

Le Nouvelliste

VOTRE SANTÉ

NOVEMBRE 2022 NE PEUT ÊTRE VENDU SÉPARÉMENT

DOSSIER

BIEN VIEILLIR

C'EST SAVOIR RESTER JEUNE



**FAMILLE
BIEN SE NOURRIR...
OUI, MAIS COMMENT?**

**CORPS
LUTTONS CONTRE
LE SURPOIDS**

Esprit: de l'importance d'une détection précoce des troubles psychiatriques



MONTHEY PHARMACIE AMAVITA RABOUD

Au service de la santé

La Pharmacie Amavita Raboud à Monthey, qui fêtera ses cent ans en 2025, est au service de la santé de la population montheysanne en leur proposant de très nombreuses prestations. En effet, au-delà de sa fonction première d'être un lieu de délivrance de médicaments et de conseils quant à leurs utilisations, elle joue aussi un rôle important dans la prévention contre les maladies et les infections. «En tant que professionnels de proximité, nous sommes souvent le premier contact des patients au cœur d'un réseau de soins. Depuis le COVID, nos clients ont véritablement découvert ce rôle de premier plan. Mais peu savent encore les nombreuses prestations auxquelles ils peuvent avoir accès dans notre pharmacie qu'elles soient préventives, informatives, vaccinales, dermatologiques ou encore de beauté» explique Anne-Charlotte Leonard de la Pharmacie Amavita Raboud. Et afin de se sentir à l'aise et en confiance lors des tests et entretiens, des espaces de confi-

dentialité sont aménagées au sein même de l'officine.

PRÉVENIR PLUTÔT QUE GUÉRIR

Indicateur important de la santé, le bilan de santé permet de prévenir grand nombre de maladies. «Au-delà du test COVID que dorénavant tout le monde connaît, nous proposons une dizaine de tests que ce soit pour détecter les allergies (AllergoTest), prévenir les risques de développer un cancer du côlon, de diabète (DiabetoTest) ou de troubles du système cardiovasculaire (CardioTest). Nous mesurons aussi le taux de glycémie, de cholestérol, de même que la pression artérielle, poursuit notre interlocutrice. Suspicion d'une éventuelle cystite? Pour le déceler, il vous suffit de faire un test d'urine qui permet de contrôler les valeurs urinaires en seulement dix minutes».

DES ENTRETIENS BIEN UTILES

La Pharmacie Amavita Raboud propose encore de nombreuses prestations de santé qui vont de la vaccination au perçage d'oreilles, service de livraison à domicile, en passant par la location d'appareils. «Nous nous tenons à disposition de toutes les personnes qui souhaitent se faire vacciner contre la grippe ou la COVID-19, commander des bas de contention en prévision d'un voyage ou faire contrôler leurs médicaments lors d'un entretien de polymé-

Bien plus qu'un simple lieu de vente de médicaments, la Pharmacie Amavita Raboud à Monthey joue un rôle important dans la prévention de la santé.



cation». Ce service sur rendez-vous joue bien souvent un rôle rassurant, offrant aux patients d'être au clair avec la prise de leurs médicaments. Il leur permet de mieux comprendre leur traitement et ainsi d'améliorer leur adhésion thérapeutique. Dans le cadre de la prestation de conseil PrimaryCare, la Pharmacie Amavita Raboud, comme toutes les pharmacies Amavita, est autorisée, à la suite d'un entretien, à remettre sans ordonnance certains médicaments soumis à une ordonnance médicale. Une solution complète et peu coûteuse qui garantit d'avantage de flexibilité et de gain de temps. Ce qui est aussi le cas du DermoTest Online

Doctor qui en cas de problèmes dermatologiques offre un accès direct à un dermatologue donnant suite à un contrôle cutané de dix minutes.

AU NATUREL...

Parmi ces nombreuses prestations, cette pharmacie offre encore des conseils personnalisés sur des thèmes tels que la phytothérapie l'homéopathie et l'aromathérapie. «Nous vous invitons d'ailleurs à venir profiter, sur rendez-vous, d'une consultation avec notre pharmacienne naturopathe diplômée, Edith Gaudefroy» conclut Anne-Charlotte Leonard.

ÉDITORIAL



Héloïse Maret

DIDIER CHAMMARTIN

VIEILLIR, BIEN SÛR! MAIS BIEN VIEILLIR, COMMENT?

Gamin, je considérais les personnes de 60 ans comme déjà vieille. Bon... Confiance, je vais bientôt atteindre cet âge. Suis-je vraiment vieux alors que, si je ne croise pas par malheur mon reflet dans la journée, j'ai l'impression d'avoir toujours trente ans?

«Oui» dira ma fille qui a oublié comment on écrivait les mots «indulgence» et «empathie». Vieillir est inéluctable. La seule prise que nous ayons sur le temps, c'est de le vivre au mieux et donc de nous en donner les moyens.

Nous savons aujourd'hui que le vieillissement est quelque chose de très complexe regroupant au moins une centaine de processus différents et qui débutent relativement tôt. Nous savons aussi qu'il existe des comportements à adopter qui nous permettront de vieillir en meilleure santé, ce que les médecins appellent les «big five».

Cela tombe bien parce que les conseils relevant du bon sens professés dans notre dossier «Bien vieillir» sont à peu près les mêmes que l'on retrouve dans nos sujets concernant l'obésité ou le diabète et que nous développons dans notre chapitre sur la famille.

En somme, une bonne hygiène de vie passant par l'alimentation s'inculque dès le plus jeune âge, se construit durant toute une vie et nous permet de vieillir en bonne santé.

Prouvons ainsi à ma fille, que j'embrasse d'ailleurs, et qui considère que 60 ans c'est la vieillesse de la jeunesse, que 60 ans ça peut être aussi la jeunesse de la vieillesse.

...

VOTRE SANTÉ

IMPRESSUM

► **Éditeur:** ESH Médias Editions, rue de l'Industrie 13, 1950 Sion
► **Tirage:** 30 000 exemplaires ► **Directeur des rédactions:** Jacques Matthey
► **Responsable des magazines:** Didier Chammartin ► **Rédaction:** Planète Santé, Estelle Baur ► **Photos de couverture:** Roman Samborski/Shutterstock
► **Conception graphique et réalisation:** Rampazzo & Associés ► **Publicité:** impactmedias, Sion ► **Impression:** SwissPrinter AG



MARTIGNY/SION ACOUSTIQUE SUISSE - AUDITION SANTÉ

« Pour ne plus jamais être submergée par la vague des mots! »

Quand les sons submergent l’audition

Pour nager avec plus de facilité dans le flot des mots, Odette 78 ans, grande adepte d’aquagym, a décidé de se faire appareiller.

C'est d'un pas décidé que Christine pousse la porte du cabinet d'Acoustique Suisse-Audition Santé. Depuis quelques semaines, sa maman Odette, peine à suivre certaines conversations et demande souvent à ses interlocuteurs de répéter. Difficile pour elle d'échanger avec ses amies dans le minibus qui la conduit trois fois par semaine à ses cours d'aquagym pour soulager ses douleurs lombaires. Compiqué également, une fois dans l'eau, de percevoir les consignes de la monitrice pour être synchronisée avec le groupe. Pour Odette, aucun doute, cette baisse d'audition c'est l'eau de la piscine qui a créé un bouchon dans



son oreille. « Il finira bien par s'évaporer » explique-t-elle à sa fille. Pour en avoir le cœur net, Christine vient consulter les experts d'Acoustique Suisse-Audition Santé. Odette, elle, préfère pour le moment décliner ses cours d'aquagym devenus trop pénibles à suivre, quitte à se couper de son groupe d'amies.

TEST AUDITIFS À DOMICILE

« Il est courant que des enfants viennent nous consulter pour leurs parents. Ce sont souvent eux les premiers à observer une dégradation de leur audition » explique l'audioprothésiste. D'autant qu'Odette, atteints de troubles de la motricité, ne peut plus se déplacer facilement. L'expert rassure sa fille, Christine: depuis plusieurs années, Acoustique Suisse-Audition Santé a mis en place un service de visite à domicile. Deux jours plus tard, le praticien fait passer une batterie de tests à Odette pour évaluer son audition, directement à son domicile. Contrairement à ce qu'elle pense, l'eau de la piscine n'a créé aucun bouchon dans son conduit auditif. Odette saisis bien les voyelles mais dans

le flot des paroles, les sonorités aigües se noient dans son oreille. Odette comprends qu'elle va devoir être appareillée et ne s'inquiète que d'une seule chose: pourra-t-elle porter ces aides auditives lors de ses séances d'aquagym?

UNE PAIRE DE BOUÉES DANS LE FLOT DES SONS

« Jusqu'à peu, l'eau, la transpiration et l'humidité étaient les pires ennemis des aides auditives. Une douche, la sueur provoquée par un après-midi passé à jardiner, des gouttes qui s'infiltraient dans la batterie et l'appareil ne fonctionne plus » raconte l'audioprothésiste. « Heureusement, la technologie a su trouver la parade » sourit-il. Au creux de sa main, il présente à Odette les Phonak Audéo Life, les premières aides auditives rechargeables entièrement étanches à l'eau et à la transpiration. Un petit boîtier portatif, permet à Odette d'y placer ses appareils pour les recharger lors de ses déplacements. L'audioprothésiste convient ensuite d'une série de rendez-vous avec Odette pour affiner le réglage de ses appareils, tou-

INFOS PRATIQUES

« Si comme Odette vous souhaitez retrouver pleinement la symphonie du quotidien, n'hésitez pas à venir consulter les audioprothésistes d'Acoustique Suisse-Audition Santé ». Parce que bien entendre n'a pas de prix, le premier bilan auditif est offert, auquel s'ajoute cet automne, un TV connector à l'achat d'aides auditives Sonova.

Acoustique Suisse - Audition Santé
Rue du Simplon 7 à Martigny
et Place du Midi 52 à Sion

Martigny 027 723 15 20
Sion 027 323 33 34
www.auditionsante.ch

jours à domicile. La semaine suivante, debout dans le petit bassin de la piscine, Odette tout sourire effectue avec précision sa série de flexions en parfaite harmonie avec le reste du groupe. Connectées à ses oreilles sous son bonnet rose, ses aides auditives sont devenues sa paire de bouées, pour ne jamais plus être submergée par la vague des mots.

SOMMAIRE



6

Le vieillissement concerne chacun d'entre nous. Comment adopter les bonnes pratiques qui stimulent le cœur et le cerveau? On fait le tour de la question. Shutterstock

L'obésité fait des ravages et mène à l'augmentation de la prévalence de certains cancers, des diabètes de type 2 et des maladies cardiovasculaires. Comment soigner cette maladie? Shutterstock

16



L'adolescence et le début de l'âge adulte sont des périodes à risque en ce qui concerne les troubles psychiques. Shutterstock



28



36

Des légumes, des fruits, un maximum de fibres, des aliments plus naturels, plus de protéines végétales... bien se nourrir ça a bon goût. Freepik

6 DOSSIER

Arrêter de fumer, manger équilibré, bouger, ne pas perdre de vue ses amis, alcool avec modération, voici les pistes pour vieillir en bonne santé.

16 LE CORPS

Comme le rappelle l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la cause fondamentale de l'obésité et du surpoids est un « déséquilibre énergétique entre les calories consommées et dépensées ». Prenons-nous en main.

22 Fléau touchant près de 4% de la population suisse, le diabète de type 2 découle bien souvent d'un mode de vie allant sédentarité, surpoids et alimentation excessive ou déséquilibrée.

26 Loin de s'éteindre pendant le sommeil, le cerveau répare notre organisme, mémorise les infos de la journée, gère notre immunité, notre faim et notre croissance. De l'importance de bien dormir.

28 L'ESPRIT

75 % des troubles psychiques débutent entre 16 et 25 ans. En reconnaître les premiers signes est essentiel pour réduire le risque d'un épisode psychotique et en diminuer l'impact sur le parcours de vie.

32 La dépression saisonnière survient classiquement lorsque la luminosité baisse. Explications et pistes pour y faire face.

36 LA FAMILLE

Envie de prendre soin de soi, de ses artères ou encore de sa silhouette: à chacun ses motivations pour bien – ou mieux – manger. mais comment faire? Les recettes sont déclinables à l'infini, et sont parfois plus simples qu'il n'y paraît.

41 Petites blessures, piqûres d'insectes, maux de gorge, boutons... si ces petits désagréments courants ne nécessitent pas forcément une visite chez le médecin, ils peuvent toutefois requérir l'œil d'un professionnel. Les pharmacies sont alors là pour dispenser leurs conseils.

43 Les troubles du sommeil concerneraient un enfant sur dix âgé de 6 à 12 ans. Pour remédier aux insomnies, l'instauration d'un rituel avant le coucher serait très efficace.

INTERVIEWS

Des personnalités se confient sur leur rapport à la santé

SIMON PELLAUD
P 14

GERALDINE FASNACHT
P 34

SOPHIE LAMON
P 45



DOSSIER

Comment se préparer à bien vieillir

C'EST INÉLUCTABLE, AVEC LE TEMPS, L'ORGANISME SE FRAGILISE. IL EST TOUTEFOIS POSSIBLE DE FREINER CETTE ÉVOLUTION EN ADOPTANT DE BONNES PRATIQUES QUI STIMULENT ET PRÉSERVENT LE CORPS, LE CŒUR ET LE CERVEAU.

Le vieillissement concerne chacun d'entre nous. Certes, ses répercussions sur la santé ou sur l'apparition de maladies ne se produisent ni aux mêmes âges, ni dans les mêmes proportions pour tous, mais elles affectent tout le monde. Avec les années, tous les organes du corps, les tissus, les os sont concernés par le vieillissement. Pour pallier cette évolution et rester le plus longtemps possible en santé, quels conseils suivre? Quelles bonnes habitudes adopter? Il n'existe malheureusement pas de remède miracle pour stopper le vieillissement. Pour autant, de bonnes résolutions, assez simples à prendre puis à tenir, peuvent le ralentir.

POURQUOI VIEILLIT-ON?

Physiologiquement parlant, le vieillissement est un processus aussi complexe qu'inéluctable, qui serait dû à des centaines de mécanismes différents. Les

théories qui l'expliquent sont multiples. Ainsi, avec les années, l'ADN contenu dans nos cellules, régulièrement endommagé, serait moins efficacement réparé par l'organisme. De leur côté, les radicaux libres viendraient détériorer encore davantage l'ADN au fil du temps. Ces dérivés de l'oxygène sont produits par les mitochondries présentes dans les cellules et responsables du stress oxydatif. Ce dernier altère la structure et le fonctionnement des cellules de l'organisme et des tissus.

Autre phénomène possible pour expliquer le vieillissement: certaines cellules qui devraient naturellement s'autodétruire pour laisser la place à de plus jeunes restent, avec l'âge, dans l'organisme. Par la suite, elles relâcheraient même des substances toxiques qui attaquent les cellules voisines.

Quoi que l'on fasse, les années finiront donc par avoir un impact sur notre forme physique et nos capacités intellectuelles. Ce qui ne veut pas dire que l'on ne peut rien faire pour ralentir ce processus et limiter ses effets ○○○

En 2020, en Suisse, l'âge moyen de l'espérance

de vie était de 81 ans pour les hommes et 85 pour les femmes. Pour autant que l'on préserve sa santé. Shutterstock



Conserver tout au long de son existence une activité physique régulière est protecteur. Shutterstock

Quelle activité physique? Celle qui vous convient! La marche est par exemple une excellente option, très complète, qui mobilise de nombreux muscles et articulations.

○○○ néfastes sur la santé. Au contraire! En optant pour une bonne hygiène de vie sur la durée, qui intègre notamment de l'activité physique et une alimentation équilibrée, on préserve efficacement son capital santé et réduit significativement les effets du temps qui passe.

BIEN BOUGER, UNE EFFICACITÉ GARANTIE

L'activité physique est indéniablement un point clé du «bien vieillir». Il n'est pas question ici d'une pratique intensive contraignante mais plutôt régulière et raisonnée, à commencer le plus tôt possible et à poursuivre sur la durée. L'essentiel est de bouger régulièrement car les bénéfices sur la santé sont nom-

breux et variés: diminution des risques de maladies cardiovasculaires et d'ostéoporose, meilleur équilibre – et donc diminution du risque de chute –, ralentissement de la fonte naturelle des muscles (près de 50 % de la masse musculaire est perdue entre 30 et 80 ans) ou encore préservation des capacités intellectuelles. L'exercice physique protège aussi contre les cancers, le diabète de type 2 et la maladie d'Alzheimer. Il renforce le système immunitaire et améliore le sommeil. Conserver tout au long de son existence une activité physique régulière est protecteur. Et cet effet est vrai à tout âge, y compris pour les personnes les plus âgées! On peut combattre la fonte musculaire et regagner du muscle même

après 80 ans. Mais plus on commence tôt, plus on retarde la survenue des effets du vieillissement. À l'inverse, sans activité physique, on réduit significativement son espérance de vie en bonne santé.

QUOI? COMBIEN?

Bouger est donc une nécessité pour vieillir en bonne santé. Mais quelle activité pratiquer? La réponse est simple: celle qui vous convient! La marche est par exemple une excellente option, très complète, qui mobilise de nombreux muscles et articulations (lire encadré).

Et combien de temps y consacrer? L'Organisation mondiale de la santé (OMS) conseille de pratiquer, chaque semaine, une activité physique d'intensité modérée pendant au moins 150 à 300 minutes ou de fournir un effort légèrement soutenu pendant 75 à 100 minutes, ou de combiner les deux. De son côté, l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) conseille, dans un but de prévention cardiovasculaire, 2h30 chaque semaine d'activité physique à intensité modérée, comme la marche active par exemple.



ZOOM

Bien vivre
Rencontrer des amis et consacrer du temps à des activités sociales serait une des clés pour préserver son cerveau et ses capacités intellectuelles. Shutterstock

Pour toujours plus d'effets bénéfiques sur la santé, il est recommandé de varier les activités: exercices de renforcement musculaire, endurance, activités de coordination, travail sur l'équilibre... Toute occasion de bouger est bonne à prendre: préférez les escaliers à l'ascenseur, marchez jusqu'à la boulangerie le dimanche matin, descendez du bus ou du tram une station avant votre destination, etc. Chaque activité réalisée est un plus pour sa santé.

LES MEILLEURS CONSEILS POUR VIEILLIR EN FORME !

1 ARRÊTER DE FUMER. La cigarette a un impact évident sur le vieillissement. Elle contient des substances toxiques très nocives et augmente le risque, entre autres, de maladies cardiovasculaires, de bronchopneumopathies, d'ostéoporose et de cancers. Fumer accentue aussi les marques visibles du vieillissement sur la peau que sont les rides et le teint terne.

2 MANGER ÉQUILIBRÉ. Manger équilibré n'est pas toujours facile mais, en privilégiant les fruits, les légumes et les produits non transformés et complets, vous partez déjà sur de bonnes bases! À l'inverse, sucres et charcuterie devraient être évités. L'essentiel est de trouver, entre plaisir et bienfaits santé, le bon équilibre permettant en plus de conserver son poids de forme.

3 BOUGER, BOUGER ET ENCORE BOUGER! L'exercice physique fait des miracles contre les maladies cardiovasculaires, le cancer et la maladie d'Alzheimer. Des nombreuses études ont confirmé à de multiples reprises que l'activité physique allonge l'espérance de vie

et freine le vieillissement cognitif. Quel que soit son âge, il est bénéfique de bouger et essentiel de s'y remettre si on a arrêté toute activité.

4 NE PAS PERDRE DE VUE SES AMIS.

Avoir une vie sociale riche permet de garder un bon moral et aussi d'espérer vivre plus longtemps. Les proches peuvent être un important soutien. En les voyant régulièrement, on sort, on échange, on est actif, curieux... et on veut le rester, physiquement comme intellectuellement!

5 ALCOOL À CONSOMMER AVEC GRANDE MODÉRATION. Parce que l'on devient plus sensible à l'alcool et à ses répercussions avec l'âge, il est important de surveiller de près sa consommation.

La modération est fortement recommandée aux personnes âgées. L'alcool possède des effets néfastes notables sur les maladies du foie ou encore les maladies neurodégénératives. Sachez enfin que certains médicaments décuplent les effets néfastes de l'alcool.

LES AMIS, À NE PAS NÉGLIGER

Au-delà de la nécessité de bien bouger et d'avoir une alimentation équilibrée, sans bien sûr oublier l'arrêt du tabac et une consommation modérée d'alcool, on associe de plus en plus souvent le bien vieillir à une vie sociale épanouissante. L'aspect psychologique joue en effet un rôle très important dans le déclin cognitif. Les relations sociales et le bien-être psychologique contribuent ainsi à diminuer le risque de développer certaines maladies.

Rencontrer des amis et consacrer du temps à des activités sociales serait une des clés pour préserver son cerveau et ses capacités intellectuelles. Une vie sociale animée donne un sens à ses journées et plus largement à sa vie. Prendre soin de son esprit serait aussi important que prendre soin de son corps.

Pour cela, rester actif, avoir des loisirs, lire, se retrouver à plusieurs sont de bons conseils. Sans oublier de faire travailler ses méninges! On le sait depuis longtemps, stimuler son cerveau permet de se préserver du déclin cognitif et de se stimuler au quotidien. ○○○

PUBLICITÉ

Margrit
Patiente BPCO

**Essoufflée au moindre effort?
Ce pourrait être une BPCO.**

Faites dès maintenant le test de risque en ligne!
www.liguepulmonaire.ch/testonline

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

LIGUE PULMONAIRE
VALAISANNE
Du souffle pour la vie



Moins de viande

Un modèle efficace pour ralentir le vieillissement comprend une alimentation qui fait la part belle aux végétaux et qui limite la consommation de protéines animales. Shutterstock



Dr Dimitrios Samaras. DR

ooo

BIEN VIEILLIR RIME INDISCUTABLEMENT AVEC BIEN MANGER. TOUR D'HORIZON DES HABITUDES ALIMENTAIRES À ADOPTER POUR GAGNER DES ANNÉES DE VIE EN BONNE SANTÉ, AVEC LE DR DIMITRIOS SAMARAS, MÉDECIN CONSULTANT À L'UNITÉ DE NUTRITION CLINIQUE DES HÔPITAUX UNIVERSITAIRES DE GENÈVE (HUG), INSTALLÉ À GENÈVE.

«Bien vieillir se mérite!»

—, PROPOS RECUEILLIS PAR CLÉMENCE LAMIRAND

Que faut-il manger pour vieillir en bonne santé? **Dr Dimitrios Samaras**

Dans les grandes lignes, il est nécessaire de limiter sa consommation en sucres rapides et en produits industriels. Un modèle efficace pour ralentir le vieillissement comprend une alimentation qui fait la part belle aux végétaux et qui limite la consommation de protéines animales. Il est conseillé de manger moins de viande et davantage de légumes, légumineuses et céréales complètes. Restez donc loin des céréales transformées et pour le petit-déjeuner préférez l'avoine aux céréales ultra-transformées et ultra-sucrées... En suivant ces grands principes, le vieillissement de l'organisme sera ralenti.

L'origine des protéines est-elle importante?

Très importante! Plus on diminue les protéines d'origine animale, plus on augmente les protéines végétales et mieux on se porte. Limiter son apport en protéines, mais aussi en graisses animales, impacte positivement le vieillissement. Au quotidien, nous devons vraiment réduire notre consommation de viande. La charcuterie est même à éviter. Une récente étude vient d'ailleurs de confirmer encore une fois le

lien entre les nitrites, présents dans la plupart des viandes transformées, et l'apparition de cancers. Finalement, faire davantage de «journées végétariennes» est un bon pas vers une meilleure santé et un environnement plus durable.

Avec l'âge, faut-il modifier son alimentation?

La règle universelle est: plus on prend de l'âge, plus on doit faire d'efforts. On n'a rien sans rien! Il faut pratiquer une activité physique régulière, ne pas fumer et prendre soin de son alimentation. Avec les années, l'organisme corrige moins facilement les modifications qui apparaissent régulièrement sur nos gènes. Les erreurs s'accumulent, ce qui accélère le vieillissement. Plus on prend de l'âge, plus il faut surveiller son mode de vie. L'alimentation doit être encore plus saine à 60 ans qu'à 40. Bien vieillir se mérite!

A-t-on des besoins différents passé 80 ans?

Avec les années, les besoins nutritionnels varient. À 80 ans, le point essentiel à surveiller est la dénutrition. Cette préoccupation ne concerne pas les plus jeunes. Dans tous les cas, les conseils nutritionnels sont individuels et variables, notamment en fonction d'éventuelles maladies

existantes. Une chose reste certaine et se révèle vraie à tout âge: l'alimentation possède un effet préventif indéniable sur le vieillissement.

Quel paramètre lié à l'alimentation accélère ce dernier?

Sans aucun doute, l'obésité, qu'il faut absolument essayer d'éviter. De plus en plus fréquente, elle est directement liée à un vieillissement accéléré. Plus largement, elle a un fort impact négatif sur la santé globale.

Faut-il moins manger avec l'âge?

Selon moi, les personnes qui n'ont pas besoin de perdre de poids ne doivent pas se focaliser sur les calories ingérées mais plutôt sur les fibres. En augmentant leur consommation en fibres, elles vont naturellement se tourner vers des aliments plus sains, moins transformés, et vers le monde végétal. Les fibres permettent de diminuer l'absorption du cholestérol, des graisses et des sucres par l'intestin. Elles améliorent ainsi le fonctionnement du système digestif et la santé intestinale. Par ailleurs, elles promeuvent un microbiote plus anti-inflammatoire et contribuent au ralentissement du vieillissement cardiovasculaire et à la prévention des cancers.

DOSSIER

COMMENT SE PRÉPARER À BIEN VIEILLIR



PRENDRE SOIN DE SON CERVEAU, C'EST POSSIBLE!

On parle beaucoup de l'importance de posséder un bon microbiote... Oui, cela est essentiel. Et, là encore, chacun a le microbiote qu'il mérite! Il est possible de le rendre plus favorable pour nous grâce à une alimentation basée sur les végétaux complets. Au contraire, une consommation importante en produits d'origine animale rend notre microbiote plus inflammatoire et donc moins favorable pour notre santé.

Que faut-il penser des sucres, de plus en plus pointés du doigt pour leurs effets sur la santé?

Sur ce thème, je souhaite être très clair: les sucres ne participent pas à une alimentation équilibrée. Ils possèdent des effets positifs sur le plaisir, sont agréables à déguster... mais n'apportent que des ennuis! Je suis en faveur, comme cela existe pour le tabac, d'instaurer des taxes sur le sucre. Je souhaiterais que nous posions un regard plus politique sur cette question. o

Les capacités intellectuelles peuvent être préservées tout au long de la vie. Pour cela, comme pour conserver une bonne forme physique, il est nécessaire de s'entraîner. Réfléchir, penser, stimuler son cerveau permet d'entretenir sa vivacité d'esprit, mais aussi de limiter les risques d'anxiété et la dépression, fréquentes chez le troisième et le quatrième âge. Les personnes retraitées voient leurs activités et leurs stimulations intellectuelles quotidiennes inévitablement diminuées. Ce qui n'est pas sans conséquence sur leur cerveau. Pour continuer à le faire travailler au maximum, il faut garder le contact avec ses proches, stimuler sa créativité (ce qui peut passer par la cuisine, la broderie, la peinture, la menuiserie ou encore le jardinage), conserver ou trouver de nouvelles activités intellectuelles telles que la lecture, les jeux de cartes, les échecs, etc. Il est aussi important de continuer à se cultiver et, pourquoi pas, découvrir de nouvelles choses. Apprendre une langue en vue d'un prochain voyage par exemple peut être stimulant et intéressant pour préserver ses capacités intellectuelles.

Contre les troubles de la mémoire, fréquents avec l'âge, il est important là encore d'être sollicité mentalement: essayez régulièrement de retenir une liste de mots, lisez puis discutez de vos lectures avec vos proches (vous serez ainsi certain d'avoir lu et mémorisé ce que vous venez de lire), jouez aux cartes (en retenant les cartes qui ne sont pas tombées). Et pourquoi pas devenir imbattable aux mots croisés?

ooo

PUBLICITÉ

VOTRE OPTICIEN À DOMICILE

VISILAB atHome

Notre solution

VISITE SUR PLACE
• Evaluation des besoins
• Examen de vue si nécessaire
• Grand choix de montures et verres
• Devis

REMISE DES LUNETTES
Ajustage sur place pour un confort optimal

PRISE DE RENDEZ-VOUS
Tél. 079 865 50 74
E-mail : visilabathome@visilab.ch
www.visilab.ch/fr/at-home

VOS AVANTAGES :
✓ Service de déplacement offert
✓ Mêmes prix qu'en magasin

visilab.ch

VISILAB LABEL DE QUALITÉ SUISSE



Nous respectons toutes les mesures sanitaires préconisées par l'OFSP.

LE TEMPS QUI PASSE CREUSE LE VISAGE ET DÉFORME SON OVALE. CES MODIFICATIONS PHYSIQUES SONT POUR BEAUCOUP DIFFICILES À VIVRE. LA CHIRURGIE ESTHÉTIQUE PEUT APPORTER MIEUX-ÊTRE ET CONFIANCE EN SOI. À CONDITION DE LA FAIRE DANS DE BONNES CONDITIONS ET, PLUS LARGEMENT, DE PRENDRE BIEN SOIN DE SA PEAU AU QUOTIDIEN.

La chirurgie esthétique est efficace mais ne fait pas tout

— CLÉMENTINE LAMIRAND

Les cellules de la peau sont, comme toutes les cellules de l'organisme, concernées par le vieillissement. Avec les années, rides et taches peuvent apparaître sur le visage et le corps. La peau devient visiblement moins élastique.

Pour y remédier, certains se tournent vers la chirurgie esthétique. Peeling, lifting ou encore botox peuvent leur être proposés. «En arrivant dans mon cabinet, mes patients veulent savoir comment il est possible de ralentir efficacement le vieillissement de la peau, introduit le Dr Badwi Elias, chirurgien plastique travaillant à Genève et à la Clinique Genolier. Je leur rappelle que différentes opérations chirurgicales, plus ou moins invasives, ont fait leurs preuves dans ce domaine. Mais je leur parle aussi des méfaits du tabac et du soleil sur leur peau. Quand j'ai devant moi une personne qui fume et qui s'expose beaucoup au soleil, sans aucune protection, et qui souhaite bénéficier d'une solution pour retrouver une peau plus jeune, je me permets de lui rappeler les bases.

À savoir qu'il est fortement conseillé d'arrêter de fumer et qu'il faut mettre un écran protecteur sur sa peau, tout en évitant de s'exposer au soleil entre midi et 16 heures. J'en profite aussi pour rappeler l'importance de pratiquer une activité physique régulièrement et d'opter pour une alimentation équilibrée lorsque l'on veut réduire les méfaits visibles du vieillissement.»

Une fois les bons gestes rappelés, le chirurgien esthétique écoute et échange avec son patient. «Une partie importante de mon travail est de comprendre ce qui le gêne et quelles sont ses réelles motivations, décrit le Dr Elias. Cette discussion est essentielle. Ce n'est qu'à cette condition que je pourrais proposer un geste ou un traitement adapté.»

PARAÎTRE PLUS JEUNE AU TRAVAIL

Qui se tourne vers les liftings ou l'acide hyaluronique pour paraître plus jeune? «Souvent, ce sont des personnes actives qui ne veulent pas vieillir, notamment vis-à-vis de leurs jeunes collègues, décrit le médecin. La concurrence étant rude dans le milieu

«Quand j'ai devant moi une personne qui fume et qui s'expose beaucoup au soleil, sans aucune protection, et qui souhaite bénéficier d'une solution pour retrouver une peau plus jeune, je me permets de lui rappeler les bases.»

DR BADWI ELIAS, CHIRURGIEN PLASTIQUE À GENÈVE ET À LA CLINIQUE GENOLIER



ZOOM

LA MARCHÉ, UNE ACTIVITÉ PLUS QU'ACCESSIBLE, BONNE POUR LE CORPS ET POUR LA TÊTE!

La marche est une activité complète, aux bienfaits multiples sur le vieillissement et la santé. Elle fait travailler la vue, l'endurance, l'équilibre et ne nécessite aucun matériel spécifique. Gratuite et de plein air, c'est l'activité facile à pratiquer par excellence. Et qui a fait ses preuves sur la préservation de la santé et dans la lutte contre le vieillissement. Ainsi, pour prévenir les maladies cardiaques, une marche quotidienne de 10 000 pas serait aussi efficace qu'un jogging. Sur les os et les muscles, ses bienfaits ne sont plus à prouver. La marche est aussi précieuse pour limiter la fonte musculaire liée à l'âge et lutter contre le surpoids. Côté cerveau, quand on marche, on pense, on médite, on réfléchit. On désstresse aussi. Que des bonnes choses pour faire travailler sa tête et conserver de bonnes capacités intellectuelles.

Pas trop intense, la marche peut être pratiquée par le plus grand nombre. Il n'existe pas de contre-indications et il est très facile d'intégrer cette activité à son quotidien en décidant d'aller faire ses courses à pied plutôt qu'en bus ou de marcher plutôt que de prendre la voiture pour les petits trajets.

professionnel, ils veulent rester jeunes. Cela est un motif très fréquent de consultation.» Les personnes qui sont en couple avec une moitié plus jeune peuvent elles aussi se retrouver tentées par le recours à la chirurgie esthétique. «Et cela concerne aussi bien les femmes que les hommes», précise le médecin.

DES PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Les opérations et traitements esthétiques étant coûteux, des solutions plus économiques sont parfois proposées par des professionnels peu ou pas qualifiés. Des injections peuvent ainsi être réalisées dans de mauvaises conditions. Une pratique qui peut, au mieux, apporter des résultats plus que douteux et, au pire, se révéler très dangereuse pour la santé. «Le professionnel doit toujours être médecin, estime le Dr Elias. Mon conseil premier est de consulter des personnes qualifiées et expérimentées. Elles sauront vous guider, vous orienter et vous écouter afin de vous proposer le bon traitement, efficace, au bon moment.»



POUR EN SAVOIR PLUS

J'ai envie de comprendre...

Comment mieux vieillir,

de Christophe Büla et Elisabeth Gordon,

Éditions Planète Santé, 2018.



«Depuis que je suis arrivé en Colombie, j'ai vraiment évolué en tant que coureur, mais aussi en tant qu'être humain.» SIMON PELLAUD

PROFIL

6 novembre 1992

Naissance à Martigny (Valais).

2013 Remporte le titre de Champion de Suisse sur route espoirs.

2015 Signe avec IAM Cycling son premier contrat professionnel.

2016 Découvre la Colombie où il décide de s'installer pour y vivre une partie de l'année.

2020 Remporte le titre de Champion suisse de la montagne.

UN PROVERBE, UN MANTRA, UNE PHRASE QUE VOUS AIMEZ?

«Le sucre ne sert à rien si c'est le sel qui manque!»

UN ADJECTIF QUI VOUS QUALIFIE?

Ouvert d'esprit.

Simon pellaud a un rapport très fort à la nature: «Je m'en imprègne totalement». Louis Dasselborne

INTERVIEW

«J'ai touché le fond avec le Covid long»

2022 N'AURA PAS ÉTÉ L'ANNÉE DONT SIMON PELLAUD AVAIT RÊVÉ. APRÈS PLUSIEURS BLESSURES, LE CYCLISTE VALAISAN DE 29 ANS A TRAVERSÉ UN COVID LONG QUI A MIS À RUDE ÉPREUVE SON CORPS COMME SON MENTAL. ENFIN SORTI DU TUNNEL, IL NOUS RACONTE SA VIE ENTRE LA COLOMBIE ET LA SUISSE, ET SES PROJETS POUR METTRE DÉFINITIVEMENT CES MOIS DE GALÈRE DERRIÈRE LUI.

— PROPOS RECUEILLIS PAR CLÉMENTINE FITAIRE

La dernière saison a été très compliquée, vous avez dû renoncer à plusieurs compétitions... votre corps était à bout? **SIMON PELLAUD** Oui, l'année écoulée a été difficile. Je suis d'abord tombé, je me suis cassé les côtes, j'ai eu une commotion, une bursite (inflammation de l'articulation, ndlr)... la totale! Puis, comme si ce n'était pas suffisant, j'ai attrapé le Covid lors des préparations de la saison suivante. J'en ai gardé des séquelles durant plusieurs mois. Mon corps était complètement épuisé. Chaque matin, je me réveillais en pensant que ça irait mieux, mais le simple fait de descendre de ma chambre pour déjeuner me vidait totalement. J'ai vraiment touché le fond.

En tant que sportif de haut niveau, comment gère-t-on ces imprévus de santé? Mentalement ce n'est pas évident, ça demande de gros efforts. Surtout quand on ne sait pas d'où viennent les maux, combien de temps ils vont rester, ni comment les traiter. C'est cette incertitude qui était pesante avec le Covid long. J'ai vraiment dû prendre sur moi et puiser dans mon mental pour trouver des solutions, car aucune stratégie ne fonctionnait sur le plan physique.

Comment allez-vous aujourd'hui? Je continue dans cette optique d'essayer de conjuguer la force mentale et physique. Je reprends gentiment le chemin des courses. Pouvoir enchaîner les journées d'entraînement était impensable il y a encore quelques mois. Mais j'ai réussi à me rebooster et à trouver un bon équilibre chez moi, en Colombie.

Vous installer à 2 600 mètres d'altitude vous a-t-il aidé dans votre pratique? Même si je n'en ai pas la preuve scientifique, je pense que oui. Depuis que je suis arrivé en Colombie, j'ai vraiment évolué en tant que coureur, mais aussi en tant qu'être humain. Est-ce un changement de perspective vis-à-vis de mon sport, l'équilibre que j'ai trouvé dans ma vie personnelle ou l'apport physiologique de l'altitude qui m'a le plus influencé? Difficile de le savoir.

Pour vous, que signifie être en bonne santé? C'est pouvoir exploiter tout le potentiel que mes parents m'ont offert à la naissance. Le potentiel physique, bien sûr, mais aussi mental. C'est vraiment 50/50: un esprit sain dans un corps sain.

Êtes-vous sensible aux médecines alternatives? Oui, très. J'ai été éduqué comme ça. D'ailleurs, la médecine traditionnelle ne m'a pas vraiment aidé dans mes récents problèmes de santé. Tandis que l'acupuncture, l'ostéopathie, le travail sur les énergies de mon corps, ont eu des répercussions très positives.

Faites-vous attention à votre alimentation, en particulier avant une compétition? Oui, l'alimentation est très importante chez les sportifs de haut niveau. Mais je veille à ne pas tomber dans l'extrémisme. Mon assiette est très simple, je choisis les produits les moins transformés possibles. J'ai un grand jardin avec une multitude de fruits et de légumes, donc ça aide! Les seules choses que j'évite sont la friture et, pour des questions d'anti-dopage, la viande rouge (la consommation de viande dans certains pays peut entraîner l'ingestion involontaire de substances interdites, ndlr).

À quoi pensez-vous lorsque vous pédalez? Durant une compétition, il y a beaucoup de choses auxquelles il faut penser. Une course de plusieurs centaines de kilomètres peut se jouer à chaque seconde, à chaque virage, à chaque trou sur la route. Un seul moment d'inattention et tout peut se terminer avec une chute. Ce sont des heures très intenses finalement, durant lesquelles je n'ai pas le temps de laisser divaguer mon esprit.

Vous réservez donc la contemplation du paysage à vos moments de loisirs, comme en attestent vos belles photos sur les réseaux sociaux. Qu'en retirez-vous? Pour moi, le cadre dans lequel j'évolue est capital. J'ai un rapport très fort à la nature, je m'en imprègne totalement. Immortaliser ces lieux magnifiques sur les réseaux sociaux permet de figer ces souvenirs, de graver tous ces paysages traversés, qui représentent souvent des moments forts avec mes proches. Ça vaut de l'or.

Après cette saison difficile, que peut-on vous souhaiter pour la suite? Tout ce que je fais maintenant sert à construire la saison prochaine. Mais il y a beaucoup de boulot encore! J'ai besoin de retrouver de la confiance pour pouvoir attaquer sereinement les prochains grands rendez-vous. ●

LE CORPS

Surpoids et obésité: les ravages d'une pandémie silencieuse

POURQUOI CETTE PROGRESSION ET SURTOUT COMMENT SOIGNER
CETTE MALADIE? TOUR D'HORIZON AVEC LE PR PHILIPPE MOREL*
ET LE PR JACQUES PHILIPPE**

«L'

— M. MÉLISSA VULLIET

obésité fait des ravages et mène à l'augmentation de la prévalence de certains cancers, des diabètes de type II et des maladies cardiovasculaires. C'est un problème de santé majeur qui va coûter cher aux assurances, aux patients, mais aussi à la santé globale», alerte d'entrée de jeu le Pr Philippe Morel, ancien chef de service et directeur du Département de chirurgie des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG). La pandémie de Covid-19 n'a pas amélioré les choses puisque la diminution de l'activité physique durant cette période, l'anxiété et le fait de rester à domicile ont joué en faveur d'une prise de poids. En effet, selon une étude

de l'Université de Saint-Gall, la population suisse a pris 3,3 kg en moyenne, ce qui équivaut à 33 fois plus que d'habitude¹. Les courbes du Covid-19 se sont affaïssées, mais l'épidémie mondiale d'obésité se poursuit. Comme le rappelle l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la cause fondamentale de l'obésité et du surpoids est un «déséquilibre énergétique entre les calories consommées et dépensées»². Les raisons qui mènent à ce déséquilibre sont nombreuses et interdépendantes: «Aujourd'hui, la disponibilité d'aliments hypercaloriques tels que les charcuteries, les fromages, les sauces ou encore les produits frits est quasi infinie. Il n'y a plus aucune obligation de se déplacer à pied ou à vélo et notre

ooo

* Pr Philippe Morel, ancien chef de service et directeur du Département de chirurgie des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG).

** Pr Jacques Philippe, médecin et responsable du Centre de l'obésité et du diabète de la Clinique Générale-Beaulieu.



La population suisse a pris 3,3 kg en moyenne, ce qui équivaut à 33 fois plus que d'habitude. Shutterstock



Priorité
Les problèmes de poids concernent de plus en plus d'enfants et d'adolescents. Shutterstock



DES MÉDICAMENTS POUR ACCÉLÉRER LA PERTE DE POIDS

Aujourd'hui, on observe l'arrivée de nouvelles molécules, des analogues du GLP-1, déjà utilisées depuis dix-sept ans dans le traitement du diabète, mais qui induisent une perte de poids inespérée.

Le GLP-1 est une hormone ayant pour effet:

- d'informer le cerveau que la prise alimentaire est suffisante;
- de sécréter de l'insuline par le pancréas;
- d'augmenter légèrement la dépense énergétique basale;
- de ralentir la vidange gastrique afin de moins manger.

Depuis quatre ans, un traitement a été approuvé en Suisse, le Saxenda (liraglutide), qui permet aux patients de perdre entre 5 et 6 kg par an en moyenne. Aujourd'hui, il existe même plus efficace: le semaglutide, disponible aux États-Unis pour le traitement de l'obésité avec une dose maximale de 2,4 mg et menant à une perte de poids moyenne de 175 kg sur un an (également disponible en Suisse, mais à ce jour seulement pour le traitement du diabète et avec une dose maximale de 1,0 mg), ainsi que le Mounjaro (tirzépate), un analogue du GLP-1 également, approuvé aux États-Unis et permettant de perdre en moyenne 20 kg sur un an. Ces traitements sont une vraie révolution dans la prise en charge de l'obésité et donc de la diminution des complications cardiovasculaires, des problèmes liés au diabète et de la mortalité.

«*mode de vie nous impose un stress quasi permanent*», explique le Pr Jacques Philippe, médecin et responsable du Centre de l'obésité et du diabète de la clinique Générale-Beaulieu. L'environnement dans lequel nous vivons s'est modifié jusqu'à devenir obésogène: les produits transformés ont peu à peu supplanté les légumes du potager, les écrans ont remplacé les ballons de football et les véhicules motorisés se sont substitués aux

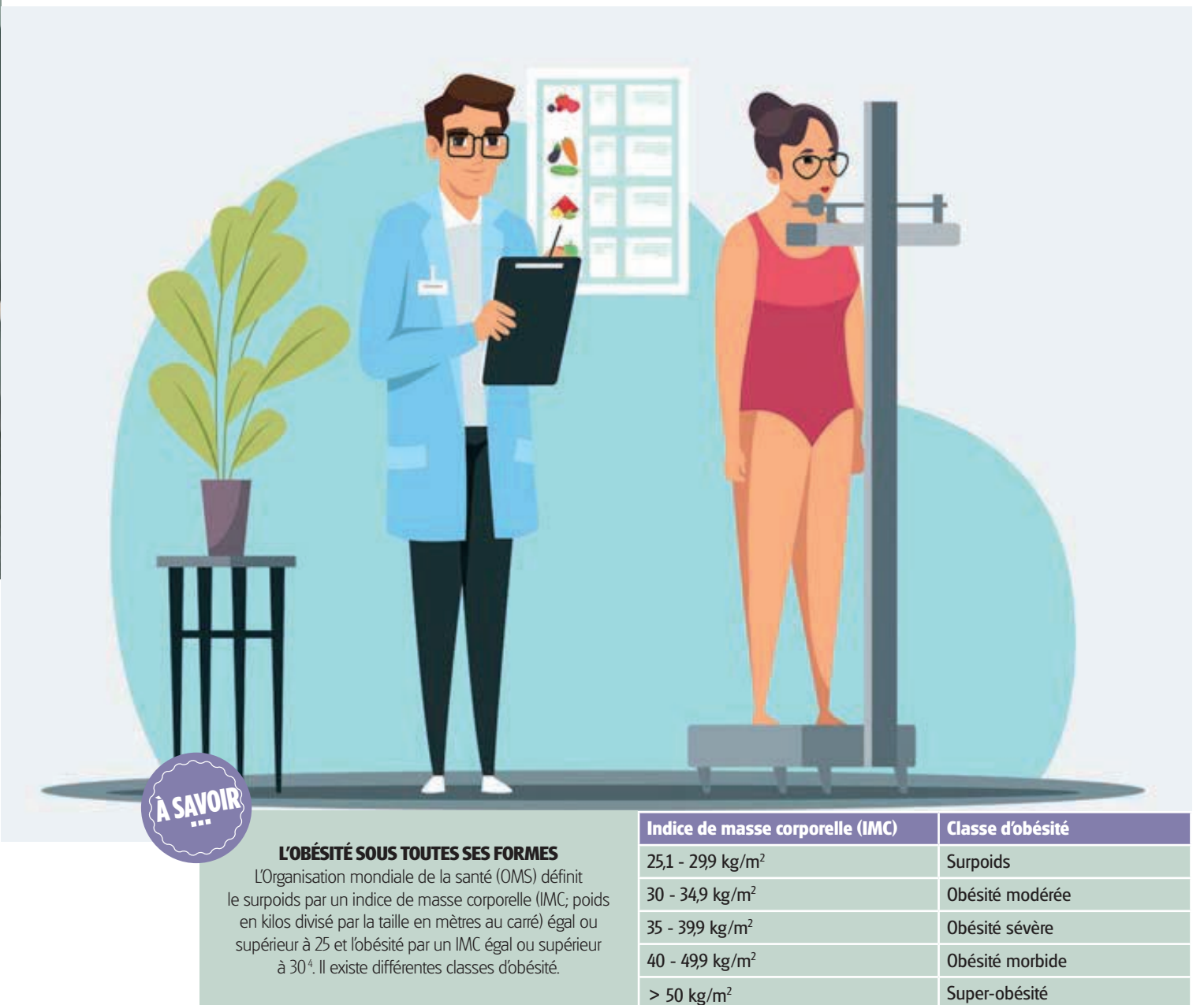
kilomètres à pied. Parallèlement, le besoin de contrôle, qui va du nombre de calories absorbées aux pas réalisés chaque jour, est devenu toujours plus excessif, pendant que l'abondance à laquelle nous sommes confrontés de manière permanente nous pousse à le perdre. Une ambivalence à laquelle il est devenu difficile de faire face et avec laquelle il va falloir composer pour réapprendre à vivre avec toutes ces incitations à caractère obésogène. Dès lors, comment contrer la prise de poids conduisant au surpoids et à l'obésité? Il y a plusieurs leviers d'action, selon les spécialistes interrogés.

LE RÔLE DE LA PRÉVENTION

Mieux vaut prévenir que guérir, dit-on. Seulement, il y a la théorie et la pratique. En effet, l'évolution des coûts du système de santé montre que la part des dépenses affectées à la prévention atteignait seulement 2,2% en 2014³. «*C'est incroyable que l'on n'investisse pas plus dans la prévention. Ça n'intéresse pas les assurances, car les bénéfices ne sont pas immédiats. Pourtant, si on faisait autant de mises en garde sur les hamburgers que sur les paquets de tabac, la situation irait mieux*», explique le Pr Morel. La prévention de l'obésité, qui est reconnue aujourd'hui comme une maladie, devrait être une priorité politique, car les problèmes de poids concernent de plus en plus d'enfants et d'adolescents. Comme l'explique le Pr Philippe, c'est un problème

LE CORPS

SURPOIDS ET OBÉSITÉ: LES RAVAGES D'UNE PANDÉMIE SILENCIEUSE



À SAVOIR ...

L'OBÉSITÉ SOUS TOUTES SES FORMES

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit le surpoids par un indice de masse corporelle (IMC; poids en kilos divisé par la taille en mètres au carré) égal ou supérieur à 25 et l'obésité par un IMC égal ou supérieur à 30⁴. Il existe différentes classes d'obésité.

majeur, puisque leur prise en charge est particulièrement complexe: pour les enfants, il faut parvenir à faire entendre aux parents qu'il y a un problème et, pour les adolescents, il faut un suivi relativement serré pour s'assurer de leur compréhension et de leur motivation. «*Il est grand temps d'augmenter l'activité physique des jeunes dans les écoles et de proposer un enseignement poussé sur l'alimentation ainsi que des repas sains. Il faut aussi promouvoir le sport, les pistes cyclables sécurisées, l'implication des familles, c'est un tout*», ajoute l'expert. En Suisse, il existe plusieurs programmes destinés à promouvoir une alimentation saine, une activité physique et une mobilité douce. Souvent initiés à l'échelle can-

tonale, il n'est pas rare d'en voir certains repris et développés à leur tour par d'autres cantons. Toutefois, ils ne suffisent souvent pas à stopper l'ascension des taux de surpoids et d'obésité et de nouvelles mesures politiques pourraient aider la population dans cette lutte. En matière d'alimentation par exemple, une régulation des industries agroalimentaires permettrait d'acquiescer un certain contrôle sur la composition de leurs produits, notamment en matière de sucres ajoutés. Une subvention sur les produits sains et non transformés permettrait de favoriser leur disponibilité pour tous, tant d'un point de vue géographique que financier. En matière d'activité physique, le réaménagement de certains

environnements pourrait les rendre plus compatibles avec une mobilité douce et une activité physique, et la mise en place de nouveaux programmes dans les écoles encouragerait l'activité physique et le mouvement dès le plus jeune âge. Enfin, une dernière piste de réflexion pourrait s'orienter vers la régulation de la publicité pour les produits alimentaires, plus particulièrement pour les enfants.

IDENTIFIER SES FRAGILITÉS PERSONNELLES

Il est désormais établi que supprimer les kilos en trop ne suffit pas, le poids sur la balance n'étant que la pointe de l'iceberg. Sans compter que les régimes sont contre-
...

LE CORPS

SURPOIDS ET OBÉSITÉ: LES RAVAGES D'UNE PANDÉMIE SILENCIEUSE

productifs sur le long terme. Les mécanismes à l'origine d'une prise de poids sont souvent complexes et multifactoriels. Identifier les facteurs qui en sont responsables est une étape incontournable. Ceux-ci ne doivent pas être considérés de manière isolée car ils sont le plus souvent interdépendants. Il convient donc de s'intéresser à l'alimentation, au comportement alimentaire, à l'activité physique, au mode de vie, aux émotions et au vécu de la personne en surpoids ou en situation d'obésité, car c'est ainsi que l'on sera en mesure de définir un plan d'action personnalisé. Les centres de l'obésité proposent ce type de prise en charge multidisciplinaire grâce à la présence de médecins, psychologues,

diététiciens, cardiologues, gastro-entérologues, chirurgiens, etc.: «*Nous avons dans ces centres des soignants qui connaissent l'obésité à chacun de ses niveaux et qui sont en mesure de proposer des traitements personnalisés en fonction de la situation de chaque patient*», confirme le Pr Philippe. Les différents axes thérapeutiques peuvent donc s'orienter autour de l'hygiène de vie, l'équilibre et le comportement alimentaire, l'activité physique, l'éducation thérapeutique, la psychothérapie, les traitements médicamenteux ou encore la chirurgie. Il s'agit, pour la personne souffrant d'obésité, de réapprendre à composer avec un environnement obésogène et de mieux comprendre ce qui se joue pour

elle, afin de déclencher une perte de poids. Se reconnecter à ses sensations fait partie de ce cheminement: réapprendre à écouter son sentiment de satiété permet d'éviter à la nourriture de devenir un refuge. Parfois, quand les changements d'habitudes de vie ne suffisent pas, une aide médicamenteuse, voire chirurgicale, peut s'avérer nécessaire (lire encadré). ●

1. <https://www.rts.ch/info/suisse/12452281-le-covid19-a-pese-sur-le-tour-de-taille-des-suisse-ils-ont-pris-33-kg.html>
2. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
3. <https://www.parlament.ch/fr/ratsbetrieb/suche-curia-vista/geschaefte?AffairId=20163182>
4. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

La chirurgie bariatrique permet d'obtenir une perte de poids rapide et drastique. DR



À SAVOIR

LA CHIRURGIE BARIATRIQUE

La chirurgie bariatrique permet d'obtenir une perte de poids rapide et drastique. Aujourd'hui, deux techniques sont pratiquées: ►Le bypass gastrique (60% des opérations), qui consiste en un court-circuit interne de l'intestin (mais qui n'enlève aucun organe). ►La sleeve ou gastrectomie tubulisée (40% des opérations), qui consiste à enlever quatre cinquièmes de l'estomac. N'est pas candidat à la chirurgie qui veut puisqu'en tout cas un patient sur deux se voit refuser le traitement. Les critères sont en effet très stricts: ►avoir un IMC \geq 35 (sauf pour les patients diabétiques: IMC \geq 30); ►être en excès de poids depuis deux ans ou plus; ►avoir tenté de manière médicalement contrôlée de perdre du poids pour démontrer objectivement sa volonté d'agir.

INFOS PRATIQUES

Sophie Davaris et Jacques Philippe, *J'ai envie de comprendre... Mon alimentation et ses effets*, Éditions Planète Santé, 2019

Delphine Chevalier, 50 ans

«JE NE BAISSÉ PAS LES BRAS»

Vers 13-14 ans, j'ai commencé à avoir des formes, la fameuse «culotte de cheval», puis entre 20 et 27 ans, à la suite d'une rupture amoureuse, de la séparation de mes parents et d'un échec de formation, j'ai peu à peu continué à prendre du poids. J'ai érigé une carapace autour de moi par besoin de trouver ma place et, en même temps, pour me protéger de l'extérieur. Le regard des autres est très pesant et destructeur. En 1998, j'ai atteint 95 kilos et commencé un régime. J'ai perdu 18 kilos, mais pour le médecin qui me suivait, ce n'était pas assez. Je me suis mise à reconsommer en grande quantité tout ce dont je m'étais privée. J'ai non seulement repris le poids perdu, mais aussi fini par dépasser les 100 kilos. J'ai tenté d'autres régimes mais je n'ai pas tenu longtemps. Les quelques kilos que je perdais revenaient bien vite. À 40 ans, tout devenait un effort: me baisser pour attacher mes chaussures, lever mes jambes pour enfiler un pantalon, marcher. Je faisais entorse sur entorse, puis sont apparues des douleurs dans les jambes et une perte de sensation sur une cuisse.

C'est en juin 2021 que je me suis sentie prête à demander une prise en charge pour l'obésité. Au premier rendez-vous, on m'a dit que le poids que je souhaitais atteindre était utopique et que la seule solution pour m'en approcher était la chirurgie. J'en suis ressortie totalement détruite car je n'étais pas prête à cela. Une deuxième demande a été faite ailleurs, un mois plus tard, mais plus de deux ans d'attente étaient nécessaires. C'est finalement en mars 2022, à Estavayer, qu'on a entendu ma détresse et que je me suis sentie soutenue dans mon choix de ne pas opter pour la chirurgie. J'ai rapidement commencé l'aquastep (*activité sportive en piscine, version aquatique du step, ndlr*) et je dois dire que cela m'aide beaucoup, mais je n'ai droit qu'à six mois de cours pour me donner un déclic psychologique sur l'importance de l'activité physique, selon le chirurgien. En septembre, je vais devoir me débrouiller seule et j'ai un sentiment profond d'abandon et d'injustice. Aujourd'hui, je pèse 140 kilos. Je me vois grosse, mais j'arrive à me dire que malgré tout, je suis belle, géniale et je m'aime exactement comme je suis. En obésité morbide, avec du lipœdème et à l'AI, j'ai l'impression que ma vie est une bataille, mais je ne baisse pas les bras.

SION LBM BY CLINIQUE MATIGNON

Vieillir... oui, mais bien!

LASER BEAUTÉ MED s'appelle désormais LBM by Clinique Matignon et se concentre sur son cœur de métier, la médecine esthétique.

Loin des clichés, la philosophie de LBM by Clinique Matignon s'appuie sur la volonté d'accompagner le vieillissement, sans fausse promesse et avec un maximum de plaisir. De nos jours, la médecine esthétique ne vise plus à stopper le vieillissement, mais à l'accompagner au fil des ans de manière harmonieuse et naturelle.

«Pour ralentir la vitesse du vieillissement et atténuer les expressions négatives liées à l'âge, comme l'air sévère, les traits tristes ou le visage fatigué.»

Les meilleurs résultats sur le long terme sont obtenus en privilégiant la prévention et non les traitements spectaculaires. La médecine esthétique moderne s'appuie sur trois groupes de traitements, indispensables à une évolution harmonieuse et naturelle des traits.

La photoréjuvenation qui traite le teint

grâce à la lumière pulsée médicalisée, pour estomper les taches et les ridules. La bio-stimulation qui active la régénération naturelle du collagène pour une belle qualité de peau, ferme et élastique. Enfin, les injections qui comblent les volumes et effacent les rides de manière ciblée.

Au fil des ans, nous nous sommes équipés de nombreuses technologies agréées par la FDA, auxquelles sont régulièrement formés nos médecins. Cet environnement technique et sécurisé en constante évolution nous permet d'apporter une réponse à la plupart des demandes en médecine esthétique. Dans ce sens, nous continuons à mettre à votre disposition notre expertise médicale dans le traitement et la prévention du vieillissement cutané. Par un entretien, nous sommes à votre écoute et vous proposons un plan de traitement personnalisé ainsi qu'un devis clair et détaillé. Après chaque traitement, nos médecins et nos techniciennes assurent le suivi et sont disponibles pour vous recevoir à votre convenance.

INFOS PRATIQUES

LBM BY CLINIQUE MATIGNON

Rue du Scex 4 à Sion
Tél. 027 323 70 00
www.laserbeautemed.ch

INJECTIONS

Adoucir son regard et sublimer son visage en quelques minutes seulement!

LBM by Clinique Matignon à Sion propose, tant aux hommes qu'aux femmes,



plusieurs solutions pour sublimer son visage. Les injections permettent d'effectuer des soins de rajeunissement sur le haut du visage qu'aucun cosmétique ne pourra jamais obtenir. Ses effets sont réellement visibles au bout de quelques jours. Ce traitement peut être utilisé de différentes manières. Tout d'abord en traitement curatif sur une peau déjà ridée, mais également en traitement préventif sur une peau tonique et souple avant que

les rides d'expression ne se creusent. Avec à la fois des effets sur les muscles responsables de la formation des rides, mais aussi sur la peau avec un effet lissant incomparable visible deux semaines plus tard. Bénéficiez de l'expérience et du professionnalisme de nos spécialistes et réservez une consultation avec l'un de nos médecins pour un traitement personnalisé et harmonieux pour votre visage.

Laser Beauté Med est au service de la beauté et du bien-être en Valais depuis plus de 20 ans.

DIABÈTE DE TYPE 2

Mission prévention

FLÉAU TOUCHANT PRÈS DE 4 % DE LA POPULATION SUISSE, LE DIABÈTE DE TYPE 2 DÉCOULE BIEN SOUVENT D'UN MODE DE VIE ALLIANT SÉDENTARITÉ, SURPOIDS ET ALIMENTATION EXCESSIVE OU DÉSÉQUILBRÉE. BONNE NOUVELLE: ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ALIMENTATION PEUVENT AUSSI SE MUER EN PUISSANTS LEVIERS POUR DÉJOUER LA MALADIE.

— LAETITIA GRIMALDI

Pour commencer, petit détour par ce qui se joue dans l'organisme lorsque nous ingérons des hydrates de carbone (pâtes, pain, riz, fruits, etc.). Rapidement, l'organisme en extrait des molécules de glucose qui migrent vers le sang pour subvenir aux besoins immédiats, mais également pour être stockés, notamment dans les muscles, le foie et les tissus adipeux. Une opération rendue possible par une hormone, l'insuline, libérée par le pancréas. Le souci en cas de diabète: l'insuline devient insuffisante ou inefficace et le glucose s'accumule dans le sang. Au fil du temps, les vaisseaux sanguins peuvent se boucher, mettant à mal la santé d'organes comme le cœur, le cerveau, les reins ou les yeux.

En cas de diabète de type 2, ce dysfonctionnement du pancréas est fréquemment en lien direct avec notre mode de vie. Comment inverser la tendance? Les conseils du Pr François Jornayvaz, médecin-chef du Service d'endocrinologie, diabétologie, nutrition et éducation thérapeutique du patient des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG).

1 FAIRE L'ÉTAT DES LIEUX

Le diabète de type 2 résulte généralement d'une équation impliquant des facteurs «non modifiables» (âge, prédispositions génétiques) et des facteurs «modifiables» (activité physique, alimentation, poids, etc.). Tout se joue donc, pour la prévention, sur ces derniers, avec une stratégie qui peut bien souvent se résumer par «manger moins, mieux et bouger plus».

2 BOUGER TOUS LES JOURS

La sédentarité découlant de nos quotidiens souvent faits de longues heures en position assise est un piège redoutable pour l'organisme. La clé? Bouger, autant que possible. Inutile de mettre la barre trop haut en optant pour une activité trop intense ou de tout miser sur le week-end pour «compenser»: l'activité physique optimale se joue au quotidien, à la fois modestement – prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, le vélo plutôt que la voiture pour les courts trajets, etc. – et en organisant l'équivalent de deux heures et demie d'activité physique réparties sur la semaine (marche rapide, natation, vélo, etc.).

3 MANGER AUTREMENT

S'il n'est pas toujours simple d'identifier nos erreurs alimentaires, certains changements peuvent s'avérer payants. Parmi eux: opter pour les aliments les plus naturels possibles et cuisinés soi-même, miser sur les légumes, se méfier d'une consommation excessive en fruits (naturels et sains, ils peuvent aussi s'avérer caloriques et très riches en sucre), éviter autant que possible les aliments industriels et les boissons sucrées.

4 PENSER AU DÉPISTAGE

Bien souvent, le diabète de type 2 avance masqué pendant plusieurs années, causant des dommages sans donner lieu au moindre symptôme. D'où l'importance du dépistage. Un bilan sanguin est recommandé tous les trois ans à partir de 35 ans ou plus tôt en cas d'obésité (indice de masse corporel* supérieur à 25 kg/m²) ou de facteurs de risque (excès de cholestérol, hypertension artérielle, etc.).

5 AGIR POUR DÉSAMORCER UN PRÉDIABÈTE

L'apparition d'un pré-diabète n'est pas inéluctable: activer les leviers de l'alimentation et de l'activité physique peut même être spectaculaire. En cas d'excès pondéral, une perte d'environ 7 % du poids peut permettre un retour à la normale de la glycémie. Important: pour être efficace et durable, la perte de poids doit être progressive et basée sur des changements alimentaires pérennes, plutôt que des régimes drastiques, toujours délétères sur le long terme.



Dans la plupart des cas, le diabète

de type 2 apparaît seulement dans la deuxième moitié de la vie. Cependant, il est de plus en plus fréquent chez des personnes jeunes en fort surpoids. Shutterstock



BONS RÉFLEXES À TOUT ÂGE

Si le diabète de type 2 n'apparaît généralement qu'à l'âge adulte, le surpoids, lui, est délétère dès le plus jeune âge et crée un terrain propice à l'apparition de nombreuses pathologies cardiovasculaires et au diabète lui-même. L'équation «manger moins (en cas d'excès), mieux et bouger plus» vaut donc dès l'enfance. À noter qu'en raison bien souvent d'une activité physique en baisse et d'une alimentation moins saine, de plus en plus de cas de diabète de type 2 sont aujourd'hui observés dès l'adolescence.

6 S'ÉCOUTER

Parmi les symptômes d'alerte du diabète: une soif et une envie d'uriner excessives, ainsi qu'une subite perte de poids. Cette dernière est due à l'élimination du sucre en excès dans les urines, un mécanisme entraînant une perte de calories. Lorsque ces signes retentissent, un traitement doit être mis en place en urgence. Si un traitement par insuline, visant à remplacer l'hormone défaillante, s'impose souvent dans un premier temps, une vaste panoplie de médicaments existe pour ajuster ensuite au mieux la prise en charge au cas par cas. ●

* Indice de masse corporel (IMC): poids (en kg) divisé par la taille (en cm) au carré.

Traitement
Adopter une alimentation équilibrée, avoir une activité physique régulière et, éventuellement, réduire son excès de poids. Si les taux de glycémie trop élevés ne reviennent pas à la normale, il faut prendre des comprimés (antidiabétiques). Et si ce traitement ne permet pas d'atteindre un bon équilibre glycémique, un traitement par insuline devient nécessaire. Shutterstock



QUAND PARLE-T-ON DE DIABÈTE?
Le diabète se définit en fonction du taux de sucre dans le sang (glycémie à jeun).

GLYCÉMIE NORMALE

jusqu'à
5,5
mmol/l

PRÉ-DIABÈTE

5,6 à 6,9
mmol/l

DIABÈTE

7
mmol/l

CLINIQUE DE GÉRIATRIE ET DE RÉADAPTATION
DU CHABLAIS À MONTHEY

OUVERTURE PRÉVUE
FIN NOVEMBRE 2022

Route de Morgins 54, 1870 Monthey,
à quelques pas de la Permanence médicale du Chablais



MONTHEY CLINIQUE DE GÉRIATRIE ET RÉADAPTATION (CGR)

«C'est à nous à nous adapter
au patient ou à la patiente,
et non l'inverse»

Une prise en charge interdisciplinaire des seniors

La Clinique de Gériatrie et Réadaptation (CGR) du Chablais a ouvert ses portes aux premiers patient·e·s leur offrant davantage de confort grâce à des équipements modernes et des soins adaptés.

Après deux ans de travaux, la Clinique de Gériatrie et Réadaptation (CGR) du Chablais dévoile son concept novateur adapté aux besoins spécifiques des seniors. En effet, conviviale, sécuritaire et conforme aux standards actuels, cette



nouvelle structure a été pensée pour favoriser l'autonomie et l'indépendance des patient·e·s ainsi que l'implication de leurs proches. Le-la patient·e pourra ainsi rester dans la même unité et dans la même chambre, quelle que soit la durée de son séjour, son état ou son type

de soins, alors que les équipes évolueront. «A un âge avancé, tout changement peut être source d'angoisse et de confusion. C'est à nous à nous adapter au patient ou à la patiente, et non l'inverse», explique le Dr Pierre Guillemin, médecin chef du Service de gériatrie et réadaptation de l'Hôpital Riviera-Chablais, Vaud-Valais (HRC).

Le site de l'ancien Hôpital de Monthey – qui accueillera cette nouvelle CGR – n'a pas fondamentalement changé : la base des bâtiments installés à la route de Morgins, sur les hauteurs de la ville, est restée la même. En revanche, l'intérieur a été entièrement repensé et rénové, autant dans ses capacités d'accueil et de traitements médico-soignants (équipements médicaux, agencement des chambres et des salles de soins), que dans son enveloppe (isolation, énergie, normes de mobilité et de sécurité, etc.). Elle est désormais idéalement équipée pour sa fonction principale de prise en

charge des seniors, et pour la permanence médicale ouverte sept jours sur sept. Initialement dotée de 41 lits, elle pourra s'adapter pour compter à terme jusqu'à 75 lits. La clinique proposera des prestations adaptées aux seniors alliant gériatrie aiguë, réadaptation gériatrique et soins palliatifs de base. La Permanence médicale du Chablais, déjà en activité sur le site de Monthey, continuera d'y accueillir sans rendez-vous les adultes et les enfants (dès 4 ans) pour tout problème médico-chirurgical et traumatologique.

RECOUVRIRE UNE QUALITÉ DE VIE

Grâce à cette prise en charge interdisciplinaire alliant des médecins, des soignant·e·s, des physios et ergothérapeutes, des diététicien·ne·s, des aumônier·ère·s et des neuropsychologues, il sera possible d'évaluer et de prendre en charge les patient·e·s de manière globale dans leurs dimensions somatiques, mais aussi psycho-

INFOS PRATIQUES

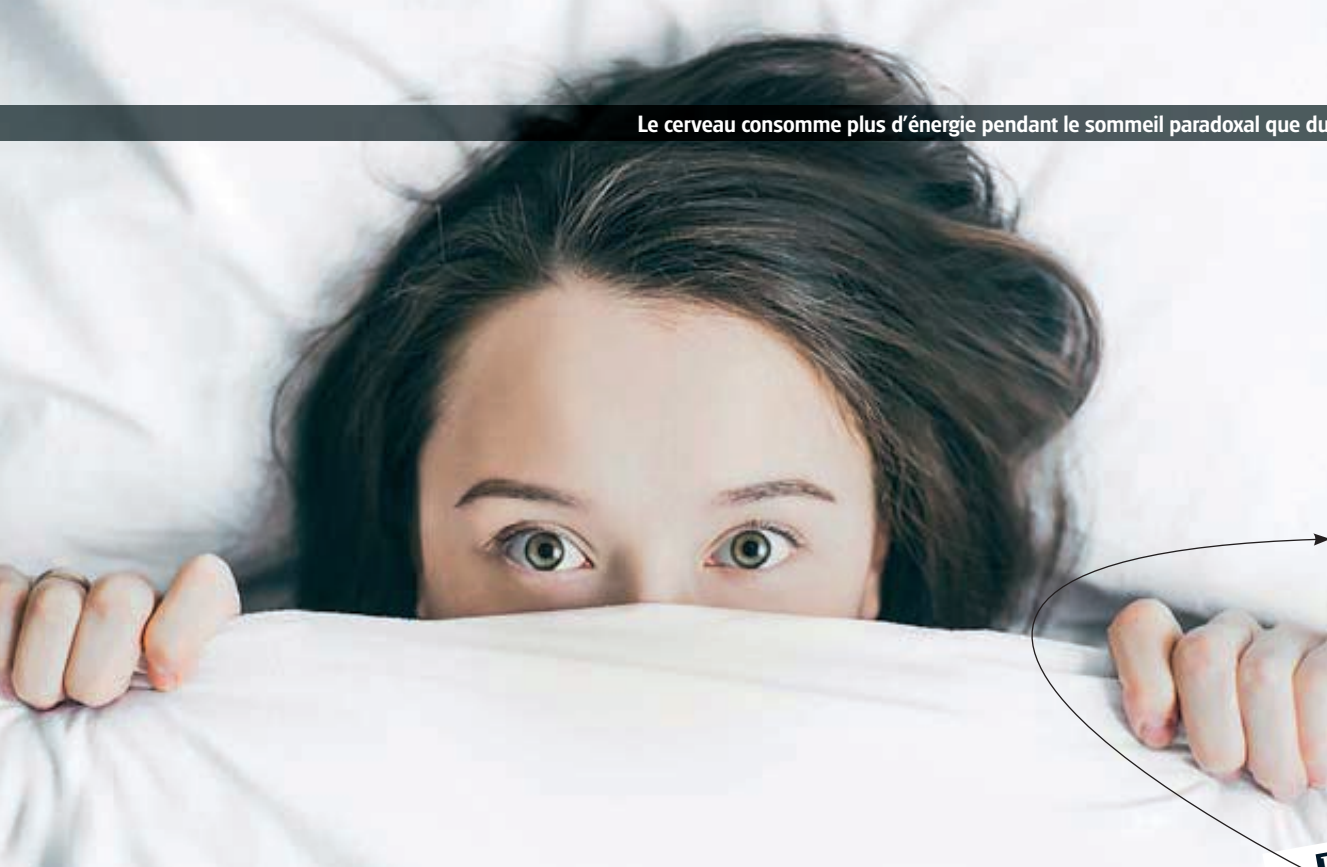
UN TRÉSOR PATRIMONIAL RESTAURÉ

La transformation des bâtiments hospitaliers de Monthey a permis la restauration d'un trésor de grande valeur : les vitraux de la Chapelle de l'Hôpital de Monthey réalisés par Albert Gaeng entre 1933 et 1935. Dons de Madame D^r Léonce Delaloye, ces vitraux pourvus de leurs plus beaux atours sont à découvrir au CGR de Monthey.

CLINIQUE DE GÉRIATRIE ET RÉADAPTATION (CGR) DU CHABLAIS

Route de Morgins 10
1870 Monthey
www.hopitalduvalais.ch

logiques, cognitives, spirituelles et fonctionnelles. Avec pour objectif de maximiser leurs chances d'un retour rapide et dans les meilleures conditions à leur domicile après avoir récupéré leur vitalité, leur mobilité et leur indépendance antérieure. Cette prise en charge se fait en étroite collaboration avec notamment les organismes de soins à domicile et les médecins traitant·e·s qui assurent la suite de la prise en soins à domicile.



SOMMEIL

Est-ce que je dors suffisamment?

LOIN DE S'ÉTEINDRE PENDANT LE SOMMEIL, LE CERVEAU RÉPARE NOTRE ORGANISME, MÉMORISE LES INFOS DE LA JOURNÉE, GÈRE NOTRE IMMUNITÉ, NOTRE FAIM ET NOTRE CROISSANCE. AUJOURD'HUI, ON DORT TOUTEFOIS EN MOYENNE UNE HEURE ET DEMIE DE MOINS QU'IL Y A CENT ANS. A QUELS RISQUES? ET QUELLES PISTES SUIVRE POUR (RE)FAIRE DE BEAUX RÊVES?

— ESTELLE BAUR

Une étude de «Nature Aging» publiée le 28 avril dernier stipule qu'entre 40 et 75 ans, la durée idéale de sommeil serait de sept heures par nuit. Pour les scientifiques qui ont analysé les données de 500 000 personnes, dormir trop ou trop peu aurait un impact sur notre santé. Une conclusion que relativise le Dr Grégoire Gex, médecin-chef au sein du service de pneumologie de l'Hôpital du Valais et responsable du Centre du sommeil: «Dans ces grandes bases de données, les valeurs analysées sont beaucoup trop incomplètes; elles ignorent totalement de nombreuses variables qui pourraient expliquer ces résultats, comme des maladies ou des médicaments qui influencent la durée du sommeil ou la mortalité.» Selon le spécialiste, il est difficile de définir une durée idéale: «On estime que le besoin physiologique moyen de la population s'élève à huit

heures. Mais pour un individu, le besoin de sommeil peut se situer entre six et dix heures par nuit.»

TROUVER SON RYTHME

Il n'est donc pas grave de dormir plus ou moins de sept heures par nuit... si c'est là notre besoin naturel individuel. L'exercice pour le déterminer est simple: calculez vos heures moyennes de sommeil en semaine. Lors des week-ends ou des vacances, débranchez votre réveil et observez la durée de votre endormissement. Si vous parvenez à rester dans les bras de Morphée au moins une heure et demie de plus que votre rythme habituel, alors vous êtes en manque de sommeil. Or, un tel manque peut s'avérer néfaste pour la santé s'il devient chronique: «Dormir insuffisamment par rapport à ses besoins augmente les risques de diabète, d'obésité,

de dépression, d'hypertension, d'infarctus ou de cancers.» Les signes qui doivent alerter découlent de la fatigue: somnolences, troubles de la concentration, de la mémoire, irritabilité...

L'unique solution: dormir plus. Pas toujours facile à notre époque qui valorise l'hyperactivité et encourage l'hyperconnexion. «Avec l'invention de l'électricité, TV et autres smartphones, nous dormons aujourd'hui en moyenne une heure et demie de moins qu'il y a cent ans!», fait remarquer le Dr Gex. C'est pourquoi il est recommandé de tenir les écrans à distance passé une certaine heure, de réinstaurer des rituels avant le coucher ou de s'accorder une grasse matinée par semaine en famille... sans oublier que rattraper un manque de sommeil prend du temps: «Il faut souvent compter plusieurs semaines pour se sentir, à terme, moins fatigué.»



L'avis du spécialiste
«Il faut souvent compter plusieurs semaines pour rattraper son sommeil et se sentir, à terme, moins fatigué.»
Dr Grégoire Gex, médecin-chef au sein du service de pneumologie de l'Hôpital du Valais et responsable du Centre du sommeil. Louis Dasselborne

LE CORPS

INFOS PRATIQUES

Le Centre du sommeil de l'Hôpital du Valais se tient à votre disposition pour écarter toute hypothèse de pathologie au sujet de vos problèmes de sommeil. Plus d'infos sur: www.hopitalduvalais.ch/disciplines-medicales/disciplines-de-a-a-z/pneumologie/centre-du-sommeil

A SAVOIR

L'AVENIR N'APPARTIENT PAS FORCÉMENT À CEUX QUI SE LÈVENT TÔT

Loin d'être des fainéants, les longs dormeurs – soit ceux qui ont naturellement besoin de dix heures de sommeil par nuit environ – bénéficieraient d'avantages par rapport aux «courts dormeurs» comme une meilleure santé, une meilleure mémoire et une meilleure gestion générale des émotions. À condition que ce besoin ait toujours été présent et ne découle d'aucune pathologie, comme des apnées du sommeil ou un manque de sommeil chronique. De quoi déculpabiliser les «marmottes» qui l'ont toujours été.

LE CERVEAU, CET HYPERACTIF NOCTAMBULE

Le sommeil est souvent considéré comme une «mise en veille» du cerveau. «Cependant, quand on observe la consommation d'énergie de ce dernier pendant la nuit, on constate au contraire qu'elle est importante», précise le Dr Gex. «Le cerveau consomme par exemple plus d'énergie pendant le sommeil paradoxal que durant l'état d'éveil.» Dormir revêt plusieurs fonctions, parmi lesquelles la réparation de l'ADN: «Chaque division cellulaire entraîne une copie de l'ADN... qui n'est pas toujours exempte d'erreurs. Les enzymes qui relisent le code et qui corrigent ces petites erreurs fonctionnent principalement pendant le sommeil profond. Cette fonction réparatrice vaut aussi pour toute lésion des muscles ou autres tissus.» Elle permet également d'évacuer le bêta-amyloïde du liquide céphalo-rachidien. Cette substance correspond à un «déchet» issu du travail quotidien du cerveau. On l'observe en grande quantité chez les personnes atteintes d'Alzheimer. «Cela ne veut pas dire que si on ne dort pas, on a plus

de risques de développer cette maladie. Par contre, c'est le signe que cette élimination est probablement très utile pour préserver les fonctions du cerveau à long terme.» Nos aïeux ont raison lorsqu'ils nous encouragent à dormir pour faire passer un refroidissement. «Les anticorps sont des protéines qui sont aussi fabriquées principalement pendant le sommeil. De manière générale, l'ensemble du système immunitaire travaille davantage quand on dort». Une étude réalisée sur des personnes volontairement exposées au rhume puis divisées en deux groupes bénéficiant de plus ou moins d'heures de sommeil a ainsi démontré que ceux qui dormaient le moins attrapaient plus le rhume que les bons dormeurs.

UN SUPER ALLIÉ POUR LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

La croyance populaire veut aussi que le sommeil favorise la croissance. En effet, les protéines nécessaires pour grandir et produites par nos cellules le sont surtout durant les phases de sommeil profond. «C'est ce qui explique que les enfants dor-

ment plus que les seniors, mais aussi que ceux qui sont en manque de sommeil peuvent présenter des retards de croissance.» Dormir sert également la mémorisation. Pendant la journée, notre cerveau retient tout ce à quoi il est confronté. Le tri a lieu durant la nuit. «Le fait de mettre un peu d'émotion ou d'attention dans quelque chose la rend importante aux yeux de notre cerveau et lui permet de retenir plus facilement l'information.» D'où l'intérêt de réviser avant d'aller se coucher ou de ponctuer ses séances de bachotage par des siestes.

DORMIR MIEUX POUR GARDER LA LIGNE

Le sommeil intervient encore dans la gestion de la faim et du stockage d'énergie. «En journée, si l'on n'a pas mangé pendant six heures, on a faim; pendant la nuit, on dort huit heures sans la ressentir. Cela est dû au fait que les hormones de la faim sont supprimées pendant le sommeil. L'hormone de satiété est aussi sécrétée pendant la nuit. C'est pourquoi, lorsqu'on manque de sommeil, on a tendance à manger plus – notamment des produits riches en graisses – et à ne plus bien ressentir l'effet de satiété.» Dormir jouerait enfin un rôle dans la gestion de nos émotions et des conflits quotidiens: «Cela reste encore très hypothétique, mais on pense qu'une des fonctions du rêve serait de revivre un nœud problématique de notre vie et, en faisant preuve de créativité lorsqu'on le remet en scène, de trouver des solutions pour le résoudre.» En somme, pour mieux vivre au quotidien, il ne vous reste plus qu'à vous allonger et à piquer un roupillon. ☉

PUBLICITÉ



Désormais, je souris sereinement

 **CLINIQUE DENTAL QUALITY**
UNIQUEMENT À DOMODOSSOLA

IMPLANTOLOGIE DENTAIRE DE QUALITÉ, À DOMODOSSOLA.

RADIOGRAPHIE PANORAMIQUE + SCANNER 3D CONE BEAM DANS LA CLINIQUE

Prothèse dentaire complète fixe supérieure ou inférieure avec implants

€ 5'900.-

Implants haute qualité + Couronne en Céramique

€ 1'240.-

Certification de tous les implants • Garantie sur tous les traitements

Téléphone:
+39 0324 242292

clinichedentalquality.ch



Il est important de détecter de manière précoce

L'ESPRIT

Psychose: de l'importance d'une détection précoce

ALORS QUE 75 % DES TROUBLES PSYCHIQUES DÉBUTENT ENTRE 16 ET 25 ANS, EN RECONNAÎTRE LES PREMIERS SIGNES EST ESSENTIEL POUR RÉDUIRE LE RISQUE D'UN ÉPISODE PSYCHOTIQUE ET EN DIMINUER L'IMPACT SUR LE PARCOURS DE VIE. EXPLICATIONS.

Toute étape de vie comporte ses propres fragilités. L'adolescence et le début de l'âge adulte sont des périodes à risque en ce qui concerne les troubles psychiques: «La majorité des premiers épisodes de psychose surviennent entre 16 et 25 ans, parfois jusqu'à 35 ans», déclare le Pr Marco Armando, responsable de l'Unité d'hospitalisation psychiatrique pour adolescents et de la plateforme d'évaluation du risque psychotique à l'adolescence du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV). Le terme «psychose» regroupe un ensemble de troubles dont font partie entre autres la schizophrénie, le trouble bipolaire ou la dépression majeure avec symptômes psychotiques. Un épisode psychotique aigu est marqué par la présence de signaux de déconnexion avec la réalité. Cela peut se traduire par des hallucinations auditives (des

— ÉLODIE LAVIGNE

voix), visuelles ou des délires. On peut aussi observer une désorganisation du comportement et du langage. Entre un épisode manifeste et les signes avant-coureurs, un certain temps peut s'écouler. «Ces symptômes se déroulent souvent sur des mois, voire des années, d'où la difficulté à les repérer. Au début, la personne se montre critique face à ce qu'elle ressent et perçoit, mais peu à peu, elle perd cette capacité et devient convaincue que son expérience est réelle», explique le psychiatre.

SIGNAUX À SURVEILLER

Face à une telle expérience, le silence est le premier refuge. «Souvent, au début, on n'en parle pas. On a l'impression d'être le seul à vivre cette expérience. On se sent différent, on a peur de devenir fou et d'inquiéter nos parents», relate le Pr Armando. Mais un changement soudain de comportement doit alerter les

ooo

une possible psychose pour éviter sa chronicisation et son impact sur le fonctionnement du jeune. Shutterstock



ZOOM
...

Parmi les facteurs de risque, il y a la consommation précoce et régulière de cannabis. Shutterstock

PSYCHOSE: LES FACTEURS DE RISQUE

Comme beaucoup d'autres maladies, qu'elles soient psychiques ou somatiques, l'origine de la psychose ne tient pas à une seule cause, mais elle est multifactorielle, commente le Pr Marco Armando, responsable de l'unité d'hospitalisation psychiatrique pour adolescents et de la plateforme d'évaluation du risque psychotique à l'adolescence du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV): «Il n'y a pas un facteur ni un gène responsable. Il y a quelques formes de vulnérabilité génétique, mais celle-ci n'a aucune valeur clinique en l'absence d'autres facteurs de risque.» Parmi ces facteurs de risque, il y a la consommation précoce et régulière de cannabis ainsi que d'autres substances et la survenue de microtraumatismes récurrents durant l'enfance (c'est-à-dire la répétition de situations traumatiques et non un événement isolé). Des études anglo-saxonnes ont également montré un risque de psychose augmenté en lien avec l'urbanisation, note le spécialiste: «On entend par là des personnes en manque de soutien social, vivant dans des quartiers déconnectés, sans appartenance sociale, culturelle ou communautaire.» Selon les mêmes sources, les immigrés de deuxième génération seraient eux aussi plus exposés.

ooo parents et l'entourage (enseignants, pairs). Si par exemple la jeune personne d'ordinaire très sociable se referme sur elle-même, si elle ne veut plus aller à l'école seule, si elle refuse de prendre les transports publics, si elle se montre irritable, si son sommeil est perturbé, si elle a des difficultés à se concentrer alors qu'elle a

habituellement de bons résultats scolaires... «Ce ne sont pas des signes spécifiques, mais dans de tels cas, il vaut mieux en parler avec son enfant ou demander l'avis d'un spécialiste», recommande le psychiatre. Le psychologue scolaire est un premier interlocuteur possible. Il existe également

des unités cliniques de prise en charge ambulatoire, notamment au CHUV avec des équipes pluridisciplinaires (lire encadré). La sévérité des symptômes (hallucinations massives, mise en danger de soi) ou la présence d'autres maladies psychiques (troubles anxieux, dépression) peut justifier une visite aux urgences psychiatriques mais, selon le spécialiste, en derniers recours seulement.

AGIR DÈS QUE POSSIBLE

Il faut savoir que 10 % des adolescents et adolescentes peuvent ressentir les symptômes évoqués, notamment les expériences hallucinatoires, sans que cela ne débouche sur une psychose. Ces derniers peuvent néanmoins être le signe d'une souffrance psychique, voire relever des prémices d'un trouble psychotique. À noter qu'environ 25 % des jeunes qui remplissent les critères d'un syndrome psychotique atténué peuvent faire une transition vers un trouble psychotique dans les 24 à 36 mois. D'où l'importance d'une détection précoce de la psychose pour éviter sa chronicisation et son impact sur le fonctionnement du jeune. «Aujourd'hui, nous avons des modèles de prise en charge

L'ESPRIT

PSYCHOSE : DE L'IMPORTANCE D'UNE DÉTECTION PRÉCOCE

A SAVOIR
...

DES ACTIONS CONCRÈTES

Les troubles psychotiques constituent l'une des principales causes d'invalidité chez les moins de 25 ans en Suisse. Plusieurs travaux ont démontré que la majorité des patients atteints de troubles psychotiques présente des symptômes atténués et/ou des déficits fonctionnels plusieurs mois, voire plusieurs années avant l'apparition de symptômes psychotiques manifestes. Le projet PsyYoung, impliquant plusieurs cantons et soutenu par la fondation Promotion Santé Suisse, a pour but d'optimiser la détection précoce chez les jeunes, tout en minimisant la psychiatisation inutile ou la prescription inappropriée de psychotropes chez les jeunes patients. Ce projet est une initiative conjointe des services de psychiatrie adulte et de l'enfant et de l'adolescent des hôpitaux universitaires de Lausanne, Genève et Bâle, ainsi que de l'Office médico-pédagogique de Genève. L'idée est de développer un modèle d'implantation des programmes de détection précoce de la psychose, qui pourrait ensuite être généralisé en Suisse afin de garantir l'accès à des soins adéquats à la population concernée.

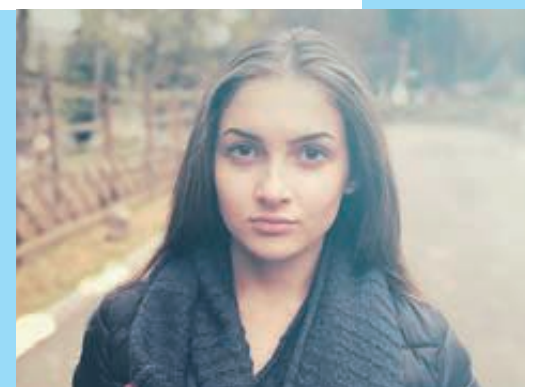
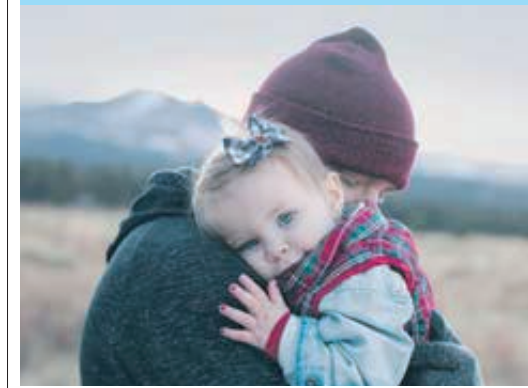
proactifs où nous proposons des interventions personnalisées autour des difficultés particulières de l'adolescent ou du jeune», explique le pédopsychiatre. Selon les besoins, pédopsychiatre, psychologue, éducateur, infirmier, enseignant peuvent intervenir.

Certes, un épisode psychotique ou ses prémices peuvent marquer un coup d'arrêt pendant quelques semaines, voire quelques mois, de la vie du jeune, mais avec toujours comme objectif sa réintégration. «Un événement unique peut être vécu comme une expérience difficile mais au même titre que d'autres qu'il aura dans sa vie. En revanche, en cas de deuxième épisode ou si le tableau clinique s'aggrave, il y a un risque de dysfonctionnement à plus long terme», prévient le spécialiste. Rappelons que plus la détection de signes avant-coureurs est précoce, meilleur sera le pronostic. Le psychiatre tient à rassurer: «Avoir souffert d'un épisode psychotique n'empêche pas d'avoir un parcours de vie de qualité et couronné de succès. Enfin, il est très important de dire que les troubles psychiques sont des maladies comme les autres. On n'en est pas responsable», conclut-il. o

Précarité? Rupture?
Violence? Isolement social?

R E S E A U
ENTRAIDE

Toute l'information dont vous avez besoin sur les offres d'aide et de soutien disponibles en Valais



Le REVS souhaite fournir une contribution en vue d'améliorer la santé psychique de la population valaisanne. A cette fin, il propose une plateforme pour les acteurs et leurs mesures dans le domaine de la santé psychique, en particulier pour leur activité de promotion et de prévention des maladies psychiques et du suicide. Le REVS concerne toutes les thématiques liées à la détresse existentielle, comme le suicide, la précarité, les ruptures, l'isolement social, etc.

revs.ch

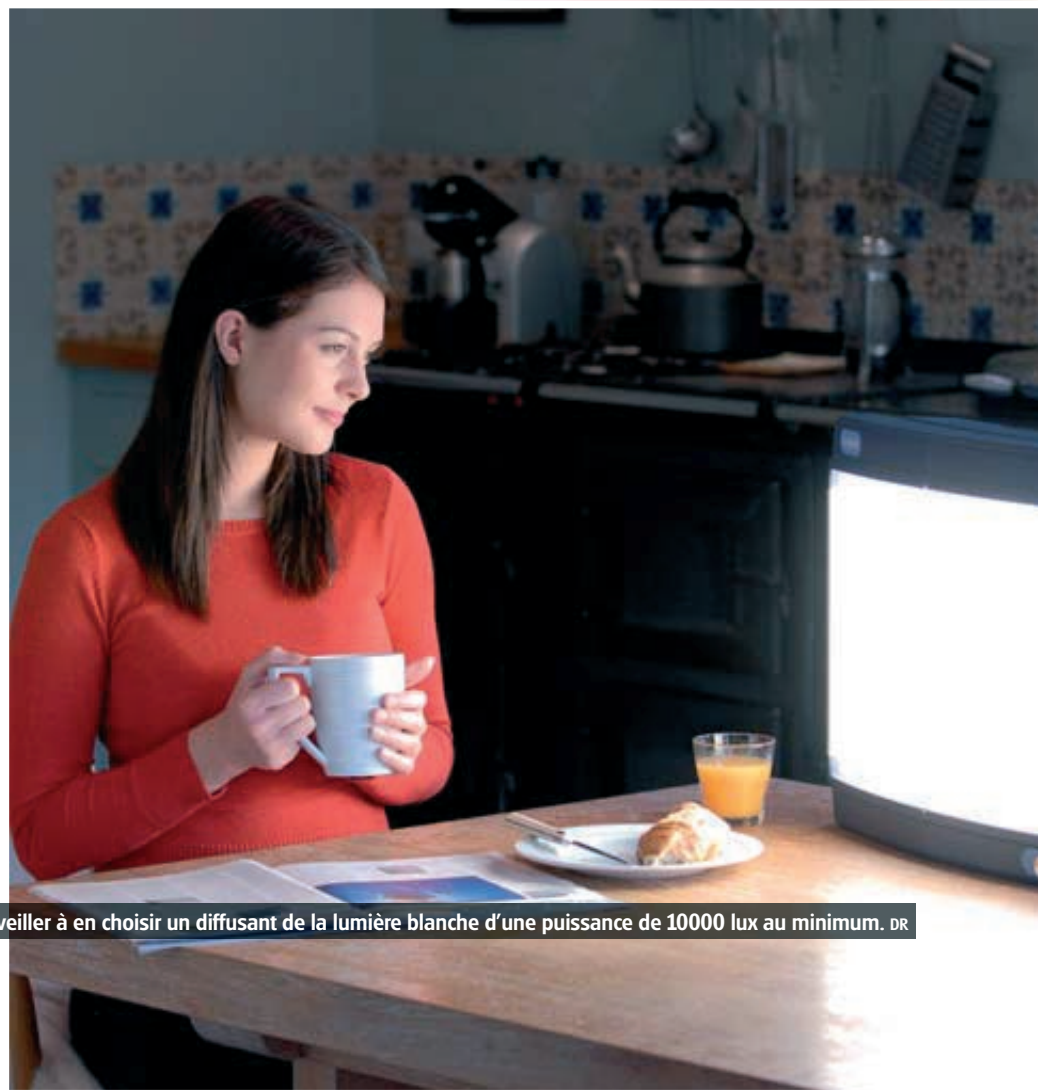
DÉPRESSION SAISONNIÈRE

L'automne et l'arrivée du spleen

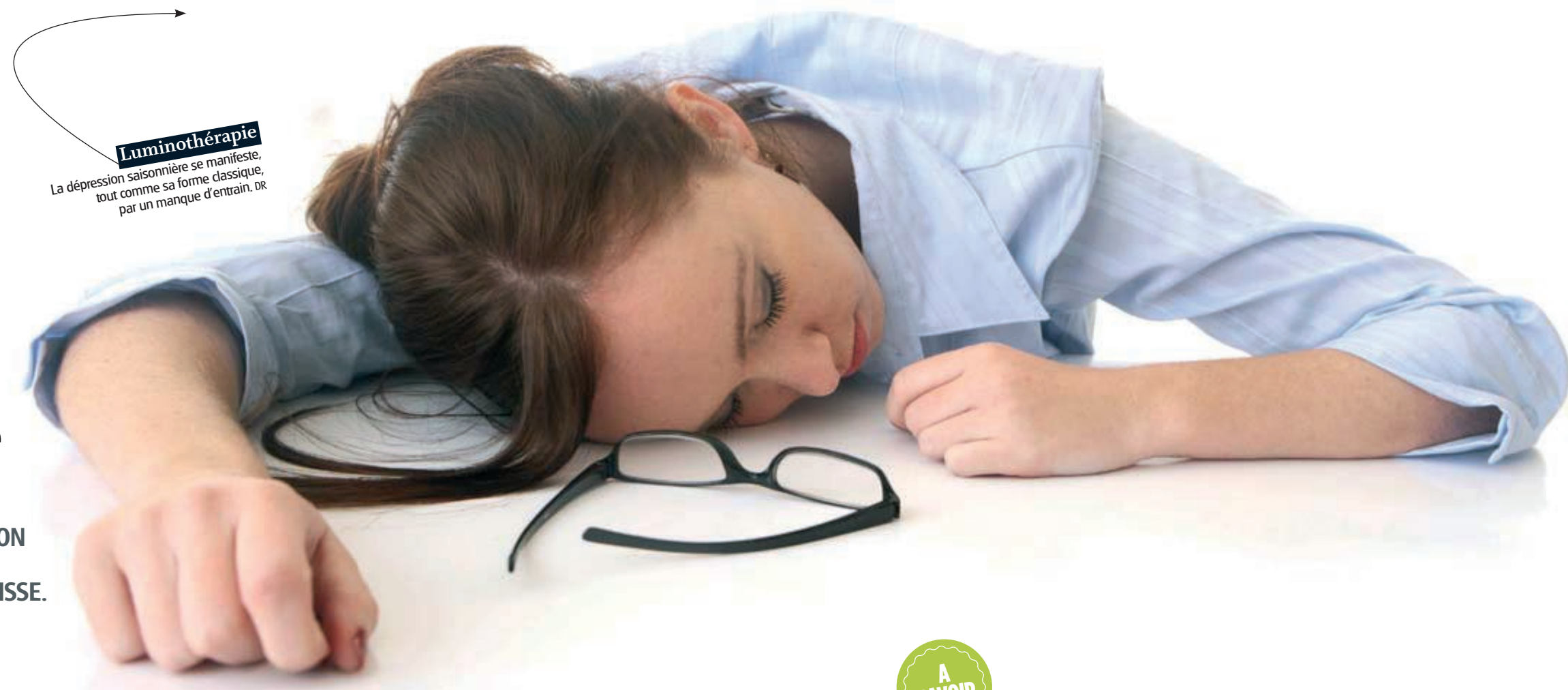
ENVIRON 3 % DES SUISSES SOUFFRIRAIENT DE DÉPRESSION SAISONNIÈRE, UNE FORME DE DÉPRESSION QUI SURVIENT CLASSIQUEMENT LORSQUE LA LUMINOSITÉ BAISSE. EXPLICATIONS ET PISTES POUR Y FAIRE FACE.

— ÉLODIE LAVIGNE

Le moral dans les chaussettes, une perte d'élan, une envie marquée de biscuits et de chocolat... Vous faites peut-être partie des personnes qui ont du mal à voir la page de l'été se tourner et les jours se raccourcir. Environ 3 % de la population suisse est en proie, l'automne venu, à ce qu'on appelle la dépression saisonnière. Tandis qu'environ 10 % de la population en ressent les symptômes, mais sous une forme atténuée. Répertoire dans le DSM 5, le manuel diagnostique américain des troubles mentaux, cette forme de dépression n'est pas un mythe. Elle touche majoritairement les femmes, entre septembre et décembre. «*La dépression saisonnière se manifeste, tout comme sa forme classique, par un manque d'entrain, une baisse de l'humeur, des angoisses, de la fatigue persistante, de la tristesse, voire des idées noires. Mais aussi des difficultés de concentration et de mémoire et, contrairement à la dépression classique qui peut être marquée par une perte de l'appétit, à une forte envie d'aliments sucrés*», indique la Dre Hélène Richard-Lepouriel, respon-



Il existe différents modèles dans le commerce, il faut veiller à en choisir un diffusant de la lumière blanche d'une puissance de 10000 lux au minimum. DR



Luminothérapie
La dépression saisonnière se manifeste, tout comme sa forme classique, par un manque d'entrain. DR

sable de l'Unité des troubles de l'humeur aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG). Il n'est pas rare que ces crises d'hyperphagie se soldent, à l'issue de l'hiver, par une prise de poids. Alors que les personnes en proie à une dépression «classique» peuvent souffrir d'insomnie, c'est l'inverse qui peut se produire chez celles souffrant de dépression saisonnière. C'est en effet un besoin important de dormir (hypersomnie) qui peut se manifester. Pour que le diagnostic soit posé, ces symptômes doivent avoir été constatés durant au moins deux hivers consécutifs, avec un impact douloureux sur la vie quotidienne.

BAISSE DE LA LUMINOSITÉ

La dépression saisonnière est liée à la baisse de la luminosité. Dans la rétine, nous avons des cellules, appelées ganglionnaires, qui détectent la baisse de lumière. Ces dernières vont transmettre cette information au niveau cérébral, plus précisément au noyau suprachiasmatique, information qui sera ensuite relayée à la glande pinéale. C'est elle qui va provoquer la sécrétion de mélatonine, l'hormone qui prépare notre organisme à l'endormissement. Or, en automne et en hiver, en raison de la baisse

naturelle de la luminosité, il arrive que nos cellules ne perçoivent pas le lever du jour. Le taux de mélatonine dans le sang reste alors anormalement élevé, ce qui peut expliquer la sensation de fatigue importante et l'envie constante de dormir. Une autre hormone, la sérotonine, associée au sentiment de bien-être, subit aussi ce décalage de l'horloge interne. Durant la nuit, celle-ci est normalement transformée en mélatonine. Un processus qui s'interrompt au lever du jour. Mais si la sécrétion de mélatonine continue, toujours en raison de la baisse de la luminosité, alors l'organisme va manquer de sérotonine, ce qui peut avoir pour conséquence

COMMENT S'Y PRENDRE

Pour traverser l'automne et l'hiver de manière plus sereine et avec plus d'entrain, il peut valoir la peine d'investir dans une lampe de luminothérapie sans rayons infrarouges ni ultraviolets. On trouve différents modèles dans le commerce. Il faut veiller à en choisir un diffusant de la lumière blanche d'une puissance de 10 000 lux au minimum. Pour que les effets se fassent sentir, il convient de s'exposer environ 30 à 45 minutes le matin au réveil, en respectant une distance de 80 cm entre le visage et la lampe. Il n'est pas nécessaire de fixer la lampe sans rien faire, mais il faut regarder la lumière régulièrement. Pour réajuster le rythme circadien et le stabiliser, il est nécessaire de renouveler l'opération, si possible tous les matins à la même heure, jusqu'à la fin de l'hiver. Il est par ailleurs recommandé d'avoir un rythme de sommeil régulier et d'éviter les siestes.

la survenue d'un épisode dépressif. Pour réajuster le rythme biologique chez les personnes sujettes à la dépression saisonnière, des séances de luminothérapie sont recommandées. En stimulant directement les cellules de l'œil, l'exposition à une lampe (lire l'encadré) permet de compenser l'absence de lumière naturelle et de bloquer la sécrétion de mélatonine. De cette façon, on peut pallier le dérèglement de l'horloge interne. Ce traitement peut être pris en charge par l'assurance maladie, pour autant que le diagnostic de dépression saisonnière ait été posé. Prescrit en première intention, il est efficace dans 60 à 70 % des cas. ●



«Notre corps nous dit tout... encore faut-il l'écouter»

SI L'AUDACE AVAIT UN VISAGE, CE SERAIT CELUI DE GÉRALDINE FASNACHT. QUE CE SOIT SUR LA NEIGE OU DANS LES AIRS, CELLE QUE L'ON SURNOMME «LA FEMME OISEAU» BRAVE LA PESANTEUR DEPUIS PLUS DE VINGT ANS. AUJOURD'HUI MAMAN COMBLÉE, ELLE N'EN A PAS POUR AUTANT RENONCÉ À SA PASSION DES SPORTS EXTRÊMES ET DU DÉPASSEMENT DE SOI. RENCONTRE AVEC UNE AVENTURIÈRE HORS NORMES.

— PROPOS RECUEILLIS PAR CLÉMENTINE FITAIRE

Quand on voit les vidéos de vos exploits incroyables, la première question qui vient est... pourquoi? GÉRALDINE FASNACHT Pour moi, c'est naturel. J'ai toujours aimé explorer, aller plus loin. La question serait plutôt : pourquoi les gens cessent un jour de sortir de leur zone de confort? L'enfance est une prise de risque permanente pour apprendre à marcher, à courir, à skier... Ce qui me fait me lever le matin, c'est la volonté tenace de retrouver cet état de découverte, d'apprentissage, d'exploration.

Sortir de sa zone de confort, c'est aussi prendre des risques. Comment gérez-vous cette mise en danger permanente? Je sais que dans mes disciplines (snowboard freeride, base jump et wingsuit, ndlr), je n'ai pas droit à l'erreur. Évoluer dans la nature m'a appris à travailler mes sens. J'ai développé mon côté animal, mais je reste humaine et peux donc me tromper. Tout le travail est de ne pas sous-estimer cette marge d'erreur et de réussir à trouver le point de bascule : savoir jusqu'où je peux pousser, tout en restant vivante et en prenant du plaisir.

À quoi pensez-vous avant de sauter? Je suis très concentrée. J'ai un ami parapentiste qui prie son ange gardien avant chaque vol... ce n'est pas vraiment mon genre! Dans les minutes qui précèdent un saut, je déroule mon plan de vol. Un peu comme un pilote d'avion qui a en tête tous les imprévus possibles et des plans secondaires, afin que je puisse réagir à la seconde. J'ai très vite compris qu'il fallait créer un cadre de sécurité et s'y tenir avec rigueur. J'ai établi une série de limites personnelles auxquelles je ne déroge pas. Par exemple, à moins d'une certaine dis-

tance de verticalité, je ne saute pas, peu importe l'enjeu du moment. Si toutes les conditions ne sont pas réunies, je sais renoncer. Ça m'aura au moins fait une jolie balade!

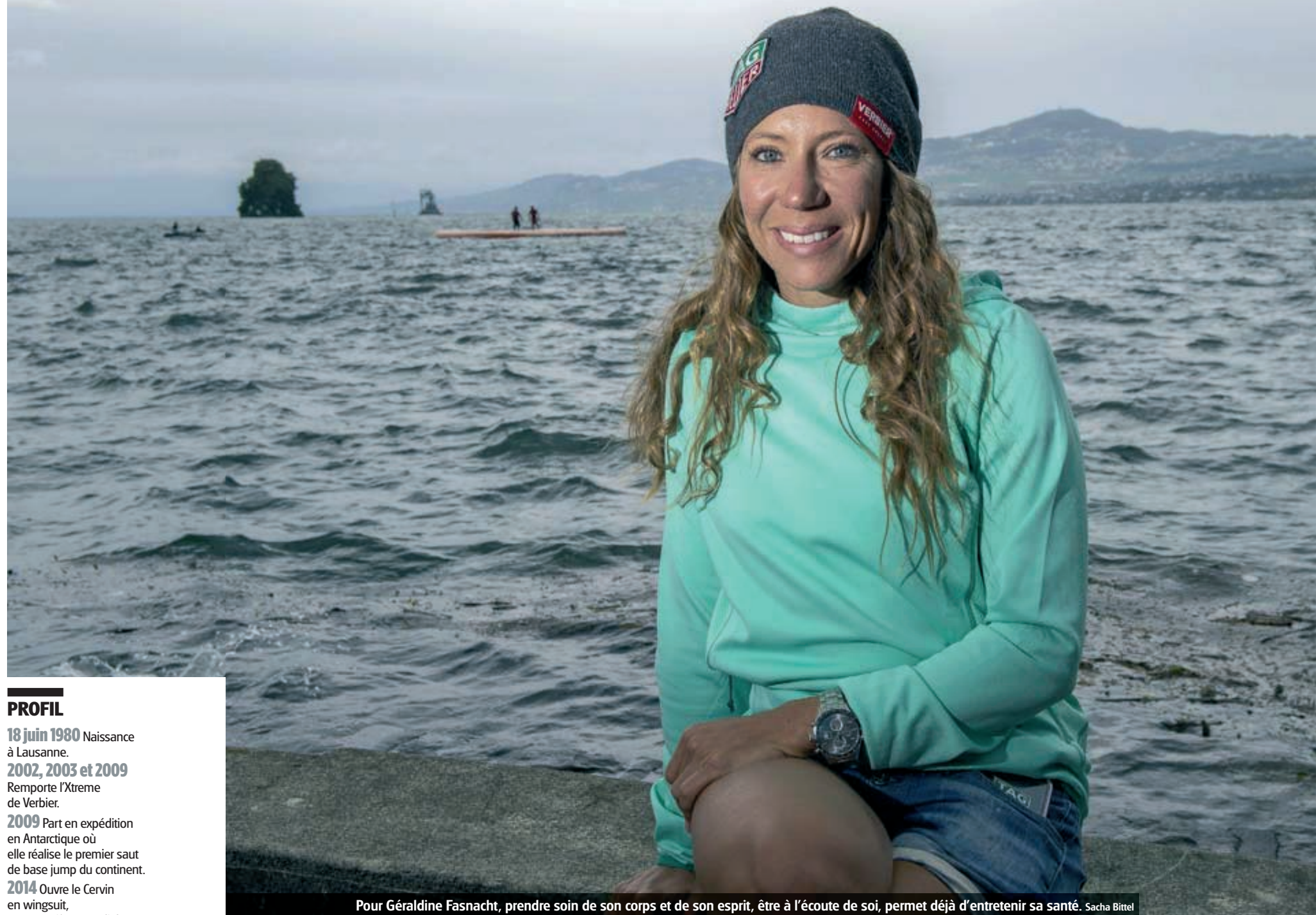
Vous donnez des conférences sur la gestion du risque, vous êtes présidente du Verbier Freeride Club et vous soutenez de jeunes freeriders avec votre Fondation*. Est-ce important pour vous? Oui, c'est quelque chose qui me tient vraiment à cœur. J'essaie de donner la chance à de jeunes talents de pouvoir percer dans le sport. Les orienter dans la bonne direction. À l'époque, j'aurais rêvé avoir un peu d'aide. Dans ces disciplines notamment, le talent est une chose, mais le travail est essentiel pour aller le plus loin possible et parvenir à son objectif sans se mettre en danger.

Ce qui ressort aussi de vos exploits, c'est votre amour profond pour la nature. Que vous apporte-t-elle? Tellement de choses! L'humilité, le respect, la paix intérieure, la zénitude. La montagne est si belle, si puissante... Simplement en regardant la nature et en respirant profondément, je me sens vivre. D'ailleurs, je ne peux pas en être éloignée trop longtemps... Si je reste plus de trois jours en ville, je tombe malade!

Quelle est votre approche de la santé en général? Je pars du principe que les docteurs... c'est pour les malades! Plus sérieusement, je pense que prendre soin de son corps et de son esprit, être à l'écoute de soi, permet déjà d'entretenir sa santé. Que ce soit en termes d'alimentation, de sommeil, d'activité physique... il faut se faire confiance. Pendant ma grossesse par exemple,

PROFIL

18 juin 1980 Naissance à Lausanne.
2002, 2003 et 2009 Remporte l'Xtreme de Verbier.
2009 Part en expédition en Antarctique où elle réalise le premier saut de base jump du continent.
2014 Ouvre le Cervin en wingsuit, une première mondiale.
2019 Naissance de son fils, Odin.



Pour Geraldine Fasnacht, prendre soin de son corps et de son esprit, être à l'écoute de soi, permet déjà d'entretenir sa santé. Sacha Bittel

j'ai eu une soudaine envie de viande et il s'est avéré qu'en effet j'avais une carence en fer. Notre corps nous dit tout... encore faut-il l'écouter.

Comment gérez-vous le vieillissement inévitable du corps? Honnêtement, j'ai beaucoup de chance. J'ai 42 ans et un corps qui m'a toujours supportée et suivie dans les challenges que je lui ai imposés. J'essaie d'en prendre soin du mieux que je peux et j'espère qu'il me supportera encore longtemps.

Quels sont vos projets? Je vais bientôt faire une double wingsuit (combinaison ailée destinée aux parachutistes, ndlr) sur le tournage d'une adaptation d'un dessin animé en film, pour Netflix. Quelques événements sportifs sont aussi prévus dans le cadre de deux partenariats que j'ai récemment signés avec Longines et la banque Alpian. Mais dans l'immédiat, je vais profiter des Alpes qui sont magnifiques en toute saison! ●

UN MANTRA?

«Ne rêve pas ta vie, mais vis tes rêves.»

* POUR EN SAVOIR PLUS
mountainlinefoundation.ch
geraldinefasnacht.com

LA FAMILLE

Bien se nourrir, oui mais comment?

ENVIE DE PRENDRE SOIN DE SOI, DE SES ARTÈRES OU ENCORE DE SA SILHOUETTE: À CHACUN SES MOTIVATIONS POUR BIEN – OU MIEUX – MANGER. MAIS COMMENT FAIRE? SI LES RECETTES SONT DÉCLINABLES À L'INFINI, ELLES SONT PARFOIS PLUS SIMPLES QU'IL N'Y PARAÎT. ZOOM SUR HUIT STRATÉGIES CLÉS AVEC LE DR DIMITRIOS SAMARAS*. — LAETITIA GRIMALDI

1 LES LÉGUMES D'ABORD!

Une astuce particulièrement payante est de commencer le repas par la consommation de légumes. En soupe, en salade, crus ou cuits: tout est permis. L'objectif: calmer la faim avec un apport à la fois sain, faible en calories et indispensable à l'organisme. Passée cette étape, place, pourquoi pas, au plat de lasagnes ou à la pizza rêvée qui seront peut-être dévorés en quantités plus modérées, grâce à un estomac apaisé. Pour rappel, l'assiette idéale se compose d'une moitié de légumes, d'un quart de protéines (animales ou végétales) et d'un quart de féculents. À noter que si les légumes occupent les deux tiers du repas, bien souvent, c'est encore mieux.

2 DES ALIMENTS LES PLUS NATURELS, COMPLETS ET COLORÉS POSSIBLES

À l'heure où les mets à se mettre sous la dent sont d'une variété illimitée ou presque, trois piliers sont les garants d'une alimentation bienfaitrice. Le choix du naturel d'abord. Généralement, plus un aliment est proche de ce qu'il est à l'état brut, et non ultra-transformé par l'industrie agroalimentaire (fruits et légumes en sont l'exemple parfait), plus il est sain. Une évidence... pas toujours flagrante lorsque l'on se penche sur ses achats à la caisse du supermarché. Le deuxième pilier: opter pour des aliments complets. Et si pains blanc, riz blanc, pâtes habituelles étaient troqués contre leurs homologues complets et non raffinés ou par d'autres types de féculents

* Dr Dimitrios Samaras, médecin installé à Genève, consultant au sein de l'Unité de nutrition des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG) et auteur du livre Ma cuillère intelligente (Éd. Favre, 2018).



Dès leur plus jeune âge, les enfants peuvent apprendre

de manière ludique ce que manger sainement veut dire. Cela passe par faire de la cuisine aussi. Freepik

LA FAMILLE

BIEN SE NOURRIR, OUI MAIS COMMENT?

ooo (quinoa, sarrasin, boulgour, etc.)? Un nouveau réflexe à adopter en cuisine pour doper les apports en vitamines, en fibres et en minéraux. Le troisième, le plus ludique: penser à manger sain mais aussi coloré! Une vaste palette de couleurs dans une assiette de fruits ou de légumes est à elle seule garante d'un cocktail de vitamines variées et complémentaires.

3 PLACE AUX PROTÉINES VÉGÉTALES

De plus en plus d'études l'attestent: diminuer sa consommation de protéines animales, en particulier de viande, est bénéfique pour la santé cardiovasculaire et la prévention des maladies liées au vieillissement. D'où l'idée de freiner ces apports, un repas sur deux par exemple, en misant

sur les protéines d'origine végétale. Seul hic pour la plupart d'entre elles: contrairement aux protéines animales, elles ne contiennent pas l'ensemble des neuf acides aminés dits «essentiels», autrement dit ceux que l'organisme ne peut trouver que dans l'alimentation. L'astuce pour contourner l'obstacle? Miser sur la complémentarité des protéines végétales, en consommant au cours d'un même repas ou sur la journée, légumineuses (haricots, lentilles, pois chiches, etc.) et céréales (blé, riz, etc.). À noter que deux végétaux font exception et contiennent à eux seuls tous ces précieux acides aminés: le soja et le quinoa.

4 DES FRUITS, DES LÉGUMES ET UN MAXIMUM DE FIBRES

Cinq fruits et légumes par jour: le conseil reste de mise et se précise. Côté quantités d'abord: cet objectif chiffré est à comprendre en termes de portions individuelles correspondant bel et bien à un fruit ou un légume, mais également, pour les aliments cuisinés notamment, à ce que contient le creux de la main. Ces portions coïncident ainsi par exemple avec une banane, une tomate ou l'équivalent d'une centaine de grammes de carottes râpées. Quant à la composition de ces «cinq fruits et légumes par jour», l'idéal est de les répartir en davantage de légumes que de fruits, en raison de la teneur souvent élevée

Règle nutritionnelle

Mangez le plus tôt et le plus léger possible le soir, tout en concentrant en début et milieu de journée vos apports, y compris les plus caloriques, gras ou sucrés. Freepik

ZOOM SUR

JEÛNER, UNE BONNE IDÉE?

Il y a le jeûne dit «intermittent à heures fixes» (16 heures de jeûne par 24 heures par exemple), le jeûne périodique (un ou deux jours de jeûne par semaine) ou encore le jeûne à jour alterné (un jour sur deux): les formules se multiplient mais le doute subsiste quant aux bienfaits de la pratique. Si certaines études évoquent une possible (modeste) perte de poids, la recherche est encore hésitante. Il n'existe donc à ce jour aucune recommandation officielle en faveur du jeûne ou d'une option préférable à une autre. Mais une chose est sûre: la formule «Manger comme un roi le matin, comme un prince le midi, comme un pauvre le soir» ne cesse, elle, de se confirmer, laissant entrevoir que nous aurions tout intérêt à manger le plus tôt et le plus léger possible le soir, tout en concentrant en début et milieu de journée nos apports, y compris les plus caloriques, gras ou sucrés. En jeu: nos rythmes circadiens et notamment les mécanismes régissant la glycémie. Ainsi, un même aliment consommé le matin sera plus facilement assimilé et géré par l'organisme qu'en fin de journée, où il se muera bien plus volontiers... en graisse.



La farine blanche industrielle est particulièrement riche en gluten. Freepik

A SAVOIR

QUE PENSER DU «SANS GLUTEN»?

Pour 1% de la population, souffrant de maladie coeliaque, un régime «sans gluten» s'impose. Et pour cause, le gluten – protéine présente dans le blé notamment – engendre chez ces personnes une réaction inflammatoire à l'origine de symptômes digestifs importants (douleurs, diarrhées, ballonnements, etc.), mais également de fatigue, douleurs musculaires ou encore problèmes de peau. Sans souffrir de cette affection, d'autres personnes présentent un inconfort digestif lorsqu'elles consomment des quantités importantes de gluten. On parle alors de syndrome du côlon irritable. Face à cette tolérance limitée, les médecins préconisent non pas un régime strict «sans gluten», aux contraintes multiples (le gluten étant également utilisé comme additif de nombreux produits industriels), mais simplement de limiter les sources de gluten en optant par exemple pour du pain de seigle au lieu du pain blanc, la farine blanche industrielle étant particulièrement riche en gluten.

en sucre de nos pêches, abricots ou encore raisins préférés. L'idéal, sur une journée, est donc de viser trois ou quatre portions de légumes (ou plus) et une ou deux de fruits. Un programme quotidien permettant d'assurer un apport optimal en vitamines, minéraux, mais également en fibres. Précieuses alliées de l'organisme, les fibres jouent un rôle préventif majeur vis-à-vis des maladies cardiovasculaires, du surpoids et de certains cancers, celui du côlon notamment. Parmi les secrets de leur action: favoriser un microbiote anti-inflammatoire et protecteur.

5 ALIMENTS «PLAISIR» OUI, MAIS PLUTÔT L'ESTOMAC PLEIN!

Ce sont les chips, carrés de chocolat, coupes de glace et autres aliments consommés pour le plaisir des papilles, du moral ou du moment. D'un point de vue strictement nutritionnel, c'est hélas une certitude, ils ne sont généralement d'aucune utilité à notre organisme. Mais ils sont là et, à moins d'une discipline de fer, bien souvent à portée de main, avec leur lot de graisses saturées (les «mauvaises graisses»), d'excès de sucre, de sel

et d'additifs en tous genres. Alors comment y succomber tout en limitant leurs méfaits sur notre santé? D'abord, en les prenant pour ce qu'ils sont, des aliments «plaisir» à consommer occasionnellement et avec modération. Ensuite, en choisissant le moment pour se laisser tenter: plutôt en fin de repas, avec un estomac bien plein plutôt qu'en version grignotage. Et pour cause, rien de tel qu'un encas gorgé de sucre (et souvent de graisse) pour affoler la glycémie (taux de sucre) et décupler la sensation de faim peu après.

ooo

PUBLICITÉ

vista Alpina

CLINIQUE OPHTALMOLOGIQUE

VIÈGE | SIERRE | SION

Jeudi 10 novembre 2022 à 18h

Hôtel du Rhône, Rue du Scex 10, SION

Présenté par

D^r Kristof Vandekerckhove
Médecin chef Vista Alpina
Chirurgien ophtalmologique



D^r Georgia Perganta
Médecin ophtalmologue
Vista Alpina Sion



La clinique ophtalmologique
Vista Alpina **VOUS INVITE**
À UNE SOIRÉE D'INFORMATION
sur l'opération de la cataracte
et les implants intra-oculaires
de dernière génération

INSCRIPTION OBLIGATOIRE
par email avec
votre nom et prénom:
inscription@vista-alpina.ch
ou scannez le QR code



6 BOISSONS SUCRÉES: À OUBLIER

Colorées, acidulées, tendance ou classiques: les boissons sucrées sont partout. Certaines se targuent d'être naturelles et débordant de vitamines, d'autres jouent la fantaisie. Leur point commun? Être gorgées d'un sucre excessif, inutile et délétère à l'organisme. Sirotées l'air de rien, à toute heure de la journée, ces boissons engendrent des pics de glycémie et exposent (entre autres) à un risque de diabète et de surpoids, à court, moyen ou long terme, y compris chez les plus jeunes. Côté soignants, l'avis est unanime et rapidement résumé: ces boissons sont à éviter à tout prix.

7 LE PIÈGE DES PRODUITS «LIGHT»

Yaourts, fromages, chocolats, sodas: à chaque produit ou presque sa version allégée. Une bonne option pour céder en toute sérénité à la gourmandise? Hélas non. Nombre d'aliments gras dits «allégés» limitent les teneurs en matières grasses ou en calories, mais pas en sucres. D'où des produits potentiellement moins chargés en lipides mais tout aussi, voire plus sucrés, que leurs homologues «classiques». Quant aux produits sucrés contenant des édulcorants, ils affichent certes des taux moindres de glucides, mais tout porte à croire qu'ils stimulent l'envie de consommer du «vrai» sucre.

8 GARE AUX PRODUITS ULTRA-TRANSFORMÉS

Ils sont onctueux, savoureux, assaisonnés à souhait... et prêts à l'emploi sitôt achetés. Mais pour cela, plats cuisinés, soupes en briques et autres produits industriels ultra-transformés sont généralement gorgés de sel, sucres, graisses et adjuvants en tout genre. Prudence donc... même pour les plats «végans» les plus tendance, mimant par exemple subtilement les steaks carnés, mais au prix d'une multitude d'additifs alimentaires. ●

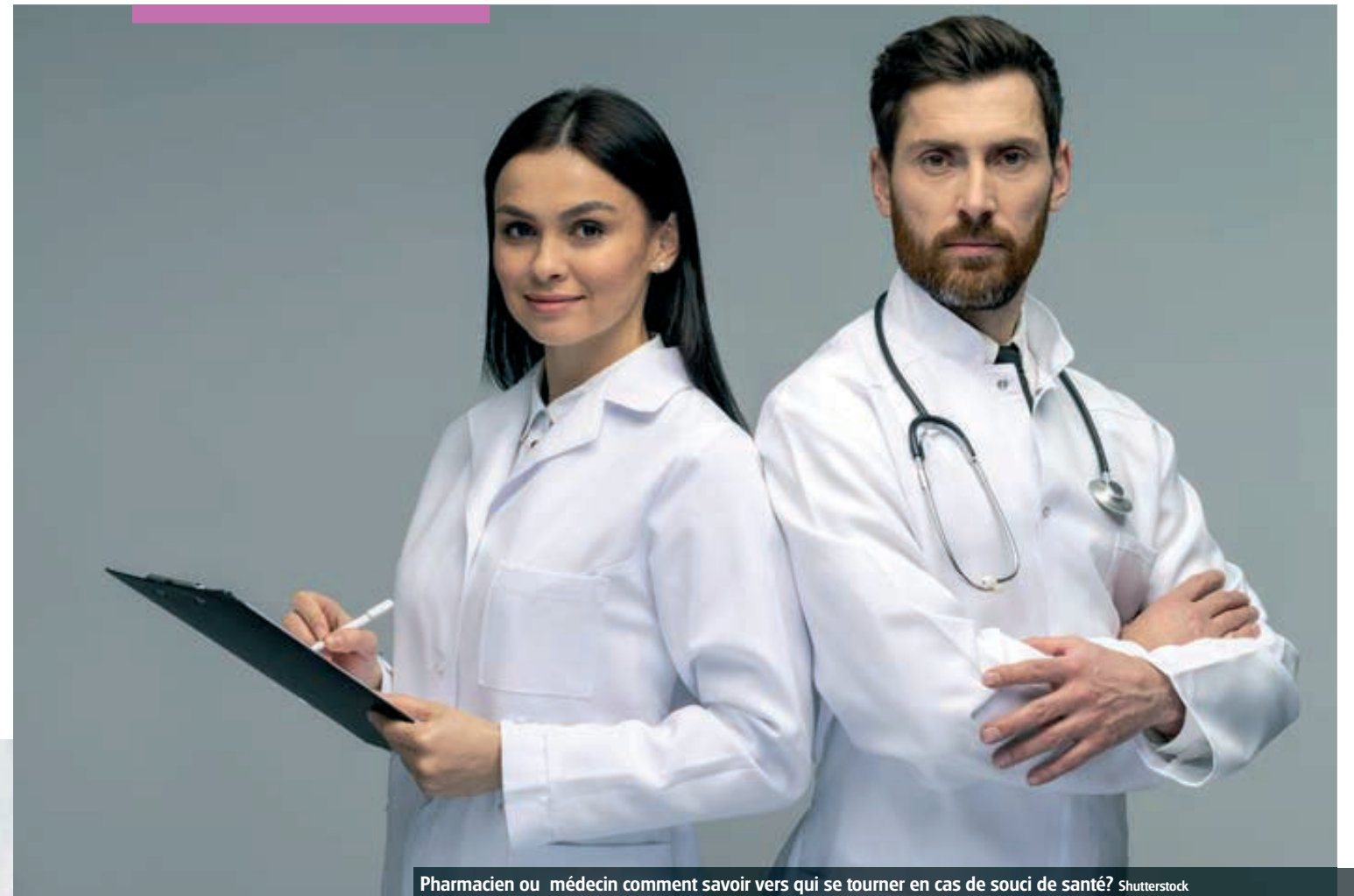


VÉGÉTARIEN, VÉGAN: FAUT-IL SUIVRE LA TENDANCE?

De plus en plus plébiscité, le régime végétarien marque aussi des points du côté de la recherche. Bénéfique pour la santé cardiovasculaire, le choix d'un régime dit ovo-lacto-végétarien (excluant donc viande et poisson mais incluant la consommation d'œufs et de produits laitiers) semble profiter à de nombreux paramètres physiologiques, comme la tension artérielle et le taux de cholestérol. Mais une condition s'impose pour n'en tirer que des bénéfices: miser sur une alimentation équilibrée, saine et variée permettant de couvrir l'ensemble des apports en nutriments, vitamines et minéraux. Quant au régime végan (ou «végétalien»), excluant pour sa part l'ensemble des aliments d'origine animale, une chose est sûre: il expose à un risque élevé de carences, notamment en calcium, fer, zinc, iode et certaines vitamines du groupe B. À noter que la vitamine B12, indispensable à l'organisme, ne peut être apportée que par la consommation d'aliments d'origine animale. Le régime végan impose donc un suivi diététique et n'est pas envisageable pour tout le monde. Il est ainsi vivement déconseillé aux enfants, adolescents, femmes enceintes ou allaitantes et aux personnes âgées.



Attention
Le régime végan est vivement déconseillé aux enfants, adolescents, femmes enceintes ou allaitantes et aux personnes âgées. Freepik



Pharmacien ou médecin comment savoir vers qui se tourner en cas de souci de santé? Shutterstock

PHARMACIEN OU MÉDECIN A qui s'adresser pour les bobos du quotidien?

PETITES BLESSURES, PIQÛRES D'INSECTES, MAUX DE GORGE, BOUTONS... SI CES PETITS DÉSAGRÈMENTS COURANTS NE NÉCESSITENT PAS FORCÉMENT UNE VISITE CHEZ LE MÉDECIN, ILS PEUVENT TOUTEFOIS REQUÉRIR L'ŒIL D'UN PROFESSIONNEL. LES PHARMACIES SONT ALORS LÀ POUR DISPENSER CONSEILS, PREMIERS SOINS ET MÊME TRAITEMENTS. MAIS JUSQU'À QUEL POINT? ÉLÉMENTS DE RÉPONSE.

—, ANNE-MARIE TRABICHET

On connaît bien les pharmacies en tant que commerces de proximité où l'on peut retirer sa prescription médicale ou se fournir en antidouleurs sans ordonnance. Mais au-delà de la vente de médicaments, les pharmaciens, on le sait moins, sont également habilités à pratiquer des gestes médicaux et à donner de précieux conseils de santé: «Les études en pharmacie ont bien

évolué ces dernières années, explique Matthieu Goldschmidt, pharmacien responsable de la Pharmacieplus de l'Île à Rolle et membre du comité de la Société vaudoise de pharmacie. Les pharmaciens sont par exemple habilités à pratiquer la vaccination, mais également à dispenser des miniconsultations qui permettent de résoudre des problèmes bénins comme des infections urinaires ou des conjonctivites.»

De plus, certains médicaments qui étaient auparavant disponibles uniquement sur ordonnance peuvent désormais être délivrés par un pharmacien à la suite d'une courte consultation en officine. Ces changements, qui relèvent d'une intention politique, visent à donner plus de compétences aux pharmacies afin de décharger les médecins de premiers recours et les services d'urgences, de plus en plus saturés. ●●●

ooo En effet, une étude de la Fédération romande des consommateurs (FRC) datant de 2021 alerte sur la pénurie actuelle de médecins de premier recours, qui risque de s'aggraver dans les années à venir.

UN CHANGEMENT D'HABITUDES

Face à cette situation préoccupante, les pharmacies apparaissent comme une solution indispensable. Un changement d'habitudes s'observe d'ailleurs déjà chez les usagers qui adoptent de plus en plus le réflexe de s'adresser d'abord à leur pharmacie. «Le Covid a participé à changer le regard des gens sur les pharmacies, remarque Matthieu Goldschmidt. Nous avons été très sollicités pour les tests de dépistage et la vaccination. Et pendant les périodes de semi-confinement, nous étions parfois parmi les seuls commerces ouverts, ce qui a renforcé notre rôle.»

Dépistages du diabète ou de carences en fer, vaccins contre la grippe ou contre l'encéphalite à tique, ces services se pratiquent de plus en plus en pharmacie et

les patients en redemandent. «Aujourd'hui, avec les appareils connectés et les applications pour smartphone, la santé devient une préoccupation quotidienne pour beaucoup de gens, qui apprécient de connaître leur taux de cholestérol ou de sucre. Il est donc important que les personnes puissent accéder à ce genre d'informations dans un cadre où un conseil professionnel peut être prodigué», relève le pharmacien.

Et les pharmacies s'adaptent à ces nouveaux besoins. Elles communiquent plus intensément sur les campagnes de dépistage ou de vaccination et aménagent leurs locaux pour prévoir des espaces confidentiels ou des cabines de consultation. Progressivement, elles deviennent des minicentres de santé.

ALORS, MÉDECIN OU PHARMACIEN?

Devant ce changement de pratique, comment savoir vers qui se tourner en cas de souci de santé? Peut-on se rendre à la pharmacie quel que soit le problème? «Bien sûr, en cas d'urgence vitale, il faut toujours contacter le 144 ou se rendre directement au

service d'urgences le plus proche», conseille le pharmacien. Mais pour des cas plus bénins, comme une infection urinaire ou une conjonctivite, la pharmacie peut être une première étape avant de se rendre, si nécessaire, chez un médecin. «Dans le doute, on peut toujours commencer par la pharmacie. Nous sommes formés au triage et sommes en mesure d'analyser ce qui peut être pris en charge sur place ou ce qu'il est nécessaire d'orienter vers un médecin ou vers les urgences.»

Avec leurs horaires étendus et leur facilité d'accès, les pharmacies sont donc une vraie porte d'entrée dans le système de santé qui permet un accès rapide à un professionnel médical, là où obtenir un rendez-vous chez un médecin relève parfois du parcours d'obstacles. «Le rôle du pharmacien est complémentaire à celui du médecin de famille», note l'expert. Un service de proximité qui peut donc permettre à des personnes qui n'ont pas de médecin de famille, ou pour qui une dépense de soins serait trop coûteuse, de recevoir des conseils dans un délai rapide et à moindre coût. o

La pharmacie représente toutefois un avantage pour les patients qui ont une franchise élevée, notamment. Shutterstock

A SAVOIR ...

QUI PAYE?

Le conseil en pharmacie coûte moins cher qu'une consultation chez un médecin. Mais qui paye la facture? Dans le cadre de campagnes de dépistage cantonales (comme pour le cancer du côlon dans le canton de Vaud par exemple), les tests sont pris en charge par le canton. Mais la plupart des prestations fournies en pharmacie ne sont pas remboursées par l'assurance de base et les pharmacies n'ont pas encore la possibilité de facturer aux assurances. C'est donc le patient qui paye directement sa consultation ou son traitement en pharmacie. Avec un coût qui reste moins élevé qu'un rendez-vous en cabinet, la pharmacie représente toutefois un avantage pour les patients qui ont une franchise élevée, notamment.

CONSEIL

De l'importance des rituels en cas d'insomnie chez l'enfant

LES TROUBLES DU SOMMEIL CONCERNERAIENT UN ENFANT SUR DIX ÂGÉ DE 6 À 12 ANS. POUR REMÉDIER AUX INSOMNIES, L'INSTAURATION D'UN RITUEL AVANT LE COUCHER SERAIT TRÈS EFFICACE.

— CLÉMENCE LAMIRAND

Chez l'enfant scolarisé, la majorité des insomnies sont dues à un manque de régularité de la vie quotidienne, dans les heures de coucher et de lever notamment. L'apparition d'une insomnie peut aussi être liée à un stress, des angoisses ou trop de temps passé devant un écran juste avant d'aller se coucher. Elle est en revanche très rarement due à une pathologie grave.

L'insomnie se traduit par des difficultés à s'endormir et des réveils nocturnes plus ou moins fréquents. Ses principaux signes sont donc une fatigue, tant au réveil que durant la journée, pouvant se traduire par une somnolence, mais aussi, chez les enfants, par une agitation, une irritabilité et une difficulté à se concentrer. La gravité de l'insomnie est directement liée à l'intensité des symptômes qu'elle provoque. Si ces répercussions sont importantes, pour l'enfant comme pour ses parents, il est essentiel de consulter son pédiatre ou un spécialiste du sommeil. Ce dernier vérifiera qu'aucune maladie (apnées du sommeil, vers, eczéma, bronchite asthmatiforme, etc.) ne puisse expliquer les insomnies de l'enfant. «En plus de l'absence de pathologie, nous nous assurons de l'absence de troubles du développement et de troubles psychiatriques», précise la Dre Cristina Exhenry, pédiatre à Genève.

REMETTRE LES PENDULES À L'HEURE

Puis arrive la prise en charge de l'insomnie, qui n'est que très exceptionnellement médicamenteuse. La chronothérapie en est la base: l'idée est de faire corrélér l'horloge interne de l'enfant, qui compte ooo

Le point essentiel dans la prise en charge de l'insomnie est l'instauration d'un rituel, qui calmera l'enfant et lui permettra de se détendre. Shutterstock



LA FAMILLE

DE L'IMPORTANCE DES RITUELS EN CAS D'INSOMNIE CHEZ L'ENFANT

○○○ légèrement plus de 24 heures chaque jour, à la «vraie» horloge, pour qui un jour dure 24 heures exactement. L'enfant doit débiter sa journée toujours à la même heure et prendre ses repas à heures fixes. «Les routines sont essentielles pour le sommeil, souligne la Dre Russia Ha-Vinh Leuchter, pédiatre aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG). Les parents pensent souvent à coucher leur enfant à heures fixes mais pas à le réveiller chaque matin au même moment. Si l'enfant a de la peine à se lever, cela peut pourtant l'aider.» Diminuer les activités et les stimulations après le souper peut aussi être une bonne

attitude à adopter. «Toutes les activités excitantes, physiques ou non, telles que le téléphone, les jeux vidéo, la télévision, le sport, sont à éviter avant d'aller se coucher, résume la Dre Ha-Vinh Leuchter. L'activité physique réchauffe le corps, la température étant un signal d'éveil pour l'organisme. Le moment précédent le coucher doit être un moment de transition, propice à l'endormissement.»

LE RITUEL, LA CLÉ

Finally, le point essentiel dans la prise en charge de l'insomnie est l'instauration d'un rituel, qui calmera l'enfant et lui permettra de se détendre. Son corps sera ainsi

prêt à dormir. «Lors du rituel, tout un processus se met en place, décrit la pédiatre des HUG. L'enfant est dans sa chambre, il se repose. Le rituel le rassure, à un moment, le coucher, qui peut être difficile pour lui, car synonyme de séparation et parfois d'angoisse.» Et la Dre Exhenry d'ajouter: «Mais ces rituels fonctionnent si parents et enfant ont la conviction qu'ils peuvent avoir des effets bénéfiques.»

Le rituel ne doit pas être trop long. L'enfant peut par exemple écouter une musique qu'il apprécie. La lumière doit être éteinte et la chambre fraîche. Dans ces conditions, il pourra lâcher prise, ce qui facilitera grandement son endormissement. «Si l'enfant a besoin d'une présence, il faut être vigilant quant à sa durée, insiste la Dre Exhenry. Les parents doivent, dans la mesure du possible, fixer des règles et s'y tenir afin de rendre l'enfant indépendant dans son endormissement et ainsi capable de gérer les micro-éveils nocturnes.»

MÉDITATION ET PHYTOTHÉRAPIE

Différentes techniques visant la détente et la réduction du stress peuvent aussi avoir un effet positif sur l'insomnie. C'est le cas de la méditation. «Là encore, pour qu'elle se révèle efficace, il faut que cette activité convienne à l'enfant. Elle demande en effet de s'exercer régulièrement», nuance la Dre Exhenry. «L'hypnose peut aussi être envisagée, ajoute la Dre Ha-Vinh Leuchter. Et en cas de fortes anxiétés, une prise en charge psychologique peut être utile.»

Et les médicaments? Les sédatifs sont très rarement utilisés. Côté phytothérapie comme côté homéopathie, certaines substances peuvent avoir des vertus anxiolytiques et donc apporter des bienfaits sur le sommeil. ○

INTERVIEW



A 15 ans, Sophie Lamon a été la plus jeune escrimeuse médaillée olympique de tous les temps. Gibus

«Notre corps est notre outil de travail»

PLUS JEUNE MÉDAILLÉE OLYMPIQUE DE L'HISTOIRE DE L'ESCRIME, SOPHIE LAMON VOIT SOUDAIN SA CARRIÈRE STOPPÉE NET À 25 ANS, SUITE À UN PROBLÈME À LA HANCHE. COMMENCE ALORS UNE SECONDE VIE POUR CETTE INFATIGABLE BATTANTE, BIEN DÉCIDÉE À REMPORTER UN NOUVEAU DÉFI: ALLIER VIE DE FAMILLE ET VIE PROFESSIONNELLE.

— PROPOS RECUEILLIS PAR CLÉMENTINE FITAIRE

Vous avez commencé l'escrime toute petite. C'était une histoire de famille? SOPHIE LAMON Oui, mes parents étaient tous les deux escrimeurs. Ils ont transmis cette passion à mon frère et à moi. Mon père a été mon entraîneur jusqu'à mes 18 ans et l'escrime était vraiment un moment de partage en famille.

Avez-vous à votre tour transmis cette passion à vos enfants? C'est difficile à dire pour l'instant! Mon mari (Silvio Fernandez, ndlr) a aussi été escrimeur de compétition, il est maintenant entraîneur. L'escrime est donc

encore très présente dans nos vies. Ma fille aînée a essayé un peu mais n'a pas trop accroché. Mon fils de 7 ans aime bien, mais surtout parce que c'est un moment privilégié avec son père. Quant au petit dernier de 3 ans, il est encore trop jeune pour pratiquer, mais nous imite avec des épées en mousse à la maison. Dans tous les cas, quoi qu'ils décident de choisir comme sport, je les soutiendrai.

Quel est le plus beau souvenir que vous gardez de vos compétitions? La médaille olympique reste bien sûr quelque chose d'important. Mais avec le recul, ce ○○○

PROFIL

8 février 1985

Naissance à Sion.

1990 Commence

l'escrime à 5 ans.

2000 Remporte la médaille d'argent par équipes aux Jeux olympiques d'été de Sydney et devient, à 15 ans, la plus jeune escrimeuse médaillée olympique de tous les temps.

2009 Se marie avec Silvio Fernandez, avec qui elle a trois enfants.

2011 Met fin

à sa carrière

d'escrimeuse.

De 2012 à 2018

Deviens manager sportive de la Fédération suisse d'escrime.

Depuis 2018 Travaille pour Omega en tant que cheffe de projet en marketing du sport.

La dette de sommeil

Cela consiste à réveiller l'enfant plus tôt que d'habitude, sur plusieurs jours tout en gardant l'heure du coucher identique. Une technique pour redonner à l'enfant la confiance dans sa capacité à s'endormir. Shutterstock



INTERVIEW

que je retiens de toutes ces années, c'est surtout l'expérience de vie en elle-même, avec les rencontres, les voyages, les moments partagés. Cela n'a pas de prix.

En 2011, à 25 ans, vous mettez un terme à votre carrière suite à des problèmes à la hanche. Cela a dû être une décision difficile à prendre... Oui, en effet. Ce n'était pas du tout dans l'ordre des choses. À cette époque, je ne pouvais pas concevoir mon sport sans faire de compétition. Pourtant, à 20 ans, lors de ma première opération, les médecins m'avaient prévenue: j'étais en sursis. J'ai continué à tirer sur la corde mais je souffrais de plus en plus, en m'entraînant, en dormant... Je ne pouvais pas continuer cette vie-là, ma santé future en dépendait. J'ai mis du temps à digérer cette décision car je ne l'avais pas choisie, mon corps me l'a imposée.

En tant que sportive de haut niveau, comment gère-t-on ce corps qui ne répond pas toujours comme on le voudrait? Notre corps est notre outil de travail. On peut l'entretenir, en prendre soin... Mais même si on se

donne les moyens d'en tirer le maximum, on a tous nos propres limites. Ma blessure à la hanche était liée à des problèmes congénitaux, je n'y pouvais rien. Il y a des éléments qu'on ne maîtrise pas et il faut savoir les accepter.

Quelle activité pratiquez-vous aujourd'hui? Je fais du sport tous les jours. C'est essentiel à mon bien-être. J'ai un fort besoin de dépense physique, que ce soit via le fitness, la natation, le vélo... que j'imbrique dans ma vie de famille et professionnelle: sur ma pause déjeuner, tôt le matin ou tard le soir. C'est mon échappatoire.

Lors de vos années de compétition, vous aviez une routine alimentaire stricte. A quoi ressemble votre assiette type? Ces années de sport à haut niveau m'ont appris à savoir quels aliments me conviennent. J'ai conservé certaines habitudes comme l'alimentation dissociée (qui consiste à préconiser ou éviter certaines associations de groupes d'aliments, ndlr). C'est une rigueur qui me convient, mais que je n'applique pas de façon aussi extrême qu'avant. Je sais aussi me faire plaisir de temps en temps, quand je vais au restaurant par exemple.

Que veut dire «être en bonne santé» pour vous? Tout d'abord, se sentir bien dans son corps et dans sa tête. Avoir une bonne hygiène de vie avec une routine sportive adaptée, c'est déjà mettre toutes les chances de son côté... Et ne pas oublier de se faire plaisir! ♦

UNE PHRASE QUE VOUS RÉPÉTEZ SOUVENT?

«C'est impossible, dit la Fierté. C'est risqué, dit l'Expérience. C'est sans issue, dit la Raison. Essayons, murmure le Cœur», de William Arthur Ward (écrivain).



«Je fais du sport tous les jours. C'est essentiel à mon bien-être. J'ai un fort besoin de dépense physique, que ce soit via le fitness, la natation, le vélo...»

SOPHIE LAMON

Aujourd'hui, Sophie Lamon mariée à Silvio Fernandez est maman de trois enfants. DR



RENNAZ HÔPITAL OPHTALMIQUE JULES-GONIN

Dépistage gratuit

Le 15 novembre prochain, l'Hôpital ophtalmique Jules-Gonin organise un dépistage gratuit de la rétinopathie diabétique et d'autres maladies visuelles à Rennaz.

Dès la petite enfance, il est important de faire attention à sa vue, mais encore plus lorsqu'on prend de l'âge. Certaines maladies chroniques - le diabète par exemple - peuvent survenir tôt, mais



Dr Lazaros Konstantinidis, responsable de la consultation d'ophtalmodiabétologie à l'Hôpital ophtalmique Jules-Gonin.

le plus souvent à partir de 45 ans. Le diabète entraîne une concentration anormale de sucre dans le sang, ce qui affecte les vaisseaux sanguins de l'œil. Quand ceux de la rétine sont touchés, on parle de rétinopathie diabétique. «C'est une complication importante chez les personnes atteintes de diabète, surtout s'il est présent depuis longtemps.

À un stade avancé, les vaisseaux s'obstruent et la rétine ne reçoit plus assez d'oxygène», explique le Dr Lazaros Konstantinidis, médecin adjoint à l'Hôpital ophtalmique Jules-Gonin et responsable de la consultation d'ophtalmo-diabétologie. La rétinopathie diabétique peut causer une baisse de l'acuité visuelle, des contrastes de couleurs, une déformation des images et une vision floue. «Non traitée, la maladie peut même entraîner une perte définitive de la vision. Lorsqu'on est diabétique, il faut consulter son ophtalmologue au minimum une fois par année puisque la rétinopathie diabétique n'entraîne souvent pas de symptômes pendant la majeure partie de son évolution», prévient le spécialiste.

À CHAQUE ÂGE SON DÉPISTAGE
En silence, sans douleur ni signes visibles au début, nos yeux peuvent être la proie de différents troubles dus à la maladie - la rétinopathie diabétique, par exemple - ou au vieillissement. À l'approche de la quarantaine, le dépistage du glaucome est impératif. Il est même à envisager plus tôt en cas d'antécédents familiaux. Si entre 40 et 45 ans, l'incontournable presbytie survient, c'est dès 55 ans que le risque de dégénérescence maculaire liée à l'âge augmente. Dès 60 ans, c'est la cataracte qui peut s'installer.

DE BONS RÉFLEXES POUR SA VISION
- **Tenir compte des antécédents familiaux:** forte myopie, glaucome, ...
- **Être à l'écoute des symptômes:** baisse de vision soudaine ou progressive? Allez consulter!
- **Contrôler ses yeux:** en l'absence de pathologie particulière, un contrôle est préconisé tous les deux ou trois ans dès 40 ans, chaque année après 60 ans.

INFOS PRATIQUES

L'Hôpital ophtalmique Jules-Gonin assure des consultations générales et spécialisées à l'Espace Santé Rennaz. Dépistage gratuit des maladies oculaires le 15 novembre sur inscription à l'adresse: events.ophtalmique.ch.

CENTRE OPHTALMIQUE JULES-GONIN
Espace Santé Rennaz
Route des Tilles 2C, 1847 Rennaz.
021 626 85 79
ophtalmique.rennaz@fa2.ch

- **Protéger ses yeux du soleil:** les rayons intenses du soleil peuvent avoir des conséquences sur la vision, surtout sur la neige ou au bord de l'eau.
- **Limiter les facteurs de risques:** hypertension, diabète, tabagisme et excès de cholestérol ne sont bons ni pour le cœur, ni pour les yeux!



OUVERTURE

D'UN CENTRE D'EXCELLENCE
DÉDIÉ À L'IMAGERIE
DE LA FEMME À SION

BESOINS
DES FEMMES
AU COEUR
DU CONCEPT

PERSONNEL
MÉDICAL
SPÉCIALEMENT
FORMÉ

TECHNOLOGIE
DE POINTE POUR
DES DIAGNOSTICS
PRÉCIS

COLLABORATION
ÉTROITE AVEC
LES MÉDECINS
DU VALAIS

**Le centre d'imagerie traitera principalement
des pathologies mammaires et pelviennes.**

Des prestations variées seront proposées dans un lieu réfléchi pour optimiser le parcours patiente dans une atmosphère sereine.



CENTRE
D'IMAGERIE
DE LA FEMME
affidea suisse

**Centre d'imagerie
de la femme - Sion**

Rue Pré-Fleuri 2C
1950 Sion

T: +41 (0) 27 329 80 60

Heures d'ouverture:

Lundi - vendredi :
7h00-18h00

affidea.ch