



## Vraiment efficace, le vaccin anti grippe?

pages 2 et 3

### Des hommes trop pudiques

Les cancers urologiques sont le plus souvent détectés à un stade avancé. En cause, une difficulté des hommes à parler de ces symptômes.

page 5

### Inégaux face au vieillissement

Viellir est avant tout un état d'esprit. Une culture mentale et des exercices peuvent différer l'atteinte physique jusque tard dans la vie. Quelques idées.

page 7

### La guerre des boutons

Mais que sont ces taches et boutons sur la peau de mon enfant? Et comment a-t-il pu attraper ça? Est-ce grave? Le point sur les maladies infantiles.

page 13

PUB



**PERRUQUES  
MICHEL**

**LE PLUS GRAND CHOIX  
DE SUISSE DEPUIS 1952**

**GENÈVE & LAUSANNE**

Rue Etraz, 1003 Lausanne – T 021 311 03 93  
Rue du Cendrier 19, 1201 Genève – T 022 732 40 55



turbans-shop.ch  
LE SHOPPING SUISSE DU TURBAN



**PERRUQUES  
MÉDICALES**

**DAMES  
MESSIEURS  
ENFANTS**

[www.perruques.ch](http://www.perruques.ch)  
[www.turbans-shop.ch](http://www.turbans-shop.ch)



# Tousse pour un, grippe pour tous !

**Saison** Fidèle à ses habitudes, le virus de la grippe profite de la saison froide pour occuper son terrain favori. Il s'installe entre novembre et mars, occupe le nez et la gorge, partiellement affaiblis dans leurs défenses par le froid. Mais aussi les bronches et voies respiratoires, sensibles à cette saison. La grippe est un virus contagieux. Son vrai nom, influenza, se décline en 4 types: A, B, C, et D dont deux causent des épidémies hivernales.

**L**e nez qui coule, la gorge qui brûle, la tête lourde, de la fièvre et cette toux qui vous arrache les bronches, pas de doute, la grippe est arrivée en traître. Via un éternuement, pour avoir côtoyé un collègue de bureau atteint, pour avoir pris le bus au mauvais moment. Le virus se propage par l'air jusqu'à 1 m de distance mais aussi par les mains. La grippe est contagieuse et sournoise puisqu'elle peut se propager avant que la personne atteinte n'en ressente les premiers signes et même après que ses effets ont disparu. Un seul toussé autour de vous et deux ou trois autres sont contaminés.

## Que faire?

Tout d'abord, ne pas la partager. Donc rester chez soi et protéger les personnes de son environnement, le temps de contagion pouvant durer jusqu'à six jours. Comme chaque année elle est fidèle aux rendez-vous qu'elle donne entre novembre et mars, il convient de la rejeter rapidement. Chaque foyer ou presque a déjà, dans sa pharmacie, de quoi soulager les premières attaques. Un antitussif, un antalgique, du paracétamol. Les bons gestes pour limiter la propagation de l'épidémie passent par une précaution très répandue en Asie, celle du masque. Car ce sont les écoulements du nez ou de la gorge qui contiennent une quantité de virus et

c'est par dissémination, à chaque toux, mouchage et éternuement que se propage la grippe. Ensuite, il est recommandé de boire, beaucoup, tout au long de la journée. Si les symptômes persistent, il faudra alors consulter.

Mais à moins qu'il ne décèle une infection bactérienne, le médecin ne prescrira pas d'antibiotiques. Ils sont inefficaces en cas de simple grippe. Si elle se montre plus agressive ou méchante qu'il n'y paraît au départ, la consultation devient obligatoire, notamment pour les personnes vulnérables comme les nourrissons, les petits enfants, les femmes enceintes ou les aînés surtout s'ils présentent déjà d'autres maladies. Dans ces cas, elle peut engendrer des complications comme des pneumonies ou autres cas plus dangereux allant jusqu'à entraîner la mort. La meilleure prévention repose sur une vaccination annuelle qui permet d'empêcher la transmission de la maladie à d'autres personnes et de se protéger soi-même. Même si un Suisse sur cinq se déclare méfiant.

## Sentinella

L'Office fédéral de la santé publique surveille de près les affections grippales et leur intensité, leur durée, les souches virales, et les répercussions sur la population. D'octobre à avril, un rapport hebdomadaire est publié, accompagné d'une évaluation des risques. Ceci est possible grâce au système Sentinella, alimenté par un réseau suisse de médecins de famille engagés. Créé en 1986, ce réseau transmet les observations récoltées en cabinets des médecins affiliés. La surveillance porte sur des maladies infectieuses telles que la coqueluche, les oreillons, la borréliose et l'influenza. Chacun peut consulter sur [www.sentinella.ch](http://www.sentinella.ch). Les informations sur la saison 2019/2020 sont publiées depuis le 1er octobre.



L'Office fédéral de la santé publique surveille de près les affections grippales, leur intensité, leur durée, les souches virales, et les répercussions sur la population.

Photos: Adobe Stock

# Le vaccin, vraiment efficace contre la grippe ?

Chaque année une quarantaine d'experts se réunissent à l'OMS pour définir, sur la base de milliers de pages de données analysées, quelles souches de virus seront en circulation l'an prochain. Sur cette base, ils vont définir les ingrédients du vaccin de l'année en tenant compte des mutations permanentes de ce virus instable. Directeur de l'Institut Central des Hôpitaux du Valais, le Pr. Nicolas Troillet, spécialiste FMH en infectiologie et médecine interne, titulaire d'un master en épidémiologie, est un défenseur du vaccin contre la grippe. Entretien.

**On dit que chaque année de nouvelles souches du virus de la grippe mutent. Peut-on être sûrs que le vaccin injecté sera le bon ?**

Les vaccins sont préparés en fonction des virus de grippe présents les années précédentes et de ceux circulant dans l'hémisphère sud qui vit l'hiver avant nous. Ils contiennent des antigènes contre 3 ou 4 types de virus de la grippe: 2 de Type A et 1 ou 2 de Type B. Il est rare que ces antigènes ne correspondent pas aux virus qui vont circuler, mais cela est arrivé. Il faut toutefois savoir que le vaccin ne couvrira que la grippe et pas d'autres virus qui causent des symptômes similaires durant l'hiver. Son efficacité varie en fonction de l'âge et de l'état de santé du vacciné. Il est plus efficace sur les jeunes en bonne santé que sur des personnes qui souffrent déjà d'autres maladies, notamment cardiaques ou pulmonaires. C'est pourquoi il est important que les personnes en bonne santé, mais en contact avec des malades, se vaccinent, afin d'éviter d'attraper la grippe et de la leur transmettre.

**Dans la population, on dit que les sociétés pharmaceutiques diffusent des thèses alarmistes pour mieux développer leurs affaires. Est-ce une réalité ?**

Il est sûr que les sociétés pharmaceutiques cherchent à faire des profits. Ceci n'empêche pas que les bénéfices des vaccins sont largement reconnus par les autorités sanitaires suisses et internationales. La grande majorité des

médecins savent faire la différence entre du marketing et la santé de leurs patients et de la population.

**La vaccination peut-elle entraîner des effets secondaires ?**

Le vaccin ne contient pas des virus entiers de la grippe et ne peut donc pas donner la grippe, mais des effets indésirables bénins peuvent survenir. Des douleurs aux lieux d'injections peuvent durer 1 ou 2 jours, ou une sensation de fièvre se manifester. Les effets indésirables plus graves sont très rares et arrivent clairement moins souvent que les complications graves dues à la grippe elle-même.

**Sait-on déjà s'il y aura une épidémie cet hiver ? De quel type et si le vaccin adéquat est prêt ?**

Les épidémies saisonnières de grippe sont toujours fidèles au rendez-vous, mais peuvent être plus ou moins importantes. Plusieurs virus de la grippe peuvent circuler durant ces épidémies et il est difficile de prédire lequel ou lesquels vont arriver. Mais les vaccins préparés comme mentionné ci-dessus devraient être efficaces.

**Où se fait-on vacciner ?**

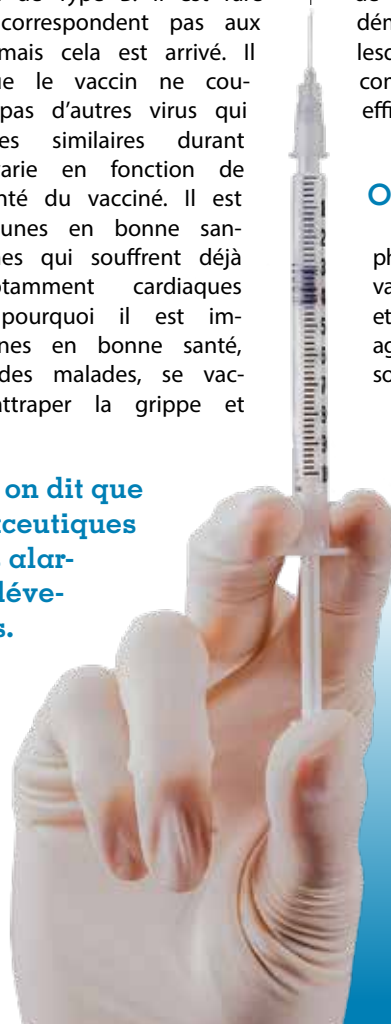
Chez votre généraliste et dans certaines pharmacies mais les pharmacies ne peuvent vacciner que les personnes de plus de 16 ans et en bonne santé. La liste de pharmacies agréées pour chaque canton est répertoriée sous <https://vaccinationenpharmacie.ch/>

## La vaccination

La définition du dictionnaire nous dit qu'une vaccination est «l'administration d'un agent antigénique (le vaccin) dans le but de stimuler le système immunitaire d'un organisme vivant afin d'y développer une immunité adaptative contre un agent infectieux». Le premier vaccin contre la grippe date de 1944 seulement, alors que celui contre la variole a été découvert en 1796. Actuellement, un certain scepticisme se dessine face aux vaccins, les Suisses soupçonnant la pharma d'être derrière les campagnes de vaccination. L'information peut aussi être déficiente sur ce sujet. Souvent, les personnes qui se disent opposées aux vaccins sont peu ou mal renseignées sur les risques spécifiques des maladies virales. Une problématique que les médecins de famille devraient considérer dans leurs consultations pour bien renseigner les patients.

Informations supplémentaires:  
[www.sentinella.ch](http://www.sentinella.ch)

Nina Brissot



«Le vaccin ne contient pas des virus entiers de la grippe et ne peut donc pas donner la grippe»

rassure le Pr. Nicolas Troillet. DR

# FIEVRE – IDENTIFIER LE MICROBE POUR MIEUX SOIGNER LE PATIENT

**L**a microbiologie est une science qui étudie ces micro-organismes vivants unicellulaires, présents sur la planète bien avant nous: les microbes. Ils colonisent l'environnement et notre corps. Nous abritons dix fois plus de microbes que de cellules humaines dans le corps! S'ils sont essentiels à notre survie, certains peuvent également nous rendre malades. Tour d'horizon.

## QUI SONT-ILS?

Le microbe est un terme générique regroupant à la fois les virus, les bactéries, les levures et champignons, ainsi que les parasites. Ces microbes ont de multiples rôles. Ils éduquent notre système immunitaire, digèrent des aliments pour lesquels nous n'avons pas en nous les enzymes nécessaires et occupent la place afin d'éviter qu'un microbe agressif (pathogène) ne vienne s'installer.

## POURQUOI EST-IL SI IMPORTANT DE POUVOIR LES IDENTIFIER?

Depuis la découverte de la pénicilline en 1929, de nombreuses autres classes d'antibiotiques ont été développées avec succès. L'arrivée de vaccins efficaces et l'avènement des antibiotiques ont permis de faire chuter drastiquement la mortalité infantile. Cependant, la surutilisation de ces médicaments a eu des conséquences. Notamment l'adaptation des bactéries qui ont appris à résister de manière très simple et efficace aux traitements. La dissémination des pathogènes multi-résistants dans les hôpitaux, spécialement dans les unités de soins intensifs où les antibiotiques ont un rôle essentiel pour la survie des patients. La destruction du microbiote animal et humain avec des effets délétères sur de nombreux aspects de notre santé (l'asthme chez l'enfant, l'épidémiologie d'obésité et autres). Pour éviter ces conséquences désastreuses, et pouvoir encore traiter le patient arrivant aux urgences avec une infection grave (sepsis), il est indispensable de pouvoir identifier le pathogène et ses éventuelles résistances aux traitements.

## COMMENT POSER UN DIAGNOSTIC MICROBIOLOGIQUE

D'abord, il faut un prélèvement adéquat lié à l'infection: urines, crachats, selles, liquide céphalo-rachidien ou du sang lorsqu'il est aseptique. Un examen direct (coloration de Gram) permet déjà de montrer la présence et le type de bactéries. Finalement, la culture permet l'isolation du pathogène et la réalisation de son antibiogramme: la détermination des substances permettant de tuer le pathogène. Les bactéries sont des êtres vivants. Il leur faut entre 24 et 72h pour croître en nombre suffisant afin d'être détectées sur les géloses de sang. Une journée de plus est nécessaire pour faire croître ces bactéries en présence de sucre et



les identifier sur la base des enzymes qu'elles possèdent et des sucres qu'elles consomment. Finalement, la réalisation de l'antibiogramme demande encore 16 à 24h supplémentaires. Au total, on parle donc de 3 à 6 jours entre le prélèvement et une réponse utile pour soigner un patient. C'est bien trop long. Le médecin devra alors opter pour un traitement «à l'aveugle» en utilisant des antibiotiques de large spectre. Durant la dernière décennie, le diagnostic microbiologique a subi une véritable révolution moléculaire. L'avènement de la spectrométrie de masse permet d'identifier une bactérie présente en culture en 1 ou 2 min contre 24h à 48h. L'automatisation des cultures, présente en Suisse depuis 1 à 2 années, permet la détection continue des cultures positives avec un gain de 24h supplémentaires pour le médecin et son patient. Enfin, la simplification des outils de détection de l'ADN bactérien par PCR dans les prélèvements a amené la mise au point d'outils «point-of-care» permettant un diagnostic microbiologique en général en 1 à 2h après le prélèvement, sans temps de transport vers le laboratoire ni de temps de culture. Les laboratoires de l'Institut Central des Hôpitaux (ICH), qui dessert les médecins installés, les médecins hospitaliers de l'Hôpital Riviera-Chablais (HRC) et l'Hôpital du Valais, sont l'un des plus gros de Suisse. Ils bénéficient bien entendu des outils moléculaires mentionnés et même, depuis une année, de l'automatisation des cultures. Ce service centralisé, associé à des outils «point-of-care» de PCR, présents sur tous les sites hospitaliers, permet le diagnostic rapide des microbes à l'origine de maladies infectieuses.

## EXEMPLE D'UN DIAGNOSTIC MICROBIOLOGIQUE

Un homme de 25 ans rentre de 3 semaines en Thaïlande. Dès son arrivée en Suisse, il développe un état fébrile à 39°C sans aucun autre

symptôme. Les possibilités sont multiples: une parasitose comme le paludisme (Malaria), un virus comme la fièvre Dengue, ou une bactérie. Les tests rapides pour la Dengue et la Malaria effectués aux urgences sont négatifs. L'état clinique se péjore et il est admis aux soins intensifs et mis sous antibiothérapie intra-veineuse de très large spectre en raison de la fréquence importante de bactéries multi-résistantes en Asie. Les hémocultures (cultures du sang du patient) reviennent positives pour une *Salmonella typhi*, la bactérie responsable de la fièvre typhoïde. Ceci permet de cibler tout de suite le traitement antibiotique. L'état de santé du jeune homme s'améliore rapidement et il peut rentrer à la maison quelques jours plus tard. Cette bactérie n'est pas contagieuse.

## CONCLUSION

Le diagnostic microbiologique permet au médecin de savoir contre quel microbe il doit se battre pour guérir son patient, ceci en utilisant les antibiotiques uniquement si indiqués et de manière ciblée. Il permet également de déterminer le besoin ou non d'isoler un patient pour éviter la transmission du pathogène à d'autres patients. L'ICH, en offrant aux médecins installés et hospitaliers de nos régions un diagnostic microbiologique rapide à la pointe du progrès, leur permet de limiter l'utilisation d'antibiotiques de large spectre et d'éviter le développement et la dissémination de bactéries multi-résistantes dans notre pays et nos hôpitaux.

DR STÉPHANE EMONET  
Service des  
Maladies infectieuses  
Hôpital du Valais - ICH



# Les hommes sont-ils trop pudiques face à la maladie ?



**Cancers urologiques** En Suisse, chaque année, près de 8'200 nouveaux cas de maladies cancérigènes sur la prostate, la vessie, les reins, les testicules ou le pénis sont diagnostiqués. Dont 6'100 pour le seul cancer de la prostate. Le plus souvent à un stade avancé. Pourquoi ?

Movember est un mouvement mondial qui, pour attirer l'attention sur les maladies urologiques, demande aux hommes de se laisser pousser la moustache durant tout le mois de novembre. DR

**A** la simple idée de devoir baisser le pantalon devant un médecin, beaucoup d'hommes renoncent à consulter. Et lorsque des douleurs, une fatigue, des saignements ou d'autres signes d'une maladie ne laissent plus le choix d'une visite médicale, il est souvent trop tard. Les métastases sont déjà en place et le recours à une prise en charge lourde s'impose. Soigner une maladie urologique, ou même tout simplement en parler est, la plupart du temps, un sujet tabou. Peu franchissent le pas et peu d'associations encouragent les hommes à une sensibilisation à ce phénomène. Seul le mouvement caritatif «Movember», actif sur plusieurs continents, fait un peu avancer la cause, très lentement. Cette association née en 2003 en Australie demande aux hommes de se laisser pousser la moustache au mois de novembre. Ceci en soutien aux hommes atteints par un cancer de la prostate ou des testicules, pour alerter l'opinion mondiale.

## Une exposition

La Source a suivi le mouvement au moyen d'une exposition. Rien de vraiment spectaculaire si ce n'est de grands panneaux qui, sans tabous, montrent ce qui se passe lorsqu'un homme est atteint dans son intimité. Son originalité est d'avoir des témoins. Trois hommes qui, à visages découverts, parlent de leurs cancers, respectivement de la vessie, des reins et de la prostate. Premier cancer pour les hommes, celui de la prostate atteint chaque année en



Présent dans l'exposition à La Source, Olivier explique son expérience face à la maladie et aux traitements. A.-L. Lechat

Suisse 6'100 hommes, la plupart après 70 ans, mais déjà beaucoup dès 50 ans. Ces trois témoins décrivent les symptômes, le temps attendu ou perdu avant de consulter et leurs résultats après traitements. L'idée, pour eux comme pour les organisateurs de l'exposition qui est ouverte au public, est de sensibiliser les hommes à consulter dès les premiers signes.

## La prostate à contrôler

Contrairement au dépistage du cancer du sein chez la femme, il n'existe aucune systématique pour la prostate. Pourtant, un diagnostic précoce permet souvent de repousser l'échéance d'un traitement lourd. Les médecins traitants devraient logiquement recommander aux plus de 50 ans de vérifier le dosage du taux de PSA (antigène spécifique de la prostate) par prise de sang. Cet examen, qui est complété par un toucher rectal, permet de très vite déceler une éventuelle anomalie. Si c'est le cas, une IRM (imagerie par résonance magnétique) sera faite et si nécessaire un prélèvement de tissus.

Evidemment rien de bien sexy dans ces examens. C'est pourtant le moyen d'évaluer la structure de la tumeur, son évolution, son agressivité et de définir les options thérapeutiques. En cas de métastases, cela permettra de choisir les traitements systémiques. Si le cancer est confiné à l'intérieur de la prostate, une prostatectomie radicale (ablation) est un autre traitement tandis que pour les cancers métastatiques, des traitements médicamenteux sont prescrits. La chimiothérapie et l'immunothérapie sont d'autres options. Autrement dit, toutes les questions qu'un homme n'ose pas ou ne sait pas poser à son médecin sont résumées dans cette exposition qui devrait, en cas de doutes ou de gêne, encourager les hommes à vite, vite, consulter.



**geeronimo**  
ergonomie

**SENIORS - MAUX DU DOS :  
PROCHE DEVONS POUR  
LE MEILLEUR  
ACCOMPAGNEMENT**

Les solutions mobilité-autonomie pour les seniors, la large gamme de produits orthopédiques et de bon de compensation, et le montage et des soins du dos composent l'offre santé de Geeronimo.

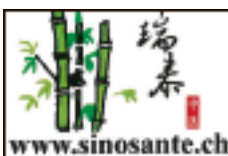
Dans le centre commercial Riviera-Coop de Villeneuve, Geeronimo propose une large gamme de produits s'adressant aux seniors et aux personnes souffrant du dos au sein des problèmes musculaires ou vertébraux, et qui trouvent par là des solutions proches de chez eux. Travaillant en collaboration avec de nombreux professionnels de la santé, l'équipe de Geeronimo est à l'écoute des besoins particuliers pour ces professionnels en proposant des produits efficaces et abordables.

Les domaines de produits proposés sont : l'orthopédie, les lésions de compression, la mobilité et l'autonomie pour les seniors (bâtière, douche, toilettes, cuisine, quincaillerie, etc.), les exercices ergonomiques, le soutien, la rééducation, le massage, la décompression vertébrale.

Un des principes essentiels de Geeronimo est de proposer une solution adaptée aux besoins spécifiques de chacun par une approche d'écoute et de conseil permettant de trouver la meilleure solution. Si le produit choisi ne convient pas, Geeronimo s'engage à trouver une autre solution plus adaptée.

Retrouvez l'ensemble des produits et services GÉRONIMO sur [www.geeronimo.ch](http://www.geeronimo.ch)

Geeronimo • Centre commercial Riviera-Coop • Rte du Pré de la Croix 18 • 1847 Rennaz  
sortie autoroute 16 Villeneuve • Tél : 021 968 31 31 • Mail : [contact@geeronimo.ch](mailto:contact@geeronimo.ch)



**SinoGroupe**

**Centre de médecine chinoise**

Acupuncture, moxibustion, massage  
Taina, phytothérapie, électrothérapie

**BON  
CHF 100.-**

non cumulable,  
valable jusqu'au  
31 décembre 2019

Centre **Vevey** | Sion 23 021 922 33 88

Centre **Morges** | La Gare 20 021 8032 11 88

Centre **Lausanne** | Petit-Chêne 38 021 312 81 18

Centre **Yverdon** | Lausanne 42 021 312 33 88

Centre **Yverdon** | Bonparis 20 021 334 433 66 88

Centre **Montbéliard** | St-Henri 2 021 832 721 23 23

**La Drse Magdalena Schoeneich**  
ophtalmologue FMH

à la plaisir d'annoncer son association avec

**Le Dr Kaweh Mansouri**  
ophtalmochirurgien FMH  
et spécialiste du glaucome

dans son cabinet

à la rue de la Gare 23 à Montreux  
Consultations sur RDV et urgentes  
(après contact téléphonique) au 021 963 76 95



## TAICHI SANTÉ LA MÉDECINE CHINOISE ÉTUDIE LA VIE ET CHERCHE À COMPRENDRE LA SANTÉ



Dr en médecine chinoise,  
le Dr Zhang Song travaille avec  
l'acupuncture et la phytothérapie.

**TAICHI SANTÉ**  
Médecine traditionnelle chinoise

Montreux,  
Rue de l'Eglise-Catholique 1  
021 555 41 16

Montigny  
Ch. des Dailles 31  
024 565 53 50

[www.taichi.ch/montreux.ch](http://www.taichi.ch/montreux.ch)

**S**inuse, rhume, digestion, anxiété, insomnie, addiction, troubles génito-urinaires, dépression, ménopause: la liste des indications prises en charge par la médecine chinoise est longue. En travaillant sur l'équilibre global du corps et en s'attaquant aux causes profondes de la maladie ou du dysfonctionnement, l'acupuncture et la phytothérapie contribuent au bien-être à la fois physique et psychique de l'être humain.

### RÉÉQUILIBRER L'ORGANISME

Comme tout être vivant, le corps possède une intelligence et une force de vie magnifiques. Mais notre alimentation, le stress, le manque d'air frais, de lumière et d'exercices peuvent «encrasser» les canaux d'énergie vitale et les organes. Et cela empêche le bon fonctionnement de cette machine extraordinaire.

L'acupuncture est fondée sur le rétablissement de la circulation harmonieuse de l'énergie (Qi) dans l'ensemble du corps, car tout est lié. Et lorsque l'équilibre est rompu, l'organisme fragilisé sera plus réceptif aux microbes et aux maladies. Si le foie est

trop chargé par exemple, la fatigue et le stress s'installent. Cela peut engendrer une perturbation de l'appareil digestif avec son lot de répercussions sur la santé: hypertension, cholestérol, prise de poids, rhume, etc.

En stimulant des points précis à différents endroits du corps, l'acupuncture agit sur les 14 méridiens du corps (poumon, rate, estomac, intestin, etc) afin de les renforcer. «Des problèmes de sinusite, d'asthme ou d'eczéma sont souvent liés à l'appareil intestinal et c'est donc ce dernier qu'il va falloir traiter», explique le Dr Zhang Song qui utilise aussi la phytothérapie dans le processus de guérison et le maintien de la santé.

Diplômé en médecine traditionnelle chinoise de l'Henan University of TCM en 1997, le Dr Zhang a une longue pratique au sein d'hôpitaux universitaires en médecine interne et externe, en gynécologie et en pédiatrie. Reconnues par la fondation ASCA et le Registre de Médecine Empirique RME, ses prestations sont remboursées par les assurances complémentaires.

Le cabinet propose aussi des cours de Tai Chi, le mardi, mercredi et vendredi, de 8h30 à 9h30.

publiportage



# Chacun n'est pas égal devant le vieillissement

**Psychologie** Hormis des maladies dégénératives qui peuvent altérer la mobilité, vieillir est avant tout un état d'esprit. Une culture mentale et des exercices peuvent différer l'atteinte physique jusque très tard dans la vie. Quelques idées.

S'empêcher de devenir vieux, c'est avoir des projets, des activités, des amis et des voyages en perspective. *Adobe Stock*



**T**oute sa vie, il a peint, sculpté, découpé. A 85 ans, il a parachevé un portrait, s'est couché et jamais réveillé. Henri Matisse disait: «On ne peut s'empêcher de vieillir, mais on peut s'empêcher de devenir vieux». Le vieillissement des cellules commence au premier jour de la vie. Celui du métabolisme attend en général un quart de siècle. Après quoi l'on vieillit plus ou moins bien. Aujourd'hui, dans le vocabulaire des assurances ou prestataires d'emplois, les cinquantenaires sont des seniors. L'OMS, Organisation Mondiale de la Santé, déclare les sexagénaires personnes âgées. Même si l'on veut nous faire croire que nous allons tous devenir centenaires, nous vieillissons de plus en plus jeunes. Comment alors se sentir, longtemps encore, valide et utile dans sa tête et son corps?

## Retraite

Pour certains, le mot retraite est barbare, pour d'autres une délivrance. L'étape est inéluctable et devrait bien se préparer, car pour beaucoup, elle engendre des changements drastiques de vie. Or, prises par leurs activités, peu de personne y songent. Comment, ensuite, faire face à une réalité qui peut ressembler à du vide? S'empêcher de devenir vieux, c'est avoir des projets, des centres d'intérêts, des activités, un cercle d'amis, des étapes à planifier et à

réaliser, des dépaysements et voyages en perspective. C'est avoir une bonne santé, sa mobilité et le regard tourné vers tout ce qui peut être réalisé plutôt que vers la nostalgie d'un passé révolu. Toutes ces perspectives s'entretiennent mentalement.

## Un bon moral

Les grincheux et revêches sont à éviter. Ses amis, il faut les choisir enthousiastes, de joyeux pinsons qui ont des envies de sorties, de promenades, une ou des passions à partager. Et les suivre ou les entraîner. Il est temps aussi de s'occuper de soi, de sa mobilité, de son corps parfois peu entraîné à l'effort. Pour les néophytes, de nombreux ouvrages occupent les rayons santé de toutes les librairies. Quant aux médecins, ils vous diront tous (même ceux qui n'en font pas) qu'il faut faire du sport ou, au minimum, marcher deux heures tous les jours. Et pourquoi pas s'offrir de temps en temps un bon coach pour des techniques de relaxation, de respiration, aller au fitness ou au club de yoga, voire dans une chorale ou au club de raquettes ou ski de fond.

## Le Chi

Les asiatiques, qui comptent beaucoup de centenaires en bonne forme, y ajoutent une discipline permettant d'activer l'éner-

gie vitale et qui s'appelle le Chi ou Qi ou Qi gong, pratiquée partout, surtout dans les parcs publics. Une sorte de gymnastique qui régénère toute l'énergie du corps et entretient la mobilité. Il existe même une pratique du Qi médical qui demande un immense entraînement mais apporte de belles solutions.

## Rencontres

La Fondation Promotion Santé Suisse publie un «Guide de planification - Réseaux communaux d'activité physique et de rencontres pour les personnes âgées». C'est bien connu, la solitude peut peser et surtout n'invite pas aux mouvements, sorties, socialisations et rencontres indispensables pour rester dans une belle santé physique et morale. Les sites Internet des communes donnent eux aussi des adresses et points de rencontres. Les moyens de s'informer sont nombreux, à commencer par ses voisins. Devenir vieux sans vieillir, c'est parachever en beauté l'œuvre de sa vie.

Reportage d'Arte sur le Qi médical:  
[www.youtube.com/watch?v=zqELFINg84Y](https://www.youtube.com/watch?v=zqELFINg84Y)



**F**ruit d'une collaboration entre pharmaciens indépendants vaudois et valaisans, PharmaRennaz vient de s'installer dans l'Espace Santé Rennaz. Située en face du parking de l'Hôpital Fribourg Chablais, cette pharmacie forte de 10 collaborateurs est ouverte 7/7 et 365 jours par an.

La mission et l'ambition de PharmaRennaz sont de répondre à la transition des soins et d'optimiser le passage entre milieux hospitaliers et ambulatoires. Pharmacie d'interface indépendante, elle collabore étroitement avec la PHEL (Pharmacie des hôpitaux de Fribourg) et les CHS de la région. Nous souhaitons stimuler et favoriser des synergies entre les divers corps de métiers médicaux, infirmiers, pharmaciens, etc. Ceci en mettant à disposition des forma-

tions, un stock de médicaments et de matériel afin de répondre dans les meilleures conditions et dans l'urgence aux exigences de la situation. A terme, le projet pilote initié par PharmaRennaz vise la transparence sur le dossier des patients pour permettre une prise en charge de santé fluide et continue. «Ici, nous proposons une clinique classique mais souhaitons surtout prendre le temps de prodiguer des conseils pour le maintien de la santé, à travers plusieurs canaux possibles, comme les médecines alternatives et les compléments alimentaires.

**Pharmacie Pharma Rennaz**  
Rte. des Tilles 2c - 1647 Rennaz  
021 960 22 22  
www.pharmarennaz.ch  
7/7, 365 jours par an.  
De 8h à 20h. Dimanche,  
de 10h à 20h.

ProMove santé Physiothérapie  
ouvre ses portes au chemin de la Charretaz 6  
à Paudex



Alexandre Duportet et Raphaël Duportet,  
physiothérapeutes  
seront heureux de vous recevoir pour une prise en charge complète et personnalisée.  
**Physiothérapie générale - Rééducation fonctionnelle active - Massages sportifs et  
rééducation de la cheville - Traitements à domicile**

Pour plus d'informations ou pour prendre rendez-vous  
078 656 05 51, [info@promove-sante.ch](mailto:info@promove-sante.ch), [www.promove-sante.ch](http://www.promove-sante.ch)

## Transport de Personnes à Mobilité Réduite



**Gerard Giess**

☎ 078 631 32 00

📍 C.P. 277 1870 Monthey 1

✉ [gerardgiess@hotmail.com](mailto:gerardgiess@hotmail.com)

vos spécialistes de l'audition

**LES DERNIÈRES TECHNOLOGIES**

**LE MEILLEUR SERVICE**

<b>auditionplus</b> Grand rue 4 1009 FULLY	<b>Echallens Vision</b> place des Petites Roches 3 1040 ECHALLEN	<b>Pharmacie Arc-en-Ciel</b> Centre Camp - Route de Lausanne 1610 GRON-LA-VILLE
--	--	---

☎ **021 728 98 01**

member **ACOUSTIQUE suisse**

**HYPNOTHERAPIE**

CONFIANCE EN SOI PRÉPARATION MENTALE

**Françoise Denis - Montreux**  
 079 615 10 55 • [www.atelier-bien-vivre.ch](http://www.atelier-bien-vivre.ch)

**Formation de praticien/ne en fleurs de Bach**  
 Selon la méthode originale  
 Reconnue ASCA - Ouverte à tous

**Module de base à Fribourg**  
**Ve 24 et sa 25 janvier 2020**  
 Magali Frank  
 Tél. 026 496 42 75 / Tél. 079 253 24 34  
 Agenda et Informations:  
[www.centrumbach.ch](http://www.centrumbach.ch) ou [www.flourange.ch](http://www.flourange.ch)

## IMPRESSUM

Supplément du  
Régional,  
Néo Santé paraît  
annuellement.

Rédaction:  
Nina Brissot,  
[redaction@leregional.ch](mailto:redaction@leregional.ch)

PAO:  
Patrícia Lourinhã

Tous les articles de  
ce numéro émanent  
du seul choix de la  
rédaction

Audience  
et diffusion:  
97'000 lecteurs  
(REMP 2019-1),  
126'000 exemplaires,  
Lausanne, Lavaux,  
Oron, Riviera,  
Chablais VD/VS

Publicité:  
Basile Guidetti,  
Nathalie Diritto  
et Giampaolo  
Lombardi.  
021 721 20 30

Adresse postale  
et siège social:

**Le Régional**  
Holding SA  
Rue du Clos 12,  
CP 700,  
1800 Vevey.  
021 721 20 30  
[info@leregional.ch](mailto:info@leregional.ch)



# Quelle médecine et pour qui ?

**Alternatif** Aussi loin que remonte la mémoire des hommes, on y trouve trace de toutes sortes de médecines, conventionnelles ou pas. Hippocrate (400 avant JC) fait aujourd'hui référence pour les médecins scientifiques qui prêtent serment sur son texte fondateur de déontologie médicale. Il a été un des premiers à séparer la médecine reconnue par la science des autres moyens de soigner les corps.

**I**nnombrables sont les définitions de médecines non reconnues scientifiquement. Souvent, mais pas systématiquement, elles se révèlent efficaces sur bien des personnes. Elles complètent, sans remplacer la médecine conventionnelle. On parle alors de médecines alternatives, parallèles, holistiques, naturelles, douces... Toutes sont des pratiques thérapeutiques, à l'efficacité démontrée ou pas, et ont pour différence avec la médecine conventionnelle de n'être pas basées sur des faits. Dans certains pays, on fait aussi une différence avec les médecines dites traditionnelles comme la phytothérapie, l'acupuncture ou la médecine ayurvédique.

## L'aromathérapie et le thérapeute

Rien de nouveau sous le soleil. Depuis la nuit des temps, la science des parfums a servi le bien-être, la beauté et l'embaumement des corps. Aujourd'hui,



Les médecines naturelles complètent, sans la remplacer, la médecine conventionnelle.

Adobe Stock

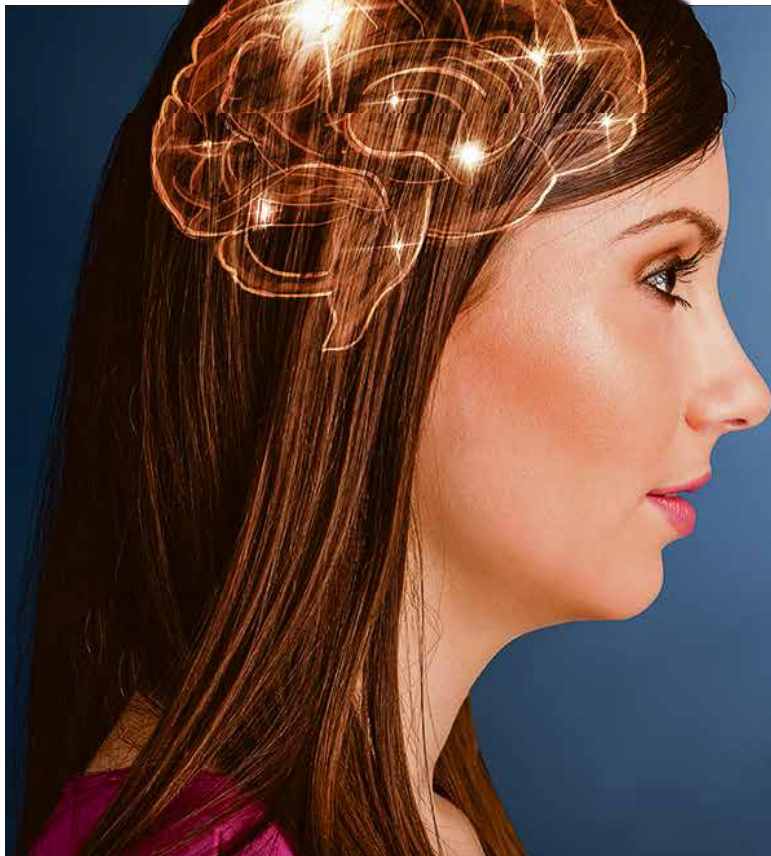
avec une tendance accrue pour les médecines douces, l'olfactif est aussi sollicité. Par une réminiscence de souvenirs, une fragrance peut débloquent une situation en agissant sur l'inconscient. Mais surtout, l'aromathérapie utilise les vertus de chaque plante pour s'attaquer au mal qui s'est installé. Différentes formes sont disponibles en huiles essentielles, huiles de massage, vaporisateurs. Certaines existent sous forme de gouttes à ingérer. Il est donc important d'être bien conseillé par des personnes compétentes pour ne pas mélanger les formules. Surtout pour connaître le dosage précis à utiliser et éviter des effets indésirables. Spécialistes des plantes et de leurs sous-groupes, un bon aromathérapeute maîtrise les pro-

priétés et dosages de chaque huile à utiliser pour soulager un mal. Ses connaissances en biochimie lui permettent d'agir sur des maux, sur le stress, sur des douleurs. Il conseille sur la concentration et la dilution à utiliser. Attention donc à ne pas jouer les apprentis sorciers et vous assurer, si vous recherchez à soigner et pas seulement à rechercher du bien-être, de vous adresser à un médecin aromathérapeute et pas seulement à un conseiller en aromathérapie.

## Le savez-vous ?

Sans entrer dans les questions de formule et de dosage, certaines essences peuvent vous aider. Par exemple, comme le pratiquaient souvent nos grands-mères, la girofle agit comme antiseptique sur les maux de dents. La mandarine

a une capacité d'apaisement, notamment sur les enfants hyperactifs. Plusieurs plantes ont un effet sur les problèmes respiratoires, pulmonaires et d'asthme, comme l'eucalyptus, le laurier, la myrte, le niaouli, le romarin, le sapin de Sibérie, d'où l'importance de consulter un spécialiste et ne pas se lancer dans une automédication qui pourrait être contre-productive, surtout si l'huile est appliquée directement sur la peau. Enfin, il est important de savoir que l'application de certaines huiles essentielles, notamment à base d'agrumes, augmente la sensibilité au soleil. Il est donc fortement déconseillé de les utiliser en huiles solaires.



# Opérer le cerveau sans ouvrir le

**Tumeurs** Même bénigne, une tumeur sur le cerveau peut être très handicapante. L'enlever dans une zone aussi complexe et fragile comprend des risques. L'ouverture de la boîte crânienne ou même y pénétrer via la voie endo-nasale est une opération grave. Au CHUV, pour détruire certaines tumeurs, le département des neurosciences opère avec le Gamma Knife. Explications.

**G**amma pour les rayons. Knife pour bistouri. Il s'agit d'un appareil permettant de détruire des tumeurs malignes ou bénignes, de petite taille, dans des zones cérébrales hautement fonctionnelles. Quelle que soit la profondeur où est enfouie la tumeur, elle peut être atteinte par des rayons réunis sur la cible, sans inciser la peau, ni ouvrir le crâne. Cela se fait sans détruire aucun des tissus sains autour de la tumeur. Pas d'anesthésie générale et l'intervention dure en moyenne 30 à 45 minutes. Nous sommes dans la haute technologie: la radiochirurgie stéréotaxique de haute précision.

## Plus de 1'500 patients traités au CHUV

Portant le nom de son inventeur suédois en 1968, le Leksell Gamma Knife est opérationnel dans plus de 300 centres à travers le monde. En 50 ans de pratique, plus d'un million de personnes ont pu en bénéficier. En Suisse, seul le CHUV possède un tel appareil, installé au

service de Neurochirurgie dirigé par le Pr. Marc Levivier. Plus de 1'500 patients ont été opérés de cette manière. Tant pour des tumeurs bénignes ou malignes, comme pour détruire des métastases cérébrales, que pour guérir des malformations vasculaires, et pour des interventions de neurochirurgie fonctionnelle pour le traitement des névralgies faciales, de la maladie de Parkinson et des tremblements, ou de l'épilepsie. Même certains TOC (troubles obsessionnels compulsifs) peuvent être soignés par cette voie. Des musiciens professionnels ont pu être soignés d'un schwannome vestibulaire (neurinome acoustique), et ont pu conserver leur audition et continuer à jouer de leur instrument. L'immense avantage d'une telle intervention est qu'elle se passe en ambulatoire, sans anesthésie générale, ni douleur, et sans exposition des autres tissus aux rayonnements. Ce traitement non invasif a le mérite de se faire en une seule intervention. Pendant l'irradiation qui dure entre 30 min et une heure, le patient est pleinement conscient et ne ressent rien. Seul désagrément, il est immobilisé de manière à ne pas bouger sa tête, même de moins d'un millimètre. L'intervention terminée, il peut ensuite rentrer chez lui et reprendre une vie normale. Avec plus de 1'500 cas traités, et en constatant une nette amélioration de la qualité de vie du patient, le traitement est pris en charge par les assurances maladie (sauf actuellement pour les métastases cérébrales).

## Comment ça marche?

La radiochirurgie stéréotaxique consiste à localiser très précisément une tumeur ou anomalie grâce à l'imagerie par résonance magnétique (IRM). Une équipe pluridisciplinaire prend alors en charge le patient, lui immobilise la tête avec un casque et l'installe dans la machine du bistouri virtuel. Là, 192 rayons gamma sont envoyés vers le point à soigner, tous convergeant par le Gamma Knife, au dixième de millimètre près, vers la tumeur. Individuellement, chaque rayon est si faible qu'il ne peut endommager les tissus sains situés autour du point à traiter. Ces rayons, qui tous convergent vers ce point, se croisent et se concentrent, se rejoignent uni-





# iveau crâne

Adobe Stock

quement sur le point affecté. Ils le traitent généralement en une seule séance. L'opération est indolore. Le patient ne sera pas hospitalisé et pourra même reprendre ses activités le lendemain. Le Gamma Knife aura définitivement traité la tumeur. Ce qui veut dire qu'il aura agi au niveau moléculaire, divisant les cellules pour qu'elles ne puissent plus se développer. Ce sont les tissus cicatriciels sains qui, petit à petit, vont la remplacer. Quant au «cadavre» irradié, il va lentement se résorber à l'intérieur même de la boîte crânienne. Une nuance toutefois pour ce qui concerne les symptômes préalables, comme la perte auditive, le Gamma Knife ne peut en général pas les récupérer mais les stabiliser. Dans ce cas, le but est par exemple de maintenir le niveau d'audition existant avant l'intervention et ne pas le laisser se dégrader encore. L'intervention se passe au Centre Gamma Knife du CHUV en ambulatoire et sans douleur.

Nina Brissot

## « Le patient évite une hospitalisation de plusieurs jours »

Chef du Service de neurochirurgie depuis 2007, le Pr. Marc Levivier est également co-directeur du Centre universitaire romand de neurochirurgie VD-GE. Il est depuis 2010 directeur du Centre Gamma Knife au CHUV. Il détaille cette spécialité qu'est la radiochirurgie stéréotaxique.

**Cet appareil – presque miraculeux en comparaison d'une trépanation ou de l'ouverture de la boîte crânienne – existe depuis un demi-siècle en Suède et depuis 10 ans au CHUV. Pourquoi n'est-il pas plus connu du grand public et peut-être même de certains médecins ?**

Par essence, la Suisse est un pays très autonome au niveau cantonal, avec une politique nationale de planification médicale limitée. On a aussi l'impression que, par rapport aux autres pays d'Europe, ce morcellement est associé à une politique du profil bas (on ne cherche pas nécessairement à attirer des patients des autres cantons pour leur offrir un traitement qui est malgré tout unique). Le Gamma Knife nécessite une expertise particulière et une masse critique suffisante de patients. Il est installé dans plusieurs pays et l'on forme des spécialistes pour son utilisation. Ici c'est l'inverse. C'est parce qu'on a l'expert, et plutôt discrètement, en prenant le temps, qu'on acquiert l'appareil. Le Gamma Knife du CHUV est de la toute nouvelle génération mais il est vrai qu'il n'y a jamais eu trop de publicité autour.

**Comment le patient arrive-t-il chez vous ? Peut-il prendre rendez-vous en cas de suspicion d'un problème ou est-il toujours envoyé par un médecin traitant ?**

Le plus souvent, il arrive par un médecin, en particulier un spécialiste en neurochirurgie ou d'un autre domaine, qui a déjà fait le diagnostic. Mais nous avons aussi des patients qui font la demande eux-mêmes. Evidemment, nous devons auparavant pouvoir étudier leurs dossiers complets pour être certains que le traitement par Gamma Knife conviendra à leurs cas spécifiques.

**Les assurances prennent maintenant en charge cette intervention qui abrège drastiquement les séjours hospitaliers. Ça a pris du temps et elles n'entrent pas en matière pour les métastases cérébrales. Pourquoi ?**

Le remboursement du Gamma Knife est un remboursement de la technique et non de la pathologie prise en charge. C'est un problème structurel. Dans tous les autres pays, on rembourse toutes les machines au même prix mais, en Suisse, on rembourse celle-ci, mais pas celle-là. C'est en particulier

le cas pour les métastases cérébrales, qui ne sont pas remboursées par Gamma Knife, alors qu'elles le sont par d'autres techniques de radiochirurgie. Nous déposons un dossier à Berne pour que toutes les machines puissent être remboursées de la même manière pour traiter les métastases cérébrales. En effet, actuellement, il se trouve d'autres machines qui peuvent aussi traiter les métastases cérébrales et qui sont jusqu'à 20% moins chères que le tarif Tarmed. C'est dommage, car on ne peut pas mettre tous les patients dans le même sac. Dépendant de l'endroit où est située la métastase, sa destruction pourrait être plus appropriée par Gamma Knife. Mais c'est un processus très long que de changer un code Tarmed. La Suisse est le seul pays en Europe qui fonctionne de cette manière.

Gamma Knife offre trois possibilités de prise en charge en neurochirurgie. Il peut être une alternative à la chirurgie classique. Ou la seule possibilité de traitement lorsque la partie endommagée est mal placée ou inatteignable par chirurgie classique. Nous avons aussi de plus en plus d'approche combinée. Si la tumeur est trop grosse pour être éliminée par Gamma knife, mais aussi trop près de zones sensibles, nous procédons alors à une chirurgie partielle et, pour empêcher que la tumeur ne se développe à nouveau, nous intervenons ensuite dans la zone difficile avec Gamma Knife. De cette manière il n'y a beaucoup moins de risques de séquelles et de handicap.

**Quel est le prix d'un tel appareil ? Son bilan économique par rapport à la neurochirurgie classique ou la radio-oncologie ?**

4 millions et il est économiquement rentable vu que nous traitons près du double des patients qu'il nous faudrait pour le rentabiliser. Sur le plan social, c'est encore mieux, puisque le patient a évité une hospitalisation de plusieurs jours et une longue période d'arrêt de travail. Nous sommes une équipe de 4 neurochirurgiens avec chacun des expertises et spécialités spécifiques couvrant l'ensemble des domaines de cette discipline et savons précisément comment telle ou telle pathologie peut être prise en charge et par quelle technique.

La radio-oncologie ne traite en général pas les mêmes pathologies, qui nécessitent souvent plusieurs jours ou plusieurs semaines de radiothérapie.



**« Nous sommes une équipe de quatre neurochirurgiens avec chacun des expertises et spécialités spécifiques »** explique le Pr. Marc Levivier, directeur du Centre Gamma Knife au CHUV. DR



# Comment bien vieillir ?

**A** l'ère du Papy-Boom, cette délicate question n'a jamais été autant d'actualité qu'aujourd'hui. L'Europe vieillit, et la Suisse ne fait pas exception à la règle. D'ici à 30 ans, la proportion des plus de 65 ans concernera un tiers de la population.

Le vieillissement est un processus biologique complexe qui touche progressivement tous les organes du corps. Il débute chez l'adulte jeune déjà, mais ses conséquences ne se font souvent sentir qu'à partir de 80 ans. On atteint alors une fragilité ostéo-articulaire et une perte musculaire telle qu'une simple chute, en apparence banale, peut avoir des conséquences dramatiques. Souvent, cet événement signifie la fin d'une vie autonome, des douleurs chroniques qui s'installent avec une qualité de vie qui diminue. Cela représente des défis majeurs pour nos systèmes de santé qui doivent trouver des solutions de plus en plus innovantes et efficaces tout en maîtrisant les coûts générés.

Il existe cependant des approches simples et peu onéreuses qui permettent de mieux vieillir et de retarder ses effets sur les organismes dans l'optique de préserver une qualité de vie optimale le plus longtemps possible. Il s'agit essentiellement de règles de vie à adopter au cours de son existence d'adulte.

**La première règle** concerne le tabagisme. Ce dernier est responsable d'une accélération très importante du vieillissement visible au niveau des cellules de l'organisme.

**La deuxième règle** vise une alimentation équilibrée et saine. Il s'agit de revenir à des recettes de cuisine simples et variées tout en privilégiant des apports quotidiens de fruits et légumes. Il faut par contre proscrire la prise de suppléments nutritionnels qui s'avère souvent complètement inutile. En effet, aucune étude scientifique n'a pu mettre en évidence un quelconque bénéfice à une prise régulière de compléments alimentaires.

**La troisième règle** concerne la pratique régulière d'une activité physique. Cette dernière règle est probablement la plus importante. Grâce à sa motricité particulière, l'être humain a progressivement dompté son environnement. Nous sommes conçus pour marcher, courir, bouger. Notre squelette se façonne et se restaure uniquement grâce aux mouvements que l'on effectue quotidiennement. De plus, nos connaissances d'aujourd'hui nous démontrent que nos organes fonctionnent en interdépendance, et qu'un facteur bénéfique tel que l'activité physique aura des effets positifs sur l'ensemble de notre organisme. En effet, des études épidémiologiques récentes montrent des bénéfices très importants

tant sur les maladies cardio-vasculaires que sur l'ostéoporose, ou encore les démences séniles telles que la maladie d'Alzheimer. Non seulement, l'exercice renforce notre organisme physiquement, mais il nous apporte aussi un regain de confiance et d'estime de soi. Dans ce contexte, de plus en plus, les structures de santé proposent l'activité physique comme un outil thérapeutique. Il doit bien évidemment être adapté et dosé sur mesure selon les besoins et limitations de chaque individu.

La mise en pratique de ces trois règles de vie élémentaires permet ainsi de mieux vieillir tout en préservant l'autonomie et la qualité de vie de tout un chacun. C'est la gestion du capital santé, un rôle que de plus en plus de médecins doivent endosser en partenariat avec leurs patients.



**Quai Santé,**  
Gare de Montreux  
Av. des Alpes 74 • 1820 Montreux  
[www.quisante.ch](http://www.quisante.ch)

## Dr. Frédéric, Cabinet d'Orthodontie Avancée Les enfants et l'orthodontie

Le Dr. Frédéric à Aigle pratique l'orthodontie depuis et progressive en respectant la croissance et le confort de l'enfant grâce à une technologie de points amovibles rapide, invisible et ultra précise. «La santé de l'enfant doit être appréhendée dans sa globalité, insiste le Dr. Frédéric. C'est pourquoi je travaille en collaboration avec le pédiatre, l'orthopède ou le gynécologue si besoin».

**À partir de quel âge faut-il consulter un spécialiste en orthodontie ?**

Dr F. B. : 6-7 ans est idéal parce que la denture est encore mobile (cette dent se déplace). Il est important d'identifier les perturbations le plus tôt possible car trop petite, respiration difficile, succion du pouce, roulement, dents qui ne sortent pas, difficulté d'articulation.

**Pourquoi commencer un traitement orthodontique vers 12-13 ans ?**

Dr F. B. : Cela permet de simplifier et de diriger la durée d'un traitement correctif ultérieur vers 12-13 ans, d'améliorer l'esthétique et la confiance en soi de l'enfant, un supplément, entre autres, les problèmes d'articulation. Il faut favoriser le plus tôt possible une bonne croissance des mâchoires pour préserver et récupérer l'espace nécessaire à l'éruption des dents permanentes et, surtout, éviter l'éclosion de dents permanentes.



**Dr Frédéric Berardinelli,**  
av. des Ormants 1 (1er étage), 1860 Aigle  
[www.orthodontie-aigle.ch](http://www.orthodontie-aigle.ch) - 079 215 38 99

Le Dr Frédéric et le dernier appareil numérique pour améliorer la respiration des enfants.



## AVEC LE CMS LA VIE DEVIENT PLUS FACILE

**NOTRE ÉQUIPE EXPERTS RÉPONDENT À VOS BESOINS À VOTRE DOMICILE, GARANTISSANT DES NORMES DE QUALITÉ**



**VEILLER ET PRÉVENIR**  
SOINS GÉRIATRIQUES (déplacements, soins vitaux, pansements, prise de sang, perfusions, médicaments)  
SOINS GÉRIATRIQUES (dépense, stomatologie, chimiothérapie, diabète, nutrition entérale, soins vétérinaires, soins palliatifs)  
SOINS EN SANTÉ MENTALE  
PETITE ENFANCE 0 à 4 ans

**SOINS INFIRMIERS  
ASANTE SANA**

**ASANTE SANA**

ASSOCIATION POUR L'AIDE, LES SOINS À DOMICILE ET LA PRÉVENTION DE L'EST VAUDOIS

AV. DU CASINO 26, 1820 MONTREUX

TÉL. 021 925 09 10

[direction.asantesana@avasd.ch](mailto:direction.asantesana@avasd.ch)

**Pour que les enfants et adolescents atteints de cancer aient aussi un avenir !**



SPÖG est engagée pour une recherche sur le cancer centrée sur le patient et visant l'amélioration constante des traitements et de la qualité de vie des enfants et adolescents souffrant de cancers.



Groupe d'Oncologie Pédiatrique Suisse  
SPÖG Coordinating Center

Etingenstrasse 23 • CH-3003 Berne  
031 389 91 89 • [www.spog.ch](http://www.spog.ch)

Comptes de dons SPÖG : Postfinance 60-363619-8

Banque cantonale bernoise BCB, 3001 Berne IBAN : CH71 0079 0016 2668 5560 2



# Oh non, qu'est-ce encore que ces boutons?

## Maladies infantiles

Mais qu'est-ce que ces taches et boutons sur la peau de mon enfant jusque-là si lisse? Et comment a-t-il pu attraper ça? Est-ce grave docteur? Peut-il aller à la crèche? Et son frère à l'école?



Les enfants apprennent le partage, y compris celui des virus, boutons et petites infections, courants dans l'enfance. Adobe Stock

**L**e plus grand a commencé l'école et le petit a pris le chemin de la crèche. Les enfants socialisent, s'adaptent, découvrent un monde de copains et de règles différentes. Ils apprennent le partage, y compris celui des virus, boutons et petites infections, courants dans l'enfance. Ainsi vont les choses de la vie, il faut bien se créer une immunité. Mais qui dit maladie, dit arrêt de travail pour un parent, isolation suivant les cas, sans parler des fièvres, douleurs, grattages interdits et le fameux mal au cou, autrement dit gorge enflammée dont se plaignent les bambins. Seulement voilà. Pour eux, c'est souvent une sorte de première. Et aussi bien physiquement que psychologiquement, ils sont vulnérables et grognons, gémissant, pleurant et geignant comme si la fin était proche. Ce qui, le plus souvent, panique complètement la maman. C'est leur expression, car ils n'ont pas encore de mots précis à mettre sur leurs maux, les enfants ne sont pas de petits adultes. Que faire?

## Prévenir

La prévention est souvent difficile, certaines maladies, infantiles ou pas, sont terriblement contagieuses et un seul éternuement d'un gosse grippé peut en contaminer quatre autres. Quelques règles pourtant. L'enfant doit être reposé et les heures de sommeil respectées. Le repos est primordial et, contrairement aux vacances d'été, les horaires du coucher des vacances d'automne et d'hiver doivent être respectés de façon à assurer une bonne santé pour l'enfant. Et dans les règles à établir, le lavage des mains pendant 30 secondes (une éternité) avant de passer à table. L'alimentation joue un rôle important dans la prévention, surtout si l'enfant est pâle et fatigué, signes d'un manque de fer et de vitamine C. Il faudra alors le conforter en fer avec du boudin (racontez une histoire pour le faire passer), des lentilles, du foie de veau et de la viande rouge. Quant à la vitamine C, elle se trouve surtout dans des fruits comme l'orange et le kiwi et les légumes

dont le brocoli, que les enfants aiment en petits bouquets, le persil et autres choux de Bruxelles ou choux fleurs. Par ailleurs, il est important de ventiler régulièrement le lieu de vie de l'enfant.

## Guérir

Quant à guérir, il est souvent difficile pour une maman de distinguer les maladies infantiles telles que la varicelle, la rubéole, la scarlatine, la rougeole, la roséole ou un méningocoque. Toutes provoquent des éruptions de boutons plus ou moins douloureux, de la fièvre et une grande fatigue. D'autres, comme les otites et oreillons, provoquent des douleurs. Le premier réflexe à avoir est de les faire boire beaucoup. En dehors de fortes fièvres, il est inutile de se précipiter chez le médecin le premier jour à moins que l'enfant ait moins de trois mois. Cependant, si les signes persistent, si l'enfant refuse de boire ou s'il est somnolent, si ses taches et boutons se multiplient, il vaut mieux consulter rapidement. Ne serait-ce que pour avoir le bon diagnostic sur la maladie qui le frappe et connaître le niveau d'éventuelle contagion.

## Attention aux adultes

Certaines de ces maladies infantiles peuvent se transmettre à des adultes. Par exemple la varicelle. Chez l'adulte, cette maladie est beaucoup plus dangereuse que chez l'enfant car elle peut entraîner des complications liées à des infections bactériennes secondaires, pulmonaires, ou cutanées. Parfois même des encéphalites virales. Toute femme enceinte en contact avec des enfants développant des maladies infantiles devra aussi se faire contrôler. Reste que si la personne a subi la varicelle en étant enfant, elle ne l'attrapera pas une deuxième fois. L'important est de ne pas céder à la panique.

Publi-reportage


**HOME**  
ASSISTANCE  
MEDICAL & SERVICES

 Home Assistance Médical & Services  
Route Aloye-Paugatz 2, 1010 Leutkirch  
Tél: 021 601 7000  
0800 94 94 94 (numéro gratuit)  
www.homeassistance.ch

## Home Assistance Médical & Services Le maintien à domicile personnalisé

Avec 40 collaborateurs qualifiés et une flotte de 32 véhicules, Home Assistance Médical & Services répond à sa mission de cœur: le maintien à domicile et une prise en charge personnalisée 24h/24h et 7/7j. Certifiée CHAC (Organisation de soins à domicile agréée par la Canton de Vaud), cette organisation dynamique propose un large panel de prestations pour la plupart prises en charge par les caisses maladie (LAMa).

Passionné par son métier, Yves Eberli, fondateur et directeur de Home Assistance Médical & Services, en est convaincu: «Le maintien à domicile favorise la santé et le bien-être. Les personnes âgées, en particulier ou en situation de handicap sont beaucoup moins désorientées lorsqu'elles vivent chez elles. C'est pourquoi nous mettons tout en œuvre pour qu'elles puissent rester à la maison aussi longtemps que possible dans les meilleures conditions».

Pour Yves Eberli, cela passe tout d'abord par un lien de confiance qui va se tisser avec une petite équipe de 3 ou 4 professionnels dédiés à un patient. Sous la responsabilité d'une infirmière référente, un bien est établi selon l'évaluation aux normes suisses FM-HC.

Au bénéfice de la convention collective de travail du secteur sanitaire pérennité vaudoise, l'ensemble des

collaborateurs du secteur médical de Home Assistance Médical & Services est diplômé et certifié Grand-Pouge.

### Flexibilité et service traitant

Des soins de santé à l'accompagnement dans la vie quotidienne, Home Assistance Médical & Services mise sur la flexibilité et l'individualisation de la prise en charge. «Une notion essentielle pour le confort et la sécurité des patients», insiste Yves Eberli. Une souplesse que l'on retrouve aussi dans le service traiteur qui propose une carte de 4 menus par jour, à choix une semaine avant.



Yves Eberli, fondateur et directeur de Home Assistance Médical & Services en est convaincu: «Le maintien à domicile favorise la santé et le bien-être.»



### Soins, aide et accompagnement à domicile

#### De Lausanne au Chablais, via Lavaux et la Riviera

Les prestations de soins de Home Assistance Médical & Services sont reconnues et prises en charge par les caisses-maladie (LAMa).

- Soins infirmiers (évaluation, conseils, examens et traitements)
- Soins de base et d'hygiène
- Soins en santé mentale
- Ergothérapie
- Service traiteur
- Aide et accompagnement dans les activités de la vie quotidienne

Publi-reportage

MyPUREskin

## Une solution anti-âge 100% naturelle

Le centre de sciences médicales esthétiques EstheMedis vient de lancer un nouveau complément alimentaire 100% naturel. En favorisant la production de collagène, MyPUREskin booste le rajeunissement de la peau mais aussi de l'ensemble du corps, puisque ce dernier est constitué à 80% de bio-peptides de collagène marins. Ce composé recherché régit non seulement la jeunesse de la peau mais aussi sur les os et réduit, entre autres, les douleurs articulaires.

### La jeunesse vient de l'intérieur

Afin de prolonger et d'amplifier les résultats des traitements de rajeunissement, Tatiana Brandt, co-fondatrice et directrice d'EstheMedis, a créé une solution naturelle et hautement performante qui redonne tonus, élasticité et éclat à la peau, tout en soutenant la jeunesse de l'organisme. «Le collagène représente le 80% de la structure de notre corps, c'est notre pilier, souligne-t-elle. Il est responsable du bon fonctionnement des os, des tendons, des articulations et c'est lui encore qui maintient la jeunesse de la peau. Or, avec l'âge, sa production diminue à raison de 1% par année, dans le meilleur des cas».

### Une approche anti-âge globale

C'est la raison pour laquelle Tatiana Brandt et un team de dermatologues, dermatologues et médecins, ont créé une gamme de compléments alimentaires qui soutient le métabolisme et boostent les cellules afin d'opérer une approche anti-âge globale.

Grâce à ses principes actifs, MyPUREskin offre tous les éléments dont la peau a besoin pour se régénérer et retrouver éclat et fermeté. «Par ailleurs, les bio-peptides marins de

collagène agissent comme des vecteurs de messages au cœur de nos cellules et sont capables de relancer les processus naturels qui vont stimuler le rajeunissement», explique Tatiana Brandt. Ils sont essentiels pour la beauté de la peau, des ongles et des cheveux. Les bio-peptides marins agissent aussi sur l'uniformité du teint en amenant les cellules à produire moins de mélanine à l'origine des taches et de l'hyperpigmentation.

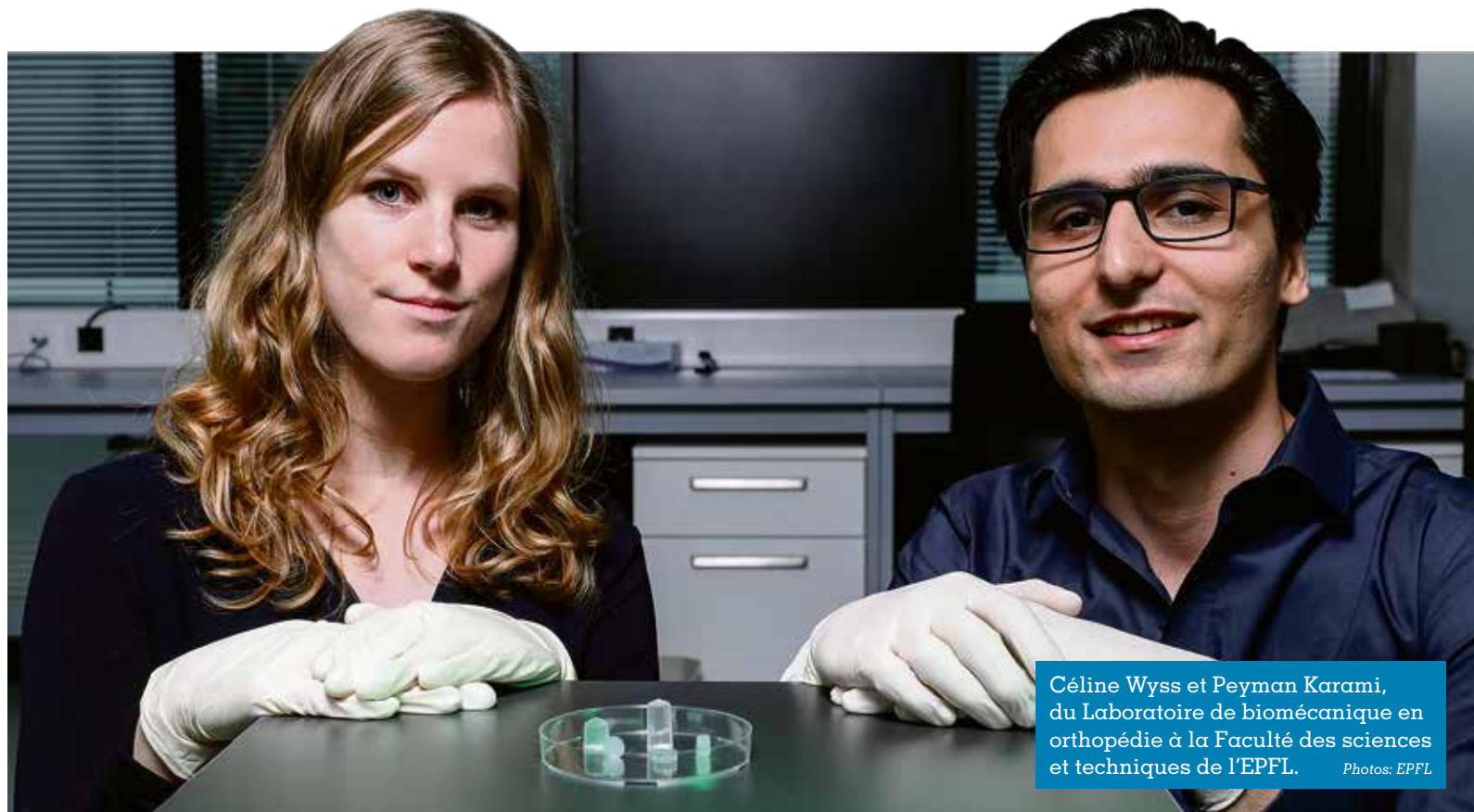
EstheMedis propose des consultations gratuites et sans engagement. MyPUREskin peut être commandé par internet: [www.mypureskin.ch](http://www.mypureskin.ch). Il est aussi proposé en pharmacie et auprès d'EstheMedis.

**EstheMedis**  
Maison Santé Chablais  
Chemin des Vergers 3,  
1868 Collombey  
Tél: 024 471 2875  
[www.esthemedis.ch](http://www.esthemedis.ch)  
[www.mypureskin.ch](http://www.mypureskin.ch)


 MyPUREskin  
by ESTHEMEDIS




# Des espoirs pour réparer le ménisque



Céline Wyss et Peyman Karami, du Laboratoire de biomécanique en orthopédie à la Faculté des sciences et techniques de l'EPFL. *Photos: EPFL*

## EPFL

Peu ou pas vascularisés, les cartilages et les ménisques ne se régénèrent pas lorsqu'ils sont abîmés. De jeunes chercheurs de l'EPFL ont imaginé un moyen d'injecter des cellules réparatrices en vue de stimuler la régénération des tissus. Elles sont incluses dans un hydrogel à haute capacité d'adhésion.

**C'**est au Laboratoire de biomécanique en orthopédie à la Faculté des sciences et techniques de l'EPFL que les choses se passent. Son directeur, Dominique Pioletti, avec son directeur opérationnel Pierre Etienne Bourban et leurs équipes ont mené une recherche intensive pour fabriquer un hydrogel qui puisse adhérer aux tissus internes et les régénérer. Les hydrogels existent et sont utilisés depuis longtemps. Composés d'eau dans laquelle on ajoute des cellules réparatrices, on injecte le produit sur les zones à traiter. Le hic de cette manière de faire est que, le plus souvent, le gel injecté a des difficultés à rester sur la zone à traiter. Les flux corporels et les mouvements du corps les déplacent. Pour s'assurer de leur maintien, il est généralement nécessaire de les fixer avec des fils de suture, ce qui implique une perforation des tissus qu'il faut, justement, soigner.

### Adhésion 10 fois supérieure

C'est dans ce contexte que l'hydrogel mis au point apporte un plus notable.

Biocompatible, il adhère naturellement aussi bien aux cartilages qu'au ménisque. Dix fois supérieur aux produits à base de fibrine, celui-ci est composé entre 85 et 90% d'eau, ce qui le rapproche des tissus naturels lésés. Il contient un double réseau de polymères et de fibres qui lui permet de dissiper l'énergie mécanique que subit le matériau. Ce qui veut dire que lorsqu'il y a une pression ou un étirement de l'hydrogel, l'énergie mécanique permet de résister sans se décoller. Les perspectives sont nombreuses et pourraient permettre de s'affranchir des matériaux de reconstructions osseuses. C'est en tous les cas le point de vue du Dr. Martin Broome, chef de la Division de chirurgie orale et maxillo-faciale du CHUV. Supporté par le Fonds National Suisse de la Recherche, ce produit a fait l'objet d'une publication dans ACS «Applied Materials & Interfaces».





## Unique Clinique privée de soins aigus DU CANTON DE VAUD

PROPRIÉTÉ D'UNE  
Fondation à but non lucratif



### « SERVICES AMBULATOIRES OUVERTS À TOUS »

- Centre d'urgences ouvert 7j/7
- Centre de radio-oncologie
- Le plus grand Institut privé de radiologie du canton de Vaud
- Centre d'imagerie du sein
- Centre ambulatoire pluridisciplinaire
- Institut de physiothérapie
- Laboratoires d'analyses ouverts 24h/24
- Centre médico-chirurgical de l'obésité

www.elcdesign.ch - Photos © Th. Zufferey