



# Salle d'attente

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

Numéro 28 - Avril 2025

**DOSSIER SPECIAL**  
**PNEUMOLOGIE**



salledattente.ch

835K

Retrouvez-nous sur   salledattentemag

**SEP & MATERNITÉ**  
**TÉMOIGNAGE**  
**DE MYRIAM**  
P. 8

**ALLERGIES**  
**DRE. JACQUELINE**  
**WASSENBERG**  
P. 12

**CANCER DU SEIN**  
**DR. MOHAMED**  
**ABDOU**  
P. 44

**MÉLANOME**  
**TÉMOIGNAGE**  
**DE KAHINA**  
P. 48

# 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 et sa version allemande en Suisse alémanique.
- 7 Nous faisons appel aux grands acteurs du milieu médical suisse.
- 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 !*

## Édito



Cécile Ichtert  
Directrice de la publication

Chères Lectrices, Chers Lecteurs,

Avec le retour du printemps, notre numéro d'avril vous propose un éventail complet de thèmes essentiels pour votre santé.

Nous mettons particulièrement en avant la sclérose en plaques (SEP), maladie complexe illustrée par un témoignage poignant.

Dans la rubrique pneumologie, nous vous aidons à mieux comprendre et gérer les allergies au pollen, une problématique très actuelle.

Les maladies rares sont aussi à l'honneur avec des articles détaillés sur la fibrose et l'amyloïdose, des pathologies méconnues mais cruciales à identifier rapidement.

Nous abordons également des questions importantes liées à la vision : les yeux secs et le décollement de la rétine, des troubles

courants qui nécessitent une attention particulière.

En oncologie et hématologie, découvrez le rôle essentiel des pathologistes dans le diagnostic et le traitement des cancers, plongez dans les avancées fascinantes de la médecine nucléaire et explorez notre dossier complet sur la leucémie lymphoïde chronique (LLC).

Enfin, nous abordons la prévention du mélanome, pour que le soleil reste votre allié santé pendant les beaux jours tandis que notre rubrique nutrition et diabète vous offre des conseils pratiques pour optimiser votre santé au quotidien. Un numéro pour respirer mieux, vivre mieux, et rester curieux. Bonne lecture !

Chaleureusement,  
Cécile Ichtert

### IMPRESSUM

#### Éditeur

Helvète Media, Rue de l'Ancienne-Pointe 30, 1920 Martigny, info@helvetemedia.ch

**Directrice de la publication** Cécile Ichtert

**Chefs de projet** Jessica Roh, Vanessa Pinto, Eve Zirgel, Damien Keim

**Rédactrices** Adeline Beijns, Noémie Aeschli-mann

**Rédacteurs et experts** Docteure Jacqueline Wassenberg, Docteur Lionel Arlettaz, Professeur Jean-paul Janssens, Nicolas Beau, Docteur Markus Büel, Martin Bürgi, Jean-Boris von Roten, Docteure Alice Kitay, Docteur Mohamed Abdou, Docteure Sophia Taylor, Docteur Olivier Rager, Docteur Kaveh Samii, Docteure Daniela Sofra, Laura Vicino, Fabienne Frey, Carlo Weber et Nina Ruge

**Conception graphique** Vanessa Pinto

**Imprimerie** Stämpfli AG, Wölflistrasse 1, 3001 Bern

#### Photographies, infographies et illustrations

Vanessa Pinto, Freepik.com, Flaticon.com, iStock.com, Adobe Stock

#### Données techniques

Magazine santé, 5 fois par an, disponible chez les professionnels de la santé, dans les filiales La Poste et sur abonnement.

**Copyright** © 2025 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.



## Prenez soin de vous au Centre de Médecine intégrative de la Clinique Générale-Beaulieu

Dans un cadre calme et intimiste, découvrez nos thérapies complémentaires proposées par des thérapeutes agréés ASCA/RME.

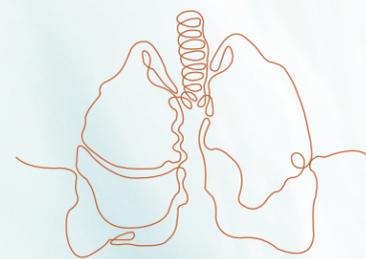
Hypnose, acupuncture, massages, yoga, pilates... Chaque soin est pensé pour apaiser le corps et l'esprit et vous accompagner vers un mieux-être global. Offrez-vous une pause, ressentez les bienfaits dès la première séance.

Scannez le QR Code pour découvrir nos soins et réserver votre séance.



# SOMMAIRE

2	<a href="#">Charte éthique : nos 13 commandements !</a>	
3	<a href="#">Édito</a>	
7	<a href="#">Le saviez-vous ?</a>	1'30
8	<a href="#">SEP, maternité et vie professionnelle : le chemin de Myriam</a>	3'00



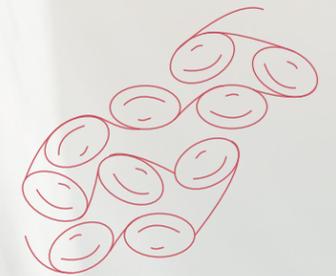
<b>10</b>	<b>PNEUMOLOGIE</b>	
12	<a href="#">Quand le pollen s'invite : les clés pour en limiter l'impact</a>	2'20
13	<a href="#">Désensibilisation, le chemin vers un printemps serein</a>	2'10
14	<a href="#">Allergies : quand le corps dit non</a>	2'00
16	<a href="#">Quand l'été bourdonne</a>	2'00
17	<a href="#">Romain, l'éternel aimant à moustiques</a>	1'40
18	<a href="#">Rhume des foins : quand les pollens perturbent notre quotidien</a>	2'10
19	<a href="#">Retrouver son souffle grâce à la réhabilitation pulmonaire</a>	2'00
20	<a href="#">Mieux respirer, mieux vivre - voici comment</a>	2'30

<b>22</b>	<b>MALADIES RARES</b>	
24	<a href="#">Une toux inoffensive ?</a>	3'20
26	<a href="#">Hypermnésie : un don ou un fardeau ?</a>	3'00
28	<a href="#">Amyloïdose : Le diagnostic est un nouveau chapitre - pas la fin !</a>	3'40
30	<a href="#">Albinisme : entre mystère génétique et richesse culturelle</a>	3'10

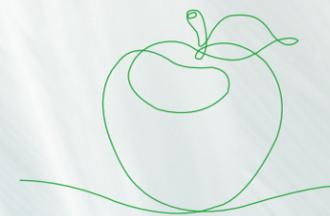


<b>32</b>	<b>VISION</b>	
34	<a href="#">Méditation des yeux : la pause anti-fatigue</a>	3'00
36	<a href="#">Yeux secs, regard troublé : ce que révèlent vos glandes de Meibomius</a>	2'40
38	<a href="#">Dites stop à la surexposition : protéger ses yeux à l'ère du numérique</a>	3'00
40	<a href="#">Éclairs, points, ombres : Quand votre œil a besoin d'aide</a>	3'20

<b>42</b>	<b>ONCOLOGIE ET HÉMATOLOGIE</b>	
44	<a href="#">Derrière le microscope : le rôle crucial du pathologiste</a>	3'30
46	<a href="#">Quand l'encre soigne l'âme : plongée dans l'univers du tatouage thérapeutique</a>	3'00
48	<a href="#">Mélanome : le soleil, plaisir devenu cauchemar pour Kahina</a>	2'10
50	<a href="#">La médecine nucléaire, une alliée méconnue et précieuse</a>	3'00
52	<a href="#">Leucémie lymphoïde chronique : l'importance d'une médecine personnalisée</a>	2'10
53	<a href="#">LLC : Pas de raison de paniquer !</a>	2'10



<b>54</b>	<b>NUTRITION ET DIABÈTE</b>	
56	<a href="#">Quand un capteur de glycémie vient au secours de Noisette</a>	2'00
58	<a href="#">Les clés d'un diabète bien géré</a>	2'00
60	<a href="#">Excès de sucre : ses méfaits sur notre corps</a>	2'00
61	<a href="#">"Sans sucre" ou presque : décryptage des édulcorants</a>	2'10
62	<a href="#">Nutrition : grands mythes ou réalité ?</a>	3'10
64	<a href="#">Le secret des centenaires</a>	2'30
66	<a href="#">Jeu et remerciements</a>	



## Jeu spécial Pâques - 5 abonnements à gagner !

Plusieurs œufs de Pâques se sont cachés dans les pages de l'édition d'avril de votre magazine *Salle d'attente* (à partir de la page 6) !

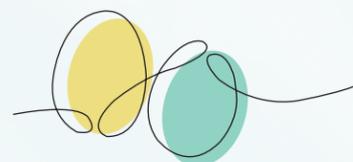
Saurez-vous les retrouver et les compter ?

Faites-nous part de votre enquête et envoyez-nous le total par e-mail (info@helvete-media.ch) d'ici le 16 juin 2025 au plus tard. Les 5 personnes les plus rapides, remporteront un abonnement de 4 éditions à *Salle d'attente* !

Un mail tout prêt est ici



Affûtez vos yeux et c'est parti !



# Prenez votre santé en mains !



## Retrouvez votre magazine santé préféré en Suisse romande directement dans votre boîte aux lettres !

### BON DE COMMANDE

- J'opte pour un abonnement de 8 numéros à CHF 78.-  
 J'opte pour un abonnement de 4 numéros à CHF 39.-

Date de naissance

Nom / Prénom  Sexe

Rue / NPA / Lieu

Adresse e-mail

Où avez-vous découvert notre magazine ?

Merci d'envoyer votre bon de commande à : Helvète Media, Rue de l'Ancienne-Pointe 30, 1920 Martigny  
ou de nous faire parvenir votre demande par e-mail à : [info@helvetemedia.ch](mailto:info@helvetemedia.ch)



1'30

ALLERGIES - LE SAVIEZ-VOUS ?

7



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Éternuements, démangeaisons, réactions cutanées... Les allergies touchent des millions de personnes et affectent leur quotidien. Découvrez les types d'allergies les plus courants et leurs effets sur la santé. | *Natacha Beneva*



### ALLERGIES ALIMENTAIRES



Lait, œufs, arachides, fruits à coque... Ces aliments peuvent provoquer des réactions allant des démangeaisons aux troubles digestifs et respiratoires. Chez les allergiques, la moindre trace peut suffire à déclencher une crise. Un choc anaphylactique peut survenir en quelques minutes et nécessiter une injection d'adrénaline. La vigilance est donc essentielle, et l'étiquetage des produits joue un rôle clé dans la prévention.

### ALLERGIES RESPIRATOIRES



Pollens, acariens, poils d'animaux... Ces allergènes causent éternuements, écoulements nasaux, conjonctivites et crises d'asthme. Certaines allergies, comme celle aux pollens, sont saisonnières, tandis que d'autres, comme celles aux acariens, persistent toute l'année. Les antihistaminiques, sprays nasaux et la désensibilisation permettent d'atténuer les symptômes, mais l'impact sur la qualité de vie reste souvent important.

### ALLERGIES AUX PIQÛRES D'INSECTES



Les venins d'abeilles, guêpes et frelons provoquent des réactions locales douloureuses, mais chez certains, une seule piqûre suffit à déclencher un choc anaphylactique. Cette réaction extrême entraîne gonflements, détresse respiratoire et dans certains cas, une chute de tension pouvant être fatale. Les personnes à risque doivent toujours avoir un auto-injecteur d'adrénaline et éviter les zones à forte présence d'insectes.

### ALLERGIES MÉDICAMENTEUSES



Certains médicaments, tels que les antibiotiques (pénicilline), les anti-inflammatoires ou anesthésiants, provoquent des réactions allergiques allant de l'urticaire aux atteintes cutanées sévères, comme le syndrome de Lyell. Les symptômes peuvent apparaître rapidement ou plusieurs jours après la prise. Un suivi médical est indispensable pour éviter toute nouvelle exposition et trouver des alternatives adaptées.

### ALLERGIES DE CONTACT



Le latex, le nickel, certains parfums ou cosmétiques peuvent causer rougeurs, démangeaisons, eczéma ou encore urticaire de contact. Ces réactions surviennent après une exposition prolongée ou répétée et s'intensifient souvent avec le temps. L'éviction des allergènes est la seule solution, nécessitant parfois un changement d'habitudes, comme le choix de bijoux sans nickel ou de cosmétiques hypoallergéniques.

# SEP, maternité et vie professionnelle : le chemin de Myriam

UNE PATIENTE  
RACONTE

La sclérose en plaques (SEP) est une maladie chronique auto-immune qui affecte le système nerveux central. Concrètement, cela signifie que le système immunitaire attaque par erreur la gaine protectrice (myéline) entourant les nerfs, provoquant des troubles neurologiques variés tels que des pertes de sensibilité, des difficultés motrices, des problèmes d'équilibre ou de vision, et une fatigue intense. Diagnostiquée avec cette maladie en septembre 2019, Myriam Grossrieder, droguiste de 35 ans et maman de deux petits garçons âgés de 2 ans et demi et 5 ans et demi, partage son témoignage. Grâce à la bonne stratégie de traitement et une attitude résolument positive, elle mène aujourd'hui une vie pratiquement normale, semblable à celle de nombreuses femmes de son âge. | Adeline Bejns

## Myriam, comment avez-vous appris votre diagnostic de SEP ? Comment avez-vous réagi ?

Le jour du diagnostic reste gravé dans ma mémoire. J'étais dans la salle d'attente chez le neurologue, feuilletant une brochure qui indiquait qu'en Suisse, chaque jour, une personne reçoit un diagnostic de SEP. Une petite voix intérieure m'a dit : "Aujourd'hui, ce sera toi". Quelques minutes après, le médecin m'annonçait effectivement cette nouvelle.

J'avais déjà vécu la maladie à travers l'expérience difficile de ma maman, atteinte d'une forme grave de SEP, ce qui m'avait sensibilisée à reconnaître certains symptômes. Après une IRM et une ponction lombaire, le diagnostic a été rapidement confirmé. Bien sûr, c'était un choc profond, mais aussi une forme de soulagement car je comprenais enfin ce qui m'arrivait. Mon mari a immédiatement réagi avec pragmatisme, se focalisant sur les solutions possibles, ce qui m'a aidée à traverser

cette étape délicate. Et puis, il y a une phrase de ma naturopathe qui résonne toujours en moi : ne pas se laisser définir par la maladie.

## Quels ont été vos premiers symptômes et comment se sont-ils développés ?

Les premiers symptômes sont apparus quelques jours après la naissance de mon premier enfant, ce qui a rendu la période particulièrement délicate à gérer émotionnellement. Au début, j'ai ressenti une étrange sensation sur la peau de mon ventre, comme un engourdissement persistant ou une perte de sensibilité qui n'avait rien à voir avec ce que j'avais connu auparavant. Cette sensation inhabituelle m'a immédiatement inquiétée, mais je pensais que c'était peut-être lié aux suites de la grossesse ou à la fatigue.

Cependant, très vite après, mon état s'est dégradé : j'ai soudainement perdu l'audition de mon oreille gauche, ce qui m'a fortement alarmée car c'était complètement inattendu et troublant. Quelques jours plus tard, des fourmillements intenses et continus se sont manifestés dans mes bras et mes jambes, s'étendant parfois à tout mon corps, rendant mes journées extrêmement inconfortables. À cela se sont ajoutés des troubles

importants de l'équilibre, compliquant même les gestes les plus simples du quotidien, comme marcher ou tenir mon bébé dans les bras sans craindre une chute. Tous ces symptômes se sont accumulés rapidement, en l'espace de seulement deux semaines, créant une période très éprouvante et anxiogène. J'étais à la fois inquiète pour moi-même et préoccupée par mon rôle de jeune maman, me demandant sans cesse comment j'allais pouvoir gérer ces difficultés si elles persistaient ou s'aggravaient davantage.

## Comment la maladie a-t-elle influencé votre quotidien depuis le diagnostic ?

Initialement, les symptômes étaient très perturbants au quotidien, notamment dans la gestion de mon nouveau rôle de maman. Cependant, aujourd'hui et depuis cinq ans, j'ai trouvé un moyen de vivre avec ma maladie sans qu'elle ne limite ou ne définisse mes habitudes. Je dis souvent que la SEP fait partie de ma vie, mais elle ne dirige absolument pas mon quotidien. Je peux continuer à travailler, à être active auprès de mes enfants et à profiter pleinement de ma vie familiale et sociale.

## Comment vivez-vous émotionnellement avec cette maladie ? Qu'est-ce qui vous aide à garder le moral ?

Émotionnellement, je cherche à rester très positive et optimiste. Cela vient probablement en partie de mon mari, qui a toujours été orienté vers l'avenir et les solutions plutôt que vers les problèmes. Son soutien inconditionnel et cette manière d'aborder la vie m'ont beaucoup aidée dès le début à accepter la maladie. Ma famille est aussi très compréhensive, surtout face aux moments de fatigue. Même si elle n'est pas directement impliquée dans la gestion quotidienne de ma maladie, sa compréhension et son soutien moral sont très importants. Je suis convaincue que garder une attitude positive est essentiel pour mieux vivre avec la SEP.

## Qu'est-ce qui était important pour vous dans votre choix thérapeutique ?

En tant que mère active avec une vie professionnelle prenante, je voulais une solution pratique sans perturbations dans ma vie quotidienne. Cette forme de thérapie flexible me permet de continuer à vivre normalement sans que mon emploi du temps quotidien ou familial soit perturbé.

## Quel est votre quotidien aujourd'hui avec la SEP ?

Aujourd'hui, mon quotidien ressemble beaucoup à celui de mes amies du même âge. Je travaille à 80% en tant que droguiste et je m'occupe pleinement de mes deux enfants. J'écoute simplement davantage mon corps, surtout en cas de fatigue, mais globalement, ma vie est tout à fait ordinaire.

## Pourquoi avez-vous décidé de témoigner ? Quel message souhaitez-vous transmettre à d'autres personnes confrontées à la SEP ?

J'ai choisi de témoigner pour transmettre un message d'espoir aux autres personnes atteintes de SEP. Il est crucial de comprendre que cette maladie ne signifie pas nécessairement la fin d'une vie normale. Je souhaite encourager chacun à rester optimiste, à chercher les traitements adaptés et à croire aux progrès de la médecine. Je veux particulièrement insister sur l'importance d'un bon accompagnement médical et psychologique, qui permet aujourd'hui de mener une vie de qualité malgré la maladie. ●

Myriam Grossrieder, 35 ans

LA VIDÉO  
DE MYRIAM,  
C'EST ICI

salledattente.ch

# PNEUMOLOGIE

## **C**e qui nous coupe le souffle

Un paysage à couper le souffle, un baiser enflammé, une surprise inattendue... Il y a des moments où l'émotion suspend notre respiration, où l'air semble disparaître, nous laissant émerveillés.

Mais parfois, perdre son souffle est bien moins poétique : une montée trop raide, un sprint improvisé pour attraper le bus, une quinte de toux, une crise d'asthme ou une réaction allergique.

Le stress aussi peut nous nouer la gorge et nous priver d'oxygène, transformant chaque inspiration en défi. Et que dire du rhume qui bloque tout passage d'air, nous laissant à bout de souffle pour un simple effort ?

Heureusement, notre corps sait reprendre le contrôle. Une respiration ventrale, une expiration prolongée, quelques minutes de cohérence cardiaque ou de méditation suffisent souvent à calmer la tempête.

Alors, plutôt que de suffoquer sous la pression ou l'effort, apprenons à mieux respirer. Et surtout, savourons ces instants où la vie, par sa beauté ou son intensité, nous coupe le souffle pour les meilleures raisons ! ●

+ D'ARTICLES  
SUR NOTRE SITE



salledattente.ch

# Quand le pollen s'invite : les clés pour en limiter l'impact

Avec l'arrivée des beaux jours, le pollen refait surface, transformant pour beaucoup le plaisir du printemps en une série d'éternuements et de mouchoirs. Mais qu'est-ce qui se cache derrière cette allergie si courante et souvent sous-estimée ? Pour démêler les mystères de la rhinite allergique saisonnière et offrir des solutions concrètes, nous avons interrogé la Dre. Jacqueline Wassenberg, spécialiste en allergologie, immunologie clinique et pédiatrie. | Adeline Bejns



**Docteur Jacqueline Wassenberg**  
Spécialiste en allergologie et immunologie  
clinique et pédiatrique à Blonay

## Qu'est-ce que l'allergie au pollen et comment se manifeste-t-elle dans nos vies ?

L'allergie au pollen, souvent appelée rhinite allergique saisonnière ou plus poétiquement "rhume des foins", est une réaction inadéquate de notre système immunitaire face aux minuscules grains de pollen libérés par les arbres, les graminées ou les herbacées. Ces particules, invisibles à l'œil nu, voyagent dans l'air et, chez les personnes sensibles, déclenchent une réponse allergique. Elle se manifeste principalement au printemps, en été ou à l'automne, selon les végétaux en floraison.

Concernant les symptômes, ils sont aussi variés qu'inconfortables : éternuements en cascade, nez qui coule ou se bouche, ronflements, yeux larmoyants et irrités, un asthme, parfois une toux sèche ou une sensation de démangeaison au fond de la gorge.

## Quand faut-il prendre une allergie respiratoire au sérieux ? Quels dangers guettent en l'absence de soins appropriés ?

Une allergie au pollen ne doit pas être prise à la légère d'autant plus qu'elle survient rarement seule sur le long

terme. Il est crucial de réagir dès que les symptômes deviennent persistants ou intenses, car ignorer cette sensibilité peut ouvrir la porte à des complications. Sans traitement adapté, une rhinite allergique peut évoluer vers un asthme allergique. Ce dernier, touchant les voies respiratoires plus en profondeur, peut entraîner des gênes respiratoires, une sensation de poitrine serrée, et dans certains cas une crise nécessitant une prise en charge rapide.

## Quelles peuvent être les répercussions d'une telle allergie, notamment chez les plus jeunes ?

Les conséquences d'une allergie au pollen vont bien au-delà d'un simple nez qui coule. À l'école, cette fatigue, due à un mauvais sommeil en raison de l'allergie, se traduit souvent par des problèmes de concentration, nuisant aux apprentissages et, à terme, aux résultats scolaires. De même que le rejet des camarades peut survenir : les absences répétées, l'affaiblissement du système immunitaire, mais aussi le fait d'éviter les événements sociaux tels que les anniversaires d'enfants à l'extérieur. Ce sont tous des aspects que les parents ne doivent pas ignorer.

Pour les jeunes sportifs, les conséquences sont encore plus marquantes. Les compétitions, souvent programmées en pleine saison pollinique, deviennent un défi : essoufflement, baisse d'endurance ou inconfort général peuvent saboter des mois d'entraînement et ternir les performances.

## Comment soulager cette affection et quelles mesures préventives privilégier ?

Pour la soulager, je propose une approche en trois temps. D'abord, créer une barrière physique : lavez-vous les cheveux après une sortie, laissez les vêtements portés dehors loin des pièces de vie, équipez vos fenêtres de filtres à pollen, et sortez avec lunettes et chapeau pour limiter l'exposition. Ensuite, soulagez les symptômes avec des antihistaminiques et parfois des corticoïdes en spray, disponibles en pharmacie ou sur prescription, pour calmer éternuements et irritations.

En cas de symptômes sévères, une immunothérapie (ou désensibilisation) peut être envisagée, il s'agit d'un traitement qui habitue l'organisme au pollen et offre ainsi un soulagement durable là où il est approprié.

## Que dire de l'allergie au pollen chez les enfants et comment les parents peuvent-ils les accompagner ?

Elle peut se manifester dès 2 ans avec une intensité variable selon chaque enfant. Si des symptômes tels qu'éternuements ou irritations apparaissent, parlez-en au pédiatre, surtout en cas de signes respiratoires inhabituels – un signal à ne pas négliger.

Pour soulager, traitez les symptômes avec des médicaments adaptés (antihistaminiques, par exemple) et, si nécessaire, envisagez une immunothérapie dès 5 ans, là où elle est indiquée, pour un soulagement à long terme et prévenir d'autres maladies. ●

# Désensibilisation, le chemin vers un printemps serein

 UNE PROCHE  
RACONTE

Chaque année, lorsque les arbres bourgeonnent et que les fleurs éclosent, des millions de personnes accueillent le printemps avec un mélange de joie et d'appréhension. Pour les enfants allergiques au pollen, comme le fils de Mahéva, cette saison rime souvent avec nez qui coule, yeux qui piquent et journées gâchées. Mais grâce à la désensibilisation, aussi appelée immunothérapie, une lueur d'espoir s'est allumée dans leur quotidien. Dans cet entretien, Mahéva, maman d'Édouard, 8 ans, autrefois contraint par son allergie, nous raconte comment elle a bouleversé leur vie, les solutions qu'ils ont explorées et, surtout, comment ce traitement a redonné à son fils le goût des jours ensoleillés. | Adeline Bejns

## Comment avez-vous réalisé que votre fils souffrait d'une allergie au pollen ?

Ça a commencé par de petits signes qu'on ne comprenait pas vraiment au début. Vers ses 5 ans, dès que le printemps pointait le bout de son nez, il se mettait à éternuer sans arrêt, ses yeux devenaient rouges et larmoyants, et il se grattait le nez et les yeux constamment.

On pensait d'abord à un rhume qui traînait, mais comme cela revenait chaque année à la même période - c'est-à-dire aux mois de mai et juin - on a consulté un médecin. Après quelques tests, on a eu la confirmation : c'était bien le pollen de graminées qui le mettait dans cet état. Au fil des années, les symptômes se sont intensifiés, avec des crises d'asthme à répétition. C'était devenu très inquiétant.

## En quoi cette allergie complique-t-elle son quotidien ?

C'est un vrai casse-tête au quotidien, surtout au printemps. Il se fatigue vite parce qu'il dort mal à cause de son nez bouché, et il a parfois du mal à se concentrer à l'école. Sans parler des sorties : aller jouer dehors ou faire une balade en forêt chez sa grand-mère, ça devient vite un défi. Il adore le foot, mais pendant la saison des pollens, il devait faire souvent des pauses à cause des quintes de toux. Ça lui pèse, et à nous aussi de le voir comme ça. Du point de vue logistique, cela demandait d'avoir toujours les médicaments adéquats avec soi où que l'on aille et aussi qu'on lui lave les cheveux tous les jours.

## Y a-t-il des activités qu'il ne peut plus faire à cause de ses allergies ?

En réalité, Édouard n'a jamais vraiment renoncé à quoi que ce soit, c'est un battant. Mais ça ne veut pas dire que c'est simple. Par exemple, quand on va chez sa grand-mère en France, il y a une forêt juste à côté de la maison, et il adore l'idée d'aller explorer ou jouer dehors. Sauf que là-bas, avec tout le pollen, il fait souvent des crises d'asthme. Sans médicaments, c'est tout bonnement impossible pour lui de profiter. Alors, il y a quand même, mais ça implique toujours d'avoir son traitement sous la main – les antihistaminiques ou son inhalateur. Il ne se prive pas, mais on doit jongler avec ça, et je vois bien que cela l'agace parfois de devoir toujours dépendre de quelque chose pour être libre.

## Quelles approches avez-vous explorées pour apaiser ses symptômes ?

Au début, on a tout tenté pour soulager Édouard : des gouttes oculaires pour nettoyer ses yeux, des antihistaminiques en gouttes aussi, un spray nasal, un bronchodilatateur, des corticoïdes inhalés, et même des antihistaminiques par voie orale. Ça limitait un peu les dégâts, mais avec l'intensité de ses symptômes, surtout ses crises d'asthme, ce n'était clairement pas assez. Alors, sur les précieux conseils de notre allergologue, qui nous a bien expliqué les bénéfices à long terme pour son avenir, on s'est lancés dans la désensibilisation quand Édouard avait 7 ans.

## De quelle façon ce traitement a-t-il transformé son quotidien ?

Cela a tout changé, petit à petit. La première année, on a vu une différence, mais c'est vraiment au fil du temps que les effets se sont fait sentir. Aujourd'hui, alors que nous commençons sa deuxième année de traitement, il respire mieux, il dort mieux, il est plus concentré à l'école et il peut enfin profiter des beaux jours sans craindre une crise à chaque sortie. Sa qualité de vie s'est grandement améliorée.

## Un dernier mot pour les parents qui seraient confrontés à des allergies similaires chez leurs enfants ?

N'hésitez pas à consulter un allergologue. La désensibilisation peut changer la vie de votre enfant. C'est un investissement à long terme, mais les bénéfices sont inestimables. ●

# Allergies : quand le corps dit non

La survenue d'une allergie peut bouleverser la vie de celles et ceux qui en souffrent. Qu'il s'agisse de réactions légères ou de véritables urgences, chaque témoignage apporte un éclairage précieux sur la diversité de ces sensibilités. Découvrons les parcours de six personnes confrontées à ces défis. | Adeline Beijns



## Allergie aux chats (Tahar, 31 ans)

Pour Tahar, médecin urgentiste, les chats sont à la fois sources de réconfort pour ses patients et objet de tourment pour lui. Dès qu'il s'approche de certains félins, il éternue à répétition, son nez coule et ses yeux deviennent rouges. Pourtant, il ne réagit pas à toutes les races, ce qui l'intrigue. Il explique qu'il a d'abord cru souffrir d'une simple rhinite passagère, mais les tests allergiques ont confirmé sa sensibilité. Pour lui, cette allergie demeure un mystère qu'il tente d'apprivoiser jour après jour.



## Allergie aux abeilles (Jean, 47 ans)



Jean, charpentier, n'a jamais oublié le jour de son enfance où une piqûre d'abeille lui a causé un œdème de Quincke. Son visage s'était alors dangereusement enflé, nécessitant une intervention médicale urgente. Depuis, il garde toujours avec lui un stylo auto-injecteur d'adrénaline, prêt à l'utiliser au moindre signal d'une nouvelle piqûre. Dans son métier, il est souvent en extérieur, mais il refuse de se laisser paralyser par la peur. Il prend des précautions en portant des vêtements couvrants et en évitant de s'approcher des ruchers. Pour Jean, vivre avec cette allergie signifie être conscient du danger, sans pour autant renoncer à son amour du grand air et de la nature.



## Allergie au pollen (Steven, 30 ans)

Steven, informaticien, a longtemps confondu ses crises d'éternuements printanières avec un rhume. Ses yeux irrités et son nez bouché l'ont finalement poussé à consulter. Les tests ont révélé qu'il était allergique à plusieurs types de pollen, un diagnostic qui a changé ses habitudes. Désormais, il ferme ses fenêtres plus souvent et surveille les prévisions polliniques. Pour soulager ses symptômes, Steven suit un traitement antihistaminique et n'hésite pas à porter un masque quand il tond la pelouse ou se promène à la campagne. Même si l'arrivée du printemps est plus compliquée pour lui, il a appris à s'adapter et refuse de se priver de sorties en plein air, préférant s'organiser pour vivre ces moments sereinement.



## Allergie au latex (Sophie, 58 ans)



Sophie, agent de sécurité, a longtemps souffert de maux de ventre inexplicables. À trente ans, lors d'un bilan approfondi, elle découvre qu'elle est allergique au latex, ainsi qu'à certains fruits comme les kiwis et les bananes. Ce diagnostic l'aide à comprendre ses réactions lorsque, par exemple, elle utilisait des gants en latex ou manipulait des ballons. Désormais, Sophie vérifie toujours la composition des produits qu'elle emploie et informe son entourage de sa sensibilité. Cette précaution est devenue un automatisme, tant sur le plan professionnel que personnel. Malgré la nécessité de rester constamment sur ses gardes, elle se réjouit d'avoir enfin pu mettre un mot sur ses douleurs passées.



## Allergie aux poivrons (Eve, 25 ans)

Eve, infirmière, se souvient encore du jour où, à six ans, elle aidait sa grand-mère à couper des poivrons crus. Son visage a gonflé et des plaques rouges sont apparues. Depuis, même l'odeur du poivron suffit à lui provoquer des démangeaisons au nez et à la gorge, accompagnées de larmoiements. Elle doit donc éviter d'en consommer, même cuits, et doit s'éloigner de toute préparation culinaire impliquant ce légume. Sur son lieu de travail, Eve informe régulièrement ses collègues de son allergie pour prévenir tout incident. À force de vigilance, elle a intégré des réflexes quotidiens qui lui permettent de gérer la situation au mieux, même si elle redoute encore de revivre une réaction aussi marquante que dans son enfance.



## Allergie à un antibiotique (Eric, 63 ans)



Eric, retraité, a vu sa vie basculer lorsqu'il a pris un antibiotique pour soigner une infection. Il a développé des démangeaisons et un gonflement du visage, révélant une allergie sévère. Depuis, il doit systématiquement signaler cette allergie et ses conséquences à chaque consultation médicale ou lors de tout passage à l'hôpital, et veiller à ce qu'elle soit bien mentionnée dans son dossier. Malgré une certaine anxiété face à la possibilité d'un oubli, Eric a appris à vivre avec cette vigilance permanente. Pour lui, rester informé et responsable sont essentiels pour éviter de nouvelles frayeurs et préserver sa santé au quotidien.



# Quand l'été bourdonne

Avec le printemps et l'été, arrivent les journées chaudes, les longues soirées et le moment idéal pour les aventures en plein air. Que ce soit pour des barbecues entre amis, des promenades tranquilles dans la nature ou de longues randonnées, c'est le moment de profiter pleinement du soleil et de l'air frais. L'été offre toutes les choses agréables que nous attendons toute l'année : du soleil, des heures de détente en plein air et la sensation de laisser le quotidien derrière soi. S'il n'y avait pas ce petit inconvénient bourdonnant : les moustiques. | *Noémie Aeschlimann*

## Pourquoi les moustiques piquent-ils ?

Alors que les moustiques mâles se nourrissent uniquement de végétaux, les femelles ont besoin d'un apport supplémentaire en protéines pour développer leurs œufs. Elles trouvent ces protéines dans notre sang. Elles possèdent une trompe spécialisée qui leur permet de percer la peau pour accéder à notre sang.

Pendant ce processus, elles injectent leur salive, qui contient des substances anticoagulantes pour maintenir le sang fluide. Ces substances déclenchent une réaction de défense chez nous : notre système immunitaire réagit par une inflammation, ce qui provoque un gonflement, une rougeur et une démangeaison désagréable.

## Il n'y a pas que les moustiques piqueurs qui dérangent

En plus des moustiques classiques, les simulies (ou mouches noires) sont en pleine expansion. Ces minuscules suceuses de sang sont souvent à peine visibles. Contrairement aux moustiques, elles n'utilisent pas de trompe, mais mordent la peau pour y créer de petites plaies, puis y lécher le sang qui s'en écoule.

Cela provoque non seulement de fortes démangeaisons, mais aussi des enflures et des rougeurs. Ce qui est particulièrement embêtant, c'est que ces morsures peuvent être douloureuses pendant longtemps et guérissent souvent plus lentement que les piqûres classiques.

Bien que les piqûres guérissent généralement en quelques jours, elles peuvent laisser de petites cicatrices ou des taches sombres qui altèrent l'apparence de la peau.

## Démangeaisons, grattage, frustration : que faire ?

Le plus gros inconvénient d'une piqûre d'insecte est sans doute la démangeaison. Mais aussi tentant que cela puisse être, se gratter ne fait qu'aggraver les choses. Le grattage peut permettre aux bactéries de pénétrer dans la peau et entraîner des infections ou même des cicatrices. Si les démangeaisons deviennent insupportables, il existe des méthodes simples et efficaces pour les soulager. Une cuillère froide ou une compresse froide peuvent rapidement réduire l'enflure et apaiser les démangeaisons. Des gels et crèmes spécifiques contenant des agents anti-allergiques ou tranquillisants, ainsi que des stylos apaisants peuvent également soulager rapidement.

## Mieux vaut prévenir que se gratter

Le mieux est encore d'éviter les piqûres. Des vêtements longs et clairs rendent l'accès à la peau plus difficile pour les moustiques. Les répulsifs peuvent tenir les nuisibles à distance et sont très utiles lors de randonnées, barbecues ou balades en soirée. Il est particulièrement important de se protéger en soirée et près de l'eau, car les moustiques sont plus actifs à ces moments-là et dans ces lieux. Les moustiquaires assurent un sommeil paisible, notamment en vacances ou dans les régions tropicales. La lavande, la citronnelle et la cataïre (herbe à chat) sont également connues pour repousser les moustiques.

## Un été en toute sérénité

Les moustiques et leurs cousins font malheureusement partie de l'été, mais cela ne signifie pas que nous sommes sans défense. Avec quelques mesures simples, il est possible d'éviter les piqûres ou du moins d'en atténuer rapidement les effets.

Rien ne s'oppose alors à des soirées estivales relaxantes en plein air. ●

# Romain, l'éternel aimant à moustiques

 UN PATIENT  
 RACONTE

Romain, 28 ans, adore sa petite maison près d'une rivière, entourée de nature. Le matin, il est réveillé par le clapotis de l'eau, le soir il profite du coucher de soleil sur sa terrasse. Tout pourrait être idyllique, mais ces fichus moustiques viennent gâcher la fête. Il ne comprend pas vraiment pourquoi, mais il est toujours celui que les moustiques choisissent. Il semble être le plat principal de leur buffet. Quand il est dehors avec ses amis, il peut parier qu'il aura à lui seul au moins dix fois plus de piqûres que tous les autres réunis. | *Noémie Aeschlimann*

## Pourquoi lui ?

Pendant longtemps, Romain a cru que ce n'était qu'une question de malchance. Mais il a fini par se demander s'il n'y avait pas autre chose. Et effectivement : des études scientifiques montrent que certaines personnes sont plus attirantes pour les moustiques que d'autres. Son groupe sanguin O pourrait en être une des raisons. D'après les recherches, les personnes avec ce groupe sanguin sont piquées jusqu'à deux fois plus souvent. Cela s'expliquerait notamment par le fait que les moustiques digèrent plus facilement ce type de sang. "Super, comme si j'avais choisi ça", ironise-t-il. Les moustiques sont attirés par la chaleur corporelle, la sueur et l'air expiré. Et Romain est un sportif. Quand il s'entraîne et transpire, il devient une cible parfaite. "Je suis littéralement un aimant à moustiques ambulants", plaisante-t-il. Ces signaux sensoriels sont intégrés par les moustiques pour repérer leur hôte. Et il y a aussi son lieu d'habitation : vivre près d'un fleuve signifie eaux stagnantes – un terrain de reproduction idéal pour les moustiques.

## Romain ne s'est pas laissé décourager

Il a testé toutes les options pour se protéger des moustiques. Les sprays anti-moustiques offrent une protection temporaire

mais bienvenue ; et s'il est difficile de supporter les vêtements longs par 30°C, d'autres astuces peuvent s'avérer utiles. Les huiles essentielles, en plus de leur parfum agréable, participent à créer une ambiance peu accueillante pour les moustiques. Il a aussi exploré des solutions comme l'ail, les pièges ou les bracelets répulsifs. Mais ce qui lui apporte le plus de répit, c'est le ventilateur : les moustiques, mauvais navigateurs, peinent à voler face à un courant d'air. Et en cas de piqûres, les gels et stylos apaisants restent des alliés précieux pour calmer les démangeaisons.

## Avec humour contre les moustiques

À un moment donné, il a décidé de prendre les choses avec humour. Il ne pourra pas changer la situation, alors il fait de son mieux pour se protéger et rester zen. Le spray anti-moustique ne le quitte plus, les gels non plus, accompagnés d'une bonne dose de patience. Malgré toutes les piqûres, il reste fidèle à la nature. Bien sûr, il se demande parfois pourquoi il ne déménage pas simplement en ville. Mais le soir, quand il regarde la rivière et écoute les grillons, il sait que ça en vaut la peine. Et les moustiques ? Ils s'amuse, certes, mais il ne les laissera pas lui gâcher le plaisir. ●

Pour un été en toute tranquillité

## L'antidote aux piqûres d'insectes de HARTMANN


**HARTMANN**

- Peut accélérer le processus de guérison
- Sans produits chimiques, convient aux femmes enceintes
- 3 programmes, y compris le mode Sensitive
- Design de petite taille, pratique pour les déplacements

 1 x jusqu'à  
**300**  
 utilisations

 Mode  
**Sensitive**


# Rhume des foins : quand les pollens perturbent notre quotidien

Le rhume des foins, également appelé rhino-conjonctivite allergique saisonnière, est une affection qui touche une part significative de la population suisse. Selon les données disponibles, environ 20% des Suisses souffrent d'une allergie au pollen<sup>1</sup>. Cette prévalence élevée souligne l'importance de comprendre les symptômes, les profils des patients les plus touchés, les mesures préventives et les éventuelles complications associées à cette allergie. Pour éclairer ces aspects, nous avons interrogé le Dr. Lionel Arlettaz, Médecin chef du service d'Immunologie-Allergologie à l'Institut Central des Hôpitaux de Sion. | Adeline Bejns



**Docteur Lionel Arlettaz**  
Service d'Immunologie et Allergologie à l'Institut Central des Hôpitaux de Sion

## Quels sont les principaux symptômes du rhume des foins et comment les distinguer d'un simple rhume ?

Le rhume des foins se manifeste principalement par des éternuements fréquents, un écoulement nasal clair et abondant, des démangeaisons au niveau du nez, des yeux, de la gorge ou des oreilles, ainsi que par une congestion nasale. Contrairement au rhume commun, qui est causé par un virus et s'accompagne souvent de fièvre, de maux de gorge et de douleurs musculaires, le rhume des foins est une réaction allergique aux pollens présents dans l'air. Les symptômes du rhume des foins apparaissent généralement de manière saisonnière, en fonction de la période de pollinisation des plantes auxquelles la personne est allergique.

## Quels sont les profils de patients les plus fréquemment touchés par le rhume des foins et comment cela affecte-t-il leur qualité de vie ?

Le rhume des foins peut toucher des individus de tous âges, mais il est souvent observé chez les enfants et les jeunes adultes. Les personnes ayant des antécédents familiaux d'allergies sont également plus susceptibles de développer une allergie au pollen. Cette affection peut considérablement altérer la qualité de vie des patients, l'impact dépendant directement de la nature et de la gravité de leurs symptômes. Ainsi, plus les symptômes sont sévères, plus l'impact sur le quotidien est important, avec des troubles fréquents du sommeil, une fatigue consécutive, une diminution marquée de la concentration et une baisse significative des performances scolaires ou professionnelles. De plus, les personnes souffrant de rhume des foins ont un risque accru de développer un asthme allergique, ce qui peut encore davantage compliquer leur état de santé.

## Existe-t-il des mesures préventives pour réduire l'exposition aux pollens et limiter les réactions allergiques ?

Les pollens étant très petits et s'imprégnant partout, il est presque impossible de s'en prémunir totalement. Toutefois, pendant les périodes de fortes concentrations, il est conseillé de garder les fenêtres fermées et de limiter ses sorties à l'extérieur. Par ailleurs, l'immunothé-

rapie allergénique, communément appelée désensibilisation, est une approche préventive particulièrement intéressante à long terme. Elle permet non seulement de réduire de manière significative les symptômes allergiques, mais également de diminuer le risque d'évolution vers un asthme allergique et de prévenir l'apparition de nouvelles sensibilisations à d'autres pollens.

Ainsi, la désensibilisation constitue une véritable stratégie thérapeutique préventive, efficace pour améliorer durablement la qualité de vie des patients.

## Le rhume des foins peut-il évoluer vers des complications plus graves ?

Effectivement, le rhume des foins peut entraîner des complications s'il n'est pas correctement pris en charge. Une des plus courantes est le développement de l'asthme allergique, caractérisé par une inflammation des voies respiratoires inférieures, entraînant des difficultés respiratoires. De plus, le risque de développer une sinusite chronique est également augmenté.

## Un dernier mot ?

Il est important de souligner que le rhume des foins est une affection courante mais souvent sous-estimée. Il est donc essentiel de consulter un spécialiste en allergologie pour un diagnostic précis et la mise en place d'un traitement adapté afin de prévenir toute complication. ●

Référence 1: [https://www.metasuisse.admin.ch/dam/jcr%3A97d0f05d-162c-4c2c-a6ba-e162baa827b7/FAOTSHEET\\_Pollen\\_F\\_inaaf.pdf](https://www.metasuisse.admin.ch/dam/jcr%3A97d0f05d-162c-4c2c-a6ba-e162baa827b7/FAOTSHEET_Pollen_F_inaaf.pdf)



# Retrouver son souffle grâce à la réhabilitation pulmonaire

Souffle court, essoufflement au moindre effort, isolement social : voilà les difficultés auxquelles doivent faire face de nombreuses personnes souffrant de maladies respiratoires chroniques. La réhabilitation pulmonaire offre une réponse adaptée et multidisciplinaire permettant non seulement d'améliorer le souffle mais aussi de diminuer le handicap et favoriser la resocialisation des patients. Pour mieux comprendre les spécificités de cette thérapie, nous avons rencontré le Professeur Jean-Paul Janssens, pneumologue et responsable du programme de réhabilitation pulmonaire ambulatoire à l'Hôpital de La Tour et Nicolas Beau, physiothérapeute et co-responsable du même programme. | Adeline Bejns

## Nicolas Beau, pourriez-vous nous expliquer simplement ce qu'est la réhabilitation pulmonaire et à qui elle s'adresse précisément ?

La réhabilitation pulmonaire est un programme global et personnalisé qui vise à améliorer la qualité de vie et à diminuer le handicap lié aux maladies respiratoires chroniques. Multidisciplinaire, elle inclut des exercices physiques adaptés, un accompagnement nutritionnel, un suivi en tabacologie, une meilleure compréhension de la maladie pour modifier les habitudes de vie, et un soutien psychologique. Ce traitement s'adresse aux patients souffrant de maladies respiratoires comme la bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO), l'asthme sévère, les bronchiectasies, ou encore la fibrose pulmonaire, ainsi qu'à ceux en convalescence après une infection pulmonaire sévère ou une chirurgie thoracique. En Suisse, 400'000 personnes souffrent de BPCO mais moins de 1% d'entre elles bénéficient actuellement d'une réhabilitation pulmonaire, alors même que cette approche pourrait améliorer considérablement leur qualité de vie. Sensibiliser davantage à la réhabilitation pulmonaire représente ainsi un enjeu majeur de santé publique.

## Quels sont les principaux bienfaits observés chez les patients qui suivent une réhabilitation pulmonaire ?

Les bénéfices sont nombreux et significatifs : réduction notable de l'essoufflement, amélioration de la capacité physique et de l'autonomie au quotidien, diminution du sentiment d'isolement social, amélioration des troubles anxieux et/ou dépressifs et meilleure qualité de vie globale. La réhabilitation aide également à restaurer la confiance en soi et à favoriser la resocialisation des patients en leur permettant de reprendre une vie active et sociale.

## Concrètement, quelles techniques et quels types d'exercices pratique-t-on en réhabilitation pulmonaire ?

Nous proposons divers exercices tels que des activités d'endurance (vélo, marche), du renforcement musculaire ciblé, ainsi que des techniques respiratoires spécifiques. Nous intégrons aussi des activités physiques ludiques adaptées telles que la boxe, le ping-pong et des exercices inspirés du yoga pour diversifier l'approche thérapeutique. Un test d'ergospirométrie est effectué pour évaluer précisément les capacités du patient et adapter le programme en conséquence.

## Existe-t-il des précautions particulières ou des contre-indications à connaître avant d'entreprendre une réhabilitation pulmonaire ?

Certaines précautions doivent être prises : instabilité clinique, troubles cardiaques sévères, infections respiratoires aiguës, troubles orthopédiques importants, mais aussi troubles cognitifs ou psychiatriques sévères. Une évaluation médicale approfondie est systématiquement réalisée avant et pendant le traitement, avec parfois des réévaluations nécessaires pour adapter la prise en charge.

## Quels conseils pratiques pouvez-vous donner aux patients pour améliorer leur souffle et leur confort respiratoire au quotidien ?

Il est essentiel de pratiquer une activité physique régulière adaptée, même légère comme une marche quotidienne.

Enfin, adopter un mode de vie sain avec l'arrêt du tabac et une alimentation équilibrée est capital pour préserver sa fonction respiratoire au maximum. ●



**Professeur Jean-paul Janssens**  
Pneumologue à l'Hôpital de La Tour



**Nicolas Beau**  
Physiothérapeute à l'Hôpital de La Tour

# Mieux respirer, mieux vivre – voici comment



La respiration a une influence considérable sur notre bien-être, mais son potentiel est rarement exploité. Découvrez comment respirer sainement et l'intégrer facilement dans votre quotidien. | Fabienne Frey, SRF Puls



**Fabienne Frey**  
Journaliste pour SRF Puls

## Le stress accélère la respiration

Notre corps pense que nous devons combattre ou fuir. "Au fil des décennies, nous respirons de plus en plus vite. Si nous respirons constamment rapidement, nous restons dans cet état d'agitation et ne parvenons pas à nous apaiser", explique Elisabeth Balint, médecin-chef de la clinique privée de Meiringen. La clé d'un apaisement réside dans la respiration elle-même – mais comment y parvenir ? Pour l'utiliser de manière ciblée, il est essentiel de comprendre son lien avec le système nerveux. Elisabeth Balint précise : "Pour favoriser les phases de repos, nous devons donner plus d'espace au système parasympathique". Le système parasympathique est la partie du système nerveux autonome responsable de la récupération.

## Le rôle du ventre

Une respiration lente et profonde jusqu'au ventre active le système parasympathique. Idéalement, l'expiration devrait être plus longue que l'inspiration, ce qui prolonge la stimulation. Cela permet d'apaiser l'organisme et de réduire le stress. En parallèle, l'apport en oxygène aux cellules s'améliore. S'entraîner régulièrement porte ses fruits. Même la variabilité de la fréquence cardiaque bénéficie d'une respiration plus profonde. Celle-ci reflète la capacité du cœur à s'adapter aux différentes situations. Plus la variabilité est élevée, meilleure est l'adaptation aux situations stressantes et plus il est rapide de s'en remettre.

Les bienfaits de la respiration ralentie sont également utilisés en médecine. La psychosomaticienne Elisabeth Balint intègre par exemple ses effets apaisants dans le traitement des troubles anxieux. Une respiration lente est aussi employée avec succès en cas d'hypertension artérielle ou afin de réguler la réponse immunitaire.

## Entraîner les pauses et utiliser le nez

Il est également utile d'accorder plus d'attention au temps entre deux respirations. La thérapeute respiratoire Brigitte Ruff travaille avec ses patients à prolonger ces pauses. "Si je ne reprends pas immédiatement mon souffle après une respiration, je génère plus de calme et je mène mon système nerveux à un état sain", explique-t-elle.

Le nez joue un rôle essentiel dans une respiration saine. Brigitte Ruff est une fervente partisane de la respiration nasale : "La bouche est faite pour manger et boire, et non pour respirer. Seul le nez nous permet d'exploiter pleinement notre capacité respiratoire." Il filtre aussi les particules de poussière et de saleté présentes dans l'air, jouant ainsi un rôle de protection pour les poumons.

## L'essentiel : rester constant

Quelle que soit la technique respiratoire adoptée, l'important est de n'en pratiquer qu'une et de s'y tenir, souligne Elisabeth Balint. "Ce qui compte avant tout, c'est de travailler sa respiration et de trouver la méthode qui nous convient le mieux, puis de la pratiquer de manière régulière". Pour ancrer ces exercices dans le quotidien, il est utile d'y associer des repères. "Par exemple, chaque fois que je vois la couleur rouge ou que j'attends le bus, je peux faire un exercice respiratoire", recommande Balint.

La respiration est un outil que nous avons toujours à portée de main. Nous pouvons contrôler volontairement cette fonction vitale – et cela en vaut vraiment la peine. ●

## Exercices simples de respiration au quotidien

- **Petites pauses respiratoires** : Apaisent l'anxiété et la panique, détendent les muscles, selon l'experte Brigitte Ruff. Mode d'emploi : expirer doucement par le nez, puis retenir son souffle pendant deux à cinq secondes. Respirer ensuite normalement et calmement par le nez pendant quatre respirations. Répéter pendant trois à cinq minutes.
- **Respiration rythmée lente** : Réduit le stress et apporte du calme. Mode d'emploi : inspirer en comptant jusqu'à quatre, expirer en comptant jusqu'à six (ou sept), pendant onze minutes. Des applications comme Breath Ball peuvent être utiles.
- **4-7-8** : Aide à la détente et au sommeil. Mode d'emploi : inspirer par le nez pendant quatre secondes, retenir son souffle pendant sept secondes, expirer par la bouche pendant huit secondes. Répéter quatre fois, matin et soir. L'effet optimal apparaît après six semaines.



# MALADIES RARES

## **L**a maladie de Wilson : un déséquilibre surprenant

C'est un trouble rare où le corps accumule trop de cuivre, un minéral pourtant essentiel en petites quantités.

En cause ? Une défaillance génétique qui empêche le foie d'éliminer correctement l'excès de cuivre. Résultat : ce métal s'accumule dans le foie, le cerveau, et d'autres organes, provoquant des symptômes variés.

Les symptômes peuvent être physiques comme la fatigue, ou neurologiques comme les tremblements. Un anneau brun autour de l'iris, appelé anneau de Kayser-Fleischer, est souvent un indice révélateur.

Heureusement, un diagnostic précoce et des traitements adaptés permettent de contrôler la maladie. Éviter les aliments riches en cuivre comme le chocolat ou les crustacés peut aussi aider.

La maladie de Wilson nous rappelle que l'équilibre, même des éléments les plus petits, est vital pour notre santé. ●



+ D'ARTICLES  
SUR NOTRE SITE



salleattente.ch

# Une toux inoffensive ?



Walter Käser, âgé de 82 ans, vit aujourd'hui avec une toux qui ne disparaîtra jamais. Ce qui semblait d'abord anodin est devenu un compagnon constant et a finalement conduit au diagnostic de fibrose pulmonaire idiopathique. Cette maladie a bouleversé sa vie, mais avec sa femme Renate, 80 ans, ils relèvent ensemble les défis du quotidien. Ils ont appris à s'adapter, à ajuster leurs habitudes et, malgré les contraintes, à trouver des instants de bonheur. | *Noémie Aeschlimann*

## Le début d'un nouveau chapitre

Tout a commencé en 2019. Walter a développé une toux sèche persistante, qui ne voulait tout simplement pas disparaître. Il ne se sentait pas malade, n'avait pas de difficultés respiratoires, juste cette toux tenace. Sa femme Renate ne s'en inquiétait pas trop au départ. "Ça finira par passer", pensaient-ils, convaincus qu'il s'agissait d'un rhume prolongé. Ils continuaient à se promener comme d'habitude. Mais un jour, Renate a remarqué que Walter gardait souvent la bouche légèrement ouverte pour respirer. Était-ce une simple habitude ou un signe de quelque chose de plus sérieux ? Cette question ne la quittait plus.

## Le chemin vers le diagnostic

Après six à huit semaines, ils décident finalement de consulter leur médecin généraliste. Celui-ci juge la toux inhabituelle

et prescrit immédiatement une radiographie. Les résultats sont préoccupants : quelque chose ne va pas.

Pour en avoir le cœur net, Walter est dirigé vers l'hôpital, où des examens approfondis – scanner et biopsie pulmonaire – sont réalisés. Le diagnostic tombe : c'est une fibrose pulmonaire idiopathique. Walter n'avait jamais entendu parler de cette maladie. "Je connaissais la BPCO, mais je n'avais jamais entendu parler de la fibrose pulmonaire", raconte-t-il.

Les médecins prennent le temps d'expliquer ce que cela signifie : une maladie évolutive caractérisée par un durcissement et une cicatrisation progressive du tissu pulmonaire, rendant la respiration de plus en plus difficile. Une maladie incurable avec laquelle Walter doit désormais apprendre à vivre.

## Un bouleversement inattendu

L'annonce est un choc. Difficile à croire, mais surtout à accepter. Walter reçoit immédiatement un traitement ainsi qu'un apport en oxygène, d'abord à faible dose. Mais rapidement, cela ne suffit plus. Un jour, il s'effondre brutalement : son taux d'oxygène dans le sang est trop bas. Une transition vers un oxygène liquide devient indispensable pour lui apporter un réel soulagement. Au début, il ne l'utilise qu'en cas d'effort, pour marcher ou faire les courses par exemple. Mais ces dernières semaines, son état s'est aggravé : désormais, Walter dépend en permanence de l'oxygène.

## Enfin, une amélioration

Trouver le bon traitement n'a pas été chose facile. La première approche thérapeutique de Walter n'était pas optimale, et il a fallu du temps pour trouver une

solution adaptée. Mais les médecins ont fait preuve de patience et de persévérance afin d'ajuster la thérapie à ses besoins. Finalement, un changement de traitement a permis une amélioration notable. Cependant, la toux persiste et s'aggrave avec le temps. À plusieurs reprises, Walter manque d'air en toussant. Renate l'observe avec inquiétude : "Que se passera-t-il s'il ne parvient plus à respirer ?"

## Un voyage porteur d'espoir

Longtemps, Walter et sa femme ont pensé que voyager leur était devenu impossible. Puis, l'an dernier, ils découvrent que la Ligue pulmonaire propose des voyages. Ils tentent l'expérience : une croisière de neuf jours sur le Rhin aller-retour, de Bâle à Amsterdam. Un souvenir inoubliable, l'un des plus beaux moments de ces dernières années. Grâce à un encadrement médical rassurant, ils se sentent en sécurité et osent profiter pleinement du voyage. Aujourd'hui encore, ils vivent avec ces souvenirs précieux.

## Qui reste quand les choses se compliquent ?

La maladie n'a pas seulement eu un impact sur leur quotidien, mais aussi sur leur entourage. Walter et Renate ont

réalisé qui étaient leurs vrais amis, ceux qui restent présents dans les moments difficiles. Leur voisinage est devenu un précieux soutien : en cas de besoin, ils peuvent compter sur leur aide. Leur fils et leur belle-fille, qui vivent à proximité, les épaulent aussi au quotidien : courses, déplacements et logistique.

## Leur routine comme ancre du quotidien

Avec le temps, ils ont trouvé du réconfort dans leur routine. "La routine, c'est le plus important", explique Renate. "Elle nous donne une structure, même quand tout semble chaotique." Le matin, après le petit-déjeuner, Walter va à la cuisine : il range et épluche les légumes pour le déjeuner. Renate s'occupe du salon et de la salle de bain. À 10h, ils prennent leur café, un rituel incontournable. Le repas est à midi et, l'après-midi, un morceau de gâteau est toujours au programme. Cette organisation les aide à maintenir un sentiment de contrôle.

Mais tout n'est plus comme avant. Depuis le mois d'octobre de 2024, leurs promenades habituelles sont devenues difficiles. Walter souffre de fortes douleurs dorsales qui l'empêchent de marcher aussi longtemps. Ils espèrent pouvoir bientôt reprendre leurs sorties.

## Leur message

Walter et Renate sont unanimes : tout symptôme inhabituel doit être pris au sérieux. Un de leurs voisins, un jeune homme, toussait de façon similaire à Walter. Renate l'a alerté et lui a conseillé de consulter un médecin. Walter insiste aussi sur l'importance d'un mode de vie sain. Depuis des années, ils ne fument plus et ne boivent pas d'alcool.

## "Nous ne devons plus, nous pouvons seulement"

Mariés depuis 58 ans, leur relation a changé, mais elle s'est renforcée. Ils sont plus unis que jamais. Désormais, ils vivent chaque instant ensemble. Renate dit souvent : "J'ai été choyée pendant 60 ans. Maintenant, c'est à moi de prendre soin de Walter." Ils ont besoin l'un de l'autre.

"Nous ne devons plus rien, nous pouvons seulement", disent-ils. Ce qui reste, c'est la vie, telle qu'elle est maintenant. Et ils l'acceptent ensemble. ●



Walter et Renate Käser  
âgés de 82 et 80 ans

# Hypermnésie : un don ou un fardeau ?

L'hypermnésie, ou mémoire exceptionnelle, fascine autant qu'elle intrigue. Ce phénomène rare, souvent perçu comme un don, peut aussi devenir un fardeau pour ceux qui en sont dotés. Comprendre ce trouble, ses causes et ses conséquences est essentiel pour saisir la complexité de ce fonctionnement hors norme. | Adeline Beijns



## Qu'est-ce que c'est ?

L'hypermnésie est une capacité rare à se souvenir avec une précision extraordinaire de faits, d'événements ou d'informations, souvent sur une longue période. Contrairement à une mémoire "normale", elle ne se limite pas à des souvenirs marquants ou utiles, mais englobe aussi des détails insignifiants, parfois envahissants. Il s'agit d'une condition extrêmement rare, documentée depuis le milieu des années 2000. Les cas recensés sont peu nombreux, ce qui rend difficile l'établissement de statistiques précises sur sa prévalence.

Par exemple, le premier cas de mémoire autobiographique hautement supérieure (HSAM) a été décrit en 2006<sup>1</sup>. Cette rareté complique l'obtention de données chiffrées fiables concernant la fréquence de l'hypermnésie dans la population générale.

## Signes distinctifs

Les personnes hypermnésiques se distinguent par une capacité exceptionnelle à remémorer des souvenirs avec une clarté quasi photographique. Elles peuvent décrire des événements anciens dans les moindres détails, parfois jusqu'à l'heure, la date ou le contexte précis. Cela peut concerner des faits personnels ou des informations objectives. Cependant, cette mémoire peut devenir envahissante, entraînant des difficultés à se concentrer sur le présent ou à oublier des souvenirs désagréables.

## Aux origines de l'hypermnésie

Les causes de l'hypermnésie sont encore mal comprises. Certains chercheurs la lient à une activité accrue dans certaines zones du cerveau, notamment l'amygdale et l'hippocampe, qui jouent un rôle clé dans la mémoire et les émotions.

Des prédispositions génétiques pourraient également être impliquées. Parfois, des événements marquants, comme des traumatismes ou des expériences intenses, semblent déclencher cette capacité.

## Comment détecter une mémoire hors norme ?

Le diagnostic de l'hypermnésie repose sur une évaluation neuropsychologique approfondie. Les tests de mémoire permettent d'évaluer la capacité à se souvenir avec précision et détail. Cependant, il est essentiel de différencier l'hypermnésie d'autres phénomènes, comme les troubles obsessionnels-compulsifs ou les souvenirs intrusifs liés au stress post-traumatique.

## Au fil du temps

L'hypermnésie n'est pas une maladie en soi, mais elle peut devenir problématique si elle interfère avec la qualité de vie. Les souvenirs envahissants, surtout s'ils sont associés à des traumatismes, peuvent conduire à une détresse psychologique importante. Avec un accompagnement adapté, incluant des techniques de gestion émotionnelle, les personnes hypermnésiques peuvent apprendre à mieux vivre avec leur mémoire exceptionnelle.

Un accompagnement adapté, incluant des techniques de gestion émotionnelle, les personnes hypermnésiques peuvent apprendre à mieux vivre avec leur mémoire exceptionnelle.

## Une capacité qui divise

L'hypermnésie est souvent idéalisée ou mal comprise, ce qui peut isoler les personnes concernées. Si certaines trouvent leur capacité valorisée, d'autres ressentent un poids lié à des attentes irréalistes ou à une incompréhension de leur vécu.

Vivre avec une mémoire exceptionnelle peut être un avantage dans certains contextes, comme les études ou la recherche. Cependant, cette capacité peut aussi engendrer des difficultés relationnelles ou professionnelles, notamment lorsque les souvenirs négatifs deviennent intrusifs.

La gestion de cette mémoire envahissante peut nécessiter des stratégies spécifiques, comme des thérapies cognitivo-comportementales.

## Un phénomène rare à déchiffrer

L'hypermnésie est une capacité rare, mêlant fascination et complexité. Si elle peut être un atout, elle n'est pas sans défis pour ceux qui en sont dotés. En favorisant la compréhension et le soutien, nous pouvons aider les personnes hypermnésiques à mieux apprivoiser leur mémoire et à en tirer le meilleur parti, sans en subir les inconvénients. ●



# Amyloïdose : Le diagnostic est un nouveau chapitre – pas la fin !

Markus Büel (76 ans) et Martin Bürgi (57 ans) sont atteints d'amyloïdose, une maladie rare. Dans cette interview, les deux fondateurs de "Amyloïdose Schweiz", une association suisse contre l'amyloïdose, racontent leurs antécédents médicaux. Ils expliquent comment ils gèrent leur quotidien et pourquoi ils ont fondé l'association de patients.

## Comment avez-vous été diagnostiqués ?

**Martin Bürgi :** J'ai toujours été sportif, j'ai fait du vélo avec beaucoup d'ambition. Il y a quelques années, j'ai ressenti une baisse de mes performances. En même temps, je souffrais d'un syndrome du canal carpien. J'ai d'abord consulté mon médecin de famille, puis des spécialistes en neurologie, ORL et maladies pulmonaires; en vain. Ce n'est qu'au bout de deux ans, à l'âge de 54 ans, que j'ai reçu mon diagnostic : je souffre d'amyloïdose AL, l'amyloïdose systémique la plus fréquente (voir encadré), une maladie dans laquelle les plasmocytes de la moelle osseuse, responsables de la production d'anticorps, tombent malades. Dans mon cas, le cœur est particulièrement touché, mon muscle cardiaque est visiblement épaissi.

**Markus Büel :** Je suis un aventurier, j'ai participé à des expéditions dans les montagnes d'Afrique, d'Antarctique, d'Amérique du Sud et du Bhoutan, j'ai parcouru le Yukon en canoë avec ma famille, de la source des Rocheuses (Canada) à l'océan Arctique, et j'ai gravi cinq sommets de 8'000 mètres, dont une fois l'Everest. En 2020, j'ai traversé le Groenland. J'avais de plus en plus de mal à lacer mes chaussures. En 2021, j'ai été opéré des deux mains à cause de syndromes du canal carpien. Puis, en faisant du ski de randonnée, j'ai soudain eu des palpitations cardiaques. En mars 2023, j'ai fait examiner ma baisse de performance. Mon médecin m'a envoyé chez le cardiologue qui a constaté une altération du cœur. Après une scintigraphie du

corps entier et l'analyse d'un échantillon de tissu, le diagnostic n'a été clair que deux mois plus tard : je souffre de la forme d'amyloïdose ATTR-CM (voir 2<sup>ème</sup> partie de l'article).

## Pourquoi le diagnostic de l'amyloïdose est-il souvent retardé ?

**M. Bürgi :** Au début, la maladie est aspécifique. Différents organes subissent des modifications en fonction de l'endroit où les protéines mal repliées se déposent. Le cœur, les reins et le tractus gastro-intestinal sont souvent touchés.

**M. Büel :** Le diagnostic est difficile car les symptômes ressemblent à ceux des maladies courantes. La détresse respiratoire se manifeste par exemple en cas d'insuffisance cardiaque et les fourmillements, les brûlures ou l'engourdissement des extrémités en cas de maladies nerveuses.

**M. Bürgi :** Face à de tels symptômes, les médecins pensent d'abord à des maladies connues et fréquentes ; la plupart d'entre eux ne se sont pas (encore) penchés sur cette maladie rare qu'est l'amyloïdose. Le grand défi consiste donc à identifier celle-ci.

## Comment avez-vous été et êtes-vous traités ?

**M. Büel :** Depuis que le diagnostic a été posé, je prends un comprimé par jour.

**M. Bürgi :** Mon traitement est similaire à celui d'un myélome multiple ; il comprend une chimiothérapie ainsi qu'une transplantation de cellules souches et implique des séjours hospitaliers appropriés.



Dans un contexte plus large, le Lion de Lucerne symbolise l'esprit combattif des Confédérés ; il représente symboliquement notre engagement avec ou contre l'amyloïdose



Martin Bürgi

## Vous avez fondé l'association "Amyloïdose Schweiz" : Comment soutenez-vous concrètement les malades et leurs proches ?

**M. Bürgi :** Avant mon diagnostic, je n'avais jamais entendu parler de l'amyloïdose. J'ai commencé par me précipiter sur Internet et j'ai lu avec avidité tout ce que j'ai trouvé à ce sujet. Mais les informations étaient rares et, malheureusement, effrayantes. Sur notre site Internet, nous fournissons des informations objectives sur l'amyloïdose et son traitement. Nous sommes les interlocuteurs directs pour toute demande de conseil, y compris médical.

**M. Büel :** Nous organisons dans toute la Suisse des rencontres de réseau au cours desquelles les personnes concernées et leurs proches peuvent discuter avec d'autres de leur quotidien avec la maladie. C'est ainsi que nous nous sommes trouvés tous les deux. En tant qu'association, nous sommes également en contact avec des instituts de recherche, des cliniques et des entreprises pharmaceutiques afin de promouvoir des études sur notre maladie. Et grâce à une interview comme celle-ci, nous attirons l'attention du public sur l'amyloïdose.

## Comment gérez-vous votre vie avec l'amyloïdose ?

**M. Büel :** L'alimentation et l'activité physique jouent un rôle important dans la gestion de la vie quotidienne avec l'amyloïdose. En tant que deux personnes actives, Martin et moi faisons ici de très bonnes expériences. Nous n'escaladons certes plus des montagnes de 8'000 mètres et ne faisons plus de vélo, mais nous faisons constamment de la marche en montagne. Il va

de soi que nous devons nous y atteler, mais ensemble, nous y parvenons. Malgré notre diagnostic, nous sommes confiants et reconnaissants pour ce que nous avons. Nous souhaitons aux autres personnes concernées qu'elles aient, elles aussi, cette joie de vivre. Nous savons que beaucoup de personnes se replient sur elles-mêmes avec leur maladie et en souffrent non seulement physiquement, mais aussi psychiquement. Seul l'activisme quotidien peut y remédier. Nous savons que le diagnostic d'amyloïdose n'est pas la fin, mais un nouveau chapitre !

**M. Bürgi :** J'ai dû arrêter d'exercer ma profession à cause de ma maladie. Mais j'ai comblé ce vide soudain en accomplissant de nouvelles tâches : en plus du travail que j'effectue pour l'association, je suis actuellement en formation pour devenir pair-coach afin de pouvoir à l'avenir conseiller d'autres personnes concernées en matière de nutrition.

**M. Büel :** Vous savez, je n'attends pas sans rien faire jusqu'à ce que Dieu décide que ma dernière heure est venue. Ma situation est telle qu'elle est. J'en tire le meilleur parti et je vais me promener en montagne avec Martin. ●



### Association Amyloïdose Schweiz - Contacts

Adresse : Verein Amyloïdose Schweiz  
CH 6130 Willisau

E-mail : [info@amyloidose-schweiz.ch](mailto:info@amyloidose-schweiz.ch)

Internet : [www.amyloidose-schweiz.ch](http://www.amyloidose-schweiz.ch)



## Cardiomyopathie amyloïde : un même terme, deux formes

On parle d'amyloïdose lorsque des protéines naturellement présentes dans l'organisme s'assemblent par erreur en longues fibres (amyloïdes) et se déposent dans les organes. Lorsque les amyloïdes se déposent dans le cœur, cela entraîne une cardiomyopathie amyloïde et des lésions du muscle cardiaque.

Les patients souffrent alors d'insuffisance cardiaque. Il existe deux formes différentes de cardiomyopathie amyloïde, qui ont des effets très différents :

L'amyloïdose AL (AL = amyloïdose à chaînes légères d'immunoglobulines) s'accompagne d'une multiplication cancéreuse des plasmocytes dans la moelle osseuse. Le traitement de l'amyloïdose AL consiste donc, d'une part, à réduire les chaînes légères produisant les amyloïdes au moyen d'un traitement anticancéreux (chimiothérapie, transplantation de cellules

souches) et, d'autre part, à traiter l'insuffisance cardiaque et les autres symptômes que l'amyloïdose AL peut provoquer par la formation de dépôts amyloïdes dans d'autres organes.

Dans l'amyloïdose ATTR (ATTR = amyloïdose à transthyréline), qui est héréditaire ou liée à l'âge (généralement à partir de 70 ans), les amyloïdes se déposent principalement dans le muscle cardiaque et entraînent une insuffisance cardiaque.

Les amyloïdes peuvent aussi se déposer plus tôt dans d'autres organes, ce qui peut entraîner par exemple un syndrome du canal carpien, des douleurs nerveuses (polyneuropathie) et un rétrécissement du canal rachidien (sténose du canal rachidien). Le traitement consiste, d'une part, à empêcher la production d'amyloïdes à l'aide d'un traitement spécifique et, d'autre part, à traiter l'insuffisance cardiaque. ●

Valérie Herzog



Docteur Markus Büel & Martin Bürgi  
Fondateurs de l'association Amyloïdose Schweiz

# Albinisme : entre mystère génétique et richesse culturelle

Longtemps entouré de mythes et de croyances, l'albinisme se caractérise par l'absence ou la réduction significative de la pigmentation de la peau, des cheveux et des yeux. Au-delà de l'apparence, cette condition génétique soulève des enjeux majeurs en matière de vision et de protection contre les rayons solaires. Les avancées scientifiques et sociales ont permis de mieux cerner le phénomène et d'améliorer la prise en charge des personnes concernées. | Adeline Beijns

## Comprendre cette différence

L'albinisme est une particularité génétique caractérisée par l'absence ou la réduction significative du pigment appelé mélanine dans la peau, les cheveux et les yeux. Cette particularité affecte aussi bien les humains que de nombreuses espèces animales. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, l'albinisme ne se résume pas seulement à une simple question d'apparence physique, puisque la faible production de mélanine a des répercussions importantes sur la santé, en particulier sur la vision et la protection contre les rayons UV du soleil.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, on estime que l'albinisme toucherait en moyenne une personne sur 20'000 dans le monde<sup>1</sup>, bien que cette prévalence puisse être bien plus élevée dans certaines régions d'Afrique. Dans des pays comme la Tanzanie, on évalue même qu'une personne sur 1400 pourrait être atteinte d'albinisme.

## Des causes génétiques et des héritages familiaux

L'albinisme résulte généralement de mutations dans certains gènes impliqués dans la synthèse de la mélanine. Ces gènes sont héréditaires, ce qui signifie que la condition se transmet d'une génération à l'autre, selon des schémas

de transmission qui peuvent être plus ou moins complexes. Plusieurs formes d'albinisme existent, notamment l'albinisme oculo-cutané, qui affecte à la fois les yeux, la peau et les cheveux, et l'albinisme oculaire, où seul l'œil est touché. Dans tous les cas, le dénominateur commun est la difficulté pour l'organisme à produire ou à distribuer correctement la mélanine.

## Impacts sur la santé

La vision est l'un des aspects les plus sensibles dans l'albinisme. Les personnes atteintes peuvent présenter diverses anomalies visuelles, comme un nystagmus (mouvement oscillatoire involontaire des yeux), une photophobie (sensibilité accrue à la lumière), un strabisme ou encore des problèmes de netteté.

La mélanine intervient dans le développement de la rétine et la formation de la fovéa, zone de l'œil responsable de la vision des détails et des couleurs. Son absence ou sa rareté peut donc entraîner des difficultés visuelles plus ou moins marquées, nécessitant parfois un suivi ophtalmologique régulier et le port de lunettes adaptées. La peau est, elle aussi, extrêmement sensible, car la mélanine agit comme un bouclier naturel contre les effets néfastes des rayons ultraviolets. Chez les personnes concernées, les

coups de soleil peuvent survenir très rapidement et augmenter le risque de lésions cutanées, voire de cancers de la peau. Cette photosensibilité implique l'utilisation de crèmes solaires à indice de protection élevé, le port de vêtements couvrants et la nécessité d'éviter toute exposition prolongée au soleil, surtout pendant les heures où il est le plus fort.

## Au-delà des préjugés

Si l'albinisme est aujourd'hui mieux connu grâce aux progrès de la science et à une sensibilisation grandissante, il reste néanmoins source de discriminations et de préjugés dans de nombreuses sociétés. Certaines personnes subissent des remarques blessantes ou se voient infliger des stigmatisations liées à leur apparence.

Dans certains pays, particulièrement en Afrique, l'albinisme demeure au cœur de croyances dangereuses et de superstitions menaçantes, entraînant souvent exclusion et violences. Cette situation peut conduire à de graves difficultés psychologiques et sociales pour ceux qui en sont victimes.

## L'albinisme dans la mode

Dans le monde de la mode, plusieurs mannequins albinos ont acquis une renommée internationale, contribuant ainsi à



faire évoluer les mentalités et à promouvoir une nouvelle vision de la beauté.

Parmi les plus célèbres, on peut citer Shaun Ross, l'un des premiers modèles masculins albinos à avoir défilé pour de grandes maisons de couture. Diandra Forrest, repérée très jeune, est aussi porte-parole sur la question de l'inclusion et de la diversité. La Sud-Africaine Thando Hopa, quant à elle, a fait la une de magazines prestigieux et milite pour une meilleure représentation des personnes albinos dans les médias et la publicité.

Enfin, Connie Chiu, originaire de Hong Kong, fut l'une des premières mannequins albinos à apparaître dans l'univers de la haute couture dans les années 1990, ouvrant la voie à d'autres personnalités soucieuses de casser les codes esthétiques traditionnels.

## Et les animaux ?

L'albinisme n'est pas une spécificité strictement humaine. De nombreuses espèces animales peuvent également être touchées, des mammifères aux oiseaux en passant par les reptiles et les poissons. On observe parfois des cerfs totalement blancs dans les forêts, des dauphins albinos ou encore des serpents sans aucune pigmentation.

Dans le règne animal, cette apparence singulière peut représenter un véritable handicap sur le plan de la survie, notamment pour échapper aux prédateurs ou pour se camoufler. Les animaux albinos, plus visibles, ont souvent plus de difficultés à se fondre dans leur environnement naturel. Malgré cela, certains

individus deviennent de véritables stars médiatiques ou des mascottes, suscitant l'émerveillement et l'intérêt du public. La présence d'un animal albinos dans un zoo ou un parc naturel est parfois considérée comme un événement rare et fascinant.

Le plus célèbre reste sans doute Flocon de Neige (Snowflake), le gorille albinos du zoo de Barcelone, qui a marqué des générations de visiteurs jusqu'à sa disparition en 2003.

Dans les océans, Migaloo, un rare baleineau à bosse albinos, est régulièrement observé au large des côtes australiennes et suscite à chaque apparition un grand enthousiasme de la part des spécialistes comme du grand public.

## Un avenir plus inclusif

L'albinisme n'est pas seulement un phénomène d'ordre esthétique. Il engage des aspects médicaux et sociaux tout aussi cruciaux. Les avancées scientifiques et médicales permettent aujourd'hui de mieux cerner les causes génétiques de l'albinisme, d'améliorer la prise en charge des troubles visuels et de prévenir les risques liés à l'exposition au soleil.

Comprendre et faire connaître cette condition est un pas de plus vers une meilleure inclusion. ●

# VISION

## **L**oucher : un phénomène surprenant !

Loucher, ce geste qui fait plisser les yeux et déformer la réalité, est bien plus qu'un simple "accident" visuel.

Bien qu'on le relie souvent à une petite farce enfantine, loucher peut parfois être le signe d'un trouble de la vision. Le fait de loucher, c'est quand nos yeux ne parviennent pas à s'aligner correctement. Cela peut survenir naturellement, par exemple lorsqu'on regarde un objet de trop près ou qu'on se concentre intensément.

**Fun fact :** saviez-vous que certains animaux, comme les caméléons, louchent volontairement pour pouvoir voir dans deux directions différentes en même temps ? Ce super pouvoir leur permet de repérer des proies tout en restant vigilant à leurs alentours !

**Mais ne vous inquiétez pas :** loucher de temps en temps, ça arrive à tout le monde ! Cependant, si vous louches souvent ou si vous avez du mal à focaliser les deux yeux sur un même point, il est peut-être temps de consulter un opticien. Le loucher peut être corrigé grâce à des exercices oculaires, des lunettes ou, dans certains cas, une chirurgie.

En somme, loucher n'est pas toujours une mauvaise chose, mais si cela devient fréquent, une petite visite chez le spécialiste pourrait vous éviter de devenir un véritable caméléon ! ●

+ D'ARTICLES  
SUR NOTRE SITE



# Méditation des yeux : la pause anti-fatigue

Nous passons de plus en plus de temps devant les écrans, que ce soit pour le travail, pour étudier ou simplement pour nous divertir. Résultat : nos yeux sont constamment sollicités et peuvent souffrir de fatigue, de sécheresse ou encore de maux de tête. Face à ce constat, une pratique émerge et suscite l'intérêt grandissant des professionnels de la santé : la méditation pour les yeux. | Adeline Beijns

## Pourquoi méditer avec les yeux ?

La méditation pour les yeux consiste à porter volontairement son attention sur le regard, les paupières, la vision et le mouvement oculaire. Selon l'*American Academy of Ophthalmology*, environ 50 à 90% des personnes qui travaillent sur un ordinateur souffriraient de fatigue visuelle<sup>1</sup>. De plus, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) estime que plus de 2,2 milliards de personnes dans le monde présentent une forme de trouble de la vision<sup>2</sup>. Pour certains, méditer avec les yeux a permis d'apaiser des symptômes liés au stress.

Elodie, 35 ans, souffrait par exemple de migraines ophthalmiques. En intégrant la méditation pour les yeux à son quotidien, elle témoigne ressentir "beaucoup moins de pression derrière le front et des maux de tête moins fréquents". L'efficacité de cette pratique intéresse également le monde de l'entreprise.

Dans certaines entreprises, des ateliers de méditation pour les yeux ont déjà été mis en place, et les premiers retours font état d'une diminution notable de la fatigue oculaire en fin de journée. En prenant le temps de reposer et de recentrer son regard, on offre aux yeux un moment de détente physique et mentale. Au même titre que la méditation "classique" favorisant la relaxation générale, la méditation pour les yeux aide à relâcher les tensions accumulées dans la zone oculaire et peut même améliorer la concentration.

## Intégrer la méditation au quotidien

Il est très simple d'intégrer la méditation pour les yeux dans ses routines habituelles. Au travail, vous pouvez glisser une courte pause visuelle entre deux tâches : toutes les 20 minutes, regardez par la fenêtre ou au loin pendant 20 secondes. Certaines applications sur smartphone ou ordinateur pro-

posent également des rappels de micro-pauses pour réduire la fatigue oculaire. Avant de lire un livre, de regarder la télévision ou de reprendre le travail, prenez une minute pour fermer les yeux et vous concentrer sur votre respiration. Vous pouvez même instaurer un rituel collectif : "la pause yeux" à heure

fixe, où chacun prend quelques secondes pour se recentrer. Avec un peu de pratique, cette méditation offre une pause salutaire dans nos journées souvent surchargées. Alors, pourquoi ne pas essayer dès aujourd'hui ? Vos yeux vous remercieront ! ●

## Les bénéfices de la méditation pour les yeux



**Diminution de la fatigue visuelle** : lorsque nos yeux sont trop sollicités (écrans, faible luminosité, éclairage artificiel), nos muscles oculaires se crispent. La méditation des yeux permet de les détendre.



**Réduction du stress** : concentrer son attention sur un point précis calme le mental et aide à diminuer le stress et l'anxiété.



**Amélioration de la concentration** : en se focalisant sur un exercice visuel, on apprend à mieux gérer les distractions.



**Prévention des troubles oculaires** : les courts moments de pause pour le regard limitent l'assèchement de l'œil et la crispation des muscles oculaires.

## Exemple d'exercice de méditation pour les yeux



### 1. Installez-vous confortablement

Asseyez-vous sur une chaise ou en tailleur, le dos droit, les épaules relâchées.



### 2. Fermez les yeux

Prenez quelques secondes pour respirer profondément et calmer votre esprit.



### 3. Visualisez vos yeux

Imaginez vos globes oculaires se détendre, comme s'ils flottaient librement dans leurs orbites.



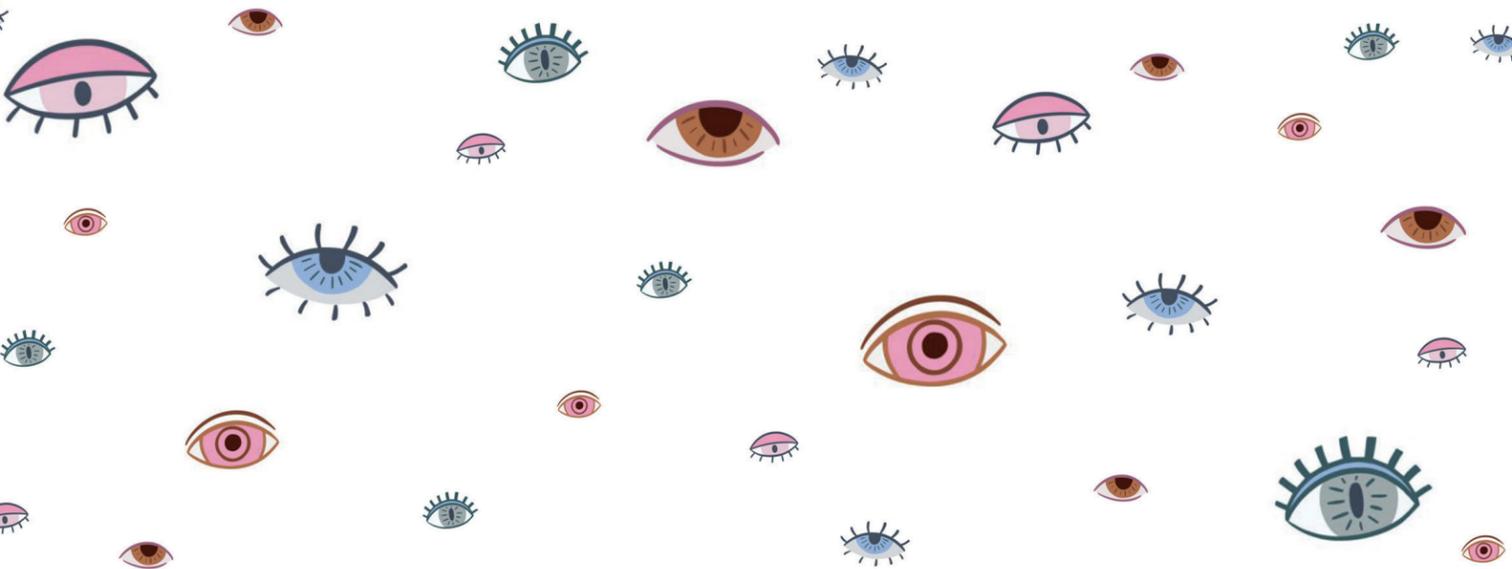
### 4. Ouvrez doucement les yeux

Fixez un point au loin, de préférence quelque chose de neutre ou d'apaisant. Maintenez ce regard quelques secondes en évitant de crispier vos paupières.



### 5. Clignez plusieurs fois

Clignez doucement et ressentez l'hydratation naturelle que procure le clignement. Répétez pendant 1 à 2 minutes, puis refermez les yeux quelques instants pour observer vos sensations.



# Yeux secs, regard troublé : ce que révèlent vos glandes de Meibomius

La sécheresse oculaire touche un nombre croissant de personnes, entraînant inconfort, irritation et troubles visuels. Parmi ses principales causes, la dysfonction des glandes de Meibomius (DGM) joue un rôle majeur mais reste encore peu connue du grand public. Pour mieux comprendre ce phénomène et apprendre à protéger notre santé oculaire, nous avons rencontré Jean-Boris von Roten, Pharmacien responsable FPH à la Pharmacie von Roten SA, qui nous éclaire sur ce sujet essentiel. | Adeline Bejns



Jean-Boris von Roten  
Pharmacien responsable FPH à la Pharmacie von Roten SA à Fully

## Qu'est-ce précisément que la dysfonction des glandes de Meibomius (DGM), et où sont situées ces glandes exactement ?

La dysfonction des glandes de Meibomius (DGM) est une affection fréquente mais souvent méconnue qui touche spécifiquement de petites glandes situées tout au bord de nos paupières, juste derrière la rangée des cils, sur la partie interne de la paupière. Ces glandes minuscules produisent une substance huileuse appelée meibum. Cette sécrétion lipidique est essentielle puisqu'elle constitue la couche externe du film lacrymal, dont le rôle est de ralentir l'évaporation rapide des larmes à la surface de l'œil. En cas de dysfonction, les glandes de Meibomius peuvent s'obstruer ou produire un meibum de mauvaise qualité, trop épais ou insuffisant, entraînant un déséquilibre du film lacrymal. L'œil devient alors vulnérable, s'assèche plus rapidement et perd sa protection naturelle.

## Comment cette dysfonction se développe-t-elle ? Est-elle fréquente ?

La dysfonction des glandes de Meibomius se développe souvent lentement, sur plusieurs années. Ce processus peut être lié à l'âge, car les glandes ont tendance à moins bien fonctionner à mesure que l'on vieillit. Mais le facteur déterminant reste souvent l'hygiène palpébrale insuffisante ou mal réalisée, c'est-à-dire un entretien inadapté ou insuffisant du bord des paupières. Si cette zone n'est pas régulièrement nettoyée, des dépôts et des bactéries peuvent s'accumuler à proximité des glandes, ce qui finit par provoquer leur obstruction progressive.

La conséquence directe d'un mauvais entretien palpébral est souvent l'apparition d'une inflammation chronique des paupières, appelée blépharite, qui accentue encore davantage la mauvaise qualité

des sécrétions glandulaires. La DGM est très fréquente, surtout aujourd'hui où l'usage prolongé des écrans aggrave le phénomène en réduisant inconsciemment le rythme naturel du clignement des yeux.

## Comment précisément la DGM contribue-t-elle à la sécheresse oculaire ?

En cas de DGM, la couche lipidique du film lacrymal n'est pas correctement produite. Le film lacrymal, normalement protecteur, devient ainsi instable. Conséquence directe : les larmes s'évaporent plus rapidement et ne protègent plus efficacement l'œil contre les agressions extérieures, provoquant la sécheresse oculaire.

## Quels sont les signes concrets de cette affection ?

Les patients remarquent souvent des brûlures oculaires persistantes, une sensation de sable dans les yeux, des démangeaisons fréquentes ou une vision parfois fluctuante. À cela peut s'ajouter une gêne prononcée au réveil, les paupières pouvant être collantes ou irritées.



## Quelles sont les causes principales qui expliquent l'obstruction ou le mauvais fonctionnement de ces glandes ?

Les causes de la dysfonction des glandes de Meibomius sont multiples. Tout d'abord, une hygiène palpébrale insuffisante ou inadéquate est souvent en cause : lorsque les paupières ne sont pas nettoyées régulièrement, les sécrétions s'épaississent et bouchent progressivement les glandes.

Le vieillissement naturel des glandes elles-mêmes contribue également à leur dysfonctionnement, car avec l'âge, elles produisent souvent un meibum de qualité inférieure ou en quantité insuffisante. À cela s'ajoute l'utilisation prolongée d'écrans (ordinateurs, tablettes, smartphones), qui diminue le clignement naturel des paupières, empêchant ainsi le renouvellement normal du meibum.

Par ailleurs, il existe des causes plus spécifiques comme la prise prolongée de certains médicaments, par exemple certains antidépresseurs, antihistaminiques ou médicaments hormonaux, qui assèchent les yeux et perturbent la fonction normale des glandes. Enfin, certaines maladies auto-immunes comme le syndrome de Gougerot-Sjögren

entraînent une sécheresse généralisée des muqueuses, dont celle des yeux, contribuant ainsi de manière directe à la dysfonction des glandes de Meibomius.

## Existe-t-il des facteurs environnementaux ou comportementaux qui aggravent la DGM et la sécheresse oculaire ?

Oui, absolument. Outre l'usage prolongé des écrans, l'exposition à la fumée de tabac (tabagisme actif ou passif) représente un réel facteur aggravant. Les environnements climatisés ou trop chauffés, qui assèchent l'air, amplifient aussi le problème. Par ailleurs, certains collyres contiennent des conservateurs irritants susceptibles d'aggraver l'état des patients en cas d'usage prolongé.

## Quelles mesures préventives recommandez-vous pour gérer efficacement la DGM et atténuer la sécheresse oculaire ?

Une bonne hygiène palpébrale est essentielle : nettoyer quotidiennement les paupières à l'aide de lingettes spécifiques ou d'un linge doux légèrement chaud. Ce nettoyage doux, associé à un massage délicat, permet de fluidifier les sécrétions accumulées. Cligner volontairement des yeux lors du travail sur écran et humidifier l'environnement aident également à préserver la santé oculaire sur le long terme.

## En tant que pharmacien de premier recours, quels éléments prenez-vous en compte lorsque vous conseillez un patient souffrant potentiellement de DGM ?

En pharmacie, les plaintes telles que "j'ai les paupières irritées, sèches ou les yeux secs" sont très fréquentes.

Nous voyons ainsi des patients à différents stades : soit pour encourager l'adhésion au traitement déjà prescrit, soit en tant que premiers interlocuteurs pour identifier le problème.

Grâce à une formation de plus en plus complète, nous pouvons conseiller efficacement les patients et les orienter rapidement vers un ophtalmologue dès que certains critères d'alerte sont identifiés.

## Que risque-t-on concrètement si la DGM n'est pas traitée à temps ?

Sans prise en charge, la DGM peut évoluer vers une sécheresse oculaire sévère et chronique, entraînant des inflammations répétées comme la blépharite, des chalazions fréquents et parfois même des complications cornéennes graves.

Sur le long terme, la qualité de vie visuelle peut être fortement altérée, voire endommagée de façon permanente. ●

## Votre soin quotidien des yeux

**BLEPHACLEAN®**  
Nettoie en douceur les yeux et les paupières – même pour les peaux sensibles.  
Convient aux adultes et aux nourrissons à partir de trois mois.

**Et lorsque les couleurs sont de mise : BLEPHACLEAN® élimine également le maquillage!**

Dispositif Médical

© 2024, Laboratoires Théa. All rights reserved. Blephaclean® is a registered trademark of Laboratoires Théa. Théa Pharma S.A. Moserstr. 27, 8200 Schaffhausen, August 2024



# Dites stop à la surexposition : protéger ses yeux à l'ère du numérique

Les écrans sont devenus omniprésents dans notre quotidien, qu'il s'agisse de consulter son smartphone dès le réveil, de passer la journée devant un ordinateur au travail ou de se détendre en regardant des séries le soir. Pourtant, derrière cette facilité d'accès à l'information et aux divertissements, nos yeux se retrouvent souvent en première ligne. La fatigue oculaire, les maux de tête, la perturbation du sommeil ou encore la difficulté à se concentrer ne sont que quelques-unes des conséquences liées à un usage intensif des écrans. Comment protéger nos yeux sans pour autant nous couper d'un monde toujours plus numérique ? | *Adeline Beijns*

## Quand la lumière bleue nous joue des tours

Les effets de la lumière bleue émise par les écrans sur notre horloge biologique sont régulièrement soulignés par les médecins et opticiens. Certaines études, comme celles relayées par l'*American Optometric Association*, estiment que le syndrome de vision informatique (Computer vision syndrome) touche près de 50 à 90% des personnes qui travaillent quotidiennement devant un écran<sup>1</sup>.

Ce syndrome se caractérise par une vision floue, des picotements, des irritations oculaires et parfois même des douleurs dans le cou ou dans le dos. Il ne s'agit pas d'une fatalité, mais plutôt d'un signal d'alarme. À force de fixer des écrans, nous clignons moins souvent des yeux, nous changeons moins de focalisation et nous maintenons souvent des postures contraignantes.

Le soir, la lumière bleue perturbe la production de mélatonine, l'hormone qui régule notre cycle de sommeil. Résultat : endormissement tardif et nuits hachées, qui nuisent à la récupération et à la concentration.

## Les risques d'une surexposition

Pour les enfants, le risque va bien au-delà des désagréments visuels. Avant l'âge de 6 ans, leur cerveau est en pleine construction, et les multiples sollicitations numériques peuvent nuire à l'apprentissage du langage et aux interactions sociales. L'Orga-

nisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande d'ailleurs de limiter drastiquement le temps d'écran chez les tout-petits<sup>2</sup>, tandis que des chercheurs de l'Inserm ont observé un risque plus élevé de troubles de l'attention et de difficultés d'apprentissage chez les enfants surexposés<sup>3</sup>.

Les adolescents et les adultes ne sont pas épargnés non plus, avec des risques variés allant de la baisse de productivité au travail jusqu'à l'addiction aux réseaux sociaux. Faire défiler à l'infini des fils d'actualité, comparer sa vie à celle des autres ou recevoir sans cesse des notifications peut engendrer des sentiments de stress, de dévalorisation et une difficulté grandissante à se concentrer.

Dans de nombreux cas, cette surexposition s'accompagne d'une sédentarité accrue et d'une posture inadaptée, ce qui peut favoriser les douleurs cervicales et dorsales. Les conséquences sur le bien-être global sont donc multiples et exigent une prise de conscience collective.

## Les bons gestes à adopter

Le numérique n'a pas que des effets néfastes : c'est aussi un outil précieux pour l'apprentissage, le travail à distance et le maintien du lien social. Cependant, il est essentiel d'appliquer quelques règles simples



pour ménager ses yeux et son esprit. Les ophtalmologues recommandent souvent la règle du 20-20-20, à savoir quitter l'écran toutes les vingt minutes pour fixer un point situé à environ six mètres pendant vingt secondes. Cette courte pause repose les muscles oculaires et stimule le clignement des yeux, réduisant ainsi la sécheresse oculaire et les irritations.

L'ergonomie du poste de travail est tout aussi importante. Veiller à ce que la luminosité ambiante et celle de l'écran soient équilibrées, installer l'ordinateur perpendiculairement à une source de lumière et maintenir l'écran à une distance d'au moins 50 centimètres du visage sont des mesures clés. Ajuster la hauteur de l'écran au niveau des yeux évite de trop incliner la tête vers l'avant, ce qui prévient les tensions au niveau des cervicales.

Pour se prémunir des effets de la lumière bleue, de nombreuses solutions existent : filtres anti-lumière bleue intégrés aux appareils, lunettes spécifiques ou mode "nuit". Ces dispositifs peuvent aider, mais ils ne dispensent pas de faire des pauses régulières ni de respecter les règles d'ergonomie.

Limiter le temps d'écran demande une certaine discipline. Dans les familles, instaurer des moments sans écrans (à table ou après une certaine heure) peut aider petits et grands à se recentrer sur d'autres activités. Dans le cadre professionnel,

programmer des plages de travail sans interruption, désactiver les alertes sonores et privilégier parfois des échanges en direct plutôt que par messagerie instantanée sont des pistes à explorer.

## Vers un usage plus conscient : éducation et déconnexion

Pour les enfants et les adolescents, l'éducation numérique est primordiale. Il est important de leur expliquer le fonctionnement d'Internet et des réseaux sociaux, ainsi que l'influence des publicités et des algorithmes sur leur attention. Les inciter à exercer un sens critique, à privilégier des activités en plein air et à adopter des habitudes saines autour de la technologie permet de prévenir de nombreuses difficultés ultérieures.

Dans un monde hyperconnecté, nos yeux, véritables fenêtres sur le monde, méritent toute notre attention. En respectant quelques règles simples, on peut tirer parti des immenses possibilités offertes par le numérique sans en subir les désagréments. ●

PAS LE  
TEMPS DE FINIR  
CET ARTICLE ?



salledattente.ch

Références : 1. <https://www.aaa.org/healthy-eyes/eye-and-vision-conditions/computer-vision-syndrome?ssor=y2>, <https://www.who.int/publications/item/673824f50356> 3. <https://presse.inserm.fr/e-crans-et-developpement-cognitif-de-brillant-le-temps-de-xposition-nest-pas-le-seul-facteur-a-prendre-en-compte/673824f50356/#-text> 4. <https://www.ana.org/healthy-eyes/eye-and-vision-conditions/computer-vision-syndrome?ssor=y2>, <https://www.who.int/publications/item/673824f50356>

# Éclairs, points, ombres : Quand votre œil a besoin d'aide

La rétine joue un rôle central dans notre vision, mais elle est fragile et peut, dans certains cas, se détacher. Un décollement de la rétine non traité peut entraîner une perte de vision sévère. Quelles en sont les causes ? Quels symptômes doivent alerter et être pris au sérieux ? Quelles options de traitement existent ? Pour répondre à ces questions, nous avons interrogé la Dre. Alice Kitay, qui nous explique les signes à surveiller et pourquoi une intervention rapide est essentielle. | *Noémie Aeschlimann*



**Docteur Alice Kitay**  
Spécialiste en ophtalmologie à Zürich

décollement rétinien. D'autres facteurs de risque incluent la rétinopathie diabétique, qui, en cas de diabète mal contrôlé, peut conduire à un décollement dans les formes compliquées.

Un antécédent familial ou un décollement rétinien survenu dans l'autre œil augmentent également le risque. La myopie forte est un autre facteur prédisposant, car la rétine est plus fine et plus fragile. Enfin, certaines maladies génétiques rares comme le syndrome de Marfan ou le syndrome d'Ehlers-Danlos peuvent également être en cause.

## Quelles sont les principales causes d'un décollement de la rétine et les facteurs qui en augmentent le risque ?

Un décollement de la rétine est une urgence médicale. Il survient lorsque la rétine se sépare de la couche de tissu sous-jacente, ce qui peut provoquer de graves troubles visuels, voire une perte totale de la vision si aucune prise en charge n'est effectuée.

Le principal facteur de risque est l'âge : à partir de 50 ans, l'œil perd de son élasticité, ce qui peut entraîner l'apparition de fines déchirures ou de trous dans la rétine, pouvant évoluer en décollement s'ils ne sont pas traités. Les traumatismes, tels qu'un choc violent sur l'œil, peuvent aussi provoquer un

## Quels signes peuvent indiquer un décollement de la rétine et pourquoi consulter rapidement ?

Les premiers signes typiques d'un décollement de la rétine sont l'apparition soudaine d'éclairs lumineux, notamment dans l'obscurité, ainsi que la perception de "corps flottants" sous forme de points ou de fils dans le champ de vision. Un autre symptôme d'alerte est l'apparition d'une ombre en forme de rideau qui s'étend progressivement. Dans de rares cas, un décollement de la rétine peut passer inaperçu, en particulier s'il est localisé à la périphérie inférieure de l'œil et n'affecte pas directement la vision centrale. Sans prise en charge rapide, un décollement de la rétine peut causer des dommages irréversibles, pouvant aller jusqu'à la cécité.

### Les signes qui doivent alerter :



Éclairs lumineux soudains



Nouveaux corps flottants



Amas sombres dans le champ visuel



Perte de champ visuel



Apparition d'une ombre ou d'un voile



La gravité du pronostic dépend notamment du degré d'atteinte de la macula, la partie centrale de la rétine. Une fois la rétine décollée, les cellules spécialisées dans la transmission des informations visuelles commencent à perdre leur fonction. Une intervention rapide permet d'éviter l'extension du décollement et les complications sévères.

## Que sont les "mouches volantes" (myodésopsies) ? Comment se manifestent-elles et pourquoi apparaissent-elles ?

Les "mouches volantes" sont de petites opacités mobiles dans le champ de vision, souvent appelées "floaters". Elles apparaissent sous forme de points ou de filaments noirs qui se déplacent avec le regard, surtout visibles sur un fond clair tels qu'un ciel bleu ou un mur blanc. Elles sont généralement bénignes, liées au vieillissement et dues à la liquéfaction progressive du vitré (le gel qui remplit l'intérieur de l'œil). Lorsque ce dernier se détache de la rétine, des condensations apparaissent et projettent des ombres perçues comme des corps flottants.

## Comment traite-t-on cette pathologie ?

Les "mouches volantes" ne nécessitent en général pas de traitement. Une explication rassurante et un suivi régulier par un ophtalmologue suffisent dans la majorité des cas. Avec le temps, le cerveau s'adapte et ces taches deviennent moins gênantes. Toutefois, si elles affectent fortement la qualité de vie, une intervention peut être envisagée, comme la vitrectomie, qui consiste à retirer chirurgicalement le vitré. Cependant, cette opération comporte des risques et n'est indiquée que dans les cas sévères. Il est crucial de différencier ces opacités bénignes des troubles vitréens pathologiques. Si des corps flottants apparaissent soudainement en grand nombre

ou sont accompagnés d'éclairs lumineux ou d'une perte de champ visuel, une prise en charge immédiate est nécessaire. Dans le cas d'une déchirure rétinienne, un traitement au laser (photocoagulation) est effectué pour "souder" la rétine et éviter un décollement. Si la rétine est déjà décollée, une chirurgie est impérative.

## À partir de quand faut-il s'inquiéter et consulter en urgence ?

Bien que les "mouches volantes" soient généralement inoffensives, elles peuvent aussi être le signe de problèmes plus graves, en particulier si de nombreuses nouvelles apparaissent soudainement ou si elles sont associées à d'autres symptômes. Elles peuvent indiquer un décollement ou une déchirure de la rétine, voire une hémorragie du vitré.

En présence de tels symptômes, il est essentiel de consulter un ophtalmologue dans les plus brefs délais. Les signes d'alerte incluent des éclairs lumineux soudains, l'apparition de nouveaux corps flottants, une vision de "pluie de suie", une perte de champ visuel ou encore l'apparition d'une ombre ou d'un voile. Je conseille toujours à mes patients : en cas de doute, mieux vaut consulter une fois de trop qu'une fois trop tard ! ●

**SOG SSO** Schweizerische Ophthalmologische Gesellschaft  
Société Suisse d'Ophtalmologie  
Società Svizzera di Oftalmologia  
Swiss Society of Ophthalmology

**Société Suisse d'Ophtalmologie (SSO)**  
c/o IMK Institut pour la médecine et la communication SA  
Münsterberg 1  
CH-4001 Basel

Tél. +41 61 561 53 66 / E-mail [sog@imk.ch](mailto:sog@imk.ch) / Site [sog-sso.ch](http://sog-sso.ch)

# ONCOLOGIE & HIÉMATOLOGIE

## **L**e don du sang : un geste simple, mais crucial !

Le don du sang est l'un des gestes les plus simples mais aussi les plus puissants que l'on puisse offrir.

En donnant un peu de notre sang, on peut sauver des vies, car chaque don peut aider jusqu'à 3 personnes ! Mais saviez-vous qu'il faut seulement 10 minutes pour faire un don et qu'il n'y a aucun risque pour votre santé ? C'est tout bénéf' !

**Fun fact :** les groupes sanguins sont comme des clubs exclusifs. Seulement 4% de la population mondiale a un groupe sanguin rare. Cela rend les dons encore plus précieux, car certaines personnes attendent des mois pour trouver une correspondance.

Le sang est essentiel pour soigner des maladies comme les cancers, traiter les accidents graves ou encore aider les malades souffrant d'anémie. Pourtant, chaque jour, les hôpitaux manquent de dons de sang. En donnant, vous devenez un véritable héros, sans cape, sans pouvoirs spéciaux, mais avec un impact immense.

Alors, pourquoi ne pas rejoindre les 250'000 donateurs chaque année en Suisse et faire de ce geste un réflexe ? Votre sang, c'est un vrai trésor, et il n'a jamais été aussi facile de le partager pour sauver des vies. Qui sait, vous pourriez être celui qui fait la différence ! ●

+ D'ARTICLES  
SUR NOTRE SITE



salledattente.ch



# Derrière le microscope : le rôle crucial du pathologiste

Le diagnostic précis d'un cancer du sein est une étape déterminante pour offrir aux patientes les traitements les plus adaptés et efficaces. Si l'oncologue est souvent mis en avant dans ce processus, ce sont les pathologistes, spécialistes des analyses cellulaires et tissulaires, qui établissent les fondations essentielles du parcours thérapeutique. Leur travail minutieux permet d'identifier précisément les caractéristiques des tumeurs, d'évaluer leur agressivité et de guider les choix thérapeutiques optimaux. Afin de mieux comprendre leur rôle essentiel, nous avons rencontré le Dr. Mohamed Abdou, médecin chef au service d'histopathologie à l'Institut Central des Hôpitaux (ICH) en Valais, ainsi que la Dre. Sophia Taylor, médecin adjointe dans le même service. Ensemble, ils nous expliquent comment leur expertise quotidienne contribue à améliorer la prise en charge des patientes atteintes de cancer du sein. | Adeline Beijns

## Pourriez-vous nous expliquer le rôle et l'importance du pathologiste dans le diagnostic du cancer du sein ?

Le rôle du pathologiste dans le diagnostic du cancer du sein est fondamental. Nous analysons les échantillons de tissus prélevés lors de biopsies ou d'interventions chirurgicales pour déterminer avec précision la nature exacte de la tumeur. En plus des analyses histologiques traditionnelles, nous utilisons des technologies avancées telles que la biologie moléculaire pour mieux caractériser les tumeurs. Nous participons également activement à des essais cliniques, ce qui nous permet de contribuer directement à l'amélioration des protocoles diagnostiques et thérapeutiques existants.

## Pourriez-vous nous décrire comment s'organise concrètement un laboratoire d'histopathologie, et préciser d'où proviennent les échantillons tumoraux que vous analysez ?

Notre laboratoire d'histopathologie est organisé de manière à garantir efficacité et précision dans le traitement des échantillons. Il regroupe des médecins

pathologistes et des techniciens spécialisés qui jouent un rôle clé dans la préparation et la gestion des échantillons.

Les prélèvements tumoraux, biopsiques ou chirurgicaux, proviennent de notre hôpital ou d'autres institutions médicales de la région. Dès leur réception, ils sont soigneusement enregistrés, traités selon des protocoles rigoureux, et enfin analysés au microscope.

## Quelle approche adoptez-vous spécifiquement pour évaluer une tumeur mammaire, et quelles caractéristiques clés influencent le choix thérapeutique ?

Notre démarche diagnostique commence par l'inspection visuelle et la sélection des zones à analyser (examen macroscopique), suivi de l'analyse microscopique détaillée des tissus. Nous effectuons notamment des tests immunohisto-chimiques pour déterminer le statut des récepteurs hormonaux, estrogènes et progestérone, et le HER2. L'ensemble de ces informations nous permet de classer précisément la tumeur et de fournir aux oncologues les éléments nécessaires à la sélection des traitements adaptés, qu'ils soient chirurgicaux, radiothérapeutiques, hormonaux, ciblés, immunothérapeutiques ou chimiothérapeutiques.

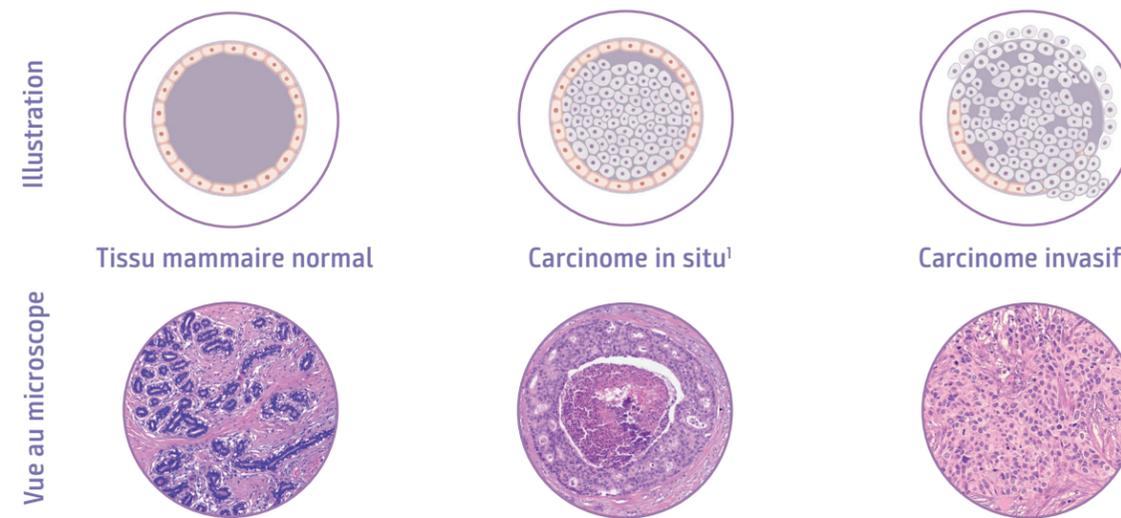
## Comment formalisez-vous vos observations ? Pouvez-vous nous décrire brièvement le contenu et l'importance du rapport de pathologie ?

Les résultats de nos analyses sont consignés dans un rapport de pathologie très détaillé. Ce document présente clairement toutes les caractéristiques identifiées de la tumeur et offre des indications précises pour la prise en charge thérapeutique. Ce rapport est partagé avec l'équipe clinique afin d'optimiser la prise en charge de la patiente.

## Sous quelles différentes formes se présentent les tumeurs mammaires ?

Les cancers mammaires se présentent sous diverses formes, chacune nécessitant des traitements spécifiques. On distingue des **carcinomes in situ**<sup>1</sup> (forme la moins agressive), qui restent confinés dans les canaux du sein, et les **carcinomes invasifs**<sup>2</sup> qui franchissent les limites de ces canaux pour envahir le tissu mammaire adjacent. Parmi ces cancers invasifs, de multiples subdivisions existent selon le type histologique, le grade, la taille, le taux d'expression des récepteurs hormonaux et la surexpression du HER2 impliqué dans la croissance des cellules cancéreuses. Le grade d'un carcinome invasif est déterminé à l'aide

## La tumeur vue d'un pathologiste



Tissu mammaire normal

Carcinome in situ<sup>1</sup>Carcinome invasif<sup>2</sup>

Illustration

Vue au microscope

d'un score qui repose sur l'évaluation de trois critères morphologiques observés au microscope : l'architecture de la tumeur, les anomalies morphologiques des cellules cancéreuses et le nombre de mitoses. Un score de 1 à 3 points est attribué à chacun de ces critères. La somme de ces points permet d'évaluer la tumeur sur une échelle de 1 à 3, les tumeurs de grade 3 étant les plus agressives.

Le récepteur HER2 (Human Epidermal growth factor Receptor 2) est une protéine présente à la surface de certaines cellules humaines normales et impliquée dans la régulation de leur croissance. Si le HER2 est surexprimé (HER2 positif) dans le carcinome invasif, un traitement ciblé peut être administré pour bloquer la croissance tumorale. Si le HER2 est négatif, ces traitements ne sont pas efficaces.

Chacun de ces paramètres influence directement le choix du traitement le plus adapté à chaque patiente.

## Une fois votre diagnostic posé, quelles sont les étapes suivantes ? Comment partagez-vous ces résultats avec l'oncologue, et en quoi consiste la discussion en tumor board ?

Une fois notre diagnostic établi, nous transmettons immédiatement ces résultats au médecin prescripteur. Ces informations sont ensuite discutées au sein d'une réunion multidisciplinaire.

Durant ces échanges, les spécialistes examinent les caractéristiques précises de chaque cas, ce qui permet de décider collectivement de la stratégie thérapeutique optimale, garantissant une prise en charge personnalisée et coordonnée.

## En complément de votre évaluation initiale, quelles autres technologies utilisez-vous pour mieux comprendre le comportement d'une tumeur et aider l'oncologue à choisir le traitement le plus adapté ?

Afin d'améliorer encore notre capacité à prédire l'évolution de la tumeur, nous recourons à des technologies complémentaires, notamment des tests génomiques et génétiques avancés.

Les tests génomiques étudient précisément l'expression de certains gènes à l'intérieur des cellules cancéreuses, permettant d'évaluer plus finement leur comportement biologique et leur potentiel évolutif. Concrètement, ces tests

apportent des informations précieuses sur le risque de récurrence, la sensibilité probable à certaines thérapies ciblées ou à la chimiothérapie, et contribuent ainsi à individualiser et affiner les décisions thérapeutiques prises par l'oncologue.

## Enfin, pourriez-vous nous expliquer ce qu'il advient de l'échantillon tumoral une fois l'analyse histopathologique terminée ?

Après analyse, les échantillons tumoraux sont conservés sous forme de blocs et de lames, soigneusement archivés pour une durée minimale de 20 ans.

Cela permet de réexaminer les tissus ultérieurement, que ce soit pour un suivi médical, des analyses complémentaires ou pour investiguer d'éventuelles nouvelles anomalies. ●



Docteur Mohamed Abdou  
Médecin chef au service  
d'histopathologie à l'ICH en Valais



Docteure Sophia Taylor  
Médecin adjointe au service  
d'histopathologie à l'ICH en Valais

# Quand l'encre soigne l'âme : plongée dans l'univers du tatouage thérapeutique

Le tatouage n'est pas qu'une forme d'expression artistique ou une simple tendance. Il peut aussi être un véritable soutien dans un parcours de guérison ou de reconstruction, qu'il s'agisse de surmonter les séquelles d'un accident, d'une chirurgie ou d'une maladie. Laura Vicino, dermographe et entrepreneuse, a fait de cette approche thérapeutique une spécialité. Aujourd'hui, elle nous raconte comment l'encre et la créativité peuvent aider à se réapproprier son corps et à retrouver confiance en soi. | Adeline Beijns

## Pour commencer, qu'est-ce qui vous a motivée à développer votre expertise dans le tatouage à visée thérapeutique ?

Depuis mon plus jeune âge, j'ai baigné dans l'univers du tatouage médical et esthétique. Ma mère était une véritable pionnière dans ce domaine et a œuvré à la création de pigments 100% naturels, ce qui m'a tout de suite sensibilisée à l'importance de la quali-

té et de la sécurité. J'ai vite compris que le tatouage pouvait améliorer la qualité de vie de nombreuses personnes, notamment en reconstituant des aréoles mammaires après une mastectomie, en dissimulant des cicatrices ou des brûlures, en redessinant des sourcils ou même en corrigeant un bec-de-lièvre. Il s'agit évidemment de sublimer, mais c'est surtout un acte profondément humain : lorsqu'on corrige un défaut physique, on restaure aussi l'estime de soi.

J'ai réalisé que cette pratique, à la fois minutieuse et bienveillante, est une de mes plus grandes passions et qu'elle pouvait permettre de véritables renaissances.

## En quoi cette forme de tatouage peut-elle aider une personne à retrouver un lien apaisé avec son corps après une intervention chirurgicale ou un traumatisme ?

Quand on a enduré une opération lourde ou un accident, on peut avoir l'impression

que son corps nous échappe, comme s'il nous trahissait. Un tatouage thérapeutique vient alors combler un vide : il permet de transformer une cicatrice douloureuse, un sein reconstruit ou une brûlure en un signe de force et de résilience.

Mes clients sont souvent des femmes ayant subi une mastectomie, mais aussi des personnes ayant des cicatrices chirurgicales ou provoquées par des accidents. Pour toutes, l'objectif demeure le même : se réapproprier leur image et transformer un souvenir traumatisant en quelque chose de plus serein.

## Faut-il respecter certaines conditions avant de se lancer dans un tatouage de ce type ? Est-ce que tout le monde peut y recourir ?

Chaque cas est unique. D'une manière générale, j'attends que la cicatrice soit bien stabilisée et cicatrisée, ce qui peut demander plusieurs mois après l'inter-

vention. On parle généralement de 3 à 6 mois. Il est parfois nécessaire de discuter en amont avec l'équipe médicale ou le chirurgien pour s'assurer qu'il n'y a pas de contre-indication, notamment en cas de traitements encore en cours ou de fragilité cutanée persistante.

## Lorsque vous préparez un tatouage post-opératoire, quelles précautions techniques ou esthétiques devez-vous prendre ? Quelles difficultés rencontrez-vous ?

La principale complexité vient du fait que la surface cutanée est souvent irrégulière, avec des cicatrices qui ne sont pas forcément uniformes. Je veille donc à adapter la technique et la pression de l'aiguille, ainsi que le choix des pigments, pour respecter la fragilité de la peau. La symétrie est un autre enjeu important, en particulier pour la reconstruction mammaire : il faut parvenir à un résultat le plus fidèle possible. Chaque séance (il en faut parfois plusieurs) demande beaucoup de précision mais aussi une flexibilité pour s'adapter aux spécificités de chaque personne.

## Cet accompagnement va au-delà du simple acte de tatouage. Comment gérez-vous l'aspect émotionnel et psychologique auprès de vos clients ?

J'accorde une grande importance à l'écoute et au dialogue. Beaucoup de mes clients ont vécu un traumatisme, qu'il soit physique ou mental. Ils peuvent avoir peur de la douleur ou être inquiets de ne pas obtenir le résultat espéré. Je prends donc le temps de comprendre leurs attentes et leurs craintes avant de commencer.

C'est d'ailleurs l'un des aspects les plus gratifiants de mon métier : sentir que, par la confiance qu'ils m'accordent, je peux les aider à franchir une étape décisive dans leur processus de reconstruction. Parfois, lorsque la personne n'est pas prête, je propose de postposer l'intervention pour être dans les meilleures conditions possibles.

## Que conseillerez-vous à une personne qui envisage un tatouage thérapeutique après un accident ou une chirurgie importante ?

Le premier conseil est de bien se renseigner et de ne pas précipiter la démarche. Discutez ensuite avec un dermographe spécialisé qui saura vous expliquer la technique la plus adaptée et vous guider dans le choix du motif ou de la couleur.

Prenez le temps de réfléchir : l'idée est de vous offrir un tatouage qui vous cor-



responde intimement, tout en respectant votre cicatrice et votre histoire.

## Beaucoup de personnes se demandent si ce type de démarche bénéficie d'une aide financière ou d'un remboursement. Qu'en est-il en Suisse ?

Le tatouage thérapeutique n'est pas encore remboursé de manière automatique par les assurances en Suisse, même si certaines situations spécifiques peuvent faire l'objet d'accords.

Les mentalités évoluent et les institutions commencent à reconnaître la valeur thérapeutique de ces actes, mais il reste du chemin à parcourir. ●

Des questions?  
Contactez Laura et son équipe :

elle & belle  
INSTITUTS DE BÉRUITE

la griffe de Daisy

Avenue du théâtre 25  
1870 Monthey  
024 471 89 25

Laura Vicino  
Dermographe et directrice de l'institut Elle et Belle / La Griffe de Daisy

# Mélanome : le soleil, plaisir devenu cauchemar pour Kahina

UNE PATIENTE  
RACONTE

Chaque année, des milliers de personnes sont touchées par le mélanome, un cancer de la peau souvent discret mais redoutablement dangereux. Kahina, 35 ans, contrôleuse de train dynamique et passionnée de voyages, a découvert brutalement les risques liés à l'exposition solaire excessive. Son parcours, marqué par l'angoisse, les traitements invasifs et une prise de conscience brutale, révèle combien la prévention et le dépistage précoce sont essentiels. Aujourd'hui, elle partage son histoire avec une grande générosité pour inciter chacun à prendre soin de sa peau. | *Adeline Bojins*



Kahina, 35 ans

## Kahina, dans quelles circonstances avez-vous découvert votre mélanome ?

C'était lors de mon contrôle dermatologique annuel en mars 2023. J'ai toujours adoré le soleil, depuis toute petite. Chaque été, je passais des heures à me faire bronzer sans aucune précaution, profitant pleinement des plages de mes destinations préférées : Seychelles, île Maurice, Italie, Algérie, Saint-Martin. Je ne mesurais absolument pas les risques, et souvent je revenais avec des coups de soleil tellement graves que ma peau en faisait des cloques. J'avoue que je ne mettais pas toujours de crème solaire ou alors j'utilisais des produits inadaptés.

Au fil des années, j'avais accumulé beaucoup de dommages sans le savoir. Et puis, un jour, j'ai remarqué une petite tache étrange sur mon bras. Même si elle était minuscule, elle avait quelque chose qui m'intriguait. Ma dermatologue était plutôt rassurante, mais elle a accepté de l'enlever par sécurité. J'étais loin d'imaginer que cette décision allait bouleverser ma vie.

## Comment avez-vous réagi lorsque le diagnostic est tombé ?

Quand la dermatologue m'a appelée pour me demander de venir dès le lendemain, j'ai immédiatement senti que quelque chose de grave se passait. À l'annonce du diagnostic, j'étais totalement effondrée. Le mot "mélanome" résonnait dans ma tête comme une sentence. Je venais juste de perdre mon papa, ce qui rendait la situation encore plus insupportable émotionnel-

lement. Mon premier réflexe a été de chercher sur internet des informations sur la maladie. C'était une erreur, car tout ce que j'ai trouvé m'a plongée dans une terreur absolue. Je ne pouvais plus dormir, j'avais constamment des pensées négatives. J'étais totalement envahie par la peur, la panique et un sentiment profond d'injustice. Cette période restera gravée à jamais dans ma mémoire comme une des plus difficiles de mon existence.

## Quelles ont été les différentes étapes de votre traitement et comment les avez-vous vécues ?

Après le diagnostic, toutes les étapes suivantes ont été discutées en détail avec mon médecin. Il a particulièrement souligné le risque élevé de récurrence en raison de mon âge. Tout s'est ensuite enchaîné très vite après le diagnostic. J'ai d'abord passé un PET-scan cérébral et thoracique pour vérifier la présence éventuelle de métastases, ce qui était extrêmement stressant. Heureusement, les résultats étaient bons, mais il fallait tout de même intervenir rapidement pour traiter le mélanome.

Ensuite, l'attente des résultats de la seconde biopsie a été une véritable épreuve psychologique et stressante. Aujourd'hui, je suis sous surveillance constante, avec des contrôles tous les six mois pendant au moins trois ans, et chaque nouvelle intervention, comme celle réalisée ce matin pour enlever un autre grain de beauté suspect, me replonge dans une anxiété profonde.

## Comment cette épreuve a-t-elle influencé votre perception de la prévention et du suivi dermatologique ?

Cette expérience a radicalement changé ma vision du soleil et de la prévention. Avant, je considérais le soleil comme un plaisir inoffensif, mais aujourd'hui, je réalise pleinement ses dangers. Désormais, je suis extrêmement rigoureuse : c'est crème solaire indice 50 toute l'année, même en hiver. Je vérifie aussi régulièrement tous mes grains de beauté et ne néglige

## Quelques faits sur le mélanome

### Rayons UV

Principale cause de l'apparition de ce type de cancer de la peau

### ~ 3'100/an

Nombre de nouveaux cas de mélanome en Suisse

### - de 50 ans

Âge de près d'un cinquième des personnes atteintes au moment du diagnostic

jamais les contrôles médicaux. Pendant les vacances, surtout avec ma nièce, je suis devenue la première à lui appliquer de la crème solaire, à lui mettre un chapeau et à lui faire porter des vêtements protecteurs, même si elle râle un peu.

Toute ma famille a été profondément sensibilisée par mon histoire. Mes proches ont tous consulté un dermatologue pour des examens préventifs. Ma sœur vient d'ailleurs de se faire retirer un carcinome basocellulaire, ce qui a poussé les médecins à recommander un dépistage familial complet. Je regrette profondément d'avoir négligé ces gestes simples par le passé, et je tiens à ce que mon témoignage puisse éviter à d'autres personnes de commettre les mêmes erreurs.

## Comment avez-vous perçu l'accompagnement et la prise en charge médicale tout au long de votre parcours ?

J'ai eu énormément de chance d'être suivie par une dermatologue attentive, très réactive et joignable à tout moment. Dès le premier jour, elle m'a mise en confiance par son professionnalisme et sa grande empathie. Elle répondait à toutes

mes questions, même les plus anxieuses, avec patience et pédagogie. La prise en charge médicale a été rapide, complète et très coordonnée entre les différents spécialistes impliqués. Chaque professionnel que j'ai rencontré m'a accompagnée avec douceur et respect, ce qui a été d'un grand soutien psychologique. Ce suivi médical très humain m'a permis de surmonter plus facilement les étapes difficiles du traitement et de garder espoir malgré l'incertitude constante liée à la maladie.

## Quel message souhaitez-vous adresser à ceux qui pourraient être concernés par le mélanome ?

Je souhaite que chacun comprenne que le mélanome n'est pas une plaisanterie. Il ne faut jamais banaliser un grain de beauté ou une tache suspecte. Allez consulter dès que vous avez le moindre doute.

Cette maladie peut avoir des conséquences très graves si elle n'est pas prise à temps. Mon histoire en est la preuve : protégez-vous toujours du soleil, faites-vous dépister régulièrement, et prenez votre santé au sérieux. ●

PROTÈGE TA

# PEAU.

Faites contrôler votre grains de beauté gratuitement!

LEBEN MIT KREBS

www.derma2go.com/melanom/fr

# La médecine nucléaire, une alliée méconnue et précieuse

La médecine nucléaire est souvent méconnue du grand public. Pourtant, cette spécialité ancienne et fascinante, qui puise ses racines dans les découvertes révolutionnaires de Marie Curie, offre aujourd'hui des possibilités diagnostiques et thérapeutiques remarquables. Elle permet non seulement d'observer le fonctionnement interne des organes pour détecter précocement de nombreuses maladies, mais également de proposer des traitements innovants et ciblés, notamment grâce à la "théranostique", une approche prometteuse contre certains cancers difficiles à traiter. Le Dr. Olivier Rager, spécialiste en médecine nucléaire à la Clinique Générale-Beaulieu, nous éclaire sur cette discipline et répond aux interrogations les plus fréquentes. | Adeline Beijns

## Qu'est-ce que la médecine nucléaire et en quoi cette spécialité médicale se distingue-t-elle des autres approches diagnostiques et thérapeutiques ?

La médecine nucléaire est l'une des spécialités médicales les plus anciennes et innovantes, utilisant des substances radioactives appelées radionucléides pour établir des diagnostics précis ou administrer des traitements ciblés. Elle trouve ses origines dans les découvertes de Marie Curie au début du 20<sup>ème</sup> siècle, pionnière dans l'étude des éléments radioactifs. Dès ses débuts, la médecine nucléaire s'est illustrée notamment par le traitement du cancer de la thyroïde grâce à l'iode radioactif, une méthode encore largement utilisée aujourd'hui.

La première machine destinée spécifiquement à réaliser des images médicales utilisant ces radionucléides remonte aux années 1950. Par ailleurs, il est intéressant de noter que le tout premier PET-scan (Tomographie par Émission de Positons) européen a été installé à Genève en 1978, aux Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG).

Contrairement aux techniques classiques d'imagerie médicale qui visualisent principalement la structure anatomique, la

médecine nucléaire révèle le fonctionnement interne des organes en mesurant leurs activités biologiques et métaboliques. Elle ne se limite pas uniquement à l'imagerie, mais inclut aussi des prélèvements sanguins spécifiques pour évaluer divers paramètres biologiques liés aux radionucléides utilisés. Cette approche unique permet de détecter très tôt des pathologies souvent invisibles avec les autres méthodes d'imagerie médicale classiques.

## Quels sont les examens de médecine nucléaire les plus fréquents, et dans quelles situations médicales spécifiques sont-ils recommandés ?

Le PET-scan est un examen essentiel en médecine nucléaire, principalement utilisé en oncologie. Il permet d'identifier et de localiser précisément les cellules cancéreuses grâce à un marqueur radioactif injecté au patient qui s'accumule préférentiellement dans les cellules à forte activité métabolique, typique des cellules cancéreuses. Cet examen est particulièrement efficace pour la détection précoce, le diagnostic initial, ainsi que le suivi thérapeutique des cancers.

La scintigraphie est un autre examen majeur en médecine nucléaire qui permet

de visualiser le fonctionnement de différents organes en utilisant des traceurs radioactifs spécifiques.

Elle trouve de nombreuses applications médicales variées : la scintigraphie cardiaque évalue la perfusion myocardique et détecte les maladies coronariennes ; la scintigraphie osseuse diagnostique les métastases osseuses ou les lésions inflammatoires et permet de poser les indications opératoire ou de détecter des complications en orthopédie ; la scintigraphie thyroïdienne et parathyroïdienne est utilisée pour évaluer les troubles du fonctionnement des glandes endocrines ; et enfin, la scintigraphie neurologique est précieuse dans le diagnostic et le suivi des maladies neurodégénératives telles que les maladies de Parkinson ou d'Alzheimer.

## Comment les nouvelles technologies permettent-elles de diminuer l'exposition à la radiation, et quels en sont les bénéfices concrets pour les patients ?

Les nouvelles technologies utilisées en médecine nucléaire optimisent considérablement la manière dont les images médicales sont obtenues. Grâce à des détecteurs plus sensibles et à des systèmes d'imagerie de haute précision,



Docteur Olivier Rager  
Spécialiste en médecine nucléaire à Genève

ces appareils permettent d'obtenir des images de qualité égale ou supérieure en utilisant moins de radiation. L'exposition à la radiation est ainsi réduite de 40%.

Les bénéfices pour les patients sont importants : la réduction de l'exposition à la radiation renforce encore davantage la sécurité des examens. Cette approche limite les inquiétudes des patients liées à la radiation et rend l'expérience d'examen plus sereine et rassurante. Par ailleurs, ces technologies réduisent de moitié la durée des examens, les rendant plus confortables et pratiques pour les patients.

## Existe-t-il des contre-indications spécifiques aux examens de médecine nucléaire, et comment la sécurité des patients est-elle assurée tout au long du processus ?

Les contre-indications absolues sont rares en médecine nucléaire, mais certaines situations exigent une attention particulière. Notamment, la grossesse ou l'allaitement constituent des moments où l'utilisation de radioactivité est généralement évitée ou adaptée afin de protéger la mère et l'enfant. Hormis certains examens très spécifiques reposant sur une réponse immunitaire particulière, les examens de médecine nucléaire ne présentent aucune allergie ni toxicité.

De plus, chaque patient remplit au préalable un questionnaire médical détaillé permettant notamment d'identifier d'éventuelles interactions médicamenteuses avec les traitements médicaux en cours. La sécurité des patients est garantie par des protocoles rigoureux, une formation continue des équipes médicales spécialisées, et des contrôles

réguliers de tous les équipements médicaux. Toutes ces mesures assurent que chaque procédure soit réalisée dans les conditions les plus sûres possibles.

## Un message important à retenir concernant la médecine nucléaire ?

Elle s'oriente vers un futur passionnant grâce à la théranostique, une approche novatrice combinant diagnostic et traitement dans une même procédure. Cette approche permet de personnaliser les soins de manière inédite, notamment dans les cancers complexes comme ceux de la prostate et les tumeurs neuroendocrines. Grâce à la théranostique, nous entrons dans une ère où chaque patient bénéficie d'un diagnostic extrêmement précis couplé à un traitement sur mesure, ouvrant ainsi de nouvelles perspectives thérapeutiques prometteuses pour de nombreuses maladies. ●

# Leucémie lymphoïde chronique : l'importance d'une médecine personnalisée

La leucémie lymphoïde chronique (LLC) est une maladie du sang qui touche principalement les adultes âgés. Malgré son évolution généralement lente, la LLC peut avoir un impact considérable sur la vie quotidienne des patients. Les progrès récents dans le diagnostic et le traitement permettent une prise en charge de plus en plus personnalisée. Pour mieux comprendre le développement de cette maladie, l'importance des marqueurs génétiques et comment adapter le suivi à chaque patient, nous avons rencontré le Dr. Kaveh Samii, hématologue spécialiste de la LLC aux Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG). | *Adeline Beijns*



**Docteur Kaveh Samii**  
Hématologue spécialisé en LLC aux HUG

## Dr. Samii, pourriez-vous nous expliquer en quelques mots comment se développe la LLC ?

Le sang est composé de plasma et de cellules sanguines : les globules rouges, les globules blancs et les plaquettes. Parmi les globules blancs, on distingue les polynucléaires, les monocytes et les lymphocytes, qui jouent tous un rôle essentiel dans la défense immunitaire contre les bactéries, virus et parasites. Dans le cas de la LLC, les lymphocytes deviennent anormaux suite à des mutations génétiques acquises, ce qui les pousse à proliférer de façon excessive. Ces anomalies chromosomiques offrent aux cellules un avantage de division cellulaire tout en empêchant leur mort programmée, conduisant ainsi à leur accumulation progressive dans le sang, la moelle osseuse, les ganglions lymphatiques et la rate. Cette maladie évolue généralement lentement sur plusieurs années, contrairement aux leucémies aiguës qui exigent un traitement immédiat et souvent hospitalier.

## On parle souvent de "biomarqueurs" en médecine. Comment expliqueriez-vous ce terme simplement à nos lecteurs ?

### Pourquoi les marqueurs génétiques sont-ils importants dans la LLC ?

Un biomarqueur est une caractéristique biologique mesurable qui aide au diagnostic et au suivi d'une maladie. Dans le cas de la LLC, divers biomarqueurs sont essentiels, notamment le nombre de globules blancs et certains paramètres biochimiques. Cependant, Les marqueurs génétiques, tels que TP53 et IGHV, jouent un rôle particulièrement important dans la LLC. Ils permettent de confirmer le diagnostic, d'évaluer la gravité de la maladie, et d'assurer un suivi précis durant le traitement et jusqu'à la rémission.

### Vos patients présentent des profils très variés en termes d'âge, de mode de vie, d'état de santé et de niveau de connaissances. Comment adaptez-vous votre approche en fonction de chacun d'entre eux ?

Le traitement de la LLC a considérablement progressé grâce aux avancées scientifiques récentes. Nous sommes passés des chimiothérapies classiques à des traitements ciblés, plus courts et souvent administrés par voie orale, sans forcément nécessiter une hospitalisation. L'approche thérapeutique est toujours individualisée en tenant compte non seulement du stade et de la gravité de la maladie, mais également des caractéristiques spécifiques du patient : son âge, son autonomie, ses éventuelles maladies associées et les traitements qu'il suit déjà. Cette personnalisation du traitement permet d'optimiser l'efficacité tout en préservant la qualité de vie.

### Quelle importance accordez-vous à l'information des patients en dehors de la consultation médicale, par exemple sur Internet ? Voyez-vous des risques à cela ?

Il est essentiel que les patients soient bien informés sur leur maladie et les traitements possibles. Internet offre certes un accès facile à de nombreuses informations, mais il faut rester prudent. Beaucoup d'informations en ligne sont non triées, imprécises ou fausses. Certaines thérapies alternatives séduisantes mais non validées scientifiquement peuvent même entraîner des retards dans la prise en charge médicale adéquate. Je conseille donc à mes patients d'utiliser ces ressources avec prudence et d'en discuter systématiquement avec leur médecin spécialiste.

### Enfin, quel message souhaitez-vous adresser à ceux qui vivent actuellement avec une LLC ?

La LLC est aujourd'hui bien connue et les traitements disponibles ont beaucoup évolué ces dernières années. Même si elle est chronique, elle ne nécessite pas toujours un traitement immédiat, mais un suivi régulier reste essentiel. Lorsqu'un traitement devient nécessaire, il est choisi en concertation avec le patient, permettant souvent une bonne qualité de vie grâce à des thérapies efficaces pouvant être réalisées en ambulatoire. Les raisons d'être optimiste existent, et le dialogue avec votre médecin est primordial pour gérer au mieux la maladie. ●

# LLC : Pas de raison de paniquer !



L'histoire de Hansrudolf Jenny (73 ans) montre qu'un diagnostic de LLC n'est pas une fin en soi, mais peut marquer le début d'un nouveau chemin. Avec confiance, sérénité et un regard tourné vers l'avenir, il poursuit sa vie de manière consciente et active depuis son diagnostic. Plutôt que de laisser la maladie dicter son existence, il mise sur la connaissance, la confiance en la médecine et une attitude positive. | *Noémie Aeschlimann*

### Le moment du diagnostic : Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez reçu cette nouvelle ?

En août 2019, j'ai reçu un diagnostic auquel je ne m'attendais absolument pas. Il s'agissait d'une découverte fortuite après une intervention à l'Hôpital cantonal de Winterthour. Lors d'une visite post-opératoire, mon médecin traitant m'a annoncé que j'avais une leucémie lymphoïde chronique (LLC). Je ne savais pas exactement ce que cela signifiait, mais en entendant le mot leucémie, j'ai d'abord été sous le choc. Cependant, le médecin m'a expliqué que cette maladie n'était pas mortelle, que de nombreuses personnes vivaient avec et qu'elle était souvent découverte par hasard. De plus, la LLC évolue généralement lentement et peut être traitée. Cela m'a d'abord apporté un sentiment de calme et de confiance.

### Comment avez-vous vécu les jours suivants, ainsi que vos proches ?

Dès le jour même, j'ai été soumis à des examens complémentaires à la clinique d'onco-hématologie de l'hôpital. Le médecin-chef du service d'hématologie m'a expliqué en détail ce qu'était la LLC et comment la gérer. Cela m'a apporté un sentiment de sécurité. Il est rapidement apparu que, dans mon cas, il suffisait d'observer l'évolution de mes analyses sanguines. J'ai discuté du diagnostic avec ma femme. La situation était certes sérieuse, mais nous n'avons pas paniqué. Le lien étroit avec mon médecin nous a apporté du calme et un sentiment de sécurité. Lorsque j'évoquais la maladie avec mes amis ou ma famille, leur réaction était souvent : "Oh non, le pauvre !".

Mais j'ai toujours répondu que je n'avais pas à être pris en pitié. Je ne me sentais pas malade. Finalement, c'est plutôt moi qui devais rassurer mon entourage.

### En dehors des échanges avec votre médecin, vous êtes-vous renseigné sur la LLC par d'autres moyens ?

Je me suis informé sur Internet afin de mieux comprendre ce qu'était la LLC et comment la maladie pouvait évoluer. En plus des sources médicales, ce sont surtout les témoignages d'autres patients qui m'ont aidé. Ils m'ont permis d'avoir un aperçu de leur façon de gérer la maladie et ont contribué à mieux considérer ma propre situation.

### La LLC est une maladie chronique qui ne peut malheureusement pas encore être guérie. Qu'est-ce qui vous aide à vivre avec cette maladie et à garder une vision positive de l'avenir ?

Lorsque mes analyses sanguines se sont détériorées en août 2022 au point de nécessiter un traitement, j'ai eu l'opportunité de participer à une étude sur la LLC, qui comparait les résultats de différentes approches thérapeutiques. Dès la première séance, mes analyses se sont nettement améliorées, ce qui m'a immédiatement donné un sentiment positif. Les examens réguliers ont ensuite montré des progrès mois après mois, ce qui m'a encore renforcé dans mon optimisme. J'ai eu la chance de toujours me sentir bien malgré la maladie et de ne jamais réellement me percevoir comme malade. Je suis actif physiquement, je vais plusieurs fois par semaine à la salle de sport, j'ai de la force et une bonne endurance. J'ai

pu – et je peux toujours – poursuivre ma vie comme avant.

### Quel message aimeriez-vous adresser aux autres personnes atteintes de LLC ?

L'essentiel : la LLC n'est pas une maladie qui doit susciter la panique. J'espère que toutes les personnes concernées auront la chance d'être entourées de professionnels aussi compétents et bienveillants que ceux qui m'ont accompagné.

### Nous souhaitons encourager d'autres patients : pourriez-vous partager un moment positif ou un bel événement que vous avez vécu malgré la maladie ?

Ma vie est globalement belle, et je ne pourrais pas dire qu'un événement en particulier m'a marqué. Cependant, lorsque mon médecin m'a annoncé, à l'issue d'une année de traitement, que mes analyses sanguines étaient celles d'une personne n'ayant jamais été atteinte de LLC, ce fut un moment extraordinaire que je n'oublierai jamais. Cela m'a une fois de plus rappelé à quel point l'être humain est vulnérable et combien il est essentiel de pouvoir compter sur un système de soins fiable lorsqu'une maladie survient. Je sais que la maladie pourrait un jour refaire surface, mais cela ne me fait pas peur. Au contraire, je regarde l'avenir avec optimisme et gratitude. ●



**Hansrudolf Jenny**  
73 ans

# NUTRITION ET DIABÈTE



## L'effet "yeux plus gros que le ventre"

Vous avez déjà rempli votre assiette au maximum, ou pire, vos yeux se sont-ils arrêtés sur un plat bien garni, pour finalement vous rendre compte que vous aviez sous-estimé votre capacité à manger ?

C'est ce que l'on appelle avoir les yeux plus gros que le ventre ! Cette expression désigne le phénomène où l'on se laisse emporter par l'apparence de la nourriture, pensant pouvoir en manger plus que ce que notre estomac ne peut réellement accueillir.

**Fun fact :** ce phénomène est lié à notre cerveau et nos instincts ! En voyant une grande portion de nourriture, nos yeux nous "trompent" en envoyant des signaux qui nous poussent à remplir l'assiette. Mais, l'estomac lui, a une capacité bien plus limitée. Ce déséquilibre entre nos désirs visuels et la réalité peut parfois mener à une sensation de "trop plein", voire à un sentiment de culpabilité après le repas.

**La solution ?** Manger lentement, savourer chaque bouchée et écouter les signaux de notre corps. Une portion raisonnable et une attention portée à la satiété peuvent éviter de se retrouver à avoir les yeux plus gros que le ventre. Au final, il est toujours plus agréable de bien manger sans se retrouver avec un excès qui ne fait que peser sur l'estomac ! ●

+ D'ARTICLES  
SUR NOTRE SITE

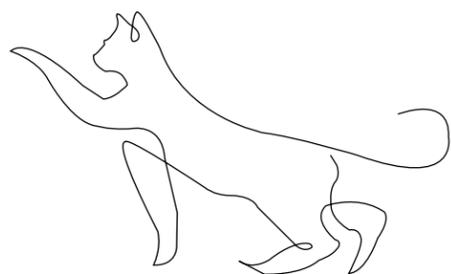




# Quand un capteur de glycémie vient au secours de Noisette



Jacqueline, 42 ans, s'est toujours considérée comme uneoureuse inconditionnelle des animaux. En ce début du mois de janvier, elle remarque que Noisette, l'un de ses chats âgé de 13 ans et demi, présente un comportement étrange : il boit de plus en plus d'eau, semble en réclamer sans cesse et paraît même obsédé par l'idée d'y avoir accès. Inquiète de cette soif inhabituelle, elle décide de prendre rendez-vous chez son vétérinaire afin d'éclaircir la situation. | Adeline Beijns



Noisette  
13 ans, chat de Jacqueline



## Le diagnostic inattendu

Lors de la visite, le vétérinaire procède à des analyses sanguines et ne tarde pas à poser un diagnostic : Noisette est diabétique. Bien qu'elle ait déjà entendu parler du diabète chez les humains, Jacqueline ne se doutait pas que les chats pouvaient être eux aussi touchés par cette maladie. Le vétérinaire lui explique alors qu'il va falloir surveiller l'alimentation de Noisette de très près et, pour commencer, adopter un régime spécifique pour chats diabétiques. En plus de ce régime, Noisette devra recevoir un antidiabétique une fois par jour.

## L'arrivée du CGM dans leur quotidien

C'est à ce moment-là que le vétérinaire évoque une solution technologique encore peu connue du grand public pour les animaux : le CGM, ou capteur de glycémie en continu. Ce type de dispositif, déjà bien établi chez les humains, permet de mesurer la glycémie du chat tout au long de la journée. Le vétérinaire explique que cette surveillance constante facilite grandement l'ajustement des doses d'antidiabétique et réduit considérablement le risque d'hypoglycémie.

Jacqueline, soucieuse du bien-être de Noisette, accepte immédiatement d'essayer ce système. La pose du capteur s'avère d'ailleurs bien plus simple qu'elle ne l'imaginait : il a suffi de raser légèrement une petite zone sur le flanc du chat pour fixer le CGM. À la grande surprise de Jacqueline, Noisette n'a pas semblé gêné, ni même perturbé par cet appareil.

“**Jacqueline sait désormais que le diabète, bien que sérieux, peut être géré chez les animaux comme il l'est chez les humains, notamment grâce à l'essor de nouvelles technologies**”

## Un dosage personnalisé

Très vite, les données recueillies par le capteur révèlent que Noisette est sujet à de fréquentes hypoglycémies, un phé-

nomène que personne n'aurait pu deviner sans le CGM. Grâce à ces informations, le vétérinaire peut adapter précisément la dose d'antidiabétique de Noisette.

Résultat : les risques liés aux chutes trop basses de glycémie diminuent et les effets secondaires, parfois lourds pour un animal de cet âge, se font nettement plus rares.

En parallèle, Jacqueline apprécie tout particulièrement le fait de pouvoir suivre en temps réel la glycémie de Noisette via une application dédiée.

Chaque jour, elle reçoit des graphiques quotidiens et hebdomadaires qui lui permettent de repérer facilement les tendances et d'anticiper d'éventuels déséquilibres.

## Un suivi régulier mais allégé

Plus d'un an s'est écoulé depuis le diagnostic de diabète de Noisette.

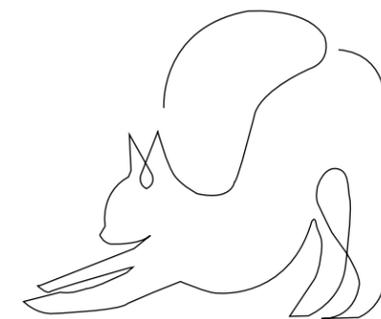
Aujourd'hui, le chat ne porte plus de capteur en continu. Le vétérinaire a mis en place une routine de contrôle adaptée :

tous les deux mois, Noisette porte le CGM pendant 14 jours. Cette période de surveillance permet de vérifier que tout va bien et que les doses de médicament restent appropriées.

## L'espoir au bout du capteur

Grâce à la surveillance continue offerte par le CGM, Noisette a non seulement stabilisé sa glycémie, mais il a également retrouvé une bonne qualité de vie.

Jacqueline ne pouvait pas espérer mieux : elle sait désormais que le diabète, bien que sérieux, peut être géré chez les animaux comme il l'est chez les humains, notamment grâce à l'essor de nouvelles technologies. ●



## Les clés d'un diabète bien géré

Le diabète touche des millions de personnes à travers le monde, et sa prise en charge repose sur un équilibre subtil entre suivi médical, technologie et engagement du patient. À Lausanne, la Dre. Daniela Sofra, endocrinologue et diabétologue passionnée, met son expertise au service d'une approche collaborative. Dans cette interview, elle nous éclaire sur l'importance d'une coopération étroite avec les médecins généralistes et sur le rôle transformateur des capteurs de glucose en continu (CGM pour Continuous Glucose Monitoring) dans la vie des patients. | Adeline Bejns



Docteur Daniela Sofra  
Endocrinologue & diabétologue à Lausanne

### Comment collaborez-vous avec les médecins généralistes pour offrir un suivi optimal aux patients diabétiques ? Pourriez-vous illustrer cette coopération avec des exemples tirés de votre pratique quotidienne ?

En tant que diabétologue, je considère la collaboration avec les médecins généralistes comme essentielle pour garantir un suivi fluide et efficace. Mon rôle est complémentaire au leur : ils sont souvent le premier point de contact et gèrent les soins au quotidien, tandis que j'interviens pour des ajustements spécialisés.

Un exemple marquant récent illustre parfaitement cette coopération. J'ai été conviée par un médecin généraliste à une visioconférence concernant un patient suivi pour de multiples comorbidités : diabète, obésité nécessitant une chirurgie, hypertension, une hernie discale, sans oublier des défis sociaux et psychologiques.

Le généraliste, véritable chef d'orchestre, a réuni tous les spécialistes impliqués – chirurgien, cardiologue, psychiatre et moi-même – pour discuter de son cas. Ensemble, nous avons défini une stratégie claire qui optimise non seulement son traitement, mais aussi sa qualité de vie,

en évitant les décisions cloisonnées. C'est ce type d'échange qui fait la différence au quotidien.

### Quels bénéfices concrets une prise en charge coordonnée entre généralistes et spécialistes apporte-t-elle aux patients dans la gestion de leur diabète ?

Une prise en charge coordonnée offre plusieurs bénéfices majeurs aux patients. Tout d'abord, elle garantit une continuité des soins : le généraliste connaît le patient dans sa globalité tandis que moi, en tant que spécialiste, je peux approfondir les aspects spécifiques du diabète. Ensemble, nous évitons les redondances ou les contradictions dans les traitements. Ensuite, cela permet une réactivité accrue. Si un généraliste détecte une détérioration, il peut me solliciter rapidement pour une intervention ciblée. Pour le patient, cela se traduit par moins de stress : il sait que ses médecins communiquent et qu'il n'a pas à répéter son histoire à chaque consultation.

Enfin, cette approche multidisciplinaire favorise une prise en charge globale. Un patient peut voir son généraliste pour un contrôle de cholestérol, moi pour son diabète, un diététicien pour ses habitudes alimentaires, avec un plan cohérent partagé et un objectif commun.

### En quoi une consultation précoce chez un spécialiste, combinée à l'utilisation des CGM, peut-elle affiner le diagnostic et optimiser le traitement du diabète ?

Une référence précoce à un diabétologue est cruciale à mes yeux pour toute per-

sonne avec un diabète. Par exemple, chez certains patients, une glycémie anormale peut masquer un diabète de type 1 tardif (LADA) plutôt qu'un type 2. En tant que spécialiste, je peux prescrire des tests spécifiques pour clarifier le diagnostic.

Les CGM soutiennent ma démarche car contrairement aux mesures ponctuelles avec un glucomètre, ils fournissent une vue d'ensemble des variations glycémiques sur 24 heures. On peut donc mieux personnaliser le traitement dès le début et aussi, ne l'oublions pas, valoriser tout ce que le patient fait déjà de bien.

### Au-delà du simple suivi des glycémies, comment les CGM deviennent-ils des outils thérapeutiques précieux pour aider les patients atteints de diabète de type 2 à améliorer leur quotidien ?

Les CGM ne se limitent pas à surveiller la glycémie, ils deviennent des outils éducatifs et thérapeutiques puissants. Ils permettent aux patients de voir en temps réel l'impact de leurs choix quotidiens sur leur glycémie, ce qui les rend acteurs de leur prise en charge et renforce leur motivation et autonomie.

Enfin, les données des CGM facilitent les consultations. Les patients arrivent avec un journal glycémique détaillé, ce qui nous permet de discuter concrètement : "Vous voyez cette valeur parfaite à 18h ? C'était après quelle activité ?". Cela donne un sens aux actions du patient et rend les ajustements thérapeutiques plus précis. Pour beaucoup, c'est une révélation qui transforme leur rapport à la maladie. ●



## Diabète? FreeStyle Libre 3. A essayer gratuitement!

ESSAYER  
MAINTENANT



www.FreeStyle.Abbott

Le système FreeStyle Libre 3 affiche vos valeurs de glucose à la minute près et à tout moment<sup>1</sup> pour vous permettre des décisions<sup>2</sup> et des réactions fondées.

De petites avancées qui au fil du temps peuvent induire d'importants changements.

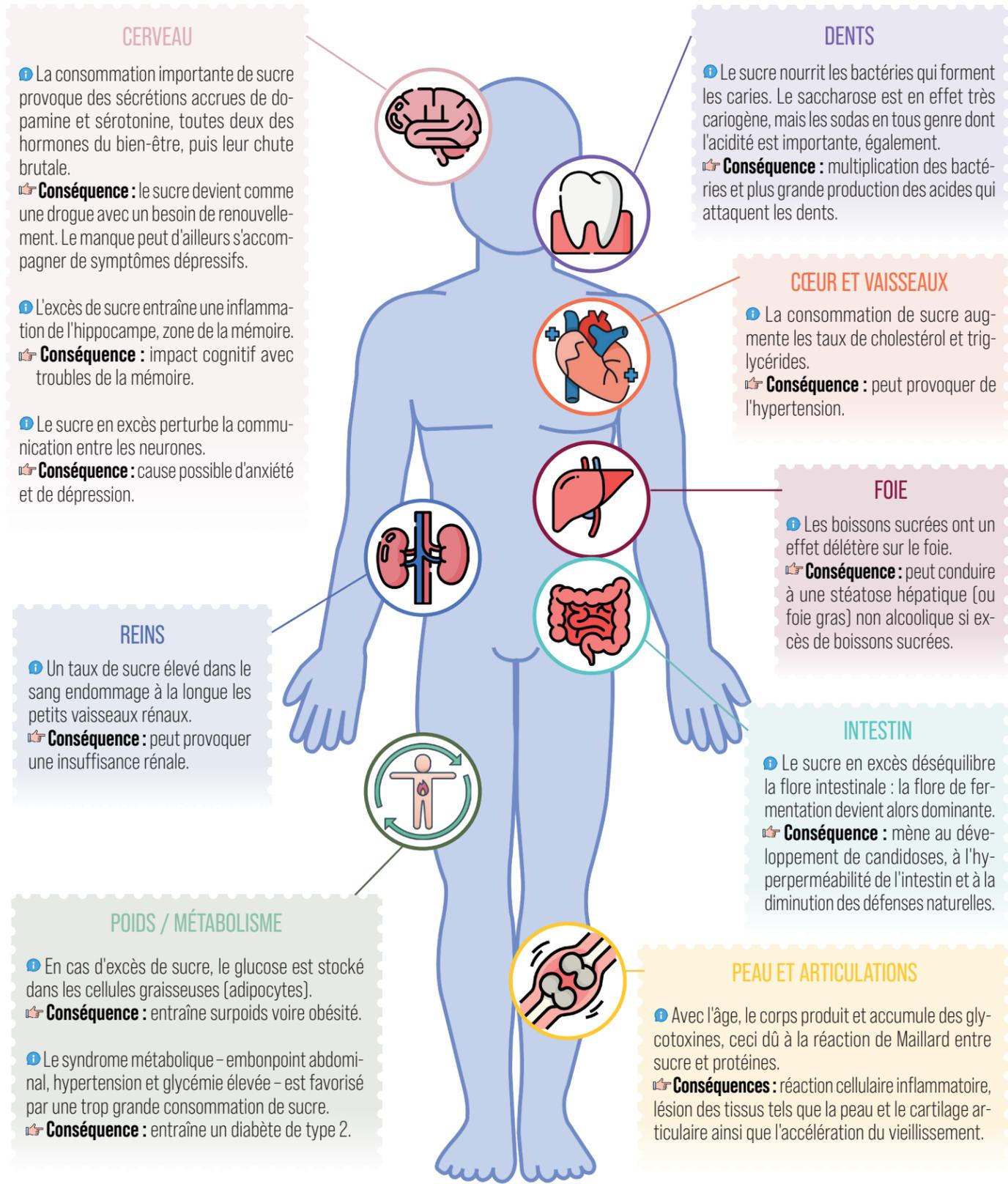
Ça, c'est du progrès.

Les données de glucose sont présentées à fin d'illustration, pas de patients réels. Photo d'agence. Prise avec un modèle.

1. Le capteur est prêt à la surveillance de la glycémie 60 minutes après son activation. 2. Fokkert Marion, et al., BMJ Open Diab Res Care. 2019. <https://doi:10.1136/bmjdr-2019-000809>.

Le boîtier du capteur, FreeStyle, Libre, et les marques associées sont des marques d'Abbott. Les autres marques sont la propriété des fabricants respectifs. © 2024 Abbott | ADC-101339 v2.0

# Excès de sucre : ses méfaits sur votre corps



# "Sans sucre" ou presque : décryptage des édulcorants

Les "faux sucres", aussi appelés édulcorants, se sont imposés dans notre alimentation au cours des dernières décennies. On estime qu'ils entrent aujourd'hui dans la composition de près de 75% des produits transformés, ce qui en fait des ingrédients quasi incontournables au quotidien. | Adeline Beijns

## Qu'est-ce qu'un édulcorant ?

Un édulcorant est une substance qui confère un goût sucré tout en ayant généralement très peu ou pas de calories. Il peut être d'origine chimique (comme l'aspartame ou la saccharine) ou naturelle (comme la stévia, extraite des feuilles d'une plante). Le principal objectif est d'offrir une alternative au sucre classique afin de réduire l'apport calorique ou de limiter la consommation de glucides.

## Chiffres clés

Jusqu'à 75% des produits transformés renfermeraient au moins un type de sucre ou d'édulcorant<sup>1</sup>. Le marché mondial des édulcorants continue de croître, tiré par la demande de produits "sans sucre" ou "allégés". Certains édulcorants seraient jusqu'à 200 à 700 fois plus sucrants que le sucre de table<sup>2</sup>.

## Points positifs

Les édulcorants aident à diminuer l'apport énergétique global et sont utiles pour les personnes devant surveiller leur glycémie. Enfin, les polyols (xylitol, érythritol) ne favorisent pas la formation de caries.

## Points de vigilance

Certaines études suggèrent qu'en l'absence de calories, le cerveau pourrait inciter à manger davantage, entraînant un effet compensatoire. Chez certaines personnes, les polyols peuvent provoquer des inconforts digestifs.

Bien que la plupart des édulcorants soient approuvés par les agences sanitaires, leur innocuité à long terme est souvent objet de débat.

## Quelques édulcorants courants

### Saccharine (E954)

**Pouvoir sucrant :** entre 200 et 700 fois plus que le sucre  
**Particularités :** ancien édulcorant, parfois critiqué pour son arrière-goût amer

### Acésulfame-K (E950)

**Pouvoir sucrant :** environ 200 fois plus que le sucre  
**Particularité :** souvent combiné à d'autres édulcorants pour masquer l'arrière-goût

### Érythritol

**Pouvoir sucrant :** 60 à 80% de celui du sucre  
**Particularités :** très faible en calories (0,2 kcal/g) et bien toléré sur le plan digestif

### Aspartame (E951)

**Pouvoir sucrant :** environ 200 fois supérieur à celui du sucre  
**Particularités :** goût proche du sucre et sensible à la chaleur

### Sucralose (E955)

**Pouvoir sucrant :** environ 600 fois plus sucré que le sucre  
**Particularité :** stable à la cuisson

### Xylitol

**Pouvoir sucrant :** équivalent à celui du sucre  
**Particularité :** 40% moins calorique que le sucre

### Stévia

**Pouvoir sucrant :** jusqu'à 200 à 400 fois celui du sucre  
**Particularité :** extrait des feuilles de la plante Stevia

# Nutrition : grands mythes ou réalité ?

Dès que l'on s'intéresse de plus près à la nutrition, on est confronté à une multitude d'informations et de mythes, au point que même les personnes soucieuses de leur santé peuvent se poser des questions. Ces croyances, anciennes ou nouvelles, sont-elles fondées ? Qu'est-ce qui est vrai ? Qu'est-ce qui n'est plus d'actualité ? En tant qu'expert, je souhaite éclaircir certaines des idées reçues les plus courantes en m'appuyant sur des connaissances scientifiques actuelles. Mes conseils pratiques vous aideront à appliquer ces découvertes au quotidien. | Carlo Weber



**Les produits sans matières grasses sont plus sains**  
Les produits allégés en matières grasses sont souvent présentés comme la clé pour meilleure santé et une silhouette mince.

Pourtant, les matières grasses ne sont pas un ennemi, au contraire, les bonnes graisses issues des noix, des avocats ou de l'huile d'olive sont essentielles à l'équilibre hormonal et cellulaire. Les acides gras oméga-3 et oméga-6 sont indispensables. À l'inverse, les produits allégés en graisses contiennent souvent sucre ou additifs pour améliorer le goût, les rendant moins nutritifs et favorisant une consommation excessive de sucre. Une grande méta-analyse aux États-Unis a montré que la consommation de bonnes graisses peut réduire le risque de maladies cardiovasculaires, tandis que les alternatives industrielles allégées ne présentent aucun avantage.

**Mon conseil :** Préférez les aliments riches en bonnes graisses polyinsaturées plutôt que les versions allégées.



**Boire beaucoup d'eau fait maigrir**  
Dans le milieu du fitness, on entend souvent dire que boire 3 à 4 litres d'eau par jour accélère le métabolisme et brûle les graisses.

L'eau soutient le métabolisme, en effet, il existe des indications qu'elle peut bénéficier légèrement à augmenter la combustion des calories. La perte de poids repose toutefois sur un déficit calorique et non pas uniquement sur le fait de boire de l'eau. Une étude de 2024 publiée dans *Obesity Reviews* indique que l'eau peut aider à réguler l'appétit, mais n'a pas d'effet direct sur la combustion des graisses.

**Mon conseil :** Buvez un verre d'eau avant les repas pour limiter les excès alimentaires, mais ne vous attendez toutefois pas à un effet miracle.

**Manger le soir fait grossir**  
On entend souvent que manger après 18 heures ralentit le métabolisme et favorise le stockage des graisses.



Ce n'est pas l'heure qui importe, mais la quantité de calories consommées sur la journée. Les personnes qui mangent tard ont tendance à consommer inconsciemment plus de calories (grignotage devant la télévision). Les études ne montrent aucun lien direct entre repas tardifs et prise de poids, tant que l'apport énergétique global reste équilibré. Des recherches publiées dans *l'International Journal of Obesity* confirment que chacun peut adapter la répartition des repas sans affecter son métabolisme.

**Mon conseil :** Privilégiez des repas légers le soir, comme une soupe de légumes, car une digestion difficile ou tardive peut perturber le sommeil – et le manque de sommeil peut, à son tour, favoriser la prise de poids.

**Le lait est indispensable pour des os solides**  
En Allemagne, aux Pays-Bas et en Suisse, le lait est considéré comme essentiel pour l'apport en calcium et la santé des os.



Ce n'est que du marketing. C'est une source de calcium, mais ce n'est pas la seule ni la meilleure. Des aliments tels que brocolis, choux kale, amandes et laits végétaux enrichis constituent de bonnes alternatives. Aussi, une consommation excessive de lait ne protège pas contre l'ostéoporose : l'exercice physique et la vitamine D jouent un rôle tout aussi important. Une étude britannique n'a trouvé aucun lien significatif entre une forte consommation de lait et un risque réduit de fractures.

**Mon conseil :** Diversifiez votre alimentation en intégrant des légumes verts et exposez-vous au soleil pour synthétiser la vitamine D au lieu de ne compter que sur le lait.



**Le sucre est un poison**  
Le sucre est souvent qualifié de "poison blanc" dans les discussions sur la santé.

En réalité, ce n'est pas un poison, mais une source naturelle d'énergie. Le problème réside dans sa consommation excessive, associée aux caries, surpoids et diabète de type 2. Consommé avec modération, il ne pose pas de risque majeur. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de limiter le sucre à moins de 10% de l'apport énergétique quotidien.

**Mon conseil :** Remplacez le sucre raffiné par du sucre brut et adoptez la règle du footballeur portugais Cristiano Ronaldo pour les sodas : n'en consommez pas, préférez l'eau !



**Les cures détox purifient le corps**  
Les jus, thés et autres produits détox promettent d'éliminer les "toxines" et d'améliorer la santé.

Or, notre corps dispose déjà d'un système de détoxification très efficace : foie, reins et intestins travaillent en permanence pour ce faire. Les produits détox n'apportent donc aucun bénéfice prouvé – il s'agit souvent de simples arguments marketing. Des études britanniques n'ont trouvé aucune preuve concernant les avantages des cures détox par rapport à une alimentation équilibrée. Cependant, une bonne hydratation et un apport suffisant en fibres peuvent aider à optimiser l'élimination des toxines.

**Mon conseil :** Buvez 1,5 à 2 litres d'eau par jour et consommez des aliments riches en fibres tels que légumes, fruits entiers et légumineuses. Cela suffit amplement ! En évitant les produits détox coûteux, vous économisez de l'argent que vous pouvez investir dans des aliments de qualité.

**Une alimentation végétarienne entraîne une carence en protéines**  
Beaucoup pensent encore que les végétariens courent un risque de carence en protéines.



Or, les sources végétales comme les lentilles, les haricots, le tofu, les graines de chanvre et le quinoa fournissent suffisamment de protéines, souvent avec moins de graisses saturées que la viande d'ailleurs. Une carence n'est à craindre qu'en cas d'alimentation déséquilibrée. De nombreuses études montrent qu'un régime végétarien ou même végétalien bien planifié peut fournir tous les acides aminés essentiels.

**Mon conseil :** Pour un apport optimal, variez vos sources de protéines végétales et animales.

**Conclusion**  
Les mythes sur la nutrition naissent souvent d'idées préconçues, de semi-vérités ou de croyances dépassées, toutes alimentées par la tradition, la culture ou encore le marketing. La science nous apprend qu'il n'existe pas d'ennemis universels tels que les glucides ou les graisses et que notre corps n'a pas besoin des cures coûteuses que nous pouvons trouver sur le marché. L'équilibre, la qualité des aliments et l'écoute des besoins individuels sont les véritables clés d'une alimentation saine.

Remettez en question les idées reçues, écoutez votre corps, informez-vous auprès de sources fiables et ne vous laissez pas influencer par les modes alimentaires ou encore le marketing. Ainsi, vous trouverez votre propre chemin vers une alimentation équilibrée. ●



**Carlo Weber**  
Cuisinier, expert et entrepreneur en alimentation. Il possède des connaissances approfondies en nutrition et en art culinaire. Dans sa rubrique "À table avec Carlo", il explique concrètement ce qu'est une alimentation saine.

**PARTAGEZ VOS IDÉES ET VOS QUESTIONS AVEC CARLO !**



# Le secret des centenaires

Épisode 4 :  
Vivez longtemps et  
en bonne santé par  
Nina Ruge

Chers lecteurs et lectrices, je me considère comme une véritable ambassadrice d'une belle cause : celle de la recherche sur la longévité. Pourquoi ? Parce qu'elle nous offre des clés pour vivre en meilleure santé et plus longtemps. Mais parlons chiffres : quel est l'objectif des chercheurs ? Viser 120 ans, et ce, en pleine forme ! Certains vont même jusqu'à envisager 130 voire 150 ans. Des projections ambitieuses, peut-être trop. Pour ma génération et probablement les suivantes, ces chiffres relèvent encore de la science-fiction. Mais vivre 90 ans en bonne santé ou même atteindre les 100 ans semble de plus en plus à notre portée. | *Nina Ruge*

## Les centenaires

Commençons par ce que nous savons déjà : les centenaires – ces personnes qui dépassent les 100 ans – sont de plus en plus nombreuses. Rien qu'en Allemagne, leur nombre est passé d'environ 6'000 en 2000 à 23'500 en 2021.

Cette augmentation est en grande partie due aux progrès médicaux constants et à un niveau de vie amélioré. Alors, atteindre cet âge symbolique est-ce simplement une question de mode de vie sain, de suivi médical rigoureux et de discipline ? Les données sont optimistes : environ la moitié des personnes nées après 2000 pourraient vivre jusqu'à 100 ans ou plus.

## Les zones bleues

Outre la génétique, le mode de vie a un impact majeur sur la longévité. Les "zones bleues", ces régions du monde où les habitants vivent bien plus longtemps que 100 ans en sont la preuve vivante. Plus précisément : là où les personnes atteignent l'âge de 101 ans au moins dix fois plus souvent qu'aux États-Unis. Parmi elles : la Sardaigne, Okinawa au Japon, Ikaria en Grèce, et la péninsule de

Nicoya au Costa Rica. Malgré leurs localisations disparates, les habitants de ces zones partagent des habitudes communes et saines : une activité physique régulière, une gestion efficace du stress, des liens sociaux forts, un profond sens de la vie et une alimentation équilibrée. Ils privilégient de petites portions, consomment essentiellement des légumes locaux, peu de viande, et prennent leur dernier repas en fin d'après-midi. La consommation de vin est présente mais modérée.

Vous vous dites certainement que ce n'est peut-être rien de nouveau. Après tout, ces recommandations pour une vie saine sont bien connues, y compris chez nous. Mais alors, si tout le monde suivait ces principes, ne devrions-nous pas tous vivre au-delà de 100 ans ? Qu'en est-il donc des gènes ? Devenir centenaire, n'est-ce pas avant tout une question d'héritage génétique ?

## La fontaine de jouvence génétique

La moitié des centenaires ont des parents ou proches ayant eux-mêmes atteint des âges remarquables. Certes, le mode de vie est crucial, mais il semble aussi que certains individus aient gagné à la "loterie" génétique, bénéficiant de variantes favorisant une longue vie en bonne santé.

La science a identifié des gènes qui jouent des rôles variés tels que le système immunitaire qui, renforcé, permet de mieux combattre les inflammations, les cellules cancéreuses, les cellules sénescences ou encore les plaques cérébrales responsables de la démence. Fait intéressant : même les gènes dits "classiques" qui protègent contre ces maux semblent fonctionner de manière particulièrement efficace chez les centenaires.

## Gène suppresseur de tumeur

Un autre mécanisme génétique permet à certaines grandes espèces animales de vivre longtemps. Les chercheurs l'ont découvert, en analysant l'ADN d'animaux à la longévité impressionnante, comme la baleine du Groenland ou la tortue des Galápagos.

L'éléphant est, par exemple, fascinant en termes de longévité. De manière logique, les grands animaux possèdent beaucoup plus de cellules que les petits. Avec l'âge, le risque de mutations cellulaires augmente, et avec lui, la probabilité de développer un cancer. Chez les éléphants, ce risque est donc théoriquement immense. Alors, comment l'évolution a-t-elle résolu ce problème ? Grâce à un super gène suppresseur de tumeur, qui,

comme chez les humains, ralentit la division cellulaire et laisse plus de temps aux enzymes de réparation pour corriger les erreurs. Mais voici la particularité étonnante : au lieu d'en posséder une seule copie, chaque cellule d'éléphant en contient plus de 20, réduisant ainsi considérablement le risque de cancer.

Une bonne nouvelle pour nous : manger de manière contrôlée, c'est-à-dire en quantité modérée, avec une alimentation majoritairement végétale et en ne prenant que deux repas par jour, pourrait favoriser des mécanismes similaires dans nos cellules et contribuer à notre longévité.

## En conclusion : un mélange gagnant

Avoir plus de 100 ans, et, si possible, en bonne santé, repose sur plusieurs piliers : un mode de vie sain, un suivi médical optimal, des conditions de vie favorables, et un petit coup de pouce génétique ! ●

PAS LE  
TEMPS DE FINIR  
CET ARTICLE ?



salledattente.ch



## Nina Ruge

L'experte en longévité, auteure de best-sellers, podcast (starYoung - The Longevity Podcast) et présentatrice (heute journal, Heute Heute), nous dévoile les découvertes fascinantes de la recherche sur la longévité, le tout présenté de manière captivante pour vous donner envie d'en savoir davantage.



# Sudoku

Remplissez les cases vides de la grille avec des chiffres de 1 à 9 en veillant à ce qu'un même chiffre ne figure qu'une fois par colonne, par ligne et par région de neuf cases. Deux niveaux vous attendent : un facile et l'autre difficile.

*Bonne chance !*

## Facile



7	8	6	4				1	
			1		2	9	7	6
		2	6	7		8		4
	2	5	9			1		
8		9		1		6	5	3
6	4						8	9
9			7	2	1	4	6	
5	6	7					2	
		4	3	5	6	7		8



## Difficile

			8		4		6	
	8		6			2		
		6				7		3
7	9				2			
							9	8
3		5				6		
	7	2						6
6				8	7			9
1			3		6	8		



LES RÉPONSES  
PAR ICI !



# Merci

Chères Lectrices, Chers Lecteurs,

Nous souhaitons adresser nos plus sincères remerciements à toutes les personnes qui ont accepté de partager leur expertise, leur vécu ou leur engagement dans ce numéro d'avril.

Merci à Kahina de nous avoir éclairés sur le mélanome, Myriam Grossrieder pour son témoignage sincère sur la sclérose en plaques, Romain pour avoir partagé son expérience avec les piqûres de moustique, Hansrudolf qui nous a révélé ce qu'était la vie avec la leucémie lymphoïde chronique et à la Docteure Jacqueline Wassenberg pour ses conseils éclairants sur les allergies au pollen.

Notre gratitude va également à Mahéva, maman d'Édouard, pour son récit touchant sur la désensibilisation, ainsi qu'à Jean, Tahar, Steven, Sophie, Eve et Eric, qui ont témoigné de leur quotidien avec une allergie.

Merci au Docteur Lionel Arletta pour ses précieuses explications sur le rhume des foins, au Professeur Jean-Paul Janssens et à Nicolas Beau pour leur éclairage sur la réhabilitation pulmonaire, ainsi qu'à Elisabeth Balint et Brigitte Ruff pour leur approche thérapeutique de la respiration.

Nous remercions chaleureusement Walter et Renate Käser pour leur témoignage émouvant sur la fibrose pulmonaire, ainsi que Markus Büel et Martin Bürgi, fondateurs de l'association Amyloidose Schweiz, pour leur engagement.

Merci à Laura Vicino pour sa vision sensible du tatouage thérapeutique, au Docteur Olivier Rager de nous avoir ouvert les portes de la médecine nucléaire, à la Docteure Alice Kitay pour son interview sur le décollement de la rétine et à la Docteure Daniela Sofra qui met l'accent sur la gestion du diabète.

Nos remerciements vont aussi au Docteur Mohamed Abdou et à la Docteure Sophia Taylor pour leur regard de pathologistes sur le cancer du sein, au Docteur Kaveh Samii pour son expertise sur la leucémie lymphoïde chronique, ainsi qu'à Jean-Boris von Roten qui nous éclaire sur son rôle de pharmacien, en contact direct avec les patients.

Fabienne Frey, Noémie Aeschlimann, et Adeline Beijns : merci pour vos contributions rédactionnelles essentielles ! Nina Ruge, Carlo Weber, vos témoignages nous font toujours du bien !

Enfin, un grand merci à Jacqueline – et à son fidèle compagnon à moustaches Noisette – d'avoir partagé leur expérience avec le diabète félin et l'utilisation du capteur de glycémie.

À toutes et à tous : merci pour votre confiance, votre temps et vos mots. Ce numéro existe grâce à vous.

Cécile Ichtertz et toute l'équipe d'Helvétè Media



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



# ALLERGIES, ASTHME, BRONCHITES CHRONIQUES ...

## ET SI L'HUMIDITÉ ÉTAIT EN CAUSE ?



L'humidité et les moisissures dans les logements augmentent **significativement le risque d'asthme**. Source étude "Housing characteristics, reported mold exposure, and asthma in the European Community Respiratory Health Survey (Zock JP et al., J Allergy Clin Immunol, 2002)"



**Des malades respiratoires ont habité un logement humide.**

Source Enquête RespiLab 2024



### Détecter les signes d'humidité : un geste clé pour vos patients



Taches, moisissures



Murs abîmés



Infiltrations



Condensation



Mauvaises odeurs

## Le diagnostic est gratuit sur [www.murprotec.ch](http://www.murprotec.ch)



**Cet appareil assure de respirer un air sain dans des locaux sains :**

La centrale de traitement d'air CTA4 Murprotec renouvelle totalement l'air toutes les 90 minutes, éliminant bactéries, virus et polluants pour un environnement sain et sécurisé, idéal pour les cabinets médicaux et les logements.

Bénéficiez de notre **OFFRE SPÉCIALE cabinet médicaux**

en appelant au **022 776 00 43**

**MURPROTEC®**

Traitements définitifs contre l'humidité

Murprotec est le leader européen du traitement de l'humidité et de l'air intérieur avec 70 ans d'expérience **présent sur toute la Suisse romande** reconnu par une note de 4,9/5 sur avis clients vérifiés par un organisme indépendant