

Salle d'attente



La meilleure prévention c'est vous, n'attendez plus, informez-vous!

Numéro 19 - Juin 2023

DOSSIER SPÉCIAL
NEUROSCIENCES

NOUVEAU
Hors-série été



**LES PSYCHÉDÉLIQUES
POUR LUTTER CONTRE
LA DÉPRESSION ?**

RENCONTRE P.46

834K

Retrouvez-nous sur  [salledattentemag](https://www.facebook.com/salledattentemag)



salledattente.ch

SEXE & SÉNIORS
**Y A-T-IL UNE DATE
DE PÉREMPTION ?**
P. 24

FOLIE LUNAIRE
**LA PLEINE LUNE,
QUELLE INFLUENCE ?**
P. 38

RÊVER
**UNE EXPÉRIENCE
MYSTÉRIUSE...**
P. 42

Charte éthique : nos 13 Commandements !

- 1 Nous sommes un magazine santé/bien-être qui prône la vulgarisation médicale.
- 2 Nous sommes sensibles et investis dans la santé.
- 3 Notre information s'adresse aux patients et aux soignants.
- 4 Nous œuvrons dans une démarche de prévention de la santé.
- 5 Nous diffusons une information santé/bien-être crédible et en temps réel.
- 6 Notre magazine est disponible dans toute la Suisse romande.
- 7 Nous faisons appel aux grands acteurs du milieu médical romand.
- 8 Nous sommes soutenus par les ligues, associations et organismes santé au niveau de la planification des sujets et de la construction des contenus.
- 9 Nous veillons à ce que la rédaction de nos journalistes reste neutre et sans prise de position, afin d'éviter tout conflit d'intérêts.
- 10 Nous collaborons avec de grands experts qui nous accompagnent dans la rédaction des articles.
- 11 Notre objectif est d'amener nos lecteurs à se poser les bonnes questions sur leur santé.
- 12 Nous traitons différents dossiers par édition, dans le but d'apporter des informations qui pourraient améliorer la qualité de vie des lecteurs.
- 13 Nous nous efforçons d'intégrer de l'humour et de la légèreté.

Merci de votre confiance et bonne lecture !

Edito

Chères lectrices, Chers lecteurs,

À l'approche de l'été, votre magazine *Salle d'attente* est heureux de vous présenter son dernier numéro, rempli d'articles instructifs, d'idées pratiques et d'histoires passionnantes. Cette saison, plongeons dans les journées ensoleillées, profitons de la liberté des vacances et explorons les innombrables façons d'améliorer notre bien-être général.

Dans ce numéro de juin, nous abordons un sujet souvent entouré de mystère : la sexualité, et plus particulièrement la sexualité des seniors. Avec l'âge, nos relations intimes peuvent changer, mais cela ne veut pas dire qu'elles perdent de leur importance. Notre dossier brisera le tabou et vous aidera à naviguer dans le paysage de l'amour et de l'intimité à l'âge d'or.

La sécheresse génitale est un problème auquel de nombreuses personnes sont confrontées, mais dont



Nina Reic,
Directrice de la publication

elles hésitent souvent à parler. Nos experts se sont penchés sur le sujet afin de vous fournir des informations précieuses et des solutions pratiques pour vous aider à vous sentir à l'aise et confiante dans votre peau. L'arrivée de l'été s'accompagne de l'excitation de faire du sport et des activités de plein air. Que vous soyez un athlète chevronné ou un guerrier du dimanche, rester actif est vital pour la santé en général.

En feuilletant les pages de notre numéro de juin, nous espérons que vous trouverez l'inspiration nécessaire pour vivre au mieux cet été.

Bonne lecture et bonnes vacances !

Chaleureusement,

Nina Reic

IMPRESSUM

Editeur

Helvète Media, Rue du Simplon 4, 1920 Martigny, info@helvetemedia.ch

Directrice de la publication

Nina Reic

Chefs de projet

Cécile Ichtertz, Jessica Roh

Rédacteur en chef

Adeline Beijns

Rédacteurs et experts

Pr. Pascal Bonnabry, Pr. Woet Gianotten, Pr. Dr. med. Daniele Zullino, Dr. Alain Perroud, Dr. Nicolas Pochon, Dr. Lakshmi Waber, Dr. Lampros Perogamvros, Sarah Augsburg, Aurélie Monnier, Céline Guignon, Adeline Beijns, Ana Popov, Marco Gansbia

Conception graphique

Boris Camagna

Correcteurs

Adeline Beijns

Imprimerie

Stämpfli AG, Wölflistrasse 1, 3001 Bern

Photographies & infographies

Boris Camagna, Freepik.com, iStock.com, Adobe Stock, thenounproject.com, unsplash.com, pixabay.com

Données techniques

Magazine santé, 4 fois par an, disponible chez votre médecin, dans toutes les gares CFF de Suisse romande et sur abonnement annuel au prix de CHF 39.-.

Copyright

© 2023 Helvète Media: Tous droits réservés. Les contenus de *Salle d'attente* ne peuvent être reproduits ou réimprimés sans l'accord formel de son propriétaire. Les copies sous quelques formes que ce soient sont soumises à autorisation.

Note juridique: Nous veillons à une vérification attentive et soignée de chaque contenu. En revanche, aucune garantie ne peut être apportée, quant à la précision, la fiabilité et la justesse des informations données dans le magazine.

AROMED | LA FONDATION DE PRÉVOYANCE PROFESSIONNELLE

LA PRÉVOYANCE DES MÉDECINS Sécurité. Flexibilité. Performance.

- Un médecin indépendant sur quatre nous fait confiance en Suisse Romande
- 100% des versements défiscalisés
- Rémunération moyenne sur 10 ans proche de 3%
- Tarif attractif depuis plus de 20 ans

SOMMAIRE

6 BIEN-ÊTRE

8	Le réchauffement climatique : entre dangers et conséquences	2'30
10	Optimiser les performances sportives et prévenir les blessures	2'45
12	«80% des troubles de l'alimentation commencent par un régime»	2'50
14	Médecin indépendant, de l'importance d'être bien conseillé	2'10
16	A l'aide ! Générique, biologique et biosimilaire... de quoi s'agit-il ?	3'00



36 SOMMEIL ET NEUROLOGIE

38	Folie Lunaire : l'influence de la pleine lune	2'30
40	L'apnée du sommeil : témoignage d'un patient	2'00
42	Rêver : une expérience mystérieuse	2'40
44	Perte de mémoire : quand faut-il s'inquiéter ?	1'50
46	Les psychédéliques pour lutter contre la dépression ?	3'50

18 TABOU

20	Le top 7 des principaux fétiches	1'50
22	Les mystères de la sécheresse génitale...	2'00
24	Sexe et séniors... une date de péremption ?	3'10
26	La puissance de l'esprit par l'hypnose	2'40
28	Infections urinaires et douleurs...	1'55

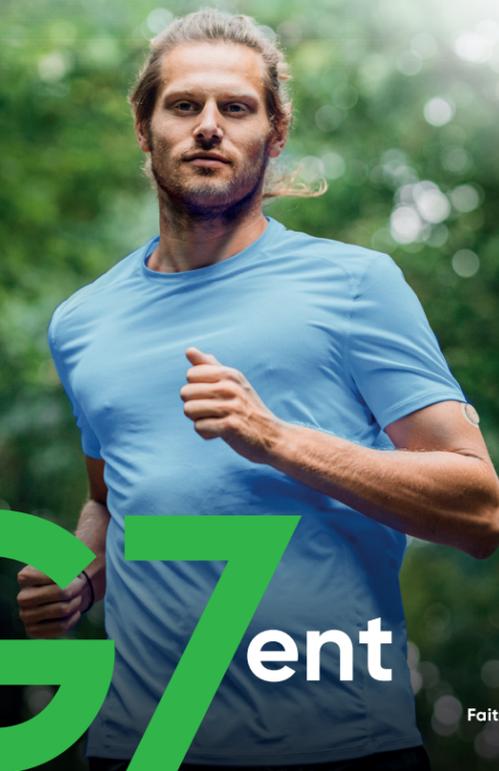


30 ONCOLOGIE

32	Infirmière référentes : l'accompagnement clé pour les patientes	2'20
34	Si maman et papa ont un cancer ...	3'50



Moins penser
au diabète.
Le nouveau
Dexcom G7.



Dexcom G7

- ✓ Remboursement pour tous les diabétiques sous traitement par pompe à insuline ou schéma basal-bolus dès l'âge de 2 ans^{1,2}
- ✓ Mesure automatique du glucose,³ sans scanner
- ✓ Quand c'est vraiment important : alertes prédictives
- ✓ Un smartphone³ et une montre connectée^{3,4} peuvent être utilisés en parallèle

intelliG7ent



Faites le premier pas et inscrivez-vous à l'adresse www.dexcom.com

¹ Manuel de l'utilisateur Dexcom G7 2022/04-6. | ² Dans certaines conditions, un système CGM peut être prescrit aux frais de l'assurance maladie obligatoire. Indications selon la liste des moyens et appareils (LIMA) www.bag.admin.ch/bag/de/home/versicherungen/krankenversicherung/krankenversicherung-leistungen-tarife/Mittel-und-Gegenstaendeliste.html (dernier accès le 10/05/2023) | ³ Sauf situations exceptionnelles. Calibré en usine. Si les alertes relatives aux valeurs du glucose et les lectures de glycémie sur le système Dexcom G7 ne correspondent pas à leurs symptômes ou à leurs attentes, les patientes et les patients doivent utiliser un lecteur de glycémie afin de prendre des décisions de traitement pour leur diabète. | ⁴ Des appareils compatibles sont disponibles séparément. Vous trouverez une liste des appareils compatibles à l'adresse <https://www.dexcom.com/fr-CH/compatibility>. | ⁵ La transmission des valeurs de glucose vers une montre connectée compatible nécessite l'utilisation simultanée d'un smartphone compatible. | Dexcom, Dexcom Clarity, Dexcom Follow, Dexcom One, Dexcom Share, Share sont des marques commerciales déposées de Dexcom, Inc. aux États-Unis et peuvent potentiellement être également déposées dans d'autres pays. ©2023 Dexcom Inc. Tous droits réservés. | www.dexcom.com | +1.858.200.0200 | Dexcom, Inc. 6340 Sequence Drive San Diego, CA 92121 USA | MDSS GmbH, Schiffgraben 41, 30175 Hanovre, Allemagne LBL-1001415 Rev001 / 05/2023

BIEN ETRE

Le bien-être est un terme qui est souvent utilisé de manière interchangeable avec la santé mentale, mais il peut en fait englober un large éventail de domaines de la vie. Le bien-être peut être défini comme un état de bien-être général, qui implique non seulement la santé mentale, mais aussi la santé physique, sociale et émotionnelle. / *Marco Gansbia*

La santé physique et mentale

Elle implique de manger sainement, de faire de l'exercice régulièrement et de dormir suffisamment. Une alimentation saine et équilibrée est essentielle pour maintenir une bonne santé physique et mentale. L'exercice régulier est également important pour la santé physique et mentale. Au moins 30 minutes d'activité physique par jour, que ce soit en marchant, en faisant du vélo ou en faisant de l'exercice aérobique, peut aider à réduire le stress, à améliorer l'humeur et à renforcer le système immunitaire.

Le bien-être émotionnel

Il est également important pour la santé globale. Il peut être utile de prendre le temps de pratiquer la pleine conscience, la méditation ou d'autres activités qui favorisent la relaxation et la réduction du stress.

Le bien-être social

Il est également un élément clé du bien-être général. Le soutien social peut aider à réduire le stress, à améliorer l'humeur et à favoriser un sentiment de connexion et d'appartenance. Il est important de prendre le temps de se connecter avec les autres, que ce soit en rejoignant un groupe communautaire, en participant à une activité sociale ou en passant du temps avec des amis et des proches. ●

+ D'ARTICLES
SUR NOTRE SITE

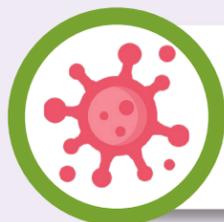


Le réchauffement climatique : entre dangers et conséquences

Le réchauffement climatique est un enjeu majeur de santé publique qui affecte déjà des millions de personnes à travers le monde. En effet, les effets du changement climatique se font sentir à travers une série de risques sanitaires, allant des maladies liées à la chaleur et à la qualité de l'air jusqu'à la malnutrition et aux impacts psychologiques des catastrophes naturelles. Alors que les températures continuent d'augmenter, les autorités sanitaires sont confrontées à des défis croissants pour protéger la santé des populations, réduire les émissions de gaz à effet de serre et s'adapter aux impacts inévitables du changement climatique. / Marco Gansbia



MALADIES LIÉES À LA CHALEUR : À mesure que la température augmente, les chaleurs extrêmes deviennent plus fréquentes et plus intenses. Cela peut entraîner des maladies liées à la chaleur, telles que les coups de chaleur, l'épuisement et la déshydratation.



MALADIES INFECTIEUSES : Le changement climatique peut entraîner une propagation accrue de certaines maladies infectieuses. Par exemple, des températures plus élevées peuvent favoriser la croissance des moustiques porteurs de maladies telles que le paludisme, la dengue et le virus Zika.



MALADIES RESPIRATOIRES : Le changement climatique peut également aggraver la qualité de l'air, en augmentant la quantité de polluants atmosphériques tels que les particules fines. Cela peut entraîner des maladies respiratoires telles que l'asthme et la bronchite chronique.



MALNUTRITION : Le changement climatique peut avoir un impact négatif sur les cultures alimentaires, ce qui peut entraîner une diminution de la production alimentaire. Cela peut à son tour entraîner une malnutrition et une famine dans les régions les plus touchées.

Et nos yeux alors ?

En préparations de l'été et en lien avec le réchauffement climatique, il y a de nombreuses choses auxquelles il faut faire attention. Au-delà des effets connus sur la qualité de l'air, l'augmentation des températures et l'exposition au soleil ou au pollen peuvent avoir certaines conséquences sur notre corps. On fait le point. / Ana Popov

Le soleil, le pollen et les fortes chaleurs

Les rayons ultraviolets émis par le soleil peuvent par exemple causer divers dommages notamment à notre peau ou nos yeux, en particulier si nous ne prenons pas les précautions nécessaires pour les protéger. En effet, le réchauffement climatique et les rayons UV peuvent avoir certaines conséquences qui peuvent aggraver des problèmes oculaires préexistants. Les cataractes, une opacification progressive du cristallin de l'œil, sont par exemple causées par une exposition à long terme aux rayons UV. La survenue de cataractes peut entraîner une vision floue, une perte de couleur et de contraste, ainsi qu'une sensibilité à la lumière.

Les allergies oculaires sont l'un des problèmes les plus courants affectant la santé visuelle, et leur incidence a augmenté au fil des ans en raison du changement climatique. Le pollen est un déclencheur majeur d'allergies oculaires, et le réchauffement climatique prolonge la saison de floraison de nombreuses plantes, augmentant ainsi la quantité de pollen dans l'air. Cela peut

entraîner des symptômes tels que des démangeaisons, des rougeurs et une irritation des yeux, qui peuvent affecter considérablement la qualité de vie des personnes touchées.

Les périodes de forte chaleur et la sécheresse poussent également la population à utiliser la climatisation, dans le but de « soulager » notre corps. Il faut cependant faire attention car elle peut causer une sécheresse oculaire en réduisant l'humidité de l'air. Les yeux ont besoin d'une certaine quantité d'humidité pour rester confortables et en bonne santé, mais l'air sec peut les dessécher, entraînant des symptômes tels que des brûlures, irritations, démangeaisons et une vision floue. Une utilisation excessive de la climatisation et une exposition prolongée à l'air sec peut avoir des conséquences négatives sur notre corps, y compris notre vision.

Tout n'est pas perdu

Heureusement, il existe plusieurs moyens de protéger ses yeux des effets négatifs du réchauffement climatique. Tout d'abord, il est essentiel de se protéger du soleil en portant

par exemple des lunettes de soleil qui offrent une protection contre les rayons UV. Les experts recommandent également de porter des chapeaux et de rester à l'ombre autant que possible lors des journées ensoleillées. Les lunettes de soleil doivent être portées même par temps nuageux ou brumeux, car les rayons UV peuvent passer à travers les nuages et atteindre nos yeux. En cas d'allergies oculaires, il serait préférable d'éviter les déclencheurs tels que les fleurs et le pollen, de se laver régulièrement les yeux avec de l'eau fraîche. Enfin, pour prévenir la sécheresse oculaire, il est important de maintenir une bonne humidité à l'intérieur de votre maison et une bonne hydratation de vos yeux. Utiliser un humidificateur peut aider à augmenter l'humidité de l'air et mettre en place d'autres solutions peut également réduire les symptômes de la sécheresse oculaire.

En prenant ces précautions, vous pouvez aider à préserver votre vue et à protéger votre santé oculaire contre les effets néfastes. N'hésitez jamais à consulter un ophtalmologiste si les symptômes persistent. •

LACRYCON®DUO
Protège et hydrate

Avec acide hyaluronique et tréhalose.
Sans conservateurs.



Comment protéger
mes yeux
de la fatigue et de
la sécheresse ?

Réveillez
vos yeux !





Comment optimiser les performances sportives et prévenir les blessures ?

La pratique d'un sport ou d'une activité physique est un excellent moyen de rester en forme, en bonne santé et socialement engagé. Il est toutefois essentiel d'optimiser ses performances tout en minimisant les risques de blessures afin de tirer le meilleur parti de ses activités sportives. Nous allons explorer les bienfaits et les dangers du sport et discuter des mesures préventives en cas de blessure. / Adeline Beijns

Avantages et risques du sport

La pratique d'un sport présente de nombreux avantages, tels que l'amélioration de la condition cardiovasculaire, de la force musculaire, de la souplesse et du bien-être mental. L'activité physique peut également contribuer au maintien d'un poids équilibré, à la réduction du stress et au développement d'un sentiment d'appartenance et de camaraderie avec les autres membres qui composent l'équipe. Cependant, la pratique d'un sport comporte inévitablement des risques. Des blessures, bénignes ou graves, peuvent survenir à la suite d'un effort excessif, d'une mauvaise technique, d'un échauffement inadéquat ou d'un accident pendant une activité. Ces blessures peuvent aller de l'entorse à la fracture, en passant par la luxation et la commotion cérébrale. Il est donc essentiel d'adopter des comportements qui permettent de prévenir les blessures tout en optimisant les performances.

Non aux blessures

Un bon échauffement et une bonne récupération : S'échauffer avant de pratiquer un sport permet de préparer les muscles, les tendons et les articulations aux exigences physiques de l'activité. Il augmente la circulation sanguine, la souplesse et la concentra-

tion mentale, réduisant ainsi le risque de blessure. Le retour au calme après l'exercice est tout aussi important, car il permet au corps de revenir progressivement à son état de repos et aide à prévenir les courbatures.

Avant un match de football, s'échauffer avec des étirements dynamiques tels que des balancements de jambes ou des genoux hauts, suivis d'un léger jogging, peut s'avérer utile. Après le match, il peut être également important de ralentir en faisant des étirements statiques ciblant les principaux groupes musculaires, tels que les ischio-jambiers, les quadriceps et les mollets.

Une technique appropriée : Apprendre et pratiquer régulièrement les bonnes techniques et la bonne forme dans n'importe quel sport est essentiel pour prévenir les blessures et obtenir des performances optimales. La pratique d'un sport avec une mauvaise technique peut entraîner une tension excessive sur les muscles, les tendons et les ligaments, augmentant ainsi le risque de blessure.

Force et conditionnement : La pratique régulière d'exercices de musculation et de conditionnement physique peut

contribuer à améliorer l'équilibre musculaire, la stabilité des articulations et les performances globales. Des muscles plus forts peuvent mieux soutenir vos articulations, réduisant ainsi le risque de blessure pendant les activités sportives.

Ainsi, les nageurs peuvent bénéficier d'exercices ciblant les épaules et le dos, comme les planches, les pompes et les tractions, afin d'améliorer l'efficacité de leur nage et de réduire le risque de blessures à l'épaule.

Progression graduelle et repos : Il est essentiel d'augmenter progressivement l'intensité, la durée et la fréquence de vos activités sportives, en donnant à votre corps suffisamment de temps pour s'adapter aux nouvelles exigences. Un repos et une récupération adéquats sont tout aussi importants, car ils permettent au corps de réparer et de reconstruire les tissus qui ont pu être sollicités pendant l'exercice. Par exemple, lors d'une course à pied, pourquoi ne pas commencer par un programme de marche et de jogging et augmenter lentement le temps de course sur plusieurs semaines, en prévoyant des jours de repos entre les séances.



2'45

REPORTAGE
OMIDA VOUS INFORME

SPORT & BLESSURES - BIEN-ÊTRE 11



Au service du sportif

Outre ces précieuses idées, certaines approches naturelles et complémentaires peuvent aider à soutenir la performance sportive. Ainsi, les sels de Dr Schüssler sont un groupe de douze sels minéraux qui jouent un rôle essentiel dans les processus cellulaires de l'organisme. Découverts par le Dr Wilhelm Heinrich Schüssler, un médecin allemand, à la fin du XIXe siècle, ces sels contribueraient à rétablir l'équilibre minéral au sein des cellules, à favoriser la santé générale et à améliorer la récupération.

Dans le domaine du sport, les sels de Dr Schüssler peuvent être des compléments de choix. Les athlètes peuvent en effet bénéficier de leur utilisation dans de nombreux domaines. Ils favoriseraient ainsi le transport de l'oxy-

gène dans l'organisme afin d'améliorer la production d'énergie et de réduire la fatigue pendant les activités sportives. Ils favoriseraient également la relaxation musculaire pour soulager les crampes et les tensions musculaires qui peuvent survenir pendant l'exercice. Ils contribueraient à la formation et à la réparation des tissus conjonctifs, tels que les tendons et les ligaments, qui peuvent être endommagés au cours d'une activité sportive.

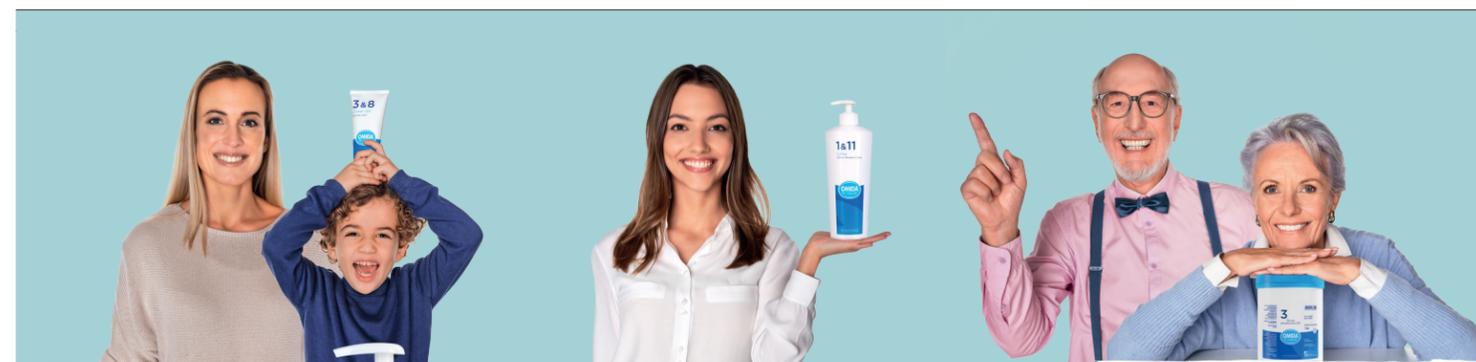
Et finalement, ils permettraient de maintenir une bonne hydratation et un bon équilibre électrolytique dans le corps, ce qui est crucial pour des performances optimales et la prévention des malaises liés à la chaleur en été. N'oubliez pas toutefois qu'il est essentiel de consulter un professionnel de la santé qualifié avant d'inclure toute

médecine complémentaire dans votre quotidien.

Que retenir ?

Sportif confirmé ou sportif du dimanche, l'optimisation des performances sportives et la prévention des blessures impliquent une approche à multiples facettes qui est propre à chacun.

Une alimentation, une hydratation et un repos adéquats sont des éléments cruciaux pour atteindre des performances sportives optimales et prévenir les blessures. Les approches naturelles et complémentaires peuvent être de précieuses alliées mais le plus important est de ne jamais forcer et de toujours rester à l'écoute de votre corps. Ne dit-on pas d'ailleurs qu'un sportif averti en vaut deux ? ●



NOUS MISONS SUR LES NUMÉROS SCHÜSSLER.

Et toi?

DEMANDE CONSEIL AUPRÈS DE TA PHARMACIE OU DROGUERIE.



Sels minéraux biochimiques selon le Dr. Schüssler

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les informations figurant sur l'emballage. Omida AG, 6403 Küssnacht am Rigi.



« 80% des troubles de l'alimentation commencent par un régime »

Survenant généralement à l'adolescence, les troubles de l'alimentation tels que l'anorexie, la boulimie et les accès hyperphagiques sont complexes et multifacettes. La honte ou la difficulté à en percevoir les dangers empêche souvent les patients de venir consulter alors que les soins sont d'autant plus efficaces que le trouble est traité plus tôt. Entretien réalisé auprès du Dr. Alain Perroud, médecin psychiatre et psychothérapeute FMH. / Adeline Bejns



Docteur Alain Perroud
Médecin psychiatre et psychothérapeute FMH

Qu'est-ce qu'un trouble de l'alimentation ?

Un trouble de l'alimentation selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS) ou un trouble des conduites alimentaires selon le DSM 5 (de l'association des psychiatres américains) est une maladie mentale caractérisée par des habitudes alimentaires pathologiques (restrictions et/ou pertes de contrôle) et une préoccupation excessive envers le poids ou la forme du corps. Ces troubles peuvent toucher des personnes de tout âge, de tout sexe et de tout milieu culturel, mais sont surtout fréquents chez les jeunes femmes des pays occidentaux.

Il en existe différentes formes cliniques.

Comment les distingue-t-on ?

Il existe trois grands types de troubles de l'alimentation à savoir l'anorexie mentale, la boulimie et les accès hyperphagiques. Tous partagent le même point commun qui est d'accorder une importance excessive à l'alimentation et à son image corporelle ainsi qu'à leurs contrôles.

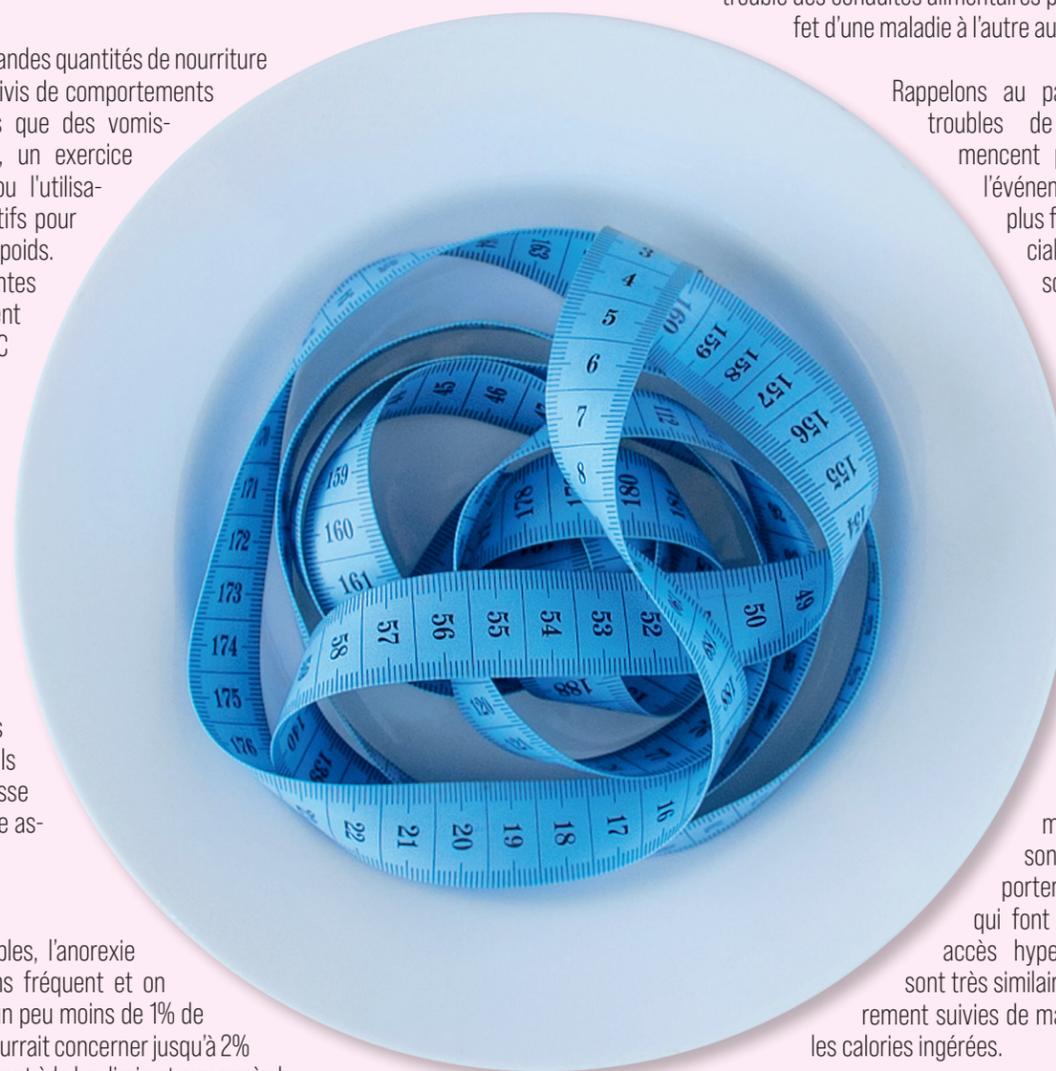
L'anorexie est caractérisée par une restriction extrême des apports alimentaires, une peur intense de prendre du poids et une image corporelle déformée. Les personnes souffrant d'anorexie ont souvent un poids corporel très faible (leur IMC est inférieur à 17) et peuvent faire de l'exercice de manière excessive ou adopter d'autres comportements pour perdre du poids. En ce qui concerne la boulimie, elle se caractérise par des épisodes de frénésie alimentaire c'est-à-dire une

consommation de grandes quantités de nourriture en peu de temps, suivis de comportements compensatoires tels que des vomissements provoqués, un exercice physique excessif ou l'utilisation abusive de laxatifs pour éviter de prendre du poids. Les personnes atteintes de boulimie conservent généralement un IMC proche de la normale, mais elles ont une peur intense de grossir.

Enfin les accès hyperphagiques se traduisent par des épisodes récurrents de frénésie alimentaire sans comportements compensatoires. Ils entraînent une détresse réelle et peuvent être associés à un surpoids.

Sont-ils fréquents ?

Parmi les trois troubles, l'anorexie mentale est le moins fréquent et on estime qu'il touche un peu moins de 1% de la population mais pourrait concerner jusqu'à 2% des adolescentes. Quant à la boulimie et aux accès hyperphagiques leurs fréquences respectives sont estimées à 1,5 et 2,5%. Il existe une forte disparité en fonction du sexe : l'anorexie mentale et la boulimie sont 10 fois plus fréquentes chez la femme que chez l'homme alors que les accès hyperphagiques comptent un homme pour trois femmes environ.



Quand débutent-ils ?

Généralement à l'adolescence car c'est une période de bouleversements majeurs tant au niveau physique que hormonal ou social. La boulimie peut apparaître d'emblée ou faire suite à un épisode anorexique. Les personnes souffrant d'un trouble des conduites alimentaires passent volontiers en effet d'une maladie à l'autre au cours de leur évolution.

Rappelons au passage que 80% des troubles de l'alimentation commencent par un régime : c'est l'événement déclenchant le plus fréquent. Il est donc crucial qu'une personne qui souhaite perdre du poids, se fasse accompagner par un professionnel de la santé pour ne pas se mettre en danger.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Il est relativement simple dans les trois cas. En voici un résumé très succinct. Pour l'anorexie la maigreur en est le symptôme clé, évidemment. Pour la boulimie, ce sont les crises et les comportements compensatoires qui font le diagnostic. Pour les accès hyperphagiques les crises sont très similaires mais ne sont que rarement suivies de manœuvres pour éliminer les calories ingérées.

On entend de plus en plus parler d'orthorexie, ce souci de manger sainement. Est-ce aussi un trouble de l'alimentation ?

L'orthorexie qui consiste à sélectionner sa nourriture en fonction de critères sanitaires n'est pas un trouble de l'alimentation mais serait plutôt à classer dans les troubles obsessionnels compulsifs quand elle devient très invalidante. Elle n'est d'ailleurs pas reconnue comme une maladie dans les classifications internationales.

Quel peut-être l'impact sur la santé des patients et quel serait le danger de ne pas se soigner ?

Les troubles des conduites alimentaires ont tendance à se chroniciser. Sans l'aide des soins ils peuvent gâcher de nombreuses années de vie et, pour l'anorexie mentale, présenter un véritable risque vital. Il s'y ajoute une altération du tissu osseux (ostéoporose) et ses conséquences possibles à très long terme. La boulimie et les vomissements altèrent rapidement l'état dentaire. Elle induit des troubles digestifs et un gonflement des glandes sous-maxillaires (parotidite). Elle peut générer des problèmes cardiaques et rénaux parfois sévères. Les accès hyperphagiques, du fait des crises, favorisent le surpoids et son cortège de complications possibles (diabète et troubles cardio-vasculaires).

Dans tous les cas ils entraînent leur lot de souffrance et de conflits avec l'entourage, contribuent à compromettre l'insertion sociale et affective, et se compliquent bien souvent de troubles anxio-dépressifs associés.

Comment soigne-t-on un trouble de l'alimentation ?

Il existe aujourd'hui un consensus scientifique quant au traitement à recommander aux patients. Il s'agit de la thérapie comportementale et cognitive qui donne de très bons résultats, particulièrement dans la boulimie et les accès hyperphagiques. Dans le cas de l'anorexie qui est plus complexe bien souvent, associer une thérapie de famille se révèle efficace si la personne a moins de 19 ans et si le trouble évolue depuis moins de trois ans.

Docteur Perroud, quels conseils pouvez-vous donner aux personnes qui souhaitent s'en sortir ?

Je souhaiterais les encourager à aller consulter le plus tôt possible. Faire appel à des experts spécialisés dans le traitement des troubles de l'alimentation autant que faire se peut. Leur rappeler qu'elles ne sont en rien responsables de leur maladie, pas plus que leurs proches. Enfin, je leur conseillerais de prendre leurs distances avec les réseaux sociaux qui, trop souvent, banalisent les régimes et les comportements compensatoires et encouragent le culte de la maigreur. ●

Médecin indépendant, de l'importance d'être bien conseillé

Être médecin indépendant, seul ou dans un cabinet médical avec d'autres spécialistes, est une expérience enrichissante à bien des égards. A cette liberté d'exercice, s'opposent toutefois les contraintes administratives auxquelles les médecins salariés ne sont pas soumis. Lorsque le temps libre est compté dans un horaire bien chargé, être bien conseillé en matière de prévoyance et d'assurances est crucial. La Fondation AROMED ou Association romande des médecins est une association sans but lucratif qui se présente comme un partenaire de choix dans ce domaine. Entretien réalisé auprès du Docteur Nicolas Pochon, Spécialiste en Oto-rhino-laryngologie (ORL) à Onex. / *Adeline Bejns*



Docteur Nicolas Pochon
Spécialiste en Oto-rhino-laryngologie (ORL) à Onex

Docteur Pochon, pourriez-vous nous parler de votre parcours professionnel ?

Genevois d'origine, c'est tout naturellement que j'ai fait ma maturité et ensuite mes études de médecine dans cette ville. Alors que j'étais absolument convaincu que le choix de la médecine s'imposait dans ma vie, j'ai hésité quand il a fallu choisir ma spécialisation. C'est ainsi que pendant deux années, je me suis lancé dans la médecine interne.

Mais après avoir fait une année de chirurgie, j'ai commencé à m'interroger. Ce domaine me plaisait énormément et j'ai donc décidé de bifurquer vers une branche chirurgicale qui me permettrait autant de faire de la chirurgie que d'organiser des consultations pour ma patientèle. C'est ainsi que j'ai fait ma formation en oto-rhino-laryngologie (ORL) à Genève. Après trois années en ORL, je suis devenu Chef de clinique

adjoint avant de passer une année à la Chaux-de-Fonds. J'y ai énormément appris, le rythme de travail y était intense et soutenu car nous étions de piquet une semaine sur deux et un week-end sur deux. De retour à Genève, j'ai réintégré mon rôle de Chef de clinique pendant deux ans tout en me spécialisant en chirurgie naso-sinusienne.

A ce moment-là, la question de faire une carrière hospitalière s'est bien évidemment posée. Comme ma priorité était ma vie de famille, j'étais alors un jeune papa, je n'étais pas prêt pour partir à l'étranger et me spécialiser dans un domaine bien particulier, ce qui représente une des exigences pour évoluer dans le domaine hospitalier.

En 1997, alors que je n'avais que 38 ans, j'ai été contacté par un collègue ORL qui faisait partie d'un groupe médical à Onex. Et j'y suis toujours, après 26 ans ! Lorsque l'occasion s'est présentée de collaborer, au sein d'un même groupe, avec d'autres médecins ayant des spécialisations différentes, je n'ai pas hésité une seconde. Je trouve que la collaboration, que ce soit en urgence ou non, avec d'autres spécialistes est très enrichissante et motivante.

Ainsi, je travaille très souvent avec des allergologues et des pneumologues auxquels je réfère parfois mes patients. Il est vrai que travailler au sein d'un groupe médical comporte aus-



si des contraintes et on n'est pas aussi libre que si on avait un cabinet individuel. Mais en ce qui me concerne, la dynamique de groupe l'emporte sur les contraintes qui pourraient exister. Parallèlement à ma pratique à Onex, je suis aussi médecin consultant à l'hôpital cantonal de Genève, un à deux jours par mois, pour encadrer les internes visant une spécialisation en chirurgie naso-sinusienne.

J'occupe aussi, avec un collègue, un poste d'enseignement à la Faculté de médecine dentaire de l'Université de Genève. J'y donne un cours d'ORL aux étudiants en médecine dentaire lors du dernier semestre de leur formation. Enseigner oblige de se remettre constamment en question et de se tenir en permanence au courant des dernières innovations, ce qui est très stimulant.

Au cours de votre carrière, quels ont été vos plus grands challenges ?

Ils ont été nombreux mais je dirais qu'un des plus importants a été de trouver un équilibre entre vie professionnelle et vie privée, surtout lorsqu'on a des enfants.

AROMED est une Fondation en faveur des médecins, dentistes ou vétérinaires salariés ou indépendants membres de leur association dont l'objectif est d'apporter notamment des solutions innovantes en matière de prévoyance

professionnelle (LPP). Dans quelles mesures, AROMED a-t-elle pu vous soutenir ?

Lorsque j'ai quitté l'hôpital, je suis passé d'une situation de salarié à une situation d'indépendant. Alors que toutes les assurances et la prévoyance étaient des thèmes auxquels je n'avais pas du tout été exposé auparavant car l'administration de l'hôpital s'en chargeait, je me suis retrouvé, un peu du jour au lendemain, à devoir souscrire plusieurs assurances dont j'ignorais l'existence. Outre la dizaine d'assurances que j'ai dû prendre (telles que l'assurance perte de gains, la responsabilité civile professionnelle et bien d'autres), j'ai aussi dû être conseillé en matière de deuxième pilier.

AROMED m'a recommandé une solution en fonction de ma situation personnelle et de mes objectifs. Pouvoir obtenir les informations nécessaires, parfois techniques, et pouvoir m'en remettre à quelqu'un dans ce domaine est un vrai confort.

Si vous deviez décrire votre relation avec la Fondation AROMED que diriez-vous ?

En matière d'assurances, il est absolument indispensable d'avoir confiance dans la structure qui les gère. Ma conseillère chez AROMED est disponible et a apporté toutes les réponses aux questions que je me posais. C'est une véritable tranquillité d'esprit. ●



A l'aide ! Générique, biologique et biosimilaire...de quoi s'agit-il ?

Dans le paysage pharmaceutique actuel, qui évolue rapidement, une grande variété de médicaments est apparue, chacun ayant ses propres propriétés. La distinction entre les médicaments génériques, biologiques et biosimilaires reste toutefois une source de confusion pour de nombreuses personnes. Nous avons voulu donner une vue d'ensemble de chaque catégorie de médicaments en faisant appel à un expert réputé qui est au plus près des médicaments. Entretien réalisé auprès du Professeur Pascal Bonnabry, pharmacien-chef aux Hôpitaux Universitaires de Genève. / Adeline Beijns



Professeur Pascal Bonnabry
Pharmacien-chef aux Hôpitaux
Universitaires de Genève

Qu'est-ce qu'un médicament générique ?

Un médicament générique est conçu à partir de la molécule d'un médicament déjà commercialisé dont le brevet est désormais tombé dans le domaine public. Il s'agit donc d'un médicament équivalent à un médicament de marque en termes de forme pharmaceutique, de dosage, de qualité, d'ef-

ficacité, de profil de sécurité et d'utilisation prévue, mais qui ne porte pas le nom de la marque. Tant le médicament original que le générique sont produits par synthèse chimique.

Les médicaments, sont-ils toujours des molécules chimiques ?

Non et les médicaments biologiques en sont un parfait exemple. Un médicament biologique est un produit dérivé d'organismes vivants, tels que des cellules animales ou des micro-organismes (bactéries, levures). Les médicaments biologiques sont des molécules complexes et de grande taille qui sont généralement produites grâce à la biotechnologie et à des techniques de fabrication avancées, telles que la technologie de l'ADN recombinant ou

l'expression génétique contrôlée dans des cellules vivantes. Ils comprennent une large gamme de produits, tels que les anticorps monoclonaux, les facteurs de croissance, les hormones, l'insuline et certains vaccins. Ils sont utilisés pour traiter diverses affections, notamment le cancer, les maladies auto-immunes et les affections inflammatoires chroniques, entre autres.

Nous venons de définir ce que sont les médicaments génériques et biologiques. Mais il y a encore une autre classe de médicaments, les biosimilaires. De quoi s'agit-il ?

Les biosimilaires sont des versions très similaires de médicaments biologiques déjà approuvés. Ils sont développés après l'expiration du brevet du



3'00



médicament biologique original, tout comme les médicaments génériques pour les médicaments synthétisés chimiquement. Les biosimilaires ont le même mécanisme d'action, la même forme galénique, le même dosage et la même voie d'administration que le médicament biologique de référence. Comme les médicaments biologiques sont des molécules complexes dérivées d'organismes vivants, il n'est pas possible de créer une réplique exacte du médicament biologique de référence. Par conséquent, les biosimilaires sont considérés comme « hautement similaires » plutôt qu'identiques au médicament biologique original. En Suisse, pour obtenir l'autorisation de Swissmedic, les biosimilaires doivent démontrer qu'ils ne présentent pas de différences cliniquement significatives en termes d'efficacité et de profil de sécurité par rapport au médicament biologique de référence.

Pour quelles raisons les biosimilaires sont-ils moins chers que les médicaments biologiques ?

Plusieurs raisons viennent expliquer cette différence de prix. Tout d'abord, les coûts de recherche et de développement sont réduits, car la mise au point d'un nouveau médicament biologique nécessite des investissements importants et beaucoup de temps. Toutefois, lors de la création d'un biosimilaire, le fabricant peut s'appuyer sur les recherches et les données cliniques existantes du médicament biologique de référence, ce qui réduit les coûts de développement globaux. Deuxièmement, les fabricants de biosimilaires ont généralement des coûts de commercialisation moins élevés, car ils n'ont pas besoin d'investir autant dans la promotion de leur produit. Le profil de sécurité et l'efficacité du produit biologique de référence sont déjà bien établies, ce qui permet aux fabricants de biosimilaires d'économiser sur les frais de commercialisation.

Ensuite, l'expiration du brevet du produit biologique de référence permet à plusieurs fabricants de développer et de commercialiser des biosimilaires. Cette concurrence accrue sur le marché peut faire baisser les prix du produit biologique de référence et des biosimilaires.

Cette différence de prix est donc un avantage évident pour le patient ?

Oui et pour le système de santé en général. On estime que les biosimilaires sont 25% moins chers que les médicaments biologiques, ce qui est conséquent au vu du prix élevé de ce type de médicaments. Les génériques sont de 20 à 70% moins onéreux que les molécules chimiques originales.

Le fait que ces médicaments soient moins chers peut faire penser qu'ils sont de moindre efficacité. Est-ce le cas ?

On pense souvent à tort que le coût inférieur des biosimilaires implique une qualité inférieure à celle du médicament biologique original. Or, ce n'est pas le cas. Les biosimilaires sont soumis à un processus d'évaluation rigoureux par les autorités réglementaires, telles que Swissmedic, afin de garantir leur sécurité, leur efficacité et leur qualité. Les biosimilaires doivent démontrer qu'ils ne présentent pas de différences cliniquement significatives en termes de profil de sécurité, de pureté et d'efficacité par rapport au produit biologique de référence. Cela se fait dans le cadre de grandes études cliniques qui comparent directement le biosimilaire avec le médicament biologique original. A la fin, on a la garantie que les biosimilaires apportent les mêmes avantages thérapeutiques que le médicament biologique original.

Les autorités réglementaires maintiennent des normes strictes pour l'approbation et la surveillance continue des biosimilaires, garantissant

qu'ils sont aussi sûrs et efficaces que les médicaments biologiques de référence. Par conséquent, les patients et les prestataires de soins de santé peuvent avoir confiance dans la qualité des biosimilaires en tant qu'alternative plus abordable aux médicaments biologiques originaux.

Comment envisagez-vous l'avenir des biosimilaires ?

Je pense qu'ils ont de belles années devant eux. Au fur et à mesure que les professionnels de la santé et les patients connaissent et comprennent mieux les biosimilaires, leur adoption est susceptible d'augmenter. De plus, l'expiration d'un plus grand nombre de brevets de médicaments biologiques ouvrira la voie au développement de nouveaux biosimilaires, ce qui entraînera une expansion de leur marché.

Quelles barrières voyez-vous à l'adoption des biosimilaires dans notre pays où ces produits ne sont pas encore pleinement adoptés ?

L'un des obstacles à l'adoption généralisée des biosimilaires est le manque de sensibilisation des professionnels de la santé et des patients. Ils peuvent ne pas saisir pleinement le concept des biosimilaires et la manière dont ils diffèrent des médicaments biologiques de référence. Un autre obstacle est la préférence de certains médecins et patients pour les médicaments biologiques originaux en raison de leur familiarité avec le produit et de leur expérience clinique. De même, les patients peuvent choisir de continuer à utiliser les médicaments biologiques originaux qu'ils ont pris, en particulier s'ils répondent bien au traitement. Il est donc important de pouvoir diffuser de l'information sur les biosimilaires, afin que chaque personne puisse être convaincue de l'équivalence de ces traitements. ●

TABOU



Pratique consensuelle dans laquelle des couples ou des individus s'adonnent à des expériences sexuelles libres, l'échangisme se vit souvent dans un cadre social ou au sein d'une communauté de personnes partageant les mêmes idées. / *Adeline Bejns*

L'ABC de l'échangisme

Loin de proposer une solution unique, les participants peuvent s'engager à des degrés divers allant de l'échangisme doux (flirt, attouchements ou baisers) à l'échangisme complet (échange de partenaires et rapports sexuels). L'échangisme peut se pratiquer dans des soirées privées, des clubs, des centres de villégiature ou par l'intermédiaire de communautés en ligne.

La clé dans la communication

Plusieurs principes fondamentaux régissent le mode de vie échangiste. Le consentement mutuel, la communication ouverte et le respect sont des éléments essentiels qui permettent aux individus et aux couples d'explorer leur sexualité dans un environnement sûr et confiant.

Pourquoi ?

Cette pratique libertine semble offrir une série d'avantages à ceux qui y participent, notamment une meilleure communication au sein des couples et une exploration de leur sexualité et fantasmes dans un environnement sûr et sans jugement, ce qui peut conduire à une plus grande satisfaction sexuelle.

Sans surprise...

...l'échangisme comporte également des dangers potentiels tels que la jalousie, des tensions dans la relation si la confiance et la communication sont rompues et enfin des risques sanitaires car la pratique d'activités sexuelles avec de multiples partenaires peut augmenter le nombre d'infections sexuellement transmissibles. ●

+ D'ARTICLES
SUR NOTRE SITE



le top 7 des principaux fétiches



BDSM :

Ce terme générique englobe diverses pratiques sexuelles impliquant un échange de pouvoir, une contrainte physique et un jeu psychologique. Ces activités peuvent aller de la fessée légère à des formes plus extrêmes de contrôle physique.



JEUX DE RÔLE :

Ils consistent à endosser différents rôles et personnages lors d'activités sexuelles afin d'améliorer les expériences érotiques. Il peut s'agir d'un large éventail de scénarios, tels que professeur/élève, médecin/patient, ou même de personnages fictifs de films ou de livres.



PIEDS :

Le fétichisme des pieds est une attirance sexuelle pour les pieds et peut impliquer diverses activités telles que le massage, le baiser, le léchage ou l'odeur des pieds. Cette fascination peut s'étendre aux chaussures, y compris les talons hauts, les bas ou les bottes.



VOYEURISME ET EXHIBITIONNISME :

Le voyeurisme est l'intérêt sexuel pour l'observation d'autres personnes engagées dans des activités intimes, tandis que l'exhibitionnisme implique l'excitation liée au fait d'être observé pendant des actes sexuels. Ces fétiches peuvent impliquer des rencontres entre participants consentants ou se manifester par des activités plus illicites.



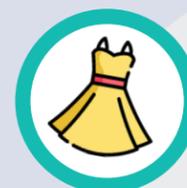
LATEX ET CAOUTCHOUC :

L'attirance pour le latex et le caoutchouc est souvent associée à l'étroitesse, à la brillance et à la texture lisse du matériau. Les personnes fétichistes peuvent éprouver du plaisir à porter des vêtements en latex ou en caoutchouc ou à se livrer à des activités sexuelles avec un partenaire portant ces matériaux.



LA FESSÉE :

La fessée est une forme de jeu qui consiste à frapper les fesses ou d'autres parties du corps, généralement avec la main ou un autre objet. Elle peut aller de légères tapes à des coups plus violents et est souvent utilisée comme forme de discipline ou de punition dans les relations BDSM.



TRAVESTISSEMENT :

Le travestissement consiste à porter des vêtements typiquement associés au sexe opposé. Ce fétiche peut être apprécié par des personnes de tout sexe ou de toute orientation sexuelle et peut impliquer de se déguiser pour le plaisir sexuel ou dans le cadre d'un scénario de jeu de rôle.

Les mystères de la sécheresse génitale...

La sécheresse génitale est un problème courant, souvent négligé, qui touche aussi bien les hommes que les femmes. Elle peut entraîner une gêne, des douleurs et des problèmes lors des relations sexuelles. Nous vous proposons d'en découvrir les causes, les symptômes et les traitements possibles pour dire « adieu » à la sécheresse et dire « oui » aux prouesses (sexuelles) ! / Adeline Beijns



Gêne pendant l'activité sexuelle



Infections urinaires fréquentes



Modification des pertes vaginales



Diminution du désir sexuel

Origines

Tant chez les hommes que les femmes, les causes de la sécheresse génitale sont nombreuses. Parmi les plus courantes, on peut citer les déséquilibres hormonaux, certains facteurs psychologiques, un mode de vie inapproprié, mais aussi les matières de nos vêtements et bien d'autres !

Par exemple, les changements hormonaux peuvent jouer un rôle important dans la sécheresse génitale. Chez les femmes, la baisse du taux d'œstrogènes pendant la ménopause, l'allaitement peut entraîner une sécheresse vaginale. Chez les hommes, c'est un faible taux de testostérone qui peut entraîner une sécheresse génitale. Il est de notoriété publique que le stress est délétère pour la santé. Ce que l'on sait moins, c'est qu'il peut aussi être

responsable de dysfonctionnements sexuels, qui peuvent à leur tour provoquer une sécheresse génitale. Avez-vous l'envie de vous lancer dans des jeux coquins avec votre conjoint, lorsque vous vivez une période de stress intense au travail ? Peut-être pas ! Une bonne santé mentale joue donc un rôle crucial dans le maintien d'une vie sexuelle saine. Enfin, nous ne le répèterons jamais assez, le tabagisme, la consommation d'alcool et une mauvaise alimentation peuvent également entraîner une déshydratation et avoir un impact négatif sur la capacité du corps à produire une lubrification naturelle.

Les signes ?

Gêne pendant l'activité sexuelle

La sécheresse génitale peut rendre l'activité sexuelle inconfortable ou

douloureuse pour les hommes comme pour les femmes. Cette gêne peut s'accompagner de démangeaisons, de brûlures ou de douleurs.

Infections urinaires fréquentes

Les femmes souffrant de sécheresse vaginale peuvent être plus sujettes aux infections urinaires en raison des modifications de l'environnement vaginal. Cela peut entraîner des infections et une gêne plus fréquente.

Modification des pertes vaginales

La sécheresse vaginale peut entraîner des changements dans la consistance et l'apparence des pertes vaginales. Les femmes peuvent remarquer des pertes plus épaisses et moins fluides.

Diminution du désir sexuel

Elle peut également causer une baisse



2'00



de la libido chez les hommes comme chez les femmes, car l'inconfort et la douleur peuvent rendre l'activité sexuelle moins agréable.

Y en a marre, que faire ...

Avant de sombrer dans la panique, quelques solutions s'offrent à vous. Tout d'abord, posez-vous la question si vous avez une bonne hygiène de vie ? Parfois, le simple fait de rééquilibrer son quotidien peut soulager certains troubles. Sinon, les lubrifiants à base d'eau et de silicone peuvent apporter un soulagement temporaire à la sécheresse génitale pendant l'activité sexuelle. Les hydratants vaginaux peuvent quant à eux aussi aider à maintenir l'humidité dans la zone va-

ginale et soulager la sécheresse. Pour les femmes dont la sécheresse vaginale est due à des changements hormonaux, il est important d'être suivie par un médecin, dans l'optique d'aider à équilibrer les niveaux d'hormones et à soulager les symptômes de la ménopause dont la sécheresse fait partie. De même pour les hommes et leur niveau de testostérone ! Pour les personnes souffrant de sécheresse génitale due à des facteurs psychologiques dont notamment le stress et l'anxiété, le conseil et la thérapie peuvent aider à traiter les causes profondes et à améliorer la santé sexuelle. N'hésitez pas à consulter votre médecin de famille qui saura vous guider vers le spécialiste indiqué.

Mens sana in corpore sano

Nous ne le répèterons jamais assez, un esprit sain dans un corps sain est la clé d'une vie épanouie ! L'arrêt du tabac, la réduction de la consommation d'alcool et l'adoption d'un régime alimentaire sain peuvent contribuer à améliorer l'état de santé général et à atténuer les symptômes de la sécheresse génitale. •



Deumavan® INTIM

Protection en douceur pour les zones sensibles.

FILM PROTECTEUR TRÈS DOUX POUR LA ZONE INTIME EXTERNE

Deumavan soulage les troubles, notamment :

- ✓ d'irritations cutanées avec brûlures, démangeaisons et rougeurs
- ✓ de sécheresse
- ✓ de lésions anales

Découvrir tous les produits



Produit le plus apprécié dans la catégorie hydratation intime*



BioMed®

Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf
© Biomed AG, 05/2023. All rights reserved.
*IQVIA Pharmatrend Intimfeuchtigkeitspflege (selbstdef.), Wert SP, MAT 03/2023

Sexe et séniors...

Une date de péremption ?

En matière de sexualité, une chose est certaine, l'âge d'or brille de mille feux. Si vous pensiez que passés un certain âge, la seule préoccupation de vos concitoyens était de faire du crochet et lire le journal, vous avez tout faux! Entretien réalisé auprès du Professeur Woet Gianotten, médecin-psychothérapeute et maître de conférences émérite en sexologie médicale aux centres médicaux universitaires d'Utrecht et de Rotterdam. / Adeline Beijns



Professeur Woet Gianotten
Médecin-psychothérapeute

Professeur Woet Gianotten, à partir de quel âge dit-on qu'on est séniors ?

Il n'y a pas de définition unique. L'âge auquel une personne est considérée comme séniors peut varier en fonction du contexte, du pays et de la culture. En général, le terme « séniors » est utilisé pour décrire les adultes plus âgés, typiquement ceux qui ont pris leur retraite ou qui approchent de l'âge de la retraite. Dans de nombreux pays, l'âge de 65 ans est donc souvent considéré comme le point de départ de ce « statut » de personne âgée. Mais cela peut aussi être dans la tête, on peut être séniors quand on se sent vieux.

Les séniors, ont-ils encore une sexualité ? Existe-t-il des statistiques au niveau de la fréquence de leurs rapports et de leur satisfaction ?

Oh oui et bien plus que vous ne le croyez. La sexualité des séniors est un aspect important de la vie de nombreuses personnes. Avec l'âge, les désirs et les besoins sexuels peuvent évoluer, mais la sexualité reste un aspect important de la santé et du bien-être en général. Nous avons des statistiques très intéressantes et très détaillées venant d'une étude suédoise. En 1970, les chercheurs ont demandé à des hommes et des femmes de 70 ans si la sexualité était un facteur important dans leur vie. A l'époque, 26% des hommes et 5% des femmes ont répondu par l'affirmative. En 2000, ils ont reposé la même question à des personnes ayant le même âge et là, probablement suite à la libéralisation des mœurs, ces chiffres étaient de 95% chez les hommes et de 78% chez les femmes. Cela prouve que c'est une question qui les intéresse beaucoup. Une autre étude britannique datant de 2014 a notamment montré que 6% des

hommes et 4.5% des femmes de plus de 80 ans, avaient eu au moins deux rapports sexuels au cours du mois précédent. Ces mêmes statistiques montent respectivement à 37% et 27% pour la tranche d'âge 60-69 ans.

Est-ce qu'avoir une sexualité épanouie lorsqu'on est séniors participe autant à la qualité de vie que lorsqu'on est plus jeune ?

Bien sûr. Le vieillissement ne signifie pas la fin du désir sexuel: s'il est vrai que les désirs sexuels peuvent changer ou diminuer avec l'âge, de nombreuses personnes âgées continuent à jouir d'une vie sexuelle active. L'intimité émotionnelle, la compagnie et l'affection deviennent souvent plus importantes, mais l'intimité physique peut toujours être un élément vital d'une relation épanouie. Cependant, avec le temps, il peut y avoir un changement de ce qu'on juge important et satisfaisant. Lorsqu'on est jeune, l'accent est mis sur la performance et l'intensité. La sexualité est « olympique » à ce moment-là. Au fil des années, lorsqu'on connaît son partenaire depuis de



3'10



nombreuses années, on peut apprécier l'intimité que l'on a développée avec sa femme ou son mari et mettre l'accent sur le plaisir plutôt que sur l'excitation que l'on pourrait ressentir avec un nouveau partenaire.

Quels changements y a-t-il dans leur sexualité au point de vue physique et émotionnel ?

Qu'il s'agisse des hommes ou des femmes, il y a bien sûr un changement hormonal. Pour avoir du désir sexuel, il faut nécessairement de la testostérone, même chez les femmes. Avec l'âge, le corps subit divers changements qui peuvent avoir un impact sur la fonction sexuelle. Chez les hommes, il peut s'agir de troubles de l'érection ou d'une baisse de la libido, tandis que les femmes peuvent souffrir de sécheresse vaginale ou de douleurs pendant les rapports sexuels. Il est essentiel d'explorer de nouvelles façons de s'engager dans l'intimité, comme l'utilisation de lubrifiants, l'expérimentation de différentes positions ou l'essai de pratiques non pénétratives comme la fellation ou le cunnilingus.

Les orgasmes sont-ils encore au rendez-vous ?

Oui, tant pour les hommes que pour les femmes. Pour celles-ci, il faut ce-

pendant que leur taux de testostérone soit suffisamment élevé. Elles peuvent même connaître de meilleurs orgasmes car elles ont appris à se sentir mieux dans leur corps et à s'accepter physiquement.

Lorsqu'on devient séniors, on a en principe plus de temps pour son couple et on est en principe moins stressé. Ce nouveau rythme devrait être un plus pour une sexualité épanouie, est-ce que c'est le cas en pratique ?

C'est en effet ce qu'on observe en pratique lorsque le couple est capable de surmonter le bouleversement que représente le départ des enfants de la maison.

Certains couples n'y résistent pas. D'autres au contraire, se consacrent d'avantage à leur relation et explorent la liberté dont ils jouissent après avoir passé des années à élever leurs enfants tout en travaillant.

Ils arrivent que certains se retrouvent en établissements médicalement assistés. La sexualité peut-elle être alors encore envisagée ?

Nous disposons de peu d'informations à ce sujet mais une chose est certaine : le fait que ces établissements aient souvent été liés à des

communautés religieuses n'a pas aidé les pensionnaires à avoir une sexualité. On constate cependant que les hommes y ont généralement plus de rapports que les femmes qui, très souvent s'engagent dans des rivalités amoureuses plutôt que de passer à l'action.

Qu'aimeriez-vous encore partager avec nos lecteurs ?

La pratique d'une activité sexuelle peut avoir de nombreux effets bénéfiques sur la santé des personnes âgées, comme la réduction du stress et de la douleur, l'amélioration de la santé cardiovasculaire et le renforcement du système immunitaire. Certaines études ont même prouvé que les taux de cholestérol des personnes sexuellement actives étaient plus bas et que l'apparition de la maladie d'Alzheimer se faisait beaucoup plus tard.

Elle peut également contribuer à maintenir le bien-être émotionnel et à renforcer les liens entre les partenaires par la production d'ocytocine (qu'on appelle l'hormone de l'amour, de la confiance et de l'attachement) et d'endorphines qui ont une action anxiolytique, antalgique et relaxante. Vous voyez, il n'y a que des avantages à être heureux sexuellement. ●



La puissance de l'esprit par l'hypnose

D'innombrables personnes sont aux prises avec des troubles sexuels et des addictions. Les thérapies conventionnelles, bien qu'efficaces pour certains, ne donnent pas toujours les résultats escomptés pour tout le monde. C'est dans cette optique que les approches thérapeutiques complémentaires, telles que l'hypnose, ont gagné en attention et en reconnaissance. Le Docteur Lakshmi Waber, psychiatre et psychothérapeute FMH et expert renommé en hypnothérapie clinique, élucide les liens complexes entre l'esprit, les problèmes sexuels et l'addiction, et offre de précieuses indications sur la manière dont l'hypnose peut servir d'outil pour enclencher le changement et la guérison. / *Adeline Bejns*



Docteur Lakshmi Waber
Psychiatre et psychothérapeute au Centre de Psychothérapie Varembe à Genève

Cher Docteur Waber, depuis quand l'hypnose est-elle utilisée dans le domaine médical ?

Les états de conscience modifiés, les trances, dont les états hypnotiques, ont toujours fait partie de l'Histoire humaine au fil des siècles, que ce soit lors des rites initiatiques ou de passages des saisons. Les premières traces de description d'états de conscience modifiée remontent à la Mésopotamie (il y a 6000 ans). Sous Ramsès II (il y a 3000 ans), existaient les temples du sommeil, dans lesquels les prêtres prodiguaient des soins au travers de « douces paroles ».

C'est un des premiers moments de l'Histoire qui témoigne des paroles qui guérissent dans un cadre de conscience modifié. Par la suite, Mesmer, un médecin allemand qui est considéré comme un des pères de l'hypnose moderne, l'a appliqué à des fins thérapeutiques. Quant à l'utilisation de l'hypnose pour le traitement de la douleur et l'anesthésie, c'est à James Braid, un chirurgien écossais, que nous devons sa diffusion large. En ce qui concerne les liens de l'hypnose

avec la psychanalyse et la psychothérapie, Freud l'a utilisé comme outil avant d'en théoriser certains aspects qui ont abouti aux théories psychanalytiques. Erickson a été le premier à utiliser l'hypnose dite indirecte ou conversationnelle, plus proche des patients. Certains de ses élèves sont à l'origine des écoles systémiques. Ceci suggère qu'il y a différentes hypnoses, probablement uniques à chaque expérience.

Comment l'hypnose peut-elle apporter une solution aux personnes souffrant de troubles sexuels ?

Ce qui est particulièrement intéressant avec l'hypnose, c'est qu'il s'agit d'un état qui met en lien différentes parties de l'individu et crée une forme d'unité entre les différentes composantes du soi. Certaines personnes estiment d'ailleurs qu'il s'agit d'une régression au moi corporel. C'est précisément pour cette raison que l'hypnose peut être un outil utile pour traiter une variété de troubles sexuels en ciblant les composantes psychologiques, émotionnelles et physiques de ces problèmes. Ces derniers peuvent avoir diverses causes sous-jacentes, notamment des facteurs psychologiques, des problèmes relationnels, des traumatismes passés ou des croyances négatives à l'égard de



la sexualité. L'hypnothérapie peut s'attaquer à certains de ces facteurs en faisant appel non seulement au vécu mais aussi à l'imaginaire et aider les individus à surmonter leurs problèmes, notamment en leur donnant accès à de nouvelles ressources dans ces différents domaines.

Pourriez-vous nous donner des exemples pour lesquels l'hypnose est particulièrement adaptée ?

Je peux vous donner deux exemples récents. Le premier concerne un homme qui à la suite d'un divorce difficile, avait des problèmes érectiles et d'éjaculation rapide. En deux séances, l'hypnose a permis de réduire son anxiété et d'améliorer son vécu relationnel de telle sorte qu'il a pu retrouver une sexualité apaisée et satisfaisante. Le second exemple est celui d'une femme qui n'avait jamais eu d'orgasme vaginal. Dans son cas, nous avons travaillé dans son imaginaire afin de déterminer comment elle se représentait une sexualité épanouie afin qu'elle puisse ensuite, dans le monde réel, atteindre l'orgasme.

A noter que dans ces deux situations, comme toujours en sexologie, il n'y pas de finalité de norme ou de performance, encore plus en hypnose thérapeutique. Il est important de noter que l'hypnose peut ne pas être efficace pour tout le monde et que son succès peut dépendre de la réceptivité de l'individu à la thérapie, des compétences de l'hypnothérapeute, du contexte. Il est également essentiel de travailler avec un thérapeute qualifié et expérimenté, spécialisé dans les troubles sexuels aussi hors hypnose, afin d'obtenir les meilleurs résultats possibles. L'hyp-

nothérapie est aussi généralement associée à d'autres modalités de traitement, telles qu'une thérapie sexologique ou de couple, pour une approche plus complète des troubles sexuels.

Pour traiter les addictions, elle se révèle aussi particulièrement efficace. Pour quelles raisons ?

En matière d'addiction, il est important que l'hypnose se fasse en complément d'une thérapie en addictologie. Le traitement d'une addiction est en effet complexe car le patient présente généralement en tous cas quatre troubles à savoir, une dissociation qui est une perte de lien au corps, une absence de plaisir, une automatisation qui est une réaction « réflexe » à un stimulus donné comme voir une cigarette et la perte de contrôle.

En faisant appel à l'hypnose et à l'autohypnose, on peut non seulement introduire une forme de contrôle ou de comportement alternatif qui ne serait pas nocif mais aussi la notion de prendre soin de soi et de son corps. Ainsi, alors que des messages peuvent sembler banals dans un état de veille normal, ils peuvent véritablement s'ancrer dans la conscience et le corps d'une personne lorsque celle-ci est sous hypnose.

L'hypnose est-elle la solution à tous les problèmes ?

Non pas forcément mais elle peut apporter une partie importante de la solution à de nombreux problèmes. En travaillant avec un état et non pas une technique particulière, on aborde l'individu dans son ensemble et sa complexité, en travaillant notamment sur les conflits internes, les représentations, les sensations et nous sommes plus à même de traiter un problème spécifique. ●

Infections urinaires et douleurs ...

Une infection des voies urinaires est une affection courante et douloureuse qui touche chaque année des millions de femmes dans le monde. La douleur et la gêne associées aux infections urinaires peuvent être difficiles à gérer. Pour les prévenir, il est essentiel de reconnaître leurs symptômes et d'adopter certains gestes. / *Adeline Beijns*

Bactéries en tous genres

Les infections urinaires sont généralement causées par des bactéries, le plus souvent *Escherichia coli* (*E. coli*), qui pénètrent dans l'urètre et remontent dans la vessie. Hormis *E. coli*, la bactérie *staphylococcus saprophyticus* est la deuxième cause la plus fréquente d'infections urinaires, en particulier chez les jeunes femmes sexuellement actives. Quelles que soient les bactéries concernées, elles peuvent entrer dans les voies urinaires à partir du tractus gastro-intestinal, en particulier chez les femmes en raison de la proximité de l'anus et de l'urètre. Les bactéries peuvent provenir de diverses sources, notamment des matières fécales, d'une mauvaise hygiène, de relations sexuelles ou d'autres sources... qui peuvent en effet provoquer des irritations et perturber l'équilibre naturel de la peau, y compris celui de la région génitale. De plus, se laver trop vigoureusement les parties intimes, en particulier l'ouverture de l'urètre, peut provoquer des irritations et

introduire des bactéries dans l'urètre. Les femmes sont plus sujettes aux infections urinaires que les hommes en raison de leur urètre plus court, qui permet aux bactéries d'atteindre plus facilement la vessie.

Pourquoi tant de douleur ?

La douleur et la gêne associées aux infections urinaires sont principalement dues à la réaction inflammatoire de l'organisme aux bactéries envahissantes. Lorsque les bactéries pénètrent dans les voies urinaires et commencent à se multiplier, elles provoquent une irritation et une inflammation de l'urètre et de la paroi de la vessie. Cette inflammation peut entraîner une sensation de brûlure lors de la miction, des douleurs dans le bas-ventre et un besoin accru d'uriner, même lorsque la vessie est vide. En outre, le système immunitaire libère des substances chimiques pour combattre l'infection, ce qui peut contribuer à la douleur et à la gêne ressenties lors d'une infection urinaire.

Symptômes d'une infection imminente

Il est essentiel de reconnaître les symptômes d'une infection urinaire afin de se faire soigner rapidement et d'éviter les complications. Les signes les plus fréquents d'une infection des voies urinaires sont les suivants : une envie forte et persistante d'uriner, une sensation de brûlure pendant la miction, une émission fréquente de petites quantités d'urine, une urine trouble, foncée, sanglante ou à l'odeur forte, une douleur ou pression dans le bas-ventre ou le dos, une sensation de

fatigue ou de tremblement voire de la fièvre ou des frissons qui témoignent que l'infection peut avoir atteint les reins, ce qui constitue alors une véritable urgence.

Remèdes naturels

Bien que les antibiotiques constituent le traitement le plus courant des infections urinaires, certains remèdes naturels peuvent aider à soulager les symptômes et même à prévenir de nouvelles complications. Ces remèdes ne doivent pas remplacer un traitement médical, mais peuvent être utilisés en complément des thérapies conventionnelles.

Boire beaucoup d'eau peut aider à éliminer les bactéries du système urinaire, réduisant ainsi la gravité et la durée de l'infection. L'augmentation de votre consommation de vitamine C peut contribuer à renforcer le système immunitaire et à rendre l'urine plus acide, créant ainsi un environnement moins favorable à la croissance bactérienne. La caféine, l'alcool, les aliments épicés et les aliments acides peuvent irriter la vessie et aggraver les symptômes de l'infection urinaire. La réduction ou l'élimination de ces irritants de votre régime alimentaire en cas de crise infectieuse peut vous soulager.

Si malgré ces précautions, vous pensez souffrir d'une infection urinaire, il est essentiel de consulter un médecin pour obtenir un diagnostic et un traitement adéquats qui apporteront un soulagement et éviteront les complications. ●



Cystite?

Canephron® soulage les symptômes typiques d'une cystite non compliquée*

Combinaison éprouvée de plantes: feuilles de romarin, petite centaurée, racine de livèche



Symptômes typiques d'une cystite non compliquée:



sensation de brûlure à la miction



besoin urgent d'uriner



mictions fréquentes

* Utilisé traditionnellement comme traitement de soutien pour des cas de symptômes légers dans le cadre d'infections non compliquées des voies urinaires basses chez la femme adulte après exclusion d'une maladie grave par un spécialiste.

Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.

ONCOLOGIE

Le cancer du sein est généralement perçu comme une maladie touchant exclusivement les femmes. Pourtant, il est essentiel de souligner que les hommes peuvent également être atteints par cette forme de cancer. Le cancer du sein masculin, bien que plus rare, est une réalité méconnue et préoccupante qui nécessite une attention accrue de la part du public et des professionnels de la santé. / Marco Gansbia

1%

Selon les statistiques, le cancer du sein masculin représente environ 1 % de tous les cas de cancer du sein diagnostiqués chaque année. Bien que ce pourcentage puisse sembler faible, il ne faut pas sous-estimer l'impact de cette maladie sur la vie des hommes qui en sont touchés. En raison du manque de sensibilisation et de dépistage précoce, le diagnostic du cancer du sein chez les hommes survient souvent à un stade avancé, ce qui rend le traitement plus difficile et réduit les chances de survie.

Manque de vigilance

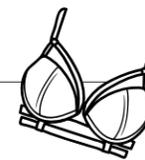
Les hommes présentent généralement des symptômes similaires à ceux observés chez les femmes atteintes de cancer du sein, tels qu'une masse palpable dans la poitrine, des douleurs, des changements cutanés ou des écoulements anormaux. Malheureusement, en raison du manque de vigilance et de la stigmatisation entourant cette maladie, les hommes ont tendance à ignorer ces signes précurseurs ou à les attribuer à d'autres affections moins graves.

En conclusion

Le cancer du sein masculin est une réalité méconnue et préoccupante qui nécessite une attention urgente. La sensibilisation, la détection précoce et des protocoles de traitement adaptés sont essentiels •

+ D'ARTICLES
SUR NOTRE SITE





Infirmières référentes : l'accompagnement clé pour les patientes

L'annonce du diagnostic d'un cancer du sein est un véritable bouleversement. Tout au long du parcours thérapeutique, les infirmières référentes sont là, en fidèles anges gardiens, pour accompagner et guider les patientes mais aussi leurs proches. Dans cette épreuve, grâce aux tests génomiques, la chimiothérapie n'est pas automatique au vu des cas où ses bénéfices sont incertains. Véritable révolution dans le traitement de certains cancers hormonodépendants, ils permettent de déterminer le risque de récurrence d'un cancer et donc la nécessité ou non de recourir à la chimiothérapie. Entretien réalisé auprès de Sarah Augsburger et Aurélie Monnier, infirmières référentes (« breast care nurses ») au Centre du Sein du Centre hospitalier de Bienne. / Adeline Beijns



1 femme sur 8 touchée¹



1/3 est dépisté par autopalpation²



6'300 nouveaux cas par an¹



1'400 décès par année³

Lorsque le diagnostic d'un cancer hormonodépendant est posé, quelles sont les différentes options thérapeutiques?

Les différents traitements possibles vont dépendre de la spécificité

et de l'agressivité de la tumeur cancéreuse. Dans le cas d'un cancer hormonodépendant, sa croissance est stimulée par les hormones féminines c'est-à-dire les œstrogènes et la progestérone. Lors de l'analyse de la tumeur, le pathologiste examine si les cellules cancéreuses présentent des récepteurs hormonaux qui pourraient être sensibles à une hormonothérapie qui va freiner

ou arrêter leur développement. A cette hormonothérapie, il est possible que le Tumor Board, c'est-à-dire le conseil de médecins regroupant divers spécialistes, décide qu'une chimiothérapie, une immunothérapie, une chirurgie ou encore une radiothérapie soit nécessaire. Une combinaison de ces traitements est parfois aussi recommandée en fonction du cas de la patiente. Donc nous parlons d'un traitement personnalisé à chaque patiente.

En ce qui concerne la chimiothérapie, est-ce que la perte des cheveux est vraiment inévitable?

Les effets indésirables de la chimiothérapie peuvent être nombreux et variés et dépendent beaucoup, non seulement des produits utilisés mais aussi de leur dosage. Outre la fatigue, la perte de cheveux mais aussi des cils, des sourcils, des poils pubiens et

axillaires, se produit souvent mais pas toujours. C'est de toute évidence un aspect très important que nous, en tant qu'infirmières, abordons avec la patiente avant le début des traitements et que nous réévaluons tout au long du parcours de soin.

Les femmes ont souvent très peur de la chimiothérapie, que pouvez-vous dire pour les rassurer à ce sujet?

Pour un groupe spécifique de patientes, il est possible d'échapper à la chimiothérapie si l'on peut déterminer que cette dernière n'apportera aucun bénéfice par rapport au risque de récurrence et n'améliore pas la survie. Cela évite les effets néfastes du traitement. Dans ce cas, les tests génomiques, qui sont une véritable révolution dans le traitement des cancers du sein. Ils permettent d'indiquer si le risque de récurrence du cancer est élevé ou non, et si une chimiothérapie ajoutée à l'hormonothérapie pourrait s'avérer utile ou non. Dans de nombreux cas, la patiente évite une chimiothérapie qui se serait révélée inutile même parfois en cas d'atteinte ganglionnaire.

Le parcours est déjà lourd, est-ce que le test génomique nécessite une intervention supplémentaire?

Non pas du tout. Un tel test est réalisé sur les tissus de la tumeur de telle sorte qu'une intervention supplémentaire n'est pas nécessaire puisqu'il se réalise sur les cellules tumorales qui ont déjà été prélevées lors d'une biopsie, d'une tumorectomie ou d'une mastectomie.

Est-ce que la patiente doit faire des démarches spéciales pour ce test?

La patiente n'a rien à faire hormis d'être d'accord. L'assurance maladie n'a pas besoin d'être contactée. Les

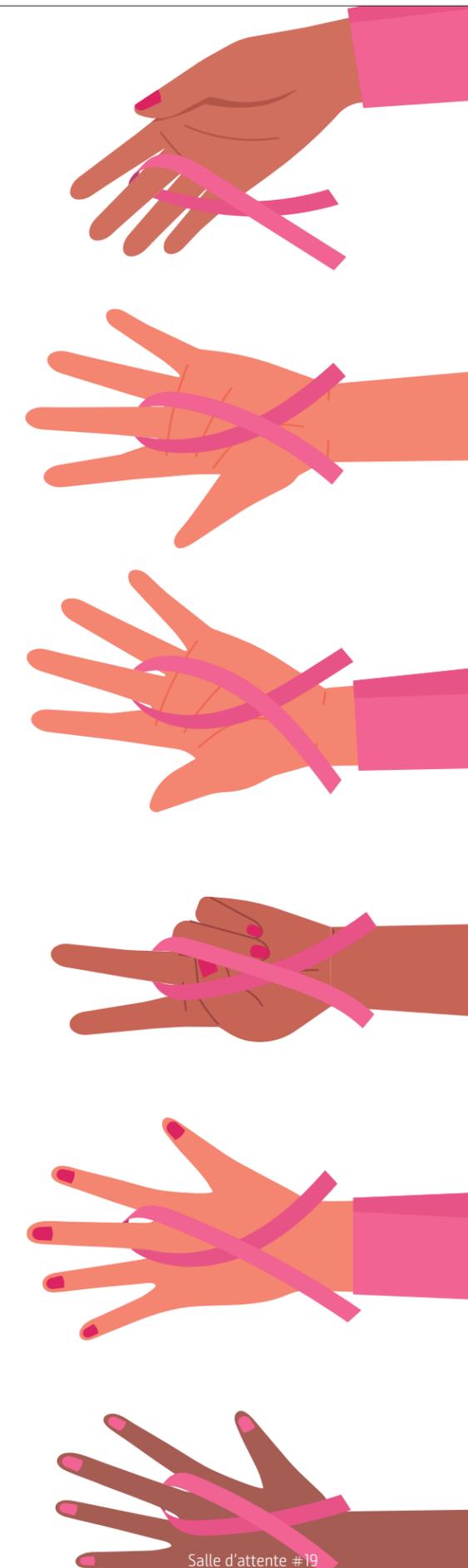
tests génomiques sont pris en charge par la LaMAL depuis 2015 en cas de cancer du sein hormonodépendant, HER2 négatif, jusqu'à 3 ganglions atteints.

Est-ce que vous suivez les patientes tout au long du parcours?

Oui dès le début c'est-à-dire dès qu'un diagnostic est posé et bien avant que les traitements ne commencent. Nous essayons de tout mettre en place pour que ces femmes et leurs proches aient le soutien dont elles ont besoin en fonction de leur situation spécifique. Lorsque le chemin thérapeutique a commencé, nous les soutenons et veillons à gérer au mieux les effets secondaires qu'elles pourraient ressentir.

Nous veillons aussi, bien sûr, à répondre à toutes les questions qu'elles se posent et à les orienter, par exemple, vers des spécialistes en fonction de leurs peurs si elles en ressentent le besoin. Il peut s'agir d'un accompagnement par les psycho-oncologues ou spirituel mais aussi de l'organisation de groupes de parole ou d'ateliers gratuits qui s'appellent « Look good, feel better » qui visent à donner des conseils esthétiques aux patientes.

En tant qu'infirmières référentes, nous avons accès à un réseau constitué de personnes médicales et non médicales qui peuvent aider à mieux vivre cette période parfois très difficile et nous essayons de donner tout l'encadrement qui est nécessaire et utile. •



Augsburger Sarah

Monnier Aurélie

Si maman ou papa ont un cancer...

Le diagnostic de cancer est un événement qui bouleverse la vie non seulement de la personne touchée, mais aussi de ses proches, en particulier les enfants. Alors que le monde médical se déploie autour d'eux, les enfants doivent naviguer dans un paysage complexe d'incertitude, de peur et de résilience. Entretien réalisé auprès de Céline Guignon, infirmière référente au Centre du sein de Hirslanden Clinique des Grangettes. / Adeline Bejns



Céline Guignon
Infirmière référente au Centre du sein
de Hirslanden Clinique des Grangettes

On dit que les enfants perçoivent vite les choses. Pourquoi est-ce important de parler aux enfants de la maladie ?

Les enfants sont de fins observateurs de leur environnement et ressentent les émotions de ceux qui les entourent. Il est essentiel d'engager avec eux des conversations adaptées à leur âge sur la maladie d'un parent, comme le cancer, et ce, pour diverses raisons. Une communication ouverte et honnête favorise la création d'une relation de confiance entre l'enfant et le parent et permet, à ce dernier, de ne pas se laisser submerger par des émotions contradictoires. Les enfants ressentent souvent si quelque chose ne va pas, et la rétention d'informations peut entraîner de la confusion, de l'anxiété et un sentiment d'insécurité chez l'enfant. En l'absence d'informations appropriées, ils peuvent développer des idées fausses ou des craintes exagérées à propos de la maladie. Fournir des informations précises permet de dissiper l'imaginaire et de réduire l'anxiété liée à l'incompréhension et aux non-dits.

Quel est le bon moment pour leur en parler ?

Le choix du moment opportun dépend de la situation particulière de la famille et des besoins émotionnels de l'enfant en fonction de son âge. Il est géné-

ralement recommandé d'informer les enfants le plus tôt possible après avoir reçu le diagnostic, afin d'éviter qu'ils découvrent par inadvertance la nouvelle par d'autres sources ou qu'ils sentent que quelque chose ne va pas sans comprendre la situation, ce qui pourrait générer de l'anxiété chez l'enfant. Choisissez un moment où vous pouvez consacrer un temps ininterrompu à la conversation pour donner à vos enfants la possibilité de poser des questions et d'exprimer leurs émotions. Trouver un moment favorable avec un livre spécifique dédié au cancer du papa ou de la maman, lors d'un coloriage ou encore au moment du bain.

Comment annonce-t-on à un enfant qu'on a un cancer ?

Comme il s'agit d'un moment difficile, il est essentiel d'aborder cette conversation avec sensibilité, attention et avec des informations adaptées à l'âge de l'enfant. Par exemple, plutôt que de dire le mot « tumeur », on peut dire que « maman a une boule au sein ». Utiliser des informations plutôt simples concernant la maladie, le plan de traitement et ce à quoi ils peuvent s'attendre pendant cette période, notamment le fait de perdre ses cheveux, d'être absent et fatigué qui sont des éléments importants à communiquer. On peut aussi rassurer l'enfant en lui disant que le parent et l'équipe médicale font tout ce qui est en leur pouvoir pour lutter contre le cancer. Il est toujours bien de prévenir que certains jours peuvent être plus difficiles que d'autres, mais il est crucial d'insister sur l'importance de garder espoir et de rester positif. Il est essentiel de

faire comprendre qu'il est normal de se sentir triste, effrayé ou même en colère. Donner un grigri, un doudou ou un autre objet auquel l'enfant peut confier ses émotions et qu'il garde auprès de lui, peut aussi être très utile pour traverser cette période.

Le cancer peut être très effrayant ou stressant pour les enfants. Ils peuvent aussi croire que c'est de leur faute. Comment rassurer les enfants et les aider à rester positifs ?

Quel que soit son âge, on peut le rassurer en lui expliquant que le cancer ne s'attrape pas, ne se transmet pas et qu'il n'est en rien lié au fait que l'enfant ne soit pas toujours gentil. Continuer à lui confier des responsabilités, comme mettre le couvert, pour qu'il sente qu'il puisse apporter une véritable solidarité familiale mais aussi lui permettre des moments pour se défouler, laisser une place à l'insouciance sont des moyens pour garder un certain optimisme. À l'adolescence, il se peut que l'enfant ne veuille pas dialoguer et il faut alors aussi l'accepter même si c'est difficile. Avec le temps et le dialogue, les craintes se transforment en expérience de vie.

Où peut-on trouver de l'aide ?

Au sein de la famille et parfois, lorsque cela ne suffit pas, le soutien scolaire, les groupes de parole, les associations et les psychologues peuvent être un support très précieux. Ils donnent en effet de nombreux conseils pour aider l'enfant au quotidien. Il y a aussi des ateliers organisés par de nombreuses associations qui sont gratuits et peuvent soutenir l'enfant sur des thèmes particuliers. ●

Une patiente raconte



Désirée, 61 ans

Une vie bien remplie

Nous sommes en 2013. Mère de deux beaux enfants, Lana et Joe, Désirée était mariée et travaillait dans l'immobilier. Elle jonglait avec les nombreuses responsabilités qui viennent avec le fait d'être une épouse, une mère et une femme active.

Après avoir soufflé ses 50 bougies, elle reçoit une nouvelle qui va bouleverser sa vie : on lui diagnostique un cancer du sein. « Je savais que j'allais devoir mener une bataille longue et difficile, comprenant chirurgie et radiothérapie.

En tant que mère, ma plus grande préoccupation était de savoir comment expliquer la gravité de la situation à mes jeunes enfants » se souvient-elle. Ils étaient si innocents et pleins de vie, et elle ne voulait pas les effrayer ou briser leur équilibre. « Je savais que je devais trouver un moyen de leur parler de ma maladie en des termes qu'ils pourraient comprendre » explique Désirée.

La difficile annonce

Un soir, elle s'assoit avec Lana et Joe pour avoir une conversation franche :

Désirée : « Tu sais que parfois, dans les histoires que nous lisons, il y a de braves chevaliers qui combattent des monstres effrayants pour protéger les gens qu'ils aiment ? »

Lana : « Oui, comme celle où le chevalier sauve la princesse du dragon ! »

Désirée : « C'est vrai. Eh bien, maman va devoir combattre un monstre elle aussi. Mais ce monstre est à l'intérieur

de mon corps et il me rend malade. Je dois aller à l'hôpital et utiliser une épée spéciale pour le combattre. »

Joe : « Est-ce que je peux t'aider à combattre le monstre, maman ? »

Désirée : « Bien sûr, mon chéri. Voici une épée pour toi aussi. Nous formerons une équipe et ensemble, nous vaincrons le monstre. »

Alors qu'elle subit une radiothérapie, elle explique à ses enfants que les rayons magiques étaient utilisés pour l'aider dans sa bataille contre le monstre. « Lorsque mon fils m'a demandé si les rayons magiques allaient me permettre de me sentir mieux, je lui ai répondu que ces derniers ainsi que l'épée et tout son amour ainsi que celui de papa et Lana, allaient m'aider à aller mieux et à gagner ce combat » sourit la quinquagénaire.

Un long combat...

La bataille contre le cancer a duré une année entière, mais avec l'amour et le soutien de sa famille, Désirée estime qu'elle en est sortie victorieuse.

Aujourd'hui, elle est reconnaissante d'être en rémission depuis de nombreuses années. Cette expérience, bien qu'incroyablement difficile, a rapproché sa famille et a enseigné à ses enfants de précieuses leçons sur la résilience et le pouvoir de l'amour. Lana et Joe ont maintenant grandi et s'épanouissent dans leur propre vie. Lana évolue dans la santé et Joe, est passionné par l'informatique. Ils repensent tous deux à cette période difficile avec un sentiment de fierté et de force, sa-

chant qu'ils ont joué un rôle en aidant leur maman à vaincre le monstre du cancer. « En tant que mère, je suis reconnaissante d'avoir eu l'occasion de partager ce voyage avec eux et d'avoir été témoin de leur développement en tant qu'individus équilibrés, compatissants et résilients » confie Désirée.

...riche en enseignements

Son histoire met en lumière l'impact profond de l'imagination, de l'empathie et de la communication sur le chemin de vie d'une famille à travers les épreuves. En adoptant le pouvoir de la narration et en créant un récit qui résonne avec ses jeunes enfants, Désirée a pu transformer une expérience effrayante en une opportunité de développement, de compréhension et d'amour.

« Le triomphe de ma famille sur le cancer nous rappelle que même face à l'adversité, les liens que nous partageons et la façon dont nous choisissons de communiquer peuvent nous aider à sortir plus forts et plus connectés que jamais ». Merci Désirée ! ●



Pour vous aider à trouver les bons mots avec vos enfants, voici une vidéo explicative ici :



roche-focus-se-mamma.ch

SOMMEIL ET NEUROLOGIE

Le sommeil est essentiel à notre santé mentale et physique. Cependant, de nombreuses personnes ne dorment pas suffisamment et cela peut avoir un impact négatif sur leur santé mentale. / *Marco Gansbia*

La concentration

Le manque de sommeil peut causer de l'anxiété, de la dépression et de l'irritabilité. Les personnes qui ne dorment pas suffisamment peuvent également avoir des problèmes de concentration et de mémoire, ce qui peut avoir un impact sur leur travail et leur vie quotidienne. Le sommeil joue un rôle important dans la régulation de l'humeur et du stress. Si nous ne dormons pas suffisamment, cela peut perturber cette régulation et entraîner des problèmes de santé mentale.

Les émotions

Le manque de sommeil peut également avoir un impact sur notre capacité à gérer les émotions. Les personnes qui ne dorment pas suffisamment peuvent être plus susceptibles de se sentir dépassées par leurs émotions et peuvent avoir plus de difficultés à les gérer. En outre, le manque de sommeil peut également affecter notre capacité à interagir avec les autres. Les personnes qui ne dorment pas suffisamment peuvent être plus irascibles et avoir plus de difficultés à communiquer efficacement.

En fin de compte

il est essentiel de prendre soin de notre santé mentale et de notre sommeil en adoptant des habitudes de sommeil saines. Cela peut inclure des pratiques telles que la méditation, l'exercice régulier et une routine de sommeil cohérente. En prenant soin de nous-mêmes, nous pouvons améliorer notre santé mentale et notre bien-être général. ●

+ D'ARTICLES
SUR NOTRE SITE



Folie lunaire : l'influence de la pleine lune

Dans la sphère astrale, la pleine lune est l'objet de toutes les convoitises. En jetant une lueur argentée sur le paysage en contrebas, elle fascine et captive. Cette beauté rayonnante a longtemps fait l'objet de légendes, de mythes et d'allégations de phénomènes étranges. Ces histoires sont-elles vraies ou sommes-nous tous simplement tombés sous son charme à en perdre la raison ? Redécouvrons ensemble les faits scientifiques et les mythes de la pleine lune. / Adeline Beijns

Sommeil

Quand il s'agit de notre sommeil, il semble que la pleine lune ait une certaine influence sur nous. Dans une étude de 2013 publiée dans la revue *Current Biology*, des chercheurs ont constaté que les participants mettaient cinq minutes de plus à s'endormir, dormaient 20 minutes de moins au total et voyaient leur sommeil profond diminuer de 30 % pendant la pleine lune. Pour couronner le tout, ils se sentaient également moins frais le lendemain.

Pour expliquer ce sommeil moins profond, une théorie suggère que nos ancêtres aient peut-être développé une plus grande sensibilité à la pleine lune pour ne pas devenir les proies faciles et sans défense des prédateurs nocturnes. À l'époque où la lumière artificielle n'existait pas encore, l'éclat de la pleine lune constituait en effet, la toile de fond idéale pour un affrontement entre les hommes et des animaux sanguinaires voire d'autres humains. En restant vigilants et éveillés, nos ancêtres ont peut-être augmenté ainsi leurs

chances de survie et assuré leur descendance. Si de nos jours, la nécessité d'une telle vigilance nocturne a disparu, notre mémoire génétique de l'agitation de la pleine lune demeure.

Superstitions

Mais l'influence de la pleine lune ne se limiterait pas à notre sommeil. Les superstitions concernant l'effet de la lune sur le comportement humain perdurent depuis des siècles. Pour preuve, le mot « lunatique » vient du latin « luna », qui signifie lune, et de nombreuses civilisations anciennes pensaient que la folie, l'hystérie et l'épilepsie étaient causées par la pleine lune.

Plus récemment, des rapports anecdotiques ont fait état d'une augmentation du nombre de visites aux urgences, d'accidents de la route et même de crimes pendant la pleine lune. Mais détendez-vous, il ne faut pas se barricader chez soi pour autant : les preuves scientifiques de ces affirmations sont relativement faibles.

En effet, d'autres revues scientifiques comme une analyse de 37 études réalisée en 1985 n'a révélé aucune corrélation significative entre la pleine lune et l'un ou l'autre de ces phénomènes. Il semblerait donc bien que nous ayons accordé trop de crédit à la lune pour justifier nos drames sur terre.

Légendes en tous genres

Quant aux mythes et anecdotes qui ont longtemps été associés à la pleine lune, ils sont aussi variés que les peuples qui les ont créés. Dans la Grèce antique, on croyait ainsi que la pleine lune était le moment où la déesse Artémis chassait. Dans le folklore japonais, il y a le fameux « Lapin de lune » ou « lapin de jade ». L'imaginaire nippon pense en effet que des lapins habitent la lune. L'histoire trouve son origine dans le mythe chinois ancien intitulé « Wu Gang coupant le laurier » et



a été introduite plus tard au Japon. Elle raconte l'histoire d'un lapin qui vit sur la lune, pilant inlassablement du riz pour créer du mochi (une sorte de gâteau de riz japonais) dans un mortier. Le lapin en question est souvent représenté comme un lapin blanc utilisant un maillet en bois et travaillant avec d'autres congénères.

Ce folklore s'inspire du phénomène de paréidolie (du grec ancien para-, « à côté de », et eidolon, diminutif d'eidos, « apparence, forme »), qui consiste à percevoir des formes ou des motifs familiers dans des objets par ailleurs aléatoires ou sans rapport.

Dans le cas du lapin de la lune, les gens ont vu le motif en forme de lapin dans les taches sombres de la surface de la lune, qui sont en fait des plaines basaltiques formées par d'anciennes éruptions volcaniques. Cette croyance du lapin lunaire se retrouve également dans certaines traditions chinoises et coréennes. Enfin, grâce à Hollywood, il y a aussi la légende éternelle du loup-garou, une créature qui se transforme d'homme en bête sanguinaire à la lumière de la pleine lune.

Que penser de son influence ?

Si les effets de la pleine lune sur notre sommeil reposent sur des faits scientifiques, ses effets sur notre santé et notre comportement relèvent en grande partie de la légende. La prochaine fois que vous vous réveillerez par une nuit de pleine lune, rassurez-vous : ce n'est pas parce que vous vous transformez en loup-garou, mais parce que l'homme des cavernes qui sommeille en vous veille.

Quant aux mythes et aux anecdotes, ils nous rappellent que la beauté énigmatique de la lune a captivé notre imagination pendant des millénaires et qu'elle continuera probablement à le faire pendant de nombreuses années encore ! ●



Apnée du sommeil : témoignage d'un patient

L'apnée du sommeil est une maladie dans laquelle la respiration s'arrête brièvement et de manière répétée pendant le sommeil.¹ Le traitement CPAP (Continuous Positive Air Pressure) maintient les voies respiratoires ouvertes pendant la nuit grâce à une petite pression positive. Il est considéré comme le traitement standard de l'apnée obstructive du sommeil (SAOS).²



Marc B.

Marc B, un patient souffrant d'apnée du sommeil depuis de nombreuses années, raconte dans l'interview son expérience avec le système innovant AS11 de ResMed pour traiter l'apnée du sommeil, ainsi qu'avec les fonctions exclusives de l'application de coaching myAir*, telles que l'assistant personnel de thérapie (PTA) et le Care Check-In.

Vous avez eu l'occasion de tester le nouvel appareil CPAP AirSense 11. Êtes-vous satisfait ?

Je suis très satisfait, mais je suis aussi gâté, car j'avais déjà l'AirSense 10. L'appareil AirSense 11 est encore plus silencieux et encore plus discret avec la pression de traitement.

La nouvelle fonction «Assistant personnel de thérapie» (PTA) se trouve dans la partie « coaching » de l'application myAir, elle aide pour l'installation de l'appareil et du masque avec des instructions vidéo. Quelle a été l'utilité de l'Assistant personnel de thérapie lors de l'installation de votre appareil AS11 et au démarrage de votre traitement CPAP ?

Bien que je connaisse déjà les appareils de traitement précédents, le PTA m'a été très utile, en particulier grâce à la fonction de réglage du masque, qui

m'a aidé à trouver le bon ajustement du harnais. Pour les «débutants», c'est certainement un soutien important et cela évite les incertitudes lors de l'utilisation de l'appareil. Je vois ici, avec le test, un potentiel élevé pour que les nouveaux patients s'habituent à la pression de l'appareil.

Avez-vous trouvé l'application myAir facile à installer et à utiliser ?

Oui, l'inscription était facile, j'utilise aussi régulièrement l'application pour voir combien d'événements j'ai eu pendant mon sommeil et combien de temps je dors.

Dans quelle mesure avez-vous trouvé myAir utile pour votre traitement et quels sont, selon vous, ses avantages particuliers ?

L'application myAir est très utile ! On a surtout une sorte de sentiment de réussite, et je trouve que le système de points par nuit est également réussi. L'ensemble du concept est cohérent et bien pensé. Un grand compliment ! Cette application est un excellent outil de suivi thérapeutique et un bon compagnon.

Avez-vous l'impression d'avoir plus de contrôle sur votre traitement avec myAir ?

Oui, très certainement. On a une vue d'ensemble simplifiée sur une période plus longue.

Cela vous a-t-il permis de mieux percevoir les résultats de votre traitement ?

Oui, exactement. On regarde et on cli-

que sur les différentes vues comme l'ajustement du masque et le nombre de fois où l'on a retiré le masque par nuit. On peut également télécharger un rapport complet sur le sommeil et l'envoyer au médecin si nécessaire.

La nouvelle fonction Care Check-In offre un moyen simple d'accéder sans effort à une assistance sur mesure via l'appareil ou via myAir et d'informer l'équipe soignante de la manière dont vous progressez dans votre traitement. Quelle a été son utilité pour votre traitement CPAP et dans quels domaines ?

On n'a pas l'impression que les questions sont anonymes, mais qu'elles sont adaptées individuellement au patient. En tant que patient, on sent l'estime personnelle et je me sens ainsi bien pris en charge.

En conclusion, recommanderiez-vous l'appareil de traitement AS11 et l'application myAir ?

Oui, je peux recommander les deux sans réserve. Je ne peux plus dormir sans appareil et je continuerai à miser exclusivement sur cette forme de traitement. ●

Pour plus d'informations visitez notre site: ResMed.ch/fr

Veuillez vous référer aux guides utilisateurs pour les informations pertinentes relatives aux avertissements et précautions à prendre en compte avant et pendant l'utilisation des produits.

Ce témoignage est un compte-rendu authentique et documenté de la réponse de la personne au traitement. Les résultats peuvent varier et la réponse de cette personne ne fournit aucune indication, garantie ou assurance que d'autres personnes auront la même expérience ou une expérience similaire. Pour plus d'informations, veuillez vous adresser à votre professionnel de santé.

* Certaines fonctions de myAir ne sont disponibles que dans l'application myAir. 102402/1 2023-06 CH-FR



Ronflements?

Fatigué(e) au réveil?

Maux de tête?

Humeur dépressive?

Insomnies?

On estime à 1 milliard le nombre de personnes dans le monde qui souffrent **d'apnée du sommeil**¹
Êtes-vous l'un(e) d'entre elles ?

Faites notre **évaluation du sommeil** et parlez-en à votre professionnel de santé dès aujourd'hui.

SCANNEZ-MOI



1. Benjafield AV, Ayas NT, Eastwood PR, et al. Estimation of the global prevalence and burden of obstructive sleep apnoea: a literature-based analysis. *Lancet. Respir. Med.* 2019; 7: 687-98
© 2023 ResMed. 10113606/1 2023-04 CH-FR

Rêver : une expérience mystérieuse

Un rêve est une série de pensées, d'images, de sensations et d'émotions qui se produisent dans l'esprit d'une personne pendant son sommeil. Précis, vagues, agréables ou inquiétants, les rêves n'ont pas encore révélé tous leurs secrets car les scientifiques n'ont pas encore complètement identifié leur but et où ils sont générés précisément dans le cerveau. Entretien réalisé auprès du Docteur Lampros Perogamvros, Psychiatre et Médecin adjoint agrégé du Centre de médecine du sommeil des Hôpitaux Universitaires de Genève. / Adeline Beijns



Docteur Lampros Perogamvros
Psychiatre et Médecin adjoint agrégé

Cher Docteur Perogamvros, qu'est-ce qu'un rêve ?

Bien qu'il existe plusieurs possibilités de décrire ce que nous vivons au cours de notre sommeil, je dirai simplement qu'un rêve est une expérience subjective, générée par le cerveau pendant qu'on dort. Cette expérience peut être une pensée abstraite ou un scénario visuel avec différentes perceptions.

Que se passe-t-il dans notre cerveau lorsqu'on rêve ?

Le rêve est un phénomène complexe qui se produit principalement pendant la phase de sommeil à mouvements oculaires rapides qu'on appelle sommeil paradoxal et qui se répète tout au long de la nuit, généralement toutes les 90 à 110 minutes.

On peut aussi rêver dans d'autres stades du sommeil, mais moins fréquemment. Bien que les mécanismes neuronaux exacts qui sous-tendent le rêve ne soient pas encore totalement compris, les chercheurs ont identifié plusieurs processus clés qui se déroulent dans le cerveau pendant cette période. Il y a par exemple ainsi l'activation du système limbique, qui joue un rôle crucial dans la régulation des émotions et le traitement de la mémoire, mais aussi du cortex visuel qui serait à l'origine des images des rêves.

Ils ont aussi déterminé que les régions cérébrales qui s'activent lorsqu'on rêve sont les mêmes que celles qui s'activent quand on est éveillé. Ainsi, lorsqu'on voit un visage pendant la journée, c'est la même zone du cerveau qui s'active que lorsqu'on voit un visage dans un rêve. Les processus cérébraux ne sont toutefois pas encore bien connus car nous avons exploré pour le moment surtout la surface du cerveau (le cortex) et pas les régions plus profondes

(sous-corticales) où la mémoire et les émotions sont principalement générées.

Est-ce que tout le monde rêve ?

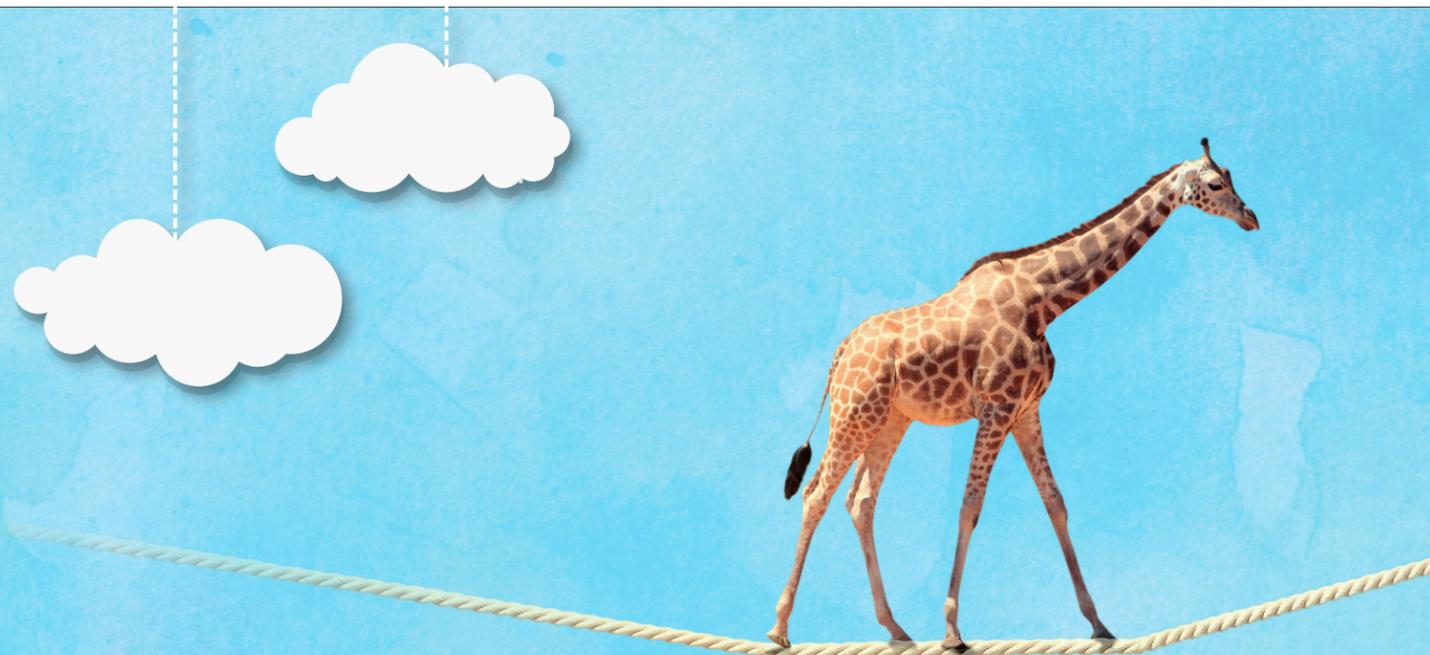
Oui, tout le monde rêve, même si la fréquence et l'intensité des rêves peuvent varier d'une personne à l'autre.

La plupart des gens font plusieurs rêves chaque nuit, même s'ils ne s'en souviennent pas toujours. Certains facteurs peuvent influencer la capacité d'une personne à se souvenir de ses rêves, comme la qualité du sommeil et le stress. Les personnes qui prétendent ne pas rêver peuvent simplement avoir des difficultés à se souvenir de leurs rêves au réveil.

Pourquoi certaines personnes ont-elles du mal à se souvenir de leurs rêves ?

Outre le fait que certaines personnes ont naturellement une meilleure capacité à se souvenir de leurs rêves que d'autres, il peut y avoir plusieurs autres raisons possibles.

Il y a tout d'abord le moment où la personne se réveille. Comme les rêves se produisent principalement pendant le sommeil paradoxal, si une personne se réveille pendant ou immédiatement après une telle phase, elle a plus de chances de se souvenir de ses rêves. En revanche, si elle se réveille pendant une phase de sommeil non paradoxal ou après un laps de temps important



depuis la phase de sommeil paradoxal, le souvenir des rêves peut être moins bon.

Il y a ensuite la qualité et la durée du sommeil : une bonne nuit de sommeil avec des cycles de sommeil ininterrompus augmente les chances de se souvenir des rêves.

Les troubles du sommeil peuvent entraîner un sommeil fragmenté et avoir un impact négatif sur le souvenir des rêves. Enfin, il apparaît que les personnes qui accordent plus d'attention à leurs rêves ou qui s'intéressent davantage à leurs expériences oniriques ont tendance à mieux s'en souvenir.

Est-il possible d'améliorer la mémoire de ses rêves ?

Les recherches suggèrent que le souvenir des rêves peut être amélioré en pratiquant des techniques telles que la tenue d'un journal des rêves ou en se concentrant sur le souvenir des rêves au réveil. Placez ainsi un carnet et un

stylo ou un enregistreur vocal à côté de votre lit. Dès votre réveil, notez ou enregistrez tous les détails dont vous vous souvenez de vos rêves, même s'ils vous semblent insignifiants.

Avec le temps, cette pratique peut vous aider à améliorer votre mémoire des rêves. Lorsque vous vous réveillez, essayez de rester immobile pendant un moment et concentrez-vous sur les fragments de rêve dont vous vous souvenez.

Est-il possible de contrôler ses rêves ?

Oui, grâce à un phénomène connu sous le nom de rêve lucide. Dans un rêve lucide, le rêveur prend conscience qu'il est en train de rêver et peut parfois participer activement à l'environnement du rêve et le manipuler.

Les rêveurs lucides peuvent prendre des décisions conscientes, interagir avec les personnages du rêve et même modifier le décor ou l'intrigue du rêve. Si certaines personnes font sponta-

nément des rêves lucides, d'autres doivent pratiquer des techniques spécifiques pour les provoquer.

En tant que médecin, qu'aimeriez-vous que les rêves apportent ?

L'étude du sommeil et des rêves en particulier est un domaine passionnant où il y a encore beaucoup de choses à comprendre.

En continuant à explorer la fonction et les mécanismes des rêves, les médecins peuvent contribuer au développement de nouvelles approches thérapeutiques et d'interventions visant à améliorer la santé mentale et le bien-être général. ●





Pertes de mémoire : quand faut-il s'inquiéter ?



Processus normal de vieillissement

Avec l'âge, nos capacités cognitives diminuent naturellement, ce qui peut entraîner des pertes de mémoire occasionnelles. Le volume du cerveau diminue et la production de certains neurotransmetteurs, comme la dopamine et la sérotonine, baisse également. Ce type de perte de mémoire n'est généralement pas préoccupant.

Soucis et anxiété

Le stress et l'anxiété peuvent provoquer des pertes de mémoire temporaires ou aggraver des problèmes de mémoire existants. Dans ce cas, la mémoire s'améliore généralement une fois que le facteur de stress est résolu ou géré.



Dette de sommeil

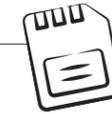
Le manque de sommeil peut altérer de manière significative la mémoire et les fonctions cognitives. Un manque de sommeil chronique peut entraîner des problèmes de mémoire à long terme, car le cerveau a besoin d'un repos suffisant pour consolider les souvenirs.

Stress et sommeil

La gestion du stress par des techniques de relaxation, telles que la méditation, les exercices de respiration profonde ou le yoga peut contribuer à atténuer l'anxiété et son impact sur la mémoire. Il est essentiel de donner la priorité à une bonne hygiène de sommeil pour préserver les fonctions de la mémoire.



1'50



Maladies

La perte de mémoire peut être le symptôme de diverses affections, notamment la maladie d'Alzheimer, la démence, la dépression et les troubles de la thyroïde. Dans ces cas, un diagnostic et des solutions thérapeutiques sont nécessaires.



Solutions naturelles

Plusieurs possibilités s'offrent à celles et ceux qui aimeraient retrouver une mémoire vive. Ainsi, pratiquer une activité physique régulière peut contribuer à améliorer la mémoire et les fonctions cognitives. L'exercice augmente le flux sanguin vers le cerveau, favorise la croissance de nouveaux neurones et améliore les connexions entre les cellules du cerveau.

Stimulation et interactions

Les puzzles, la lecture et l'apprentissage de nouvelles compétences, peut contribuer à maintenir et à améliorer les fonctions cognitives. De plus, des interactions sociales régulières faites de conversations et de la participation à des activités de groupe peuvent contribuer à maintenir l'acuité cérébrale et à réduire le risque de perte de mémoire tout en contribuant au bien-être général.



Quand s'inquiéter ?

Les pertes de mémoire deviennent préoccupantes lorsqu'elles ont un impact significatif sur la vie quotidienne, qu'elles sont persistantes ou qu'elles s'aggravent progressivement. Si vous ou l'un de vos proches souffrez de pertes de mémoire qui affectent les activités quotidiennes ou qui s'accompagnent d'autres symptômes, consultez un médecin pour une prise en charge adaptée.

Vous avez la mémoire
qui flanche?



Tebofortin

Lors de pertes de mémoire et
de diminution de la concentration.

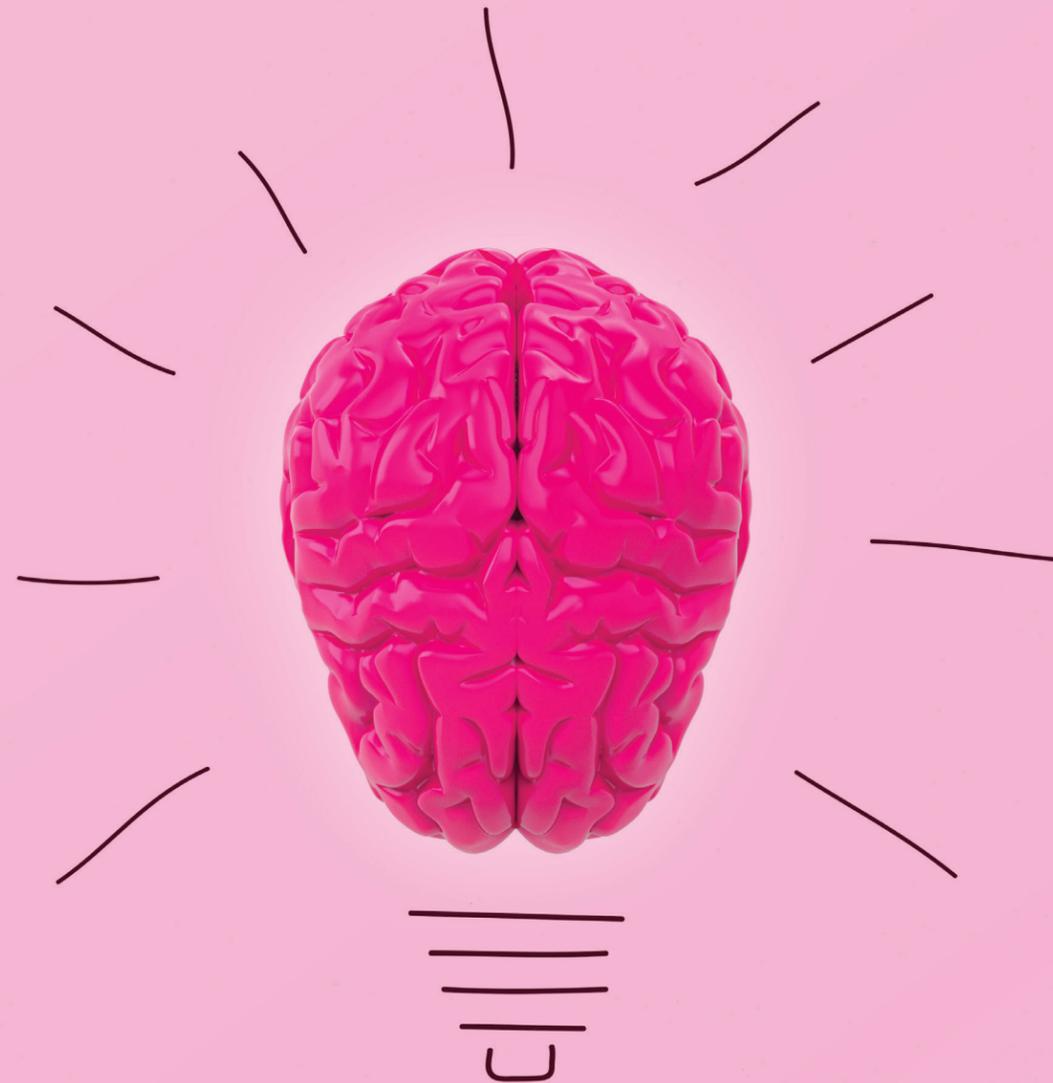
Dans votre pharmacie ou droguerie.





3'50

Les psychédéliques pour lutter contre la dépression ?



Le LSD et la psilocybine (le composé actif des « champignons hallucinogènes ») sont tous deux classés parmi les substances psychédéliques. Au cours des soixante dernières années, l'utilisation thérapeutique potentielle de ces substances a suscité un intérêt croissant, en particulier pour le traitement de troubles mentaux tels que la dépression. Bien que l'utilisation des psychédéliques dans le traitement de la dépression soit encore un domaine de recherche relativement nouveau, plusieurs études et essais cliniques ont donné des résultats prometteurs. Entretien réalisé auprès du Prof. Dr. med. Daniele Zullino, Médecin chef du Service d'Addictologie du Département de Psychiatrie des Hôpitaux Universitaires de Genève. / Adeline Beijns



Prof. Dr. med. Daniele Zullino
Médecin chef du Service d'Addictologie
du Département de Psychiatrie des
Hôpitaux Universitaires de Genève

Cher Professeur Zullino, que sont les psychédéliques et en particulier le LSD et la psilocybine ?

Les psychédéliques sont une classe de substances psychoactives qui produisent de profonds changements dans la perception, la cognition et l'humeur, conduisant souvent à des états de conscience altérés. Ces substances peuvent induire un large éventail d'expériences, notamment des hallucinations visuelles et auditives, des sentiments de connexion avec la nature et le monde qui nous entoure, des perceptions déformées du temps et de l'espace ainsi que des expériences émotionnelles intenses.

Le LSD et la psilocybine sont deux substances psychédéliques bien connues. Le LSD est un composé synthétique dérivé du champignon ergot, qui pousse sur le seigle et d'autres céréales. Il a été synthétisé pour la première fois en 1938 par le chimiste suisse Albert Hofmann. Quant à la psilocybine, elle est un composé psychédélique naturel que l'on trouve dans plus de 200 espèces de champignons, communément appelés « champignons hallucinogènes ». Les effets de la psilocybine sont très similaires à ceux du LSD.

Que se passe-t-il dans le cerveau lorsqu'on prend un tel psychédélique ?

Qu'il s'agisse du LSD ou de la psilocybine, ces deux substances interagissent avec le système sérotoninergique du cerveau. La sérotonine est un neurotransmetteur qui joue un rôle crucial dans diverses fonctions, notamment la régulation de l'humeur, le sommeil, l'appétit et la cognition. Les effets du LSD et de la psilocybine sur la sérotonine sont principalement liés à leur interaction avec un sous-type spécifique de récepteurs de la sérotonine appelés récepteurs 5-HT_{2A}. Lorsqu'ils sont ingérés, le LSD et la psilocybine se lient aux récepteurs 5-HT_{2A} et les activent, parmi d'autres sous-types de récepteurs sérotoninergiques. Cette activation entraîne une cascade d'événements de signalisation en aval qui aboutissent

aux effets psychédéliques caractéristiques, notamment une altération de la perception, de la cognition et de l'humeur.

Il est important de noter que si les deux substances interagissent avec le système sérotoninergique, elles n'augmentent ni ne diminuent directement la quantité de sérotonine dans le cerveau. Elles modulent plutôt la signalisation de la sérotonine en agissant comme activateurs sur certains récepteurs de la sérotonine, modifiant ainsi temporairement la façon dont le cerveau traite la sérotonine et y répond.

Les mécanismes précis par lesquels le LSD et la psilocybine produisent leurs effets ne sont pas encore totalement compris, et il est probable que leur influence sur le système sérotoninergique ne soit qu'une pièce d'un puzzle complexe.

Quels sont les prérequis pour prescrire des psychédéliques à un patient ?

Actuellement, pour utiliser le LSD ou la psilocybine dans un contexte de recherche ou comme thérapie, les chercheurs et les médecins doivent obtenir les autorisations nécessaires et se conformer à des directives strictes établies par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et l'Institut suisse des produits thérapeutiques (Swissmedic). Les patients sont soigneusement sélectionnés et l'administration de ces psychédéliques se fait dans des conditions contrôlées et surveillées.

Ainsi, le diagnostic et l'historique thérapeutique du patient sont analysés. Lorsqu'il s'agit par exemple de traiter une dépression, le patient doit déjà avoir suivi plusieurs psychothérapies d'une durée suffisante et doit s'être vu prescrire des antidépresseurs. Les doses sont standardisées et le déroulement d'une séance suit un protocole bien établi.

Comment se passe une séance et que vivent vos patients ?

Ils arrivent en général à l'hôpital le matin et on leur administre la dose vers 8 heures 30. Après 30 à 45 minutes, les premiers effets se font sentir et les patients reçoivent des écouteurs pour écouter de la musique. Ils commencent à voir des figures géométriques colorées et ils ont un relâchement des associations de la pensée.

Les émotions ressenties et les souvenirs qui refont surface sont généralement positifs. Le sentiment océanique s'installe et il y a aussi un changement de perception du temps : tout est présent. Le passé, le présent et le futur ne



font plus qu'un. Après la vision de formes géométriques, les patients voient en général des scènes vécues ou qu'ils pourraient vivre. Ces scènes permettent d'envisager des plans de vie nouveaux qui relancent également des plans de psychothérapies à suivre ensuite.

Vous avez mentionné le sentiment océanique, de quoi s'agit-il précisément ?

Il s'agit d'un état psychologique ou d'une sensation d'unité, d'unicité et d'absence de limites avec le monde extérieur, souvent accompagné d'un profond sentiment de paix intérieure et de bien-être.

Le « bad trip » existe-t-il ?

On parle plutôt d'expérience « challenging ». Ce sont des moments difficiles parfois cauchemardesques mais qui ne durent que quelques secondes voire quelques minutes.

Les médecins estiment qu'il s'agit d'une étape importante car c'est à partir de ce moment-là que quelque chose se débloque chez les patients et qu'ils se sentent capables d'affronter le futur. Nous préparons les patients à cette étape.

Et la « mort de l'égo » ?

Ce n'est pas quelque chose que l'on vit avec le LSD ou la psilocybine mais avec la kétamine par exemple. Contrairement au sentiment de plénitude vécu dans le sentiment océanique, la mort de l'égo est effrayant car c'est le sentiment qu'on n'existe plus et qu'on n'existera plus.

Quels sont les bienfaits et les avantages pour les patients atteints de dépression ?

Les psychédéliques se sont avérés efficaces pour traiter les cas de dépression qui n'ont pas répondu aux thérapies traditionnelles, telles que les antidépresseurs et la psychothérapie. Leurs avantages sont nombreux. Il y a tout d'abord l'apparition rapide des effets : les psychédéliques peuvent produire des améliorations rapides de l'humeur et des symptômes dépressifs.

Ensuite, les effets thérapeutiques d'une seule séance s'étalent dans la durée, ce qui réduit la nécessité d'un traitement fréquent. La recherche suggère aussi que les psychédéliques peuvent favoriser la neuroplasticité, c'est-à-dire la capacité du cerveau à changer et à s'adapter, ce qui peut



contribuer à leurs effets antidépresseurs. Par ailleurs, les psychédéliques peuvent améliorer le processus thérapeutique en favorisant l'introspection, les percées émotionnelles et un plus grand sentiment de connexion avec les autres, ce qui peut être bénéfique dans le traitement de la dépression.

Enfin, les expériences psychédéliques peuvent conduire à un changement de perspective sur la vie, les relations et les défis personnels, ce qui peut aider les personnes souffrant de dépression à mieux comprendre leur état et à trouver des mécanismes d'adaptation plus sains.

Quels sont les risques de recourir à ce type de thérapie ?

Si les conditions d'administration sont respectées c'est-à-dire dans un cadre médical, il n'y a pas de risques physiques c'est-à-dire pas de risque d'overdose, cardiaque, respiratoire, hépatique et neurologique.

Il n'y a pas non plus de risque d'addiction. Même s'il n'y a pas aujourd'hui de description que ces psychédéliques pourraient induire des psychoses, on reste prudent en évitant de les prescrire ayant des risques d'en développer.

Comment envisagez-vous l'avenir des psychédéliques au sein de la psychiatrie ?

Ils vont révolutionner le traitement de la dépression et de l'addiction car ils permettent, en un nombre limité de séances, ce qu'aucun autre médicament n'est capable de faire. Bien sûr, la dépression ne disparaîtra pas de la surface de la terre mais les psychédéliques permettent de relancer le développement de la psychothérapie.

Professeur Zullino, le mot de la fin ?

Ces substances ne sont pas pour tout le monde. Il ne faut pas oublier que ce n'est pas parce qu'un médicament est efficace qu'il doit pour cela être pris par tout un chacun. ●

 **PAS LE TEMPS DE FINIR CET ARTICLE ?**



salledattente.ch

Le jeu des 7 différences



Merci

Chères lectrices, chers lecteurs,

L'été est enfin là, le clapotis de l'eau résonne au creux de vos oreilles, la chaleur du soleil caresse votre peau luisante de crème solaire, oui oui, nous sommes bien dans une ambiance de vacances. Cette édition spéciale été, a été écrite pour vous rappeler de ne pas oublier de vous protéger des photons de notre belle étoile.

Merci à vous, Pr. Pascal Bonnabry, Pr. Woet Gianotten, Pr. Dr. med. Daniele Zullino, Dr. Alain Perroud, Dr. Nicolas Pochon, Dr. Lakshmi Waber, Dr. Lampros Perogamvros, Sarah Augsburger, Aurélie Monnier, Céline Guignon.

Merci infiniment pour l'attention et la bienveillance que vous témoignez à l'égard des lecteurs et de toute l'équipe de *Salle d'attente* !

Merci à vous, nos héros du quotidien qui vivez avec la maladie et qui avez accepté de partager vos joies et douleurs avec nous. Grâce à vous, ceux qui se reconnaîtront dans vos témoignages, trouveront la force pour faire de demain, un jour meilleur. Prenez bien soin de vous et je me réjouis de vous retrouver dans un prochain numéro.

Chaleureusement,
Nina Reic

Nos sincères remerciements aux industries mentionnées ci-dessous. Votre soutien nous a permis de donner vie à cette campagne :





Informations destinées aux patients atteints d'amyotrophie spinale (AMS) résidant en Suisse, ainsi qu'à leurs proches.

Découvrez
le site internet
dès à présent !



www.asrimm.ch