

planète
santé
LIVE

LE MAGAZINE DU SALON 2016

24 - NOVEMBRE 2016

CHF 4.50

Les « Experts » dans la vraie vie • Crise d'ados, crise de parents? • Rencontre avec René Frydman, le père du premier bébé-éprouvette français • Apnée du sommeil: faites le test • Cancer: le point de la situation en 2016 • Bien manger, mode d'emploi • Maîtriser son anxiété, c'est possible • Seniors: les bienfaits du sport



24-27 NOVEMBRE 2016

PLANETESANTE.CH/SALON

**SWISSTECH
CONVENTION
CENTER
(EPFL)**

**LE
SALON
SUISSE
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**

**2^e
ÉDITION**



Trouver le centre
le plus proche
le plus disponible

Téléchargez l'app



Urgences Lausanne

Téléchargez l'app



RÉDACTEUR EN CHEF
MICHAEL BALAVOINE
RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE
ELODIE LAVIGNE
RÉDACTEURS
PATRICIA BERNHEIM
MALKA GOUZER
LAETITIA GRIMALDI
ALINE JACCOTTET
ELODIE LAVIGNE
BENOÎT PERRIER
GENEVIÈVE RUIZ
JOANNA SZYMANSKI

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 : 30 000 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 REPOUD
PR BERNARD ROSSIER
M. PAUL-OLIVIER VALLOTTON
DR VÉRONIQUE MONNIER-CORNUZ
DR WALTER GUSMINI

PLANÈTE SANTÉ LIVE : UN SALON INNOVANT

Après une première édition qui a rassemblé près de 30 000 personnes sur quatre jours, le salon Planète Santé live se lance à nouveau le défi de parler de santé autrement. Plaçant au centre l'expérience de chacun, il proposera de multiples interactions, tests, émotions, découvertes. Vous les découvrirez dans les stands, tous originaux, en écoutant des conférences ou encore en participant à des échanges avec les soignants. La santé est de plus en plus complexe : elle implique des attitudes pratiques, utilise des progrès technologiques et demande un cadre éthique. Tout cela sera abordé dans le salon.

Technologique, le salon Planète Santé live le sera en faisant des données en santé l'un de ses axes principaux. La santé connectée progresse sur tous les fronts, à tel point que votre smartphone en sait bientôt plus que vous sur vos secrets les plus intimes. La vitesse de marche, les lieux visités, le sport, la nutrition et demain la génétique : mises ensemble, toutes ces données rendent l'individu transparent pour les entreprises qui les récoltent, dans un « cloud » pour l'instant bien opaque. Or, les données en santé concernant chacun d'entre nous ne sont pas anodines : en particulier, elles ont un pouvoir prédictif qui intéresse les assureurs et même les employeurs. Avec de nombreuses animations (stand CHUV-UNIL notamment) et des conférences (*Dossier électronique du patient*, jeudi 24, 11h, *Médecine personnalisée*, samedi 26,

17h et *Santé connectée*, dimanche 27, 15h) sur le sujet, le salon invite à penser ce nouveau monde qui arrive.

Des révolutions sont aussi en marche dans le traitement des maladies et notamment en oncologie. Grâce au séquençage du génome des tumeurs, mais aussi par des approches nouvelles, immunitaires en particulier, la médecine contre le cancer avance à grands pas. L'Arc lémanique est à la pointe de ces recherches foisonnantes. Comment faire la différence entre espoirs démesurés et réalité difficile, entre progrès des traitements et histoires personnelles ? Le salon proposera des explications et des débats (vendredi 25 toute la journée, Rolex Learning Center, stands HUG-UNIGE et Ligue suisse contre le cancer, entre autres).

Au-delà de ces deux axes, les thématiques abordées seront, comme en 2014, très riches : mal de dos, BPCO, diabète, procréation médicalement assistée, mémoire, anxiété, nutrition mais aussi politique sanitaire ou encore orientation du patient dans le système de soins. L'ambition de ce salon est de servir de guide dans cette immense diversité de sujets : donner à voir, à comprendre, à expérimenter, à toucher, à jouer, à dialoguer. Le but étant de faire de chacun un acteur libre de sa santé. ●

Michael Balavoine
rédacteur en chef
Planète Santé

Bertrand Kiefer
rédacteur en chef
Revue médicale suisse



Scannez ce QR code pour avoir accès aux **Infos pratiques en audiodescription** du salon Planète Santé live 2016 !

Disponible également sur le site entrevoir.ch de l'Hôpital ophtalmique Jules Gonin et ses partenaires.

44



26



18



52

TOUT SUR LE SALON 2016

- 6** Concept / Infos pratiques
 - 8** Plan du lieu / Liste des stands
 - 10** Programme des conférences
 - 12** Zoom sur quelques événements
 - 14** Parmi les animations...
 - 16** Exposants / Partenaires
-

- RECHERCHE
- 18** **Le cancer en 2016**
- CERVEAU
- 22** **Les promesses de la neurostimulation**
- DIABÈTE
- 24** **Ces innovations qui améliorent la vie des diabétiques**
- ALIMENTATION
- 26** **Bien manger, mode d'emploi**
- INTERVIEW
- 30** **Pr René Frydman : «La connaissance peut être retardée, enfouie, mais tôt ou tard, elle se dévoile»**
- VISION
- 32** **Zoom sur les thérapies de l'œil**
- RELATIONS HUMAINES
- 34** **Quand la violence s'infiltré dans le quotidien**
- TABAC
- 36** **«Smokefree» : un selfie salulaire**
- ACTIVITÉ PHYSIQUE
- 38** **Les bienfaits du sport chez les seniors**
- DIAGNOSTIC
- 40** **Un test très simple détecte l'apnée du sommeil**
- PSY
- 44** **Maîtriser son anxiété, c'est possible**
- MALADIE
- 46** **Alzheimer aujourd'hui**
- DÉSIR D'ENFANT
- 48** **Amis et ennemis de la fertilité**
- URGENCES
- 50** **Arrêt cardiaque : les gestes qui sauvent**
- MÉDECINE LÉGALE
- 52** **« Les Experts » dans la vraie vie, mieux qu'à la télé**
- INTERVIEW
- 54** **Pierre-Yves Maillard : Quel avenir pour notre système de santé ?**
- LESS IS MORE
- 56** **Réduire les examens et les traitements superflus**
- FAMILLE
- 58** **Ados, survivre à leur crise... et à la nôtre**
- SOCIÉTÉ
- 60** **Médecine humanitaire : l'innovation low cost**
- eHEALTH
- 62** **Des applications smartphone pour votre santé**
- DÉCRYPTAGE
- 64** **Le vrai et le faux sur les maladies rares**
- DÉCISIONS
- 66** **Les directives anticipées sur scène**

PLANÈTE SANTÉ LIVE

LE SALON SUISSE DE LA SANTÉ

2^e édition

Face aux nombreuses innovations qui transforment en profondeur le monde de la santé, l'objectif du salon Planète Santé live est de parler de la santé autrement: non pas par le biais d'une information simplement factuelle mais de manière interactive, par l'expérience, l'échange et l'émotion.

Conférences-débats, tests, expériences ludiques et ateliers pratiques aborderont des thèmes aussi variés que la nutrition, le cancer, le diabète, le sommeil, la grossesse, l'anxiété, les douleurs chroniques ou encore le boom du eHealth et de la santé connectée.

La salon Planète Santé live s'adresse au grand public au sens large, soit aussi bien aux enfants, aux adolescents, qu'aux adultes et aux seniors.

La première édition s'est achevée en novembre 2014 avec plus de 28 000 visiteurs sur quatre jours, soit près du triple de ce qui était attendu.

Lors de l'édition de novembre 2016, de nombreux hôpitaux, associations, ligues, cliniques et la plupart des institutions de santé publique de Suisse Romande - en particulier les partenaires du site Planetesante.ch - seront présents avec de multiples animations et conférences.



INFOS PRATIQUES

DATES

Du jeudi 24 au dimanche 27 novembre 2016

HORAIRES

Judi	10h – 19h
Vendredi	10h – 20h
Samedi	10h – 19h
Dimanche	10h – 18h

LIEU

SwissTech Convention Center
(Quartier Nord de l'EPFL)
Route Louis-Favre 2
1024 Ecublens

& Rolex Learning Center (EPFL)

TARIFS

Gratuit jusqu'à 25 ans révolus

CHF 10.- Adultes

CHF 5.- AVS / AI / Chômage / Etudiants

Pass pour les 4 jours :

- Plein tarif CHF 20.-
- Demi-tarif CHF 15.-

Action « Mobilité douce » – Offre combinée
CFF/Planète Santé : 20% de réduction sur
votre billet CFF incluant le trajet jusqu'à l'EPFL
+ 30% de réduction sur le billet d'entrée

PLUS D'INFOS

www.planetesante.ch/salon

AVEC LE SOUTIEN DE:

ASSM Académie Suisse
des Sciences Médicales

RTS Radio Télévision
Suisse



SBB CFF FFS
Offre RailAway

EPFL
ÉCOLE POLYTECHNIQUE
FÉDÉRALE DE LAUSANNE

SMSR
SOCIÉTÉ MÉDICALE
DE LA SUISSE ROMANDE

svm Société Vaudoise
de Médecine

FONDATION
LEENAARDS

FMH eldora | SANTÉ

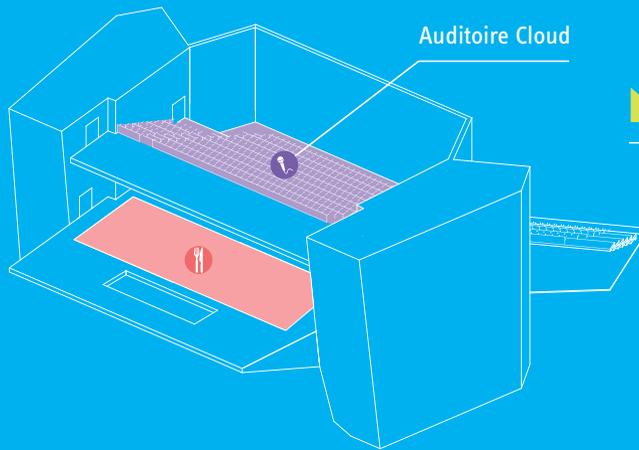
PARTENAIRES MÉDIA:

Le Matin
Dimanche

la 1ère
RS



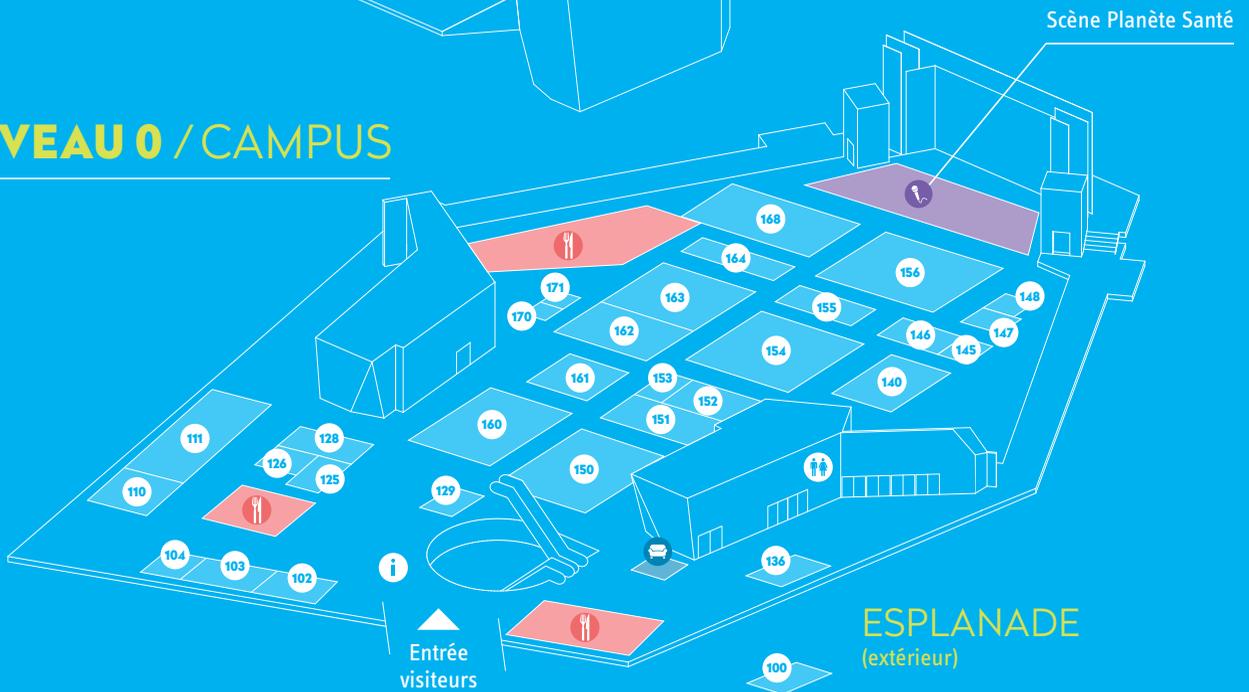
PLAN DU STCC



Auditoire Cloud

NIVEAU 1 / CLOUD

NIVEAU 0 / CAMPUS

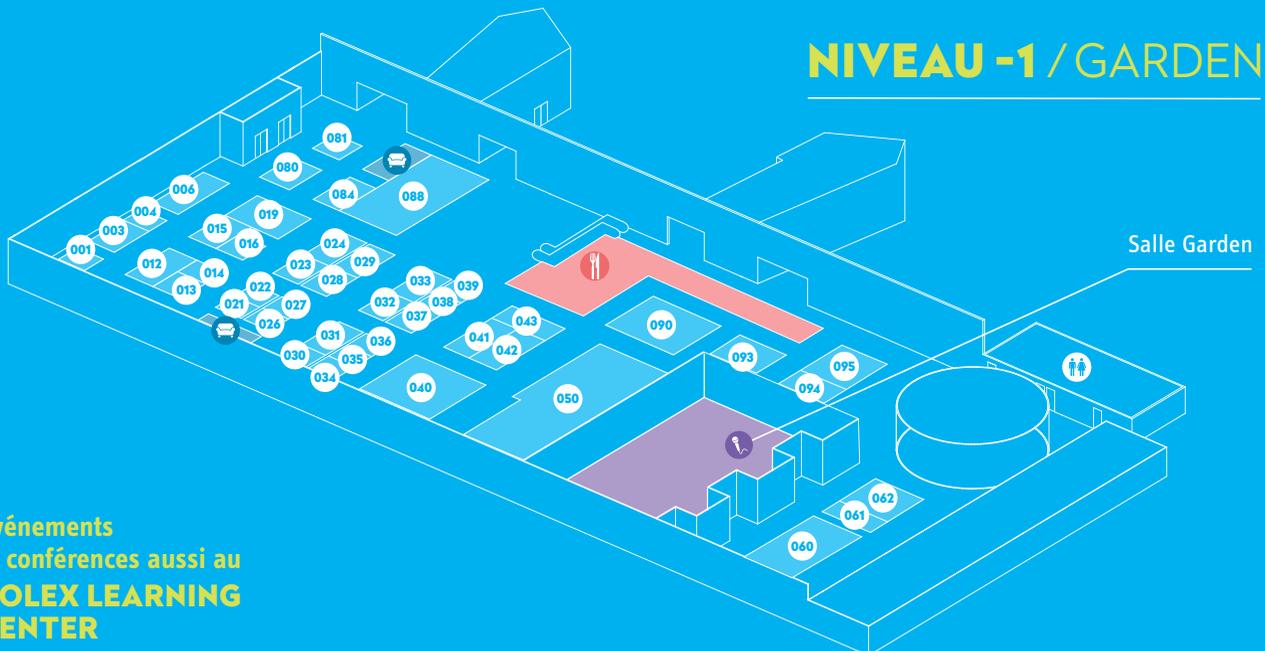


Scène Planète Santé

Entrée visiteurs

ESPLANADE
(extérieur)

NIVEAU -1 / GARDEN



Salle Garden

Événements
et conférences aussi au
**ROLEX LEARNING
CENTER**

LISTE DES STANDS

 ANIMATIONS

 ANIMATIONS ENFANTS

 TESTS

 CONFÉRENCES, DÉBATS & SPECTACLES

 ESPACE RESTAURATION

 ZONE DE REPOS

NIVEAU 0 / CAMPUS

Etat au 10.10.2016 sous réserve de modifications

Académie de police de Savatan	 164	Fondation Pro-XY – Fondation suisse pour les proches aidants	125	Médecins Sans Frontières	136
AVASAD	  160	Fondation Urgences Santé	 151	Parkinson Suisse	  102
Bon à Savoir	 126	Groupement des psychiatres et psychothérapeutes vaudois	104	Pharmacies Amavita & Sun Store	110
Centre universitaire romand de médecine légale	 164	HESAV	  146	Planète Santé	  168
CHUV/UNIL	 154	HES-SO	  150	Policlinique médicale universitaire de Lausanne	   156
CPMA Lausanne	 148	Hôpital du Valais	   140	Radio Télévision Suisse (RTS)	 161
Croix-Rouge suisse (extérieur)	 100	HUG	  163	Réseaux Santé Vaud	  128
Croix-Rouge vaudoise (extérieur)	 100	HUG, bus médicalisé (Au Rolex Learning Center, extérieur)		Service Croix-Rouge	 129
diabètevaud	   152	Institut Suisse de Bioinformatique	  170	Service vaudois de la santé publique	  160
Direction générale de la santé – Genève (MonDossierMedical.ch)	 103	Les Ligues de la santé	   156	Service vaudois des assurances sociales et de l'hébergement	  160
Ecole des sciences criminelles de l'Université de Lausanne	 164	Life Sciences Switzerland	  171	Société Vaudoise de Médecine	104
Etat de Vaud	  160	Ligue contre le cancer	  111	Société Vaudoise de Pharmacie	  160
Fédération romande des consommateurs (FRC)	  147	Marrow Lausanne	 145	Swisstransplant	  153
Firstmed	  155	Médecins de famille Vaud	  160	UNIL/CHUV	 154

NIVEAU -1 / GARDEN

Adent Cliniques Dentaires	031	EPFL	  050	Permanence Ostéopathique de Lausanne	021
AGAM	  004	Fédération Suisse des Sages-Femmes	  027	Pharmalp	  022
Amplifon	  012	Fondation Provisu	  090	Phillips	 095
Ardentis Cliniques Dentaires	   094	forum écoute	  034	Physiovaud	   003
Aromasan	015	Genolier Swiss Visio Network	 024	Portail Romand des Maladies Rares	 062
Association 1,2,3...Soleil	028	Hôpital des Nounours	  060	ProRaris, Alliance Maladies Rares	 062
Association Alzheimer Suisse	  006	Hôpital des Nounours, accueil	  061	Rega	035
Association des étudiants en médecine de Lausanne (AEML)	 001	Hôpital ophtalmique Jules-Gonin	  090	Regards Neufs	  090
Association Prendsplace	081	Info-Entraide, les Centres romands	 026	Réseau de soins Delta	   033
Association Savoir Patient / Réseau Cancer du Sein	 019	Institut et Haute Ecole de La Santé La Source	  084	Retina Suisse	  090
Association Universities Allied for Essential Medicines	 001	Ligue pulmonaire	   093	Slim Sonic	014
Bibliothèque Sonore Romande	  090	Mercy Ships	 013	Société coopérative Générations	  029
Bio-Strath	039	MV SANTE (Ma Mémoire Médicale)	 036	Société suisse de la sclérose en plaques	 032
Canal 9 - L'Antidote	 080	My Private Care	037	Swiss Dental Hygienists	 038
Clinique Bois-Bougy	 041	Office de l'assurance-invalidité pour le canton de Vaud	 042	Union centrale suisse pour le bien des aveugles	  090
Clinique de La Source	  088	Office fédéral de la santé publique (OFSP)	   093	Tél 143 - La Main Tendue Vaud	 023
Clinique La Lignière	 041	One Placement	037	Vaud Cliniques	 043
Clinique romande de réadaptation – SuvaCare	   040	Orphanet Suisse	 062	Waves Impulse Life WIL	 016

PROGRAMME DE CONFÉRENCES



JEUDI 24 NOVEMBRE 2016

**CANCER:
COMMENT LES
NOUVELLES THÉRAPIES
CHANGENT LA DONNE**

25 novembre 2016
Forum du Rolex Learning Center
10h-17h30
Une journée exceptionnelle destinée
au grand public avec les plus
grands spécialistes
de Suisse romande

AUDITOIRE CLOUD

13H-14H CANNABIS, APPRENTISSAGE ET MOTIVATION: DU CÔTÉ LUMINEUX AU CÔTÉ OBSCUR Pr Ch. Lüscher

14H-16H SONDER VOTRE MÉMOIRE

• « La mémoire dans tous ses états »

Pr J.-F. Démonet

• « Voyage dans l'examen des fonctions orchestrées par notre cerveau »

E. Brovedani Brillo

• « Comment prendre soin de sa mémoire »

Pr Ch. Büla

• « La mémoire qui flanche:

intervenir sur le corps comme sur l'esprit »

A. Brioschi-Guevara

16H-17H COMMENT CONTRÔLER

LES NOUVELLES ÉPIDÉMIES ? Pr A. Flahault

SCÈNE GARDEN

11H-12H DOSSIER ÉLECTRONIQUE DU PATIENT ET eHEALTH: QU'EST-CE QUE CELA CHANGE POUR NOTRE SANTÉ ?

Dr J.-G. Jeannot

12H-13H LE SUCRE: UNE DROGUE DOUCE AUX EFFETS DURS Pr S. Ahmed

14H-15H COMMENT LE CERVEAU FONCTIONNE-T-IL ? PEUT-ON LE REPROGRAMMER ? Pr D. Jabaudon

15H-16H COMMENT PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE ? Dr S. Saillant

16H-18H QUAND LA VIOLENCE S'INVITE DANS NOTRE QUOTIDIEN

Dre A. Duc Marwood, C. Gachet, Dr O. Spinnler, Dr Ph. Vuillemin, Pre B. Danuser

18H-19H DÉBUT D'ANOREXIE MENTALE: COMMENT RÉAGIR

Dre S. Gebhard

SCÈNE PLANÈTE SANTÉ

12H-13H FAUT-IL AVOIR PEUR DE ZIKA (ET DES AUTRES ARBOVIROSES) ?

Dr G. Eperon

14H-15H COMMENT CONSTITUER SA PHARMACIE DE MÉNAGE ? Dr J. Berger

15H-16H SIDA: LES TRITHÉRAPIES ONT 20 ANS. OÙ EN EST-ON AUJOURD'HUI ?

Pr B. Hirschel, Pr J.-F. Balavoine

16H-17H TROUBLES DE L'ÉQUILIBRE: NOUVEAUX DÉFIS, NOUVELLES SOLUTIONS Pr J.-Ph. Guyot

17H-18H LA GESTION DU DIABÈTE ET LES NOUVELLES TECHNOLOGIES

L. Boyer, D. Mikhail, M. di Stefano, Dr A. Guardia

18H-19H MAL VOIR ET BIEN VIVRE, C'EST POSSIBLE: LES TRUCS ET ASTUCES POUR AMÉLIORER SON QUOTIDIEN

M. Schmid, S. Moroszlaj

VENDREDI 25 NOVEMBRE 2016

AUDITOIRE CLOUD

12H-13H LES 7 VRAIES RAISONS DE BOUGER PLUS Dr Boris Gojanovic

13H-14H « BLUE BRAIN PROJECT »: EXTRAORDINAIRE PLONGÉE DANS LE FONCTIONNEMENT DU CERVEAU Pr S. Hill

14H-15H MON ADO VA-T-IL MAL ?

Pr Ph. Conus

15H-16H LES EXPERTS À LA TÉLÉ VS LES EXPERTS DANS LA VRAIE VIE

Pre S. Grabherr

17H-19H « J'AI PAS FINI ! » UNE PIÈCE DE THÉÂTRE D'ÉRIC MASSEREY SUR LES DIRECTIVES ANTICIPÉES suivie d'un débat animé par I. Moncada (RTS)

SCÈNE GARDEN

11H-12H BPCO ET EMPHYSÈME PULMONAIRE - QUEL TRAITEMENT POUR RETROUVER LE SOUFFLE ?

Dr A. Lovis, Dr M. Gonzalez

12H-14H VIVRE AVEC UNE BPCO CHEZ SOI: QUELLES SOLUTIONS AUJOURD'HUI ?

Suivi d'un workshop

Ligue pulmonaire et Swiss digital health

14H-15H PROBLÈME DE DÉNUTRITION CHEZ UNE PERSONNE ÂGÉE: COMMENT L'AIDER ? C. Busnel

16H-17H LES GESTES QUI SAUVENT

V. Fuchs

17H-18H FATIGUE CHRONIQUE:

LES CAUSES POSSIBLES Pr B. Favrat

18H-19H PROTHÈSE TOTALE DE HANCHE: CROYANCES, ATTENTES ET RÉALITÉS

Dr D. Bosson

19H-20H DÉSIR, ODEURS ET PARFUMS

Dr F. Bianchi-Demicheli

SCÈNE PLANÈTE SANTÉ

11H-12H QUALITÉ DE VIE DU PATIENT REMISE DU PRIX DEBIOPHARM/INARTIS

12H-13H QUELLES SOLUTIONS FACE À LA DÉPRESSION ? Pr M. Preisig

13H-14H CHIRURGIE: TOUT N'EST PAS DANS L'OPÉRATION Pr N. Demartines

14H-15H LES NOUVELLES TECHNOLOGIES AU SECOURS DE LA NUTRITION Dr M. I. Hauschild, S. Miserez, C. Longchamp et le Programme Cantonal Diabète

15H-16H LES BLOUSES BLANCHES VOUS DÉBOUSSOLENT ? SUIVEZ LE GUIDE !

M. Fleury, J. Demeulemeester, C. Burdet Avec: J.-S. Rial et S. Lagier

17H-18H SPORT-HANDICAP: DE LA SANTÉ PHYSIQUE À LA SANTÉ SOCIALE

Pre A. Marcellini

18H-20H L'UTILISATION DE LA MORPHINE CONTRE LES DOULEURS CHRONIQUES

Pr J. Desmeules, Dre R. Ing Lorenzini, Dre V. Piguat

BIEN MANGER: GUIDE DE SURVIE DANS LA JUNGLE DES MENSONGES

27 novembre 2016
Forum du Rolex Learning Center
14h-16h

Avec Annick Jeanmairet, émission Pique-assiette, RTS

SAMEDI 26 NOVEMBRE 2016

AUDITOIRE CLOUD

11H-12H PROFESSION CHIRURGIEN

Pr R. Prêtre

12H-13H LES NOUVEAUX DÉFIS DE LA PMA EXPLIQUÉS PAR LE PÈRE SCIENTIFIQUE DU PREMIER BÉBÉ ÉPROUVETTE FRANÇAIS

Pr R. Frydman

13H-15H REPRENDRE LE SPORT:

PAR OÙ COMMENCER? Dr G. Gremion, N. Duruz, Dr M. Saubade, Y. Ueltschi

15H-17H MICROBIOTE: COMMENT NOS INTESTINS INFLUENCENT NOTRE SANTÉ

- Microbiote, autisme, maladies inflammatoires
- Pr J. Schrenzel
- Microbiote et maladie d'Alzheimer
- Pr G. Frisoni

17H-19H COMMENT LA MÉDECINE PERSONNALISÉE VA CHANGER NOS VIES

- Médecine personnalisée: de quoi parle-t-on?
- Pr D. Hochstrasser
- Qu'est-ce que cette médecine peut m'apporter maintenant? Pr N. Senn
- Quels progrès en attendre pour demain?
- Pr D. Trono
- Big Data: suis-je allié, complice ou victime? Faut-il avoir peur? Pr S. Hurst

SCÈNE GARDEN

10H30-12H30 COMPRENDRE, PRÉVENIR ET SOIGNER LE MAL DE DOS

- Comprendre l'origine du mal de dos et comment l'analyser pour adapter le traitement
- Dr D. Boscherini, Pr J.-Ch. Le Huec
- Les multiples facettes du mal de dos, point de vue du rhumatologue
- Dr A. Jallut
- Mal de dos: quand et comment faut-il opérer? La technologie de pointe et l'expertise du neurochirurgien au service du patient
- Dr A. Etamad-Sajadi
- Prendre soin de son dos après une chirurgie
- V. Liesenborghs, M. Lecocq

13H-14H TRAUMATISMES SPORTIFS DE L'ÉPAULE ET DU GENOU: TECHNIQUES CHIRURGICALES MODERNES ET INDICATIONS

Dr A. Cikes, Dr M. Hofer

14H-15H ARTHROSE DE CHEVILLE: BLOCAGE OU REMPLACEMENT PROTHÉTIQUE?

Dr P. Vienne

15H-16H LA MAIN: SES PATHOLOGIES (CHIRURGICALES) LES PLUS FRÉQUENTES

Dr N. Favarger

16H-17H CHIRURGIE ORTHOPÉDIQUE HIGH TECH

Pr B. Jollès-Haeberli, Pr C. Schizas

17H-19H STRATÉGIE DE PRISE EN CHARGE DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES MULTI-ÉTAGÉES

Dr P. Ruchat, Dr L. Morel, Dr J.-Ch. Stauffer

SCÈNE PLANÈTE SANTÉ

11H-12H JE PRENDS DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES POUR MA SANTÉ

Dr D. Teta

12H-13H CHIRURGIE BARIATRIQUE: QUELLES APPROCHES POUR QUELS BÉNÉFICES?

Dr P. Fournier

13H-14H QUI EST LE MEILLEUR POUR DÉTECTER UN CANCER DE LA PEAU, LE PATIENT, LE MÉDECIN OU L'ORDINATEUR?

Dr O. Gaide

14H-15H QUELS OUTILS POUR RÉPARER LE CERVEAU APRÈS UN AVC?

Dr A. Saj

15H-16H ÊTRE MIEUX SOIGNÉ AVEC MOINS DE MÉDECINE, COMMENT EST-CE POSSIBLE?

Pr J. Cornuz, Pr J.-M. Gaspoz, Dr I. Guessous, M. Fleury, J. Demeulemeester

16H-17H POURQUOI SURVEILLER SES GRAISSES ET SON CHOLESTÉROL?

Dr D. Nanchen

17H-18H LES SOLUTIONS FACE À L'INSOMNIE

Dr J. Haba-Rubio

18H-19H L'HYPNOSE, MAGNIFIQUE PRÉTEXTE POUR UNE PRÉSENCE ATTENTIVE AU MONDE, À L'AUTRE ET À SOI

Pr E. Bonvin

21^e
JOURNÉE
ROMANDE
DU DIABÈTE

26 novembre 2016
Forum du Rolex
Learning Center
9h-15h

DIMANCHE 27 NOVEMBRE 2016

AUDITOIRE CLOUD

11H-13H L'ANXIÉTÉ ET SES REMÈDES

Pr G. Bondolfi, S. Soumaille

13H-14H ARRÊTER DE FUMER: OUI, C'EST POSSIBLE!

Dre I. Jacot-Sadowski, Dre C. Clair

14H-15H PARENTS ET ADOS:

DEUX CRISES EN MIROIR N. Rizzo

15H-17H SANTÉ CONNECTÉE: APPS, BRACELETS, MONTRES CONNECTÉES, QUEL APPOINT POUR MA SANTÉ?

- Vers quel futur nous mènent la santé connectée et le Big Data? Pr Ch. Lovis
- Dossier médical informatisé: allons-nous être mieux soignés? Pr A. Geissbuhler
- Santé connectée: quels outils et quelle utilité pour ma santé? Dre V. Santschi
- Les nouvelles technologies digitales de santé: entre pensée scientifique et promesses magiques P. Roux

17H-18H OBJETS CONNECTÉS, CORPS ET SANTÉ: DU GADGET À LA SANTÉ NUMÉRIQUE? (Table ronde)

Avec la participation de P. Roux, O. Glassey, L. Della Bianca, A. Kaufmann

SCÈNE GARDEN

11H-12H LES SOINS URGENTS DANS L'ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL, UNE RÉVOLUTION EN MARCHÉ!

Dr J. Niederhauser

12H-13H BIENTÔT, CHACUN AURA SON GÉNOME SÉQUENCÉ. QU'EST-CE QUE CELA CHANGE?

Pr V. Mooser, Pre M. Bochud

13H-14H ACCIDENTS DE LA ROUTE, QUE FAUT-IL AVOIR DANS SA VOITURE?

Dr Ph. Staeger

14H-15H ENFANTS GRAVEMENT MALADES: QUELLE AIDE POUR LES FAMILLES?

C. Busnel

15H-16H COMME LES CHAMPIONS, AMÉLIOREZ VOS PERFORMANCES PAR LA STIMULATION VISUELLE

Dr M. Matter

16H-17H PROBLÈMES D'INCONTINENCE ET DE DESCENTE D'ORGANES: NÉCESSITÉ D'UNE NOUVELLE PRISE EN CHARGE

Dr G. Zufferey

17H-18H MÉLATONINE, RITALINE, COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES: QUE PENSER DE CES SUBSTANCES QUI NOUS BOOSTENT?

Pr N. Schaad

SCÈNE PLANÈTE SANTÉ

11H-12H30 PATIENT, UN RÔLE À PART ENTIÈRE! LA DÉMOCRATIE SANITAIRE SE MET EN PLACE

Pr J. Cornuz, O. Meuwly, Pr R. Knüsel, Pr V. Barras

13H-14H TRAITEMENT DE LA MALADIE D'ALZHEIMER: Y A-T-IL VRAIMENT DU NOUVEAU?

Pr G. Frisoni

14H-16H LA FERTILITÉ EN QUESTION

- Fertilité: de quoi s'agit-il et investigation en présence d'une infertilité
- Dr A. Megalo
- Les traitements actuels et futurs de la stérilité
- Dr D. Wirthner
- La préservation de la fertilité
- Dre Ch. Coat

16H-17H COMMENT PRÉVENIR LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES DE MANIÈRE NATURELLE?

Dr P.-Y. Rodondi

17H-18H URGENCES CHEZ L'ENFANT: COMMENT RÉAGIR?

Dr M. Gehri

PARMI LES CONFÉRENCES...

MOI ET MON MÉDECIN

Etre mieux soigné avec moins de
médecine, comment est-ce possible ?

26.11.2016 / 15H-16H / PLANÈTE SANTÉ
En collaboration avec



PSY

L'anxiété et ses remèdes

27.11.2016 / 11H-13H / CLOUD

En collaboration avec



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE

ORTHOPÉDIE

Blessures ou usure de l'épaule,
du genou, de la cheville ou encore
de la main : les solutions possibles

26.11.2016 / 13H-17H / GARDEN

En collaboration avec



SUR LES PLANCHES

« J'ai pas fini ! »,
une pièce de théâtre d'Eric Masserey
sur les directives anticipées

Suivie d'un débat animé par Isabelle Moncada (RTS)

25.11.2016 / 17H-19H / CLOUD

En collaboration avec



MÉMOIRE

Décryptage, conseils,
révélations, et plus encore...

24.11.2016 / 14H-16H / CLOUD

En collaboration avec

generations

AIDE À DOMICILE

Problème de dénutrition
chez les personnes âgées

25.11.2016 / 14H-15H / GARDEN

Enfants gravement malades :
quelle aide pour les familles ?

27.11.2016 / 14H-15H / GARDEN

En collaboration avec



POUMONS

BPCO et emphysème pulmonaire –
Quel traitement pour retrouver le souffle ?

Vivre avec une BPCO chez soi :
quelles solutions aujourd'hui ?

Atelier pratique : Rencontre entre patients,
professionnels de la santé et ingénieurs pour
améliorer les traitements actuels de la BPCO

25.11.2016 / 11H-14H / GARDEN

En collaboration avec



FUTUR

Comment la médecine
personnalisée va changer nos vies

26.11.2016 / 17H-19H / CLOUD

En collaboration avec



PRIX

Qualité de vie du patient
Remise du Prix
Debiopharm/Inartis

25.11.2016 / 11H-12H / PLANÈTE SANTÉ
En collaboration avec



CARDIOLOGIE

Quelle prise en charge des maladies
cardiovasculaires multi-étagées ?

26.11.2016 / 17H-19H / GARDEN
En collaboration avec



ENVIE D'UN BÉBÉ ?

La fertilité en question

27.11.2016 / 14H-16H / PLANÈTE SANTÉ
En collaboration avec



MAL DE DOS

Comprendre, prévenir
et soigner le mal de dos

26.11.2016 / 10H30-12H30 / GARDEN
En collaboration avec



STOP TABAC

Arrêter de fumer:
oui, c'est possible!

27.11.2016 / 13H-14H / CLOUD
En collaboration avec



PSY

Quand la violence s'invite
dans notre quotidien

24.11.2016 / 16H-18H / GARDEN
En collaboration avec



PSY

Comment prendre soin
de sa santé mentale?

24.11.2016 / 15H-16H / GARDEN
En collaboration avec

CLASS Conférence Latine
des Affaires
Sanitaires et Sociales



HYPNOSE

L'hypnose, magnifique prétexte
pour une présence attentive
au monde, à l'autre et à soi

26.11.2016 / 18H-19H / PLANÈTE SANTÉ
En collaboration avec



SANTÉ CONNECTÉE

Dossier électronique du patient et eHealth:
qu'est-ce que cela change pour notre santé ?

24.11.2016 / 11H-12H / GARDEN

Apps, bracelets, montres connectées:
quel apport pour ma santé ?

27.11.2016 / 15H-18H / CLOUD
En collaboration avec



ORTHOPÉDIE

Prothèse totale de hanche:
croyances, attentes et réalités

25.11.2016 / 18H-19H / GARDEN
En collaboration avec



UNE MULTITUDE D'ANIMATIONS

POUR FAIRE LE POINT

- **Suis-je à jour avec mes vaccins ?**
- **Quels impacts ont les nouvelles technologies sur mon travail et ma santé ?**
- **A partir de quelle quantité ma consommation d'alcool est-elle excessive ?**
(Stand PMU Lausanne)
- **Aïe mes oreilles ! Découvrez la roue des décibels**
(Stand forum écoute)
- **Prendre soin de ses dents, c'est prendre soin de sa santé**
(Stand Swiss Dental Hygienists)
- **Rendez-vous à l'atelier du sourire**
(Stand Ardentis Cliniques Dentaires)

DÉCOUVERTE...

- **De quoi suis-je fait ?**
(Stand HES-SO)
- **Le médecin au défi !**
(Stand Association des Etudiants en Médecine de Lausanne)
- **Imagerie cardiaque et images 3D et 4D**
(Stand Haute Ecole de Santé Vaud)
- **La thérapie par le froid**
(Stand Waves Impulse Life)
- **Entrée dans le monde virtuel de la fatigue et des risques associés**
(Stand Philips)

ENFANTS

- **Une patte cassée, un gros rhume, besoin d'une crème pailletée : Doudou a rendez-vous chez le nounoursologue !**
(Stand Hôpital des Nounours)
- **Découvre l'ADN qui se cache dans ta bouche !**
(Stand Université de Genève)
- **Souffler pour dessiner**
(Stand Physiovaud)
- **Vaccine ton nounours**
(Stand AGAM)
- **Jeu de mikado géant**
(Stand Parkinson Suisse)
- **Teste tes poumons à l'aide d'un drôle de clown !**
(Stand Ligue pulmonaire / OFSP)
- **Jeu de l'entraide**
(Stand Info-Entraide)
- **A la découverte des secrets de la génétique**
(Stand Institut Suisse de Bioinformatique)
- **A la plage, prends-tu bien soin de ta peau ?**
(Stand Ligue contre le cancer)
- **Une pastille magique pour bien se laver les dents**
(Stand Ardentis Cliniques Dentaires)
- **Apprends à faire un beau pansement !**
(Stand Institut et Haute Ecole de La Santé La Source)
- **Jeu de vitesse avec le « Médecin-chef Dr Bibber »**
(Stand Swisstransplant)
- **De quel goût est ton eau ?**
(Stand Les Ligues de la santé)

CÔTÉ PHARMACIE

- **La levure médicament**
(Stand Bio-Strath)
- **Pharmacien : expert et confident**
(Stand Pharmacies Amavita & Sun Store)
- **Mieux comprendre les huiles essentielles**
(Stand Aromasan)

DANS LA PEAU DE L'AUTRE

QUE RESSENT-ON QUAND ON EST...

- **... Atteint de la maladie de Parkinson**
(Stand Parkinson Suisse)
- **... En pleine rééducation**
(Stand Clinique romande de réadaptation - SuvaCare)
- **... Confronté à la sclérose en plaques**
(Stand Société suisse de la sclérose en plaques)
- **... Diabétique**
(Stand diabètevaud)
- **... Agé**
(Stand HES-SO)
- **... En proie à l'arthrose, à des tremblements liés à l'âge ou à la maladie**
(Stand Clinique Bois Bougy / Clinique La Lignière)
- **... Malvoyant**
(Stand Hôpital ophtalmique Jules-Gonin)

RDV SUR LE STAND PLANÈTE SANTÉ

- Céréales et légumineuses : saurez-vous les reconnaître ?
- D'où venons-nous, que mangeons-nous ? Découvrez les liens entre cuisine, culture et agriculture autour du monde. (Avec les diététiciennes de l'ADiGe)
- Dégustation de thés hors du commun (Avec J.-Ph. de Toledo, président de la Pharmacie Principale)
- Désir : Une machine analyse les parties du corps que vos yeux fixent sur des photos. Vous serez surpris des résultats ! (Avec le Dr F. Bianchi-Demicheli et la psychologue M. Bolmont)

DES JOURNA- LISTES « EN LIVE » !

- Plusieurs émissions de la RTS en direct du salon : CQFD, On en parle, etc. Et un jeu de rôle avec l'Ecole de Médecine de Lausanne ! (Studio RTS)
- Emission L'Antidote – Canal9 (Stand Canal9)

AU CŒUR DE LA DOULEUR

- Venez jouer à l'apprenti chirurgien grâce à un simulateur
- Découvrez un système d'imagerie permettant de détecter un problème lié à votre posture et de définir le traitement approprié (Stand Clinique de La Source)
- Testez vos connaissances ostéopathiques ! (Stand Permanence Ostéopathique de Lausanne)

TESTEZ

- Votre souffle, votre risque d'apnées du sommeil et de BPCO (Stand Ligue pulmonaire / OFSP)
- Votre audition (et repartez avec votre passeport auditif!) (Stand Amplifon)
- Votre équilibre (Stand Physiovaud et HES-SO)
- Vos performances physiques sur le vélo officiel de l'équipe suisse IAM Cycling (Stand PharmaIp)
- Votre glycémie (Stand diabètevaud)
- Votre forme physique (Stand Hôpital du Valais)
- L'hygiène de vos mains (Stand Réseau de soins Delta)
- Votre posture (et repartez avec votre bilan postural!) (Stand Clinique de La Source)
- Vos paramètres vitaux à l'effort sur un vélo (Stand Haute Ecole de Santé Vaud)
- Vos facteurs de risques cardiovasculaires (Bus médicalisé des HUG)
- Votre tension artérielle (Stand AGAM)
- La nature de votre migraine (Stand WellCare Technologies)

À PRENDRE AVEC VOUS

- Votre carnet de vaccination (Stand PMU Lausanne)
- Le doudou du petit dernier (Stand Hôpital des Nourours et AGAM)

RÉFLÉ- CHIR...

- ...Au don d'organes (Stand Swisstransplant)
- ...A propos des organismes génétiquement modifiés
- ...Aux alternatives à l'expérimentation animale (Stand Life Sciences Switzerland)
- ...Au don de cellules souches du sang (Stand Marrow Lausanne)
- Du gène au médicament (Stand Institut Suisse de Bioinformatique)

ENTRAIDE

- Se réinsérer après un problème de santé... quels alliés pour rebondir ? (Stand Office de l'assurance-invalidité pour le canton de Vaud)
- Jeu de l'entraide (Stand Info-Entraide)
- Apprendre à écouter (Stand Tél 143 – La Main Tendue Vaud)
- A l'écoute des proches aidants (Stand Fondation Pro-XY)

EXPOSANTS ET CO-EXPOSANTS



Académie de police de Savatan



Adent Cliniques Dentaires Groupe SA



AGAM
(Association Genevoise des Assistantes Médicales)



Amplifon SA



Ardentis Cliniques Dentaires



Aromasan Sàrl



Association 1,2,3... Soleil



Association Alzheimer Suisse



Association des étudiants en médecine de Lausanne



Association Prendsplace



Association Savoir Patient Réseau Cancer du Sein



Association Universities Allied for Essential Medicines



AVASAD



Bibliothèque Sonore Romande



Bio-Strath AG



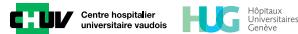
Bon à Savoir



Canal 9 - L'Antidote



Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV)



Centre universitaire romand de médecine légale



Clinique Bois-Bougy



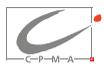
Clinique de La Source



Clinique La Lignière SA



Clinique romande de réadaptation - SuvaCare (CRR)



CPMA Lausanne



Croix-Rouge suisse



Croix-Rouge vaudoise



diabètevaud



Direction générale de la santé - Genève (MonDossierMedical.ch)



Ecole des sciences criminelles Université de Lausanne



EPFL



Etat de Vaud - Service vaudois de la santé publique & Service vaudois des assurances sociales et de l'hébergement



Fédération romande des consommateurs



Fédération Suisse des Sages-Femmes



Firstmed SA



Fondation Provisu



Fondation Pro-XY
la fondation suisse pour les proches aidants



Fondation Urgences Santé



forum écoute



Genolier Swiss Visio Network SA



Groupement des psychiatres et psychothérapeutes vaudois



HESAV - Haute Ecole de Santé Vaud



HES-SO Haute école spécialisée de Suisse occidentale



Hôpital des Nourours Genève et Lausanne (Etudiants en médecine de l'Université de Genève, étudiants en médecine et soins infirmiers de l'Université de Lausanne)



Hôpital du Valais



Hôpital ophtalmique Jules-Gonin



Hôpitaux Universitaires de Genève



Info-Entraide, les Centres romands



Institut et Haute Ecole de La Santé La Source



Les Ligues de la santé



Life Sciences Switzerland



Ligue contre le cancer



Ligue pulmonaire



Marrow Lausanne



Médecins de famille Vaud



Médecins Sans Frontières



Mercy Ships



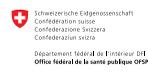
MV Santé Management SA



My Private Care



Office de l'assurance-invalidité pour le canton de Vaud



Office fédéral de la santé publique (OFSP)



One Placement



Orphanet Suisse



Parkinson Suisse



Permanence Ostéopathique de Lausanne



Pharmacies Amavita & Sun Store



Pharmalp SA



Philips SA



Physiovaud-Association vaudoise de physiothérapie



Polyclinique médicale universitaire de Lausanne



Portail Romand des Maladies Rares



ProRaris Alliance Maladies Rares



Radio Télévision Suisse (RTS)



Rega - garde aérienne suisse de sauvetage



Regards Neufs



Réseau de soins Delta



Réseaux Santé Vaud



Retina Suisse



Service Croix-Rouge (SCR)



SIB Institut Suisse de Bioinformatique



Slim Sonic



Société coopérative Générations



Société suisse de la sclérose en plaques



Société Vaudoise de Médecine



Société Vaudoise de Pharmacie



Swiss Dental Hygienists



swisstransplant



Tél 143 - La Main Tendue Vaud



Union centrale suisse pour le bien des aveugles
Union centrale suisse pour le bien des aveugles
UCBA



Université de Genève



Université de Lausanne (UNIL)



Vaud Cliniques



Waves Impulse Life WIL Sarl



WellCare Technologies

PARTENAIRES EVENEMENTS / CONFERENCES



Conférence latine des affaires sanitaires et sociales (CLASS)



Debiopharm SA



Fondation ISREC



Fondation Philanthropia



Fondation pour la Recherche sur le Diabète



Centre Orthopédique Lausanne
Groupe de cliniques privées Hirlanden



Groupement hospitalier de l'ouest lémanique - GHOL



imad - institut genevois de maintien à domicile



Inartis



Pictet



PneumRx Ltd



Swiss Dental Health



Thermalp Les Bains d'Ovronnaz SA

PARTENAIRES OFFICIELS

ASSM Académie Suisse des Sciences Médicales

Académie Suisse des Sciences Médicales



Eldora



EPFL



Etat de Vaud - Service vaudois de la santé publique & Service vaudois des assurances sociales et de l'hébergement



Fédérations des médecins suisses



Fondation Leenaards



Radio Télévision Suisse (RTS)



Offre RailAway

RailAway CFF



Société Médicale de la Suisse Romande



Société Vaudoise de Médecine

PARTENAIRES MEDIA



La 1^{ère} - Radio Télévision Suisse



Le Matin Dimanche

IMPRESSUM SALON PLANÈTE SANTÉ LIVE

Directeur: Bertrand Kiefer. **Responsable opérations et contenus:** Laetitia Grimaldi. **Communication:** Lison Beigbeder.

Exposants: Audrey Hansen. **Site Planetesante.ch:** Michael Balavoine, Joanna Szymanski. **Trésorier:** Michel Roe.

Comité d'organisation: Olivier Vodoz, Anne Françoise Allaz, Pierre-André Repond. **Comité de pilotage:** Mélanie Bailly-Francioli, Matthieu Bendel, Laurent Bernheim, Nicole Bulliard, Michèle Cassani, Jacques Cornuz, Anne Curie, Sylvia De Meyer, Maureen Decosterd, Jérôme Divorve, Jean-Luc Eiselé, Muriel Faienza, Katarzyna Gornik Verselle, Linda Henry, Alain Herzog, Aline Hiroz, Alain Kaufmann, Mathieu Liechti, Stéphanie Milliquet, Victoria Monti, Nathalie Panchaud, Pierre Alain Plan, Didier Raboud, Agnès Reffet, Pierre André Repond, Henri Rothen, Diego Salvatore, Catherine Sattiva, Béatrice Schaad, Sacha Sidjanski, Suzy Soumaille, Marianne Tellenbach, Séverine Trouilloud, Céline Vicario, Grégoire Vittoz, Madeleine Von Holzen.

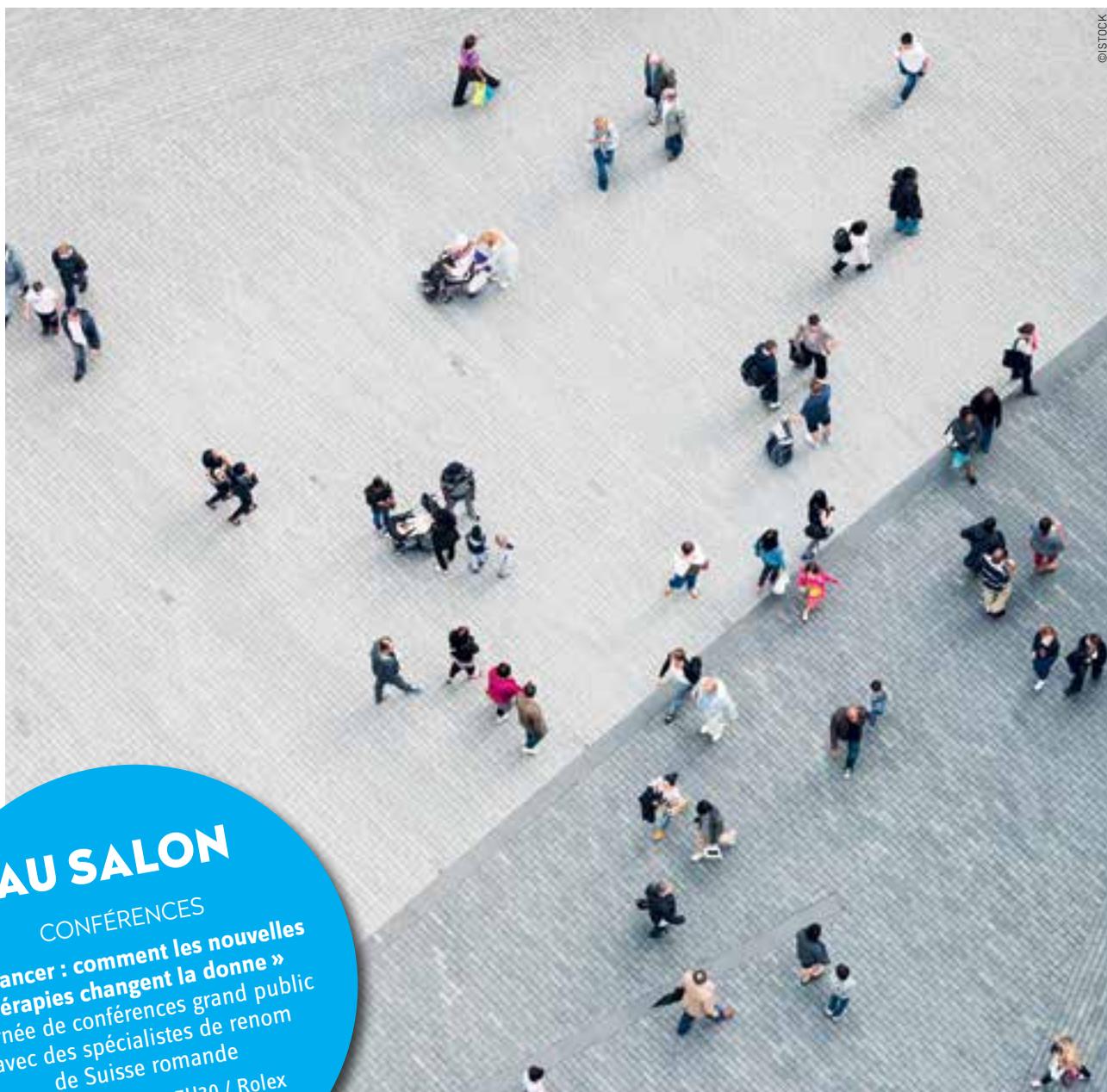
Les informations de ce document reflètent l'état au 10 octobre 2016. Elles sont sujettes à modification d'ici au salon.

Informations et programme complet : Planetesante.ch/salon

Le cancer en 2016

Contre le cancer, quels progrès ont été réalisés ces dernières décennies et quels sont les défis brûlants ? Les réponses d'un expert, le Pr Pierre-Yves Dietrich, chef du Service d'oncologie des Hôpitaux universitaires de Genève.

TEXTE **BENOÎT PERRIER**



©STOCK

AU SALON

CONFÉRENCES

• « **Cancer : comment les nouvelles thérapies changent la donne** »
Journée de conférences grand public
avec des spécialistes de renom
de Suisse romande
(Vendredi / 10H-17H30 / Rolex
Learning Center)

A la tête du service d'oncologie des Hôpitaux universitaires de Genève, le Pr Pierre-Yves Dietrich revient sur les progrès de ces dernières années. Quelles sont les évolutions majeures des traitements contre le cancer, et quels sont les chantiers cruciaux aujourd'hui? Panorama en cinq instantanés.

On meurt moins du cancer

«On meurt indiscutablement moins du cancer dans les pays occidentaux. En Suisse, par rapport à il y a 30 ans, on compte chez les hommes 36 % de décès en moins dus à cette maladie, et 27 % chez les femmes. La différence entre les sexes s'explique par le tabagisme. La maladie diminue moins chez les femmes chez qui la consommation de tabac n'a pas baissé et qui meurent donc davantage du cancer du poumon.» Le nombre de personnes touchées par le cancer est par contre plus important. En 2015, la Suisse comptait 300 000 personnes vivant avec un diagnostic de cancer, contre 180 000 en 2000. Trois éléments expliquent cette augmentation. En premier lieu, le vieillissement de la population: l'âge est le facteur de risque le plus important du cancer. L'augmentation de la population ensuite: il y a davantage de personnes en Suisse, ce qui accroît le nombre total de cancers dans le pays. Les progrès de la médecine contre le cancer participent aussi à cet accroissement car ils réduisent la mortalité de la maladie et prolongent la vie des malades.

Les traitements se font plus pointus

«Deux grandes tendances changent fondamentalement le traitement du cancer. D'une part, des thérapies ciblées qui visent le talon d'Achille des tumeurs, permises grâce à notre meilleure compréhension de la biologie du cancer aujourd'hui. En quinze ans, une cinquantaine de médicaments fonctionnant selon ce principe ont été développés. D'autre part, l'immunothérapie, qui consiste à stimuler les défenses naturelles du corps pour les orienter contre le cancer. Depuis cinq ans, elle révolutionne le traitement de certaines tumeurs.» Ces deux techniques

ont permis d'améliorer le pronostic des cancers du sein, des ganglions, du rein, de la prostate et du mélanome. Mais malgré ces succès, le front de la recherche n'avance pas uniformément et il y a des patients pour lesquels ces technologies n'amènent pas de bénéfices aujourd'hui. Cela peut être très difficile à accepter pour eux ainsi que pour leurs proches. «Oui, les progrès thérapeutiques sont donc importants. Mais contrairement à ce qu'affirment parfois certains, on ne va pas vaincre totalement le cancer dans les dix prochaines années.»

La prise en charge des malades a énormément progressé

«Les diagnostics sont beaucoup plus précis qu'il y a vingt ans, notamment en raison des progrès considérables dans les techniques d'imagerie, d'anesthésie,

Intégrer ces quantités colossales de données dans notre pratique clinique est un défi majeur». Les HUG et le CHUV ont d'ailleurs inauguré le 1er octobre un «tumor board moléculaire». Il s'agit d'une réunion hebdomadaire également ouverte aux oncologues installés. Médecins et scientifiques y discutent de cas pour déterminer la pertinence clinique de ces myriades d'informations.

La société doit faire une place aux survivants du cancer

«Il y a aujourd'hui en Suisse, et il faut s'en féliciter, des personnes qui vivent depuis dix, quinze, vingt ans avec le cancer. Elles ont une compétitivité qui fluctue avec le temps, mais bien des choses à apporter professionnellement: la société doit pouvoir leur faire une place. Placer à l'Assurance invalidité quelqu'un qui

“DEPUIS CINQ ANS, L'IMMUNOTHÉRAPIE RÉVOLUTIONNE LE TRAITEMENT DE CERTAINES TUMEURS,,

de radiothérapie ou la radiologie interventionnelle et la chirurgie.» La manière d'organiser les soins autour du patient a changé. Désormais, oncologues, chirurgiens, radiologues, pathologistes, forment un réseau de compétences autour du patient. «C'est une grande avancée qui améliore les pronostics.»

La personnalisation est un défi

«Les progrès dans la compréhension de la maladie et dans les techniques d'examen font que demain un cancer du poumon se distinguera d'un autre selon des centaines de paramètres moléculaires.

vient de survivre à un cancer, c'est la pire chose qu'il puisse lui arriver. Il en va de même pour les prêts, les assurances qui peuvent être interdits à ces personnes alors que, guéries, elles ont presque la même espérance de vie que la population générale! Ces difficultés peuvent former un mur devant les patients qui conduit parfois à de terribles dépressions. Il faut une prise de conscience, une réflexion: l'organisation de notre société doit s'adapter aux progrès dans le traitement du cancer et à l'impact qu'ils ont sur les patients.» ●

DANS LE MONDE : LE CANCER DE L'UTÉRUS

AU SALON

ANIMATIONS

- **Parcours interactif pour comprendre comment une cellule devient cancéreuse, ainsi que les traitements actuels et futurs des cancers. En prime : la possibilité de tester un robot chirurgical Da Vinci !**

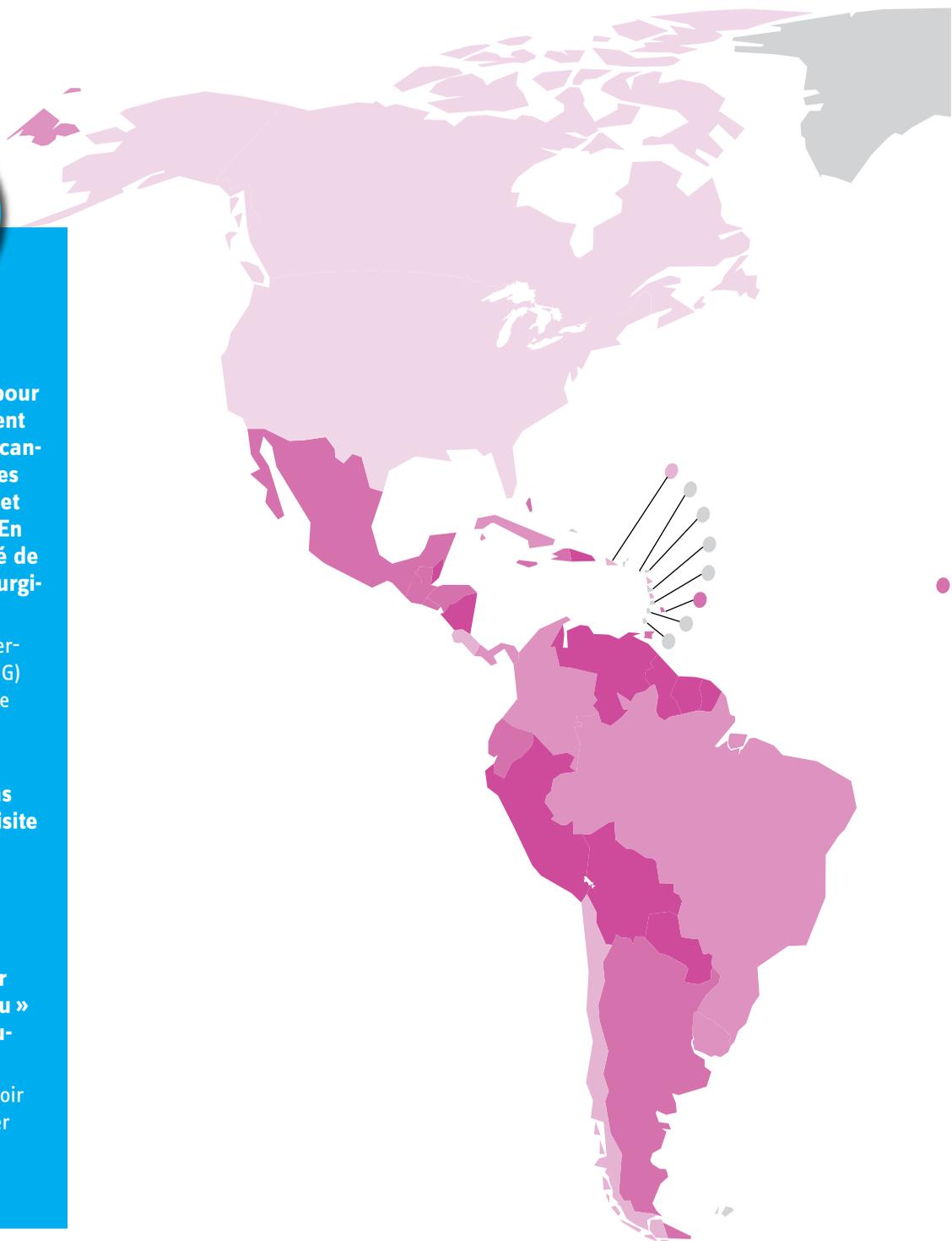
(Stands Hôpitaux universitaires de Genève (HUG) et Université de Genève (UNIGE))

- **Cancer de la peau : conseils et jeux dans un décor estival / Visite d'une maquette de peau géante**

(Stand Ligue contre le cancer)

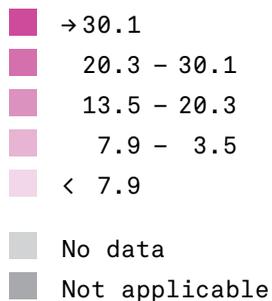
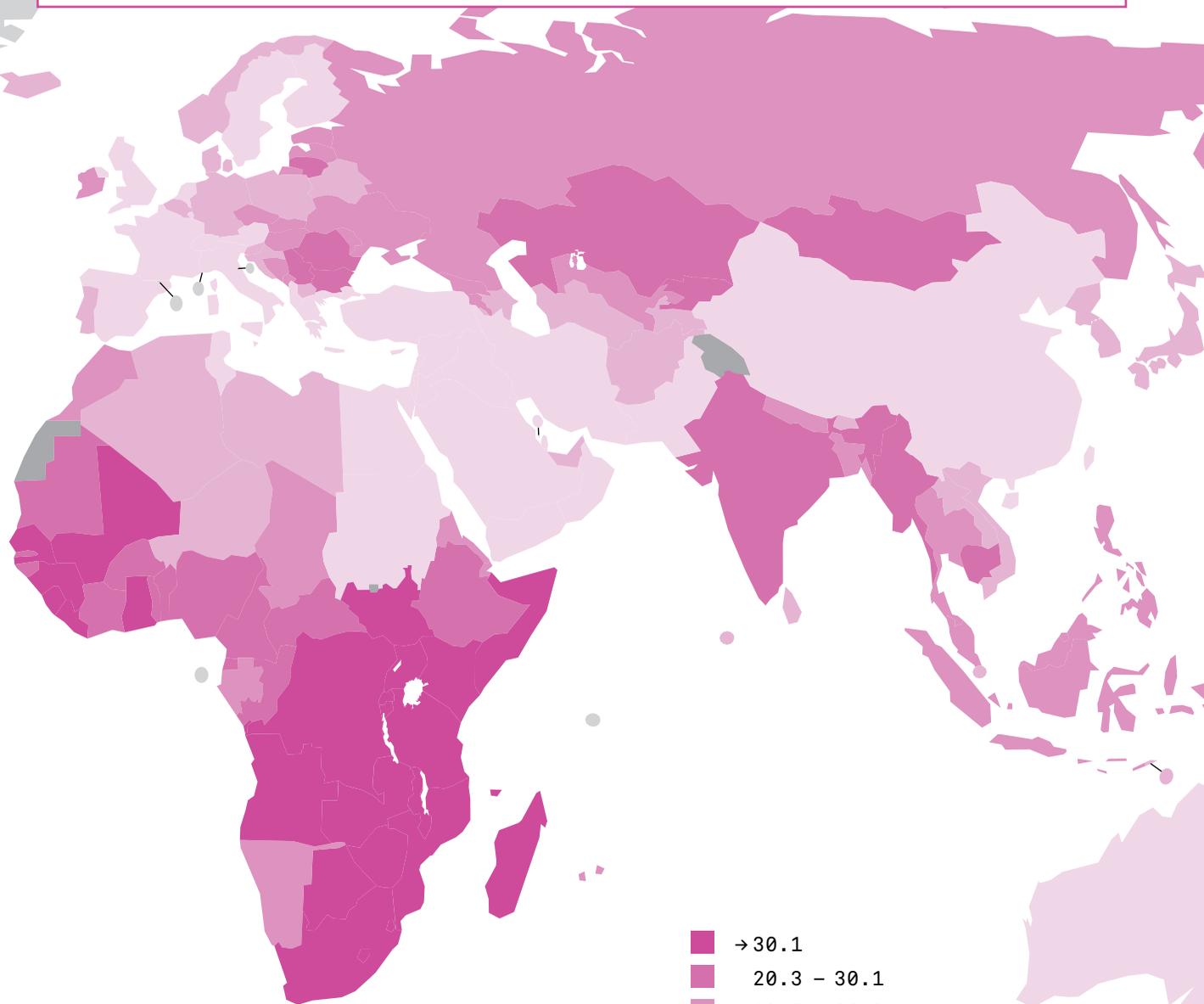
- **Témoignages autour d'un « Arbre du vécu » et d'un « Mur à solutions »**

(Stand Association Savoir Patient / Réseau Cancer du sein)



Sur la planète, nous ne sommes pas tous égaux face au cancer. Les inégalités concernent la prise en charge et l'accès aux traitements, mais pas uniquement. Bien qu'il y ait des tendances générales, des différences existent quant aux types de cancer affectant les populations des différents pays. « Il est établi que des variations sont liées à la pauvreté, explique le Pr Pierre-Yves Dietrich, chef du Service d'oncologie des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG). On le voit en particulier pour des cancers liés à des virus, comme le cancer du col de l'utérus causé par le virus

du papillome humain. Le manque de prévention, d'information et les conditions d'hygiène sont en cause. C'est aussi le cas pour le cancer du foie – qui peut être causé par l'hépatite B ou C – ou pour certains cancers des ganglions. Suivant les cancers, les données épidémiologiques peuvent être de qualité diverse, mais pour ce qui est du cancer du col de l'utérus (*données présentées ci-dessous, ndlr*), on sait qu'elles sont fidèles à la réalité. » B.P.



Les promesses de la neurostimulation

Un ophtalmologue propose des séances de stimulation visuelle aux sportifs d'élite pour améliorer leur capacité à traiter l'information et développer leurs performances perceptivo-cognitives. Les résultats sont spectaculaires.

TEXTE GENEVIÈVE RUIZ

Dans une salle obscure, un joueur du Genève-Servette Hockey Club s'entraîne de façon étonnante : face à un écran 3D, il compte des balles jaunes qui bougent dans tous les sens. Il s'agit d'une séance de neurostimulation menée par l'équipe de Michel Matter, ophtalmologue à Genève et fondateur de Neurovision Consulting. Ce dernier en est persuadé : « Cette technologie fera partie de l'entraînement des sportifs d'élite à l'avenir, au même titre que la musculation. Plusieurs champions olympiques et clubs de renom l'utilisent déjà. » La neurostimulation permet d'améliorer la vision périphérique et accélère la vitesse de traitement de l'information visuelle. Elle augmente aussi les capacités d'attention. « Ce dispositif a été développé par des chercheurs canadiens, précise l'ophtalmologue. Pour l'instant, nous l'avons testé sur des candidats individuels, des athlètes pour la plupart. Nous sommes en contact avec des universités pour participer à des études à plus grande échelle. »

Grâce à la neurostimulation, Michel Matter estime obtenir des résultats prometteurs : « Après quelques sessions seulement, un gardien de hockey m'a confié avoir plus de temps pour voir arriver le puck. Il a aussi développé sa capacité de réaction face aux événements du jeu. » Cette technique se révèle également utile en cas de lésion, comme dans le cas des commotions cérébrales. « Les sportifs que

nous avons suivis ont vu leur récupération s'accélérer de façon spectaculaire », observe Michel Matter.

Convaincu par la neurostimulation, l'ophtalmologue n'y voit pas beaucoup d'inconvénients car elle ne comporte ni prise de médicaments ni effets secondaires. Le seul bémol réside dans une éventuelle utilisation abusive : « Certaines personnes

vendent des miracles à leurs patients en les faisant jouer à un simple jeu vidéo. De notre côté, nous pratiquons un examen neuro-ophtalmologique, orthoptique et neurovisuel d'une demi-journée afin d'établir un protocole individualisé. Les séances se déroulent ensuite dans une salle obscure, en immersion totale devant un écran 3D. C'est la combinaison de ces facteurs qui permet d'obtenir des résultats ». A l'avenir, cette technologie pourrait-elle s'appliquer en dehors du monde sportif ? « C'est l'un de mes grands espoirs, confie Michel Matter. A l'origine, la neurostimulation a d'ailleurs été conçue pour aider les patients atteints de la maladie d'Alzheimer. On pourrait imaginer qu'elle puisse être utile aux enfants hyperactifs, aux pilotes, aux militaires ou aux troupes d'intervention. » ●

“LA
NEUROSTIMULATION
AUGMENTE
ENTRE AUTRES
LES CAPACITÉS
D'ATTENTION,,

AU SALON

ANIMATIONS

- Au-delà du réel : Grâce à la réalité virtuelle et à des interfaces de robotique, des scientifiques tenteront de duper votre cerveau par des illusions. Y parviendront-ils ?
 - Brain Days : Promenez-vous dans un cerveau géant !
- (Stand EPFL)



Cystites adieu!

FEMANNOSE® – pour le traitement aigu et la prévention

- **Sans développement de résistances**
avec une très bonne tolérance
- **Goût fruité**
sans sucre ajouté
- **Naturel, vegan**
sans gluten, lactose et
agents conservateurs



Disponible dans les pharmacies et drogueries
Dispositif médical CE 0426 | Veuillez lire la notice.
Melisana AG, 8004 Zürich, www.melisana.ch
Sponsor de la Société suisse d'aide aux personnes incontinentes

Ces innovations qui améliorent la vie des diabétiques

En matière de prise en charge du diabète, la révolution est pour bientôt. Un certain nombre de nouveautés simplifient déjà le quotidien des patients diabétiques de type 1 et 2. Passage en revue avec le professeur Jacques Philippe, chef du Service d'endocrinologie, diabétologie, hypertension et nutrition aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG).

TEXTE PATRICIA BERNHEIM

Les senseurs de glucose

C'est la grande évolution pour les diabétiques de type 1. Des senseurs, insérés dans le tissu sous-cutané, renseignent le patient sur sa valeur glycémique et sa tendance sur huit heures, voire plus. Une partie des patients se voit ainsi dispensée de mesurer sa glycémie en se piquant le bout du doigt plusieurs fois par jour. Bientôt, le senseur sera directement relié à la pompe à insuline qui en délivrera automatiquement la bonne dose, ce qui permettra au patient de retrouver une forme d'autonomie. C'est l'amélioration technologique du XXI^e siècle, celle qui va révolutionner ces dix prochaines années.

Les insulines

La Tresiba® est une insuline d'action très prolongée qui commence à agir deux heures après l'injection et reste stable pendant plus de 24 heures, sans pic d'action et sans influence de la fonction rénale. Elle offre ainsi beaucoup plus de souplesse aux patients.

Une autre insuline, très rapide celle-ci, sera bientôt disponible. Elle permettra de se rapprocher de la physiologie humaine

en mimant davantage l'action de notre pancréas qui réagit très rapidement. On obtient ainsi un pic rapide d'insuline qui coupe l'hyperglycémie et évite les hypoglycémies tant redoutées qui s'ensuivent.

De nouveaux traitements contre le diabète de type 2

Plusieurs traitements permettant de traiter la prise de poids sont désormais disponibles. Jusqu'alors, la plupart des antidiabétiques entraînaient une prise de poids, ou n'avaient aucune influence sur celui-ci, chez des patients présentant déjà un surpoids voire une obésité. Les nouveaux traitements permettent tout à la fois de contrôler la glycémie et d'entraîner une perte de poids, qui elle-même améliorera encore la glycémie.

L'application Webdia

Webdia HUG est une application pour smartphones et tablettes qui permet aux enfants diabétiques de type 1 de gérer leur diabète et de calculer facilement les doses d'insuline à s'injecter. Cette application disponible sur l'AppStore et sur Google Play a ceci d'unique qu'elle

évalue les quantités d'aliments à l'aide de photos de mets, calcule les doses d'insuline à s'injecter et stocke sur un serveur les relevés de glycémie de l'enfant, disponibles ainsi en tout temps et tout lieu, pour l'enfant, son entourage familial et médical. ●

AU SALON

ANIMATIONS

- Dans la peau d'une personne diabétique grâce à la réalité virtuelle
 - Testez votre risque de diabète et votre glycémie
 - Des professionnels vous informent sur la maladie, les ressources disponibles et le soutien à un proche diabétique
- (Stand diabètevaud)

21ÈME JOURNÉE ROMANDE DU DIABÈTE

SAMEDI 26 NOVEMBRE 2016 DE 8H30 À 15H
ROLEX LEARNING CENTER | EPFL
EN MARGE DU 2ÈME SALON PLANÈTE SANTÉ

WWW.FONDATION-DIABETE.CH

À DÉCOUPER

PROGRAMME

- 09H00 INTRODUCTION
Docteur Thomas Wyss, Membre de la Fondation
- 09H10 MESSAGE DE BIENVENUE
Monsieur Léonard Vernet, Vice-Président de la Fondation
- 09H30 REMISE DU PRIX 2016
Monsieur Léonard Vernet, Vice-Président de la Fondation
Modératrice : Pr Valérie Schwitzgebel - HUG
- 09H40 PRÉSENTATION DU PROGRAMME CANTONAL VAUDOIS
Dr Isabelle Hagon-Traub - Directrice du programme cantonal vaudois
- 09H55 DIABÈTE: LE DÉNI DE LA MALADIE
Le point du vue du patient: Bertrand Burgalat, auteur de "Diabétiquement Vôtre"
Le point de vue du psychiatre : Pr Alexandre Berney - CHUV
- 10H40 PAUSE
- 11H00 NOUVEAUTÉS DANS LE DIABÈTE DE TYPE 1
Dr Giacomo Gastaldi - HUG
- 11H25 ALIMENTS ET MESURES DE LA GLYCÉMIE
Dr Thomas Wyss
- 11H45 PRÉSENTATION ET COMPTE-RENDU DES LAURÉATS DU PRIX 2015
- 12H00 DÉJEUNER DE LA FONDATION
Modérateur : Dr Thomas Wyss
- 13H30 FRUCTOSE, GALACTOSE OU SUCRE: LES SUCRES EN FOLIE | Dr Thomas Wyss
- 13H50 DIABÈTE : TÉLÉPHONE MOBILE ET INFORMATIQUE
Pr Valérie Schwitzgebel - HUG
- 14H10 TABLE RONDE | Pr Valérie Schwitzgebel - HUG



FONDATION
POUR LA RECHERCHE
SUR LE DIABÈTE

BULLETIN D'INSCRIPTION

Inscription à la Journée Romande du Diabète et/ou paiement pour le Déjeuner de la Fondation.

1. SUR NOTRE SITE: www.fondation-diabete.ch

Inscrivez-vous, réservez et payez directement sur notre site. Vous pouvez également y faire un don.

2. AVEC LE BULLETIN RÉPONSE:

- Je participe à la 21^{ème} Journée Romande du Diabète. Je serai accompagné(e) de ___ personne(s).
- Je participe au Déjeuner de la Fondation, au prix de 36.- / pp. Merci de me réserver ___ place(s) que je règle au moyen du bulletin de versement (sur demande ou CCP 12-144-1).

Le récépissé de la poste fait office de réservation. Il ne sera pas envoyé de confirmation. Les repas doivent être impérativement réservés d'ici le 10 novembre 2016.

- Je fais un don de CHF _____ pour soutenir l'action de la Fondation pour la Recherche sur le Diabète.

NOM

PRÉNOM

RUE

NPA & LOCALITÉ

COURRIER ÉLECTRONIQUE

JE SOUHAITE RECEVOIR LA NEWSLETTER DE LA FONDATION POUR LA RECHERCHE SUR LE DIABÈTE.

3. À RETOURNER À

- Fondation pour la Recherche sur le Diabète, Chemin Malombré 10, 1206 Genève
- Pour tout renseignement: Catherine Safi, 022 389 09 46, contact@fondation-diabete.ch

Bien manger, mode d'emploi

En matière d'alimentation, beaucoup de messages circulent, certains sans réel fondement scientifique. Que dit la science sur la/les meilleures façons de se nourrir ? Un spécialiste nous livre les dernières connaissances sur le sujet.

ADAPTATION ÉLODIE LAVIGNE

Quels sont les bons conseils à retenir si on veut garder un poids sain et tenir la maladie à l'écart de notre vie ? Cette question, nous l'avons posée au professeur Jacques Philippe, médecin chef du Service d'endocrinologie, de diabétologie, d'hypertension et de nutrition des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG). Selon lui, beaucoup de messages sont véhiculés, alors que peu de connaissances substantielles sur le sujet existent. Il fait le point sur ce qu'on sait aujourd'hui et sur les dernières connaissances scientifiques en nutrition. Bien manger, mode d'emploi.

Manger moins souvent

« Il n'a jamais été démontré que manger plusieurs fois par jour (trois repas principaux, deux collations) diminuait la prise calorique et permettait d'avoir un poids sain ». Au contraire, le spécialiste affirme qu'en mangeant moins souvent durant la journée, on diminue les décharges d'insuline, on augmente son métabolisme de base et on réduit sa prise de poids. Le métabolisme de base étant l'énergie dont le corps a besoin pour simplement fonctionner, sans bouger. Par conséquent, il faut éviter de manger plus de trois fois par jour, sauf exception.

Les bénéfices du jeûne partiel

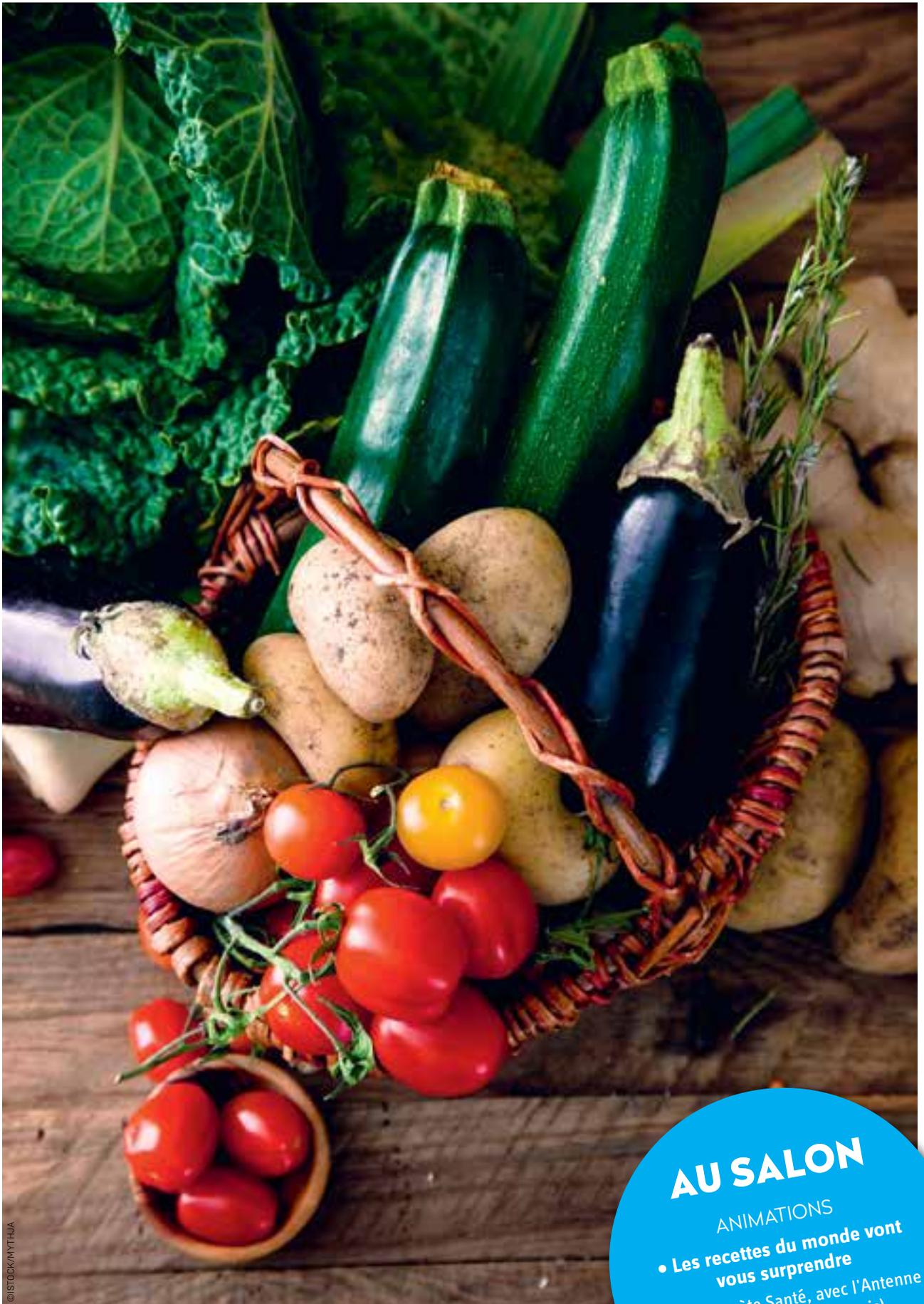
Le jeûne influence le métabolisme de base et le poids. Il ne s'agit pas de se priver de

nourriture durant plusieurs jours et de ne pas trop solliciter notre organisme durant la journée. Au contraire, il convient d'introduire une sorte de jeûne partiel durant la journée. La prise des repas devrait respecter le cycle nyctéméral (le cycle biologique de 24 heures correspondant à l'alternance d'un jour et d'une nuit).

Concrètement, le spécialiste indique qu'il faudrait prendre ses repas dans un espace-temps de douze heures ou moins, c'est-à-dire manger quand il fait jour et tôt le soir. Car l'activité du corps (travail cellulaire, sécrétions hormonales) est différente entre le jour et la nuit. « On est fait pour manger le jour et dormir la

Conseils simples

- Privilégier les produits naturels et simples dans leur composition.
- Renoncer aux plats préparés, dont on ignore souvent la réelle composition et qui sont potentiellement riches en sel, en graisses et en sucre.
- Préférer les aliments complets à ceux qui sont raffinés.
- Choisir de préférence des aliments riches en fibres (fruits, légumes).
- De la viande oui, mais pas tous les jours.
- Se souvenir que certains aliments sont favorables à notre métabolisme de base : par exemple, le lait augmente notre métabolisme et le régime méditerranéen diminue la prise de poids.
- Se souvenir que les sucres et les graisses ont un pouvoir addictif : plus on en avale, plus le corps en redemande.
- Se renseigner sur la valeur nutritionnelle des aliments pour repérer ceux qui sont le plus caloriques. Des applications, telles que « Glucid-Check », peuvent vous y aider.
- Manger dans un espace-temps de douze heures pour respecter le rythme nyctéméral.
- Les fruits sont bons pour la santé, mais ils sont caloriques. Si vous avez des problèmes de poids, pensez-y !
- Renoncer aux boissons sucrées et boire de l'eau.
- Attention à l'alcool, qui est très calorique : une bouteille de vin contient 750 calories, soit la moitié de la quantité quotidienne de calories conseillée pour un adulte.
- Si vous souhaitez modifier vos comportements alimentaires, allez-y doucement et visez des changements progressifs.



© ISTOCK/MYTHUA

AU SALON

ANIMATIONS

- Les recettes du monde vont vous surprendre
(Stand Planète Santé, avec l'Antenne des diététiciens genevois)

nuit. Cela nous permet d'augmenter nos dépenses énergétiques et de minimiser la prise de poids». Le cycle nyctéméral est altéré chez la personne obèse.

On sait maintenant qu'une substance présente dans la pelure de citron, la nobilétine, peut améliorer l'obésité chez l'animal en augmentant la dépense énergétique (métabolisme de base) et la capacité physique par un rétablissement du cycle nyctéméral normal, ce qui illustre l'importance de la qualité de la nourriture dans la modulation de la dépense énergétique.

Manger plus le matin, moins le soir

La répartition des repas a aussi une influence sur le métabolisme. «Manger comme un roi le matin, comme un prince à midi et comme un paysan le soir». L'adage est vrai. Le petit-déjeuner devrait être le repas le plus important de la journée; viennent ensuite celui de midi, puis celui du soir. «Il est par exemple bien démontré que les diabétiques qui appliquent cette règle perdent plus facilement du poids et ont une meilleure glycémie».

A chacun son métabolisme

Propre à chaque individu, le métabolisme de base est déterminé par les gènes, par le microbiote intestinal mais aussi par les apports nutritionnels (la qualité des repas, leur fréquence et leur répartition dans la journée). L'alimentation est clairement le domaine sur lequel chacun peut agir. Tout est lié : le poids dépend de notre alimentation, de notre métabolisme de base, de l'activité physique quotidienne. Respecter son métabolisme est important pour le poids, mais aussi pour la santé physique et psychique. «Dans le futur, on traitera l'excès pondéral avec des substances qui stimulent naturellement le métabolisme. Le défi étant de trouver quelles sont les substances capables d'augmenter les dépenses énergétiques. La nobilétine (substance

naturelle présente dans le citron), certaines substances qui se trouvent dans le lait, ainsi que les antioxydants (resveratrol dans le raisin par exemple) ont une action intéressante de ce point de vue». Un domaine de recherche utile quand on sait combien il est difficile de modifier ses habitudes alimentaires.

Manger «en séquences»

La prise d'aliments en séquences joue clairement un rôle dans la montée de la glycémie. «Chez les diabétiques, le taux de glycémie augmente nettement en mangeant beaucoup d'hydrates de carbone en début de repas, alors qu'il augmente moins s'ils en consomment la même quantité mais après l'absorption d'autres types d'aliments». De manière générale, il est conseillé de commencer son repas, surtout lorsqu'on a très faim, par les crudités, plus volumineuses et peu caloriques. De cette façon, on laisse moins de place aux aliments riches qui favorisent la prise de poids.

L'alimentation, une affaire individuelle

Malgré l'abondance de conseils diététiques, il faut se souvenir que tous ne sont pas pertinents à l'échelle individuelle. Il est important d'adapter les règles en fonction de son métabolisme propre, de ses goûts et tolérances, de ses habitudes de vie, de ses priorités et de son environnement. Par exemple, si on peut manger un vrai repas uniquement le soir, on ne renoncera pas à cette habitude, mais on adaptera la quantité et la composition de son assiette.

Manger équilibré pour votre microbiote

La composition de la flore intestinale est déterminée d'une part par la génétique et d'autre part par l'alimentation. Le microbiote produit des substances, telles l'acétate, qui sont médiatrices du syndrome

métabolique (obésité, diabète, etc.). Ainsi, plus on mange gras, plus notre flore produit de l'acétate, favorisant ainsi le syndrome métabolique. De même, la succinate (produit par le microbiote à partir des fibres) est l'une des principales molécules impliquées dans la survenue de ce syndrome et dans le métabolisme du glucose. Cela signifie qu'on peut modifier sa propre flore intestinale, non pas seulement en fonction de la prise calorique et de la quantité d'aliments ingérés, mais aussi bien de leur qualité. ●

AU SALON

ANIMATIONS

- **Apprenez à mieux manger ! Estimez votre consommation de sel, sachez reconnaître allergies et intolérances alimentaires, identifiez les fibres alimentaires, apprenez à manger en pleine conscience...**

(Stand Hôpital du Valais)

- **Pour les enfants : Dégustation à l'aveugle d'eau et autres boissons**

(Stand Les Ligues de la santé)

- **Le sucre, ami ou ennemi ? Tests et concours !**

(Stand Bon à savoir)

- **Atelier ludique : « La santé dans votre assiette »**

(Stand Réseau de soins Delta)

- **En live : la cuisine saine et équilibrée de Guido Weber**

(Stand Philips)

**PORTER À
NOUVEAU DES
SHORTS?**

**PARLEZ-EN À VOTRE
DERMATOLOGUE.**

**Le psoriasis non traité
restreint la vie.**

www.psori.ch



PR RENÉ FRYDMAN

« La connaissance peut être retardée, enfouie, mais tôt ou tard, elle se dévoile »

René Frydman, spécialiste en gynécologie-obstétrique, est le père du premier bébé-éprouvette en France et du premier bébé-médicament. Co-fondateur de Médecins Sans Frontières avec Bernard Kouchner, il est aussi l'auteur d'une vingtaine d'ouvrages, mène en parallèle diverses recherches, produit et présente une émission médicale à grand succès sur France Culture, et pratique même des accouchements. Retenu à l'Assemblée Nationale, il arrive avec une heure de retard à notre rendez-vous : « J'essaie de changer la loi, vous comprenez ».

PROPOS RECUEILLIS PAR MALKA GOUZER

Planète Santé: Qu'est-ce qui vous a conduit vers la gynécologie-obstétrique?

Pr René Frydman: Un hasard. A l'époque je faisais de la chirurgie, de l'orthopédie et de la traumatologie. Ce qui m'importait, c'était de me sentir utile, d'aller sur le terrain opérer dans l'urgence. Les maladies chroniques ne m'intéressaient guère.

L'obstétrique encore moins. Etudiant, je m'étais d'ailleurs toujours débrouillé pour ne pas faire les accouchements. Je trouvais ça complètement nul et surtout, je ne voyais pas la place de la médecine dans cette affaire. Il me semblait que la femme était capable de se débrouiller seule. Puis, j'ai été amené à faire un stage

de chirurgie molle. Le hasard a voulu que je me retrouve dans le service de gynéco-obstétrique. Et là... j'ai eu l'impression d'être retombé dans le Moyen Âge.

Le Moyen Âge, c'est-à-dire ?

J'avais déjà vu un certain nombre de femmes mourir, dont l'une d'une

rebondir
avec l'**Ai**

Retrouvez
l'assurance-invalidité
sur le stand

42

septicémie lors d'un avortement clandestin. J'avais même milité pour l'autorisation de l'avortement, mais je ne me doutais pas une seconde de l'état des services d'obstétrique des hôpitaux français. Le premier jour de mon stage d'interne, le patron nous reçoit dans son bureau. Il est appelé pour effectuer une césarienne et il me demande de l'accompagner. Je l'assiste pendant la césarienne où il finit par sortir deux moufflets qui devaient peser environ 500 g chacun. Il les pose, nus, sur une plaque de marbre froide puis hurle « Appelez-le vite, appelez-le vite ! » Je m'attendais évidemment à voir arriver le réanimateur en toute urgence. Eh bien non. C'est le curé qui est venu, pour donner l'extrême-onction. Nous sommes en 1972. En France, à Paris ! Là, je me suis dit ok, il y a de toute évidence quelque chose à faire ici. Et c'est une urgence. Je pense que c'est en partie cette expérience qui m'a poussé à choisir cette spécialité.

Il y a encore des réticences face à la création médicalement assistée (PMA). Pourquoi ?

La création de la vie a toujours été une affaire quasi invisible et surtout, non manipulable. Aujourd'hui, elle l'est devenue complètement. On peut induire la vie, décider de la supprimer suite à un diagnostic prénatal non satisfaisant et on pourrait même intervenir pour corriger des troubles génétiques qui auraient une portée sur la descendance. Alors, qu'est-ce qu'on fait ? Si vous êtes dans

un pays où ces manipulations sont interdites, la question ne se pose pas. Vous n'avez pas le choix. Mais si des possibilités s'offrent à vous, que faire ? Les gens n'ont pas forcément envie de pouvoir choisir. Il est toujours plus facile de suivre les indications d'un leader ou d'un corpus de pensée que d'être confronté à un choix, qui de plus, dans ce cas, a trait à la création ou la suppression de la vie.

Mais où placer la limite ? Peut-on s'imaginer, dans quelques années, décider du sexe, de la couleur des yeux et du niveau d'intelligence de son enfant ?

La volonté d'avoir un enfant parfait a toujours existé, la perfection des uns n'étant pas celle des autres. La perfection n'est pas une notion réaliste et comme vous le savez sans doute, il n'y a pas de descendance de Prix Nobel dans les familles, sauf exception bien sûr. Cela dit, chaque fois qu'une nouvelle technique émerge, il faut impérativement la questionner. Permet-elle de diminuer ou de supprimer une souffrance ? Choisir entre des yeux bleus ou des yeux noirs n'a pas la même portée que de choisir entre un enfant trisomique ou pas.

Vous êtes donc en faveur de toutes les progressions médicales possibles et imaginables ?

Dans la mesure où elles n'aliènent pas une autre personne, oui. Je suis absolument contre la gestation pour autrui par exemple.



A la fin de sa vie, Einstein aurait exprimé ses regrets d'avoir contribué à la création de la bombe atomique. Pourriez-vous exprimer des regrets face aux avancées de la PMA ?

Je ne pense pas que nous soyons en mesure de juguler la connaissance. Adam et Eve ont été chassés du paradis parce qu'ils ont touché à l'arbre de la connaissance, rien de plus. La connaissance peut éventuellement être retardée, enfouie, mais tôt ou tard, elle se dévoile. Ce que nous pouvons faire en revanche, c'est la cadrer : réguler par exemple les conditions de son acquisition et de son utilisation. Nous revenons au problème du choix : l'homme peut utiliser l'énergie atomique pour s'éclairer ou pour détruire. Dans le domaine de la reproduction, c'est pareil. Nombreux n'auraient pu concevoir s'ils n'avaient eu recours à la PMA. Naturellement, les avancées de la PMA nous amènent aussi vers des possibilités qui ne sont pas forcément souhaitables. Nous sommes amenés à des questionnements éthiques fondamentaux, dans toutes les branches de la médecine. Mais si nous les évitons, les conséquences peuvent être dramatiques. ●

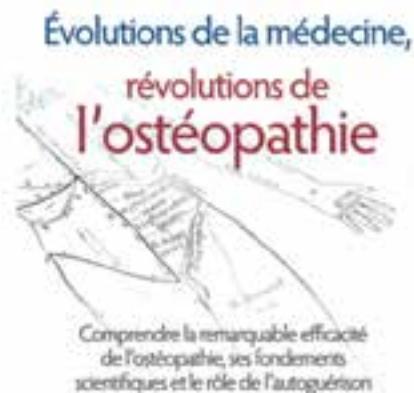


PERMANENCE
OSTÉOPATHIQUE
DE LAUSANNE

Consultations courantes et urgences 7j/7 sur rendez-vous
Place de la Riponne 5, 1005 Lausanne

021 351 25 45
www.p-o-l.ch

Retrouvez-nous au Salon Planète Santé Live 2016
pour vous présenter nos activités et vous faire découvrir notre livre:



ZOOM SUR LES THÉRAPIES DE L'ŒIL

Les lentilles de contact, lunettes et opérations laser viennent contrer les problèmes courants de myopie, de presbytie ou encore d'astigmatisme. Au-delà de ces traitements classiques, des défis tout autres s'apprêtent à être relevés. L'une des innovations les plus prometteuses (et déjà disponible en Suisse!): l'implant bionique.

TECHNIQUES ACTUELLES

L'OPTIQUE pallie les déficits visuels avec des instruments optiques (lunettes, lentilles). **Troubles concernés:** myopie, hypermétropie, astigmatisme, presbytie.

LES LASERS remodelent la cornée déformée avec la technique du «lasik» (Laser-Assisted In-Situ Keratomileusis). **Troubles concernés:** myopie, hypermétropie, astigmatisme, presbytie.

LES IMPLANTS CORRECTEURS remplacent le cristallin par une lentille intraoculaire qui corrige les déficits visuels. **Troubles concernés:** cataracte associée à une myopie, de l'astigmatisme ou une presbytie.

Cornée

Humeur aqueuse

Cristallin

Iris

AU SALON

ANIMATIONS

- Immersion virtuelle : Dans la peau d'une personne souffrant d'un déficit visuel
- Tentez la visite du salon privé de votre vision
- Immobilisez votre iris et découvrez cette photo insolite de vous-même !

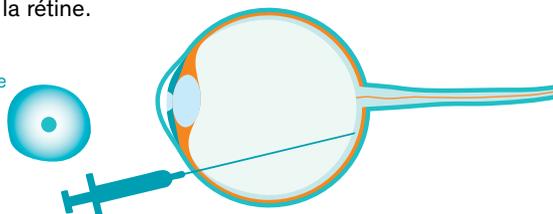
- Quiz, blind-test cinéma en audio description, votre livre préféré en version audio...

(Stand Hôpital ophtalmique Jules-Gonin / Bibliothèque Sonore Romande / Union centrale suisse pour le bien des aveugles (UCBA) / Regards Neufs / Fondation Provisu / Retina Suisse)

RÉVOLUTIONS EN COURS

LA GREFFE DE CELLULES remplace les cellules abîmées ou détruites par des cellules neuves, cultivées in vitro. **Troubles concernés:** DMLA, maladie de Stargardt, maladies ou atteintes de la cornée. Des chercheurs ont également reconstitué in vitro une rétine humaine. Une avancée importante dans la recherche sur les maladies de la rétine.

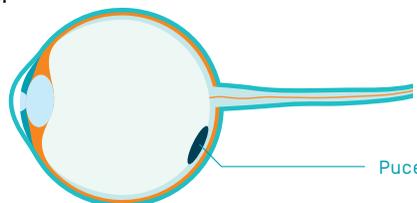
Cellule souche transformée en cellule pigmentaire



Des cellules pigmentaires sont injectées dans la rétine. Colonisée, la rétine se reconstitue.

L'IMPLANT BIONIQUE remplace en partie les photorécepteurs rétiniens (cônes et bâtonnets qui tapissent la rétine) par une puce électronique de 3 mm. **Troubles concernés:** rétinopathie pigmentaire.

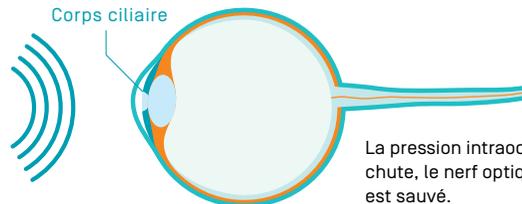
La puce est implantée sur la rétine. Elle capte alors la lumière et la transforme en impulsions électriques transmises au cerveau.



LES ULTRASONS font baisser la pression dans l'œil pour protéger le nerf optique sans chirurgie. **Troubles concernés:** glaucome.

Corps ciliaire

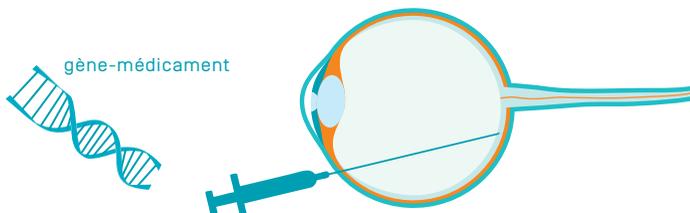
Les ultrasons ciblent le corps ciliaire.



La pression intraoculaire chute, le nerf optique est sauvé.

LA THÉRAPIE GÉNIQUE traite une maladie en injectant dans les cellules malades un «gène-médicament». **Troubles concernés:** amaurose congénitale de Leber, neuropathie optique de Leber, rétinopathie diabétique, DMLA.

gène-médicament



Le gène-médicament est introduit dans la rétine où il corrige le défaut ciblé.

Corps vitré

Nerf optique

Rétine

Quand la violence s'infiltré dans le quotidien

Jeux de pouvoir ou petites manipulations, la violence est parfois subtile. Olivier Spinnler, psychiatre et psychothérapeute à Lausanne et auteur de *Vivre heureux avec les autres**, nous en explique les mécanismes et donne des pistes pour la contrer.

PROPOS RECUEILLIS PAR ÉLODIE LAVIGNE



Planète santé: Les coups sont l'expression la plus évidente de la violence, mais peut-elle prendre d'autres formes?

Dr Olivier Spinnler: Oui. Les gens voient souvent des choses énormes dans la violence, mais celle-ci peut aussi s'infiltrer dans le quotidien de manière subtile par des petites manipulations ou des petites phrases assassines. Elle peut toucher aussi bien le couple, la famille, le monde professionnel ou encore les groupes associatifs.

Pouvez-vous nous donner des exemples ?

Il y a toutes sortes de comportements et de paroles nuisibles. On peut les appeler des *toxiques relationnels*. Cela peut prendre la forme de cris, d'insultes, de moqueries, mais aussi de reproches déguisés, de sous-entendus, de silences... Être autoritaire, faire du favoritisme, essayer d'avoir un ascendant physique ou psychologique sur l'autre sont des attitudes violentes. De même, le dénigrement, avec des phrases du type « Tu n'y arriveras pas », constitue une atteinte à l'intégrité psychique.

Appréhender de rentrer chez soi, s'inquiéter de ce que l'on va entendre, la peur de se faire disputer sont des signes d'un contexte de violence. Un enfant qui n'ose pas dire qu'il a eu une mauvaise note à son père ou à sa mère montre qu'on n'a pas à son égard une attitude de soutien et de bienveillance.

Quelles sont les conséquences de cette violence au quotidien ?

La violence provoque un effet de boule de neige. La répétition de telles situations peut empoisonner l'atmosphère et faire des ravages, en particulier chez l'enfant. Subir de la violence abaisse l'estime de soi, mais peut aussi causer des troubles du sommeil, de l'anxiété, une dépression ou un burn-out.

La propension à être violent se transmet-elle ?

Je ne dirais pas que la violence se transmet par l'éducation. Ce n'est pas parce qu'on a subi de la violence en tant qu'enfant qu'on va forcément reproduire ces mêmes schémas relationnels. C'est plutôt le résultat d'un manque d'apprentissage. Si, dans sa famille, on règle les conflits par la violence, on aura tendance à trouver cela normal, simplement parce que c'est ce que l'on connaît. Et tant que l'on n'aura pas appris d'autres modes de faire, on aura tendance à se faire entendre ou respecter par la violence. Mais on peut très bien apprendre à gérer les conflits autrement.

Comment s'en sortir ?

Pour commencer, il est très important d'identifier la violence comme telle. Plus on prend les problèmes tôt, mieux c'est. Une fois qu'on l'a repérée, il faut arrêter de la tolérer. Comme je viens de le dire, il y a souvent de la violence parce que les gens ne savent pas se faire entendre autrement. Mais à tout âge, on peut apprendre à exprimer ses envies et ses besoins de manière non violente. Dire les choses franchement, éviter les sous-entendus, demander l'avis de l'autre, chercher des consensus, négocier plutôt qu'imposer ses choix ou mettre l'autre devant le fait accompli sont des pistes à suivre.

La bienveillance passe aussi par la tolérance, c'est-à-dire accepter que l'autre ne pense pas de la même façon ou qu'il n'a pas les mêmes méthodes pour faire les choses. Il est également très important d'apprendre à écouter l'autre et s'exprimer gentiment.

Où peut-on apprendre ce savoir-faire relationnel ?

On peut acquérir ce savoir-faire en regardant faire les autres, en consultant des ouvrages sur le sujet, en participant à des groupes de parole, à des ateliers de communication non-violente par exemple ou en entamant une thérapie – individuelle ou familiale selon les cas.

On dit souvent que les enfants sont cruels entre eux. Comment les aider dans le chemin de la non-violence ?

Dès le plus jeune âge, on peut éduquer les enfants à gérer leurs émotions et leurs frustrations, pour éviter qu'ils ne les reportent sur les autres. Cela passe aussi par le rappel des interdits, tels que « ne pas se moquer » ou « ne pas taper » autrui. En tant qu'adulte, il faut éviter de banaliser la violence à l'école et de considérer que ce ne sont que des enfantillages, mais au contraire prendre de tels actes au sérieux. L'immaturation propre aux enfants peut les conduire à appliquer la loi du plus fort, à considérer l'autre comme un ennemi, à faire preuve d'intolérance, à imposer leur position par la violence. On doit les aider à dépasser cela et leur enseigner qu'il y a de la place pour chacun. C'est un long processus.

La colère d'un parent face à son enfant paraît moins légitime aujourd'hui selon certains discours. Qu'en pensez-vous ?

Le ressenti d'une émotion, comme la colère, est toujours légitime. La non-violence n'est pas une injonction à être zen en toutes circonstances. Il faut simplement faire attention à la façon dont on exprime son mécontentement. Il y a une grande différence entre « Ta gueule, espèce de morveux ! » – qui est une attaque contre la personne – et « Ça suffit, j'en ai marre, je n'en peux plus » – qui exprime un ressenti. Il faut veiller à ne pas porter atteinte à l'intégrité physique et psychique de son enfant. Ce principe reste le même en toutes circonstances. ●

** Vivre heureux avec les autres, une nouvelle approche des relations humaines, Olivier Spinnler, Ed. Odile Jacob, 2012.*

AU SALON

ANIMATIONS

- **Osez parler de la violence sous toutes ses formes et des situations qui vous préoccupent avec des professionnels**

(Stand Société Vaudoise de Médecine / Groupement des psychiatres et psychothérapeutes vaudois)

- **Apprendre à intervenir en cas de maltraitance envers les enfants**

(Stand Association 1,2,3... Soleil)

- **Aborder par la création la question de la maltraitance envers les personnes âgées**

(Stand Association Prendsaplace)

La violence, c'est quoi ?

- Frapper quelqu'un, lancer des objets, claquer les portes, avoir des gestes menaçants
- Les cris et hurlements
- Les insultes
- La moquerie
- Les reproches gratuits
- Les critiques non constructives
- Rabaisser une personne, la dénigrer
- Les menaces, le chantage
- Les accusations sans fondement
- Etc.

« Smokefree » : un selfie salubre

Personne n'aime se voir vieillir. Or, entre autres méfaits, la cigarette accélère le processus de vieillissement de la peau. Pour en avoir un aperçu, un photomaton propose aux fumeurs et aux non-fumeurs de se projeter en 2036. Souriez, c'est par ici !

TEXTE PATRICIA BERNHEIM

Il ressemble à un photomaton standard à ceci près qu'il est habillé aux couleurs de Smokefree, le nom de la nouvelle campagne suisse de prévention du tabagisme. A l'intérieur, un appareil photo et un logiciel vous permettent d'obtenir en quelques secondes une photo de vous dans 20 ans, selon si vous êtes fumeur ou non-fumeur. « Le logiciel scanne le visage et construit l'image en fonction des effets connus du tabagisme sur la peau, ce que l'on appelle le visage du fumeur », explique Grégoire Vittoz, responsable du projet au sein de la Ligue pulmonaire vaudoise. Certains traits vont ainsi être accentués, à l'image des rides, du faciès amaigri et de l'aspect atrophie et grisâtre de la peau.

Depuis le début de la campagne, 700 photos de fumeurs/euses ont été prises en Suisse romande et 800 en Suisse alémanique. « Cela parle aux gens parce que c'est leur visage qu'ils voient et pas des poumons noircis sur un paquet de cigarettes. On parvient ainsi à toucher des personnes qui ne se sentaient pas concernées par les campagnes d'arrêt du tabac. »

Après le choc de la photo, les fumeurs sont plus enclins à la discussion. « C'est une occasion parmi d'autres d'évoquer le sujet. Et on sait que plus on parle du tabagisme, plus on est susceptible d'arrêter de fumer. On sent qu'on fait évoluer certaines personnes ».

Le logiciel mis au point par une société

canadienne ne rend compte que de l'évolution de la peau du visage, mais c'est la peau entière des fumeurs qui subit un vieillissement prématuré. « Tous les organes, et la peau en est un, sont

“PLUS
ON PARLE
DU TABAGISME,
PLUS ON EST
SUSCEPTIBLE
D'ARRÊTER
DE FUMER,,

affectés par le tabagisme. La voix change aussi, elle devient plus rauque et, chez les femmes, plus grave. Ce double selfie qui montre votre processus de vieillissement en tant que fumeur ou non-fumeur est une preuve tangible qu'il vaut toujours la peine de renoncer au tabac », conclut Grégoire Vittoz. ●

Pour en savoir plus :
www.liguepulmonaire.ch

AU SALON

ANIMATIONS

- **Photomaton SmokeFree : à quoi ressembleriez-vous dans 20 ans si vous fumez ou non ?**

(Stand Ligue pulmonaire / Office fédéral de la santé publique (OFSP))

- **Testez votre dépendance au tabac et découvrez les méthodes les plus efficaces pour arrêter de fumer**

(Stand Policlinique médicale universitaire de Lausanne)

- **Qui est la cible de la publicité pour le tabac ? Balade à travers une expérience de réalité virtuelle**

(Stand Les Ligues de la santé)



La combinaison parfaite Ski & Bains

Package spécial
HIVER

DÈS Fr. 318.- /pers.

En location studio (occupation double)
pour 3 nuits + 3 forfaits de ski/pers.

Valable du 24.12.2016
jusqu'au 17.04.2017

www.bains-ovronnaz.ch

Les bienfaits du sport chez les seniors

De plus en plus de retraités pratiquent une activité physique. Ils en retirent de nombreux bénéfices pour leur santé. Mais avant de reprendre l'entraînement, un passage chez son médecin est recommandé.

TEXTE GENEVIÈVE RUIZ



Dans son cabinet, le docteur Maxime Grosclaude reçoit de plus en plus de patients seniors qui souhaitent reprendre une activité physique. « Le passage à la retraite représente souvent un moment privilégié de réengagement sportif, explique ce médecin du sport à l'Hôpital de la Tour à Genève. Ces personnes ont du temps à disposition et souhaitent se maintenir en forme. » Mais le sport se pratique-t-il de la même façon à 20

qu'à 65 ans ? « Oui pour quelqu'un qui s'est entraîné régulièrement durant toute sa vie, répond catégoriquement Maxime Grosclaude. Mais pour les personnes qui débutent une activité physique à l'âge de la retraite ou qui intensifient leur pratique, il est recommandé de procéder à des examens médicaux. »

Avec le vieillissement, les systèmes musculaire, osseux et cardio-vasculaire deviennent moins performants. Certaines

pathologies peuvent apparaître, comme le diabète, l'hypertension artérielle, l'ostéoporose ou encore des problèmes cardiaques. Il est alors nécessaire de faire des tests pour évaluer les risques d'une pratique sportive, en particulier au niveau cardiovasculaire et des douleurs articulaires. « Ces examens peuvent être effectués chez un médecin généraliste, précise Maxime Grosclaude. Toutefois, si le patient a des questions plus précises

quant à la manière adéquate de pratiquer son sport ou de s'entraîner, il peut être utile de s'adresser à un médecin du sport. Ce dernier est aussi en mesure de l'aider à établir des objectifs réalistes sur le long terme. »

De la régularité, toujours

Le praticien est formel : avec l'exercice physique, il n'y a que la régularité qui paie. « C'est comme pour l'arrêt du tabac, les bénéfices réels sur la mortalité ne s'obtiennent qu'après une pratique régulière de plusieurs années. » Mais les efforts valent largement la peine en termes de qualité de vie et, de ce côté-là, les résultats sont immédiats. Les seniors actifs possèdent une espérance de vie de cinq ans supérieure aux inactifs, ils souffrent moins d'hypertension, d'ex-

ou la boxe. « La recherche de régularité, de routine et de sécurité fait souvent partie du troisième âge, témoigne Nicolas Duruz, psychologue et auteur du livre *Dis-moi pourquoi tu cours* (Ed. Médecine & Hygiène, 2015). On est moins à la recherche de sensations nouvelles. » Agé de 73 ans, ce Lausannois a débuté la course à pied il y a treize ans, « un peu par hasard », alors que son fils lui avait proposé de l'accompagner à une compétition. Il s'entraîne désormais deux fois par semaine environ et participe à six ou sept courses populaires chaque année. « Je suis un adepte du *slow running*, confie Nicolas Duruz. Comme une séance de méditation, la course à pied me permet de lâcher prise. Je ne force pas, j'écoute mon corps et mon intuition. » Le paradoxe de la pratique sportive des seniors,

de la pratique d'un sport lorsqu'on avance en âge, notamment en termes de socialisation et d'estime de soi. Mais il regrette que « selon les dernières statistiques, seuls 44 % des Suisses pratiquent un sport plusieurs fois par semaine². De plus, l'exercice physique reste largement tributaire du niveau économique et social des individus. En tant que médecins du sport, nous avons encore beaucoup de travail pour motiver les gens. » ●

1 F. Burlot, B. Lefèvre, « Le sport et les seniors : des pratiques spécifiques ? », Laboratoire de sociologie de l'Insep, 2009, in *Retraite et société*, 2009/2 (n° 58).

2 Sport Suisse 2014, BASPO.

“SEULS 44 % DES SUISSES PRATIQUENT UN SPORT PLUSIEURS FOIS PAR SEMAINE,,

cès de cholestérol et prennent moins de médicaments. Ils maintiennent également de meilleures capacités d'équilibre, ce qui joue un rôle crucial dans la prévention des chutes et des accidents. D'où l'importance de la motivation : « La personne doit trouver une activité qu'elle a du plaisir à faire », explique Maxime Grosclaude, qui n'envisage aucune restriction particulière pour les seniors en bonne santé. « J'ai un patient de 60 ans qui pratique le *skydiving*, rien n'est impossible ! Mais bien entendu, une personne qui souffre de douleurs articulaires devrait plutôt s'orienter vers la natation ou le vélo que vers la course à pied, par exemple. »

Une étude sociologique menée en France¹ montre que les seniors choisissent pour la plupart des activités comme le yoga, la marche, la gym, le vélo ou le ski de fond. Avec l'âge, on ne pratiquerait presque plus de sports collectifs comme le football ou le basket, et encore moins de sports de contact comme le karaté

selon le psychologue, c'est qu'elle préserve le corps, tout en révélant son altération. « Avec l'âge, on a aussi tendance à accorder moins d'importance au regard des autres. La compétition ne représente plus une motivation pour moi. »

Bon pour la socialisation

Nicolas Duruz observe néanmoins que certains de ses contemporains recherchent activement la performance. Les médias se font d'ailleurs parfois l'écho de nouveaux records du monde établis par des centaines, tels le cycliste français Robert Marchand ou le marathonnien britannique Fauja Singh, tous deux âgés de 105 ans. « Ces sportifs bénéficient de patrimoines génétiques exceptionnels et tout le monde ne peut pas atteindre de tels résultats », précise Maxime Grosclaude, pour qui il est positif que des seniors souhaitent encore participer à des compétitions, « sans que cela ne devienne excessif ». Le médecin souligne également les bénéfices psychologiques

AU SALON

ANIMATIONS

- **Mesurez vos paramètres vitaux à l'effort sur un vélo !**
(Stand HESAV-Haute Ecole de Santé Vaud)
- **Calculez votre composition corporelle et appréciez les bénéfices d'une activité physique**
(Stand Hôpital du Valais)
- **Gym douce avec l'aide de professionnels**
(Stand Les Ligues de la santé)
- **Bougez en rythme avec le jeu « GoNuts » !**
(Stand Sclérose en plaques)

Un test très simple détecte l'apnée du sommeil

Il existe désormais un test rapide et très fiable pour détecter les personnes qui risquent de souffrir d'apnées du sommeil. Ce questionnaire simple a été mis au point par le Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV).

TEXTE PATRICIA BERNHEIM

Cinq ans d'enregistrements de données ont été nécessaires au Dr Raphaël Heinzer et à son équipe pour élaborer le test NoSAS (pour No Syndrome d'Apnées du Sommeil). Basé sur cinq critères simples, il permet de détecter en quelques secondes les personnes à risque et, dans un premier temps, d'éviter le recours à des examens

“49 % DES HOMMES ET 23 % DES FEMMES DE PLUS DE 40 ANS PRÉSENTENT DES APNÉES DU SOMMEIL,,

diagnostiques plus fastidieux et plus coûteux. Ses résultats ont été validés scientifiquement dans une étude publiée début juin dans la revue *The Lancet Respiratory Medicine*. Conçu, notamment, pour les médecins généralistes, il est accessible à

tous. Une application pour smartphones («NOSAS» sur iPhone et Android) est également disponible.

Un stress majeur

Très fréquent, le syndrome d'apnées du sommeil (SAS) est une maladie due à la fermeture répétée de la gorge pendant le sommeil, ce qui a pour conséquences une perturbation de la qualité du sommeil et des endormissements pendant la journée. «La multiplication des arrêts respiratoires et la baisse du taux d'oxygène dans le sang représentent un stress majeur pour le cœur et le cerveau. Les patients qui souffrent d'apnées du sommeil non traitées ont deux à trois fois plus de risques de développer un accident vasculaire cérébral et trois fois plus de risques de développer une hypertension artérielle, indépendamment des autres facteurs de risque cardio-vasculaire», souligne le Dr Raphaël Heinzer, directeur du Centre du sommeil du CHUV. Les données épidémiologiques les plus récentes montrent que 49% des hommes et 23% des femmes de plus de 40 ans présentent des apnées du sommeil, mais beaucoup de ces patients ne sont ni diagnostiqués ni traités. Grâce au questionnaire NoSAS, les patients et leurs médecins disposent désormais d'un score clinique fiable pour décider si un enregistrement du sommeil est nécessaire ou non. Cet examen est en effet relativement cher et lourd à organiser, puisqu'il

2 000 Lausannois testés

Pour mettre au point le score «NoSAS», le Centre du sommeil du CHUV et de l'Université de Lausanne (UNIL), sous la direction du Dr Raphaël Heinzer, s'est basé sur l'analyse statistique rigoureuse des données de la cohorte lausannoise du sommeil CoLaus/HypnoLaus. Ce groupe témoin est constitué de plus de 2 000 personnes de 40 à 80 ans prises au hasard et ayant accepté d'enregistrer leur sommeil. «C'est la plus grande cohorte non sélectionnée du monde», souligne le médecin.

L'échelle pour mesurer le risque d'apnée a pu être testée sur un groupe de personnes d'un autre continent (Sao Paulo, Brésil) avec d'excellents résultats. Cela suggère que le test peut être utilisé dans différentes parties du monde.

comprend notamment la pose d'électrodes sur la tête et de différents capteurs permettant de mesurer la respiration et les mouvements du corps pendant la nuit. Le questionnaire porte sur les cinq facteurs de risque suivants : tour de cou supérieur à 40 centimètres, indice de masse corporelle dépassant 25, sexe

AU SALON

ANIMATIONS

- **Calculez votre risque de souffrir d'apnées du sommeil**

(Stand Ligue pulmonaire /
Office fédéral de la santé
publique (OFSP))

masculin, âge de 55 ans et plus, et personne sujette aux ronflements. « Nous avons mis en évidence ces cinq facteurs de risque en comparant les personnes souffrant d'apnées du sommeil ou non. Une statisticienne a ensuite donné un poids à chacun de ces critères en leur attribuant un certain nombre de points. Si le total reste en dessous de 8 points,

sommeil sont nécessaires pour confirmer le diagnostic ».

Accessible à tous, l'application s'adresse toutefois en premier lieu aux médecins généralistes et à tous les médecins non spécialistes du sommeil. « Il est important pour eux d'avoir un test facile à appliquer pour détecter un SAS chez des personnes dont on ne se doute pas

approfondis. Au CHUV, il est couramment utilisé par les cardiologues et les neurologues. Il est très utile aussi pour les anesthésistes puisque l'on sait que les personnes atteintes de SAS présentent plus de risques de complications après une anesthésie ». ●

“LE TEST PERMET D'ÉVITER LE RECOURS À DES EXAMENS DIAGNOSTIQUES FASTIDIEUX ET COÛTEUX,,

le risque d'apnées du sommeil peut être exclu avec une certitude allant de 90 à 98 %. A partir de 8 points, des enregistrements nocturnes de la respiration et du

qu'elles pourraient en être atteintes. C'est une aide rapide à la décision qui permet de déterminer en 30 secondes si le patient nécessite des examens plus

AU SALON

ANIMATIONS

- Testez votre souffle
- Visite d'un poumon géant et clown spiromètre

(Stand Ligue pulmonaire / Office fédéral de la santé publique (OFSP))

FAITES LE TEST !

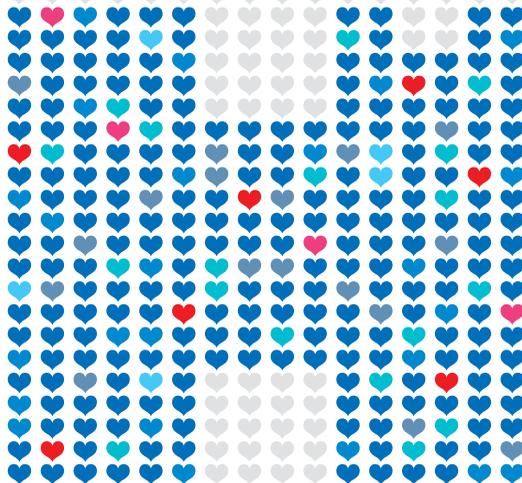
Le test NoSAS [pour No Syndrome d'Apnées du Sommeil] permet de détecter en quelques secondes les personnes à risque de souffrir d'apnées du sommeil. A chaque facteur de risque du syndrome équivaut un certain nombre de points. Reportez-vous au tableau ci-contre et additionnez les points correspondant à vos facteurs de risque. Un score de 8 points et plus suggère la présence d'apnées du sommeil. Si vous obtenez 8 points ou plus, parlez-en à votre médecin.

Exemple : Si vous êtes un homme (2 pts), que vous ronflez (2 pts), que votre IMC* est de 31 kg/m² (5 pts) et que vous ne présentez pas les autres facteurs de risque présentés dans le tableau, vous obtiendrez un score de 9 points.

* Indice de masse corporelle (IMC) = kg/m². Pour calculer votre IMC, vous devez donc diviser votre poids (en kilos) par votre taille (en mètre) au carré.

FACTEURS DE RISQUE	POINTS
Tour de cou de plus de 40 cm	4 pts
IMC* entre 25 et 29,9 kg/m ²	3 pts
IMC* de 30 kg/m ² ou plus	5 pts
Ronfleur(euse)	2 pts
Âge > 55 ans	4 pts
Sexe masculin	2 pts
TOTAL

MERCI



40 ANS

Maîtriser son anxiété, c'est possible

En modifiant de façon durable les comportements ou les pensées qui favorisent l'anxiété, les psychothérapies permettent aux personnes anxieuses d'aborder leur vie plus sereinement.

ADAPTATION JOANNA SZYMANSKI

La boule au ventre, la gorge nouée, le cœur qui bat plus vite, les ruminations qui empêchent de dormir... L'anxiété est difficile à vivre au quotidien. Aussi, il est important de la traiter lorsqu'elle altère la qualité de vie et celle de ses proches, expliquent Suzy Soumaille, journaliste scientifique, et le professeur Guido Bondolfi dans leur livre *J'ai envie de comprendre... L'anxiété et les troubles anxieux**. La mise en route d'une psychothérapie et, si besoin, d'un traitement médicamenteux, vise d'abord à réduire l'intensité des symptômes anxieux. Néanmoins, la disparition complète de l'anxiété n'étant pas toujours possible, l'objectif sera aussi de parvenir à la contrôler et à la réduire à un niveau compatible avec la poursuite d'une vie normale. S'attaquer aux troubles anxieux permet en outre d'éviter des complications (chronicité, etc.) et de prévenir par la suite les rechutes.

Traitement de choix

Dans la majorité des cas, le traitement mis en place va aider l'anxieux à « fonctionner » de nouveau normalement sur les plans affectif, social et professionnel. En toute logique, les bienfaits se feront sentir à l'endroit où se niche l'anxiété. Par exemple, une personne souffrant de phobie sociale trouvera la force de parler en public, le « paniqueur » le courage de prendre l'avion, et l'obsessionnel-compulsif le moyen d'arriver à l'heure au bureau grâce à la diminution de ses

rituels. Avec à la clé, un véritable changement de vie.

Leur efficacité sur la durée ayant été prouvée par de nombreuses études, les thérapies cognitives et comportementales (TCC) constituent la psychothérapie de choix pour la prise en charge des troubles anxieux. Leur objectif : démanteler les convictions dysfonctionnelles (les pensées catastrophistes) en les mettant à l'épreuve de la réalité à travers des

exercices en « live ». En quelques mots, il va s'agir de comprendre, remettre en question, trouver des alternatives, affronter, et finalement se sentir capable.

Dans la réalité, les choses ne sont toutefois pas aussi simples et réclament un réel effort de la part du patient. A terme, les échanges avec le psychothérapeute vont permettre à l'anxieux d'apprendre à reconnaître les situations et les circonstances qui font le lit de ses tourments



intérieurs. L'étape suivante consiste à identifier progressivement les idées inadéquates ou les comportements irrationnels à changer : le niveau réel des risques est évalué, les certitudes illogiques remises en cause, les interprétations catastrophistes relativisées.

Ce « procès » des pensées est très utile pour être en mesure de les assouplir en les reformulant de manière plus réaliste et rassurante. Au final, la personne va prendre confiance en affrontant, peu à peu, les situations qu'elle a appris à éviter.

Auto-observation et désensibilisation

Le carnet d'auto-observation est la clef de voûte de la thérapie. Le patient est invité à consigner chez lui sa journée en séparant les faits de ce qu'il ressent (émotions, sensations physiques, pensées qui lui traversent l'esprit et actions qui les ont suivies). Lorsqu'il a pris conscience de certaines « erreurs de logique de sa pensée », c'est le moment de réfléchir, avec son thérapeute, à des alternatives et d'aller tester dans sa vie quotidienne ce qui se passe s'il ne procède pas comme à l'accoutumée. Ces devoirs à domicile vont lui permettre de remettre en question ses moindres ressentis, de prendre du recul. Cet « outil » thérapeutique pourra être utilisé par l'anxieux en tout temps lorsque les vieilles habitudes resurgiront sous forme de pensées automatiques ou de comportements d'évitement.

L'exposition aux situations qui font peur fait, elle aussi, partie du programme des TCC. En se frottant peu à peu à ce qui l'angoisse - pensées, sensations, objets, situations -, la personne expérimente et apprend à s'habituer, dans le but de reconquérir un jour son autonomie. L'apprentissage se fait au rythme du patient et de façon très progressive, sous peine d'obtenir l'effet contraire, à savoir amplifier la peur.

Kit de survie

Souvent, les TCC intègrent également l'acquisition de techniques de relaxation. Un kit de survie « en milieu hostile » qui permettra de faire baisser le niveau d'anxiété en tout temps et sans recours à des

Témoignage d'Anna Lemonaki, comédienne-auteur

Apprendre à vivre avec son anxiété excessive exige de passer par l'étape difficile de l'acceptation. Dès que j'ai commencé à accepter mon anxiété et mon trouble panique, j'ai trouvé l'espace nécessaire pour enfin (re) respirer normalement et reprendre petit à petit ma vie en main. J'ai compris que ce « colocataire » en moi qu'était mon anxiété n'était pas simplement une menace, mais aussi le signe qu'il fallait peut-être faire certaines choses différemment. Ce dialogue entre l'anxiété et moi-même m'a donné la force de parler des troubles anxieux en public à travers « Bleu », une pièce de

théâtre consacrée au trouble panique et à ceux qui en souffrent. Un vrai défi artistique mais surtout une responsabilité, car je parle de manière crue d'un sujet fragile et pas charmant, pour le rendre compréhensible à ceux qui n'ont pas souffert d'anxiété excessive, et permettre ainsi aux souffrants d'être enfin « compris » par les autres. Maintenant je sais que souffrir d'un trouble panique n'est pas un signe de faiblesse mais de force : traverser un trouble panique demande de la persévérance, de la discipline et surtout du courage. Si on réussit à comprendre que cette surface noire qu'on voit sous la mer ce ne sont que des algues, on aura moins peur de nager, de traverser.

Pour plus d'infos sur « Bleu » : www.ciebleu.com

médicaments. Car en effet, la relaxation augmente la résistance au stress et agit sur la détente musculaire. En clair, elle permet de « baisser le volume », de calmer le jeu quand la surchauffe menace. Pour profiter de ses bienfaits, on peut la pratiquer à petites doses de manière répétée ou alors plus longtemps (dix à vingt minutes).

La respiration joue aussi un rôle central dans le contrôle de la peur. Les hyperanxieux n'ont souvent plus confiance en leur respiration qui a trop tendance à s'emballer. Cette impression de perte

de maîtrise contribue au cercle vicieux de l'angoisse. En s'entraînant à ralentir la respiration, on freine indirectement le rythme cardiaque tout en augmentant la détente musculaire. Il s'agit d'apprendre par des exercices à laisser la respiration se faire toute seule. Une technique à réutiliser à chaque fois que son anxiété risque de s'envoler. ●

** J'ai envie de comprendre... L'anxiété et les troubles anxieux, de Suzy Soumaille avec le Pr Guido Bondolfi, Préface de Christophe André, Ed. Planète Santé, 2015.*

AU SALON

ANIMATIONS

• Côté psy : comprendre la dépression et d'autres troubles psychiques en visitant l'épicentre d'un cerveau géant !

(Stand EPFL)

Alzheimer aujourd'hui

Malgré des espoirs de traitement, la maladie d'Alzheimer reste très difficile à vivre pour les malades et leurs proches.

PROPOS RECUEILLIS PAR **BENOÎT PERRIER**

Plus de 100 000 personnes sont touchées en Suisse par la maladie d'Alzheimer. Le Pr Giovanni Frisoni, directeur du Centre de la mémoire des Hôpitaux universitaires de Genève, aborde avec nous le sujet.

Planète Santé: La maladie d'Alzheimer est-elle de plus en plus fréquente ?

Pr Giovanni Frisoni: Au niveau individuel, non ; c'est même le contraire. Dans les dernières décennies, la proportion de personnes touchées par la maladie dans chaque classe d'âge - à 50 ans, à 60 ans, à 70 ans, etc. - semble avoir diminué. On explique cette baisse par le fait que l'alimentation des enfants s'est améliorée, que la population est plus active physiquement et bénéficie d'une scolarité plus longue.

Cependant, l'âge constitue le facteur de risque principal d'Alzheimer. Et comme l'espérance de vie augmente, le nombre

de personnes âgées dans la population s'accroît. Nous voyons donc davantage de personnes souffrant de cette maladie autour de nous, même si le risque individuel de déclarer la maladie a décliné.

de personnes âgées dans la population s'accroît. Nous voyons donc davantage de personnes souffrant de cette maladie autour de nous, même si le risque individuel de déclarer la maladie a décliné.

La recherche fait-elle des progrès ?

Il y a sur ce point de bonnes nouvelles : la revue scientifique *Nature* a publié début

septembre les résultats préliminaires de l'essai d'un médicament développé à Zurich. Pour la première fois, on montre un effet clinique sur la progression de la maladie, mais ces résultats devront être confirmés.

Certains mécanismes de la maladie résistent-ils à notre compréhension ?

Il est clair aujourd'hui que les responsables de la maladie sont l'amyloïde et la protéine tau. Des protéines normalement

produites par le cerveau qui se déposent en trop grand nombre et entravent son fonctionnement. Mais nous ignorons ce qui unit ces deux substances : pourquoi apparaissent-elles ensemble et quel est le lien entre elles ? Avancer sur ce point nous aidera à améliorer nos traitements.

Cette maladie est terrible pour les proches...

C'est vrai. Ils perdent une personne aimée, voient petit à petit disparaître le noyau de sa personnalité, alors que son enveloppe corporelle est toujours présente. Prendre en charge les proches, c'est capital. Et les aider, c'est aussi aider la personne touchée par la maladie. En effet, si on apprend à l'entourage à réagir de manière rassurante aux troubles du comportement des malades, ces derniers voient leur comportement s'améliorer. ●



“AIDER LES PROCHES, C'EST AUSSI AIDER LE MALADE,,



SI, COMME NOUS,
VOUS PENSEZ QU'IL
EST CAPITAL D'EN FINIR
AVEC CES HAUSSES
DE PRIMES SCANDALEUSES...

... ALORS, DEVEZ
MEMBRE FRC

Pour 60.-/an, vous rejoignez
les consommateurs romands
qui font bouger les choses.

#lepouvoirdagir

Amis et ennemis de la fertilité

Faire un bébé est un rêve parfois difficile à réaliser. Selon l'OMS, l'infertilité est définie comme l'absence de grossesse malgré un an de rapports sexuels réguliers. Ses causes sont imputables dans une même proportion de 30 % aux hommes, aux femmes, et au couple; le 10 % restant demeure inexpliqué. Des difficultés d'ordre médical - problèmes génétiques, malformations, traumatismes, pathologies hormonales, endométriose - ainsi que divers autres facteurs peuvent influencer la conception d'un enfant.

ADAPTATION [ALINE JACCOTTET](#)





Mener une vie saine

Boire avec modération, éviter le tabac et les drogues, manger équilibré (régime méditerranéen avec poissons, fruits et légumes), dormir suffisamment et éviter le stress autant que possible: la formule pour être en bonne santé est aussi celle qui favorise la conception. Quant au sport, il faut en faire, mais avec modération. «L'exercice physique à haut niveau perturbe le cycle hormonal de la femme, surtout si elle prend des stimulants», note Dorothea Wunder, médecin en gynécologie-obstétrique et spécialiste en procréation médicalement assistée auprès du Centre de procréation médicalement assistée et d'endocrinologie gynécologique à Lausanne.

Concevoir avant 35 ans

Le pic de fertilité se situe à vingt ans pour la femme. A partir de 35 ans, et surtout après 38 ans, la probabilité d'avoir un bébé diminue drastiquement à chaque cycle pour elle mais aussi, dans une moindre mesure, pour l'homme. «Certaines personnes misent sur la fécondation in vitro sans savoir qu'elle dépend des réserves ovariennes, qui diminuent vers la quarantaine. Certaines stars qui ont un enfant à plus de quarante ans ont en fait recouru à un don d'ovocyte», explique Dorothea Wunder. Entre 20 et 35 ans, la probabilité de fausse couche ou de malformation du fœtus est également bien plus faible.

Avoir déjà réussi à concevoir

«A moins d'avoir subi entre deux un événement particulier comme un cancer ou une autre maladie, le fait d'avoir déjà pu être enceinte est un bon prédicteur d'une grossesse future», précise la gynécologue.



Le tabac

Idéalement, il faudrait cesser sa consommation dès qu'il y a un projet d'enfant. Car le tabac nuit à la fertilité: il diminue en effet le nombre d'ovocytes chez la femme et la production de spermatozoïdes chez l'homme. Certaines études ont même démontré que le tabagisme retardait en moyenne de deux mois la conception, avec un effet dépendant du nombre de cigarettes quotidiennes. Le tabac peut par ailleurs entraîner des complications durant la grossesse.

Les perturbateurs endocriniens

Dorothea Wunder met particulièrement en garde contre les pesticides utilisés dans certaines formes d'agriculture. «Il faut laver soigneusement les fruits et légumes avant consommation et les peler lorsque c'est possible. Manger bio est encore mieux, lorsque c'est envisageable», explique-t-elle. La gynécologue-obstétricienne met par ailleurs en garde: le plastique chauffé - plats emballés au micro-ondes, bouteilles PET chauffées au soleil - est à proscrire à tout prix.

Les problèmes de poids

Si une femme a un indice de masse corporelle (IMC) de plus de 30, soit une obésité, ou si elle est anorexique, les chances de conception sont diminuées même avec un traitement. De plus, lorsqu'une grossesse survient, les risques de fausse couche, de malformations ou d'accouchements prématurés avec complications chez le bébé sont élevés en cas d'obésité. Ceci dit, «il y a aussi des patientes qui sont très minces, avec un IMC de 18,5 ou moins, ou qui sont un peu enveloppées, pour qui cela ne représente pas un obstacle», tient à préciser Dorothea Wunder.

Le stress

S'il s'agit d'un stress «positif», inhérent à une activité professionnelle que vous aimez par exemple, et que les relations humaines sont bonnes, il n'y a pas de quoi s'inquiéter. «Le vrai souci, c'est lorsque le stress devient une source d'anxiété», précise le médecin. ●

AU SALON

ANIMATIONS

- Récit de voyage : le difficile périple d'un spermatozoïde en route vers l'ovule
(Stand CPMA Lausanne)

- Le sport avant, pendant et après la grossesse
(Stand HESAV-Haute Ecole de Santé Vaud)

- A la découverte des bactéries, amies ou ennemies. Conseils, discussions, quiz proposés par des sages-femmes
(Stand Fédération Suisse des Sages-Femmes)

ARRÊT CARDIAQUE : LES GESTES QUI SAUVENT

Quand survient un accident cardiaque, chaque minute compte. Si une personne s'effondre, qu'elle ne répond pas et qu'elle ne respire pas normalement, elle est peut-être en situation d'arrêt cardiaque. Alors, pas d'hésitation, il faut réagir vite : appelez les secours, commencez un massage cardiaque et envoyez une autre personne chercher un défibrillateur.

1. APPELEZ LES SECOURS



144

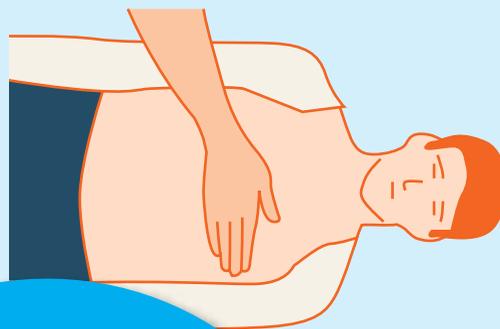
2. MASSAGE CARDIAQUE

Le massage cardiaque permet de remplacer le battement insuffisant du cœur, la pression exercée sur la poitrine faisant circuler le sang dans le corps.

1. Allongez la victime sur une surface plane et dure, agenouillez-vous à côté d'elle et mettez, si possible, son thorax à nu.



2. Posez la paume de votre main au centre de la poitrine de la victime.



AU SALON

ANIMATIONS

• Tournez la roue de l'infortune et découvrez la situation d'urgence qui vous attend
(Stand Fondation Urgences Santé)

• Premiers secours : apprenez à maîtriser les gestes qui sauvent de 0 à 100 ans !
(Stand Firstmed)

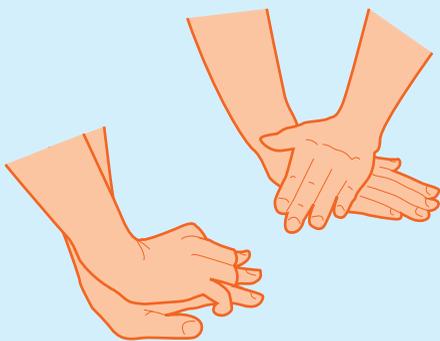
• Démonstration de la réanimation cardio-pulmonaire
(Stand Service Croix-Rouge SCR)

AU SALON

ANIMATIONS

- Confectionnez un pansement, écoutez les fonctions vitales (Stand Institut et Haute Ecole de La Santé La Source)
- Découvrez l'application SAPAO : elle vous guide dans l'aide aux victimes d'un AVC (Stand HES-SO)

3. Joignez vos mains (deux positions possibles).



4. Les bras tendus, bien verticaux au-dessus du sternum, appuyez très fort sur la poitrine de la personne inconsciente. Pratiquez 100 compressions par minute.

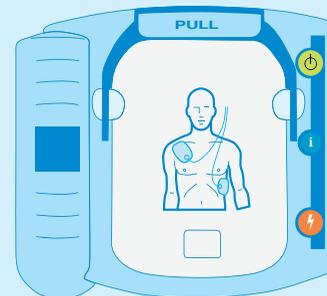
Le bon rythme ? Celui de la chanson *Stayin' Alive* des Bee Gees, dont le tempo est parfait pour trouver la cadence !



3. DÉFIBRILLATION

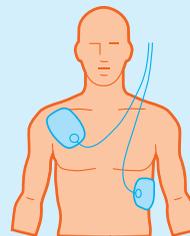
Le choc électrique d'un défibrillateur peut faire repartir le cœur.

1. Ouvrez la boîte du défibrillateur. Cela lance les instructions vocales automatiques que vous devez suivre.

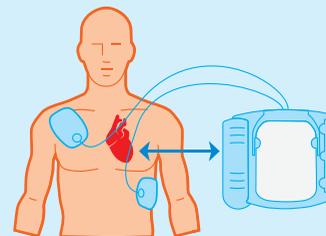


2. Si ce n'est pas déjà fait, retirez les habits qui couvrent le thorax.

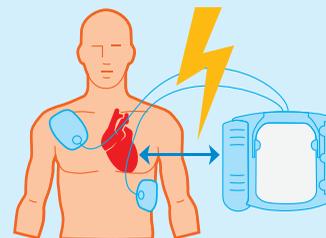
3. Placez les électrodes sur la poitrine de la personne comme indiqué sur la machine. L'électrode droite se place au-dessus du mamelon droit de la victime, la gauche en-dessous du mamelon gauche.



4. En quelques secondes, l'appareil analyse le rythme cardiaque de la personne. Ne la touchez pas pendant l'analyse.



5. Si un choc est nécessaire, un signal sonore vous en avertit. Ecartez-vous de la victime. L'appareil déclenche le choc automatiquement.



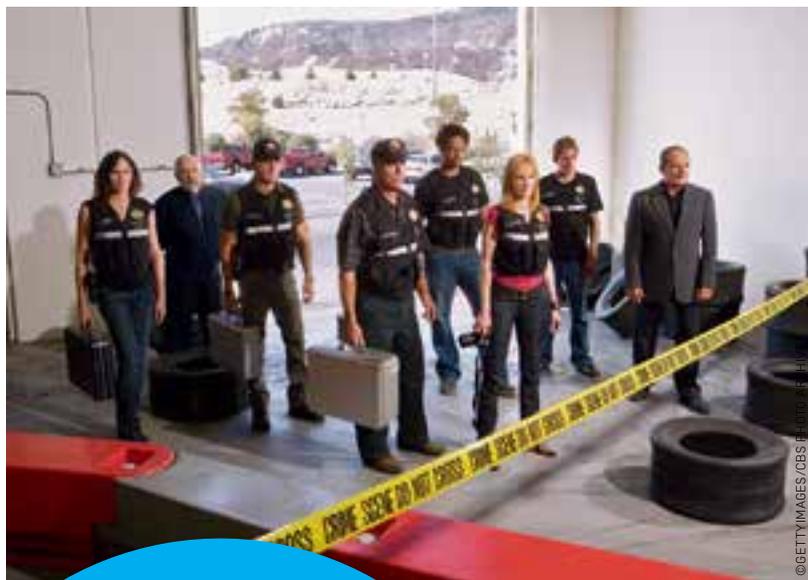
4. MASSAGE CARDIAQUE

En attendant l'arrivée des secours, et dès que le choc a eu lieu si un défibrillateur a été utilisé, continuez le massage cardiaque.

« Les Experts » dans la vraie vie, mieux qu'à la télé

Sur petit écran, le médecin légiste démasque l'assassin en un temps record, aidé d'une technologie clinquante. Dans la réalité, tout va moins vite, mais les prouesses se révèlent bien plus impressionnantes. Contre-enquête menée avec la professeure Silke Grabherr, directrice du Centre universitaire romand de médecine légale.

TEXTE LAETITIA GRIMALDI



©GETTY IMAGES/CBS

AU SALON

ANIMATIONS

- Enquête : examinez une scène de crime à l'image de vos héros de séries TV !
- Découvrez les appareils d'imagerie forensique et les technologies innovantes utilisés par les experts du domaine

(Stand Centre universitaire romand de médecine légale / Ecole des sciences criminelles Université de Lausanne / Académie de police de Savatan)

A la télé, l'enquête se déroule souvent dans le désordre. Mais dans la réalité, des protocoles précis sont définis.

Chacun son rôle

Dans les séries télévisées, le médecin légiste est partout à la fois: sur la scène de crime, dans la salle d'autopsie, derrière les éprouvettes du laboratoire, dans la rue derrière le méchant, à la porte de chez ses grands-parents. Mais s'il est vrai que le médecin légiste peut être appelé sur la scène de crime pour en noter chaque détail, dans la vraie vie, à chacun son rôle. Techniciens de laboratoire, spécialistes en imagerie médicale, généticiens ou encore experts en toxicologie s'affairent en fonction des cas pour compléter les résultats de l'autopsie. Chacun apportant autant d'éléments qui permettront au médecin légiste de rédiger le rapport destiné au procureur, lui-même personnage clé des investigations et pourtant grand absent des séries télévisées. Quant à l'enquête de police, elle est laissée... à la police.

Top chrono

Pour que l'étape « analyses au laboratoire » n'empiète pas trop sur la durée des épisodes, il faut agir vite. Alors les éprouvettes révèlent les résultats toxicologiques et génétiques en une poignée de secondes. Dans les faits, une demi-journée est le minimum pour les premiers résultats. Et ce n'est raisonnablement qu'au bout d'un à trois jours qu'un rapport préliminaire peut être rendu au procureur. Quant au temps nécessaire pour

boucler complètement le dossier, il faut compter six mois en moyenne. «Le travail d'écriture qu'il requiert n'est pas montré à l'écran, mais il occupe tout notre temps quand nous ne sommes pas sur le terrain ni en salle d'autopsie, explique la Pre Silke Grabherr. En cas de procès de l'assassin présumé, le document va être passé au crible par les avocats de la défense. Dès lors, chaque mot compte.»

18:12... ou pas du tout

Même la toute dernière application installée sur les smartphones des médecins légistes ne saurait donner l'heure exacte d'un décès. Dans les conditions optimales, quand le décès ne remonte qu'à quelques heures, que le corps est bien préservé et que le médecin légiste a pu venir sur place pour faire un maximum de mesures et de constatations (température du corps, analyse de la rigidité cadavérique, évaluation de la lividité plus ou moins avancée de la peau, etc.), seule une estimation peut être faite, et ce dans une fourchette de deux heures minimum. Au-delà de quelques jours ou semaines, donner l'heure du décès est tout simplement impossible.

Belles coiffures mais grosses bêtises

Forcément, version Hollywood, quelle que soit l'heure à laquelle la police appelle le médecin légiste pour se rendre sur une scène de crime, il ou elle est impeccable. Mais le maquillage et les projecteurs ne font pas tout: l'expert en oublie parfois le bon sens. «A la télévision, on peut voir

des dizaines de prélèvements réalisés sur un cadavre au début de l'épisode pour dresser son profil génétique, et seulement cinq minutes avant la fin voir l'expert se demander qui a trouvé le corps, s'amuse la Pre Silke Grabherr. En vrai, des protocoles précis et la collaboration étroite avec la police nous empêchent de passer à côté d'évidences ou de faire l'enquête dans le désordre. Se ruer sur des analyses extrêmement coûteuses n'est pas toujours utile, par contre savoir qui a retrouvé le corps, dans quelles circonstances, si la victime prenait des médicaments, qui avait le double des clés, tout cela fait partie des premiers indices incontournables.»

Des mouches... seulement en tout dernier recours

Certaines séries ont fait des mouches des alliées à toute épreuve. Pourtant, ces agents ailés sont bien peu utiles dans les conditions réelles. «Si nous nous aidons des insectes – de simples mouches généralement – c'est que nous sommes vraiment désespérés, que le décès remonte à plusieurs semaines, et que nous n'avons rien d'autre à quoi nous raccrocher, ce qui est rare, confie la Pre Silke Grabherr. Certes nous pouvons recueillir les œufs présents sur un cadavre, évaluer la durée de leur cycle de vie et ainsi estimer l'âge des mouches adultes présentes sur le corps. Mais les conclusions sont très limitées: les œufs récoltés peuvent être ceux de la troisième ou quatrième génération de mouches ayant investi le cadavre.» ●

Bio express

14 avril 1980 Silke Grabherr naît à Hohenems en Autriche.

2004 Obtient son doctorat de médecine à l'Université d'Innsbruck (Autriche).

2004 Arrive à l'Institut de médecine légale de Berne pour faire une thèse sur l'autopsie virtuelle.

2004-2012 Met au point (à l'Institut de médecine légale de Berne et ensuite au Centre universitaire romand de médecine légale, site de Lausanne) une nouvelle technique: l'angiographie post-mortem, aujourd'hui plébiscitée dans le monde entier. Le principe: remettre en route le système de circulation dans les veines et les artères après la mort pour visualiser les lésions internes.

2013 Nommée Private Docent à la Faculté de biologie et de médecine de l'Université de Lausanne.

2014 Nommée responsable de l'Unité d'imagerie forensique nouvellement créée du Centre universitaire romand de médecine légale.

1^{er} janvier 2016 Nommée professeure ordinaire de médecine légale à la Faculté de biologie et de médecine de l'Université de Lausanne et à la Faculté de médecine de Genève et directrice du Centre universitaire romand de médecine légale.



**Leader Romand de la
chirurgie ambulatoire
Genève | Lausanne | Sion**
partenaire du **CHUV** et des **HUG**

**Parce que votre santé, c'est maintenant,
prise de rendez-vous rapide avec un spécialiste :**
027/327.23.61 027/327.23.40

Dossier santé digital géré par vous-même : ma mémoire médicale®

Ma Mémoire Médicale est un service développé et offert par MV Santé



Quel avenir pour notre système de santé ?

Face aux évolutions majeures de notre société, le système de santé doit s'adapter et entamer sa mue. Mais comment ? Pierre-Yves Maillard, président du Conseil d'État vaudois et chef du Département de la santé et de l'action sociale, nous livre son point de vue.

PROPOS RECUEILLIS PAR ÉLODIE LAVIGNE

Planète santé : Quelles sont les conséquences du vieillissement de la population sur le système de santé ?

Pierre-Yves Maillard : La vague démographique attendue dans les vingt prochaines années est tout à fait exceptionnelle. Les baby-boomers, qui vont avoir plus de 70 ans dans la prochaine décennie, vont fortement solliciter notre système de santé. Pour y faire face, nous devons privilégier le maintien à domicile, retarder le déclin fonctionnel des personnes âgées et leur entrée en EMS, éviter les hospitalisations... tout cela en raison des coûts et de la diminution de la qualité de vie que cela implique. Mieux organiser les soins à domicile en renforçant les compétences des professionnels en termes de capacités diagnostiques par exemple, soutenir davantage les proches aidants en leur offrant des possibilités de relèvement, renforcer les soutiens sociaux autour des personnes âgées, favoriser la mobilité et l'activité physique sont quelques-unes des mesures à favoriser.

Les gens souffrent de plus en plus de plusieurs pathologies à la fois. Or, les hôpitaux, organisés par secteurs, ne sont pas adaptés à cette nouvelle réalité. Comment faire face à cette évolution ?

Nous devons repenser les rôles. Nous devons mettre les spécialistes en médecine interne en première ligne. Pendant les épisodes de crise, ces derniers auront comme rôle de dessiner le parcours du patient au sein de l'hôpital, mais aussi



©SIEBER ARC

en dehors de celui-ci, comme le font aujourd'hui les infirmiers/ères de liaison. Ce seront les garants du parcours de soins des patients.

Les nouvelles technologies se développent très rapidement dans les soins aussi, mais sont souvent très coûteuses. Comment faire pour que tout le monde puisse y avoir accès et que cela reste soutenable financièrement pour l'Etat et les patients ?

C'est un des grands enjeux. L'aggravation des coûts de la santé est surtout

imputable à la perte de maîtrise quant à l'offre et à la multiplication des acteurs de la santé (fin du moratoire, etc.). Néanmoins, pour limiter les effets de l'industrie qui développe de nouveaux médicaments très coûteux, nous devons mettre plus de moyens dans la recherche publique, comme nous le faisons avec le financement de la recherche clinique sur le cancer. Cela nous permettra d'avoir des points de comparaison par rapport aux prix pratiqués par l'industrie pharmaceutique. Par ailleurs, nous devons garder un statut du médecin qui soit

indépendant et nous opposer à la liberté de contracter ; mais également cultiver le lien entre médecin et patient, loin de tout intérêt économique.

Nous vivons à l'ère du numérique. En quoi la prise en charge des patients va-t-elle s'en trouver modifiée et doit-on craindre pour leurs données médicales ?

L'informatisation des données médicales dans les hôpitaux vaudois et bientôt dans l'ambulatoire comporte des risques, mais il ne faut pas en avoir peur. D'une part parce que le papier n'est pas non plus d'une étanchéité absolue, d'autre part parce que la numérisation des données offre de réels avantages en matière d'échange d'informations entre les professionnels de la santé. Elle permet en plus d'éviter les examens médicaux à double. Le vrai danger réside selon moi dans l'appropriation des données

médicales par les multinationales. C'est impressionnant de voir comment les gens leur livrent spontanément leurs données personnelles. Or, leur impact

est beaucoup plus fort que le risque de vols ou de mésusage de ces données dans le cadre des soins. Les gens doivent se ressaisir. ●

AU SALON

ANIMATIONS

• **Vous avez le 1er rôle dans votre parcours de soin ! Immersion surprise face à une caméra. En présence de nombreux acteurs de la santé.**

(Stand Etat de Vaud / AVASAD / Réseau Santé Vaud / Médecins de famille Vaud)

• **Qu'est-ce que la médecine personnalisée ?**

(Stand Institut Suisse de Bioinformatique)

Un diagnostic, plusieurs points d'interrogation. En chemin avec Parkinson

Le blocage soudain au beau milieu d'un mouvement est l'un des nombreux symptômes parkinsoniens. Pour que tout tourne à nouveau rond après un freezing, ayez le réflexe information !

Visitez le stand de Parkinson Suisse pendant le Salon Planète Santé – stand 102. Ou prenez contact avec nous

Tél. 021 729 99 20, info.romandie@parkinson.ch
www.parkinson.ch, compte postal 80-7856-2

Oui, je souhaite en savoir davantage sur Parkinson

Nom _____

Prénom _____

Rue/n° _____

NPA, localité _____

À retourner à : Parkinson Suisse, Avenue de Sévelin 28, 1004 Lausanne ou à transmettre directement au stand 102 du Salon Planète Santé

Réduire les examens et traitements superflus

Depuis 2014, dix procédures autrefois de routine sont déconseillées car leur inutilité a été prouvée.

PROPOS RECUEILLIS PAR BENOÎT PERRIER

Et si on faisait mieux en faisant moins? Entre 2014 et 2016, la Société suisse de Médecine interne générale (SSMIG) a présenté une liste de dix interventions qui, pour le bien des patients, sont déconseillées. En médecine ambulatoire, elles sont cinq. Pas de radiographie pour un mal de dos commun de moins de six semaines, pas d'antibiotiques pour une infection des voies respiratoires bénigne, pas de radiographie systématique du thorax avant une opération. Si un patient prend à long terme des médicaments contre le reflux et l'ulcère, il faut s'assurer d'avoir trouvé la dose la plus faible ayant un effet. Enfin, un dépistage du cancer de la prostate par PSA ne doit être réalisé qu'après une discussion avec le patient. Coprésident de la SSMIG, le Pr Jean-Michel Gaspoz nous détaille cette initiative.

Planète Santé: Dresser une telle liste de procédures à éviter, est-ce priver les patients de soins?

Pr Jean-Michel Gaspoz: Non, pas du tout. Ces recommandations précisent que nous déconseillons ces interventions, avec toutefois des exceptions. Par exemple, nous déconseillons un bilan radiologique dans le cas d'un mal de dos commun de moins de six semaines. Mais si un problème neurologique s'ajoute au mal de dos, un tel bilan est au contraire nécessaire. Il n'est pas non plus question de supprimer ces dix procédures de la liste de remboursements, ce serait totalement contre-productif.

Prescrire un examen, c'est même parfois nuire à son patient.

Le test du PSA, un marqueur du cancer de la prostate, est un bon exemple de ce phénomène. Chez un homme de plus de 75 ans, il ne devrait pas être pratiqué. On a en effet montré que recevoir un résultat positif d'un test PSA au-delà de cet âge n'allonge pas la vie en bonne santé de la personne. D'abord, ces cancers évoluent en général lentement. Ensuite, les examens additionnels qu'un test positif exige comportent des risques de complications, voire de mortalité. Et il en va de même pour une éventuelle intervention chirurgicale après ces examens. Chez ces personnes, le jeu n'en vaut pas la chandelle.

La liste « top 5 » est-elle suivie par les médecins?

En Suisse, faute de données nationales sur les traitements ventilés selon la spécialité du médecin prescripteur, il est très difficile de connaître l'impact concret d'un tel projet. Mais près de deux tiers

des médecins de premiers recours interrogés par la Policlinique médicale universitaire de Lausanne avaient connaissance de la liste. Et parmi ceux qui la connaissaient, beaucoup suivaient largement ses recommandations.

En tant que patient, doit-on faire remarquer à son médecin qu'un examen n'est peut-être pas nécessaire?

L'initiative américaine similaire *Choosing Wisely* dit bien que son but est de susciter une discussion entre patients et médecins sur les examens et les traitements. Peut-être demanderez-vous à votre médecin pourquoi il vous prescrit une radiographie du thorax avant une opération et il vous expliquera que vous possédez un signe d'alarme qui le justifie. Les associations de consommateurs et de patients soutiennent d'ailleurs massivement notre démarche. ●

Pour en savoir plus:
www.smartermedicine.ch

AU SALON

ANIMATIONS

- **Quelles questions poser aux professionnels de la santé? En présence des pros de l'impro suisses romands, choisissez votre interlocuteur: médecin, pharmacien ou assureur. Installez-vous et entamez le dialogue!**
(Stand Fédération romande des consommateurs)
- **Mieux dialoguer pour mieux s'orienter**
(Stand Etat de Vaud / AVASAD / Réseau Santé Vaud / Médecins de famille Vaud)

Reconnue depuis plus de 20 ans comme spécialiste de la prise en charge de l'insuffisance respiratoire, la Société SOS Oxygène propose en Suisse depuis 2009 ses services aux acteurs du monde de la santé.



PERSONNEL COMPETENT ET SPECIALISE



VISITES REGULIERES DES PATIENTS A DOMICILE



INTERVENTION RAPIDE ET ADAPTEE



PERMANENCE TELEPHONIQUE 24 H / 24



PRESTATIONS DE SERVICES A TAILLE HUMAINE



ACCES SECURISE DES SUIVIS PATIENTS

Nous assurons, **24 heures sur 24 et 7 jours sur 7**, des prestations d'oxygénothérapie à domicile et de traitement des apnées du sommeil. Spécialistes de la ventilation non invasive à domicile, nous assurons l'installation et le suivi des dispositifs médicaux. C'est aussi l'assurance d'une continuité des services auprès des patients qui se déplacent. Nous couvrons ainsi la quasi totalité du territoire suisse, ainsi que de nombreuses destinations européennes.

Oxygénothérapie

Bénéficier de l'oxygène n'a jamais été aussi simple. Il suffit de nous contacter **24 heures sur 24** et de présenter une ordonnance.

(mis à votre disposition sur notre site internet www.sosoxygene.ch). Nous assurons l'**installation** et l'éducation du traitement **le jour même**.



Thérapie CPAP

Un suivi personnalisé, à domicile sur rendez-vous est assuré par une équipe de spécialistes. Notre **espace internet sécurisé** permet d'obtenir l'intégralité des informations du traitement et autres **observances** immédiatement.

Ventilation non invasive

Nos équipes pluri-disciplinaires suivent vos patients à domicile. Nous adaptons le suivi du traitement selon les critères du médecin spécialiste.

« SOS Oxygène contribue chaque jour à l'amélioration de la qualité de vie »



Contact:

Agence Romande • Route des Avouillons 4 • 1196 Gland • T: +41 22 300 01 00 • suisse@sosoxygene.ch

Agence Berne • Galgenfeldweg 13a • 3006 Bern • T: +41 31 376 00 00 • bern@sosoxygene.ch

Ados, survivre à leur crise... et à la nôtre

Et si l'adolescence était aussi une période de grande remise en question pour les parents ? C'est le postulat de Nino Rizzo, psychologue et psychothérapeute à Genève et auteur de *Parents d'ados. Une crise peut en cacher une autre*, aux éditions Médecine & Hygiène. Interview.

PROPOS RECUEILLIS PAR ÉLODIE LAVIGNE

Planète Santé: En quoi l'adolescence est une période charnière ?

Nino Rizzo: L'adolescence est une période de changements profonds. Sur le plan biologique, l'enfant devient peu à peu un adulte, capable d'intégrer pleinement sa sexualité de jeune fille ou de jeune homme. Sur le plan social, entre 12 et 18 ans, l'individu change progressivement de perspective et est amené à faire des choix qui vont déterminer sa vie. En filigrane de cela se dessine pour lui une question majeure : « Quelle femme ou quel homme vais-je devenir ? »

Quelle place prennent les parents dans tout ça ?

Le jeune s'appuie de moins en moins sur ses parents. L'appartenance familiale

s'éclipse au profit de l'appartenance aux pairs et groupes d'amis du même sexe. C'est aussi le temps des rencontres amoureuses.

Dans votre ouvrage, vous dites qu'au moment de la crise d'adolescence, des parents vivent eux-mêmes une crise. Qu'en est-il ?

Oui, c'est souvent le cas. Les parents d'adolescents ont généralement entre 45 et 50 ans. Or, à cet âge-là, hommes et femmes sont aussi confrontés à de grands changements (biologiques, psychologiques, sociaux). C'est le mitan de la vie et tout l'équilibre est mis en branle. L'énergie de la jeunesse disparaît, la vieillesse s'approche, même si elle est encore loin. Les enfants s'éloignent, l'autorité

des parents est remise en question, le narcissisme en prend alors un coup. Le noyau familial se desserre, les parents sont confrontés au couple qu'ils ont fondé, ce qui peut poser problème s'ils ne l'ont pas entretenu. Le couple doit se redéfinir. En plus de cela, certains accompagnent des parents vieillissants.

Qu'est-ce qui est difficile pour les parents d'aujourd'hui ?

Les codes de la vie sociale (la liberté, la sexualité, les repères) changent très vite et les parents sont rapidement dépassés. Les ados sont partagés entre les valeurs familiales (respect, propriété, limites, etc.) et les promesses de la société de consommation et ses tentations de plaisir immédiat. Le rôle des parents



«Souvent, mes douleurs sont insupportables»

Tout le monde peut recevoir un diagnostic de sclérose en plaques – et elle évolue différemment chez chacun. Chez Stéphane, ce sont des fortes douleurs dans les jambes et les bras qui font partie de sa vie avec la SEP.

La Société suisse de la sclérose en plaques soutient depuis plus de 50 ans toutes les personnes atteintes de SEP. Aidez-nous vous aussi en contribuant à davantage de qualité de vie pour les personnes atteintes de SEP: www.sclerose-en-plaques.ch

est justement d'aider le jeune à canaliser cette soif de liberté et de plaisir, en respectant certaines limites afin d'éviter l'autodestruction. La sexualité, par exemple, est le moteur principal de la vie, mais peut être à l'origine de grandes souffrances. L'entrée dans ce monde-là est une promesse de grande joie. Les parents ont le devoir d'aider leur enfant à gérer ce passage, en le rendant attentif aux mesures de prévention et d'hygiène, aux sentiments, mais aussi à l'autre, pour que cette expérience ne se retourne pas contre lui.

Quelles difficultés les parents peuvent-ils rencontrer à cet égard ?

Pour qu'un père ou une mère puisse dire « non » à son ado, il faut qu'il ait lui-même intégré cette différenciation entre la recherche de plaisir immédiat quel qu'il soit (sorties, télévision, écrans, etc.) et sa réalisation différée. Il arrive que le parent abandonne son rôle de capitaine pour jouer à l'adolescent en multipliant les sorties et les rencontres sexuelles. Cela peut arriver quand les parents n'ont pas vécu leur adolescence. On peut bien sûr vivre toutes sortes d'expériences, mais il est important de se souvenir qu'on n'a pas 15 ans ! De même, on ne fera pas de son enfant son confident, et on acceptera que ce dernier ait des secrets. En résumé, il est important que chacun ait sa place et tienne son rôle. A l'inverse, on rencontre aussi des parents despotiques qui refusent catégoriquement cette recherche de plaisir, si typique

chez l'adolescent. Or, l'adolescence est le temps de l'expérimentation. Cela peut aussi être problématique.

Il y a un effet de miroir entre l'adolescence des parents et celle de leur enfant ?

Oui, tout à fait. Si le parent est entré dans l'adolescence avec fracas, en sortant beaucoup, en décrochant à l'école, en commençant à fumer, etc., il aura peur que son enfant reproduise les mêmes comportements. Il est utile d'en avoir conscience pour ne pas projeter des choses sur nos enfants alors qu'elles ne leur appartiennent pas. Un parent sage sera plutôt un parent à qui on a fait peur et qui n'a pas pu explorer ses limites dans

la sexualité, la violence, etc. Il aura d'autant plus peur que son enfant s'y perde.

Comment aider au mieux son enfant à traverser cette période de mouvance ?

En ayant une capacité d'écoute importante. Et en allant plus loin que les messages bruts et parfois violents dont les ados sont capables. Souvent les mots blessants traduisent leurs propres blessures. Être à l'écoute de cette souffrance et la prendre en compte est important. Leur faire sentir qu'on est capable de réfléchir et de se remettre en question. Mais sans pour autant renoncer à nos demandes et à nos exigences car il est important de maintenir le cadre dont on est par ailleurs responsable. ●

AU SALON

ANIMATIONS SPÉCIAL ADOS!

- Découvrez votre visage dans 20 ans... si vous êtes fumeur ou non
(Stand Ligue pulmonaire / Office fédéral de la santé publique (OFSP))

- Prêt pour une expérience de réalité virtuelle sur le thème du tabac ?
(Stand Les Ligues de la santé)

- Quiz « soleil attitude »
(Stand Ligue contre le cancer)

LA **PHYSIOTHÉRAPIE**
POUR
AMÉLIORER
LA QUALITÉ
DE VIE



Médecine humanitaire : l'innovation low cost

Pour certaines régions du globe, prendre en compte les conditions dans lesquelles on utilisera les équipements médicaux est fondamental.

PROPOS RECUEILLIS PAR **BENOÎT PERRIER**

Pour soigner efficacement dans les pays en voie de développement, il faut innover. En développant par exemple des instruments qui prennent en compte les contraintes dans lesquelles on les utilisera - électricité intermittente, chaleur et humidité notamment. Le Pr Antoine Flahault, directeur de l'Institut de santé globale de l'Université de Genève, décrit l'impact de l'« innovation low cost » sur la médecine humanitaire.

Planète Santé: Comment proposer des solutions adaptées à la réalité du terrain des pays en voie de développement?

Pr Antoine Flahault: Dès le départ, il faut concevoir ces projets avec les régions concernées. C'est une question d'efficacité: ce sont les personnes sur place qui connaissent les contraintes de sécurité, de météorologie, d'acceptation sociale, etc. Cela évite des projets voués à l'échec comme celui d'instaurer des autopsies systématiques dans un pays où le respect dû aux morts l'interdit totalement.

Le consortium suisse Global Diagnostix est-il un bon exemple de cette approche? Absolument. Global Diagnostix développe un appareil de radiologie robuste, simple d'emploi et bon marché. Mais des appareils solides et demandant peu de maintenance sont aussi intéressants dans des économies développées aux budgets contraints!

Le Sud a besoin d'équipements médicaux mais aussi de moyens de connaître précisément la santé de ses populations. Un système d'information fiable est la clé de voûte d'un système de santé. Sans registres des naissances et des décès, on n'a aucune chance d'orienter les politiques de santé ou de définir des priorités. Recueillir et analyser ces données contribuerait aussi à organiser une meilleure chaîne de transmission entre santé communautaire et médecine plus spécialisée. Actuellement, les hôpitaux des pays du sud fonctionnent mal dès qu'ils sont en périphérie. Par conséquent, patients et soignants convergent vers les hôpitaux de la capitale et les engorgent.

Les acteurs privés ont-ils aussi leur rôle à jouer dans l'évolution de la médecine humanitaire?

Il ne faut pas voir la question dogmatiquement, on a besoin de tout le monde! Gavi, l'alliance du vaccin, est un excellent exemple. C'est un partenariat public-privé et il fonctionne. Il faut



ANIMATIONS

- **Sensibilisation : le terrible impact des guerres sur les civils et les soignants**
(Stand Médecins Sans Frontières)
- **Découvrez les coulisses du plus grand navire-hôpital civil au monde et jouez pour aider les malades dans le besoin**
(Stand Mercy Ships)
- **Court-métrage, exposition itinérante et jeux pour comprendre 150 ans d'humanitaire**
(Stand Croix-Rouge)
- **Comment s'engager dans l'humanitaire ?**
(Stand Service Croix-Rouge)

“LES PERSONNES SUR PLACE
CONNAISSENT LES CONTRAINTES
DE SÉCURITÉ, DE MÉTÉOROLOGIE ET
D'ACCEPTATION SOCIALE,,

mettre à la même table philanthropes, responsables de santé publique et industriels. Et demander à ces derniers si, tout en respectant leur modèle économique, ils ne peuvent pas réduire leur marge et la compenser par un accroissement du volume de leurs ventes. ●

Comment la médecine personnalisée va nos vies

Génétique et Big Data

planète
santé
LIVE

Samedi au salon Planète Santé live
26.11.2016 / 17h-19h / AUDITOIRE CLOUD
4 exposés de 15 minutes
Débat dans la dernière période

- 1 **Médecine personnalisée :
de quoi parle-t-on ?**
Pr Denis Hochstrasser
- 2 **Qu'est-ce que cette médecine
peut m'apporter maintenant ?**
Pr Nicolas Senn
- 3 **Quels progrès en
attendre pour demain ?**
Pr Didier Trono
- 4 **Big Data : suis-je allié, complice
ou victime ? Faut-il avoir peur ?**
Pre Samia Hurst

En collaboration avec



Jouez et découvrez les dernières
technologies à Planète Santé !

Le stand Adent Cliniques Dentaires va vous étonner!
Venez vous amuser et découvrir nos solutions et nos
technologies innovantes pour changer la manière dont
vous allez chez le dentiste.

 **Adent**
Cliniques Dentaires

Consultations
Hygiène
Orthodontie
Implants
Urgences

Des applications smartphone pour votre santé

Les applications dédiées à la santé fleurissent dans les *stores* des téléphones portables. Sont-elles utiles et fiables pour prévenir et contrôler des maladies ?

TEXTE JEAN GABRIEL JEANNOT



Jean Gabriel Jeannot
Spécialiste en médecine interne
à Neuchâtel, médecin agréé projets
santé digitale à la Policlinique
médicale universitaire de Lausanne

Prendre soin de sa santé grâce à son smartphone. L'idée est séduisante, mais avant de transformer votre téléphone en médecin mobile, deux questions se posent. La première est de trouver une application utile, qui corresponde vraiment à vos besoins ; la seconde, trouver une application validée et développée avec une certaine rigueur scientifique.

En juillet 2015, les 150 applications santé les plus téléchargées en France ont été analysées. Les résultats donnent une triste image de la qualité des

applications que l'on nous propose : seules 62 % d'entre elles précisent clairement leur utilisateur cible. Aussi, si 62 % comportent un contenu médical ou scientifique, seules 19 % d'entre elles citent leurs sources. Seules 24 % des applications déclarent l'intervention d'un professionnel de la santé au moment de leur conception, un chiffre proche de zéro lorsqu'il s'agit de patients. Enfin, près de 60 % avaient une fonction évidente de recueil de données (pathologies, adresse mail, sexe, poids, traitement, géolocalisation), mais 42 % ne donnaient aucune information en lien avec le traitement des données.

Chercher la fiabilité

Parmi les initiatives qui devraient permettre de trouver des applications de confiance, le programme scientifique européen de validation mHealth Quality est particulièrement prometteur*. Ce groupe a lancé en août sur l'App store et sur Google Play une application intitulée *mHealth go* regroupant justement toutes les applications évaluées et fiables en matière de santé. Elle est destinée autant au grand public qu'aux professionnels de la santé. Par un moteur de recherche, l'application permet à chaque utilisateur de rechercher une application par plateforme (iPhone, iPad...), prix, profil (grand public et patients ou professionnel de

santé), par certification (application labellisée mHealth Quality ou non) et par mot-clé (diabète, contraception, etc.). Le nombre d'applications, encore faible au moment où nous écrivons ces lignes, devrait très rapidement augmenter.

Moovcare, le bel exemple

Parmi les applications fiables on trouve *Moovcare*, utilisée par les patients souffrant d'un cancer du poumon. L'une des difficultés pour ces patients est d'être pris en charge suffisamment vite en cas de

AU SALON

ANIMATIONS

- **Le corps, cette machine à données ! Mais tous les objets connectés sont-ils vraiment utiles ?**

(Stand Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV) / Université de Lausanne (UNIL))

- **Découvrez le dossier électronique du patient**

(Stands Direction générale de la santé – Genève (MonDossierMedical.ch) et MV Santé – Ma Mémoire Médicale)

- **L'impact des nouvelles technologies sur la santé et le quotidien**

(Stand Policlinique médicale universitaire de Lausanne)

rechute. L'idée simple mais brillante de l'application est de demander au patient de remplir chaque semaine un très court questionnaire de santé avec douze symptômes simples à décrire, comme la fatigue, la perte de poids, la fièvre ou encore la toux. S'il y a une aggravation des symptômes, l'équipe médicale est avertie et le patient convoqué plus rapidement que prévu. *Moovcare* a démontré son efficacité dans une étude : au bout d'un an, le taux de survie était de 75 % chez les utilisateurs de l'application, contre 49 % pour les patients qui n'avaient fait qu'un scanner régulier.

Des applications santé à télécharger

Vous retrouverez sur Planetesante.ch une version étendue de cet article contenant une liste d'applications médicales à télécharger. Certaines sont utiles en cas

d'urgences (*Medical ID*, *Echo112*, *Urgences Lausanne*, *SmartHUG*), d'autres vous aideront à mieux prendre en charge votre

qui donne des informations sur les maladies infantiles les plus fréquentes). Vous trouverez enfin des applications destinées

“CANCER DU POU MON : AU BOUT D'UN AN, UN TAUX DE SURVIE DE 75 % CHEZ LES UTILISATEURS D'UNE APPLICATION DÉDIÉE,,

santé ou celle de vos proches (*my therapy* pour ne plus oublier de prendre vos médicaments, le *compendium* pour tout savoir sur les médicaments disponibles en Suisse, *myViavac*, le carnet de vaccination électronique, ou *Mon enfant est malade*

à un problème médical particulier : les pollens, les tiques, les apnées du sommeil, le diabète, l'insuffisance cardiaque ou l'accident vasculaire cérébral. ●

*www.mhealth-quality.eu



UNE APPROCHE GLOBALE ET DURABLE DE LA SANTÉ

CLINIQUE DE RÉADAPTATION
SPÉCIALISÉE ET DE PSYCHIATRIE
STATIONNAIRE ET AMBULATOIRE


LA LIGNIÈRE
CLINIQUE

WWW.LA-LIGNIERE.CH
1196 GLAND



 HÔPITAL PROMOTEUR DE SANTÉ
MEMBRE DU RÉSEAU OMS

Le vrai et le faux sur les maladies rares

Par manque d'information, de nombreuses idées reçues circulent sur les maladies rares. Biologiste de formation, Alessandra Strom travaille depuis trois ans au Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV) pour le portail d'information sur les maladies rares Info-maladies-rares.ch, en partenariat avec les Hôpitaux universitaires de Genève (HUG). Elle fait le point sur les a priori les plus fréquents.

TEXTE PATRICIA BERNHEIM

Les maladies rares concernent peu de personnes.

Faux. A l'heure actuelle, entre 6 000 et 8 000 maladies rares sont recensées et elles touchent, dans leur ensemble, entre 6 et 8 % de la population. Plus de 500 000 personnes en Suisse seraient donc concernées. A l'échelon romand, cela représente environ 86 000 personnes.

Les structures de prise en charge sont pratiquement inexistantes.

Faux. Il existe désormais plusieurs consultations spécialisées que l'on peut trouver grâce au portail romand. Le nom de sa maladie renvoie le patient aux consultations du CHUV ou des HUG ainsi qu'aux associations de patients pouvant lui être utiles. La plupart des structures de prise en charge se trouvent dans les deux hôpitaux universitaires de Genève et de Vaud, mais certains spécialistes se déplacent parfois dans les hôpitaux des autres cantons.

Toutes les maladies rares ne sont pas d'origine génétique.

Vrai. Elles sont en majorité (80 %) d'origine génétique, héréditaire ou dues à des mutations spontanées. Les autres maladies rares sont des maladies auto-immunes, infectieuses ou des formes rares de cancers.

Les maladies rares sont présentes dès l'enfance.

Faux. Elles peuvent se déclarer à tout âge, aussi bien dans l'enfance qu'à l'adolescence, à l'âge adulte ou même chez les personnes âgées. La moitié d'entre elles, y compris celles d'origine génétique, se déclarent à l'âge adulte.

Les dénominations « maladies orphelines » et « maladies rares » ne concernent pas une seule et même maladie.

Vrai. Les maladies rares sont définies comme touchant moins de 5 personnes sur 10 000, chroniques, progressives et invalidantes, alors que les maladies orphelines sont orphelines de traitement. Certaines maladies rares sont aussi orphelines, mais il existe un traitement pour 10 % des maladies rares.

Il est très difficile de trouver des informations sur les maladies rares.

Faux. Une assistance personnalisée du portail romand est ouverte depuis février 2014 pour répondre aux demandes des patients, des proches et des professionnels en complément de la plateforme internationale d'information et d'orientation sur les maladies rares et les médicaments orphelins, Orphanet. Depuis 2011, la journée internationale des maladies rares, qui se déroulera le 4 mars 2017 au CHUV, donne aussi l'occasion au public de s'informer. ●

Pour en savoir plus :

Portail romand sur les maladies rares
www.info-maladies-rares.ch
 Tel 0848 314 372

AU SALON

ANIMATIONS

• Informations, jeux, échanges avec des associations de patients... tout savoir sur les maladies rares

(Stand « Maladies rares » - Orphanet Suisse / Portail Romand des Maladies Rares / ProRaris Alliance Maladies Rares)

Etudier à La Source.

Formatrice d'infirmières
et d'infirmiers depuis 1859



La Source.

Institut et Haute
Ecole de la Santé

Avenue Vinet 30 CH - 1004 Lausanne
T +41 21 641 38 00
www.ecolelasource.ch



Rendez-vous sur le stand 84
pour découvrir, jouer, vous
renseigner ou nous rencontrer !

COMPRENDRE, PRÉVENIR & SOIGNER
le mal de dos

**DEVENEZ NEUROCHIRURGIEN LE TEMPS
D'UNE OPÉRATION À HAUT RISQUE !**

Mieux comprendre le mal de dos pour mieux le prévenir et le soigner, c'est ce que vous propose la Clinique de La Source et ses spécialistes au Salon Planète Santé.

STAND N° 88 DU 24 AU 27 NOVEMBRE 2016

- Insérez une vis dans une colonne vertébrale via le système de navigation O-arm® !
- Visualisez des images du corps humain en 3D avec notre système de radiologie EOS®.
- Repartez avec votre bilan postural grâce à nos physiothérapeutes et le PodiaXP.
- Jouez à notre Quiz et tentez de gagner un bon pour un repas à notre table d'hôtes «Source des Saveurs» !

4 CONFÉRENCES LE 26 NOVEMBRE DE 10H30 À 12H30

Visitez
notre stand
n° 88

Les directives anticipées sur scène

Inconscient ou diminué, voudrez-vous des soins intensifs ou au contraire minimaux ? Les directives anticipées permettent de fixer clairement votre volonté quand vous êtes encore en état de le faire. Une pièce met cette thématique en scène.

PROPOS RECUEILLIS PAR **BENOÎT PERRIER**

Demain, un accident grave vous laisse inconscient et dans un état critique. Les médecins peuvent vous réanimer mais les risques de handicap sont énormes. Que choisir ? Vous n'êtes alors pas en position d'expliquer ce qui compte pour vous. Peut-être vos proches ne le savent-ils pas non plus. Pareillement dans le grand âge : vos moyens intellectuels déclinant, il peut être très difficile de communiquer votre choix sur les soins que vous désirez.

Pour éviter ces indécisions, on peut rédiger des directives anticipées. Un document qui précise, entre autres, le type de soins que l'on souhaite et le degré d'autonomie que l'on juge indispensable pour bien vivre.

De cette question délicate à aborder, Eric Masserey, médecin et écrivain*, a tiré une pièce de théâtre dont les trois coups résonneront au salon Planète Santé live.

Planète Santé : Les directives anticipées à la scène, c'est inattendu.

Eric Masserey : Cela part d'un constat : trop peu de personnes connaissent ces outils, et trop peu de professionnels aussi ! Et ce malgré de nombreuses initiatives pour informer et sensibiliser. Pour y remédier, un collègue a eu l'idée d'utiliser le théâtre. Sous cette forme, on « désintellectualise » ! On met en scène la démarche de rédaction des directives et on montre que ce moment peut aussi être un moment de vie.

Qui retrouve-t-on sur scène ?

Quatre comédiens. Le personnage principal est une femme qui approche de la soixantaine et qui s'est lancée dans l'écriture de directives anticipées. Sa fille s'inquiète qu'elle les consigne seule et veut avoir son mot à dire. Son compagnon est un anthropologue qui questionne le fond de la démarche : est-ce ainsi que mourir doit être réglé ? Enfin, il y a un jeune assureur... complètement dépassé par la discussion !

On voit que les directives ne se rédigent pas seul.

Absolument, on a besoin des autres. Le formulaire à remplir, c'est un papier qui doit soutenir une relation entre le

soigné, son entourage et les soignants. De la matière vivante qui doit être mise en débat, en discussion, et qui permet de donner une vraie orientation à la prise en charge de la personne.

Avec quel sentiment les spectateurs quitteront-ils la salle ?

J'aimerais qu'ils se sentent concernés mais aussi rassurés. Se poser ces questions quand on le peut encore, cela assure qu'on sera soi jusqu'à la fin, même si on ne peut plus se dire. ●

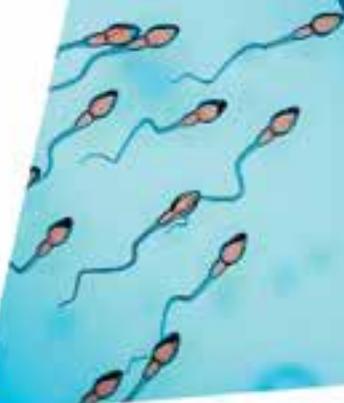
* Lire également *Directives Anticipées. Comment je veux quitter ce monde*, d'Eric Masserey, Bernard Campiche éditeur.



planète
santé
LIVE

Au cœur du salon

CPMA Lausanne
présente



LA FERTILITÉ EN QUESTION

CPMA vous accueille sur son stand
avec ses spécialistes

- Échanges, informations, conseils
- Jeu vidéo didactique pour petits et grands
- Conférences dédiées (dimanche 27 nov. dès 14h00)

pour vous accompagner
dans votre projet parental

www.cpma.ch
cpma@cpma.ch



Rue de la Vigle 5
1003 Lausanne
Tel 021 321 15 80

CPMA est membre du réseau de laboratoires medisupport



PLANETESANTE.CH/SALON



Pour allier plaisir et bien-être.

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

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



coop

Pour moi et pour toi.