISÉ »

La Pre Béatrice Desvergne a touché à tout ou presque : médecine de premiers recours, anesthésie, philosophie, biologie moléculaire... pour finalement se passionner pour la génétique et la médecine personnalisée. Dans un livre* récemment paru, elle revient sur les intérêts et le futur de cette approche, qui favorise une prise en charge individualisée basée sur les prédispositions génétiques de chacun, mais aussi sur ses limites et les questions, notamment éthiques, qu'elle suscite. Entretien.

PROPOS RECUEILLIS PAR CLÉMENTINE LAMIRAND

Planète Santé : Comment qualifier la médecine personnalisée ?

Pre Béatrice Desvergne : Il s'agit d'une médecine qui s'appuie sur les données biomédicales personnelles de chacun pour pouvoir cibler les traitements proposés. Née en 2004, elle se base sur la collecte, au niveau individuel, d'une masse importante d'informations biologiques, principalement génétiques. Dans certains cas, la médecine personnalisée, aussi appelée médecine de précision, peut prévenir la survenue de certaines maladies. Dans d'autres, elle peut guérir.

La médecine personnalisée est parfois qualifiée de « médecine des 4P ». De quoi s'agit-il ?

Les quatre « P » se rapportent à personnalisation (ou précision), prédiction, prévention et participation. Sachant, il est important de le préciser, que la prédiction n'a d'intérêt que s'il est possible de prévenir... Le terme de « médecine des 4P » désigne donc très clairement les quatre promesses intrinsèques de la médecine

personnalisée. Pour parvenir à l'exercer, il faut avoir accès aux données génétiques. Et savoir les traiter. Identifier des profils particuliers demande de savoir gérer et interpréter de très nombreuses données.

Ce qu'il est possible de faire désormais grâce à l'intelligence artificielle (IA) ?

Oui, mais actuellement, nous n'avons pas établi tous les liens possibles, et de loin pas, entre modification génétique et maladie. Nous sommes pour le moment dans la phase d'accumulation des données, phase pour laquelle nous avons indéniablement besoin de l'IA pour avancer. Mais encore faut-il pouvoir lui fournir des données correctement récoltées et traitées. C'est d'ailleurs l'un des défis aujourd'hui. Nous avons besoin de l'IA et de ses compétences mais ne devons pas perdre de vue ses limites et ses contraintes.

Dans quels cas la médecine personnalisée est-elle déjà proposée ?

Elle l'est principalement dans trois domaines : les maladies rares, la

pharmacogénétique et les cancers. Les maladies rares, qui se caractérisent par le fait qu'elles concernent moins d'une personne sur 2000, sont dans huit cas sur dix liées à l'altération d'un gène. Pour la mucoviscidose, par exemple, identifier le gène en cause a nécessité plus de trente ans de recherche. Grâce aux nouvelles techniques de séquençage du génome, la médecine de précision rend possible une identification très rapide d'une anomalie génétique donnée, qui permet à la fois d'améliorer le diagnostic, de prévenir les complications et de développer de nouvelles approches thérapeutiques.

La pharmacogénétique est quant à elle liée au fait que l'utilisation par l'organisme de certains médicaments dépend de quelques gènes qui modifient les substances actives dans le sang. Selon les variations génétiques présentes, les médicaments concernés seront alors plus ou moins bien tolérés et efficaces. Des tests génétiques liés à un médicament précis permettent de déterminer la dose



à fournir à un patient donné, pour assurer l'efficacité du traitement tout en limitant ses effets secondaires.

Mais c'est dans le cadre du cancer que la médecine personnalisée amène déjà des progrès majeurs. Une cellule cancéreuse est en effet une cellule qui accumule des mutations génétiques. Celles-ci lui permettent d'échapper à tout contrôle par l'organisme. En identifiant ces mutations, propres à chaque cancer, la médecine de précision permet de proposer un traitement ciblé et personnalisé.

La médecine personnalisée ne soulève-t-elle pas des questions d'ordre éthique, par exemple lorsque l'on tente d'évaluer le risque de développer une maladie alors que l'on ne dispose pas de traitement efficace pour la traiter ?

Oui, la médecine de précision pose de nombreuses questions, pour le patient comme pour le citoyen. Dès l'étape de la recherche, des questions éthiques se présentent, principalement autour de la récolte de données fiables et représentatives. Arrivent alors des interrogations et des nécessités un peu contradictoires entre, d'un côté, le consentement et la confidentialité pour les patients, et de l'autre, l'accessibilité de ces données pour les chercheurs. Il nous faut ainsi des banques de données qui répondent à ces critères de qualité tant techniques qu'éthiques. L'Académie suisse des sciences médicales est très active sur le sujet.

Viennent ensuite les questions suscitées par la pratique. À quoi sert par exemple de diagnostiquer une prédisposition pour une maladie pour laquelle nous n'avons aucune approche préventive ou thérapeutique ? Qu'est-ce que cela apporte de savoir que l'on est porteur d'un « mauvais » gène ? Il faut dans ce cas pouvoir accompagner la prédiction d'une prévention ou d'un traitement précoce efficace. Ce n'est qu'à cette condition que l'utilisation des données génétiques révélera son plein potentiel.

Ce ne sont là que quelques exemples de questionnements. Les volets économiques et sociétaux sont aussi très importants.

Vous paraissez très prudente en parlant de cette médecine personnalisée que vous avez beaucoup étudiée... Pour quelles raisons ?

Je suis réellement convaincue de son intérêt et de son potentiel. La médecine

de l'alimentation, les habitudes de vie, les comportements de chacun... tous ces facteurs jouent, avec la génétique, un rôle important et ont un impact fort sur notre santé. Ce que l'on mange, l'air que l'on respire, le stress, autrement dit tous les facteurs auxquels nous sommes exposés, influencent l'apparition et le développement d'une maladie. Les limites de la médecine personnalisée sont liées au fait que, à ce jour, elle se base essentiellement sur la génétique. Or, pour bon nombre de maladies communes telles que le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires ou les maladies neurodégénératives, la génétique pourrait ne jouer finalement qu'un rôle mineur. L'impact des gènes sur la santé ne doit pas être sacralisé. Il est important selon moi de regarder au-delà de la génétique et de ne pas oublier l'impact de l'environnement et des comportements individuels.

Vous militez finalement pour une médecine globale, faite de prévention, de génétique et de santé publique...

En quelque sorte. L'impact de la génétique sur notre état de santé doit être étudié et évalué. Mais les mesures de santé publique, notamment pour la prévention, sont aussi essentielles. Un rapprochement et une coordination entre la médecine personnalisée et la santé publique doivent se faire. Et ce binôme gagnerait à devenir un trio, avec l'intégration d'autres approches comme la médecine intégrative, cette dernière proposant des approches complémentaires telles que l'acupuncture, l'hypnose ou l'ostéopathie, très intéressantes... et d'ailleurs personnalisées ! Enfin, cette médecine personnalisée doit être davantage discutée avec et pour les personnes directement concernées, soit les patients et citoyens. Nous devrions donc davantage débattre autour de cet important sujet de société. ●

BIO EXPRESS

1971–1978

Faculté de médecine,
Université de Tours (France).

1981–1983

Licence en philosophie,
Université de Rennes (France).

1984

Certificat de spécialisation
en anesthésie et réanimation.

1992–2019

Professeure assistante,
professeure associée,
puis professeure ordinaire,
Université de Lausanne (UNIL).

2012–2015

Doyenne de la Faculté de biologie
et médecine, UNIL.

Depuis 2019

Professeure honoraire à l'UNIL.

2021

Experte pour la Commission
européenne de la recherche (ERC).

2023

Parution de *La médecine
personnalisée**.

de précision a selon moi un avenir prometteur et devrait exceller dans plusieurs domaines. Mais je pense aussi qu'elle sera peu utile ou inutile dans d'autres. Il est important de regarder au-delà des gènes. L'environnement, d'autres pathologies, les traitements médicamenteux,

* Desvergne B. *La médecine personnalisée*.
Éd. Savoir suisse, 2023.

RECONGÉLATION : GARE À LA PROLIFÉRATION BACTÉRIENNE !

ADAPTATION* MÉLISSA CHERVAZ

La congélation est un phénomène permettant de stopper le développement de bactéries sans pour autant les détruire. Cela implique qu'un aliment congelé contiendra autant de bactéries une fois décongelé. La prolifération bactérienne cesse entre -12 et -14°C, mais une température sécuritaire de minimum -18°C est recommandée pour toute congélation d'aliments, explique Patrick Edder, chimiste cantonal genevois. Le processus de congélation est également un facteur déterminant puisqu'une lente baisse de température augmente la formation de cristaux de glace. Ce phénomène

endommage les cellules de l'aliment, modifiant ainsi sa texture lors de la décongélation. Une quantité importante d'eau et de composants nutritifs est alors rendue. Ce milieu très nutritif est particulièrement attractif pour les bactéries, qui voient leur prolifération favorisée. Pour cette raison, un produit décongelé doit impérativement être consommé dans les 24 à 48 heures maximum et ne pas être remis au congélateur. En effet, cela reviendrait à le recongeler avec les nouvelles bactéries développées lors de la première décongélation, amenant davantage de risques pour la santé.

AIRBAG : DU SAUVEUR AU DESTRUCTEUR

ADAPTATION** MÉLISSA CHERVAZ

Crampes, fourmillements, tiraillements... Qui n'a jamais étendu ses jambes sur le tableau de bord pour les dégourdir lors d'un long trajet en voiture ? Cet acte peut sembler banal, pourtant, trop peu de passagers à l'avant d'une voiture sont conscients du danger qu'il représente. L'explosion de l'airbag, qui s'enclenche même dans un accident à faible vitesse, peut provoquer de très graves blessures. Fémur brisé ou propulsé en direction du pubis, tendons sectionnés, muscles déchirés, bassin disloqué, visage défiguré... Les conséquences peuvent être dévastatrices. Deux femmes gravement blessées ont accepté de témoigner pour

l'émission « 36.9° » (RTS)**, afin d'éviter à d'autres passagers de voir, comme elles, leur vie basculer. Cinq ans après son accident, Cynthia Norré doit vivre avec un fémur brisé et de lourdes séquelles malgré de nombreuses opérations. Grainne Kealy fait elle aussi partie des victimes d'un airbag destructeur, qui lui a causé de graves traumatismes crâniens et de multiples fractures du visage. Des années plus tard et malgré de multiples interventions chirurgicales, les migraines ponctuent son quotidien, tout comme la fatigue, la sensibilité aux bruits et d'importantes douleurs de nuque, de dos et de genoux.

* Adapté de l'émission « Pourquoi ne peut-on pas recongeler les aliments ? », CQFD (RTS), diffusée le 03/03/2024.

** Adapté de l'émission « Pieds sur l'airbag: passagers broyés ! », 36.9° (RTS), diffusée le 21/02/2024.

« 36.9° » ET « CQFD » SUR PLANETESANTE.CH

Pour vous offrir toujours plus d'informations, les sujets santé des émissions 36.9° (RTS) et CQFD (RTS LA 1^{ÈRE}) sont également disponibles sur Planetesante.ch !



Retrouvez toutes ces émissions sur
planetesante.ch/36.9
planetesante.ch/cqfd



Comment se (re)mettre à la course à pied

Au retour des beaux jours, souvent la même envie : courir. Mais, dans les faits, il n'est pas toujours facile de passer à l'action, encore moins sur la durée. Voici quelques astuces à tester pour parvenir à bouger, régulièrement et durablement.

ADAPTATION* CLÉMENCE LAMIRAND

Les chaussures de course sont achetées, la tenue complète est à peine déballée et la motivation est là. Il n'y a donc plus qu'à se lancer. Mais débiter ou reprendre après un long arrêt la course à pied n'est pas chose aisée, les difficultés rencontrées lors des premières sorties pouvant très vite décourager même les plus motivés. Ces difficultés, autant physiques que mentales, peuvent se manifester sous différentes formes : douleurs, gênes, fatigue, perte de motivation ou tout simplement agacement de ne pas parvenir à courir aussi longtemps qu'espéré.

Première étape : il est recommandé, avant même la première sortie, de faire un rapide test. Le principe ? Courir cinq minutes et voir dans quel état physique vous terminez ce premier effort. Si vous ne parvenez pas à tenir cette durée en courant, pas de panique, rien n'est perdu. Ce résultat doit juste inciter à ne pas se précipiter, ni trop forcer au début. Il peut permettre à certains de se rendre compte qu'il n'est pas forcément si simple de courir cinq minutes et qu'il serait peut-être nécessaire de revoir ses ambitions de départ à la baisse. Sinon, c'est la blessure ou le dégoût de l'activité assuré.

Des sorties régulièrement prévues

Une fois ce test réalisé, une idée simple mais efficace afin de pratiquer l'activité sur la durée est de planifier ses sorties. Ces

dernières, si l'on veut progresser, doivent être régulières (entre deux et quatre par semaine idéalement). Au fil des séances, os, muscles ou encore tendons vont devenir plus résistants et performants, le corps ayant besoin de temps et d'entraînements pour s'adapter et s'améliorer.

Une solution pour progresser, mais toujours à son rythme, est d'alterner, au début, la marche et la course. Un exemple de séance, bien sûr à adapter en fonction de ses capacités et de ses ambitions : cinq minutes d'échauffement (marche) – celui-ci devant être réalisé avant chaque séance (et bien inclus dans la durée totale de l'activité physique) –, puis six répétitions de 30 secondes de course et 30 secondes de marche. Cette séance-type peut paraître courte mais elle peut être pour beaucoup, au début, tout à fait adaptée. L'important est de parvenir à la tenir jusqu'au bout. Et de savourer cette première victoire.

Grâce à cette alternance marche-course, les sorties pourront être peu à peu allongées pour atteindre, deux fois par semaine, une quinzaine de minutes. Il peut aussi être envisagé, toujours progressivement, de réduire son temps de marche pour augmenter celui de course, corser progressivement (et raisonnablement) les séances permettant de diminuer le risque d'abandonner cette activité physique aux multiples bienfaits pour la santé (*lire encadré*).

Durée ou intensité ?

Dans tous les cas, il est important de savoir qu'il est préférable de mettre le focus sur la durée de l'activité plutôt que sur son intensité. L'allure peut dans un premier temps être lente, le but étant de courir de plus en plus longtemps au fil des sorties. Mais pas forcément de plus en plus vite. Comment savoir si votre rythme est adapté ? Un repère est de pouvoir parler normalement en courant. Si vous êtes trop essoufflé, il est préférable de ralentir les foulées.

Ce ne sera que lorsque vous aurez atteint votre objectif en termes de durée que vous pourrez augmenter l'intensité de vos sorties. Mais, encore une fois, inutile de trop se presser. Mieux vaut se laisser le temps de progresser. En résumé : commencer la course à pied lentement mais sûrement et sur des distances courtes, c'est s'assurer de pouvoir continuer à courir et s'améliorer sur la durée. Il ne faut d'ailleurs pas hésiter à parcourir le même trajet. Loin d'être monotone, ce parcours sera l'occasion de se concentrer sur soi, sur ses foulées et ses éventuelles facilités (gages de satisfaction et de motivation). Et finalement de pouvoir facilement observer ses progrès.

Du plaisir avant tout

Un autre point clé dans la course à pied est la respiration. Il est essentiel de fournir une quantité suffisante d'oxygène à



© BETTY IMAGES/MASKOT

ses muscles et son organisme. Pour cela, il est recommandé de respirer profondément, par le ventre, en le gonflant en inspirant et en le rentrant en expirant. Par le nez ou par la bouche? Là, il n'y a pas vraiment de réponse toute faite, même si certains recommandent plutôt, à faible vitesse, d'inspirer par le nez et d'expirer par la bouche. Sachant que, idéalement, il ne faudrait pas se focaliser sur

sa respiration. Dans ce domaine, le bon sens, et donc la respiration spontanée, reste, pour les débutants, la meilleure des règles. Finalement, quel que soit l'ensemble des conseils prodigués, celui qui fonctionne le mieux sur la motivation et l'envie reste de prendre un maximum de plaisir à chacune de ses sorties. ●

* Fourchet F, Servant G. *Je bouge... en courant sans me blesser*. Éd. Planète Santé, 2020.

POUR SE MOTIVER...

Voici quelques-unes des maladies qui pourraient être prévenues grâce, notamment, à la pratique d'une activité physique régulière :

- Maladies cardiovasculaires
- Diabète de type 2
- Maladie d'Alzheimer
- Obésité
- Nombreux cancers
- Ostéoporose
- Dépression

LE POINT SUR LA CORTISONE

Prescrite pour son efficacité et son action rapide contre l'inflammation, la cortisone peut susciter des craintes. À tort ou à raison ? La Dre Argyro Nikolaou, médecin cheffe de clinique au Service de pharmacologie et toxicologie cliniques des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG), nous aide à faire le point. «La "cortisone", comme on la désigne dans le langage courant, appartient à la classe de médicaments des corticostéroïdes de synthèse. Il s'agit en fait de dérivés du "cortisol", une hormone présente dans notre corps sous forme naturelle», explique la spécialiste. Appelé aussi « hormone du stress », le cortisol est produit par les glandes surrénales et sécrété notamment lorsque l'organisme fait face à une agression (inflammation ou chirurgie, par exemple).

TEXTE ÉLODIE LAVIGNE



UN ANTI-INFLAMMATOIRE EFFICACE

« Le cortisol de synthèse est un médicament très puissant et très efficace », souligne la Dre Argyro Nikolaou. Grâce à son action anti-inflammatoire et malgré ses effets secondaires, il peut être délivré dans de nombreuses situations médicales. Parmi ses indications : les maladies auto-immunes (pour réduire l'activité du système immunitaire), l'asthme, les maladies de la peau (allergies, urticaires, psoriasis, dermatite atopique), les chocs anaphylactiques, les douleurs aiguës, les maladies chroniques (lupus, maladies rhumatismales, par exemple), les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI), après une greffe, en cas de cancer, etc. Il existe sous différentes formes (comprimés, crèmes, spray, gouttes, produit injectable, etc.) avec un degré de puissance (anti-inflammatoire) et une durée d'action variables.

LES EFFETS INDÉSIRABLES

La cortisone agit sur l'humeur (excitabilité, irritabilité) et le sommeil. On peut s'attendre à une prise de poids, puisqu'elle augmente l'appétit, favorise la rétention d'eau et les œdèmes. Elle engendre également des changements du métabolisme des protéines, des lipides et du glucose, créant une accumulation du tissu graisseux autour de la taille, du ventre et au niveau du cou notamment, alors que des hyperglycémies peuvent également survenir. Le visage a tendance à s'arrondir de manière caractéristique tandis que la peau peut s'affiner et présenter facilement des hématomes. Une perte musculaire peut être observée, avec des difficultés dans des mouvements quotidiens (monter les escaliers, se relever de sa chaise, etc.). Une fragilisation des tendons et des os peut aussi survenir, de manière caractéristique au niveau de la colonne vertébrale. Une plus grande vulnérabilité aux infections est également possible, de même que l'apparition d'une hypertension.

TRAITEMENT LE PLUS COURT POSSIBLE

Cette substance au champ d'action très large peut donc causer des effets indésirables, surtout lors de traitements à haute dose et de longue durée. « La durée du traitement doit donc être la plus courte possible, l'idée étant de le poursuivre ensuite en recourant à d'autres classes de médicaments, pour autant que la maladie le permette », précise la spécialiste.

QUELQUES PRÉCAUTIONS

À l'arrêt du traitement, les effets indésirables observés sont réversibles. Mais avant que tout rentre dans l'ordre, il est recommandé de maintenir une activité physique régulière pour pallier la perte musculaire, renforcer les os et éviter la prise de poids. De même, il est bon de veiller à son alimentation (apports en vitamine D et en calcium) et limiter le sel. Un suivi régulier et rapproché chez son médecin traitant est essentiel.

UN ARRÊT PROGRESSIF

« Lorsque le corps reçoit des corticostéroïdes pendant plusieurs semaines, voire des mois, le message est donné aux glandes surrénales de moins produire de cortisol. À la longue, celles-ci sont moins réactives et peuvent même être atrophiées. Si on arrête le traitement d'un coup et que l'on est exposé à un stress (infection, par exemple), on court le risque d'une insuffisance surrénalienne », prévient la spécialiste. Il faut donc veiller à un arrêt très progressif et à respecter à la lettre les indications de son médecin. Ce risque est amoindri, voire nul, lors d'un traitement de courte durée, c'est-à-dire de quelques jours.

Zoom sur le trouble du spectre autistique

Le trouble du spectre autistique est un trouble neurodéveloppemental complexe et encore mal compris, et ce malgré de nombreuses avancées dans la recherche. L'autisme à haut niveau de fonctionnement, anciennement connu sous le nom de syndrome d'Asperger, est l'une de ses formes les plus légères. Son diagnostic demande une approche rigoureuse pour mieux soutenir ceux qui en sont affectés.

ADAPTATION* ANNA BONVIN

Le trouble du spectre autistique (TSA) est un trouble neurodéveloppemental qui se caractérise par deux symptômes principaux. Le premier est une difficulté sur le plan de la communication, soit une difficulté à entrer en contact avec autrui et avoir des interactions sociales fluides. Le second est la présence d'intérêts restreints ou comportements répétitifs, à savoir une préoccupation pour un ou plusieurs centres d'intérêt atypiques dans leur sujet ou leur intensité. Une personne atteinte de TSA peut ainsi se passionner pour un sujet inhabituel, comme les calendriers ou les remontées mécaniques, ou s'intéresser aux chats ou aux voitures de façon excessive.

Une nouvelle dénomination plus intégrative

Si on ne parle aujourd'hui plus d'autisme mais plutôt de trouble du spectre autistique, c'est que ces deux symptômes peuvent se retrouver chez des profils de personnes extrêmement variés. La nouvelle appellation, TSA, regroupe ainsi un large spectre de formes autistiques, allant de la plus sévère - l'autisme Kanner - aux plus légères, comme l'autisme à haut niveau de fonctionnement (autrefois appelé syndrome d'Asperger) (*lire encadré*). Mais malgré les avancées

POURQUOI NE PARLE-T-ON PLUS DE « SYNDROME D'ASPERGER » ?

L'autisme à haut niveau de fonctionnement était autrefois connu sous le nom de syndrome d'Asperger. Cette dénomination a toutefois été abandonnée en raison du sombre passé de la personne ayant donné son nom au trouble. Le médecin Hans Asperger, ayant exercé durant la Seconde Guerre mondiale, a en effet longtemps été considéré comme l'auteur de nombreuses avancées dans la recherche sur l'autisme. À tort, car il aurait en réalité repris à son nom les découvertes de ses collègues juifs, expulsés par les nazis d'Autriche. Hans Asperger a par ailleurs activement collaboré au régime nazi. Devenu les yeux et les oreilles de cet abject pouvoir, il a notamment contribué à la classification des enfants comme aptes ou inaptes, et à l'attribution de diagnostics décidant qui vivrait ou serait tué.

significatives dans la recherche, le TSA demeure mal compris. Sa complexité découle entre autres de la diversité des profils concernés, ainsi que de son association fréquente avec d'autres troubles tels que la dépression, l'anxiété ou le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH). Toutefois, l'adoption d'une nouvelle dénomination, plus inclusive, permet une approche plus cohérente et encourage la recherche des origines de l'autisme. Ces dernières, bien que mal comprises, semblent impliquer des facteurs multiples, à la fois génétiques et environnementaux.

L'autisme à haut niveau de fonctionnement

Concernant l'autisme à haut niveau de fonctionnement, les personnes atteintes ne présentent pas de retard de langage ou de déficience intellectuelle. Leur bonne capacité intellectuelle les rend ainsi plus difficiles à repérer, d'une part parce que les professionnels peinent à identifier le trouble chez les adultes ayant une bonne capacité de compensation, de l'autre car les individus concernés ne se reconnaissent pas dans les formes d'autisme à bas niveau intellectuel.

Vivre avec un TSA a pourtant comme conséquence une santé mentale précaire



© BETTYIMAGES / AKOBECHUKOLENA

et un réseau social amoindri. De plus, il a été prouvé que les personnes concernées par le TSA souffrent fréquemment d'autres troubles et encourent également un plus grand risque de vivre des événements traumatiques. L'établissement du diagnostic reste ainsi primordial à l'amélioration de leur qualité de vie. Un diagnostic bien établi est effectué par plusieurs professionnels et demande du temps. Il inclut une analyse du développement détaillée, complétée par la vision d'un proche ayant connu la personne lors de sa petite enfance, une recherche des antécédents médicaux, ainsi qu'une

évaluation psychologique et des capacités intellectuelles.

Les stratégies de camouflage du TSA

Les spécialistes ont remarqué que les personnes atteintes d'autisme à haut niveau de fonctionnement développent des comportements visant à camoufler leur trouble. Le « camouflage » désigne ainsi des stratégies consciemment mises en place pour dissimuler les difficultés relationnelles liées au TSA. Parmi les exemples de camouflage, on peut citer les efforts de contact visuel ou l'utilisation

dans la conversation de phrases apprises par cœur au préalable. Ces tentatives, qui peuvent être reconnues par leur aspect rigide et stéréotypé, rendent toutefois le trouble difficilement identifiable par les spécialistes. De plus, ces stratégies sont extrêmement énergivores et entraînent souvent des répercussions négatives sur la santé mentale des personnes qui les mettent en place, telles que l'anxiété ou le burn-out autistique. ●

* Adapté de Klil H, et al. Trouble du spectre de l'autisme chez l'adulte verbal sans déficience intellectuelle (syndrome d'Asperger). Rev Med Suisse. 2021; 17 (734): 751-753.

Phimosi et autres petits problèmes chez le jeune garçon

Lors du développement des organes génitaux des petits garçons, certains aspects sont à surveiller afin de s'assurer que tout se déroule normalement. Conseils et éclairages du Dr Enrico Brönnimann, chirurgien pédiatre spécialisé en urologie pédiatrique à Genève et Lausanne.

TEXTE SOPHIE LONCHAMPT



Faut-il décalotter le nourrisson au moment du lavage ? Voici l'une des questions que de nombreux parents de petits garçons se posent. « La réponse est non : il n'y a aucune urgence à repousser le prépuce, la peau qui recouvre le gland, pour la toilette », souligne le Dr Enrico Brönnimann, chirurgien pédiatre spécialisé en urologie pédiatrique à Genève et Lausanne. Le prépuce est généralement serré chez les nourrissons et il est tout à fait normal qu'il ne puisse pas être repoussé. Cette condition, connue sous le nom de phimosis physiologique, concerne la grande majorité des nourrissons. Dans certains cas, des adhérences entre le prépuce et le gland peuvent aussi empêcher le décalottage.

Forcer le décalottage est non seulement inutile, mais peut aussi créer des complications. « En forçant, on risque de causer des douleurs et même des microdéchirures pouvant conduire à une intervention chirurgicale, poursuit le spécialiste. Un autre risque est que le prépuce ne parvienne plus à se remettre en place, ce qui peut conduire à la formation d'un œdème qui doit être traité sans tarder par un médecin. »

Avec le temps, le prépuce s'élargit naturellement et les adhérences disparaissent, permettant un décalottage complet. Cela se passe en général pendant les premières années de vie. Néanmoins, dans certains cas, le phimosis peut devenir pathologique et provoquer des complications telles que des douleurs, des infections ou des difficultés à uriner. Sur avis médical, une crème à base de cortisone peut alors être appliquée au niveau du prépuce pendant plusieurs semaines afin d'assouplir la peau. « Dans la majorité des cas, le traitement suffit à faire disparaître le phimosis et à rendre le gland décalottable. Sinon, une intervention chirurgicale, telle qu'une circoncision ou une plastie du prépuce, peut être proposée », indique le médecin.

Surveiller sans se précipiter

Pour la plupart des jeunes patients, le meilleur conseil est néanmoins d'attendre que le prépuce finisse par s'assouplir et ne pas se précipiter sur un traitement. « Selon les recommandations

de l'Association européenne d'urologie pédiatrique, il est conseillé de ne pas traiter le phimosis tant qu'il n'y a pas d'infection ni de douleurs. Tôt ou tard, le prépuce deviendra plus souple et élastique et le gland décalottable naturellement », note le Dr Brönnimann.

Néanmoins, si, à la puberté, le phimosis est toujours présent, et même s'il ne pose pas de problème à l'adolescent, un traitement est proposé. En effet, « si le phimosis n'a toujours pas disparu, il peut entraîner des problèmes lors des premiers rapports

HYGIÈNE INTIME ET POINTS À SURVEILLER

- Lors du bain du nourrisson, privilégier un savon doux pour laver délicatement le pénis et les testicules, en veillant à bien rincer pour éliminer tout résidu de savon.
- Il est essentiel de ne jamais forcer le décalottage. Si le prépuce a été décalotté, il convient de le recalotter en douceur.
- En cas de douleurs, d'apparence anormale de la peau, de difficultés à uriner ou de tout autre signe inhabituel, il est recommandé de consulter son pédiatre qui pourra si besoin adresser à un spécialiste.

sexuels, tels que des douleurs ou un risque de déchirure », précise le spécialiste.

À noter que ces recommandations sont générales et peuvent varier en fonction de la situation. Chez certains enfants qui présentent des malformations des voies urinaires, il peut être judicieux de proposer une intervention plus précocement, afin de prévenir d'éventuelles infections. Les recommandations de traitement peuvent également varier selon la gravité du phimosis et de tout symptôme associé. Par conséquent, il est crucial de consulter son pédiatre pour évaluer chaque situation individuellement.

Des testicules bien en place

Autre point important à surveiller chez le petit garçon : la position des testicules. « La descente des testicules de l'abdomen vers les bourses se produit généralement avant la naissance, mais peut aussi intervenir un peu plus tard, jusqu'à l'âge de 6 mois en moyenne », explique le Dr Brönnimann.

Si après 6 mois un des testicules n'est pas descendu, il faut intervenir chirurgicalement et cela pour deux raisons principales. La première est qu'un testicule situé dans l'abdomen ne pourra pas fonctionner correctement, conduisant à une production de sperme et d'hormones perturbée. La deuxième raison est que le risque de développer un cancer des testicules pendant la vie est augmenté chez les patients dont les testicules ne sont pas descendus durant les premiers mois de vie. Ce risque passe alors d'environ 1 sur 400 à 1-2 sur 100. « Opérer le testicule ne réduit pas le risque de développer un cancer, mais le rend plus accessible pour une surveillance régulière. Par la suite, il sera important d'apprendre à l'adolescent à s'autopalper régulièrement, afin de détecter toute apparition soudaine d'une masse dure, qui peut être indolore », rappelle le médecin.

Le cas du testicule ascenseur

Dans certains cas, les parents peuvent observer que l'un des testicules, qui était descendu dans la bourse, n'y est plus à d'autres moments. C'est ce que l'on appelle un « testicule ascenseur ». « Si cette situation se présente, le pédiatre procède à un examen des testicules pour évaluer s'ils remontent spontanément lorsqu'on les tire vers le bas ou s'ils restent dans les bourses pendant un certain temps. Si l'un des testicules remonte immédiatement, ou si l'examen n'est pas conclusif, le patient sera adressé à un chirurgien pédiatrique qui jugera de la nécessité d'une intervention chirurgicale. Dans le cas contraire, un suivi régulier sera recommandé, généralement tous les six mois », indique le Dr Brönnimann. À noter que le plus souvent, le « testicule ascenseur » finit par s'installer définitivement dans les bourses au moment de la puberté. ●

Quand la musique l'emporte sur la douleur

Une association, les Concerts du Cœur, organise des concerts pour les personnes âgées, hospitalisées, en situation de handicap ou de précarité. Une action qui va au-delà d'un but de médiation culturelle, en créant des moments de grâce où la souffrance suspend son œuvre.

TEXTE ANNE-MARIE TRABICHET

Si vous ne pouvez pas venir à la musique, c'est la musique qui viendra à vous. Ainsi pourrait-on résumer l'action des Concerts du Cœur. Inspirée d'un concept créé au Royaume-Uni dans les années 1970 par le violoniste Yehudi Menuhin, l'association, déclinée en quatre entités cantonales, a un objectif simple: rendre le monde de la musique accessible au plus grand nombre, en particulier aux publics dits «empêchés». «La musique a une place très importante dans notre société. La maladie, le handicap ou l'âge ne sont pas des raisons valables pour que certaines personnes en soient privées», professe Laure Zaugg, violoncelliste et co-directrice artistique de l'association genevoise.

Ainsi présent dans plusieurs cantons romands, le projet est né en Valais en 2017. À Genève, l'association créée en 2021 collabore depuis deux ans avec les Hôpitaux universitaires de Genève (HUG), où elle est responsable d'une partie de la programmation musicale, avec une trentaine de concerts par an au sein de l'hôpital. Pour ce public aux souffrances multiples, parfois immobilisé, la musique se déplace dans les cafétérias, dans les couloirs et parfois même dans les chambres. «Pour les proches, ce sont aussi des moments importants, cela permet de passer du temps ensemble sans se parler, notamment car certaines personnes n'ont plus la parole. Parfois, pour

les patientes et patients en soins palliatifs, notre concert est peut-être le dernier de leur vie. Nous sommes très touchés par cette fragilité», raconte Laure Zaugg.

Un bénéfice aussi pour les artistes

Contrairement à d'autres initiatives de ce type, les musiciennes et musiciens engagés ne sont pas bénévoles mais professionnels. Les groupes de musique sont sélectionnés sur audition, rémunérés pour chaque prestation et inscrits aux assurances sociales. Les musiciens et musiciennes bénéficient en outre de formations continues et de journées de mise en commun qui leur permettent de partager leurs expériences, créant ainsi une véritable communauté d'artistes.

Les Concerts du Cœur font bouger les codes de la musique, pour le public mais aussi pour les artistes engagés. Car jouer devant un public de personnes hospitalisées ou atteintes de démence n'a rien à voir avec un concert typique, comme l'explique Laure Zaugg: «En musique classique, les codes sont souvent très stricts: saluer, ne pas dire un mot, jouer et repartir. Ici nous encourageons les artistes à créer un lien avec le public, à parler d'eux-mêmes et de la musique qu'ils jouent. C'est une expérience agréable de se sentir proche du public et cela renforce aussi nos compétences. Aujourd'hui, cela me paraît étrange d'aller jouer dans des concerts sans échanger avec le public.»

La musique comme médicament

Du côté de l'association vaudoise, le Dr Jean-Pierre Randin, médecin à la retraite, membre du comité et lui-même chanteur d'oratorios, s'engage pour que la collaboration avec le milieu hospitalier s'installe. «La musique peut s'intégrer dans un véritable processus de soins. Elle a une puissance antalgique, contre la douleur physique mais aussi psychique, c'est largement prouvé. Pour moi qui pratique le chant choral, c'est un véritable débriefing émotionnel», confie-t-il.

En effet, les études confirmant les bienfaits de la musique sur le cerveau sont nombreuses, de même que celles démontrant son action sur la douleur. La prestation des Concerts du Cœur tiendrait donc autant de la santé publique que de la médiation culturelle. Une approche thérapeutique qu'il faudrait généraliser dans le domaine des soins? Selon le Dr Randin, l'idée doit encore faire son chemin, malgré le consensus scientifique. «Quand je pratiquais, cela ne m'aurait pas effleuré, parce qu'en tant que médecins, nous avons du mal à voir au-delà de notre pratique. Mais il faut faire connaître cette action au corps médical et dans les écoles de musique. J'espère que nous avons allumé une mèche et qu'il y aura bientôt un embrasement généralisé.» ●



DES MOMENTS MAGIQUES

Avec près de 350 concerts par an organisés en Suisse romande par les Concerts du Cœur, les beaux moments qui témoignent de la magie de la musique sont nombreux. Mary Catherine Rose, co-directrice artistique de l'association vaudoise, raconte que souvent, à la fin des concerts, les artistes jouent des chansons populaires ou traditionnelles suisses. « Nous travaillons avec beaucoup de personnes âgées atteintes de démence. Souvent, elles ne parlent plus, mais dès que nous commençons à jouer ces chansons, elles chantent toutes les paroles. Le personnel soignant est toujours très étonné. » Le Dr Jean-Pierre Randin, membre du comité de l'association vaudoise, se souvient d'un moment fort lorsqu'un concert itinérant est arrivé à l'étage des salles d'accouchement. « Une sage-femme a ouvert la porte d'une salle et un enfant est né avec les musiciens. Tout le monde a été touché par la musique, le bébé, ses parents. C'était miraculeux. » Et puis il y a ces mots prononcés par un patient lors d'un concert à l'Hôpital de la Tour, qui en disent plus long que toutes les études scientifiques : « C'est difficile d'être hospitalisé, mais ma gravité et ma pesanteur se sont dissoutes dans votre musique. »

LINN LEVY ORCI

« J'AI ÉTÉ FRAPPÉE PAR L'HUMANITÉ DES PERSONNES QUI TRAVAILLENT ICI »

Journaliste aguerrie à la personnalité solaire, Linn Levy Orci a relevé le défi de sa vie en juin dernier : prendre les rênes de la Fondation Convergences des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG). Celle-ci a pour mission de rapprocher la ville, la culture et l'hôpital, notamment par le biais de divers événements et activités culturelles et sociales en partenariat avec les soins. Zoom sur un virage professionnel aussi épatant qu'inattendu.

PROPOS RECUEILLIS PAR MÉLISSA CHERVAZ

Planète Santé: Avant de devenir directrice de la Fondation Convergences, vous avez longtemps exercé comme journaliste. En quoi ce métier vous attirait-il ?

Linn Levy Orci: Mon envie de devenir journaliste est venue de mon amour pour l'écriture. Après des études de philosophie politique et de relations internationales, j'ai commencé le journalisme dans la presse écrite. J'y ai travaillé pendant une dizaine d'années avant de poursuivre ma carrière à la radio (RTS), à la rubrique culture. Enfin, j'ai présenté l'émission de télévision « Faut pas croire », qui portait sur la philosophie et la spiritualité. En passant de la presse écrite à la radio, puis à la télévision, j'ai à chaque fois dû réapprendre mon métier et faire preuve de curiosité. C'est cet éternel recommencement qui me plaît dans tout ce que je fais !

Le 1^{er} juin 2023, vous avez pris les rênes de la Fondation Convergences. Qu'est-ce qui a motivé ce grand écart dans votre carrière ?

J'ai vu passer une annonce stipulant ce pont entre santé mentale et culture, et

cela m'a tout de suite plu. Je ne cherchais pourtant pas à réorienter ma carrière, mais quand j'ai vu cette annonce, cela a

les murs entre des mondes qui ne sont pas voués à se rencontrer, de rassembler l'hôpital et la cité, en déjouant certains codes et en pariant sur la considération.

En un mot...

Un adjectif qui vous définit ?
Intranquille.

Votre devise ?
« Ni Dieu ni maître ! »

Un rêve un peu fou ?
La santé pour tous.

été comme une révélation. Je n'ai pas eu la moindre hésitation. Aujourd'hui, je suis heureuse d'avoir sauté le pas, parce que ce nouveau travail est tellement novateur, innovant, disruptif dans une certaine mesure... Il permet de faire tomber

Comment la Fondation Convergences y parvient-elle ?

Tout simplement en imaginant l'hôpital autrement, comme l'a formalisé le Pr François Ansermet, ancien chef du Service de pédopsychiatrie des HUG. L'idée est de créer une sorte de porosité entre l'hôpital et son biotope pour développer les liens entre la ville et l'hôpital grâce à la culture. La Fondation Convergences organise et coordonne différentes activités culturelles et sociales en partenariat avec les soins. Elle a été créée dans le cadre de l'ouverture de la Maison de l'enfance et de l'adolescence (MEA) des HUG en juin 2023.

Quel lien unit ces deux entités ?

Bien que la Fondation Convergences, qui est une fondation de droit privé à but non lucratif, soit vouée à progressivement étendre ses activités aux autres



services des HUG, c'est tout d'abord pour donner une dimension culturelle à la MEA qu'elle a vu le jour. Elle est ancrée au cœur de cet hôpital pédopsychiatrique qui, pour la première fois de l'histoire des HUG, réunit au centre de la ville onze unités pédopsychiatriques qui étaient jusqu'alors disséminées dans le canton. Conceptualisée par le Pr Ansermet, la MEA propose une architecture totalement innovante et un espace emplis de sérénité pour dialoguer avec la ville. Elle comprend des espaces culturels, une salle de spectacle, une salle de cinéma, un studio radio ou encore une cuisine. Tout le monde y est bienvenu.

**“C'EST FOU
CE QUI PEUT
SE PASSER
QUAND ON
SE RENCONTRE
VRAIMENT !,,**

Quels types d'activités et d'événements sont-ils proposés ?

Nous proposons des événements culturels ouverts à tous. Nous avons par exemple collaboré avec le Festival Antigél, avec la ville de Genève pour Geneva Lux ou avec le Festival du film et forum international sur les droits humains (FIFDH). Le Bioscope, le laboratoire d'initiation à la biologie de l'Université de Genève, est installé dans les murs de la MEA et fait désormais partie de la Fondation Convergences, ce qui représente une chance inouïe. Au travers de toutes ces activités, nous ne cherchons

pas à faire du spectacle, mais à favoriser une culture joyeuse qui rassemble. L'objectif est ainsi de contribuer à faire tomber certaines barrières, notamment celles qui sont souvent inhérentes à la maladie psychique, grâce à cette culture qui met tout le monde à l'aise, d'égal à égal.

Comment vous sentez-vous dans ce nouveau rôle ?

Je me sens très honorée, je prends ce nouveau rôle comme une mission qui fait sens, qui est profonde et aussi très galvanisante. Les HUG, c'est un monde à part entière ! Je trouve toujours fascinant et enrichissant de partir à la découverte d'un nouvel univers, surtout quand il réunit autant de corps de métiers différents. J'ai été frappée par l'humanité des personnes qui travaillent ici. Le personnel soignant se dévoue corps et âme à sa mission. Je n'avais jamais rencontré des personnes de cette valeur-là. Dans tous les milieux, il y a de l'intelligence mais je trouve qu'ici, il y en a plus que jamais. C'est vraiment remarquable. Je me sens très chanceuse de faire partie de ce monde-là.

On sent l'importance que vous portez à la santé de l'autre, qu'en est-il de la vôtre ?

Ma santé n'a pas une place prépondérante dans ma vie, contrairement à celle de mes proches. Je suis toujours inquiète pour eux. De mon côté, j'aime tout et son contraire ! J'aime le soleil et faire la fête, mais aussi la lecture et le yoga. J'ai toutefois l'impression d'être saine et équilibrée dans mes excès ! Et je suis une bonne dormeuse.

Tout est surtout question de juste équilibre...

Exactement. Je suis par exemple quelqu'un d'assez « sauvage », j'aime beaucoup la solitude, j'en ai besoin et c'est important pour ma santé. Toutefois, je suis consciente du pouvoir de l'autre sur ma santé mentale et mon bien-être. Le fait d'être touchée, de tenir la main, de dire à ses amis qu'on est fier d'eux et qu'on a envie de les voir, de voir

l'importance que peuvent avoir les mots sur l'autre... il y a pour moi quelque chose de l'ordre du ressourcement. Quand je suis seule, je me sens davantage moi-même et quand je suis avec les autres, je me sens davantage humaine.

BIO EXPRESS

21 janvier 1977

Naissance à Genève.

2001

Master en philosophie politique à Londres.

2002

Débuts journalistiques à la *Tribune de Genève*.

2020

Présentatrice de l'émission « Faut pas croire » à la Radio Télévision Suisse (RTS).

1^{er} juin 2023

Directrice de la Fondation Convergences.

La rencontre avec l'autre semble être une forme de thérapie pour vous...

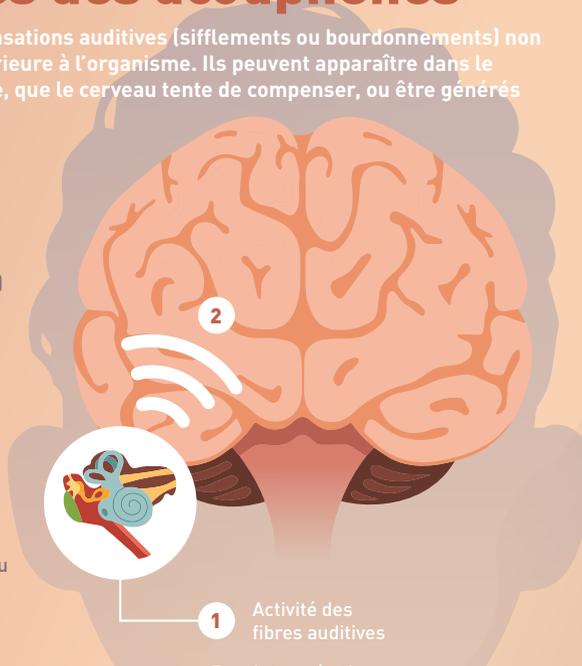
Oui, c'est vrai. J'ai la sensation que, peut-être, ce qui manque au monde aujourd'hui, c'est la conversation, l'échange vrai. On ne prend plus suffisamment le temps de discuter avec l'autre. Discuter, ce n'est pas chercher à savoir qui aura raison ou quels arguments vont l'emporter, mais c'est plutôt aller à la rencontre de l'autre. De cet échange-là ne peuvent naître que des choses intéressantes et enrichissantes ! C'est fou ce qui peut se passer quand on converse avec quelqu'un, quand on se rencontre vraiment ! ●

Mécanismes des acouphènes

Les acouphènes sont des sensations auditives (sifflements ou bourdonnements) non liées à un son d'origine extérieure à l'organisme. Ils peuvent apparaître dans le contexte d'une perte auditive, que le cerveau tente de compenser, ou être générés par les voies auditives.

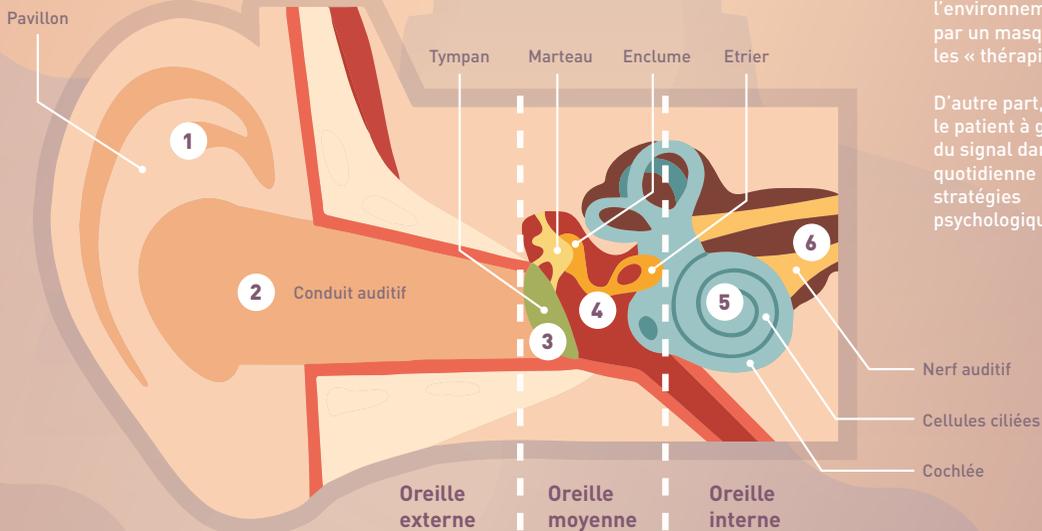
Les causes les plus fréquentes :

- Traumatismes auditifs (explosion, fort volume sonore...)
- Vieillesse (presbycusie)
- Maladies de l'oreille
- Troubles de l'articulation temporo-mandibulaire (qui permet les mouvements de la mâchoire)
- Rarement, une tumeur, le plus souvent bénigne, dans l'oreille ou sur le nerf auditif



- 1 Activité des fibres auditives
- 2 Interprétation erronée du cerveau

MÉCANISME DE L'AUDITION



1
L'oreille externe reçoit les sons.

2
Le son traverse le conduit auditif.

3
Sous la pression des ondes sonores, la membrane du tympan entre en vibration.

4
Les osselets de l'oreille moyenne (marteau, enclume et étrier) transmettent le son à l'oreille interne.

5
La cochlée (qui contient 23 000 cellules ciliées permettant de différencier les différents sons) transforme les vibrations mécaniques en impulsions neuro-électriques.

6
Le nerf auditif conduit le signal, via plusieurs relais, jusqu'au cortex auditif qui interprète le son.

L'acouphène touche environ

10%

de la population.

Parmi les sujets atteints,

10%

se déclarent en souffrance.

Quelles solutions ?

La recherche est active dans ce domaine, mais il n'existe actuellement aucun moyen de supprimer les acouphènes.

Deux axes thérapeutiques principaux permettent cependant de soulager les sujets atteints : d'une part, atténuer l'acouphène en corrigeant la perte auditive ou en enrichissant l'environnement sonore par un masquage. Ce sont les « thérapies sonores ».

D'autre part, il faut aider le patient à gérer l'impact du signal dans sa vie quotidienne par des stratégies psychologiques.

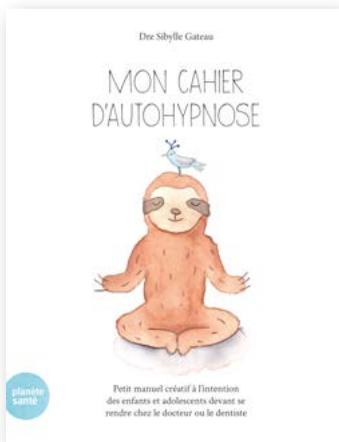
planète santé

LA SÉLECTION DE LA RÉDACTION

ENFANT

Mon cahier d'autohypnose

Sibylle Gateau, Éd. Planète Santé, 2023



Pédiatre hypnothérapeute, passionnée de contes et d'art-thérapie, Sibylle Gateau a conçu un cahier d'autohypnose pour accompagner les enfants dès 4 ans et les adolescents dans ces moments parfois difficiles que sont les rendez-vous médicaux et les opérations. L'objectif: se sentir apaisé et serein. Ce manuel créatif ponctué d'illustrations réalisées par l'auteure elle-même permet, grâce à l'imaginaire, d'apprendre l'autohypnose à la maison avec des exercices pas à pas, en alternance avec le dessin. Il sera alors proposé à l'enfant de dessiner son refuge imaginaire, où se trouveraient un ami ou un animal complice, une pierre protectrice... à imaginer tout en douceur eux aussi. L'enfant pourra ensuite emporter son cahier à son rendez-vous médical, le regarder en salle d'attente avec ou sans ses parents, le partager s'il le souhaite avec ses soignants et s'éclipser dans son « monde magique » le temps du soin.

MÉDECINE

Chroniques du carnet blanc

Laura Gönczy, Éd. Planète Santé, 2024

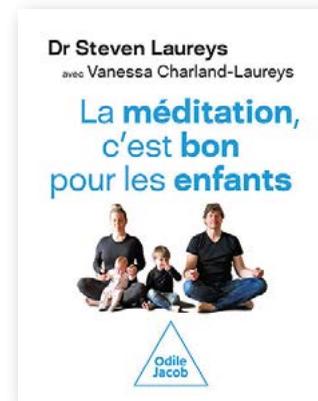


« Avant de commencer mes stages, je me suis offert un carnet. Très simple, rectangulaire, une couverture en carton et des lignes à un centimètre et demi d'intervalles... » Ainsi se confie Laura Gönczy, en passe aujourd'hui de devenir médecin. Au fil des stages de psychiatrie, médecine généraliste, chirurgie, médecine interne et gynécologie-obstétrique, elle a écrit dans ce petit carnet glissé en poche le premier jour de son stage. Son livre est ainsi un recueil d'impressions et de scènes dépeignant des relations humaines sur fond de salle d'hôpital et de cabinets médicaux. Ces chroniques permettent une immersion dans le monde parfois mystérieux de la médecine, au travers du regard critique, fasciné et attendri d'une étudiante-stagiaire.

MÉDITATION

La méditation, c'est bon pour les enfants

Steven Laureys, Vanessa Charland-Laureys, Éd. Odile Jacob, 2024



Le Pr Steven Laureys et Vanessa Charland-Laureys proposent un livre illustré permettant de découvrir les bienfaits de la méditation et de la faire découvrir aux enfants. Au travers de neuf histoires à raconter, les auteurs montrent comment la méditation peut adoucir les émotions liées aux situations de la vie quotidienne en famille. Le Pr Steven Laureys est notamment titulaire de la chaire d'excellence en recherche du Canada sur la neuroplasticité au centre de recherche CERVO à l'Université Laval et a cofondé le centre de neuromodulation BRAIN-NM à Anvers et Amsterdam et la fondation internationale Mind Care. Vanessa Charland-Laureys est psychologue, docteur en sciences médicales, spécialisée dans la méditation pour les jeunes.

planète
santé

16 - 17 NOVEMBRE 2024

BEAULIEU
LAUSANNE

FESTIVAL

CONFÉRENCES THÉMATIQUES

TESTS

PLANÈTE

QUIZ

SIMULATIONS

SANTÉ

ATELIERS PRATIQUES

5^e
ÉDITION

NOUVELLE
VERSION
+ INTERACTIVE
+ ÉCO-RESPON-
SABLE

FESTIVAL.PLANETESANTE.CH

UN ÉVÉNEMENT GRAND PUBLIC

CLF Clinique de La Source

Propriété d'une fondation à but non lucratif



7 SALLES D'OPÉRATION

à la pointe de la technologie



PRÈS DE 600 MÉDECINS

accrédités indépendants



QUELQUE 630 COLLABORATEURS

à votre service



PLUS DE 130'000 PATIENTS

nous font confiance chaque année

THE SWISS
LEADING
HOSPITALS
Best in class.

ESPRIX
Lauréat ESPRIX 2022

EFQM
RECOGNISED
BY EFQM 2022
★★★★★

LA SOURCE, PARTENAIRE DE VOTRE SANTÉ TOUT AU LONG DE VOTRE VIE.