

planète
santé

LE MAGAZINE DU SALON 2019

35 – OCTOBRE 2019

CHF 4.50

14 AU 17 NOVEMBRE 2019

CERM MARTIGNY

planetesante.ch/salon



Praktische
Informationen
auf Deutsch
im Innenteil

LE SALON VALAISAN DE LA SANTÉ

TESTEZ TOUTES LES FACETTES DE VOTRE SANTÉ

EXPÉRIENCES INTERACTIVES ET INSOLITES

PLUS DE 100 CONFÉRENCES ET DÉBATS

ANIMATIONS ENFANTS

2 billets offerts
dans ce numéro

HOLY WEED



HOLYWEED C'EST QUOI ?

- L'unique cannabis légal labellisé BIO
- 50 années d'expertise
- Une production 100 % suisse
- Tous les produits sont testés par un laboratoire certifié

CHANVRE LÉGAL ?

- Le CBD est une molécule du chanvre et aurait de nombreuses propriétés thérapeutiques
- Aucun effet psychotrope (THC < 1%)
- Un produit 100% naturel

[holyweed.bio](https://www.holyweed.bio)

Livraison gratuite en Suisse, en 24h

En entrant le code **HOLYSANTE** sur [holyweed.bio](https://www.holyweed.bio) bénéficiez d'une réduction de -20%

RÉDACTEUR EN CHEF
MICHAEL BALAVOINE
RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE
ELODIE LAVIGNE
RÉDACTEURS
CLÉMENTINE FITAIRE
LAETITIA GRIMALDI
LAURA GUÉRIN
AUDE RAIMONDI

RESPONSABLE CONTENUS SALON
LAETITIA GRIMALDI

EDITION
JOANNA SZYMANSKI

CONCEPTION GRAPHIQUE
GIGANTO.CH

PHOTOGRAPHIE
DR

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 : 31'000 EXEMPLAIRES
4 FOIS PAR AN

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

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

SALON PLANÈTE SANTÉ : UNE ÉDITION VALAISANNE AU CŒUR DES ENJEUX MÉDICAUX D'AUJOURD'HUI

Après trois éditions qui ont rassemblé près de 30'000 visiteurs dans les cantons de Vaud et de Genève, le salon Planète Santé se déplace cette année dans le Valais, à Martigny. Il aura lieu au CERM du 14 au 17 novembre 2019 (toutes les infos sur planetesante.ch/salon). Si le lieu change, la manifestation, elle, garde le même objectif : parler de santé autrement. En mettant au centre de la visite l'expérience et l'interactivité, elle propose des émotions à vivre ou encore quantité de manières de rencontrer des soignants. Le projet, à la fin, est très simple : donner aux gens les moyens de prendre en main leur santé. Et, pour cela, les accompagner dans une découverte des multiples domaines où elle se détermine.

Il s'agit donc de rendre les gens autonomes, en les informant, mais encore plus en les formant, autrement dit en leur donnant des compétences en santé. Ces compétences sont d'autant plus nécessaires que, à cause des progrès technologiques, la santé elle-même change de dimension. Tout le monde doit faire face à des facteurs de risque ou des maladies détectées très tôt. La santé n'est plus un absolu. Plutôt que de la considérer comme un état de complet bien-être, elle se définit désormais comme la capacité d'une personne à s'intégrer à son environnement, évoluer avec lui, exister

librement dans un écosystème corporel et social. Dans ce cadre, il n'existe pas de « mieux » valable pour tout le monde. Chacun doit trouver la voie qui lui convient dans une relation thérapeutique renouvelée. Pour participer aux décisions qui le concernent, et même devenir un co-thérapeute, chaque malade doit entrer dans une nouvelle compréhension, une « littérature en santé ».

C'est à ce mouvement de transmission de connaissances que participe le salon. Avec ses 6000 m² d'exposition, ses quatre-vingts exposants - qui ont tous imaginé des animations plus originales les unes que les autres - et près de 100 conférences, le salon veut servir de guide dans cette immense diversité de sujets que propose la santé. En donnant à voir, à comprendre, à expérimenter, à toucher, à jouer, à dialoguer, il a pour but de faire de chacun un acteur libre de sa santé. Et d'abord, d'éveiller la curiosité. Nous vous attendons! ●

Michael Balavoine
rédacteur en chef
Planète Santé

Bertrand Kiefer
rédacteur en chef
Revue médicale suisse

planète santé

Le site planetesante.ch

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

Information
médicale
grand public



Le magazine

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

La collection de livres

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

LE SALON 2019

- 6 **Concept et infos pratiques**
- 8 **Animations et expériences**
- 10-13 **Parmi les événements...**
- 18 **Exposants et partenaires**

DIE MESSE 2019

- 14 **Praktische Informationen**
- 16-17 **Animationen und Konferenzen**
- 18 **Aussteller und Partner**

A DÉCOUVRIR AU SALON

- PR ERIC BONVIN
20 **« Une occasion de créer un lien unique »**
- HÔPITAL DU VALAIS
22 **Bienvenue aux urgences**
- MAISONS DE SANTÉ
24 **« On ne peut plus imaginer faire sans »**
- PRATIQUE
26 **Être expert de sa santé**
- MAL DE DOS
28 **Le temps du bilan postural**
- SOCIÉTÉ
30 **175 ans de médecine en Valais**
- EXERCICES
32 **Trouver son équilibre**
- ALTITUDE
34 **Des médecins amoureux de la montagne**
- PREMIERS SECOURS
36 **Sauver des vies : à vous de jouer**
- EXPÉRIMENTER
38 **Mieux comprendre le handicap**
- SANTÉ PUBLIQUE
40 **La prévention sur le devant de la scène**
- INNOVATION
42 **Prendre sa santé en main grâce à la technologie**
- PSY
44 **S'initier à l'autohypnose**
- ÉCHANGES
46 **La santé publique, l'affaire de tous**
- ORIGINAL
48 **La santé personnalisée à la rencontre des citoyens**
- LECTURES
50 **Une librairie santé au cœur du salon**

planète
santé

14 - 17 NOVEMBRE 2019

CERM
MARTIGNY

LE SALON VALAISAN DE LA SANTÉ



planète
santé

Pourquoi le salon Planète Santé est-il unique ?

Le salon Planète Santé aborde les questions liées à la santé de manière originale : non pas par le biais de la simple information, mais par des expériences à vivre, des tests, des échanges et des émotions.

Qu'y trouve-t-on ?

Expériences ludiques, dépistages, ateliers pratiques, conférences-débats. Parmi les thèmes abordés : secours en montagne, physiothérapie, gestes de réanimation primaire, AVC, nutrition, cancer, diabète, sommeil, anxiété, dépression, douleurs chroniques... Ou encore : la santé connectée, les coûts de la santé, etc.

A qui s'adresse-t-il ?

Au grand public : enfants, adolescents, adultes, seniors, bien portants ou malades, intéressés par leur santé ou simplement curieux de découvrir ce monde et les changements qui le touchent. Les trois premières éditions, à Lausanne en 2014 et 2016, puis à Genève en 2018, ont à chaque fois réuni entre 30 000 et 32 000 visiteurs.

Ce qui change

L'édition de novembre 2019 aura lieu pour la première fois en Valais, au CERM de Martigny. Organisée en partenariat avec l'Hôpital du Valais, elle réunira la majorité des acteurs de la santé, publics et privés, du Valais (Haut et Bas) et des cantons voisins. Elle proposera ainsi à la population valaisanne de découvrir l'ensemble du système de santé et des ressources médicales de son canton. Pour la première fois, une partie du programme de conférences sera donnée en allemand, tout comme certaines animations organisées sur les stands exposants.

Suivez l'évolution du programme sur PLANETESANTE.CH/SALON

INFOS PRATIQUES

DATES

Du jeudi 14 au
dimanche 17 novembre 2019

HORAIRES

Jedi	10h - 19h
Vendredi	10h - 19h
Samedi	10h - 19h
Dimanche	10h - 18h

LIEU

CERM
Rue du Levant 91
1920 Martigny

TARIFS

Gratuit jusqu'à 25 ans révolus

CHF 12.- Adultes

CHF 6.- AVS/AI/Chômage/ Etudiants

Pass pour les 4 jours :

- Plein tarif CHF 25.-
- Demi-tarif CHF 18.-

Privilégiez la mobilité douce !

L'arrêt CFF/RegionAlps « Martigny Expo »
sera desservi pendant les 4 jours du salon.

Plus d'infos

PLANETESANTE.CH/SALON



AVEC LE SOUTIEN DE :



PARTENAIRES MÉDIA :



ANIMATIONS ET EXPÉRIENCES

INSOLITE

- **Reconnaissez une personne à partir de l'image de son œil**
(Stand Centre de Microchirurgie Oculaire (CEMO))
- **Au cœur des projets humanitaires grâce à la réalité virtuelle**
(Stand Médecins Sans Frontières (MSF))
- **Participez à un selfie mystère**
(Stand Epi-Suisse, pour les personnes atteintes d'épilepsie)
- **Tentez une expérience de réalité augmentée sur les addictions**
(Stand Addiction Valais | Sucht Wallis)
- **Imaginez votre hôpital idéal avec l'association Savoir Patient et le dessinateur Pécub**
(Stand Hôpital du Valais | Spital Wallis)

POUR LES ENFANTS

- **Teste ton équilibre**
(Stand HES-SO Valais-Wallis Haute Ecole de Santé)
- **Découvre les gestes de réanimation**
(Stand cœur wallis)
- **Ose le jeu de la main électrique**
(Stand Parkinson Suisse)

OÙ EN EST...

- **... votre vue**
(Stands Centre de Microchirurgie Oculaire (CEMO) et MV Santé Vision)
- **... l'hygiène de vos mains**
(Stands OrTra Santé-Social Valais et CIC Groupe Santé)
- **... votre équilibre**
(Stands HES-SO Valais-Wallis Haute Ecole de Santé et Société suisse de la sclérose en plaques)
- **... votre posture**
(Stand Clinique de La Source - Mal de dos)
- **... votre audition**
(Stand Amplifon SA)
- **... votre glycémie et vos paramètres vitaux (tension artérielle, etc.)**
(Stand CIC Groupe Santé)
- **... la qualité de vos muscles ... votre fonction respiratoire (spirométrie, etc.)**
(Stand physiovalais-wallis)

L'INSTANT DÉTENTE

- **Découvrez des exercices simples à adopter au quotidien à tout âge**
(Stand Clinique Bernoise Montana)
- **Plongez dans le monde des huiles essentielles**
(Stand AromaSan)

MONTAGNE

- **Atelier « Quand l'excursion en montagne se termine aux urgences »**
(Stand Hôpital du Valais | Spital Wallis)
- **Dans la peau d'un sauveteur**
(Stand Air-Glacières / Maison FXB de sauvetage / GRIMM)

AU DÉFI

- **Les gestes pour sauver une vie lors d'un arrêt cardio-respiratoire**
(Stands cœur wallis et Service Croix-Rouge SCR)
- **Supporterez-vous les douleurs de règles mimées par un simulateur ?**
(Stand Association S-Endo, Vivre avec l'Endométriose)
- **Atelier chirurgical : ablation d'agrafes et de fils**
(Stand CIC Groupe Santé)
- **Testez la sensation de douleur**
(Stand AVADOL)
- **Expériences de toucher et d'équilibre**
(Stand Parkinson Suisse)
- **Et si nous fabriquions nos cosmétiques nous-mêmes ?**
(Stand Fédération romande des consommateurs (FRC))

SE GLISSER DANS LA VIE

D'UNE PERSONNE...

- **... en situation de handicap**
(Stands Clinique romande de réadaptation (Suva) et physiovalais-wallis)
- **... âgée et/ou atteinte de tremblements**
(Stands Service de la santé publique du Canton du Valais et partenaires et Association Prendsaplace contre la maltraitance des personnes âgées)
- **... atteinte de sclérose en plaques**
(Stand Société suisse de la sclérose en plaques)
- **... en séjour de réadaptation**
(Stand Clinique Bernoise Montana)
- **... affectée dans sa mobilité**
(Stand Groupement valaisan des centres médico-sociaux)

QUIZ SUR...

- **... les droits des patients**
(Stand Service de la santé publique du Canton du Valais et partenaires)
- **... le système de santé en Valais**
(Stand Observatoire Valaisan de la Santé (OVS))
- **... les directives anticipées**
(Stand HES-SO Valais-Wallis Haute Ecole de Santé)
- **... les addictions**
(Stand Fondation Addiction Valais | Sucht Wallis)

DÉCOUVRIR

- **Les futures extensions des hôpitaux de Sion et Brigue**
(Stand Hôpital du Valais | Spital Wallis)
- **Les activités quotidiennes des apprentis dans les soins**
(Stand OrTra Santé-Social Valais)
- **Les missions des volontaires de Médecins sans frontières**
(Stand Médecins Sans Frontières (MSF))
- **Le travail d'un chien d'accompagnement**
(Stand Fondation Le Copain)

SANTÉ 2.0

- **Une application pour sauver des vies**
(Stand cœur wallis)
- **Tout savoir sur le dossier électronique du patient**
(Stand Service de la santé publique du Canton du Valais et partenaires)
- **Ceinture airbag anti-fractures**
(Stand Service à la Personne Technologie Active)
- **Découverte d'une prothèse de main artificielle**
(Stand HES-SO Valais-Wallis Haute Ecole de Santé)
- **Robots humanoïdes, réalité virtuelle en milieu extrême et applications santé**
(Stand Fondation the Ark)

MIEUX COMPRENDRE

- **Le triage à l'arrivée aux urgences**
(Stand Hôpital du Valais | Spital Wallis)
- **L'état de santé de la population et le fonctionnement du système de santé**
(Stand Observatoire Valaisan de la Santé (OVS))
- **La santé personnalisée**
(Stand «A notre santé! Expérimenter la médecine de demain»)
- **Les troubles du spectre autistique, la dyslexie, les enfants dits «à haut potentiel» (HP)**
(Stand associations AVPEHP / Autisme-Valais / ADSR Valais)
- **Les activités du médecin de famille en Valais**
(Stand Association des médecins de famille et de l'enfance du Valais (MfeVS))

RADIO EN DIRECT

- **Rhône FM le jeudi 14 novembre de 13h à 16h**
- **RTS - La Première : Emissions « On en parle » et « CQFD »**

.. ET BIEN PLUS ENCORE!

Retrouvez la liste de tous les exposants en pages 18-19. Le programme complet est mis à jour en continu sur

PLANETESANTE.CH/SALON

Etat au moment de l'impression, sous réserve de modifications

À NE PAS MANQUER

(entre autres !)



11h00-12h00
RANDONNÉES
ET MORSURES
DE TIQUES:
TOUT CE QU'IL
FAUT SAVOIR

Pr Nicolas Troillet

11h00-12h00
LE SUCRE,
UNE VRAIE
DROGUE!

11h00 / 13h00 / 14h00 /
16h00 / 17h00
ATELIERS D'AUTO-
HYPNOSE

Par des experts de
 l'Hôpital du Valais

En continu
 de 11h00 à 19h00
«NOTRE
HISTOIRE
- C'EST
VOTRE
HISTOIRE»:
175 ANS DE
MÉDECINE
EN VALAIS

Débats et projections
 autour de l'évolution
 de la médecine et
 des enjeux actuels,
 organisés par la
 Société Médicale
 du Valais

12h00-13h00
LES DÉFIS
DE L'AVC

Dr Christophe Bonvin,
 Dr Andreas Mühl,
 Pr Friedhelm Hummel

13h00-15h00
INFLUENCEURS
SUR LES RÉSEAUX
SOCIAUX DANS
DES CAMPAGNES
DE PRÉVENTION:
QUEL RÔLE ?

David Labouré, Vincent
 Eichenberge, Alexandre
 Dubuis

14h00-15h00
L'ENTRAÎNEMENT
POUR LES NULS

Dr Boris Gojanovic

15h00-16h00
VIOLENCES
SEXUELLES ?
BRISER LE TABOU

Jacqueline Fellay-Jordan

15h00-16h00
LE GENOU:
MAILLON
FAIBLE DANS
LA PRATIQUE
DU SKI ?

Dr Maxime Grosclaude,
 Dr Olivier Siegrist

16h00-17h00
CONTRACEPTION:
CE QU'IL FAUT
SAVOIR

Pr Daniela Huber

16h00-17h00
MIEUX VAUT
PRÉVENIR
QUE GUÉRIR:
LES CONSEILS
DE VOTRE
PHARMACIEN

Marielle Vouilloz,
 Christophe Torrent

17h00-18h00
PRISE EN CHARGE
DU CANCER:
UN TRAVAIL
D'ÉQUIPE

Dr Sandro Anchisi,
 Stéphanie Evéquoz

18h00-19h00
L'ÉQUILIBRE:
FONCTIONNE-
MENT, MAINTIEN
ET PRÉVENTION
POUR TOUS

Marielle Pirlet

18h00-19h00
LA FABULEUSE
HISTOIRE DU
SAUYETAGE
EN MONTAGNE

Dr Pierre Féraud



11h00-13h00

LA SANTÉ DE DEMAIN: COMMENT ÊTRE ACTEURS DES RÉVOLUTIONS?

En collaboration avec Debiopharm, Swiss Digital Health et la Chambre valaisanne du commerce et de l'industrie

En continu de 11h00 à 19h00

«NOTRE HISTOIRE - C'EST VOTRE HISTOIRE»: 175 ANS DE MÉDECINE EN VALAIS

Débats et projections autour de l'évolution de la médecine et des enjeux actuels, organisés par la Société Médicale du Valais

12h00-13h00

MON ENFANT EST EN SURPOIDS. QUE FAIRE?

Dr Michel Russo, Mélanie Granges, Antoinette Crettenand, Allan Bonjour

13h00-14h00

COMMENT GÉRER SON TRAITEMENT MÉDICAMENTEUX AU QUOTIDIEN

Anne-Valérie Luyet

13h00-14h00

TROUS DE MÉMOIRE: QUAND FAUT-IL S'INQUIÉTER?

Dr Roland Vocat, Dre Oana Simionescu

14h00-15h00

MAL DE DOS, COMMENT Y REMÉDIER?

Sarah Fournier, Hési Dimassi

14h00-15h00

COMMENT RETROUVER LA FORME APRÈS UN CANCER?

Dr Sandro Anchisi, Nicolas Sperisen

14h00 / 16h00 / 18h00

ATELIERS D'AUTO-HYPNOSE

Par des experts de l'Hôpital du Valais

15h00-16h00

OBJECTIF KILIMANJARO: QUELS DANGERS DE L'ALTITUDE POUR MON CERVEAU ET MES POUMONS

Dr Matthieu de Riedmatten

15h00-16h00

BIOTECH EN VALAIS: DE LA MACHINE INDUSTRIELLE À LA MACHINE À INNOVER

En collaboration avec Heidi.news

Dr Bertrand Leger, Fabrice Delaye

15h00-16h00

POURQUOI ET DE QUOI SE FAIRE VACCINER?

Dr Frank Bally

16h00-17h00

FATIGUE: QUAND CONSULTER?

Dr Niels Gobin

16h00-17h00

ENTORSE DU GENOU: DU TRAITEMENT À LA RÉÉDUCATION

Sarah Fournier

17h00-18h00

LE DIABÈTE, PARLONS-EN!

Corinne Verdu, Marie José Walter

17h00-19h00

LIBÉRER LA PAROLE DES PATIENTS EN FAVEUR DE LA SANTÉ

Débat en présence notamment d'associations de patients

Remise du Prix Amavita Award récompensant des projets innovants en santé

En partenariat avec les pharmacies Amavita

18h00-19h00

PIQÛRES D'ABEILLES, DE GUÊPES, DE FRELONS: COMMENT RÉAGIR?

Dre Amélie Borgeat



11h00-12h00
**RONFLEMENTS:
 MON CONJOINT
 RONFLE, TRUCS
 ET ASTUCES
 AVANT LE
 DIVORCE**

Dr Grégoire Gex

11h00-12h00
**« QUEL LE S
 INFIRMIER.
 ÈRE.S POUR
 DEMAIN ? »**

Projection du film documentaire des 75 ans de la formation en soins en Valais, réalisé par Pierre-Armand Dussex avec la collaboration de Hubert Gay-Couttet

11h00-12h00
**TROUBLES DES
 APPRENTISSAGES
 ET DÉFICIT
 D'ATTENTION:
 QUE FAIRE ?**

Dre Claudia Poloni

**11h00 / 13h00 / 14h00 /
 16h00 / 17h00**

**ATELIERS D'AUTO-
 HYPNOSE**

Par des experts de
 l'Hôpital du Valais

12h00-13h00

**CRISE
 CARDIAQUE:
 QUELS GESTES
 POUR SAUVER
 UNE VIE ?**

Dr Grégoire Girod

12h00-13h00

**POURQUOI
 PARLE-T-ON
 D'ÉPUISEMENT
 PROFESSIONNEL ?**

Dre Sophie Rusca

13h00-14h00

**MON ADO YA MAL.
 OÙ TROUVER
 DE L'AIDE ?**

Pôle de psychiatrie
 et psychothérapie de
 l'Hôpital du Valais

14h00-15h00

**LES MIRAGES
 DES ADDICTIONS:
 ENTRE MYTHES
 ET RÉALITÉS**

Pr Daniele Zullino

15h00-16h00

**PRÉDISPOSITIONS
 GÉNÉTIQUES
 AU CANCER:
 CE QUE VOUS
 DEVEZ SAVOIR**

Dr Thomas von Känel

15h00-17h00

**LE MAL DE DOS
 ET SES DÉFIS**

Dr Ali Etemad-Sajadi,
 Jonathan Fellay,
 Dr Duccio Boscherini

15h00-17h00

**CAPITAL
 SANTÉ:
 QUAND LA
 MÉDECINE
 CLASSIQUE
 RENCONTRE
 LES MÉDECI-
 NES DOUCES
 (TABLE
 RONDE)**

En collaboration
 avec le magazine
 Générations

Luc Recordon,
 Pr Pierre-Yves Rodondi,
 Pr Chantal Berna
 Renella, Pr Kurt Hostett-
 man,
 Dr François Pilet

16h00-17h00

**CHANGEMENT
 CLIMATIQUE:
 DES RISQUES
 TROPICAUX
 EN SUISSE ?**

Dr Stéphane Emonet

17h00-18h00

**CANCER
 COLORECTAL:
 L'IMPORTANCE
 DU DÉPISTAGE**

Dr Laurent Bochatay

17h00-19h00

**L'INVESTIGA-
 TION JOUR-
 NALISTIQUE
 EN MÉDECINE**

En collaboration
 avec l'émission 36.9
 (RTS)

Isabelle Moncada,
 Christophe Ungar

17h00-19h00

**AVALANCHES:
 ÉVALUATION DES
 RISQUES ET PRISE
 EN CHARGE DES
 VICTIMES**

Pierre Huguenin,
 Paul-Victor Amaudruz,
 Pascal Gaspoz, Dr
 Matthieu de Riedmatten,
 Dr Dominique Delay,
 Jean-Pierre Greter



11h00-12h00

DROGUES ET TEMPS LIBRE : LE TEMPS VOLÉ ?

Nicolas Donzé

11h00-13h00

TRAUMATISME CRÂNIEN SÉVÈRE : COMMENT FAIRE FACE ?

Jérémy Alther, Dr Tristan Deslarzes, Dre Rosa Martinez, Dr Benvenuto Sanchez, Dr Jean-Luc Turlan

11h00 / 13h00 / 14h00 / 16h00 / 17h00

ATELIERS D'AUTO-HYPNOSE

Par des experts de l'Hôpital du Valais

12h00-13h00

AVEC LE GRIMM, AU CŒUR DE L'INTERVENTION MÉDICALE EN MONTAGNE

Dr Pierre Métrailler

12h00-13h00

INNOVER POUR LES PATIENTS

Remise du Prix Inartis (Debiopharm)

13h00-14h00

SUBSTANCES INDÉSIRABLES DANS LES COSMÉTIQUES : COMMENT AGIR

En collaboration avec la Fédération romande des consommateurs (FRC)

Lionel Cretegny

14h00-15h00

INSOMNIE : COMMENT Y REMÉDIER ?

Dr Grégoire Gex

14h00-15h00

AVC : COMMENT AGIR ?

Dr Christophe Bonvin

14h00-16h00

SMARTER MEDICINE: MOINS, C'EST PARFOIS MIEUX!

En collaboration avec l'Académie suisse des sciences médicales

Pr Jean-Michel Gaspoz, Dre Monique Lehky Hagen, Joy Demeulemeester, Yannis Papadaniel, Valérie Clerc

14h00-16h00

PIÈCE DE THÉÂTRE « J'AI PAS FINI » SUR LES DIRECTIVES ANTICIPÉES

En collaboration avec la Direction générale de la santé du Canton de Vaud

Compagnies Opale et Anadyomène

15h00-16h00

LA FERTILITÉ 2.0

Dr Sébastien Adamski

15h00-16h00

COMMOTION CÉRÉBRALE DANS LE SPORT, QUE FAIRE ?

Dr Yan Eggel

16h00-17h00

OBÉSITÉ : QUAND FAUT-IL PENSER À LA CHIRURGIE ?

Dr Pierre Fournier

16h00-17h00

L'HYPNOSE, PRÉSENCE À L'ÊTRE VIVANT

Pr Eric Bonvin

16h00-18h00

LA PATROUILLE DES GLACIERS, UN DÉFI POUR TOUS ?

Avec notamment : Arnaud Rapillard, Dr Yan Eggel, Grégory Quennoz, Guillaume Bétrisey et Simon Besse

17h00-18h00

COMMENT GÉRER SON ANXIÉTÉ ?

Dr Tarek Bdeir Ibañez

PRÈS DE 100 CONFÉRENCES SUR QUATRE JOURS

Programme complet mis à jour en continu sur

PLANETESANTE.CH/SALON

planète
santé

14. BIS 17. NOVEMBER 2019

CERM
MARTIGNY

DIE WALLISER GESUNDHEITSMESSE



planète
santé

WARUM IST PLANÈTE SANTÉ EINZIGARTIG?

An der Gesundheitsmesse *Planète Santé* werden Gesundheitsfragen auf originelle Art und Weise angegangen – es werden nicht einfach trockene Informationen, sondern Erlebniswelten, interaktive Tests, gegenseitiger Austausch und Spannung geboten.

WAS KANN MAN DORT MACHEN?

Seine Gesundheit spielerisch entdecken, sich testen lassen und an interessanten Workshops und Podiumsdiskussionen teilnehmen. Hier eine kleine Themenauswahl: Bergrettung, Physiotherapie, Reanimation, Hirnschlag, Ernährung, Krebs, Diabetes, Schlafstörungen, Angstzustände, Depression, chronische Schmerzen. Nicht zu vergessen das topaktuelle Thema «smarte Gesundheitsapps» und der Dauerbrenner Gesundheitskosten.

AN WEN RICHTET SICH PLANÈTE SANTÉ?

Kurz gesagt an alle: Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Gesunde, Kranke, Interessierte und Neugierige. Das Gesundheitswesen ist ein spannender Bereich, wo es immer etwas Neues zu entdecken gibt. Die ersten drei Ausgaben in Lausanne (2014 und 2016) und Genf (2018) lockten jeweils 30'000 bis 32'000 Besucher an.

WAS IST 2019 ANDERS?

Im November 2019 findet die Ausstellung erstmals im Wallis statt, nämlich im CERM in Martinach. Der Anlass wird gemeinsam mit dem Spital Wallis organisiert und vereint zahlreiche öffentliche und private Gesundheitsakteure aus dem Ober- und Unterwallis und den Nachbarkantonen. Es ist eine ideale Gelegenheit, alle Facetten des kantonalen Gesundheitssystems zu entdecken. Zudem werden erstmals in der Geschichte von Planète Santé bestimmte Diskussionen und Animationen auf Deutsch angeboten.

Alles Wissenswerte findet sich auf PLANETESANTE.CH/MESSE

PRAKTISCHE INFOS

DATEN

vom Donnerstag, 14.
bis Sonntag, 17. November 2019

ÖFFNUNGSZEITEN

Donnerstag 10 – 19 Uhr
Freitag 10 – 19 Uhr
Samstag 10 – 19 Uhr
Sonntag 10 – 18 Uhr

ORT

CERM
Rue du Levant 91
1920 Martigny

EINTRITTSPREISE

Gratis bis 25. Geburtstag
CHF 12.- Erwachsene
CHF 6.- AHV / IV / Studierende

4-Tages-Pass:

• Volltarif CHF 25.-
• Ermässigt CHF 18.-

Nutzen Sie den ÖVI!

Haltestelle «Martigny Expo» an der
Zugstrecke Martigny – Le Châble/Orsières
an allen 4 Tagen bedient.

Mehr Infos

PLANETESANTE.CH/MESSE



MIT DER UNTERSTÜTZUNG VON:



MEDIENPARTNER:

Le Nouvelliste

RTS Radio Télévision Suisse



génération



ANIMATIONEN UND ERLEBNISSE

AB IN DIE BERGE!

- **Workshop «Wenn die Bergtour in der Notaufnahme endet.»**
(Stand Hôpital du Valais | Spital Wallis)
- **Unterwegs mit einem Bergretter**
(Stand Air-Glacières / Maison FXB du sauvetage)

ENTDECKEN

- **Leben retten dank der richtigen Handgriffe bei einem Herzstillstand**
(Stand cœur wallis und Rotkreuzdienst RKD)
- **Einfache Alltagsübungen für jedes Alter**
(Stand Berner Klinik Montana)
- **Triage auf der Notfallstation**
(Stand Hôpital du Valais | Spital Wallis)
- **Wie gesund ist die Walliser Bevölkerung? Wie funktioniert das Gesundheitssystem?**
(Stand Walliser Gesundheitsobservatorium WGO)
- **Einblicke in den Walliser Hausarztalltag**
(Stand MfeVS)

GESUNDHEIT 2.0

- **Eine App, die Leben rettet**
(Stand cœur wallis)
- **Alles zum elektronischen Patientendossier**
(Stand Dienststelle für Gesundheitswesen des Kantons Wallis und Partner)
- **Wie funktioniert eine Handprothese?**
(Stand HES-SO Valais-Wallis, Hochschule für Gesundheit)
- **Humanoide Roboter, Virtual Reality in extremer Umgebung, Gesundheitsapps**
(Stand Stiftung The Ark)

QUIZ...

- **... zu den Patientenrechten**
(Stand Dienststelle für Gesundheitswesen des Kantons Wallis und Partner)
- **... zum Walliser Gesundheitssystem**
(Stand Walliser Gesundheitsobservatorium WGO)
- **... zur Patientenverfügung**
(Stand HES-SO Valais-Wallis, Hochschule für Gesundheit)
- **... zum Thema Sucht**
(Stand Addiction Valais | Sucht Wallis)

ERLEBEN

WIE LEBT ES SICH...

- **... als Mensch mit Behinderung?**
(Stand Clinique Romande de Réadaptation CRR-Suva und physiovalais-wallis)
- **... als älterer Mensch mit Tremor?**
(Stand Dienststelle für Gesundheitswesen des Kantons Wallis und Partner sowie Verein Prend-saplace gegen die Misshandlung von Senioren)
- **... als Reha-Patient?**
(Stand Berner Klinik Montana)
- **... als Mensch, der zuhause in seiner Mobilität eingeschränkt ist?**
(Stand Walliser Vereinigung der sozialmedizinischen Zentren)

FÜR KINDER

- **Teste dein Gleichgewicht**
(Stand HES-SO Valais-Wallis, Hochschule für Gesundheit)
- **Wie reanimiert man jemanden?**
(Stand cœur wallis)

... UND NOCH VIEL MEHR!

Vollständige Ausstellerliste auf Seite 18-19. Laufend aktualisiertes Programm auf

PLANETESANTE.CH/MESSE

Stand bei Drucklegung, Änderungen vorbehalten.

NICHT VERPASSEN (unter anderem!)



11h00-19h00

"IISCHI GSCHICHT ISCH EWI GSCHICHT": 175 JAHRE MEDIZIN IM WALLIS

Gesprächspodien und Vorträge rund um die Herausforderungen der Entwicklung der Medizin, organisiert durch die Walliser Ärztesgesellschaft

12h00-13h00

MEIN GEDÄCHTNIS VERSAGT – WAS PASSIERT IM SPITAL

Dr. Johannes Bretschneider,
Dr. Rolf Koch, Katja Marty

13h00-14h00

KÖRPERBILD UND SEXUALITÄT

Livia Schreiber

17h00-18h00

DIGITALISIERUNG IN DER PFLEGE

Bostjan Krempus,
Marina Hinnens



11h00-19h00

"IISCHI GSCHICHT ISCH EWI GSCHICHT": 175 JAHRE MEDIZIN IM WALLIS

Gesprächspodien und Vorträge rund um die Herausforderungen der Entwicklung der Medizin, organisiert durch die Walliser Ärztesgesellschaft

11h00-12h00

KINDER UND JUGENDLICHE IN DER STRESSFALLE

Dr. Josette Huber

13h00-14h00

WELCHEN PLATZ HABEN ANGEHÖRIGE IM SPITAL?

Nicole Chanton

16h00-17h00

OPTIMALE BERA- TUNG: JEDER MENSCH ZUR RICHTIGEN ZEIT AM RICHTIGEN ORT

Annemarie Theler



14h00-16h00

IMPFEN, WARUM?

Dr. Myriam Eyer

16h00-17h00

KREBS: SINNVOLLE VORSORGEUNTER- SUCHUNGEN

Dr. Reinhard Zenhäusern



13h00-14h00

WAS UND FÜR WEN IST EIGENTLICH DIE «SPORTMEDIZIN»

Dr. Claus Cremer

15h00-16h00

BRUSTKREBS: QUALITÄT DURCH MULTIPRO- FESSIONNALITÄT

Dr. Silke Johann

16h00-17h00

VON DEN SKIPISTEN INS SPITAL

Dr. A. Frasnelli, Franz Ruff



RUND 100 KONFERENZEN UND GESPRÄCHE AN VIER TAGEN

Vollständiges, laufend aktualisiertes
Programm auf

PLANETESANTE.CH/MESSE

Stand bei Drucklegung, Änderungen vorbehalten.

EXPOSANTS ET CO-EXPOSANTS / AUSSTELLER UND MITAUSSTELLER



abilis



Action estudiantine pour la santé tropicale



Air-Glaciers



Amplifon SA



Aromasan Sàrl



Art Makeup Studio



Association de valorisation du patrimoine hospitalier de Sierre/Loèche



Association des médecins de famille et de l'enfance du Valais (MfeVS)



Association Dyslexie suisse-romande



Association Prendsplace contre la maltraitance des personnes âgées



Association S-Endo, Vivre avec l'Endométriose



Association "Vivre Avec" la Douleur Chronique



Autisme-Valais



AVPEHP Association Valaisanne de Parents d'Enfants à Haut Potentiel



Bemer (Best Harmony Life)



BESA Care SA



Bioscope (Université de Genève)



Centre de Microchirurgie Oculaire (CEMO)



Chirosuisse



CIC Groupe Santé



Clinique Bernoise Montana



Clinique de La Source



Clinique romande de réadaptation (Suva)



cœur wallis



DSLingerie Médicale



Epi-Suisse, pour les personnes atteintes d'épilepsie



Fédération romande des consommateurs



FitSan



FMCH (Association suisse des médecins avec activité chirurgicale et invasive)



Fondation Addiction Valais | Sucht Wallis



Fondation Le Copain



Fondation Leenaards



Fondation the Ark



GRIMM



Groupe valaisain des centres médico-sociaux



Heidi Media SA



Hemostaz



HES-SO Valais-Wallis Haute Ecole de Santé



Hôpital du Valais | Spital Wallis



HUG - Unité d'épidémiologie populationnelle



Leukerbad Clinic AG



Maison FXB de sauvetage



Médecins Sans Frontières Suisse (MSF)



Mercy Ships



MPX International Corporation



Musée de la main UNIL-CHUV



MV Santé Vision SA



Observatoire Valaisan de la Santé (OVS)



OrTra Santé-Social Valais



Parkinson Suisse



Pharmavalais/wallis - Association Valaisanne de pharmacie



physiovalais-wallis, association valaisanne de physiothérapie



Planète Santé



Plateforme SantéPerSo



Promotion santé Valais Gesundheitsförderung Wallis



Promotion santé Valais



Radio Télévision Suisse



Radio Télévision Suisse (RTS)



SBV Medical Sàrl



Service à la Personne Technologie Active



Service Croix-Rouge SCR



Service de la santé publique et partenaires



Swiss Institute of Bioinformatics

SIB Institut Suisse de Bioinformatique



Slim Sonic



Société Cantonale d'Ostéopathie de Valais (SCO-Vs)



Société coopérative Générations



Société suisse de la sclérose en plaques



Studiomedia - TechnoPublicité, Numérisation, Photographie



Swiss Digital Health

PARTENAIRES ÉVÉNEMENTS & CONFÉRENCES / EVENT- UND KONFERENZPARTNER



Académie suisse des sciences médicales



Chambre Valaisanne de Commerce et d'Industrie



Debiopharm SA



Dianalabs Valais



Fédération romande des consommateurs



Fondation Leenaards



GHOL Hôpitaux de Nyon et Rolle



Hôpital de La Tour



Institut genevoise de maintien à domicile (imad)



Leukerbad Clinic AG



Pharmacies Amavita



Plateforme SantéPerSo



Slim Sonic



smarter medicine - Choosing Wisely Switzerland



Société coopérative Générations



Société Médicale du Valais (SMVS)



Société Suisse de Médecine Interne Générale SGAIM - SSMIG - SSGIM



Swiss Digital Health

PARTENAIRES OFFICIELS / OFFIZIELLE PARTNER



Canton du Valais



Dianalabs Valais



Ecole-club Migros



FMH (Fédérations des médecins suisses)



Fondation Leenaards



Groupe Mutuel



H+ Les Hôpitaux de Suisse



Office fédéral de la santé publique OFSP



RegionAlps



SBB / CFF / FFS



Société Médicale de la Suisse Romande (SMRS)



Ville de Martigny

PARTENAIRES MÉDIA / MEDIENPARTNER



Canal 9 / Kanal 9



Heidi Media SA



Le Nouvelliste



Radio Chablais



Radio Télévision Suisse (RTS)



Rhône FM



Société coopérative Générations

IMPRESSUM SALON PLANÈTE SANTÉ

Directeur: Bertrand Kiefer. **Responsable des opérations:** Marion Favier. **Responsable des contenus et conférences:** Laetitia Grimaldi. **Communication et logistique:** Lison Beigbeder, Lucie Menard, Laura Guérin. **Site Planetesante.ch:** Michael Balavoine, Joanna Szymanski. **Commercialisation:** Charles Gattobigio, Michaela Kirschner. **Trésorier:** Michel Roe. **Direction et gouvernance:** Médecine & Hygiène: Bertrand Kiefer, Directeur général / Michael Balavoine, Directeur général adjoint / Marion Favier, Directrice Conseil marketing. Hôpital du Valais: Eric Bonvin, Directeur général / Célia Clavien, Collaboratrice spécialisée en communication / Frédéric Fragnière, Secrétaire général. **Comité de pilotage:** Christian Ambord, Médecin cantonal, Service de la santé publique / Kilian Ambord, Direktor pflegerische Dienste, Hôpital du Valais - Spitalzentrum Oberwallis / Jean-Marc Bellagamba, Directeur, OCVS / Marc-André Berclaz, Directeur opérationnel de l'Antenne EPFL Valais, EPFL / Redouane Bouali, Directeur médical, Hôpital du Valais - Centre Hospitalier du Valais Romand / Cornelia Biner, Présidente, Oberwalliser Ärztgesellschaft / Matthieu de Riedmatten, Président, GRIMM / Benoit Dubuis, Président, Fondation Inartis / Sandrine Giroud, Cheffe de projet - Coordinatrice associations, Hôpital du Valais - Direction générale / Hélène Hertzog, Directrice des soins, Hôpital du Valais - Direction générale / Anne Jacquier-Delaloye, Directrice de la Haute Ecole de Santé, HES-SO Valais-Wallis / Monique Lehky Hagen, Présidente, Société médicale du Valais / Juliette Lemaignan, Operations Manager, Health Valley / Luc Fornerod, Directeur, Observatoire valaisan de la santé / Sébastien Mabillard, Cimark / Jacques Meizoz, Médecin / Jean-Bernard Moix, Directeur, Promotion Santé Valais / François Pilet, Médecin, Centre médical du Fosseau / Gilles Rivier, Directeur médical, Clinique romande de réadaptation / François Seppy, Directeur, HES-SO ValaisWallis / Nicolas Troillet, Directeur, Hôpital du Valais - Institut Central des Hôpitaux / Reinhard Zenhäusern, Ärztlicher Direktor, Hôpital du Valais - Spitalzentrum Oberwallis.

Les informations de ce document reflètent l'état au moment de l'impression. Elles sont sujettes à modification d'ici au salon.

Informations et programme complet: Planetesante.ch/salon

« Une occasion de créer un lien unique, dans un contexte ludique et interactif »

Présent dès la première édition du Salon Planète Santé en 2014, l'Hôpital du Valais est cette année co-organisateur de l'événement à travers une édition valaisanne inédite. Explications avec son directeur général, le Pr Eric Bonvin.

PROPOS RECUEILLIS PAR LAETITIA GRIMALDI

Planète Santé: D'où est née l'idée du Salon valaisan de la santé ?

Pr Eric Bonvin: Ce qui nous a par-dessus tout intéressés est la possibilité qu'offre le Salon Planète Santé d'entrer en contact avec la population d'une façon exceptionnelle, dégagée des logiques commerciales et marketing, malheureusement omniprésentes dès qu'il s'agit de santé. Or aujourd'hui, les mutations dans ce domaine sont telles, que pouvoir prendre le temps de montrer ce que fait l'hôpital, la façon dont il s'organise et évolue, est extrêmement précieux. Par ailleurs, de par la multitude de sujets santé abordés par le biais des animations et des conférences, le salon possède une dimension didactique inestimable.

Cet événement est donc aussi une façon de démystifier ce qui se passe dans et autour de l'hôpital ?

Absolument, car, de plus en plus, l'organisation des hôpitaux relève d'autorités politiques et de logiques opaques pour les patients. Dans le Valais par exemple, la gestion de l'Hôpital est passée il y a une dizaine d'années des mains d'autorités locales à celles du canton. Immanquablement, des questionnements et des crises en ont découlé, l'une des craintes étant que le lien s'estompe avec la population.

Malgré les crises, l'hôpital demeure un repère incontournable...

En effet, l'hôpital reste pour chacun de nous une figure centrale, effrayante, indispensable et rassurante à la fois. Mais il doit évoluer. La population vieillit, le système de santé est à bout de souffle : les défis sont nombreux.

Quelle est la place des patients dans tout cela ?

Elle est cruciale. Quand on interroge les patients sur leurs attentes vis-à-vis des soins, ils parlent avant tout de l'importance de la qualité relationnelle avec les soignants, du souhait d'être mieux impliqués et informés des traitements, des interventions qu'ils vont subir. Or le système fait tout l'inverse, en faisant passer la technique avant tout et en délaissant bien souvent la dimension humaine, faute de temps, de personnel, etc. Et pourtant cet aspect est fondamental d'un point de vue purement médical, mais également pour l'évolution du système de soin elle-même. Il est par exemple urgent de développer des soins communautaires ambulatoires dans le cadre de vie des patients, de traquer vigoureusement les actes inutiles, d'organiser les institutions en pôles de compétences qui répondent prioritairement aux besoins sanitaires de la population.

Si on n'implique pas les patients dans ces changements, la démarche peut être d'une violence inouïe.

L'Hôpital du Valais proposera au salon son propre stand, avec des animations autour des urgences, de la pédiatrie, de la grippe et de la prise en charge des AVC. Pourquoi ces sujets ?

L'idée est d'interagir avec les visiteurs sur des thématiques concrètes et « concernantes ». L'objectif est double. Tout d'abord, profiter de cette occasion pour expliquer le fonctionnement de l'hôpital. Aborder la question des urgences nous semblait incontournable. Mais également, avec des thématiques comme celles de l'AVC, du suicide ou de la grippe, l'idée est d'informer les visiteurs sur ce qu'ils peuvent faire d'eux-mêmes, en comprenant mieux la maladie, son évolution et sa prise en charge. L'hôpital a absolument besoin de cette complémentarité avec les patients. Le Salon Planète Santé est une occasion de créer un lien unique, dans un contexte ludique et interactif, bien plus aisée que dans les situations de crise qui peuvent conduire une personne à l'hôpital. ●

A ce prix-là, je fais le pas !

Dès le 26 août 2019, profitez des billets dégriffés sur le réseau régional en Valais. Sortez légers !

regionalps.ch/bonplan

Hôpital du Valais : bienvenue aux urgences

Enclenchez le buzzer et découvrez le niveau de gravité de ce qui vous a conduit aux urgences. Puis rendez-vous à l'un des cinq ateliers prévus sur le stand (bilingue) de l'Hôpital du Valais.

TEXTE LAETITIA GRIMALDI

Entrée par les urgences

On le sait tous, l'arrivée aux urgences est généralement synonyme d'attente. Ce que l'on sait moins, c'est que le personnel médical travaille avec une échelle de tri graduée de 1 à 5 afin de définir la gravité d'un cas, «1» étant synonyme d'urgence absolue. L'objectif: prioriser les urgences vitales pour sauver un maximum de personnes. Ouvertes 7 jours sur 7 et 24h sur 24 sur les sites de Sion et Viège, les urgences de l'Hôpital du Valais ont reçu 69'400 personnes en 2018. Venez découvrir un parcours patient au salon!

Accidents cardiovasculaires

Violent mal de tête accompagné de vertiges, paralysie du côté droit et difficulté à parler: il s'agit probablement d'un accident cardiovasculaire. Dès lors, chaque minute compte. Direction l'atelier «AVC» où vous attendent un neurologue pour un rapide examen neurologique, des explications sur le scanner, un doppler et une perfusion fictive sur le bras (thrombolyse).

Accidents de montagne

Imaginez: partiellement enseveli-e suite à une avalanche, vous êtes transporté-e aux urgences en état d'hypothermie, avec des douleurs au cou et au bassin... L'atelier «Accident de montagne» vous présentera le diagnostic dit «ABCDE» (*Airway, Breathing, Circulation, Disability, Exposure*) permettant d'évaluer l'état

global d'une victime d'avalanche. Pour les volontaires, mise en situation avec brancard, minerve, ceinture de mobilisation du bassin et matelas chauffant.

Idées suicidaires

Mon conjoint a une perte d'intérêt pour tout, des troubles du sommeil et de l'appétit. Il a déjà évoqué des scénarios pour mettre fin à ses jours... Au programme de l'atelier «Psychiatrie de liaison»: glissez, le temps d'un jeu de rôle, dans la peau d'un psychologue face à une personne en proie à des idées suicidaires, qui sera jouée par un professionnel de santé.

Rendez-vous en pédiatrie

Mon enfant a un rhume, une toux persistante, de la fièvre et pleure sans cesse. Malheureusement, mon pédiatre est absent... A l'atelier «Pédiatrie», petits et grands découvriront un quiz sur la bronchiolite, un mur de réalité augmentée, mais également des recommandations pour bien se préparer avant le vélo et le ski.

Grippe et maladies infectieuses

Nez qui coule, toux, fatigue intense, fièvre et courbatures... mon médecin n'est pas là, je suis donc venu-e aux urgences. Au menu de l'atelier «Grippe et maladies infectieuses»: tout savoir sur ces maladies, le lavage des mains (du savon suffit!), le port du masque et la prise en charge en chambre d'isolement quand l'hospitalisation est nécessaire.

AU
SALON

- Mieux comprendre la prise en charge aux urgences
- Ateliers sur l'AVC, la grippe et les maladies infectieuses, la psychiatrie de liaison, les accidents de montagne, la pédiatrie
- Découvrez les futures extensions des hôpitaux de Sion et Brigue
- Imaginez votre hôpital idéal avec le dessinateur Pécub

(Stand Hôpital du Valais | Spital Wallis)

Espace infrastructures: du nouveau à Sion et à Brigue


Venez découvrir les maquettes des extensions des hôpitaux de Sion et de Brigue. Les collaborateurs-trices en charge de ces chantiers seront à disposition.

Espace collaborations: imaginez votre hôpital idéal

La multitude de collaborations qu'entretient l'Hôpital du Valais au quotidien lui est essentielle pour offrir des soins de qualité et sécurisés à ses patientes-s. Parmi ses partenaires, l'Association Savoir patient, qui proposera de réfléchir à l'hôpital idéal avec le dessinateur Pécub.

Ateliers d'autohypnose et conférences

L'Hôpital du Valais proposera des ateliers d'autohypnose ainsi qu'une quarantaine de conférences au salon. Programme complet sur Planetesante.ch/salon



**smarter medicine:
moins, c'est parfois
mieux!**

Idées et mesures concrètes pour éviter des soins inappropriés et la surmédicalisation

Avec le progrès médical, les patientes et patients subissent un nombre croissant de traitements plus susceptibles de leur nuire que de leur être bénéfiques. Cette situation porte préjudice à la qualité de vie des personnes concernées et il convient d'y remédier.

Ce sujet vous concerne ? Venez en débattre avec des professionnels de la santé, des associations de patients et de consommateurs.

**Dimanche 17 novembre 2019 | 14h00 à 16h00 |
Planète Santé – Salon valaisan de la santé
CERM Martigny**

Informations et entrées gratuites sur: assm.ch/fr/agenda



« Maisons de santé : on ne peut plus imaginer faire sans »

Pour répondre à la double problématique de la faible densité médicale et du vieillissement de la population, des structures de soins collaboratives inédites ont vu le jour en Valais. Le Dr Jacques Meizoz, médecin de famille et interniste général à Martigny, nous parle de ces Maisons de santé.

PROPOS RECUEILLIS PAR CLÉMENTINE FITAIRE

Planète Santé: À quelles problématiques les médecins de famille font-ils face en Valais ?

Dr Jacques Meizoz: Nous traitons en permanence un grand flux de patients dans un canton rural avec une faible densité médicale. Faire face aux besoins de la population en termes de soins médicaux de base est un grand défi. Il faut conjuguer disponibilité, proximité, responsabilité et larges compétences. Nous devons renforcer le rôle central du médecin traitant et améliorer la communication entre les différents professionnels pour que le patient soit mieux accompagné dans son parcours de soins.

Les maisons de santé sont-elles une solution ?

Oui. Elles apparaissent comme une bonne réponse en termes de médecine de base. Ce sont des structures généralement développées autour d'un noyau de médecins de famille qui tissent des collaborations étroites avec différents professionnels réunis sur un même lieu. Elles entretiennent également un lien fort avec un réseau de spécialistes et sont devenues, en quelques années, essentielles dans certaines zones du Valais. On ne peut plus imaginer faire sans.

La collaboration entre soignants y est particulièrement favorisée...

Oui, c'est le but de ces structures. Pour lutter contre le désert médical qui gagne du terrain dans les régions périphériques et même urbaines, il a fallu repenser le mode de fonctionnement des cabinets individuels. Les maisons de santé peuvent regrouper 10, 20, voire 30 professionnels de santé, qui se partagent les tâches dans une organisation plus souple. Tous se connaissent, échangent, communiquent sur les dossiers. Il y a une plus grande disponibilité pour le patient et souvent un médecin de garde qui assure les consultations journalières pressantes.

Quelles limites rencontrez-vous ?

Il est primordial que ces maisons de santé soient développées et tenues par des médecins de famille. L'article constitutionnel de 2014 sur les soins médicaux de base affirme que la médecine de famille en est la composante essentielle. Une limite majeure réside encore dans la difficulté de recruter de nouveaux médecins, car il en manque en Suisse et nous n'en formons pas encore assez. ●

[Retrouvez l'intégralité de l'interview sur Planetesante.ch](#)

Trois grandes Maisons de santé en Valais

En 10 ans, la région a vu fleurir plusieurs établissements, nés de la réflexion conjointe de médecins de toutes générations et avec le soutien des autorités politiques locales.

Maison de la santé du Grand Entremont [Sembrancher]

C'est historiquement la pionnière, ouverte en 2016 dans une région périphérique. Elle regroupe les médecins de famille des vallées, accueille des consultants spécialisés et assure la médecine d'urgence pré-hospitalière dans les vallées des Dranses.

Maison Santé Chablais [Collombey]

Cette grande structure, ouverte en 2017 dans une région semi-urbaine, regroupe plus de 30 professions de la santé autour d'un noyau de médecine de famille.

Maison de la Santé du Haut-Lac [Vouvry]

Depuis 2018, elle réunit des médecins de premier recours et des spécialistes pour offrir à la population de la région un lieu de soins de santé primaires interdisciplinaire : médecine générale, pédiatrie, gynécologie-obstétrique, etc.



Nouveau centre de santé pionnier en médecine intégrative

Le Centre de Santé et médecine intégrative La Pierre Blanche vous propose dans un cadre naturel :

- **Des consultations** dispensées par différents médecins et thérapeutes en médecine complémentaire et soins de support, remboursées par votre assurance de base.
- **Un programme de réadaptation oncologique ambulatoire** reconnu et validé par l'Office Fédéral de la Santé Publique : 2 demi-journées par semaine sur 10 semaines, supervisé par une équipe spécialisée (remboursé par votre assurance de base).
- **Des programmes de soins et de prévention en résidentiel** assurés par des équipes pluridisciplinaires à votre écoute. L'objectif est de vous permettre de retrouver un équilibre, une hygiène de vie et de vous ressourcer (non remboursé par les assurances de base et remboursé en partie par les assurances complémentaires).



La Corbière 6
1470 Estavayer-le-Lac
www.lapierreblanche.ch
+41 (0)26 664 84 22

Être expert de sa santé

Une palette d'animations est proposée sur le stand du Service de la santé publique du Valais pour encourager chacun à prendre sa santé en main.

TEXTE ÉLODIE LAVIGNE

Le Service de la santé publique (SSP) a pour mandat de veiller à la promotion, à la sauvegarde et au rétablissement de la santé humaine, dans le respect de la liberté, de la dignité, de l'intégrité et de l'égalité des personnes», lit-on sur le site internet de l'Etat du Valais.

Au Salon

En participant au Salon valaisan de la santé, le SSP poursuit sa mission à l'intention de la population. A cette occasion, une palette d'animations et de contenus interactifs est proposée au grand public. Juristes, médecins, infirmiers, experts en assurance maladie et autres membres du service seront présents sur le stand pour vous faire vivre différentes expériences et vous livrer des informations pour faire les bons choix en matière de santé. Florilège de ce qui vous attend.

Allô les urgences ?

Votre voisin s'écroule soudain dans les escaliers, un inconnu a de fortes douleurs à la poitrine ou votre enfant a de la fièvre et est confus. Que faut-il faire en pareilles situations ? Vous faire découvrir les bons réflexes à adopter au quotidien : voilà l'idée de cette animation interactive. Décrochez le téléphone et écoutez la situation d'urgence qui vous est décrite. Faut-il appeler le 144 ? Obtenir un conseil médical par un professionnel ou attendre simplement que les choses s'arrangent ? A vous de décider parmi l'éventail des possibilités qui vous seront proposées. Découvrez ensuite la bonne réponse.

Assurances maladie : le casse-tête

Chaque automne, c'est le même refrain. L'heure est venue de décider si l'on reste fidèle ou non à son assurance maladie. Comment s'y retrouver dans l'offre pléthorique des assureurs ? Grâce à un quiz, découvrez les critères de choix les plus importants à prendre en compte. Apprenez ensuite à surfer sur le calculateur officiel de la Confédération pour découvrir les primes 2020*.

Droit des patients

Vous êtes en désaccord avec votre médecin ? Vous vous sentez lésé après une intervention ? Vous aimeriez connaître les tenants et aboutissants des directives anticipées ? Vous souhaitez avoir accès à vos données médicales mais ignorez si cela est possible ? Un quiz vous permettra d'en apprendre plus sur vos droits en tant que patient. Vous pourrez également poser toutes vos questions à l'un des juristes du service qui sera sur le stand.

Dans la peau d'une personne âgée

Des articulations douloureuses, un équilibre précaire, une vision approximative, etc., sont quelques-unes des affres de l'âge. Vous avez 20, 30, 40 ou 50 ans ? Grâce à un simulateur de vieillissement, vous pourrez rentrer dans la peau d'une personne âgée. Comment ? L'exercice consiste à porter des entraves au mouvement pour ressentir les difficultés auxquelles les seniors sont confrontés au quotidien. Qui sait ? Votre regard à l'égard de cette population grandissante et fragilisée va peut-être gagner en bienveillance et empathie.

AU SALON

- **Situations d'urgence : avez-vous les bons réflexes ?**
- **Testez vos connaissances sur les droits des patients et les assurances maladie**
- **Tout savoir sur le dossier électronique du patient**
- **Saurez-vous faire la différence entre bons et mauvais comportements santé ?**
(Stand Service de la santé publique du Canton du Valais et partenaires)
- **Se glisser dans la vie d'une personne âgée et/ou atteinte de tremblements**
(Stands Service de la santé publique du Canton du Valais et partenaires et Association Prendsaplace contre la maltraitance des personnes âgées)

Bons comportements en matière de santé

Plongez-vous dans l'univers imagé d'une cité... vous y verrez des personnages qui réalisent des actions en faveur de leur santé et d'autres qui au contraire ne s'en soucient guère. A vous de découvrir quels sont les bons ou les mauvais comportements pour la santé dans les différentes scènes de la vie quotidienne qui vous sont suggérées. ●

*www.priminfo.admin.ch/fr/praemien



Vous organisez un événement?

Annoncez-le
gratuitement sur
sortir.lenouvelliste.ch

La plateforme qui connecte
votre événement à tous les Valaisans.

Manifestations & sorties
Festival, musique & cinéma
Arts de la scène
Musées & expositions
Junior
Sports
Animaux
Société



Mal de dos : le temps du bilan postural

Sur un stand placé sous le signe de l'interactivité, les visiteurs pourront se transformer en neurochirurgiens en testant des outils révolutionnaires, ou faire leur propre bilan postural.

TEXTE CLÉMENTINE FITAIRE

En Suisse, les douleurs musculosquelettiques du dos concernent près d'une personne sur deux. Lumbago, sciatalgie, hernie discale, sténose spinale, spondylolisthésis ou scoliose, les pathologies peuvent prendre plusieurs formes et survenir à tout âge. Comment prévenir nos maux de dos ? Quel est le traitement le mieux indiqué ? Les professionnels de la Clinique de La Source répondent à ces questions centrales.

Quand consulter ?

En cas de maux de dos, il est recommandé de se rendre chez le médecin si...

- votre dos a subi récemment un traumatisme (chute ou coup) ;
- vous souffrez de douleurs lombaires inexpliquées depuis plus de quatre semaines ;
- vous présentez l'un des symptômes suivants associé au mal de dos : douleur irradiant dans le bras ou la jambe, sensations d'engourdissement ou de fourmillement dans le pied et les orteils, perte de sensibilité dans la jambe, paralysie dans le bras ou la jambe, fièvre, perte pondérale.

Un problème de posture ?

Qu'ils souffrent ou non du dos, les visiteurs sont invités à faire leur bilan postural grâce à PodiaXP, un logiciel d'aide au diagnostic qui permet de suivre l'évolution de la posture durant un traitement et d'objectiver l'efficacité de la prise en charge thérapeutique. Les physiothérapeutes de La Source répondront aux questions et présenteront les thérapies spécifiques pour le mal de dos. Enseignement thérapeutique, hygiène posturale, thérapie manuelle, abdologie selon de Gasquet, chaînes physiologiques selon Busquet, mobilisation active et réentraînement musculaire, gainage, cryothérapie, électro-thérapie, massage ou encore ostéopathie : autant de traitements proposés en ambulatoire ou lors d'une hospitalisation, suite à une intervention chirurgicale.

L'imagerie au service du diagnostic

Autre phase clé dans la prise en charge du mal de dos : l'imagerie. L'Institut de radiologie de La Source est équipé de systèmes de pointe. Ses spécialistes seront présents pour proposer aux visiteurs de découvrir ces équipements en immersion de manière ludique et pédagogique. Placés face à un miroir sur lequel seront projetées des images radiologiques (scanner, IRM) en taille réelle, les visiteurs

**AU
SALON**

- **Faites un bilan postural et recevez des explications d'experts en physiothérapie**
- **Apprenez à identifier des problèmes posturaux grâce à des images d'IRM**
- **Devenez neurochirurgien le temps d'une intervention à haut risque**

(Stand Clinique de La Source - Mal de dos)

pourront apprendre à visualiser et identifier les problèmes posturaux.

Devenir neurochirurgien le temps d'une intervention

Les neurochirurgiens de La Source disposent de technologies de pointe pour limiter l'impact post-opératoire d'une intervention en pratiquant une chirurgie la moins invasive possible. Parmi celles-ci, le système de navigation O-arm, véritable GPS du chirurgien. Cet appareil permet d'acquérir des images en trois dimensions pendant le temps opératoire et de réaliser la partie la plus délicate de l'intervention sous guidage assisté par ordinateur. Les visiteurs pourront se mettre dans la peau d'un neurochirurgien et tester cet outil le temps d'une intervention à haut risque sur la colonne vertébrale. A l'aide de l'O-arm, ils apprendront à positionner une vis dans le pédicule vertébral, en se frayant un passage à travers un tunnel osseux de quelques millimètres à peine. ●



Votre abonnement

- S'informer et se divertir
11 numéros par an et 2 hors-séries
- Gagner des billets
Le club (culture et loisirs)
- Voyager et découvrir
La sélection d'escapades et de voyages*
- Faire des rencontres et des balades
generations-plus.ch/communaute
- Bien utiliser smartphone et ordinateur
Les cours informatiques*

* avec des prix préférentiels «abonnés»

1 an **68 fr.**
valeur en kiosque 88.80 fr.

2 ans **120 fr.**
avec 1 cadeau
valeur en kiosque 177.60 fr.

En **CADEAU** avec un abonnement
de 2 ans: **UN BON COOP de 20 fr.**

S'ABONNER 021 321 14 21
abo@generations-plus.ch
www.generations-plus.ch/abo

généralions, bien plus qu'un magazine

175 ans de médecine en Valais

Augmentation constante des coûts de la santé, primes qui explosent, nouvelles générations de soignants... en 175 ans, le visage de notre système de santé a bien changé. Décryptage.

PROPOS RECUEILLIS PAR CLÉMENTINE FITAIRE

La Dre Monique Lehky-Hagen, présidente de la Société médicale du Valais (SMVS), évoque les grandes étapes de l'évolution du paysage de la santé et dresse le portrait de la médecine de demain pour son canton.

Planète Santé: En 175 ans, les problématiques ont-elles beaucoup changé ?

Dre Monique Lehky-Hagen: Beaucoup de choses ont changé, comme la pratique médicale, les avancées thérapeutiques, la collecte des données des patients... mais certaines problématiques sont toujours les mêmes. Bien que la médecine évolue en miroir de la société, comme le montre notre projet des 175 ans (*lire encadré*), nos combats restent semblables. Les grandes valeurs de la médecine, comme

le secret médical, la dignité humaine et l'éthique, doivent encore aujourd'hui être défendues.

Quelle est, selon vous, la période la plus marquante de ces dernières années ?

Au début du 20^e siècle a eu lieu la grande prise de conscience «hygiéniste», durant laquelle on a compris qu'il fallait renforcer les mesures d'assainissement du logement, de l'eau potable... Il y a eu un travail monumental auprès des populations rurales valaisannes avec un faible niveau d'éducation, par exemple avec l'alphabétisation. La SMVS s'est fortement impliquée. En parallèle, un boom des progrès médicaux et une professionnalisation impressionnante de différents métiers ont permis d'améliorer considérablement l'état de santé de la population.

A quelles difficultés doit-on faire face aujourd'hui ?

Par analogie à l'alphabétisation de la population paysanne au siècle dernier, le grand défi qui se présente à nous aujourd'hui, c'est l'alphabétisation «statistique». Depuis plusieurs décennies déjà, on fait face à la problématique majeure de l'utilisation des données. Mais notre compréhension reste très lacunaire et personne – que ce soient les médias, les politiques, les professionnels de la santé ou les patients – ne semble vraiment à l'aise dans leur interprétation.

Vous êtes la première présidente femme de la SMVS. De ce point de vue, les choses n'ont pas vraiment évolué depuis 1843...

**AU
SALON**

- **Conférences-débats sur les évolutions-phares des 175 dernières années organisées par la SMVS, en collaboration avec les collèges de St Maurice et Brigue ainsi qu'avec différents experts du domaine médical (jeudi et vendredi).**

- **Chronologie interactive «175 ans de médecine en Valais»**

(Stand Association des médecins de famille et de l'enfance du Valais (MfeVS) / SMVS)

C'est vrai qu'on avance lentement. Le problème est que notre société ne se base pas sur les compétences mais sur un fonctionnement hiérarchique ancestral. Le grand défi, si l'on veut tirer le meilleur de chacun pour le bien de tous, serait d'avoir une réflexion de fond sur ce sujet.

Dans 175 ans, comment imaginez-vous la médecine en Valais ?

C'est très difficile de répondre ! Je pense qu'il y a 175 ans personne n'aurait pu prévoir la médecine actuelle. Selon moi, les préoccupations resteront les mêmes : être au service des patients, maintenir cet espace thérapeutique protégé et privilégié d'échange entre deux personnes. L'enjeu sera de réussir à faire le lien entre une médecine «mesurable», standardisée, et une médecine individuelle personnalisée qui ne répond pas uniquement à un profil génétique mais à un véritable besoin humain. ●

Retrouvez l'intégralité de l'interview sur Planetesante.ch

Une frise interactive et participative

La SMVS sera présente sur le stand des médecins de famille du Valais afin de promouvoir son vaste projet historique «175 ans de médecine en Valais». Une chronologie interactive que les visiteurs pourront consulter et télécharger. «L'idée est de faire découvrir aux gens les évolutions sociétales et technologiques qui ont conduit à la médecine de nos jours, explique la Dre Monique Lehky Hagen, présidente de la SMVS. Ce projet vise à lancer une réflexion globale commune sur notre système sanitaire.» www.smvs.ch/fr-timeline175ans

Devenez acteur de votre santé !

Une app simple, confidentielle et sûre pour interagir avec votre pharmacie de confiance et optimiser vos traitements médicamenteux

À découvrir
au Salon Santé
Martigny



- Sécurité accrue lors de la prise de médicaments
- Anticipation de vos besoins et facilité de renouvellement
- Meilleure personnalisation de vos traitements
- Standard maximum de confidentialité
- Premier pas vers le Dossier électronique du patient (DEP)

- ✓ *Plan de médication*
- ✓ *Renouvellement traitements chroniques*
- ✓ *Environnement sécurisé et certifié*

Informez-vous auprès de votre pharmacie et jouez un rôle actif dans la gestion de votre santé !

abilis.ch

abilis 
Votre plateforme santé

Trouver son équilibre

Un bon équilibre se travaille dès le plus jeune âge. Apprenez comment entraîner le vôtre grâce à de simples exercices, avec la HES-SO Valais Wallis. Découvrez aussi les nombreux projets de recherche et filières de formation de la haute école de santé valaisanne.

TEXTE AUDE RAIMONDI

De plus en plus de personnes âgées vivent seules à domicile. Elles ne sont toutefois pas toujours en parfaite santé et peuvent cumuler plusieurs maladies. Le manque d'exercice les expose particulièrement au risque de chute. Si, en apparence, le phénomène semble sans grande gravité, une chute chez une personne âgée peut en réalité entraîner de longs mois de convalescence. Les étudiants et chercheurs de la HES-SO Valais Wallis effectuent de nombreuses études pour améliorer la prévention des chutes à domicile.

L'équilibre se développe dès le plus jeune âge. Par conséquent, des exercices préventifs peuvent être pratiqués très tôt. Ils peuvent d'ailleurs également servir à améliorer des performances sportives. Vous êtes curieux? Les physiothérapeutes présents au salon vous montreront quelques exercices simples, à faire chez soi.

Sensibiliser les étudiants

De manière générale, la HES-SO Valais Wallis a pour mission de former les futurs professionnels de la santé. Cet acteur majeur de la formation en Valais propose des cursus en soins infirmiers et en physiothérapie. Elle s'implique donc dans de nombreux domaines de santé publique, comme la prévention des chutes et l'amélioration de la qualité de vie chez les seniors. Grâce à des pratiques sur le terrain et de solides cours théoriques, les étudiants sont formés à ces problématiques et préparés à entrer dans le monde professionnel de la santé.

Prothèse à la pointe de la technologie

Ces dernières années, la HES-SO Valais Wallis a également développé un important axe de recherche en santé digitale. Dans ses laboratoires, plusieurs chercheurs développent des processus et objets innovants, afin d'améliorer la prise en charge des patients. Il faut dire que la digitalisation a transformé en profondeur la pratique du personnel soignant. Grâce à elle, de nouveaux objets ne cessent de se développer pour améliorer la qualité des soins.

Le Salon valaisan de la santé sera l'occasion d'essayer une prothèse intelligente et connectée, encore en cours de développement. Imaginée par les chercheurs de la HES-SO Valais Wallis, son objectif est de remplacer un membre manquant et de permettre au patient de faire plus de mouvements. Grâce à elle, il est par exemple possible de saisir une balle de tennis, ce qui est irréaliste avec la plupart des prothèses actuelles. ●

Les chutes, un problème de santé publique

Chez les personnes de plus de 65 ans, les chutes peuvent conduire à des traumatismes importants.

Les accidents de ce type les plus fréquents ont lieu à domicile ou pendant les loisirs. Ils ne doivent pas être banalisés, car les complications qui en découlent provoquent environ 1300 décès par année en Suisse.

Passé un certain âge, les capacités

du corps à réagir à un traumatisme s'amouindrissent. Les fonctions respiratoires ou celles d'autres organes risquent d'être diminuées et conduire à des états graves.

Pour éviter cela, la prévention est un facteur essentiel. Il est conseillé aux personnes âgées de pratiquer une activité physique régulière, incluant des exercices développant à la fois l'équilibre et la force musculaire.

**AU
SALON**

- **Tests et exercices pour améliorer votre équilibre et prévenir les chutes**

(Stands HES-SO Valais-Wallis Haute Ecole de Santé et Société suisse de la sclérose en plaques)

- **Découverte d'une prothèse de main artificielle**
- **Testez vos connaissances sur les directives anticipées**

(Stand HES-SO Valais-Wallis Haute Ecole de Santé)

- **Ceinture airbag anti-fractures en cas de chute**

(Stand Service à la Personne Technologie Active)



AMAVITA
AWARD

AW

ÉDITION
2019



AMAVITA AWARD

Ma santé j'y participe

planète
santé

En partenariat
avec Planète Santé

Remise du prix Amavita Award 2019, vendredi 15 novembre de 17 h à 19 h, scène A, après la conférence « Libérer la parole des patients en faveur de la santé ».

Découvrez les projets sur
le stand Planète Santé.

Votez pour votre idée préférée
sous amavita.ch/award



AMAVITA 
ma pharmacie

Des médecins amoureux de la montagne

En haute montagne, les dangers sont quasiment inévitables. Découvrez le travail des secouristes sur le stand du Groupe d'intervention médicale en montagne (GRIMM).

TEXTE AUDE RAIMONDI

Les Alpes, peut-être l'un des lieux les plus hostiles où pratiquer la médecine. Topographie escarpée, météo parfois extrême... les conditions environnementales particulières en Valais ont poussé le corps médical à développer des compétences très spécifiques en médecine d'urgence. Depuis 40 ans, le Groupe d'intervention médicale en montagne (GRIMM) réunit des médecins urgentistes passionnés d'alpinisme. Leur but: prêter secours aux victimes de la montagne et former du personnel pour réaliser ces missions délicates.

Les dangers de l'altitude

Les expéditions en haute montagne se démocratisent. De plus en plus de personnes rêvent de gravir le Mont-Blanc ou la Dent Blanche, sans toujours s'assurer au préalable d'avoir une bonne santé ni s'être préparées de manière optimale. Pourtant, la montagne a son lot de dangers. C'est d'abord un territoire escarpé où les accidents, voire sur-accidents en cas de panique, sont fréquents. Le manque d'oxygène en altitude peut en plus engendrer des pathologies comme le mal aigu des montagnes, des œdèmes pulmonaires ou cérébraux. «Heureusement, ces maladies entraînent peu de décès en Suisse, car leurs symptômes sont bien connus des guides et des gardiens de cabane qui ont tous suivi des formations données par les médecins du GRIMM, constate le Dr Matthieu de Riedmatten, médecin urgentiste et

ancien-président du GRIMM. Cela leur permet de reconnaître rapidement les symptômes, de donner les premiers soins et d'organiser un rapatriement en plaine dans les meilleurs délais.»

Les conditions météorologiques pèsent également lourd sur les alpinistes et peuvent rendre les opérations de secours délicates. Vent, brouillard, neige, orages violents, températures extrêmes: la prudence est de mise. A noter qu'en cas de température très basse, l'hypothermie est un problème fréquent et sournois. Lorsque le corps se refroidit, une somnolence a tendance à s'installer et la température corporelle chute encore plus vite.

Sauvetage et avalanche

L'altitude, le froid et le terrain escarpé fragilisent les patients mais également les équipes de secours qui peuvent perdre une partie de leurs capacités. Le GRIMM met beaucoup d'énergie à entraîner ses médecins pour intervenir efficacement en toutes conditions.

Les Alpes sont l'une des zones les plus à risque d'avalanches au monde. Chaque année, on déplore en moyenne entre 17 et 20 victimes. Pour être le plus efficace possible lors de ces catastrophes, le GRIMM a développé des procédures médico-stratégiques de pointe. «Chaque secouriste a un rôle très précis en arrivant sur les lieux de l'avalanche, illustre Matthieu de Riedmatten. Ainsi, les communications, parfois compliquées sur ces terrains accidentés, sont réduites au maximum.»

AU
SALON

- **Dans la peau d'un sauveteur**

(Stand Air-Glaciers / Maison FXB de sauvetage / GRIMM)

- **Présence de chiens d'avalanche**

(Association Chiens d'avalanche du Valais romand)

- **Atelier « Accident de montagne »**

(Stand Hôpital du Valais | Spital Wallis)

Préparer son expédition

Afin d'écartier au maximum les risques, mieux vaut bien préparer son expédition. Dans cette optique, le GRIMM a mis sur pied un groupe d'experts en médecine d'expédition. Évaluation des risques individuels, constitution d'une pharmacie, suivi médical pendant l'expédition, permanence en cas d'urgence: tout est fait pour préserver au maximum la santé des alpinistes. Pour en savoir plus, rendez-vous sur le stand du GRIMM au salon valaisan de la Santé. Vous y découvrirez notamment le travail des secouristes en montagne, comment prendre en charge une victime d'avalanche ou encore comment se prémunir des dangers de l'altitude. ●



Engagement, motivation, compétence

Voilà ce qui définit le Service Croix-Rouge.

Vous aussi, vous souhaitez faire bénéficier le Service Croix-Rouge de vos compétences techniques et de votre sens de l'engagement?

Pour plus d'informations:

Service Croix-Rouge, 058 400 41 70 info@rkd-scr.ch, www.rkd-scr.ch

Service Croix-Rouge CRS
Rotkreuzdienst SRK
Servizio Croce Rossa CRS



76

Formation continue



Hes·so

Haute Ecole Spécialisée
de Suisse occidentale
Fachhochschule Westschweiz

LA FORMATION CONTINUE POSTGRADE, PLUS QU'UNE ENVIE : UNE NÉCESSITÉ

Avec son dispositif de formation continue, La Source encourage le *Lifelong Learning*, réponse incontournable aux besoins du système de santé et à la complexification des pratiques professionnelles. Modulaires, nos programmes postgrades vous permettent de vous former avec davantage de flexibilité et de personnaliser vos cursus.

Pour en savoir plus rendez-vous à une séance d'information.

Dates et inscription sur www.ecolelasource.ch



La Source.

Institut et Haute
Ecole de la Santé

Bureau des Formations
continues postgrades
Avenue Vinet 30

CH - 1004 Lausanne
T +41 (0)21 641 38 63

info@postgrade@ecolelasource.ch

www.ecolelasource.ch



86

Sauver des vies : à vous de jouer

L'Organisation cantonale valaisanne des secours (OCVS) encourage la population à se former aux gestes qui sauvent en cas d'arrêt cardio-respiratoire.

TEXTE ÉLODIE LAVIGNE

Chaque minute compte lorsqu'on est victime d'un arrêt cardio-respiratoire. Les chances de survie diminuent en effet de 10 % toutes les 60 secondes et deviennent quasiment nulles au bout de 10 minutes. C'est pourquoi il est vital de dispenser sans délai les gestes qui sauvent aux personnes qui en ont besoin. Encore faut-il les connaître et être capable de manipuler un défibrillateur. Au Salon, l'OCVS proposera des ateliers pratiques pour apprendre le massage cardiaque. Les explications seront données en français et en haut valaisan par des samaritains au moyen de mannequins adultes et enfants. L'objectif? Améliorer la prise en charge précoce des arrêts cardio-respiratoires par des militaires, comme le veut le programme de

l'association Cœur Wallis. Car si les dispositifs professionnels sont à la pointe, la géographie du canton rend difficile l'accès aux victimes: «Si la personne se trouve dans une vallée latérale, les professionnels, basés en plaine, mettront du temps pour arriver sur les lieux, explique le Dr Jean-Marc Bellagamba, directeur de l'OCVS. Il faut donc que le premier maillon de la chaîne de secours soit assuré par la population elle-même.»

Par ces animations pratiques, Cœur Wallis souhaite sensibiliser la population à l'intérêt de suivre une formation spécifique pour devenir «public responder». Massage cardiaque, utilisation d'un défibrillateur et d'une application smartphone pour assurer des missions dans des régions choisies sont au cœur

- AU SALON**
- **Les gestes pour sauver une vie lors d'un arrêt cardio-respiratoire**
(Stands cœur wallis et Service Croix-Rouge SCR)
 - **Une application pour sauver des vies**
(Stand cœur wallis)

de la formation «BLS-AED», dispensée par les samaritains. Le Valais compte aujourd'hui 1200 «public responders», et espère en avoir à terme entre 2500 et 3000. De même, pour que ces missions de secours puissent être possibles, le nombre de défibrillateurs à disposition doit être multiplié. Une levée de fonds, menée par Cœur Wallis, est ainsi nécessaire pour passer des 260 appareils déjà acquis à 800-900 appareils à l'avenir, ce qui permettra une couverture optimale du canton. Ainsi 30 vies pourraient être sauvées chaque année. ●

SLIM SONIC

SWISS  MADE

VIVEZ L'EXPERIENCE SLIM SONIC

Optimisez chaque jour chacun de vos mouvements en portant Slim Sonic et déstockez massivement et de façon ciblée vos surplus de graisses.

- activité légère ou sportive
- en salle ou à l'extérieur
- déplacements urbains
- ballades quotidiennes...

WWW.SLIM-SONIC.COM





Pour allier plaisir et bien-être.

Est-ce que vous ou un membre de votre entourage souffrez d'une intolérance alimentaire? Alors vous serez ravi d'apprendre que Coop élargit sa gamme Free From. Parmi les nouveautés, vous pourrez entre autres découvrir de nouvelles farines ainsi que des mélanges pour pains et pâtisseries sans gluten. Depuis plus de dix ans, Coop s'engage pour vous faciliter les courses et vous permettre de vous faire plaisir sans craindre de souffrir d'effets secondaires.

L'assortiment Coop Free From comprend quelque 500 produits. Découvrez-en la liste ici: coop.ch/freefrom



Pour moi et pour toi.

Le Parkinson s'invite dans toutes les sphères

Nous accompagnons aussi l'entourage au sens large – privé et professionnel.



Visitez le stand de Parkinson Suisse pendant le Salon Planète Santé, ou prenez contact avec nous. www.parkinson.ch

Parkinson Suisse, Bureau romand, tél. 021 729 99 20
info.romandie@parkinson.ch, CCP 80-7856-2



Oui, je souhaite en savoir davantage sur Parkinson

Nom

Prénom

Rue/n°

NPA, localité

À retourner à : Parkinson Suisse, Bureau romand, Avenue de Sévelin 28, 1004 Lausanne ou à transmettre directement à notre stand au Salon Planète Santé

Mieux comprendre le handicap

La Clinique romande de réadaptation – Suva (CRR) veut sensibiliser le grand public aux difficultés rencontrées par ceux qui vivent avec un handicap.

TEXTE ÉLODIE LAVIGNE

Une mauvaise chute, un accident vasculaire cérébral (AVC), un accident de montagne... Il arrive que la vie bascule et que l'on doive poursuivre son existence autrement. La Clinique romande de réadaptation – Suva souhaite sensibiliser la population aux difficultés qu'un handicap, visible ou non, représente au quotidien. Sur un stand de 80 mètres carrés, les visiteurs auront l'occasion de se glisser quelques instants dans la peau d'une personne paraplégique. Un seuil de porte, un trottoir, une descente peuvent sembler anodins lorsqu'on est solide sur ses jambes, mais le sont beaucoup moins lorsqu'on est en chaise roulante. Sur le stand de la clinique, vous pourrez en faire l'expérience en suivant un mini-parcours semé d'embûches, assis sur un fauteuil roulant.

Également spécialisée dans la réadaptation de l'appareil locomoteur, la Clinique propose une autre animation sur le thème du handicap. A quoi ressemble le quotidien d'une personne à qui il manque un membre? Comment le corps doit-il s'adapter? Vous pourrez en avoir un aperçu en chaussant une prothèse censée remplacer le bas de la jambe.

Parfois, le handicap n'est pas visible pour les autres, et pourtant, il complique grandement la vie de celui qui en souffre. C'est le cas des handicaps suite à une lésion cérébrale (AVC ou traumatisme craniocérébral, dit TCC). Le secteur de réadaptation en neurologie vous proposera de mettre des lunettes qui rendent la vue trouble et la dévient, pour mieux comprendre les conséquences, parfois

méconnues, d'un AVC ou d'un TCC.

1, 2, 3 sautez!

Promouvoir l'activité physique est un autre objectif que s'est donné la CRR à l'occasion du salon Planète Santé. Celle-ci dispose d'un service de médecine du sport, porteur du label Swiss Olympic Medical Center, destiné tant aux sportifs d'élite qu'aux amateurs. Ces derniers auront la possibilité d'évaluer leur détente (la capacité à sauter haut) sur une plateforme et de se mesurer ainsi aux plus grands. Sautez et comparez votre performance à celle d'un sportif de haut niveau dans votre sport favori (foot, hockey, basket, par exemple). Mais pas seulement. Vous êtes enceinte et souhaitez continuer à faire du sport? Vous envisagez de reprendre une activité sportive? Vous êtes sportif amateur et vous comptez vous lancer un nouveau défi? Des spécialistes du sport et des médecins seront présents sur le stand pour expliquer les bienfaits du sport et de l'activité physique.

Une série de conférences

La Clinique romande de réadaptation proposera également des conférences durant le salon. En partenariat avec l'Hôpital du Valais et l'EPFL, suivez le trajet d'un patient ayant subi un accident vasculaire cérébral: de la prise en charge à la réadaptation, avec un éclairage sur la recherche. Comment augmenter les chances de récupération après un AVC? Les experts dévoileront les dernières connaissances sur le sujet.

AU
SALON

- **Se glisser dans la vie d'une personne...**

...en situation de handicap (parcours en fauteuil roulant, lunettes qui troublent la vue, etc.)

(Stands Clinique romande de réadaptation (Suva) et physio-valais-wallis)

- **en séjour de réadaptation**

(Stand Clinique Bernoise Montana)

- **affectée dans sa mobilité**

(Stand Groupement valaisan des centres médico-sociaux)

- **Comparez votre performance de saut à celle d'un sportif de haut niveau**

- **Conseils d'experts sur les bienfaits de l'activité physique**

(Stand Clinique romande de réadaptation (Suva))

Qu'en est-il de l'organisation de la chaîne de soins après un accident de montagne? C'est ce que vous pourrez découvrir lors de la conférence donnée en partenariat avec le Groupe d'intervention médical en montagne (GRIMM) et l'Hôpital du Valais. Mais encore, vous saurez tout sur les meilleures façons de vous préparer à la Patrouille des Glaciers. Enfin, les commotions cérébrales dans le sport feront elles aussi l'objet d'une conférence. ●

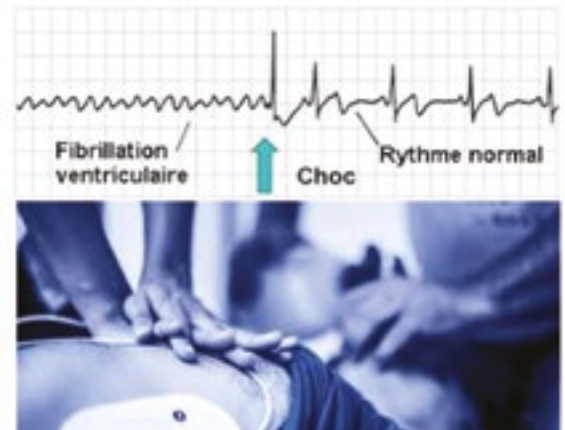


Henriqueta
Genève



Lors d'un arrêt cardiaque, chaque minute compte. Retrouvez-nous au salon valaisan de la santé à Martigny du 14 au 17 novembre 2019 pour découvrir les gestes qui peuvent sauver une vie.

Bei einem Herzstillstand, zählt jede Minute. Besuchen Sie uns an der Walliser Gesundheitsmesse in Martigny vom 14. bis 17. November 2019 und entdecken Sie die lebensrettenden Handgriffe.



Depuis 26 ans, porté par votre générosité et votre soutien actif, **LE COPAIN**, première association suisse de chiens d'assistance, a remis pas moins de 349 chiens dans toute la Suisse. Tous ont été remis à des personnes, enfants ou adultes en situation de handicap, ou souffrant de troubles neurologiques.

Ayant récemment acquis le statut de Fondation à but non lucratif, il nous tient à cœur de poursuivre notre mission grâce à vous!

Centre de formation: **LE COPAIN**, Chemin de la Pinède 15, 3977 Granges

Pour de plus amples informations, n'hésitez pas à nous joindre au N° 027.458.43.93 le matin ou par courriel : info@lecopain.ch - www.lecopain.ch

La prévention sur le devant de la scène

A tous les âges de la vie, des actions de prévention peuvent être menées pour préserver sa santé. Promotion santé Valais livre ses conseils.

TEXTE AUDE RAIMONDI

Dans tout système de santé, la prévention est un maillon indispensable de la chaîne. Depuis presque 70 ans, Promotion santé Valais est active dans ce domaine. Son objectif? Favoriser durablement la santé de l'ensemble de la population valaisanne. Pour ce faire, l'association regroupe quatre domaines d'activité: le centre de dépistage du cancer, l'unité cantonale de santé scolaire, la Ligue pulmonaire valaisanne, ainsi que la promotion de la santé en général. Envie d'en savoir plus sur ces différents projets tournés vers la santé et le bien-être de la population? Rendez-vous au salon!

Dépistage de la BPCO

La bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) est une conséquence particulièrement insidieuse du tabagisme. Cette maladie survient généralement après des années d'exposition répétée au tabac et provoque un rétrécissement des voies respiratoires. Un diagnostic et une prise en charge médicale précoces permettent néanmoins de stopper plus vite son évolution. Pour en avoir le cœur net, faites le dépistage sur le stand de Promotion santé Valais!

Visite d'un côlon géant

Le dépistage du cancer colorectal est également important, puisqu'il s'agit de la deuxième cause de mortalité liée à un cancer, après celui du poumon. Il existe aujourd'hui diverses méthodes de dépistage comme la coloscopie ou la recherche d'ADN tumoral dans le sang ou les selles. Et si, pour en savoir plus, vous

veniez faire une petite promenade dans le « côlon géant » présent sur le stand?

Gare aux tiques

En Suisse, plusieurs maladies, dont la borréliose (maladie de Lyme) et la méningo-encéphalite verno-estivale, peuvent être transmises par les tiques. Plus l'insecte reste accroché longtemps à sa victime, plus le risque de contamination est élevé. Il est donc important de le retirer le plus rapidement possible. Il convient également d'éviter de n'arracher que le corps de la tique, au risque de laisser sa tête sous la peau. Pour être certain de réaliser correctement cette manipulation, Promotion santé Valais propose des ateliers « décrochage de tiques » à l'aide de petites pinces. L'occasion d'apprendre quelques bons réflexes et limiter la transmission de ces pathologies fréquentes dans la région des Alpes.

Reconnaître le jeu excessif

La pratique des jeux de hasard et d'argent à outrance est considérée comme une addiction en tant que telle. Une maladie banalisée et dont les personnes touchées ont souvent honte. Or à force de se murer dans le silence, les dettes s'accumulent et les conséquences négatives apparaissent. Pour éviter que la situation n'échappe à tout contrôle, il est important que les personnes touchées osent demander de l'aide le plus tôt possible et que leur entourage y soit sensibilisé. Des spécialistes seront disponibles pour discuter de cette thématique. ●

**AU
SALON**

- **Dépistage de la bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO)**
- **Visite d'un côlon géant**
- **Atelier « Décrochage de tiques »**
- **Jeu excessif : discutez avec des spécialistes des addictions**
- **Quizz interactif à vélo sur des thématiques de promotion de la santé**
(Stand Promotion santé Valais)

planète santé

Information santé
grand public



Collection J'ai envie de comprendre...

Les douleurs chroniques et rebelles

Les douleurs chroniques et rebelles aux traitements classiques minent, parfois gravement, le quotidien d'environ 20 % de la population. Le fait que ces douleurs « ne se voient pas » lors des examens médicaux joue en défaveur des individus touchés qui ne se sentent pas toujours pris au sérieux dans leur souffrance. Elles n'ont pourtant rien d'imaginaire. Comment éviter que ces douleurs ne prennent toute la place ? Quel est le rôle des émotions dans les symptômes ? Comment contrôler soi-même ses douleurs ? Ce livre fournit des clés de compréhension, utiles également pour les proches aidants. Il propose une série d'outils pour mieux gérer ces douleurs complexes et redevenir le pilote de sa vie.

Auteurs

Suzy Soumaille
Valérie Piguet

Prix

CHF 16.- / 14 €
ISBN 978-2-88941-049-1
© 2018

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

AROMED



FONDATION DE PREVOYANCE PROFESSIONNELLE

LA PRÉVOYANCE DES MÉDECINS

Route des Avouillons 30 · 1196 Gland · Tél. 022 365 66 67 · www.aromed.ch



VOUS SCANNEZ, VOUS SAVEZ.

COSMÉTIQUES
9 SUR 10 CONTIENNENT
DES SUBSTANCES INDÉSIRABLES



TÉLÉCHARGEZ L'APP

> FRC.CH/COSMETIQUES

AVEC LE SOUTIEN DE



ligue suisse contre le cancer

Prendre sa santé en main grâce à la technologie

La Fondation The Ark encourage les acteurs économiques valaisans à innover. Sébastien Mabillard, responsable des start-ups, s'engage pour le développement d'outils digitaux dans le monde de la santé.

PROPOS RECUEILLIS PAR AUDE RAIMONDI

Planète Santé: Vous avez lancé Swiss Digital Health, une plateforme dédiée à la santé digitale. L'avenir de notre système de santé passe-t-il vraiment par le numérique ?

Sébastien Mabillard: La digitalisation a commencé par faire sa place dans les milieux industriels. Mais elle investit désormais tous les secteurs économiques. La santé, jusqu'ici, était un peu à la traîne dans ce domaine. À la Fondation The Ark, nous saisissons cette opportunité en initiant des projets innovants ou en proposant des pistes de développement. Plusieurs méthodes de l'industrie peuvent être appliquées à la santé. Par exemple, si

grâce à des outils digitaux on optimise la gestion des flux de patients, la prise en charge globale en sera améliorée. Il y a donc une réflexion générale à mener et de nombreux projets à encourager.

Le Valais deviendra-t-il la nouvelle «health valley» de Suisse ?

C'est un bien grand terme, mais c'est vrai que nous nous sommes attachés à créer un environnement favorable au développement de la santé digitale. D'ailleurs, c'est aussi une volonté des autorités. La politique cantonale poursuit l'objectif de mettre en pratique des actions concrètes sur le terrain et créer tout un écosystème avec des acteurs qui communiquent, collaborent et réalisent des projets communs.

Le Salon valaisan de la santé est destiné au grand public. Pourquoi est-ce important de vous adresser directement à la population ?

Le cœur d'un système de santé reste le patient. C'est notre préoccupation centrale, c'est à lui que les technologies qui arrivent sur le marché doivent s'adresser. Au Salon, nous allons rendre tout cela ludique en permettant aux visiteurs de tester des solutions, d'en apprendre plus sur la robotique, etc. Notre rôle, c'est de montrer que la santé concerne chacun d'entre nous et qu'il est possible de la prendre en main, grâce à la technologie.

AU SALON

- Rencontre avec les robots humanoïdes Pepper et Nao
- Soigner à l'aide de la réalité virtuelle
- Les dernières applications santé

(Stand Fondation the Ark)

Que peut-on découvrir sur le stand de The Ark ?

Il y aura notamment un bar à applications mobiles. Des smartphones seront mis à disposition des visiteurs afin qu'ils puissent tester des applications innovantes. Les thématiques sont très variées: gestion de l'asthme, du diabète, prévention, exercice physique... Chacun choisira ce qui lui semble le plus utile.

Les visiteurs pourront également tester des applications qui fonctionnent avec des casques de réalité augmentée et virtuelle. Cette technologie est de plus en plus utilisée dans la santé. Elle est notamment utile dans le cadre de thérapies contre les phobies, pour se confronter à ses peurs et se désensibiliser.

On pourra aussi faire connaissance avec Pepper et Nao, des petits robots, qui vous expliqueront comment ils interviennent en pédiatrie ou auprès des seniors. ●

Fondation pour l'innovation en Valais

Haut lieu de l'entrepreneuriat, la Fondation The Ark incite les acteurs économiques et académiques valaisans à faire preuve de créativité et d'esprit d'entreprise. Elle favorise le développement de savoirs et œuvre pour le développement de l'innovation en Valais.

Dans cette optique, la plateforme Swiss Digital Health prend tout son sens. Son objectif ? Initier des projets ambitieux et innovants pour améliorer le système de santé.

Expert muscles et articulations

Formulations complètes et hautement dosées pour le cartilage, les tendons, les ligaments, l'ossature ou les muscles.

En raison d'une blessure du genou subie il y a plus de trente ans, le fondateur de Swiss Alp Health a mis au point une nutrition articulaire innovante, qu'il optimise constamment selon les dernières connaissances scientifiques. Il est membre de la société internationale sur le cartilage (ICRS: International Cartilage Regeneration & Joint Preservation Society) et il conseille des spécialistes sur le thème de la nutrition de l'appareil locomoteur.

ExtraCellMatrix ECM Drink & Tabs pour articulations, tendons, ligaments et os.



Formulations complètes «tout-en-un»:

- Collagène bioactif hautement dosé (types I, II, III)
- Acide hyaluronique, sulfates de chondroïtine et de glucosamine
- Acides aminés essentiels: lysine, méthionine et thréonine
- Antioxydants végétaux: cynorrhodon, gentiane, melon et edelweiss
- Vitamines et sels minéraux

Un sachet par jour du produit Premium ExtraCellMatrix ECM Drink contient environ 22g de poudre (ce qui est l'équivalent d'environ 20 comprimés) pour seulement CHF 4.20 par jour: un excellent rapport qualité-prix.

ExtraCellMuscle – muscles & énergie à tout âge!

Développé sur la base de l'étude canadienne des chercheurs Churchward-Venne, ExtraCellMuscle contient une **proportion optimale de lactosérum (whey, sans lactose) et de leucine hautement dosée (5g)**.

La leucine stimule directement la

synthèse de protéines dans le muscle et stimule la production de l'hormone de croissance IGF-1. Le point central est le respect de **la proportion de leucine par rapport à la quantité de protéines**. La plupart des boissons protéinées contiennent une dose insuffisante de leucine avec pour conséquence une inhibition probable de son absorption. (Devries et al, 2015).

La formulation d'ExtraCellMuscle contient d'autres nutriments tels que la créatine, l'arginine, la citrulline, le magnésium, des vitamines, minéraux et antioxydants, servant à soutenir la fonction musculaire et à augmenter le métabolisme énergétique. **Déjà après 10 jours, on ressent une amélioration de la performance. Adapté pour séniors et sportifs de tout âge!**

Disponibles chez Amavita et Sun Store et auprès de pharmacies partenaires. Informations www.swiss-alp-health.ch



Cadeau! 1 ExtraCellHyalo val. 69 CHF

À l'achat de 2 produits Swiss Alp Health (en un seul achat) dans votre pharmacie, droguerie ou sur www.swiss-alp-health.ch, vous recevrez 1 emballage d'ExtraCellHyalo d'une valeur de 69 CHF en cadeau. Envoyez ce bon avec la quittance originale des 2 produits achetés par la poste (pas d'email, de PDF ou de photo) avec votre adresse postale à: **Swiss Alp Health, route d'Arnier 4, 1092 Belmont-sur-Lausanne**. Nous vous enverrons votre emballage gratuit sans frais de port. Ce bon est valable pour le consommateur final uniquement.

ExtraCellHyalo Booster pour la peau et les articulations

Capsules avec acide hyaluronique hautement dosé (300ml), MSM, extrait de curcuma C3-Complex®, extrait de pépins de raisin avec OPC; ExtraCellHyalo se combine idéalement avec tous les produits Swiss Alp Health.

Valable jusqu'au 31.12.2019/PS

S'initier à l'autohypnose

L'autohypnose permet de se détendre, de se ressourcer, d'améliorer son état général aussi souvent que nécessaire, sans avoir besoin de faire appel à un hypnothérapeute. Rendez-vous chaque jour au Salon pour vous initier à cette pratique.

ADAPTATION* JOANNA SZYMANSKI

**AU
SALON**

• Ateliers
« Auto-hypnose »
Chaque jour au salon

(Organisés par l'Hôpital
du Valais | Spital Wallis)

Se détendre, retrouver un sommeil réparateur, affronter une épreuve... Les indications de l'autohypnose sont nombreuses et dépendent des besoins de celui qui la pratique. Chaque personne peut en tirer des bénéfices, que ce soit pour gérer un stress, surmonter une difficulté, une peur ou simplement se relaxer. Avec un peu de pratique, on peut facilement atteindre le fameux état de transe. Les seuls ingrédients nécessaires pour que l'autohypnose porte ses fruits sont la motivation et le plaisir du pratiquant. Pour faire connaître cette technique, l'Hôpital du Valais organise chaque jour au Salon des ateliers d'initiation. Grâce à l'autohypnose, on entre donc en transe par soi-même, sans l'aide d'un thérapeute. Pour y parvenir, on fait appel à son imaginaire, et on se laisse guider par un rituel personnel. La technique peut profiter à tous, mais nécessite un peu d'entraînement et de la persévérance.

Entre hypnose et autohypnose

L'autohypnose peut également être pratiquée en marge de séances avec un thérapeute en hypnose. Certains thérapeutes suggèrent à leurs patients de tester l'autohypnose à la maison pour prolonger les bienfaits des séances en cabinet. Un enregistrement de sa voix peut par exemple être emporté chez soi afin de réitérer plus facilement l'expérience hypnotique, selon le schéma utilisé chez le praticien. En se basant sur un moment décisif de la transe, le patient peut chercher à se replonger dans le contexte de la séance,

à retrouver les sensations expérimentées en cabinet.

Lors d'une séance d'hypnose, le thérapeute adapte son discours tout au long de la transe afin de suivre l'évolution de son patient et de le guider au mieux pour qu'il atteigne son objectif. En autohypnose, il incombe au sujet lui-même d'être présent à chaque étape de la transe, de ressentir pleinement ce qui se passe, afin d'avancer. On devient ainsi à la fois le guide et la personne guidée.

EXERCICE PRATIQUE

L'observateur caché de soi-même

Devenir l'observateur de ses propres moments de rêverie, parvenir à canaliser ses émotions ou simplement utiliser son rythme respiratoire pour se ressourcer, sont quelques-unes des techniques pour expérimenter la transe sans recourir à un thérapeute. Certains exercices de base ne demandent que quelques minutes et un peu d'entraînement. A vous de jouer!

But de l'exercice: Vous familiariser avec l'expérience naturelle qu'est la transe, ce qui vous permet de percevoir votre quotidien différemment.

Des nombreux bienfaits

Que la transe soit guidée par un thérapeute ou auto-induite, seul compte le soulagement qu'elle procure. Induire une transe hypnotique, se retrouver ainsi dans son propre espace de sécurité, permet de se ressourcer, de s'apaiser. L'objectif d'une séance d'autohypnose peut d'ailleurs s'arrêter là. La détente peut être le but à atteindre sans forcément chercher à « guérir » de quoi que ce soit, si ce n'est de la frénésie de la vie actuelle. ●

Induction:

Installez-vous confortablement et accordez-vous un moment d'auto-observation. Il suffit de passer en revue votre journée et de chercher à identifier les moments durant lesquels vous avez été absorbé par vos pensées. Cela peut-être une phase de rêverie, un moment « dans la lune » qui a relayé au second plan l'activité en cours.

Transe: Une fois ces moments de rêverie identifiés, cherchez à vous abandonner à nouveau dans ce mode perceptif. Vous êtes alors à la fois absorbé par l'expérience et observateur de celle-ci.

Sortie: Revenez naturellement à une attention ordinaire, reconnectez-vous avec votre environnement et ce qui s'y passe.

* Adapté de J'ai envie de comprendre... L'hypnose, de Yseult Théraulaz, avec Eric Bonvin et Adriana Wolf, Ed. Planète Santé, 2016.

planète santé

Information santé
grand public

Auteur

**Sophie Davaris
Jacques Philippe**

Prix

CHF 16.- / 14 €

199 pages

ISBN 978-2-88941-059-0

© 2019

Collection J'ai envie de comprendre...



Commandes : boutique.planetesante.ch / livres@planetesante.ch / +41 22 702 93 11

Planète Santé est la marque grand public de Médecine & Hygiène

89



Des navires-hôpitaux au service des plus démunis



**Vous
pouvez aider !**

- > Soutenez notre action en Afrique
- > Servez bénévolement à nos côtés

www.mercyships.ch

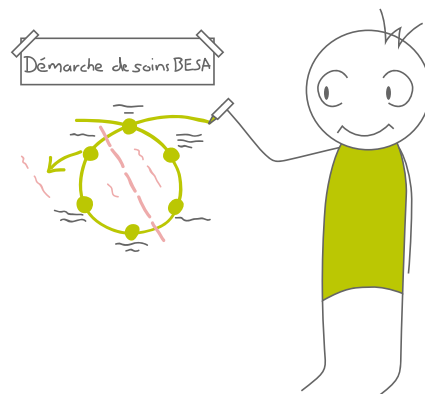


Compte PostFinance 10-17304-3

Visitez notre stand au Salon valaisan de la santé !

Le système BESA. Une solution complète et modulaire.

- Évaluer précisément les besoins en soins
- Planifier les soins en fonction des besoins
- Saisir aisément les prestations de soins
- Démontrer la qualité des soins



La santé publique, l'affaire de tous

L'Observatoire valaisan de la santé (OVS) propose aux visiteurs un parcours participatif passionnant autour des questions de santé publique.

TEXTE CLÉMENTINE FITAIRE

Rassemblement, analyse et diffusion des données sanitaires du canton : telle est la mission de l'Observatoire valaisan de la santé (OVS), établissement reconnu d'utilité publique. Le but ? Suivre l'état de santé de la population, l'activité des prestataires de soins, et mesurer la qualité des soins pour permettre d'améliorer le système de santé.

Les données que l'OVS récolte proviennent de multiples sources : des différents prestataires, de l'Office fédéral de la statistique (OFS), du canton, ou d'organismes internationaux comme l'OCDE. Elles peuvent également être issues d'enquêtes réalisées auprès de la population sur des problématiques spécifiques. Les informations s'articulent principalement autour de quatre grands domaines : l'état de santé de la population, les structures, les activités et le financement du système de santé. Ces analyses sont essentielles pour adapter et améliorer en permanence l'organisation et les prestations en fonction des besoins identifiés.

L'OVS à la rencontre de la population

«Échanger, écouter les suggestions, comprendre comment le public perçoit ce que nous faisons et lui transmettre les résultats de nos travaux», voilà les attentes de Luc Fornerod, directeur de l'OVS, pour ce salon. «Notre activité est très axée sur nos prestations pour l'État du Valais et pour les prestataires de soins. Nous n'avons que rarement l'occasion de rencontrer le grand public». Toute l'équipe de l'Observatoire sera à disposition des

visiteurs pour échanger et présenter les dernières études sanitaires réalisées. Tout au long de la journée, cet espace de rencontre sera l'occasion d'aborder de nombreux sujets, comme l'état de santé de la population, les structures ou le fonctionnement du système de santé. Les participants pourront aussi s'informer librement en découvrant les derniers travaux mis en ligne sur le nouveau site internet de l'OVS qui sera inauguré à cette occasion.

Un parcours didactique et des prix à gagner

Le stand de l'OVS propose un parcours articulé autour de cinq postes où adultes et enfants sont invités à s'interroger sur le système de santé en Valais, à réfléchir aux problématiques actuelles, découvrir des informations sur l'état de santé de la population ou sur l'utilisation et le fonctionnement du système de santé en Valais. Les visiteurs pourront collecter des points à chaque étape en répondant à des quiz interactifs et remporter un lot en fin de parcours. Un tirage au sort sur l'ensemble du salon sera également réalisé pour récompenser les visiteurs avec un grand prix à gagner. Une belle façon de clôturer votre visite! ●

Pour en savoir plus : www.ovs.ch

AU SALON

- Parcours didactique sur le système de santé en Valais et prix à la clé

- Mieux comprendre...

- ...l'état de santé de la population

- ...les structures de soins

- ...le fonctionnement du système de santé

(Stand Observatoire Valaisan de la Santé (OVS))



Physiovalais-wallis au salon planète santé !

Physiowallis ist auf der Gesundheitsmesse Planète santé dabei!

Nous vous y ferons découvrir la physiothérapie d'aujourd'hui...

Wir stellen Ihnen die heutige Physiotherapie vor.....

...de la néonatalogie à la gériatrie.....von der Neonatologie bis zur Geriatrie...

...en passant par la thérapie manuelle, la neurologie, la pelvipérinéologie, la thérapie respiratoire, le sport, l'humanitaire, la recherche scientifique, l'innovation, la prévention et plus encore.....einschliesslich den Bereichen Manuelle Therapie, Neurologie, Pelviperineologie, Atemtherapie, Sport, Humanmedizin, wissenschaftliche Forschung, Innovation, Prävention und mehr...

...avec la présence d'étudiants de la HES-SO en physiothérapie pour vous informer de la voie à suivre dans vos études.....mit der Anwesenheit von Physiotherapie Studenten der HES-SO, die Sie gerne über den Ausbildungsweg informieren.....

...et avec la présence de physiothérapeutes spécialisés qui présenteront les débouchés dans une vie professionnelle passionnante.....und mit der Präsenz von spezialisierten Physiotherapeuten, die die vielfältigen Perspektiven des spannenden Berufslebens aufzeigen.....

Venez à la rencontre de la physiothérapie !

Kommen Sie und lernen Sie die Physiotherapie kennen!

HERZLICH
WILLKOMMEN

FR/DE
ZWEISPRACHIG
BILINGUE

UN STAND
INTERACTIF ET
DYNAMIQUE

La santé personnalisée à la rencontre des citoyens

Il sillonne la Suisse romande pour informer la population des enjeux de la médecine personnalisée. Le bus « À notre santé ! » fait une halte au Salon valaisan de la santé. Informations, partage et expériences seront au rendez-vous.

TEXTE LAURA GUÉRIN

C'est le 4 septembre 2019 à Genève qu'a débuté le trajet du bus « À notre santé ! ». Cette exposition originale, itinérante et immersive, a pour objectif de (faire) parler de médecine prédictive sur les routes de Suisse romande jusqu'à son terminus au Salon valaisan de la santé.

Exposition, ateliers et soirées publiques

Tester des objets connectés de mesure de soi afin de connaître son état affectif, observer l'effet d'un médicament ou d'un aliment sur notre corps... le bus « À notre santé ! » permet aux visiteurs de comprendre, à travers divers ateliers, comment la médecine de demain pourra offrir un diagnostic, des traitements ou des recommandations de santé plus adaptés et personnalisés. Chacun aura le loisir de donner son opinion ou de

faire part de ses interrogations à la fin de l'exposition.

Une méthode insolite

Pour aller à la rencontre de la population, les initiateurs du projet ont décidé de matérialiser l'information, de la « dé-digitaliser », au travers de rencontres et de moments de partage avec le public. Le citoyen est ainsi directement invité à participer aux réflexions sur la santé personnalisée, qui amène des questions et des défis tant sociétaux qu'éthiques : faut-il faire séquencer son ADN ? Les traitements de demain seront-ils vraiment « sur mesure » ? La médecine personnalisée sera-t-elle accessible à tous ? Aurai-je le droit de ne pas connaître mon profil de risques ? Sans oublier les interrogations sur le partage et l'usage des données prélevées qui sont encore à définir. Interagir pour donner à tous le goût de

**AU
SALON**

- Visite de l'exposition itinérante « A notre santé » pour mieux comprendre...

...la médecine de demain

...la récolte et le partage des données de santé

...les applications concrètes de la santé personnalisée à travers des témoignages

...la pharmacogénétique

...l'intérêt des recommandations alimentaires « sur mesure »

...l'impact du stress selon les individus

(Stand « A notre santé ! Expérimenter la médecine de demain »)

choisir sa santé de manière consciente, voilà l'objectif de cette initiative. ●

Plus d'informations sur : www.santeperso.ch/a-notre-sante

Un travail d'équipe

Le projet « À notre santé ! », soutenu par la Fondation Leenaards et l'initiative « Santé Personnalisée & Société », est porté par le Musée de la main UNIL-CHUV, le Bioscope de l'Université de Genève et les Hôpitaux Universitaires de Genève.





11:34

Vous réalisez que
votre assureur-vie s'appelle Michel,
votre assureur-maladie, Michèle et
l'assureur de votre patrimoine, Michelle.

Là maintenant,
un seul Michel vous simplifierait la vie.

Groupe Mutuel

Santé® Vie® Patrimoine® Entreprise®



Assuré. Là. Maintenant.

Une librairie santé au cœur du salon

Vous souhaitez en savoir plus sur l'alimentation, la mémoire ou encore la santé personnalisée ? Rendez-vous sur le stand des éditions Planète Santé, où des nombreux ouvrages vous attendent. En voici une sélection.

ALIMENTATION



Mon alimentation et ses effets

S. Davaris, J. Philippe
Coll. *J'ai envie de comprendre*

Un ouvrage pour com-

prendre les effets positifs et négatifs de nos habitudes alimentaires, pour consommer mieux et bon.



Bien manger pour ma santé (Automne-Hiver / Printemps-Eté)

FRC / ADiGe

Des recettes savoureuses, équilibrées et

documentées pour porter un regard critique sur la façon d'allier goût, alimentation équilibrée et respect de l'environnement.



Bien manger au travail Ma lunchbox gourmande

M. Magnin / FRC / ADiGe
Au travail aussi le credo reste de préparer ses

repas avec soin, pour se faire plaisir - en économisant - sans gaspiller !

PSYCHO



La méditation de pleine conscience (mindfulness)

A. Zerbini, G. Bondolfi
Coll. *J'ai envie de comprendre*

La méditation de pleine conscience peut être d'un apport précieux pour mieux vivre avec une maladie chronique, réduire les risques de rechute dépressive, se défaire d'addictions ou encore de troubles alimentaires ou du sommeil.



Comment survivre au mariage avec un pervers narcissique

V. Le Goff-Cubilier

Cet ouvrage donne des clés pour permettre

aux femmes déjà victimes de pervers narcissiques de se sortir de cette relation d'emprise, et à d'autres d'éviter d'y

entrer.



L'hypnose

Y. Théraulaz, A. a Wolff,
Eric Bonvin
Coll. *J'ai envie de comprendre*

Ce petit guide lève le voile sur la transe hypnotique et vous explique ce qu'elle est et comment elle agit sur votre inconscient.



La dépression masculine Comprendre et faire face

T. Hovaguimian
P. Barraud

La dépression chez les hommes est une maladie courante qui peut être grave. Elle reste aujourd'hui largement sous-diagnostiquée et donc insuffisamment traitée, tant sont tenaces les clichés liés à la virilité. Ce livre analyse cet étonnant phénomène et propose des pistes pour y faire face.



La mémoire et ses troubles

L. Grimaldi, J.-F. Démonet, A. Brioschi Guevara - Coll. *J'ai envie de comprendre*

Comment bien mémoriser ? Comment se fait le tri entre ce que l'on retient et ce que l'on oublie ? Quels sont les ennemis de la mémoire ? Voilà quelques-unes des questions auxquelles répondent les auteurs.

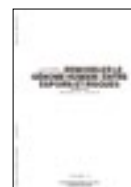
SANTÉ PERSONNALISÉE



Mon ADN, oracle de ma santé ?

O. Dessibourg, Coll. *Santé personnalisée*
Quinze ans après le séquençage complet du

génomme humain, quels progrès médicaux en ont découlé ? Cet ouvrage fait le point sur les enjeux et les répercussions de la révolution génomique.



Remodeler le génome humain : entre espoirs et risques

O. Dessibourg, Coll. *Santé personnalisée*
Reprogrammer le

patrimoine génétique par de subtils découpages et insertions dans l'ADN est désormais possible, de façon très ciblée. Mais quels sont les effets de ces corrections et remodelages à la demande ?

RETROUVER LA VUE, SANS LUNETTES ?

Avec le laser, c'est possible !

Dès 1250.- par œil

4 centres en Suisse



Centre
Microchirurgie
Oculaire

021 510 31 31

www.cemo.ch



Offre spéciale: 100.- CHF de réduction
(sur présentation de cette page)



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



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

- 7 salles d'opération à la pointe de la technologie
- Plus de 520 médecins accrédités indépendants
- Plus de 585 collaborateurs à votre service