

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 60  
  
**Rubrik:** Santé

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Quels examens médicaux après 50 ans?

Oui, le risque de maladies augmente considérablement passé la cinquantaine. C'est pourquoi les spécialistes conseillent d'effectuer un check-up, en principe tous les dix ans. Ce bilan personnalisé et complet permet de déceler d'éventuels risques et de changer, si nécessaire, certaines mauvaises habitudes.

C'est certainement le capital le plus précieux qu'il nous ait été donné de gérer. Et à la bourse de la vie, les petits actionnaires que nous sommes tous ne peuvent pas se permettre de spéculer avec cette valeur refuge qu'est le capital-santé! Après un demi-siècle d'existence, il est donc fortement conseillé de faire estimer ce précieux patrimoine afin d'évaluer son potentiel risque et d'anticiper d'éventuels problèmes. «Les infections progressent de façon exponentielle après 50 ans. C'est à partir de ce moment que l'on assiste à d'importantes modifications du métabolisme cellulaire, qui entraînent des perturbations dans le fonctionnement des organes et des systèmes, et déboucheront donc sur un déclin physiologique généralisé et sur l'apparition de maladies. Un bilan de santé permet de procéder à un état des lieux précis, de déceler d'éventuelles pathologies latentes et d'identifier certains facteurs de risque qui pourraient compromettre l'état de santé dans les années à venir», argumente le Pr Jacques Proust, médecin-directeur du Centre de prévention du vieillissement à la Clinique de Genolier (VD).

Un message préventif qu'entendent de plus en plus de personnes, à en croire le spécialiste: «Les centres de check-up, que l'on trouve dans

les hôpitaux et cliniques du monde entier, connaissent un engouement grandissant. Les praticiens sont généralement des médecins internistes qui possèdent une connaissance étendue des différentes branches de la médecine, et particulièrement de la médecine préventive. Ils mettent à disposition tout le temps nécessaire à un bilan personnalisé et bénéficient d'un environnement médico-technique permettant de réaliser le jour même une grande variété d'examens complémentaires, d'où un important gain d'efficacité et de temps pour le patient.»

#### Où orienter la surveillance?

Concrètement, deux heures durant, le praticien s'appuiera sur plusieurs éléments pour poser les fondements de son bilan: l'histoire médicale du patient, ses symptômes, ses requêtes éventuelles, les différents examens et interventions effectués précédemment, les facteurs de risque existants, qu'ils soient d'origine héréditaire ou liés au mode de vie, et enfin les données de l'examen clinique. «Cette première évaluation médicale complète permet d'orienter la surveillance des années à venir et de restreindre les investigations futures aux éventuelles affections et facteurs de risques identifiés», affirme le spécialiste. La plupart d'entre nous peinent toutefois encore à venir voir le médecin quand tout va apparem-

ment) bien, préférant continuer à vivre dans un présent agréable plutôt que de se projeter dans un futur que l'on risque de découvrir tourmenté! «C'est naturellement le désir de maintenir son état de santé et de prévenir certaines affections qui sous-tend la démarche du check-up. Mais elle peut également découler d'une alerte tangible, de l'apparition d'un symptôme, de la déclaration d'une maladie dans l'entourage ou de la suggestion du médecin traitant. L'accès généralisé à l'information médicale, s'il est évidemment positif, est parfois aussi source d'anxiété et peut aussi motiver une demande d'investigation médicale.»

#### Surtout avant les dates-clés

Selon une étude récemment publiée dans le *British Medical Journal*, nous serions d'ailleurs plus enclins à subir un examen de dépistage avant des dates clés, comme les fêtes de Noël ou à l'approche de notre anniversaire. Peut-être parce qu'il s'agit d'un beau cadeau à se faire à soi-même! Car ce ne sont pas les assurances qui nous le feront, les complémentaires de certaines d'entre elles offrant seulement une modeste contribution. En fait, il est conseillé de poser la question à sa caisse préalablement pour ne pas avoir de mauvaise surprise. Toujours est-il que, sur le plan individuel, les bilans de santé permettent incontestablement d'éviter le développement de certaines maladies, même si d'un point de vue socio-économique, les études chiffrées sont loin d'être concordantes quant à la rentabilité globale de ce type de démarche préventive...

Pour vous permettre d'aborder l'avenir avec sérénité, *Généralisations Plus* vous propose, décennie après décennie, une check-list - évidemment non exhaustive - pour réussir votre check-up! • F.R. →







## À PARTIR DE 50 ANS

### CANCER DU COL DE L'UTÉRUS

#### L'INTÉRÊT D'UN DÉPISTAGE

Le frottis cervico-vaginal prévient le cancer du col de l'utérus, une maladie qui se développe à partir de lésions dites précancéreuses causées par certains virus. Ce test gynécologique a permis de réduire la mortalité de 70% dans les pays industrialisés, et on estime que 90% des décès liés au cancer du col de l'utérus pourraient être évités, grâce à un meilleur dépistage.

#### LES SIGNES SUSPECTS

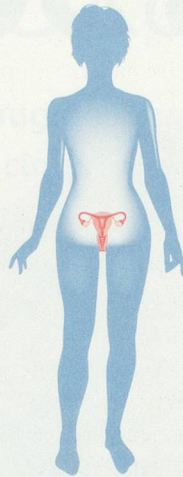
Au stade initial, la lésion maligne est cliniquement muette. En revanche, au cours de son évolution, on observe des pertes sanguines, parfois provoquées par un rapport sexuel ou une toilette intime.

#### COMMENT SE PASSE LE TEST?

Lors du frottis cervico-vaginal, le gynécologue prélève des cellules du col utérin qui seront ensuite analysées. En fonction des anomalies cytologiques détectées, un traitement local visant à éliminer les cellules anormales sera proposé.

#### À QUELLE FRÉQUENCE?

Tous les ans jusqu'à 70 ans.



### MALADIES CARDIOVASCULAIRES

#### L'INTÉRÊT D'UN DÉPISTAGE

Eviter la lésion définitive d'un organe tel que le cœur (infarctus du myocarde) ou le cerveau (accident vasculaire cérébral). Contrairement aux croyances populaires, les maladies cardiovasculaires sont loin d'être une exclusivité masculine. Les femmes y sont aussi exposées après la ménopause, quand leur protection hormonale disparaît.

#### LES SIGNES SUSPECTS

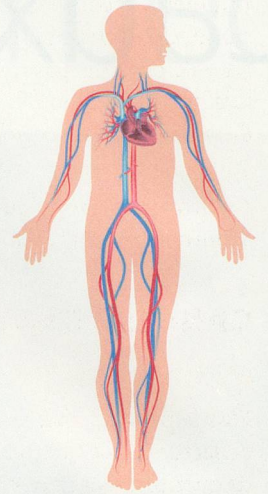
Ils sont variables selon les organes concernés. Essoufflement, douleur dans la poitrine, troubles visuels, troubles moteurs, douleurs dans les jambes. Au début, les maladies cardiovasculaires évoluent toutefois sans provoquer ni douleur ni symptôme. Le tabagisme, l'absence d'activité physique, les antécédents familiaux, l'hypertension et une mauvaise alimentation offrent un terrain propice à leur développement.

#### COMMENT SE PASSE LE TEST?

Tout commence par un entretien et un examen clinique cardio-vasculaire. Les analyses sanguines permettent ensuite d'apprécier les altérations qui représentent des facteurs de risques cardiovasculaires biologiques. Un électrocardiogramme réalisé lors d'un effort physique (sur un vélo ou un tapis roulant) peut confirmer un éventuel défaut de vascularisation du muscle cardiaque. Des techniques d'imagerie médicale serviront à visualiser directement des obstructions artérielles par des dépôts de cholestérol et à proposer des stratégies thérapeutiques appropriées.

#### À QUELLE FRÉQUENCE?

Tous les trois ans, voire tous les ans si l'on accumule les facteurs de risque précités. Mais dans tous les cas, une mesure régulière de la tension artérielle est conseillée.



### MÉLANOME

#### L'INTÉRÊT D'UN DÉPISTAGE

Eviter la propagation de ce redoutable cancer de la peau, en constante augmentation depuis plusieurs décennies. S'il est repéré assez rapidement, il n'aura aucune chance d'avoir notre peau!

#### LES SIGNES SUSPECTS

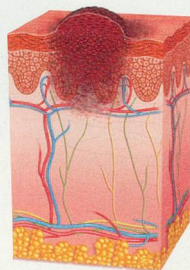
L'apparition d'une tache brune ou le changement de forme ou de couleur d'un grain de beauté.

#### COMMENT SE PASSE LE TEST?

La peau est passée à la loupe, au propre comme au figuré, par le dermatologue. S'il a un doute au sujet d'un grain de beauté, il le prélèvera sous anesthésie locale pour confirmer ou infirmer l'existence d'un mélanome. On peut aussi faire une photographie des grains de beauté suspects, dont les images seront comparées d'une année à l'autre.

#### À QUELLE FRÉQUENCE?

Les personnes à risque, à peau claire et/ou tannée par le soleil, ou celles qui présentent des grains de beauté atypiques ou en grand nombre, doivent examiner leur peau régulièrement et consulter une fois par an.



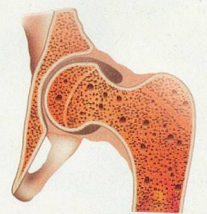
### OSTÉOPOROSE

#### L'INTÉRÊT D'UN DÉPISTAGE

Prévenir la déminéralisation osseuse, qui représente un facteur de risque important de fractures, particulièrement des vertèbres et du col du fémur. En la matière, la femme est davantage exposée (7 fois sur 10), en raison des modifications hormonales consécutives à la ménopause. L'absence d'exercice physique, les carences alimentaires en protéines et en calcium, le déficit en vitamine D, le tabagisme et les antécédents familiaux sont autant de facteurs de risque.

#### LES SIGNES SUSPECTS

L'ostéoporose reste très longtemps asymptomatique. Des tassements vertébraux et des fractures spontanées peuvent en être la première manifestation.





**COMMENT SE PASSE LE TEST?**

L'ostéodensitométrie est un examen indolore de quelques minutes qui consiste à mesurer aux rayons X la densité osseuse. Cet examen est généralement complété par une mesure de certains paramètres sanguins reflétant un éventuel dysfonctionnement du métabolisme osseux et permettant de proposer un traitement anti-ostéoporotique approprié.

**À QUELLE FRÉQUENCE?**

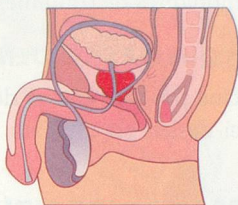
Environ tous les cinq ans lorsque la mesure initiale ne montre pas de perte minérale osseuse.

**CANCER DE LA PROSTATE****L'INTÉRÊT D'UN DÉPISTAGE**

Plus la prise en charge de la tumeur s'effectue rapidement, plus les chances de guérison sont importantes.

**LES SIGNES SUSPECTS**

Au début, la maladie évolue sans manifestation clinique. À un stade ultérieur, des difficultés ou un besoin fréquent d'uriner peuvent survenir.

**COMMENT SE PASSE LE TEST?**

Il s'agit d'un examen digital de la prostate (toucher rectal), assorti d'une prise de sang, qui détermine la concentration de l'antigène prostatique (PSA), indicateur d'une affection de la prostate (prostatite, hyperplasie prostatique ou cancer de la prostate) lorsqu'il est élevé. Lorsque la valeur du PSA augmente progressivement lors de plusieurs dosages successifs, une biopsie prostatique permettra de préciser la nature de la pathologie prostatique.

**À QUELLE FRÉQUENCE?**

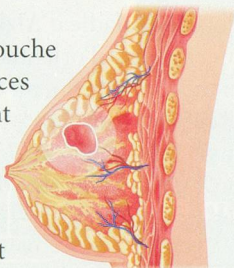
Tous les deux ans lorsque le dosage précédent est normal.

**CANCER DU SEIN****L'INTÉRÊT D'UN DÉPISTAGE**

Repérer précocement ce cancer, qui touche 10% des femmes, augmente les chances de guérison et limite également l'agressivité du traitement.

**LES SIGNES SUSPECTS**

Une tuméfaction dans le sein lors d'une autopalpation, un écoulement du mamelon ou une anomalie de la peau du sein.

**COMMENT SE PASSE LE TEST?**

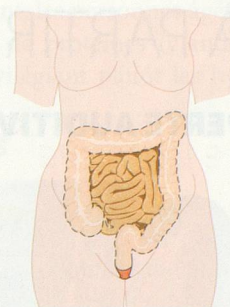
La mammographie, qui dure une vingtaine de minutes, permet de détecter une anomalie dans la structure des glandes mammaires, grâce à une radiographie de chaque sein. Cet examen est généralement complété par une échographie mammaire qui peut aussi révéler la présence de kystes.

**À QUELLE FRÉQUENCE?**

Tous les deux ans lorsque l'examen initial est normal. Remboursée, elle devient payante après 65 ans!

**CANCER COLORECTAL****L'INTÉRÊT D'UN DÉPISTAGE**

Éliminer totalement le risque de cancer du côlon. Ce cancer est favorisé par une alimentation pauvre en fibres et trop riche en viande et en graisses animales saturées. Il provient de la transformation de polypes (tumeurs bénignes) présents sur la paroi de l'intestin. Un dépistage précoce permet donc de retirer ces polypes avant qu'ils n'évoluent vers un cancer.

**LES SIGNES SUSPECTS**

Il n'y a, en général, aucun symptôme. Mais parfois, les polypes, à un stade déjà évolué, peuvent provoquer des saignements ou des glaires dans les selles, des douleurs du rectum ou des faux besoins.

**COMMENT SE PASSE LE TEST?**

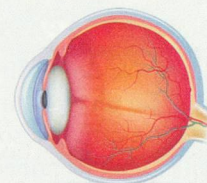
Après une préparation destinée à nettoyer le gros intestin (côlon), le gastro-entérologue visualisera la totalité de la muqueuse colique grâce à une fibre optique introduite par voie rectale. Grâce à cet examen, on pourra enlever un éventuel polype qui sera analysé ultérieurement.

**À QUELLE FRÉQUENCE?**

Tous les sept ans lorsque l'examen précédent ne détecte pas de polypes.

**PROBLÈMES VISUELS****L'INTÉRÊT D'UN DÉPISTAGE**

Corriger un trouble de la réfraction lié à la presbytie et diagnostiquer une éventuelle pathologie telle que le glaucome, la dégénérescence maculaire liée à l'âge ou la cataracte.

**LES SIGNES SUSPECTS**

Une diminution de l'acuité visuelle mais aussi, dans le cas de ces pathologies, des douleurs oculaires et/ou une vision périphérique ou centrale altérée, un éblouissement gênant lors de la conduite nocturne.

**COMMENT SE PASSE LE TEST?**

Le contrôle de l'acuité visuelle pratiqué chez l'ophtalmologue est indolore. La pression intra-oculaire, responsable du glaucome lorsqu'elle est élevée, est mesurée en dirigeant un jet d'air sur la cornée. Une opacification du cristallin, responsable de la cataracte, est observée lors de l'examen du segment antérieur de l'œil à la lampe à fente. D'éventuels dégâts du nerf optique ou des modifications de la macula peuvent être appréciés par l'examen direct du fond de l'œil, du champ visuel ou de la vascularisation de la rétine (angiographie rétinienne).

**À QUELLE FRÉQUENCE?**

Chaque deux ans ou si l'on ressent un dérangement inhabituel. À partir de 60 ans, il est en revanche recommandé de le faire une fois par an.

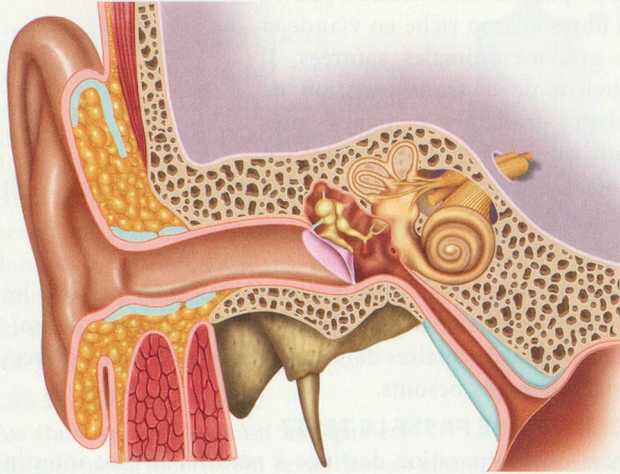






## À PARTIR DE 60 ANS

### PERTE AUDITIVE



#### L'INTÉRÊT D'UN DÉPISTAGE

Eviter l'isolement social qui pourrait en découler, en proposant une aide auditive lorsqu'elle est indiquée.

#### LES SIGNES SUSPECTS

Des difficultés à suivre des conversations de groupe, faire répéter les gens, monter le son de la télé et élever la voix plus que nécessaire quand on s'exprime.

#### COMMENT SE PASSE LE TEST?

Le contrôle de l'acuité auditive, appelé audiométrie, est effectué par un oto-rhino-laryngologiste. L'examen se déroule dans une cabine insonorisée. Le patient, un casque sur les oreilles, doit identifier des sons de différentes fréquences.

#### À QUELLE FRÉQUENCE?

Tous les deux ans, puis chaque année après 70 ans. Et bien évidemment, en cas de problèmes.

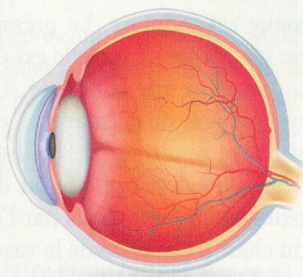
## À PARTIR DE 70 ANS

### DÉGÉNÉRESCENCE MACULAIRE

#### L'INTÉRÊT D'UN DÉPISTAGE

Prévenir la perte de la vision précise, liée à la détérioration de la macula (DMLA), zone centrale de la rétine où la concentration des cellules visuelles est maximale.

Au-delà de 75 ans, près de 10% des personnes seraient atteintes d'une forme avancée de la maladie, dont l'âge est le plus grand facteur de risque.



#### LES SIGNES SUSPECTS

Une distorsion des lignes droites (par exemple, les grilles de mots croisés), une perte de la vision précise, un plus grand besoin de lumière pour la lecture ou des travaux de précision, une adaptation lente après un changement d'intensité de la lumière ou une perception altérée des couleurs.

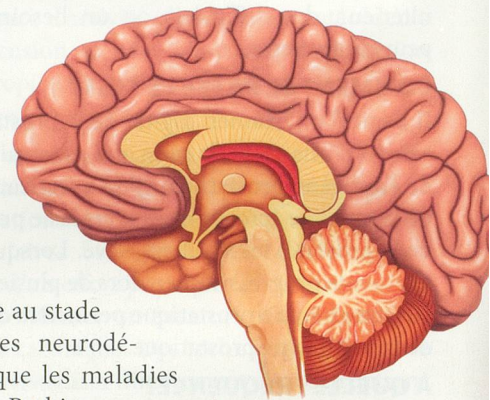
#### COMMENT SE PASSE LE TEST?

Dans un premier temps, l'ophtalmologue examine la rétine, après avoir dilaté la pupille. Il s'agit d'un examen simple, rapide et indolore. En cas de modifications de la macula, d'autres investigations plus sophistiquées (angiographie rétinienne par exemple) seront proposées afin de préciser les modalités de traitement.

#### À QUELLE FRÉQUENCE?

Une fois par an, ou dès qu'un des symptômes mentionnés ci-dessus est constaté.

### MALADIES NEURODÉGÉNÉRATIVES



#### L'INTÉRÊT D'UN DÉPISTAGE

Une prise en charge au stade initial des maladies neurodégénératives, telles que les maladies d'Alzheimer et de Parkinson, permet une meilleure efficacité des traitements, préservant ainsi plus longtemps l'autonomie de la personne.

#### LES SIGNES AVANT-COUREURS

Pour la maladie d'Alzheimer, ce sont des problèmes de mémorisation, d'orientation, des troubles de la personnalité et du comportement. Ce sont généralement les proches qui prennent conscience de ces changements. Concernant la maladie de Parkinson, c'est l'apparition de tremblements ou, au contraire, une difficulté à se mouvoir qui constituent les signes d'appel.

#### COMMENT SE PASSE LE TEST?

Il s'agit dans un premier temps d'un examen neurologique complet agrémenté de tests psychométriques simples, mais très évocateurs de maladie neurodégénérative. Dans ce cas, un bilan neuropsychologique approfondi est proposé, souvent complété par des analyses sanguines destinées à éliminer d'autres causes d'altération des fonctions cognitives, ainsi qu'une imagerie cérébrale (IRM).

#### À QUELLE FRÉQUENCE?

Dès que les signes avant-coureurs mentionnés sont constatés.



# À PARTIR DE 80 ANS

## CARENCE ALIMENTAIRE

### L'INTÉRÊT D'UN DÉPISTAGE

Eviter la dénutrition (carence alimentaire quantitative) et la malnutrition (carence alimentaire qualitative), et les affections qu'elles induisent: perte de la masse musculaire et de la force musculaire, ostéoporose, vulnérabilité aux agressions virales et bactériennes, sensibilité au chaud et au froid, fatigue, fragilité générale, troubles neurologiques ou cognitifs, malaises et chutes, etc. En terme de qualité et de diversité, les besoins nutritionnels restent iden-



tiques quel que soit l'âge. Bien souvent, les personnes âgées diminuent leur ration quotidienne de protéines (viande, poisson, œuf, produits laitiers), privilégiant plutôt les hydrates de carbone (sucres).

### LES SIGNES SUSPECTS

Ceux décrits, juste avant.

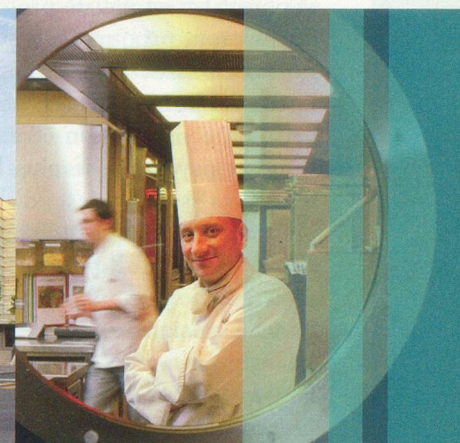
### COMMENT SE PASSE LE TEST?

Outre l'examen clinique au cours duquel sont évalués la masse grasse, la masse musculaire et où sont détectés divers signes physiques de malnutrition, le médecin prescrira des analyses sanguines permettant de déceler d'éventuelles carences nutritionnelles (protéines, vitamines, minéraux).

### À QUELLE FRÉQUENCE?

En cas de perte de poids ou d'apparition des affections mentionnées ci-dessus. °

PUBLICITÉ



Clinique de  
**La Source**  
Lausanne



La qualité au service de votre santé

Tous traitements chirurgicaux et médicaux - maternité

Etablissement privé de 150 lits

Centre d'urgences médico-chirurgicales 7j/7

Présence d'un médecin anesthésiste FMH, 24H/24

Unité de soins intensifs

Centre de cardiologie interventionnelle

Centre ambulatoire/Endoscopie

Institut de radiologie (CT-SCAN, I.R.M, PET-CT)

Institut de radio-oncologie

Laboratoires

Institut de physiothérapie



# Vivre plus vieux et

**Préserver au maximum son organisme des effets du temps qui passe, c'est le pari de la médecine anti-âge. Explications d'un spécialiste.**

**L'**éternelle jeunesse, qui n'en a pas rêvé? Un rêve largement présent dans notre société empreinte de jeunisme et avec une espérance de vie allant croissant. D'où l'émergence de la médecine anti-âge. «Cette branche de la médecine préventive est fondée sur l'application des découvertes les plus récentes en sciences fondamentales, et des biotechnologies les plus innovantes sur le phénomène du vieillissement», explique le Pr Jacques Proust, directeur du Centre de médecine préventive de la Clinique de Genolier.

«L'objectif n'est pas de prolonger la vie à tout prix, mais de prévenir les effets de l'âge et d'en retarder les conséquences, afin de maintenir notre bien-être physique et psychique le plus longtemps possible. C'est d'autant plus important que notre espérance de vie s'allonge de deux mois en moyenne par an», souligne le spécialiste.

## Des avancées concrètes

Un certain nombre d'avancées technologiques médicales, biologiques et chirurgicales permettent depuis des décennies de vivre mieux son âge. Telles les opérations de la cataracte ou de la myopie, afin de préserver la vue.

Des prothèses auditives, orthopédiques (genou, hanche, etc.), vasculaires et tissulaires arrivent à compenser un déficit ou à réparer un organe endommagé. Et des stratégies pharmacologiques de plus en plus sophistiquées pallient les déficiences et les altérations biologiques multiples impliquées dans le vieillissement.



Pr Jacques Proust  
directeur  
du Centre  
de médecine  
préventive  
de la  
Clinique  
de Genolier

Autre exemple: la chirurgie esthétique. Elle fait en effet partie du concept global de médecine anti-âge, intégrant l'apparence comme facteur de bien-être. Les centres anti-âge proposent ainsi généralement chirurgie, soins esthétiques et autres cures de wellness dans leur catalogue de prestations. «Le bien vieillir passe aussi par cette dimension», commente le Pr Proust. D'où l'importance de prévenir ou «effacer» les traces visibles de l'âge: rides, tissus relâchés, cellulite, etc.

Les récents progrès dans la compréhension des mécanismes du vieillissement cutané ont permis l'élaboration de cosmécutiques de plus en plus élaborés permettant de rendre à notre peau certaines de ses caractéristiques de jeunesse.

## Sur les traces des causes du vieillissement

Mais, au-delà de l'apparence, peut-on contrer les effets de la sénescence, le processus physiologique qui entraîne une lente dégradation des fonctions de l'organisme?

«Les études sur les modèles animaux montrent que l'on peut influencer certains aspects de ce processus, répond le médecin. On a observé un lien entre la vitesse de reproduction, le vieillissement et la mort. Plus vite une espèce atteint la maturité sexuelle et se reproduit, plus tôt survient le décès. Telle cette musaraigne, dont la femelle meurt quelques mois après la mise bas, ou le poulpe qui meurt à l'éclosion de sa descendance. Les organismes sont donc conçus pour assurer la reproduction et maintenus en bon état uniquement pendant leur période reproductive.

## Restriction calorique

La restriction calorique est un autre pilier de la recherche anti-âge. «Chez la plupart des espèces animales, elle corrige les altérations liées au vieillissement et augmente la longévité moyenne et maximale jusqu'à 30%-40%», note le spécialiste. Quand la nourriture est abondante, les réserves énergétiques de l'organisme servent surtout à la croissance et à la reproduction. Les activités de résistance aux divers stress, de réparation et de maintenance sont alors négligées, ce qui raccourcit généralement la durée de vie.

## NE PAS FAIRE CONFIANCE À TOUT LE MONDE!

Le Centre d'évaluation des choix technologiques TA-SWISS des Académies suisses des sciences a évalué la médecine anti-âge en 2008. A côté des connaissances et effets avérés en la matière, il a constaté que bien des offres du marché ne disposent pas de preuves d'efficacité suffisantes, ainsi que des lacunes dans les contrôles de sécurité et de qualité. D'où l'importance de s'adresser à un véritable médecin pour toute question sur le vieillissement et avant l'utilisation de tout produit anti-âge.



# en forme: un vrai défi



A l'inverse, en période de disette, les réserves sont utilisées pour la survie (maintenance et réparation), aux dépens de la croissance et de la reproduction. Alors, la durée de vie s'allonge, jusqu'au retour d'un environnement nutritionnel favorable permettant à nouveau la reproduction.

Ne pouvant priver ainsi l'homme de nourriture sans risques, la recherche vise donc à trouver et développer des substances capables d'induire nos cellules à croire qu'elles sont en restriction calorique, afin qu'elles activent leurs mécanismes de survie.

D'autres recherches sont en cours pour prévenir les facteurs essentiels du vieillissement, étroitement liés entre eux, et également à notre mode de vie. Notamment:

**+ La production de radicaux libres**, qui oxydent l'organisme, provoquant le stress oxydatif, un processus majeur du vieillissement.

**+ La glycation des protéines**, une réaction chimique entre le glucose (le sucre) présent dans notre alimentation, et les protéines qu'il altère de façon irréversible. D'où notamment une perte de la tonicité et de l'élasticité de la peau, et aussi des artères. Ce processus favorise la production des radicaux libres.

**+ L'inflammation chronique** due au vieillissement lui-même et également favorisée par les désordres alimentaires (graisses saturées, sucres), l'obésité, le stress, les polluants atmosphériques, chimiques, etc. L'inflammation induit un dysfonctionnement des cellules et la survenue de pathologies, telles que l'arthrose, l'artériosclérose, le diabète, les maladies neurodégénératives et le cancer. L'inflammation diminue aussi les défenses immunitaires et augmente les taux de radicaux libres.

«La médecine anti-âge s'efforce de prendre en compte les différents facteurs génétiques, environnementaux et comportementaux, qui influencent de façon individuelle notre vieillissement, souligne le P<sup>r</sup> Proust. L'entrée dans la cinquantaine devrait être inaugurée par un bilan de santé chez un médecin interniste spécialiste du vieillissement, de façon à identifier les facteurs de risque qui pourraient compromettre l'état de santé au cours des années qui viennent.» En fonction des résultats, une stratégie thérapeutique personnalisée et un programme de prévention destiné éliminer les facteurs de risque constatés seront proposés.

Reste que tout un chacun ne peut encore se payer les services d'un spécialiste anti-âge. Car la plupart des prestations de médecine préventive ne sont pas prises en charge par l'assurance maladie de base. Et les complémentaires ne remboursent que 500 à 1000 francs par an.

## Prévention dès l'enfance

Mais chacun peut veiller à réduire ses facteurs de risque individuels, notamment par une alimentation équilibrée, en évitant le surpoids, le tabac et l'alcool et la surexposition au soleil. Et en ayant une activité physique et mentale régulière, ainsi qu'une vie sociale active.

«En matière de vieillissement, il existe une règle d'or: la fonction maintient l'organe et s'il n'est pas utilisé, il décline, conclut le P<sup>r</sup> Proust. Cela vaut pour les fonctions cognitive, respiratoire, cardio-vasculaire, musculaire, ostéo-articulaire et même sexuelle.» **◦ E.W.**

### > POUR EN SAVOIR PLUS

*Le guide des médecines anti-âge*, Astrid Stuckelberger, Editions Favre, 2013



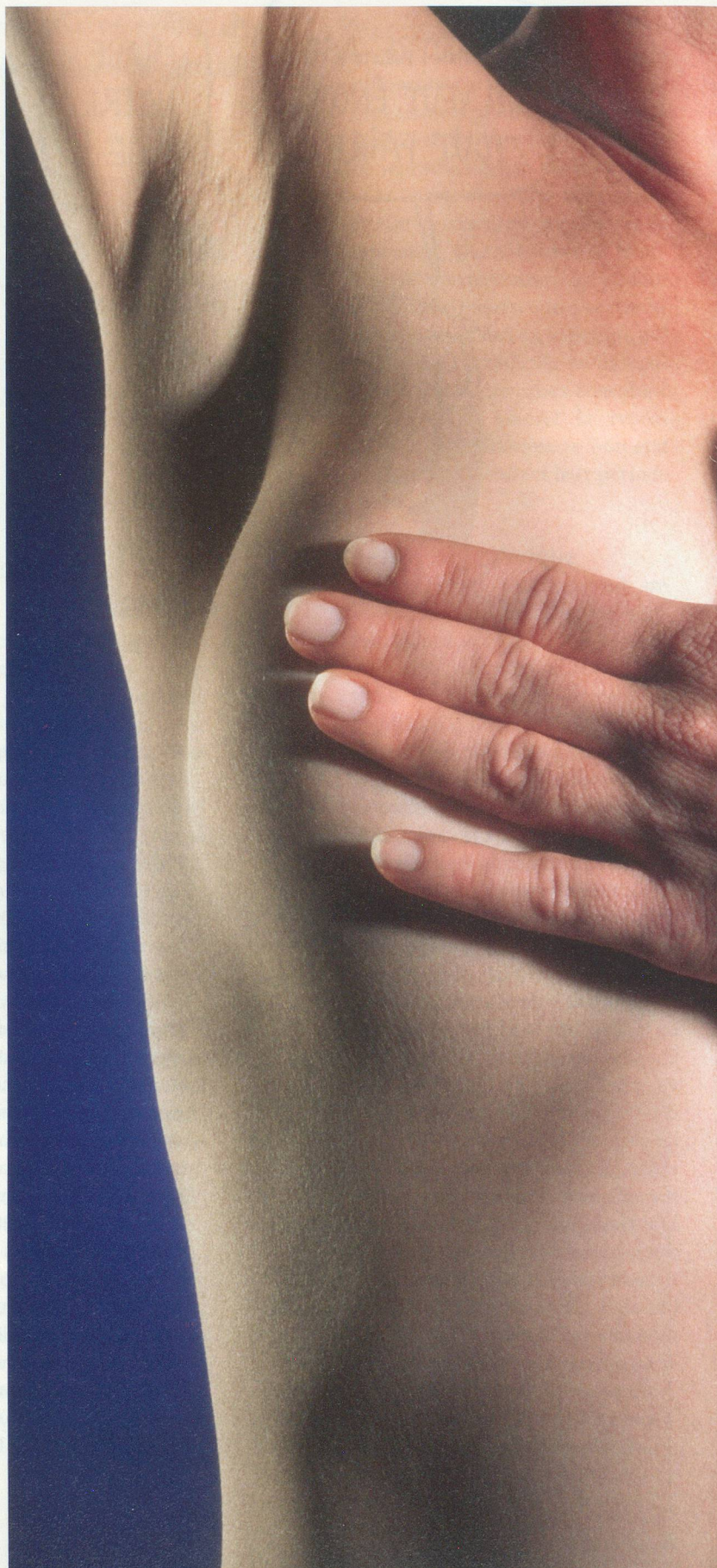
# Une boule au sein: ne

Découvrir une anomalie mammaire est toujours un moment angoissant car, le plus souvent, on pense au pire. Or, plus de 70% des cas sont bénins.

**L**orsque Marie\*, 46 ans, a senti une boule dans un sein, elle a vécu quelques jours d'angoisse: «J'ai immédiatement pensé à un cancer!». Sans tarder, elle est allée faire une mammographie, qui a en effet révélé une petite masse. Heureusement, des examens complémentaires, dont une ponction, ont montré qu'il s'agissait en réalité d'un simple adénofibrome, une grosseur bénigne. «Mis à part des contrôles annuels, je n'ai besoin ni de traitement, ni d'une intervention chirurgicale», se réjouit-elle. L'histoire de Marie n'est pas exceptionnelle. «Beaucoup de femmes ignorent que les affections bénignes du sein sont bien plus nombreuses que les cancers. Toutefois, on ne connaît pas leur prévalence exacte, car elles ne sont pas étudiées spécifi-

«Il n'est pas rare que les symptômes s'atténuent, voire disparaissent une fois que le diagnostic d'affection bénigne est sûr.»

quement, mais surtout en lien avec des affections cancéreuses», explique le Dr Pierre-Alain Brioschi, gynécologue-obstétricien et spécialiste en oncologie gynécologique. Il dirige également le Centre du sein à la Clinique de Genolier.





# paniquez pas!

La plupart de ces affections (*lire ci-contre*) touchent davantage de femmes en préménopause, avec un pic à la quarantaine et la cinquantaine. Et, disons-le d'emblée: en principe, être atteinte d'une affection mammaire bénigne de type non prolifératif (dont les cellules ne prolifèrent pas) n'accroît pas le risque de cancer du sein. En revanche, certaines de ces affections peuvent masquer un tel cancer ou en rendre le diagnostic plus difficile, en «cachant» les tumeurs malignes.

«La plupart des lésions bénignes se manifestent par des signes tels une douleur au sein (mastodynies) à certains moments ou des symptômes tels une boule plus ou moins grande, ou un sein devenu dur (placard dystrophique), ou hypersensible, ou encore un écoulement mamelonnaire, notamment lors d'inflammations ou d'infections», note le spécialiste. Dès lors, il faut consulter.

Pour déterminer la nature de la grosseur, on effectue un examen clinique (inspection et palpation) de la grosseur. La mammographie, l'échographie ou la résonance magnétique (IRM), ainsi que le recours étendu à la ponction permettent de préciser le diagnostic sans intervention chirurgicale (biopsie) pour la majorité des patientes.

## Rassurer avant tout

En effet, dans tous les cas, la lésion suspecte est ponctionnée, pour s'assurer qu'elle est bénigne en analysant les cellules prélevées. Peu douloureuse, la ponction se fait à l'aide d'une aiguille par un radiologue en général et sous contrôle échographique ou IRM. Cette microbiopsie s'effectue avec ou sans anesthésie locale. Pour déterminer la meilleure

## LES AFFECTIONS BÉNIGNES LES PLUS FRÉQUENTES

Parmi les nombreuses affections mammaires bénignes, voici les plus fréquentes (90 à 95% des cas):

**1 Mastopathie fibrokystique ou kyste:** c'est l'affection bénigne la plus fréquente, qui touche en général les femmes entre 25 ans et 50 ans, avec une plus forte incidence entre 40 et 50 ans. Ces kystes non cancéreux, pouvant causer inconfort et douleurs, disparaissent en général après la ménopause. On suppose donc qu'ils sont associés à la production d'hormones féminines, d'autant que leur taille varie souvent en fonction du cycle hormonal.

**2 L'adénofibrome ou fibrome mammaire:** l'une des affections les plus fréquentes du sein. Cette masse fibreuse prévaut durant les années de fertilité et peut grossir lors d'une grossesse ou d'une thérapie œstrogénique. Elle régresse d'ordinaire après la ménopause. Mais on découvre aussi des fibromes chez des sexagénaires. Il est probable toutefois qu'ils étaient là depuis longtemps sans avoir été détectés.

**3 Tumeur phyllode bénigne:** très rare, ressemblant à un adénofibrome, elle apparaît en moyenne vers 45 ans et se distingue par le fait qu'elle peut grossir rapidement et même déformer le sein.

**4 Lipomes mammaires:** on peut développer ces sortes de boules de graisse sous la peau du sein à tout âge.

**5 Galactophorite mammaire:** cette inflammation des canaux galactophores, qui véhiculent le lait maternel, atteint surtout les femmes jeunes, qui fument. Non traitée, elle peut provoquer un abcès.

**6 La mastite infectieuse:** une infection du tissu mammaire provoquée par des bactéries qui pénètrent le sein par des microfissures du mamelon, puis prolifèrent dans le tissu graisseux du sein. Les mères qui allaitent sont les plus touchées, mais la mastite peut aussi se déclarer à d'autres moments. Elle semble toucher plus de fumeuses et de femmes diabétiques.

**7 Les mastodynies (douleurs dans le sein):** elles peuvent accompagner la plupart des pathologies mammaires, de manière variable. Elles surviennent également au début ou durant tout le cycle menstruel, et touchent en général les femmes avant la ménopause.

méthode de diagnostic, le médecin tient aussi compte du facteur humain: «Avant tout, il faut interroger la femme sur son histoire, pour savoir, notamment, si elle a des antécédents familiaux de cancer ou présente d'autres facteurs de risque. Et il faut tout faire pour la rassurer! Car la peur du cancer du sein est très forte dans la population féminine, note le D<sup>r</sup> Brioschi. Ainsi, une femme qui vient de découvrir une boule dans un sein et dont la mère a eu une tumeur maligne non détectée par mammographie, mais seulement à l'IRM, sera rassurée si on effectue aussi cet examen lorsque la mammographie et l'échographie ne sont pas conclusives. Et il n'est pas rare que les symptômes s'atténuent, voire disparaissent une fois que le diagnostic d'affection bénigne est sûr.»

## Sans traitement ni chirurgie

La majorité de ces pathologies ne nécessite aucun traitement. Selon les cas, on peut proposer une série de remèdes – naturels, hormonaux, antibiotiques (pour certaines inflammations), etc. – pour remédier à la gêne ou à la douleur ressenties.

L'indication opératoire pour les lésions bénignes est peu fréquente. C'est le cas, par exemple, si elle grossit ou est très volumineuse, voire apparente et gênante pour la patiente ou douloureuse. Les tumeurs phyllodes elles, sont en principe enlevées, car le diagnostic complet est parfois difficile par la microbiopsie.

Dans la plupart des cas, si la lésion n'est pas ôtée, la femme devra effectuer des contrôles planifiés en fonction du type d'affection pour en vérifier l'évolution. Et elle devra consulter si elle observe des modifications. ◦ E.W.

\*Prénom d'emprunt



# Comment rester sou

Faire quelques mouvements, oui, mais à condition de bien les exécuter pour ne pas arriver à l'effet inverse, à savoir se blesser. Nous vous proposons six exercices faciles illustrés par la gagnante du casting *Généralions Plus*, Pierrette Besson.

On ne le dira jamais assez, la souplesse, c'est primordial. Pourtant, la coquine a commencé à nous abandonner tôt, dès l'adolescence sans doute. Oubliez le grand écart de votre petite fille de 8 ans. Il s'agit juste de maintenir une légère dose, suffisante en tout pour éviter de petits tracas et autres douleurs au quotidien. Avec l'aide de Fabien Zavattini, ancien boxeur professionnel reconverti dans le coaching et patron de fitness – il s'occupe entre autres de hockeyeurs professionnels et de... Bastian Baker –, nous vous proposons six exercices simples à réaliser chez vous. Et pour les illustrer, Pierrette Besson, lauréate de notre grand Casting *Généralions Plus* a accepté spontanément d'enfiler sa tenue de sport devant notre photographe. Prêts pour la leçon? Avant de commencer, quelques conseils

de base toutefois: toujours placer un tapis en mousse – on en trouve dans tous les magasins de sport – ou alors un linge de bain sur le sol. Simplement pour éviter de glisser, de se griffer. Mieux vaut aussi pratiquer à pieds nus (chez soi) ou en chaussettes si on se trouve dans un fitness pour des questions d'hygiène. Et si vous ne vous sentez pas en confiance, quelques cours avec un coach vous permettront d'être sûr(e) d'accomplir les bons gestes. ◦ J.-M.R.

## ÉTIRER SES JAMBES

En position couchée sur le dos, Pierrette rentre bien le nombril. «C'est primordial pour avoir le dos bien plaqué au sol, insiste le coach. Une jambe tendue à 90 degrés environ: elle place alors ses mains derrière le genou et tire légèrement en arrière à plusieurs reprises. On peut également utiliser un linge qu'on placera alors sur le pied, avec la même volonté de faire revenir la jambe levée en arrière. Chaque étirement doit être réalisé 2 fois, à raison de 30 à 40 secondes.



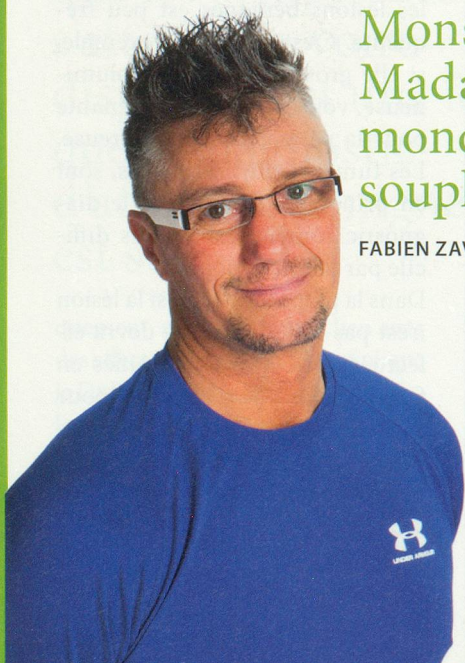
## ÉTIRER SON DOS

Pierrette est une fois de plus allongée sur le sol, les bras en croix. La jambe gauche est tendue au sol, elle laisse alors son autre jambe se plier et le genou droit vient tomber par-dessus la jambe gauche, en direction du sol, jusqu'où sa souplesse le lui permet. Elle peut s'aider de la main gauche qui vient appuyer sur le genou droit pour accompagner le mouvement. On tient 40 secondes tout en essayant dans le même temps de faire rouler délicatement la tête d'un côté à l'autre.



«Par définition, Monsieur ou Madame Tout-le-monde n'est pas souple.»

FABIEN ZAVATTINI, COACH





# ple sans se blesser

## ASSOULIR LE HAUT DU CORPS

En position debout, les pieds écartés (un peu plus que la largeur du bassin) pour être bien stable, les jambes légèrement fléchies (jamais tendues). Pierrette joint les mains derrière le dos en croisant les doigts, paume vers le ciel. Ensuite, elle tire sur les bras vers l'arrière et le haut, sans forcer, mais tout en ramenant les omoplates vers la colonne. Attention à garder la tête bien droite. Elle tient la position environ 40 secondes, avant de relâcher. A faire trois fois, deux ou trois fois par semaine. Comme pour tous les exercices, il faut éviter de se mettre en apnée, donc bien inspirer et expirer.



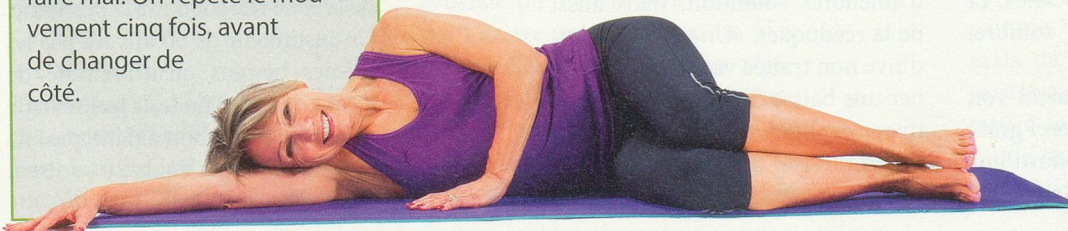
## MOBILISER SON BASSIN

Toujours allongée sur le sol, Pierrette replie ses jambes, les pieds bien plaqués au sol, écartés de la largeur du bassin. Attention également à bien écarter les bras pour maintenir la stabilité. Elle décrit alors un cercle avec le bassin dans le sens des aiguilles d'une montre. Le bas du dos s'arrondit légèrement, mais les fesses et le bassin doivent rester collés au sol. L'amplitude du mouvement est donc très faible, quasi imperceptible. A faire cinq fois, puis changer de sens.



## LIBÉRER SES ÉPAULES

Pas de panique, la position semble difficile à prendre, mais c'est une question d'habitude. Allongée sur le côté gauche, tête posée sur le bras gauche tendu, le bras droit en appui devant la poitrine, les jambes sont pliées, les genoux formant un angle d'environ 90 degrés. Avec l'épaule libre, celle du haut, Pierrette essaie alors de décrire des cercles dans le sens des aiguilles d'une montre, puis à l'inverse. Le tout, comme toujours, sans forcer, l'objectif n'est pas de se faire mal. On répète le mouvement cinq fois, avant de changer de côté.



## TRAVAILLER LA MOBILITÉ DE SA COLONNE

Pierrette est assise sur une chaise, les pieds un peu en avant et écartés de la largeur des hanches. Elle se penche et descend ses mains à l'intérieur des jambes, attrapant par l'intérieur le bas du mollet. Important, elle garde la tête droite dans le prolongement du dos, tout en rentrant le nombril pour ne pas se blesser au dos. A répéter cinq fois, en prenant bien soin d'expirer tranquillement en descendant, puis d'inspirer. «Là aussi, note Fabien, une respiration relâchée permet une plus grande amplitude.»





# Baisse d'audition: n'attendez pas!

**A partir de la cinquantaine, perdre progressivement l'ouïe est normal. Et plus on attend pour s'équiper, plus la réadaptation sera longue.**

**C**ela fait partie des désagréments venant avec l'âge, qu'on le veuille ou pas! La presbycousie est à nos oreilles ce que la presbytie est à nos yeux: le signe que l'on vieillit. Ce trouble de l'audition s'installe de façon progressive et insidieuse. Dans un premier temps, on éprouve la désagréable impression de mal comprendre certains mots. Un phénomène dû à la perte de la perception des sons aigus qui permettent une bonne compréhension de la parole. Conséquences: on demande souvent à notre interlocuteur de répéter ce qu'il vient de dire et on a tendance à augmenter le son de la radio ou de la TV. La plupart du temps, ce sont les proches qui constatent l'apparition des difficultés auditives.

Dans un deuxième temps, la compréhension de la parole devient difficile dans un milieu bruyant. C'est le signe le plus fréquemment évoqué lors d'une première consultation. Ce stade s'accompagne volontiers d'une intolérance aux sons forts.

## Intervenir le plus tôt possible

Enfin, arrive le moment où seules les voix fortes sont perçues. Plutôt que d'affronter les situations difficiles, on s'isole et on fuit les relations familiales et sociales. Le risque, à terme, est de sombrer dans une dépression.

Beaucoup de gens pourraient voir leur qualité de vie s'améliorer grâce à un appareillage. Aujourd'hui, on parvient à corriger des pertes



**Un instituteur de 50 ans n'a pas les mêmes besoins qu'un retraité de 80 ans.**

même légères, ce qui n'était pas possible technologiquement il y a dix ans.

A cela s'ajoute le fait que dépister et corriger précocement la presbycousie est primordial. Plus on intervient tôt, mieux c'est, puisque le but d'un appareillage précoce est d'améliorer l'audition, mais aussi de la rééduquer. «Une faiblesse auditive non traitée va en effet entraîner une baisse des capacités cognitives», explique Jérôme Drevon, audioprothésiste diplômé à Pully. Au fil du temps, la compréhension de la

parole va baisser continuellement. Ce qui signifie que l'amplification via un appareil devra elle aussi être plus importante. Et il faudra plus de temps pour s'y habituer.

Certains souffrent de presbycousie dès 40 ans, d'autres vers 80 ans. Tout dépend de l'histoire auditive de chacun. Un simple test, réalisé chez des audioprothésistes ou chez un médecin ORL, seul habilité à poser un diagnostic, permet de faire le point sur son audition. Quant au choix de se faire appareiller, il est très individuel et dépend essentiellement de la gêne ressentie par la personne. Un instituteur de 50 ans n'a pas les mêmes besoins qu'un retraité de 80 ans. Une certitude, la technologie et la miniaturisation aidant, près de 80% de ceux qui s'équipent se disent très satisfaits! ◊ J.-M.R.



# Vous avez mal quand vous urinez?

**C'est un fait. Avec les années, la prostate grossit chez les hommes. Les risques d'adénome existent; il vaut donc mieux agir en amont. Le point avec le Dr Yannick Cerantola, du CHUV.**

**C**ette glande pèse habituellement entre 20 et 25 grammes. Et elle s'avère fort utile puisqu'elle a pour but de sécréter un liquide qui se mélange au sperme et favorise la fertilité, ainsi que de contrôler le passage urinaire dans l'urètre. Mais, avec l'âge, la prostate a tendance à grossir chez la majorité des hommes. «Les symptômes apparaissent généralement à partir de 50 ans», précise le Dr Yannick Cerantola, spécialiste à Lausanne. C'est là que les complications surviennent: si la prostate prend de l'envergure à l'extérieur, elle le fait aussi à l'intérieur... Elle comprime ainsi l'urètre qui passe en son milieu, ce canal dont le but est d'évacuer l'urine contenue dans la vessie. La suite se devine: une difficulté pour l'homme à se soulager, pouvant aller, dans certains cas, jusqu'à l'obstruction. Il s'agit de l'adénome de la prostate.

## + Quand faut-il s'inquiéter?

«Généralement, les patients disent que leur jet perd de la puissance, qu'ils ont tendance à se faire sur les pieds. Ou alors ils se soulagent en deux temps, mais généralement, on constate qu'ils n'arrivent jamais à vider complètement leur vessie, d'où un besoin fréquent d'uriner, on se réveille plusieurs fois dans la nuit.»

## + L'examen

L'urologue va d'abord contrôler la puissance et le volume d'une miction. Ensuite, un toucher rectal et un ultrason viendront appuyer le

diagnostic. Un dosage sanguin du PSA (antigène spécifique de la prostate) et le plus souvent effectuer afin d'évaluer les risques de cancer de la prostate. En règle générale, la sévérité des symptômes détermine s'il faut entamer un traitement.

## + Traitement non invasif

En première et deuxième lignes, les médecins favoriseront tant que possible un traitement, d'abord avec le Pradif® qui agit sur le muscle lisse de l'urètre et de la prostate, permettant ainsi une meilleure évacuation. Si c'est insuffisant, une autre arme qui a fait ses preuves peut intervenir: le Duodart®. Celui-ci va, en plus de détendre le muscle lisse, bloquer la production d'un dérivé de la testostérone, responsable de l'augmentation de la taille de la prostate.

## + Effets secondaires

Ils sont déjà bien là: baisse de la tension, éjaculation rétrograde, le sperme ne s'écoulant plus vers l'extérieur, mais dans la vessie.

## + La chirurgie standard

Le traitement standard, le mieux accepté par les patients, est appelé la résection transurétrale de la prostate ou TURP. «On introduit par l'urètre une caméra et un fil à beurre électrique. Et on va réséquer des petits copeaux de la prostate à l'intérieur pour libérer au maximum le canal. L'opération se fait sous péridurale ou anesthésie

complète, nécessitant ensuite un rinçage de la vessie par sonde urinaire durant 48 heures, afin d'évacuer le sang.

## + Complications

Dans 75% des cas, le patient connaîtra par la suite une éjaculation rétrograde. Et dans 5%, il y a un risque d'impuissance si, au cours de l'opération, les nerfs permettant l'érection et situés à l'extérieur de la prostate, sont touchés par accident. L'incontinence est rare (<1%).

## + Chirurgie plus radicale

Il est fréquent que la prostate grossisse avec l'âge, de 20 à 40-50 grammes, mais chez certains elle peut atteindre 80 grammes ou plus. Dans ces cas, le chirurgien va prendre son scalpel, ouvrir le ventre, inciser la prostate en deux et «avec le doigt», énucléer ce qui obstrue l'urètre.

## + Par laser

Cette technique, qui a fait ses preuves depuis dix ans, est utilisée par exemple pour des patients cardiaques, chez qui l'on ne peut stopper les médicaments anticoagulants et qui présentent donc un risque élevé d'hémorragie en cas de TURP classique. Pourquoi ne pas la pratiquer systématiquement? «Le résultat est le même, mais l'opération par laser prend deux fois plus de temps et irrite plus la vessie du patient.» Récemment, un nouveau laser holmium permet d'énucléer la prostate, comme en chirurgie ouverte, mais de manière minimalement invasive (par l'urètre). Les résultats, à long terme, de cette technique prometteuse sont en cours d'évaluation. ◦ J.-M.R.



# Nos assiettes en disent long sur notre santé

Comment favoriser une alimentation saine? Si l'on sait tout ou presque aujourd'hui sur les ennemis de notre organisme (graisses saturées, sel, sucre, huile de palme), il peut être utile de faire le point sur les aliments qui nous font du bien, tout en s'interrogeant sur certains régimes très courus aujourd'hui.

**P**as besoin d'une boule de cristal pour prédire l'avenir d'un bon nombre d'entre nous, il suffit de regarder dans nos assiettes! Celles-ci sont en effet révélatrices des excès alimentaires qui péjorent notre santé. On y retrouve des graisses saturées, des additifs chimiques, trop de sel et de sucre. Les surplus se déclinent à toutes les sauces. «Il convient d'écouter sa faim, afin de manger la quantité dont on a besoin, souligne la nutritionniste genevoise Sophie Bucher Della Torre, adjointe scientifique à la filière Nutrition et diététique de la Haute Ecole de santé Genève (HEdS). On mange souvent trop par ha-



«Un tartare de filet de boeuf a moins d'effets défavorables qu'un carré d'agneau poêlé.»

**DIMITRIOS SAMARAS**  
MÉDECIN CONSULTANT  
À L'UNITÉ DE NUTRITION  
DES HUG

bitude, dans des situations de stress, trompés par des portions toujours plus grandes, ou, tout simplement, à cause de cette éducation du «finis ton assiette!». Sans oublier la publicité, omniprésente, qui nous incite à la consommation, alors que l'activité physique n'augmente généralement pas en proportion.

Les nutritionnistes le disent aussi sans détour: il faut favoriser une nourriture variée, composée de fruits et légumes, que l'on peut, quant à eux, consommer sans modération. Petit inventaire non exhaustif des aliments qui nous font du bien... ◦ **F.R.**





# Trois régimes alimentaires tendance

Il y a les régimes qui découlent d'une intolérance, et ceux que l'on choisit de s'imposer en fonction de nos convictions. Gros-plan sur trois tendances alimentaires qui ont le vent en poupe...



## 1 Le jeûne: pas si bon

Certains le pratiquent par intermittence durant la semaine (régime 5:2), d'autres durant quelques jours, une ou plusieurs fois par année. Quelle que soit sa forme, le jeûne séduit de nombreuses personnes. Cette abstinence partielle ou totale de nourriture a souvent pour but de nous détoxifier ou de nous alléger de quelques kilos. Mais n'y a-t-il pas des contre-indications? «La vraie question est de savoir s'il y a vraiment des indications à en faire un!», souligne d'emblée Dimitrios Samaras, médecin consultant à l'Unité de nutrition des Hôpitaux Universitaires de Genève. Si l'histoire de l'humanité lui confère une dimension spirituelle, le recul scientifique ne plaide pas en sa faveur... «Ne pas manger d'huile ou de viande pendant une certaine période ne pose pas de problème, car on compense avec d'autres aliments, poursuit le spécialiste. En re-

vanche, les jeûnes extrêmes, qui consistent à ne prendre que du bouillon et des jus multivitaminés, n'ont rien de bénéfique. Après un épuisement du glycogène, le carburant immédiat, qui intervient dans les 24 heures, on passe, pendant les 7 et 10 jours suivants, dans une phase durant laquelle on «casse» le muscle pour subvenir aux besoins du corps. Ce n'est qu'ensuite que l'on puise dans le gras.» Pire, certaines toxines augmentent. Et pas d'effet détox en perspective, pas plus que de perte de poids à long terme, puisque lorsqu'on mange à nouveau, on reprend tout le poids, mais pas toute la masse musculaire. Dès lors, pourquoi certaines personnes témoignent-elles d'un bien-être? «Il résulte d'une augmentation de certaines molécules, les corps cétoniques, qui peuvent avoir un effet euphorisant.» Et trompeur!



## 2 L'intolérance au gluten: un test suffit

Il y a encore une dizaine d'années, le terme gluten, qui désigne la protéine du blé, n'était connu que de quelques initiés. Aujourd'hui, les produits certifiés desquels il est absent se retrouvent en masse sur les gondoles des grandes surfaces. Pâtes, pains, etc., l'assortiment est large. Les cœliaques, victimes de cette maladie auto-immune qui détruit les villosités de la paroi de l'intestin et engendre une malabsorption de certains nutriments (vitamines, fer, etc.), sont-ils désormais plus nombreux qu'avant? «Non, constate Dimitrios Samaras. Cela concerne toujours près de 1% de la population. Le grand public, mieux renseigné, y est tout simplement davantage sensibilisé. Comme les symptômes de l'intolérance au gluten, comme au lactose d'ailleurs, sont assez peu spécifiques – ballonnements, fla-

tulences, crampes d'estomac, nausées, diarrhées, maux de tête, fatigue chronique, troubles de la concentration –, de nombreuses personnes peuvent facilement s'imaginer en souffrir.» Un test sanguin suffit pourtant à être fixé. Peut-on cependant espérer des effets bénéfiques en cas d'abstinence, comme semble le croire le tennisman Novak Djokovic, qui avoue avoir banni le gluten de son alimentation? «Exclure le gluten n'a a priori pas un effet sur le bien-être général, note le nutritionniste. Par contre, comme le gluten se trouve dans les féculents et les céréales, en diminuant ce type d'aliments, on limite les fibres insolubles, et donc les ballonnements et autres troubles abdominaux chez certaines personnes. Cette stratégie reste tout de même à déconseiller, car les céréales ont des effets très favorables pour le corps.»



## 3 Le végétarisme: pourquoi pas

Les motivations sont diverses (goût, éthique ou santé), mais la finalité du végétarisme est la même: l'exclusion totale de l'assiette des produits carnés. Plusieurs études tendent d'ailleurs à montrer que l'absence de viande rouge – contrairement à la viande blanche – a un effet bénéfique sur la santé, que ce soit sur la diminution des risques de maladies cardiovasculaires ou de diabète de type 2. C'est pourquoi le Dr Dimitrios Samaras recommande à ses patients de n'en consommer que lors des grandes occasions ou au restaurant. «On ne peut pas conseiller aux gens d'en manger un maximum de tant ou tant par semaine, car cela dépend du type de viande, morceau gras ou non, et de sa cuisson. Ainsi, un tartare de filet de bœuf a moins d'effets défavorables qu'un carré d'agneau poêlé.

Mais, de manière générale, mieux vaut manger du poisson ou de la volaille...» Et en tant que végétarien, risque-t-on de souffrir de carences? «Non, car les végétariens compensent par le fromage, les œufs, le lait, etc., répond le médecin. Je ne proposerais donc pas forcément à un végétarien de redevenir carnivore.»

S'agissant des végétaliens, qui bannissent tout aliment issu d'animaux, c'est un autre problème, explique le connaisseur: «Pour avoir tous les acides aminés essentiels, ils doivent bien combiner les céréales et les légumineuses, étant donné que les protéines végétales sont de moins bonne qualité que celles animales. Le risque d'avoir des déficits en vitamine B12, fer, zinc ou calcium existe néanmoins.»

Alors, prudence!





**LES GRAINES DE LIN****+ PRÉVIENNENT** ALZHEIMER, CANCER DE LA PROSTATE

Eh non, les petites graines ne sont pas bonnes que pour les oiseaux! Une cuillère à soupe par jour – sous forme de poudre ou d'huile (à conserver absolument au réfrigérateur sous peine d'oxydation) – permet de satisfaire pleinement l'apport quotidien en acides gras oméga 3, tout en bloquant les oméga 6 qui sont en trop grande quantité dans l'alimentation industrielle. On le sait, leurs effets anti-inflammatoires préviennent l'Alzheimer. Mieux encore, ils pourraient aussi ralentir la croissance des tumeurs de la prostate. De quoi donner des ailes à notre santé!

**LA TOMATE****+ PRÉVIENNENT** TUMEURS DE LA PROSTATE ET VIEILLISSEMENT DE LA PEAU

De sa couleur, la tomate n'a vraiment pas à rougir! D'autant plus que c'est le pigment qui la rend écarlate, le lycopène, qui lui confère son puissant pouvoir antioxydant. Une consommation régulière, au moins deux fois par semaine, permet de diminuer de 25 à 30% les risques de tumeurs de la prostate. Le lycopène contribue également à ralentir le vieillissement de la peau. Si la tomate est consommée crue, il convient de lui adjoindre de l'huile d'olive, afin d'augmenter la teneur en lycopène, mais aussi d'améliorer son absorption par l'organisme.

**LE CHAMPIGNON****+ PRÉVIENNENT** CANCER DE L'ESTOMAC, DU COLON ET DU SEIN

Sous son chapeau se cachent des polysaccharides. Ces derniers ont pour mission de stimuler le système immunitaire grâce à une augmentation du nombre de globules blancs dans le sang. Une consommation de 100 grammes par jour de cet aliment pauvre en calories et très nutritif dissuade les tumeurs naissantes qui voudraient devenir cancéreuses, et réduit jusqu'à 50% les risques de cancer de l'estomac. Le pleurote, quant à elle, agit en plus contre le cancer du colon, alors que le champignon de Paris lutte activement contre le cancer du sein. Alors, chapeau bas!

**LA CAROTTE****+ PRÉVIENNENT** CANCER ET VIEILLISSEMENT

Eh non, elle ne rend pas spécialement aimable! En revanche, elle offre à qui la consomme régulièrement une belle palette de vertus. Son falcarinol, un pesticide naturel, elle le brandit dans la lutte contre le cancer; ses molécules de caroténoïdes pour faire face au vieillissement de la peau, en la rendant moins sensible aux rayons UV; sa richesse en fibres pour améliorer le transit intestinal; et son carotène, qui lui a offert ses lettres de noblesse, pour nous donner bonne mine. Bref, la carotte, avec son petit goût sucré, on ne peut qu'en être fan!

**LE THÉ VERT****+ PRÉVIENNENT** CANCER, ALZHEIMER ET MALADIES CORONARIENNES

Ce devrait être notre tasse de thé! Trois fois par jour même, car c'est l'aliment qui contient le plus de molécules anticancéreuses. Sa catéchine empêche les cellules cancéreuses de tisser le réseau dont elles ont besoin pour se nourrir. Le thé vert, si possible du Japon (le plus riche en molécules anticancéreuses), prévient aussi la progression des microtumeurs de la vessie et de la prostate, et diminue le risque de cancer colorectal. Il contribuerait aussi à éviter l'Alzheimer, à protéger des maladies coronariennes et des accidents vasculaires cérébraux. Toutefois, un nuage de lait, et ses bienfaits s'envolent!



# Les aliments qui font du bien

Parole de nutritionnistes:  
la recette est simple.  
Il faut favoriser une  
nourriture variée,  
composée de fruits  
et de légumes,  
que l'on peut  
consommer sans  
modération.

**LE CHOCOLAT NOIR****+ PRÉVIENNENT** HYPERTENSION ET MALADIE CARDIOVASCULAIRES

Le noir est source d'espoir! Deux carrés par jour d'un chocolat contenant 70% de cacao permettent de profiter des vertus d'un des aliments contenant le plus d'antioxydants. Ses polyphénols améliorent la circulation du sang, prévenant ainsi de l'hypertension et des maladies cardiovasculaires. Le magnésium contenu dans ce chocolat possède aussi un effet antistress, et est bénéfique pour les muscles. En revanche, en croyant obtenir les mêmes effets avec du chocolat au lait ou blanc, dont la teneur en cacao est nettement plus faible, on se retrouve chocolat!

**LES AGRUMES****+ PRÉVIENNENT** CANCER

Leur réputation établie de fruits ultra riches en vitamines C (et d'ailleurs) les précède. Excellents pour le tonus, la vision et le système immunitaire, les oranges, citrons, mandarines et autres pamplemousses stoppent la croissance des tumeurs, surtout du système digestif (œsophage, bouche et estomac), et diminuent leur risque d'apparition de 40 à 50%. Il est en revanche conseillé de consommer divers agrumes en même temps afin de démultiplier leurs effets. Le pamplemousse prolongeant par exemple la durée de vie des molécules anticancéreuses dans le sang.

**LES CRUCIFÈRES****+ PRÉVIENNENT** CANCER, VIEILLISSEMENT, ANTI-GUEULE DE BOIS

Choux, les crucifères (choux-fleurs, brocolis, cresson, choux de Bruxelles, feuilus ou pommés) le sont incontestablement avec notre santé! Cuisinés à la vapeur ou au wok cinq fois par semaine (mais pas bouillis, car ils perdent 75% de leur pouvoir), ils s'affirment comme étant parmi les plus puissants anticancéreux, tirant ce privilège des polyphénols et glucosinolates qui les composent. Leurs antioxydants retardent aussi le vieillissement, et ils atténuent les effets de la gueule de bois. Le brocoli améliore de surcroît la fonction musculaire du cœur, abaisse le mauvais cholestérol et augmente le bon.

**LE CURCUMA****+ PRÉVIENNENT** CANCER, DIABÈTE ET TROUBLES DIGESTIFS

Cette épice pourrait expliquer l'énorme fossé qui existe entre le taux de cancer en Occident et celui de l'Inde, où elle est appréciée à toutes les sauces. Anti-inflammatoire, elle agit aussi sur les problèmes cardiaques, ainsi que sur le diabète, diminuant le surplus de sucre présent dans le sang et les dommages qu'il cause. Sans oublier que le curcuma lutte contre les troubles digestifs, l'arthrite et les problèmes hépatiques. Ses polyphénols mèneraient même une action neuroprotectrice. Cuisiné avec du poivre, ses vertus sont sublimées, tout comme les saveurs des plats.

**LES POISSONS GRAS****+ PRÉVIENNENT** MAUVAIS CHOLESTÉROL, CANCER, DIABÈTE ET ALZHEIMER

Sardine, saumon, thon, anchois et maquereau se retrouvent comme des poissons dans l'eau dans notre organisme! Leurs oméga 3 font baisser le mauvais cholestérol, régulent le rythme cardiaque et le taux de glucose. Grâce à eux, les risques de cancer diminuent de moitié. La chair du saumon et du thon, forte en vitamine D, améliore le taux de survie des personnes atteintes d'un cancer du système digestif ou du sein et diminue les risques de récurrence par deux. Consommés deux à trois fois par semaine, ils éloignent aussi le spectre d'Alzheimer (-35% de risques) et ralentissent le vieillissement de la peau.





# Douleurs chroniques: des solutions existent

**Avoir mal en permanence affecte gravement la qualité de vie. Par chance, la médecine moderne dispose d'un véritable arsenal pour combattre la douleur chronique.**

**R**age de dents, blessure ou opération chirurgicale suivie d'une convalescence plus ou moins douloureuse: qui n'a jamais vécu une telle expérience? Des moments pénibles, certes, mais vite oubliés. Il en va tout autrement quand le mal s'installe. «La douleur chronique atteint la qualité de vie physique et psychologique du patient et transforme toute sa vie personnelle et professionnelle», souligne le Dr Jean-Denis Patet, neurochirurgien à la Clinique de Genolier. Grande fatigue, mobilité et force réduites, impatience, troubles de l'humeur, angoisses, amertume et repli sur soi en sont quelques conséquences. A quoi s'ajoutent souvent l'incompréhension et le jugement de l'entourage. «Désespérés, bien des patients tombent ainsi en dépression, voire mettent fin à leurs jours», déplore le spécialiste.



## Dès trois mois

Environ 30% de la population suisse souffre de douleurs chroniques de toutes origines (articulaires, musculaires, neuropathiques, suites opératoires ou de maladies, maladies cancéreuses, etc.). Cette proportion augmente avec l'âge. Ainsi, en 2012, plus de 30% des plus de 75 ans avaient des douleurs articulaires chroniques, selon l'Enquête suisse sur la santé. «Au début, quand la douleur dure depuis trois mois, elle se traite assez facilement, souligne le Dr Patet. Au-delà, après plus de six mois, cela se complique.» Il faut

donc consulter dès qu'on souffre depuis quelques semaines (*lire ci-contre*).

On dispose désormais d'un vaste arsenal de médicaments antidouleur. Et les cliniques et centres de la douleur se multiplient. Des équipes multidisciplinaires (algologues, anesthésistes, neurologues, psychologues, etc.) y proposent des solutions individualisées. Au vu de la complexité du traitement de la douleur chronique, il est recommandé de s'adresser à de tels spécialistes.

## Traitements pharmacologiques Les antalgiques se classent en trois niveaux:

**1** douleurs légères à modérées: l'aspirine, le paracétamol et les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS, sans cortisone).

**2** douleurs modérées ou sévères (ou si ceux de classe 1 sont inefficaces): en particulier les opiacés et la morphine, seuls ou en association avec d'autres substances de classe 1.

## LA «MÉMOIRE DE LA DOULEUR»

- + La douleur aiguë survient soudainement, lors d'une blessure ou suite à une opération, par exemple. Elle se soigne par des antidouleurs et des anti-inflammatoires durant la convalescence.
- + La douleur chronique peut avoir des causes organiques et/ou psychiques. Parfois, on ne peut plus en déterminer distinctement le déclencheur. On parle de douleur chronique lorsqu'elle dure plus de trois mois. Son intensité peut être constante (p.ex.: en cas de cancer) ou varier selon les moments (activité physique, stress, changements de saison, etc.).

C'est en particulier quand les états douloureux aigus sont insuffisamment traités qu'ils risquent la chronicité: le corps va garder la «mémoire de la douleur». A force de stimulations douloureuses, les fibres nerveuses dans la région touchée se modifient. On suppose que certains neurones continuent alors à envoyer le signal de la douleur au cerveau, même si le facteur déclenchant a disparu.



**3** douleurs fortes, résistantes aux autres médicaments, ou très spécifiques (p.ex.: douleurs fantômes): la morphine et autres dérivés de l'opium, ainsi que certains antidépresseurs aux propriétés antalgiques (à administrer par un spécialiste, vu les effets secondaires).

### Traitements interventionnels

Si ces médicaments ne font pas d'effet, on recourt aux traitements interventionnels, ciblant directement l'origine de la douleur. On commence généralement par des infiltrations (injections de cortisone, d'anesthésiants locaux ou de plasma sanguin du patient, enrichi de plaquettes) directement dans la zone douloureuse. Si c'est inefficace ou si l'effet est trop court, on peut tenter de répéter l'infiltration, ou passer à une autre intervention.

Telle la dénervation par radiofréquence, consistant à désactiver le nerf responsable de la douleur en brûlant les structures nerveuses avec un courant électrique.

On peut tenter aussi de cibler la conduction neurologique de la douleur, avec trois techniques principales. La première consiste à injecter le produit (dérivés de la morphine, myorelaxants) directement dans la moelle épinière, qui véhicule le signal douloureux vers le cerveau.

Seconde possibilité: l'implantation, sous la peau du patient, d'une pompe (à remplir tous les six mois) qui va injecter le médicament (automatiquement ou à la demande) à travers un cathéter relié à la zone douloureuse.

Enfin, la stimulation médullaire consiste à implanter une ou plu-

sieurs électrodes au niveau péri-dural (bas de la colonne vertébrale). Elles permettent l'envoi de courant dans la moelle épinière qui va soulager la douleur en «brouillant» ses messages qui se transforment en fourmillements légers. C'est sur ce même principe qu'on utilise aussi le TENS, appareil portable à utilisation externe. A l'aide d'électrodes fixées sur la zone douloureuse, on y envoie de légères décharges électriques.

Plus rarement, notamment chez les patients atteints de cancers ou de neuropathies, on peut proposer la stimulation transcrânienne magnétique et électrique du cortex moteur: des électrodes, implantées sous la peau du crâne, envoient des impulsions magnétiques ou électriques dans le cerveau, avec souvent des résultats rapides. ◦ E.W.

PUBLICITÉ



# Dites **STOP** aux chutes

## dans votre salle de bain

Découvrez notre Concept  
Clé en main  
Douche Modulaire !

- ✓ S'adapte à tout type de salle de bain
- ✓ Installation **sur mesure** à la place de votre baignoire
- ✓ **Préserve** votre carrelage et votre faïence
- ✓ **Délais de pose garantis !**
- ✓ Possibilité **déduction d'impôts\***
- ✓ Installation en **1 jour chrono...**



Matériel adapté pour les personnes à mobilité réduite



Installation par nos soins sur la Suisse entière



Vu à la télévision



Installation en 1 jour chrono



Déduction d'impôts\*

MAISON VIE & SANTÉ SUISSE SA - au capital de 100 000 CHF - Société inscrite au registre du commerce du canton de Genève sous le N°CH-660.3.345.012-2 - Siège Social et Bureau d'exposition: Avenue Industrielle 4-6 - CH-1227 CAROUGE - \* Certains frais sont déductibles de vos impôts. Le taux peut varier en fonction de votre canton et commune de résidence.

Coupon réponse à renvoyer sous enveloppe affranchie à : MAISON VIE ET SANTÉ Suisse SA - Avenue Industrielle 4-6 - CH-1227 CAROUGE



Maison Vie & Santé®  
Suisse SA

Oui, je souhaiterais avoir des renseignements sur la douche modulaire.

Nom : ..... Prénom : ..... Adresse : .....

..... NPA/localité : .....

Ville : ..... Téléphone : .....

E-mail : ..... Date anniversaire : ..... / ..... / .....

Conformément à la Loi fédérale sur la protection des données (LPD) du 19 juin 1992 vous bénéficiez d'un droit individuel d'accès, de rectification et de suppression pour les données vous concernant.

DEVIS GRATUIT : tél 022 560 60 24

www.maisonviesante.ch



# Ne pas se casser le dos au quotidien

Les 5 gestes à intégrer pour préserver sa santé tout au long de la journée

## PORTER LES CHARGES EN LES RÉPARTISSANT

Lorsque vous devez porter plusieurs charges à la fois (cabas, arrosoirs, etc.), répartissez le poids entre vos deux bras et portez-les le plus près possible du corps, sans écarter les bras et en baissant les épaules. Cela soulage votre colonne vertébrale en lui évitant des torsions latérales qui exercent une pression inutile sur les disques intervertébraux, et évite aussi de crispier les épaules.

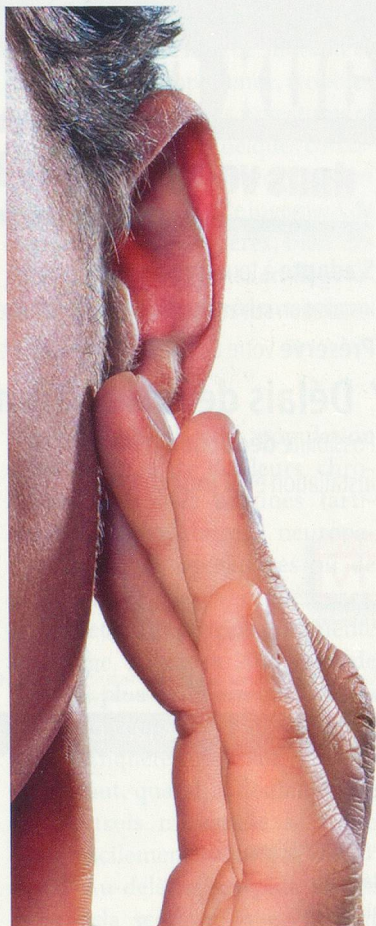


## SE LEVER D'UN SIÈGE

Pour se lever d'une chaise, mieux vaut utiliser la force des jambes que celle du dos. Les bras croisés, avancez vos fesses sur le bord de l'assise, posez les pieds le plus près possible du siège, serrez les fesses et les abdominaux et penchez votre tronc en avant, en plaçant le poids du corps sur les pieds et en vous soulevant par la force des jambes. Vous pouvez aussi vous aider des bras si la chaise est munie d'accoudoirs ou en prenant appui sur les cuisses avec vos mains.



PUBLICITÉ



En 2015, **SIEMENS** lancera un appareil auditif exceptionnel: le **BINAX**

audition **plus** vous propose de le tester en avant-première dès maintenant...

audition **plus** vos spécialistes de l'audition

Grand Rue 4 - 1009 Pully  
Pharmacie Arc-en-Ciel - 1610 Oron  
Petites Roches 3 - 1040 Echallens  
021 728 98 01

Bvd. James-Fazy 10 - 1201 Genève  
Grand-Rue 30 - 1196 Gland  
022 738 38 33

Rue du Concert 6 - 2000 Neuchâtel  
Pharmacieplus - 2013 Colombier  
032 724 80 15

# BON

pour un essai BINAX en avant-première\*

\* Bon valable dans l'une de nos succursales



## SOULEVER ET PORTER UN OBJET LOURD ET VOLUMINEUX

Placez-vous face à l'objet, jambes un peu écartées, un pied légèrement en avant. Pliez les jambes (et non pas le dos, à garder droit en serrant fessiers et abdominaux) avec l'objet entre les genoux, saisissez-le bien et remontez-le en expirant avant (risque de hernie!) à la force des jambes et non pas de la taille, sans à-coup. Portez-le près du corps pour réduire la charge sur la colonne et sans le hisser au-dessus de la taille, pour éviter de vous cambrer. La même technique (genoux pliés, dos droit, abdos et fesses serrés) permet de ramasser tous objets.



## SORTIR DU LIT SANS SE TORDRE

Pour ne pas tordre la colonne vertébrale, ni solliciter inutilement les lombaires, surtout le matin à froid, faites travailler vos bras et jambes, en évitant les mouvements brusques ou rapides. Couché sur le côté au bord du lit, les jambes fléchies, redressez-vous en prenant appui sur le coude et la main posés sur le matelas, en vous aidant également de l'autre main. En vous soulevant ainsi et en gardant le dos droit, sortez vos jambes du lit en les utilisant comme contrepoids pour vous asseoir.



PUBLICITÉ

# BÉNÉVOLAT

6 bonnes raisons pour vous engager

6 adresses pour trouver l'activité qui vous convient

Le bénévolat diminue le stress et les risques de dépression, renforce le cœur, permet de vivre plus vieux et donne l'impression d'avoir plus de temps.

Si à cela vous ajoutez le bienfait pour la société, vous avez déjà six bonnes raisons de vous renseigner sur les possibilités d'engagement près de chez vous:

**Bénévolat-Vaud**  
1005 Lausanne  
021 313 24 00  
[www.benevolat-vaud.ch](http://www.benevolat-vaud.ch)

**Association neuchâteloise de services bénévoles**  
2000 Neuchâtel  
032 886 89 00  
[www.benevolat-ne.ch](http://www.benevolat-ne.ch)

**Genève Bénévolat**  
[www.genevebenevolat.ch](http://www.genevebenevolat.ch)

**Bénévoles Valais - Wallis**  
1950 Sion  
027 322 07 41  
[www.benevoles-vs.ch](http://www.benevoles-vs.ch)

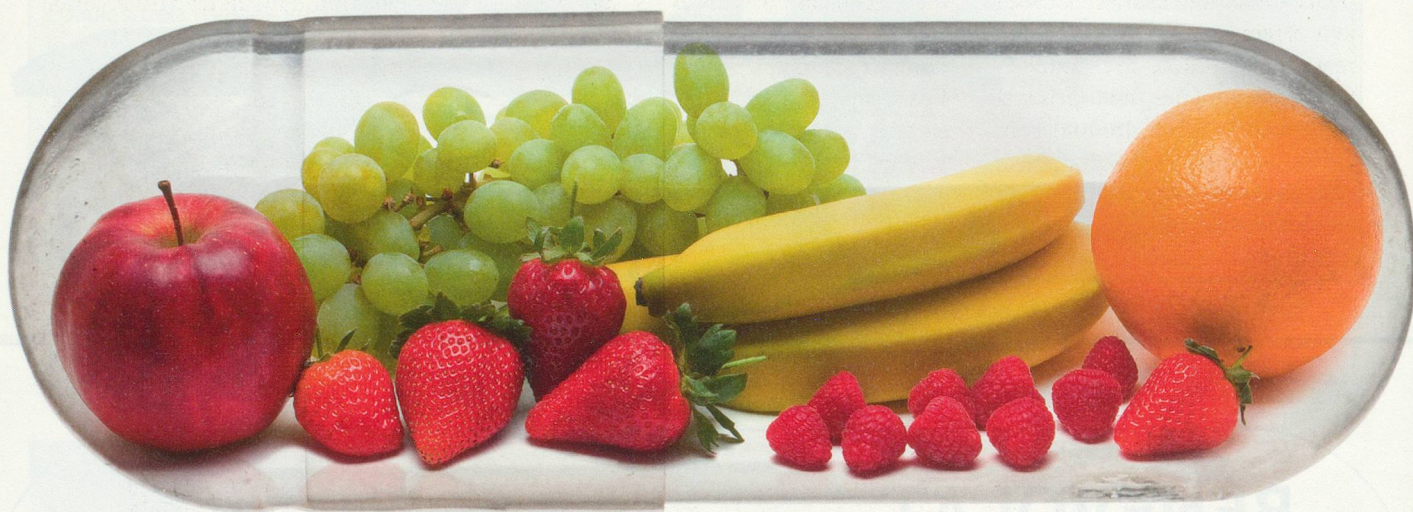
**RéseauBénévolatNetzwerk**  
1700 Fribourg  
026 422 37 07  
[www.benevolat-fr.ch](http://www.benevolat-fr.ch)

**Ass. jurassienne pour la coordination du bénévolat**  
2800 Delémont  
032 886 89 09  
[www.benevolat-ju.ch](http://www.benevolat-ju.ch)



# Les compléments alimentaires sous la loupe

Vitamines, antioxydants et minéraux ont la cote. Mais est-ce vraiment utile? Le point avec le Dr Vittorio Giusti, directeur du Centre métabolique à l'Hôpital intercantonal de la Broye (HIB).



**A** valer des comprimés de vitamines pour lutter contre la fatigue ou des gélules pour renforcer des ongles cassants et des cheveux fragilisés: on a tous – ou presque – recouru un jour ou l'autre à des compléments alimentaires. Et nous ne sommes de loin pas les seuls. A l'échelle internationale, entre 35 et 40% de la population consomment des suppléments. «C'est beaucoup, estime le Dr Vittorio Giusti, maître d'enseignement et de recherche à l'UNIL et directeur du Centre métabolique à l'Hôpital intercantonal de la Broye, à Estavayer-le-Lac (FR). C'est un marché très important, qui englobe les produits dont les substances ne figurent pas dans la pharmacopée. C'est aussi un problème majeur: beaucoup d'entre eux peuvent être achetés en ligne ou en grandes sur-

**«La vitamine D est généralement recommandée aux femmes dès 60 ans.»**

Dr VITTORIO GIUSTI

faces, alors qu'aucune étude scientifique n'a pu attester leur efficacité avec certitude.»

### Les femmes davantage concernées

Dans quels cas, faut-il prendre des suppléments à base de vitamines et minéraux? «A mon avis, jamais, tranche le Dr Giusti, qui est également médecin-chef du Département de médecine du HIB. Ou alors uniquement en cas de manque, si les apports

alimentaires habituels ne sont pas couverts.» Quelque 10% de la population souffrent toutefois de ce problème. Les femmes sont davantage concernées que les hommes, notamment par une insuffisance en fer qui se manifeste par une fatigue et une baisse d'efficacité. La faute à qui? «Aux règles, reprend le spécialiste. Plus elles sont abondantes et plus la femme est exposée.»

Une insuffisance en vitamine D est aussi fréquente et augmente avec l'âge. «Raison pour laquelle cette vitamine est généralement recommandée aux femmes dès 60 ans, afin de prévenir l'ostéoporose.» Appelée également vitamine du soleil, elle maintient l'équilibre du calcium qui contribue à la formation des os et réduit les fractures. Selon une étude parue en 2009,



les préparations de vitamine D réduiraient ainsi le risque général de fracture de 14%, et de 9% celui de fracture de la hanche.

### Pas inoffensifs

«La vraie question, c'est pourquoi on désire prendre un complément alimentaire, reprend le Dr Giusti. Par exemple, un coup de fatigue n'est pas forcément la conséquence d'une carence vitaminique: il peut être lié à un manque de sommeil.»

La prise de magnésium pour contrer des crampes musculaires peut s'avérer tout aussi inefficace si leur origine est liée à une consommation insuffisante de liquide.

Son conseil: faire une prise de sang, avant de prendre tout complément alimentaire, afin de cibler les besoins. En effet, pour la

même pathologie, il existe trois, voire quatre dosages différents de micronutriments. Or, en avalant un comprimé de vitamines et de minéraux, on risque un surdosage qui n'est pas sans effet sur l'équilibre du métabolisme. Exemple? «Un taux trop élevé de vitamine B6, que le corps n'élimine que lentement, peut provoquer des problèmes sur le plan rénal, souligne le médecin. On sait aussi qu'une surconsommation de vitamine C peut provoquer des calculs rénaux. En revanche, les autres vitamines, même consommées en excès, sont rapidement éliminées par le corps, donc sans danger.»

Beaucoup de légendes circulent sur les prétendus effets anticancéreux des vitamines. Légendes auxquelles de récentes études ont

tordu le cou. «Ces recherches ont mis en évidence que les vitamines A et E, associées à des antioxydants comme les omégas 3, 6 et 9, augmentaient justement le risque de cancer, de manière encore amplifiée chez les fumeurs.»

### L'avis du pharmacien

Philippe Charret, pharmacien au sein du groupe Benu, confirme ces propos. «Dans nos sociétés où la surabondance règne, les compléments alimentaires ne sont pas utiles. Nous avons tout à disposition dans notre alimentation: vitamines, oligoéléments...Lorsqu'une carence en vitamine est avérée, il vaut mieux donner un médicament dont on maîtrisera la dose, plutôt qu'un complément alimentaire...» ◊ S. F. K.

PUBLICITÉ

## Pour une jeunesse durable... à tout âge!

**Le silicium est un élément indispensable à la constitution et à la protection de l'organisme. Cependant, la quantité présente dans notre organisme ne cesse de diminuer avec l'âge. D'autres facteurs, telle une alimentation peu diversifiée et pauvre en silicium, le stress ou encore l'allongement de l'espérance de vie tendent à augmenter les carences en silicium.**

Ainsi, un manque de silicium favorise le vieillissement cutané et se traduit par une perte d'élasticité et de souplesse au niveau de la peau, accompagné de rides, taches, voire boutons. Les cheveux et ongles peuvent aussi subir une détérioration. De plus, avec le temps, les douleurs dans les articulations et le manque de souplesse articulaire peuvent apparaître, les os se fragiliser et le manque d'énergie gagner du terrain.

### Conservez dès à présent votre capital silicium...

Les laboratoires DexSil® ont développé une molécule de silicium sous sa forme la plus petite possible et l'ont chargée électriquement pour la rendre bio-active. Le silicium DexSil® est ainsi le plus assimilable et, par conséquent, agit activement dans l'organisme.

Il existe sous deux formes, DexSil® solution buvable (complément alimentaire), à prendre au quotidien, et deux gels DexSil® Confort & Souplesse,

avec ou sans huiles essentielles. Ces gels sont à appliquer localement sur les zones ciblées comme les genoux, les coudes, les poignets, le dos, etc.

**Avec DexSil®, vous ne vivrez peut-être pas plus longtemps, mais vous vivrez mieux!**



**DexSil®**  
organic silicium bio-activated

**Demandez DexSil® à votre pharmacie ou droguerie!**

## Coupon de participation

**Les 100 premières personnes qui retourneront ce coupon pourront essayer DexSil® gratuitement!**

Votre problème:

Nom, prénom:

Rue, n°:

NPA, lieu:

E-mail:

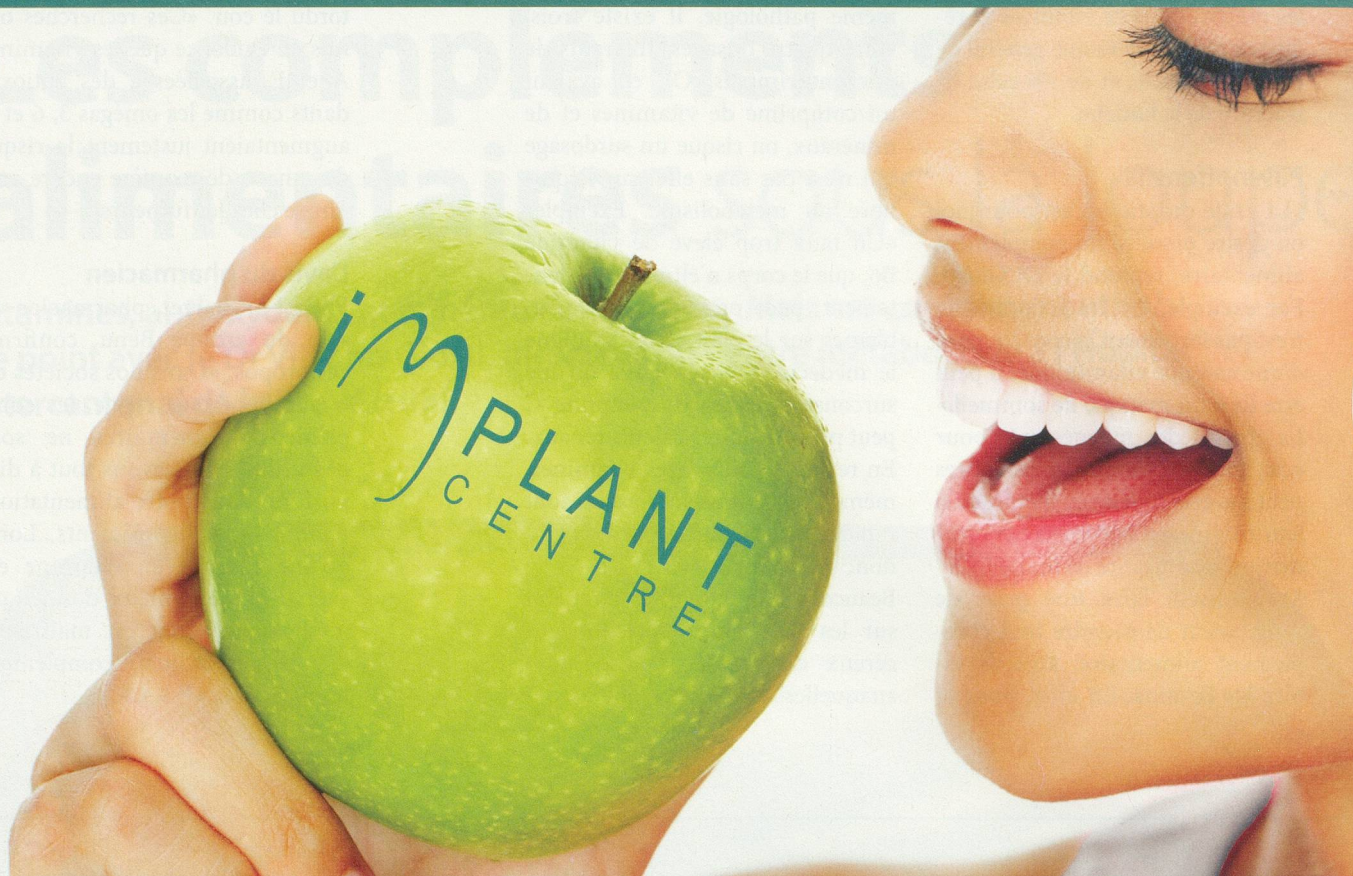
Envoyez le coupon à: HYGIS SA, Silicium, Chemin du Curbit 1, 1136 Bussy-Chardonney, ou par e-mail à [info@hygis.ch](mailto:info@hygis.ch) (concerne: silicium)

Participation limitée à une personne par foyer contre retour d'un formulaire d'évaluation. Les personnes ayant déjà participé à ce test ne pourront pas participer une seconde fois.



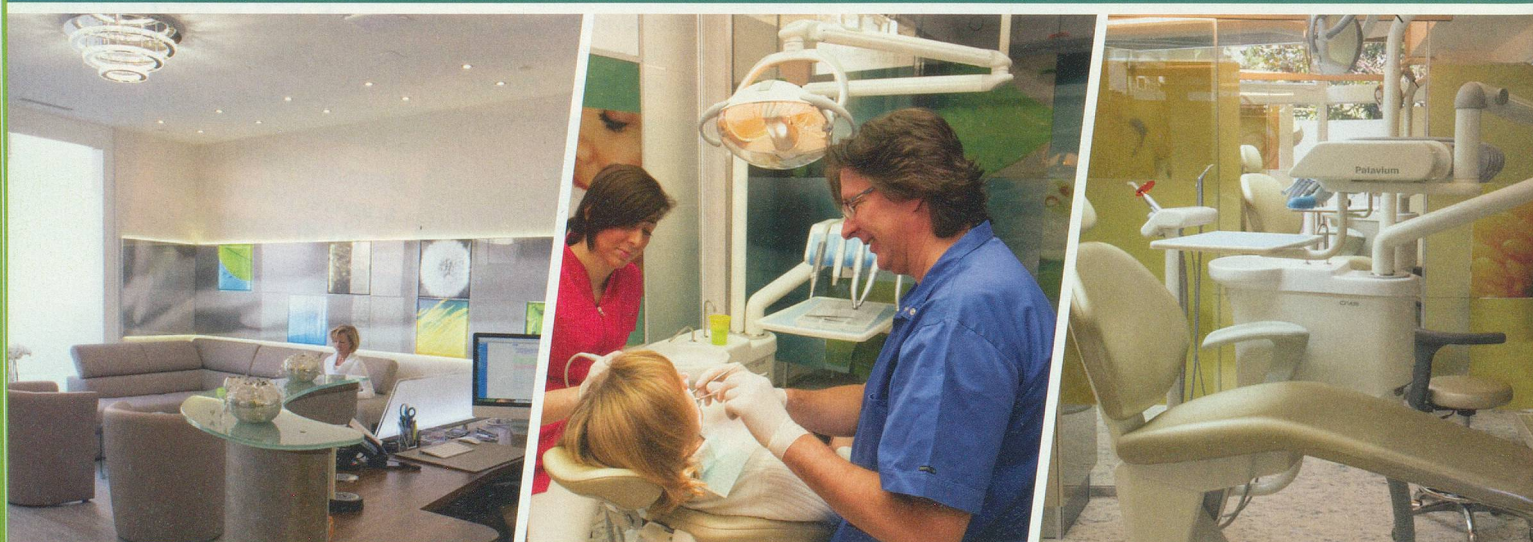
# IMPLANTCENTRE

Clinique de Dentisterie et de Stomatologie



## EXPÉRIENCE ■ AMBIANCE ■ EXCELLENCE

- Soins dentaires, traitements de chirurgie dentaire en un seul et même lieu
- Matériaux suisses, qualité irréprochable
- 22.000 implants dentaires posés avec succès, 10.000 Camlog (Bâle)
- Technologies très modernes, équipements de pointe
- Laboratoire dentaire sur place
- Ambiance conviviale et empathique





# Le cœur qui s'emballe: c'est grave, Docteur?

Tout le monde a connu une fois cette déagréable expérience. Mais une fois le moment de panique passé, que convient-il de faire? Les explications du Dr Jürg Schläpfer, cardiologue au CHUV de Lausanne.

En cas de palpitations, il faut appeler les services d'urgence.

**FAUX**

Tout dépend de l'importance des autres symptômes. Si elles s'accompagnent de douleurs dans la poitrine, de peine à souffler, de malaise, de transpiration, de vertiges, de perte de connaissance, il faut appeler immédiatement l'ambulance ou le médecin. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez prendre rendez-vous chez votre médecin pour en identifier la cause.

Certaines habitudes de vie les favorisent.

**VRAI**

L'abus de café, d'alcool, de boissons énergisantes, de substances illicites, cannabis, etc. peut favoriser les palpitations. Le stress peut également générer le sentiment désagréable de sentir son cœur battre de manière anormale.

La plupart des palpitations ne cache rien de grave.

**VRAI  
FAUX**

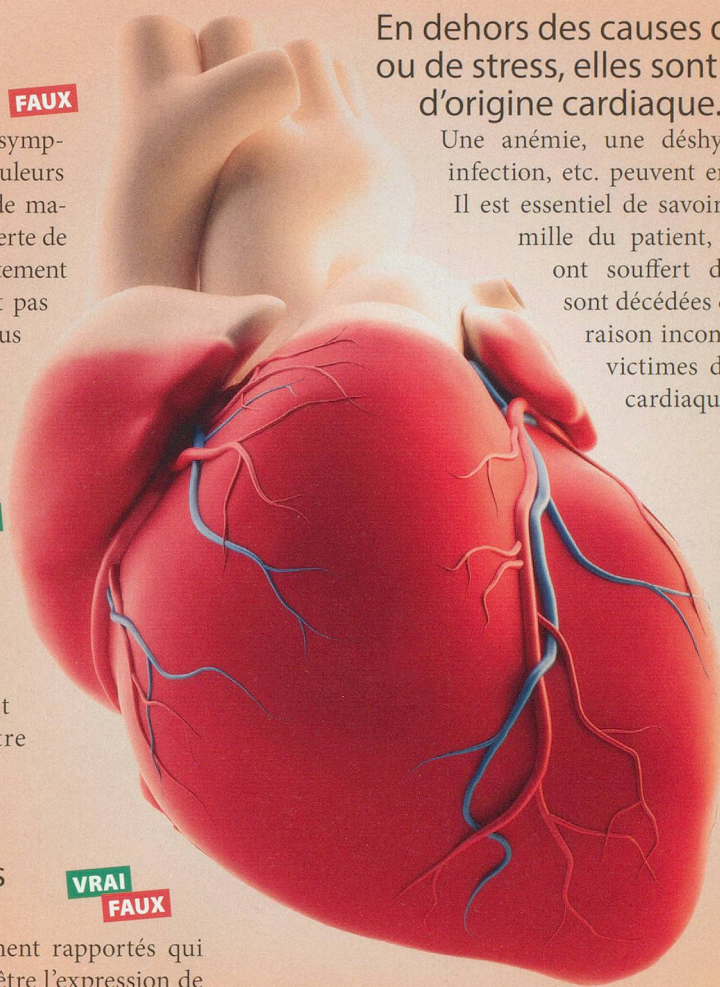
Elles sont des symptômes fréquemment rapportés qui peuvent être banals ou, au contraire, être l'expression de quelque chose de beaucoup plus grave. On ne peut rassurer le patient qu'après avoir exclu par l'anamnèse (donc le passé médical du patient), l'examen clinique et l'électrocardiogramme qu'il n'y a pas d'élément suspect qui inciterait à poursuivre les investigations. Vers 50-60 ans ou plus, les palpitations peuvent n'être que la pointe d'un iceberg et révéler une maladie qui n'avait pas été décelée jusqu'alors. Mieux vaut consulter une fois de trop qu'une fois «de pas assez» pour éviter de passer à côté d'un problème sérieux.

En dehors des causes d'angoisse ou de stress, elles sont forcément d'origine cardiaque.

**FAUX**

Une anémie, une déshydratation, une infection, etc. peuvent en être la cause.

Il est essentiel de savoir si, dans la famille du patient, des personnes ont souffert de palpitations, sont décédées en bas âge pour raison inconnue, ou ont été victimes d'un événement cardiaque.



Les palpitations peuvent toujours être soignées par les plantes comme l'aubépine ou la valériane.

**FAUX**

Il faut d'abord avoir été rassuré par un médecin. Si elles sont provoquées par le stress ou l'angoisse, dans ce cas les médicaments naturels peuvent agir sur les symptômes. Et doivent être utilisés aux doses prescrites.

M.B.