

néo SANTÉ

Ralentir le vieillissement

DOSSIER

- Se faire de vieux os, chance ou fatalité ? • P. 12
- Quel âge réel avez-vous ? • P. 15
- Un meilleur sommeil grâce à la lumière • P. 05
- Phytothérapie, aromathérapie et sorcellerie • P. 09



Adobe Stock

PUB



**PERRUQUES
MICHEL - DEPUIS 1952**

**FAMILLE DE PERRUQUIERS
LE PLUS GRAND CHOIX DE SUISSE**

GENÈVE & LAUSANNE

Rue Etraz 16, 1003 Lausanne - T 021 311 03 93

Rue des Eaux-Vives 57, 1207 Genève - T 022 732 40 55

**PERRUQUES
MÉDICALES**

**DAMES
MESSIEURS
ENFANTS
DÈS 5 ANS**

www.perruques.ch
www.turbans-shop.ch

La médecine orthomoléculaire contre les « coups de vieux »

Spécialisation Voici la médecine des 4P: Préventive, Prédicative, Participative et Personnelle. Pas encore très connue ni répandue en Suisse, alors qu'elle est pratiquée dans 21 pays, la médecine anti-âge et orthomoléculaire s'appuie sur une thérapie individuelle, basée sur des tests cellulaires - comparables à une biopsie, mais sans son caractère invasif - qui permettent de quantifier avec précision les déséquilibres et/ou insuffisances en minéraux et oligo-éléments, plus ou moins importants, mais toujours présents, même si l'on se nourrit correctement. Elle indique comment se protéger contre une future pathologie et ralentir le vieillissement.

« **L**orsqu'il y a 7 ans, j'ai découvert, lors d'un Congrès Médical aux Etats-Unis, cette méthode, je n'ai pas dormi pendant 2 nuits, tant elle m'a paru innovante et révolutionnaire. Pour être sûr de sa fiabilité, j'ai refait le test sur moi à plusieurs reprises, changeant mon nom par exemple, et cela donnait toujours des résultats identiques, avec seulement à peine 5% de différence...! ». Celui qui s'exprime ainsi est le Prof. Dr. Marcel Capt, spécialisé en médecine orthomoléculaire. Outre son cabinet de Lausanne, il travaille dans une Clinique à Genève et dans une autre à Belgrade, après avoir accompli une longue carrière médicale (chirurgie buccale, puis médecine esthétique), mais aussi académique en tant que «Visiting Professor» à l'Université de Boston et Chargé d'Enseignement à la Faculté de Médecine de Genève. En parallèle, en tant que journaliste scientifique RP, il a aussi publié de nombreux articles dans des Revues médicales et paramédicales. Pour mieux comprendre de quoi il retourne, Néo Santé s'est rendu à la Clinique Médico-Chirurgicale des Bastions à Genève, où il dirige le Service de Médecine orthomoléculaire, pour découvrir cette méthode.

Médecine douce

En résumé, les tests faits avec un spectrophotomètre à rayons laser, donc indolores, durent seulement 2 à 3 minutes. En revanche, l'interprétation et l'explication au patient prennent 1 heure environ. Tout débute par un lavage d'une des 2 mains à l'eau tiède, puis séchage. La main est posée, paume au-dessus, sur une table, le médecin ou son assistante enclenche le spectrophotomètre, relié à un ordinateur, qui envoie donc des rayons laser sur 4 points de la paume de la main, jusque dans la couche basale de l'épiderme, et ils sont renvoyés à une Centrale d'analyse Médicale scientifique, et ceci différemment selon l'élément rencontré et selon sa concentration. Centrale qui renvoie les résultats, sur l'ordinateur, dans la minute qui suit. Sur l'écran apparaît, pour chacun des 21 minéraux, oligo ou macroéléments, des 15 métaux lourds très toxiques et des 7 vitamines les plus importantes et des radicaux libres, un disque coloré différemment selon sa concentration, en positif ou négatif. Le test donne aussi des renseignements sur

21 différents paramètres médicaux, dont l'état de la peau, des phanères, des articulations, des fonctions cognitives, du métabolisme, l'efficacité de la digestion, des fonctions thyroïdiennes, la prédisposition au diabète, etc...

Cardiheck

Cet examen est complété par un test cardio-vasculaire, un «cardiheck», nouveau lui aussi, qui se fait en 5 minutes, avec un pulsomètre-oxygène perfectionné, placé au bout du doigt, donnant en plus du rythme cardiaque et de la saturation en oxygène, des renseignements très précis sur la flexibilité des artères et donc des éventuels dépôts de cholestérol à l'intérieur de celles-ci et renseigne également sur l'impact éventuel d'un stress trop important (par hyperfonctionnement du système sympathique) sur la fonction cardio-vasculaire. En cas de résultats très mauvais donnés par le cardiheck, une visite chez un cardiologue s'impose.

Anticiper les problèmes

Cependant, il est important de relever que cette médecine au nom barbare d'orthomoléculaire reste donc une médecine prédictive et préventive. Celle que recherchent aujourd'hui la majorité des patients lassés qu'ils sont de la médecine dite «de crise». Celle qui veut que l'on prenne en charge les personnes une fois qu'elles sont déjà malades, le plus souvent avec des médicaments qui peuvent engendrer des effets secondaires et contre-indications. La médecine anti-âge permet d'anticiper les problèmes en donnant au corps, par la prise de compléments alimentaires, dénués d'effets secondaires, ciblés et au bon dosage, toutes les ressources nécessaires pour le protéger au mieux. Attention, si le patient suit déjà un traitement médical, avec des médicaments, il ne faut pas l'interrompre. Cependant, la prise conjointe de compléments alimentaires correcteurs des insuffisances intracellulaires ne va pas impacter sur ce traitement. Il va, au contraire, le rendre plus efficace et en diminuer sa longueur. Pour être dans l'air du temps, on peut dire que la médecine orthomoléculaire est un «lanceur d'alerte». Elle pointe «les molécules correctes», soit «biologiquement» correctes, par opposition

aux principes actifs contenus dans les médicaments, qui ne sont pas toujours sans danger!

Stress oxydatif = accélération et aggravation du vieillissement

Il semblerait, selon une Etude américaine signée par le Prof. Dr. Denham Harman, le promoteur de la médecine orthomoléculaire et considéré comme le père de la théorie radicalaire du vieillissement, que le «stress oxydatif» soit issu d'une guerre entre les oxydants et les anti-oxydants. Les molécules d'oxygène, qui nous sont indispensables pour vivre, perdent, dans 20% des cas, au niveau des mitochondries, lors de la transformation des aliments en énergie. Soit un électron sur leur orbite externe, ce qui les rend très réactives et agressives. Et de ce fait, avant de voler un électron à une molécule voisine, pour retrouver une stabilité, elles s'attaquent à l'ADN des cellules et oxydent lipides et protéines, abîmant la structure des membranes cellulaires. Il faut donc des anti-oxydants pour contrecarrer les dégâts des radicaux libres. Les radicaux libres vont donc accentuer les signes de vieillesse (rides, perte d'élasticité de la peau, entre autres) et même, en plus, être à l'origine de près de 200 pathologies. On peut, heureusement, contrôler en partie les radicaux libres, avec une bonne hygiène de vie, du sport modéré, une alimentation irréprochable, une protection contre la pollution électro-magnétique pour l'essentiel. Mais aussi par une prise de compléments anti-oxydants, ce que vise la médecine orthomoléculaire lorsqu'une surcharge de radicaux libres est révélée par les tests.

Les nutriments

Mais comment expliquer que cette médecine est encore peu pratiquée en Suisse? Certainement parce que très peu de médecins, dans notre pays, connaissent et donc utilisent les analyses spectrophotométriques, issues de la médecine quantique russe. Elles ont été utilisées, au départ, pour que les cosmonautes russes puissent se tester dans leurs capsules spatiales et compléter leur nourriture seulement lyophilisée par des micronutriments. En Suisse, on pratique surtout les analyses sanguines qui donnent des résultats seulement au temps «T zéro», soit au moment de la prise de sang. On n'a donc pas de recul. En revanche, une analyse spectro, au niveau cellulaire, montre les réserves de l'organisme, en minéraux et oligo et macro-éléments et ceci depuis plusieurs mois en arrière. En plus, le sang cherche à maintenir un équilibre constant, appelé l'homéostasie, en allant chercher dans les cellules justement ce qui lui manque.

Les métaux lourds

Les innombrables actuelles sources de pollution nous exposent, inévitablement, à une surcharge intracorporelle de métaux lourds très dangereux. Pratiquement indécélérables par une analyse sanguine (car ils n'y restent que quelques semaines au mieux...) les métaux lourds (surtout l'aluminium et le mercure, les plus dangereux) arrivent dans des organes stockeurs (neurones, reins, foie, pancréas, poumons, et la graisse abdominale) où ils restent quasiment à vie. Le test spectro, de par sa fiabilité, devient un allié indispensable. Il peut être effectué à tout âge de la vie, mais le plus tôt possible bien sûr, pour se protéger de diverses graves pathologies résultant d'une surcharge. Le médecin conseillera, suite au test, la prise de chélateurs naturels, soit un type particulier d'algues, plutôt que des chélateurs chimiques, à l'effet plus rapide, mais dangereux pour les reins.

Nina Brissot

« De nombreuses études confirment l'effet retardateur du vieillissement »

Spécialisé en médecine orthomoléculaire et anti-âge, le Professeur Marcel Capt dirige les Centres de médecine orthomoléculaire et anti-âge et de détoxification médicale à son cabinet de la Pontaise à Lausanne et à la Clinique Médico-Chirurgicale des Bastions à Genève.

D'où vient cette médecine?

Elle est née aux Etats-Unis sous l'égide du Prof. Dr. Denham Harman, proposé pour le prix Nobel de Médecine en 1995.

Combien de temps dure une consultation et quand la renouveler?

Elle dure en moyenne 1 heure, mais plus si l'on fait remplir au patient un questionnaire de style de vie et de nutrition, qui aide le médecin à corréler les résultats du test avec les renseignements fournis par ce questionnaire. Elle sera bientôt un peu plus longue, car je suis en train de finaliser une Etude commune avec les Chercheurs du Dpt. Médical de l'Université de Berlin pour la mise au point d'un test sur le «microbiote intestinal» qui va figurer bientôt sur notre plate-forme médicale. Après les tests, une supplémentation de micronutriments est conseillée au patient pour corriger les insuffisances et les déséquilibres révélés. Un 1^{er} test de contrôle est conseillé après 3 mois. Pour d'éventuels tests ultérieurs, les délais sont en fonction de l'état du patient, de son âge et des résultats des 1^{ers} et 2^{es} tests.

Avez-vous assez de recul pour affirmer que ces tests spectrophotométriques cellulaires sont fiables?

A ce jour, plus d'1 million de tests ont déjà été effectués dans le monde. Donc un bon recul et plus de 200'000 tests ont été comparés à des analyses de cheveux, de sang, d'urine et de salive pour confirmer de bonnes corrélations avec

certaines paramètres de ces différentes analyses. Pour ma part, j'ai pu voir, quasiment à chaque fois, des concordances entre les résultats des tests et l'état de santé précis du patient.

Peut-on vraiment reculer le vieillissement physique et intellectuel en suivant un traitement orthomoléculaire? Existe-t-il des statistiques?

Oui, bien sûr, en diminuant le «stress oxydatif». Je n'ai que mes statistiques personnelles. Cependant, de nombreuses études médicales confirment l'effet retardateur du vieillissement par le suivi en médecine orthomoléculaire.

Cette discipline est-elle prise en charge par les assurances?

Jusqu'à ce jour pas encore, ni en Suisse, ni en France, contrairement à quasiment tous les autres pays où elle est déjà introduite. Et ceci parce que peu de médecins la pratiquent déjà en Suisse, où cependant existe déjà la Société Suisse de Médecine anti-âge et préventive. Pourtant, quelques assurances la prennent, parfois, dans leurs Complémentaires. Mais la plus importante Assurance médicale va, sous peu, la prendre en charge et ceci au niveau international.



Les tests spectrophotométriques cellulaires sont simples, une petite machine reliée à l'ordinateur permet de lire dans la main du patient

Le Pr Marcel Capt

Combien coûte une consultation?

Entre 130 et 150 francs, cela dépendant de la longueur de la consultation.

Et un traitement?

Tout dépend de l'importance des paramètres à corriger et donc du nombre de compléments alimentaires à prendre. Ils peuvent être commandés directement à un Laboratoire en France, avec mon «code prescripteur» à un prix très avantageux qui figure, pour chacun, sur le site du Laboratoire.

Un conseil pour vieillir moins vite?

Oui, toujours rester actif, physiquement et intellectuellement et rester positif.



Un meilleur sommeil grâce à la lumière

Adobe Stock

Luminothérapie Le rythme naturel du sommeil agit en régulateur sur le bien-être journalier de chacun et aide les patients à retrouver le sommeil perdu. Un système de luminothérapie, mis au point par Philips, simule une lumière naturelle visant à rétablir le cycle éveil sommeil. La clinique Valmont à Glion s'est dotée du tout premier appareil de Suisse.

Perturbés par la douleur, l'anxiété, la maladie, l'hospitalisation, souvent les patients perdent la notion du temps et le rythme du sommeil. Ils ne sont pas les seuls, un tiers de la population mondiale est atteinte par des troubles du sommeil. Mais en milieu hospitalier, le cycle circadien (processus biologique de 24 heures) est souvent encore plus déstabilisé. Pour revenir à un cycle plus naturel, Philips a imaginé un appareil de luminothérapie appelé Vitalsky ou ciel vital. Il s'agit d'un écran géant fait de LEDs, un peu comme le plancher de la Fête des Vignerons. Il surmonte le lit avec, suivant les modèles, d'autres écrans aux murs. Ils diffusent une lumière naturelle apte à simuler ce que pourrait être une journée parfaite dans un environnement calme, propice à la guérison.

Le traitement

Tout commence par la phase de réveil. Confortablement installé dans son lit, le patient voit progressivement se lever l'aube et commence à appréhender le jour. Puis la lumière s'intensifie pour booster l'énergie de la personne avant de progressivement retomber pour laisser place à un sommeil réparateur. Le système permet de rétablir le rythme veille/sommeil naturel, de renforcer le sens du temps, de créer un environnement calme pour le patient qui en bénéficie, mais aussi d'activer les compétences cognitives, car des projections douces permettent de s'initier à des jeux interactifs, des vidéos animées, tous inspirés de scénarios naturels, créant une atmosphère apaisante et agréable.



Adobe Stock

A Valmont, Vitalsky est installé pour aider à retrouver le sommeil lors de traitements de réadaptation neurologique et orthopédique qui sont la spécialité de cette clinique. C'est le premier établissement en Suisse à se doter de cette technologie de luminothérapie. Le CHUV devrait prochainement disposer d'un système similaire en soins intensifs.

Le saviez-vous?

Le sommeil est le 3e pilier de la santé après l'alimentation et l'activité physique. Lorsqu'il est perturbé, cela peut avoir des impacts physiologiques dévastateurs sur le diabète, les maladies cardiovasculaires, les problèmes digestifs, le poids et surpoids, la stabilité de la peau, le système immunitaire et, naturellement, sur l'humeur qui peut dé-

générer jusqu'à la dépression. D'où un encouragement à respecter le rythme circadien avec ses pics, ses creux et sa vitesse de croisière, le tout formant un équilibre donné par la nature. Notamment la mélatonine.

Nous produisons naturellement cette hormone dite du sommeil, qui régule les rythmes chronobiologiques. Dans un environnement optimal, sa sécrétion se fait entre 21h et 7h30. Mais elle peut être stimulée par différents agents externes et dérégler les rythmes. La luminothérapie rétablit l'équilibre du cycle des rythmes biologiques. C'est

en tous les cas un des buts visés par Philips avec son installation Vitalsky.

Nina Brissot



Surmontant le lit, un écran géant fait de LEDs blanches simule la lumière naturelle. DR

Quai santé

Avenue des Alpes 74
1820 Montreux
(dans le bâtiment de la Gare CFF,
3e et 4e étages)
021 964 30 00

www.quaisante.ch



Prise en charge des urgences médico-chirurgicales au cœur de la ville

A l'heure de la pandémie du coronavirus, il nous semble encore plus important de pouvoir compter sur une prise en charge des urgences rapide, efficace et au plus proche de la population.

Notre équipe médicale de Quai Santé, installée dans la gare de Montreux, offre ses services d'urgences tout en garantissant la sécurité de chaque personne. En temps d'épidémie, nous avons mis en place différentes mesures permettant de recevoir tous les patients dans des conditions optimales. En effet, vous serez accueilli aux urgences par notre équipe qui s'assurera de faire un triage de manière à identifier les patients présentant des symptômes grippaux. Une petite salle d'urgence à l'entrée du centre leur est dédiée pour une consultation médicale initiale limitée et, au besoin, un dépistage du COVID-19. Ces mesures permettent de restreindre au maximum les interactions avec

des personnes potentiellement infectées. Un suivi téléphonique est ensuite assuré pour chacun de ces patients.

Notre permanence médicale bénéficie de deux étages nous permettant ainsi d'accueillir en toute sécurité tous nos autres patients, surtout les plus fragiles. Elle propose une offre médicale complète que ce soit pour des cas de médecine générale, de chirurgie ou de traumatologie. Nos médecins bénéficient d'une installation de radiologie de pointe et d'analyses de laboratoire sur place, ainsi que d'une équipe de différents spécialistes permettant d'optimiser la prise en charge de chaque patient.

Nous souhaitons rester en toutes circonstances au plus proche de nos patients, et nos consultations sont accessibles sans rendez-vous du lundi au vendredi de 8h à 19h, et le samedi matin de 9h à 13h.

HOME ASSISTANCE MÉDICAL & SERVICES

Rte Aloys-Fauquez 2
1018 Lausanne
021 601 70 00
0800 94 94 94 (numéro gratuit)
www.homeassistance.ch



HOME
ASSISTANCE
MEDICAL & SERVICES

En cette période de confinement, le maintien et les soins à domicile sont plus précieux que jamais. C'est pourquoi Home Assistance Médical & Services redouble d'effort pour assurer un service à sa patientèle 24h/24h et 7j/7. De Lausanne au Chablais en passant par Lavaux et la Riviera. Les 50 collaborateurs qualifiés de cette entreprise à taille humaine mettent tout en œuvre pour soutenir les personnes qui ont besoin de soins et d'accompagnement. De plus, un service traiteur propose chaque jour 4 menus à choix.

De l'ergothérapie aux soins quotidiens, les collaborateurs qualifiés de cette entreprise dynamique, qui fête cette année ses 5 ans d'existence, favorisent des liens privilégiés avec leurs patients et, en ces temps de crise, répondent à une demande vitale. Pour Yves Eckert, fondateur et directeur de Home Assistance Médical & Services, ce lien de confiance qui se tisse avec une petite

équipe de 3 ou 4 professionnels dédiés à un patient est plus que jamais essentiel pour le bien-être des personnes âgées ou de toute personne qui vit dans le confinement. Afin de déterminer les besoins, un bilan est établi selon l'évaluation aux normes européennes RAI-HC et sous la responsabilité d'une infirmière référente. Au bénéfice de la convention collective de travail du secteur sanitaire parapublic vaudois, l'ensemble des collaborateurs du secteur médical de Home Assistance Mé-

Pour Yves Eckert, fondateur et directeur de Home Assistance Médical & Services: «Les personnes âgées, en convalescence ou en situation de handicap sont beaucoup moins désorientées lorsqu'elles vivent chez elles».



dical & Services est diplômé et certifié Croix-Rouge. La plupart des prestations fournies par Home Assistance Médical & Services, certifié OSAD (Organisation de soins à domicile agréée par le canton de Vaud), sont prises en charge par les caisses maladie (LAMal).

SERVICE TRAITEUR

Lorsque l'on ne peut plus sortir de chez soi pour aller faire ses courses, c'est le restaurant qui vient à vous. Le service traiteur de Home Assistance Médical & Services propose un choix de 4 menus quotidien. Une carte de propositions hebdomadaires est envoyée une semaine à l'avance afin que chacun puisse faire son choix en toute tranquillité.

PRISE DE SANG À DOMICILE

Les prises de sang à domicile connaissent aussi une forte demande et sont effectuées par du personnel qualifié pour le compte d'UNILABS. «C'est un service très demandé dans la situation actuelle, car il permet de ne pas avoir besoin de se déplacer chez le médecin ou à l'hôpital», explique Yves Eckert.

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 (LAMal).
- 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

Inévitable et irréversible, le vieillissement peut-il ralentir ?

Bien vieillir Les recettes existent par centaines, même si elles finissent toutes par se ressembler. Encore faut-il les appliquer et espérer que son ADN prédispose à une dégénérescence ultra lente. Nul n'est égal face aux gènes qui l'habitent. Le point avec deux spécialistes en neuropsychologie du CHUV.

que soit la qualité de son ADN, il est inéluctable et irréversible. Inutile de vouloir jouer les Jeanne Calment, même elle a fini par rendre son dernier soupir.

La marche des ans

Deux dates suffisent à marquer un individu. Celle de sa naissance. Celle de sa mort. Tout le reste n'est qu'une vie plus ou moins bien remplie. A quelques exceptions près,

Stimuler le cerveau

A l'invitation de quartier solidaire Mosaïque Pully Nord, Claudia Steinhauer et Caroline Imobersteg, spécialistes en neuropsychologie au CHUV, sont venues mi-janvier développer des pistes devant un parterre d'une quarantaine de personnes très intéressées. Sur le thème «Peut-on stimuler un cerveau qui vieillit?», les thérapeutes ont abordé différentes pistes. Notamment par le stimulus régulier de l'activité cognitive par des animations variées et des discussions de groupe. Acquérir de nouvelles connaissances est primordial pour ne pas entrer dans une routine, expliquent-elles. Les rencontres et échanges permettent d'évoluer avec tous les changements que l'on constate, d'une part sur son état, mais aussi sur les transformations qu'apportent l'informatique, les déplacements, la vie qui change. Un excellent moyen de rester jeune dans son esprit est de lire beaucoup, de voyager lorsque c'est possible, d'essayer de nouvelles recettes pour ceux qui aiment cuisiner ou apprendre une nouvelle langue. Dans l'assemblée, le problème récurrent qui, sur le plan cognitif, coïncide et affecte la plupart des plus de 65 ans, est le rapport à l'informatique. Claudia Steinhauer et Caroline Imobersteg ont recommandé de ne pas abandonner, de se faire aider, de développer la mémoire en répétant des apprentissages, surtout dans l'informatique qui ne cesse d'évoluer. Un autre moyen de prévenir la vieillesse est de stimuler les émotions, de partager son vécu, de travailler sa mémoire autobiographique ou générale, et de développer ses connaissances sur le monde, notamment en suivant des conférences. Enfin, ne pas s'isoler et participer souvent ou régulièrement à des activités aussi ludiques que possible.



Deux dates suffisent à marquer un individu. Celle de sa naissance. Celle de sa mort. DR

A la naissance, nous possédons 100 milliards de neurones. Ces cellules nerveuses constituent notre unité fonctionnelle. Avec le temps, certaines meurent, d'autres se dégradent, certaines se renouvellent. Cette base du système nerveux s'use et devient paresseuse. Il lui arrive de carrément s'endormir. Ce qui provoque une dégradation de la dimension cognitive, émotionnelle, fonctionnelle. On appelle cela le vieillissement! Il est sournois, plurifactoriel, car lié à des facteurs génétiques, environnementaux, de modes de vie et de maladies. Le vieillissement se différencie pour chaque individu. Il est progressif à des rythmes particularisés. Mais quelle

elle sera oubliée en moins de deux générations. Naître et grandir conduisent vers la vieillesse et la mort par une diminution progressive des fonctions de l'organisme et motrices, puisque l'activité physique diminue, mais aussi par la dégénérescence du cerveau. Pour tenter de reculer au plus tard possible cette marche des ans et son cortège de ravages, un bataillon d'actions préventives est à l'ordre du jour. Il y a bien sûr les grands classiques qui recommandent de ne pas abuser du tabac, de l'alcool, des matières grasses, des expositions prolongées au soleil et de boire beaucoup d'eau. On parle aussi des activités sociales, de discussions variées, de sorties en groupes et autres activités ludiques.

IMPRESSUM

Supplément du journal
Le Régional, Néo Santé paraît
deux fois l'an au printemps
et en automne.

Tirage et diffusion:
127'000 exemplaires
sur Lausanne Est
et Sud, Lavaux Oron, Riviera,
Chablais /VD/VS

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

Rédaction Nina Brissot
n.brissot@leregional.ch

Publicité / 021 721 20 30
Basile Guidetti
Nathalie Dirito
Giampaolo Lombardi

PAO: Mattéo Costantino
Patrícia Lourinhã

Adresse postale et siège social:
Le Régional SA
Supplément Néo Santé
Rue du Clos 12, CP 700
1800 Vevey
021 721 20 30
info@leregional.ch
www.leregional.ch



Formation de praticien/ne en fleurs de Bach

Selon la méthode originale
Reconnue ASCA – Ouvert à tous

Module de base à **Fribourg**
ma 9 et me 10 juin 2020 ou
lu 14 et ma 15 septembre 2020

Magali Frank

Tél. 026 496 42 75 / Tél. 079 253 24 34

Agenda et informations:

www.centresurya.ch ou www.fleurange.ch

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



SPOG 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
SPOG Coordinating Center

Effingerstrasse 33 • CH-3008 Berne
031 389 91 89 • www.spog.ch

Comptes de dons SPOG: Postfinance 60-363619-8
Banque cantonale bernoise BCBE, 3001 Berne IBAN: CH71 0079 0016 2668 5560 2

POIDS PHOBIES STOP-TABAC
HYPNOTHERAPIE
CONFIANCE EN SOI PRÉPARATION MENTALE

Françoise denis - Montreux

079 615 10 55 • www.atelier-bien-vivre.ch

Publireportage

MyPUREskin Une solution anti-âge 100% naturelle

Le centre de science médicale esthétique 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 85% de bio peptides de collagène marin. Ce composant recherché régit non seulement la jeunesse de la peau mais influe 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 85% 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 chimistes, dermatologues et médecins, ont créé une gamme de compléments alimentaires qui activent le métabolisme et boostent les cellules afin d'optimiser 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. « Parmi eux, 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

Il est aussi proposé en pharmacie et auprès d'EstheMedis.

EstheMedis
Maison Santé Chablais
Chemin des Vergers 3,
1868 Collombey
Tél: 024 471 28 75
www.esthemedis.ch
www.mypureskin.ch



MyPUREskin
by ESTHEMEDIS

Phytothérapie, aromathérapie, sorcellerie...

Soin de soi La puissance des plantes utilisées en médecine ou en soins a souvent été assimilée à des pouvoirs magiques. Des plantes qui d'ailleurs sont à la base de beaucoup de secrets de sorciers, mages, guérisseurs et chamanes. Pourtant, malgré tous leurs savoirs ajoutés, personne encore n'a trouvé la potion magique empêchant le vieillissement.



Connaître les plantes et savoir les utiliser ont toujours été des atouts de pouvoir. **Adobestock**

Connaître les plantes et savoir les utiliser ont toujours été des atouts de pouvoir. A travers les âges, mages et guérisseurs, marabouts et sorcières installaient leur réputation avec un usage positif de plantes curatives ou empoisonnantes. La phytothérapie en médecine ou disciplines associées est très ancienne. On en trouve des traces trois millénaires avant notre ère, sur des tablettes d'argile, gravées dans une langue aujourd'hui disparue, le sumérien. Bien avant nous aussi, les Grecs et les Romains disposaient d'une grande pharmacopée basée sur la phytothérapie. Puis sont arrivés les médicaments de synthèse et aujourd'hui on va plutôt vers l'herboriste ou le pharmacien que chez la sorcière ou le chamane. La manière d'utiliser les vertus des plantes a évolué, qu'elles soient aromatiques potagères, comme souvent l'ail et l'oignon, le persil, le laurier, l'aneth, le romarin et d'autres, ou sauvages, comme l'achillée, l'ail des ours, l'ajonc, l'armoise, l'aubépine, mais aussi la bardane, le buis, la bruyère, le chien-dent, le millepertuis, le noisetier, le pissenlit ou le trèfle. Fini les compresses aux longues préparations, on trouve désormais des emplâtres en pharmacie tandis que, pour les breuvages, il suffit de mettre dans son panier les innombrables boîtes de sachets d'infusions et tisanes qui garnissent de plus en plus de rayons jusque dans les supermarchés.

La phytothérapie existe également sous forme de gélules, de poudres ou d'extraits hydroalcooliques, mais aussi des produits pour le corps revitalisants, hydratants, relaxants et autres vertus. Si elle est supposée être soignante, elle peut aussi se révéler très toxique. Et ces plantes-là sont tout aussi nombreuses: le magnifique aconit napoléon, le datura aussi appelé herbe du diable, la narcotique jusquiame, certaines hellébores (roses de Noël) qui peuvent être toxiques des fleurs à la racine, l'hypnotique mandragore, l'intoxicante morelle noire ou le pavot somnifère et même le ricin si l'on consomme sa graine. Inutile de concocter un breuvage avec l'ensemble, il sera imbuivable.



Attention aux toxiques

La phytothérapie existe également sous forme de gélules, de poudres ou d'extraits hydroalcooliques, mais aussi des produits pour le corps revitalisants, hydratants, relaxants et autres vertus. Si elle est supposée être soignante, elle peut aussi se révéler très toxique. Et ces plantes-là sont tout aussi nombreuses: le magnifique aconit napoléon, le datura aussi appelé herbe du diable, la narcotique jusquiame, certaines hellébores (roses de Noël) qui peuvent être toxiques des fleurs à la racine, l'hypnotique mandragore, l'intoxicante morelle noire ou le pavot somnifère et même le ricin si l'on consomme sa graine. Inutile de concocter un breuvage avec l'ensemble, il sera imbuivable.

Aromathérapie

Les saveurs, les arômes, les senteurs sont au goût du jour et se sont reportés sur les thérapies par des arômes, des concentrés, des huiles essentielles. Leur utilisation est également subtile et de nombreux guides ont été publiés depuis que le chimiste René Maurice Gattefossé a ainsi baptisé ces soins ou cures (thérapies) par des arômes en 1935. Mais attention, son utilisation peut être explosive et appliquée sur la peau si elle n'est pas bien diluée dans une huile ou de l'alcool, elle peut facilement brûler. Ces huiles sont composées de molécules aromatiques hautement puissantes, raison pour laquelle les dosages doivent être précis et jamais dépassés. Idem pour les huiles à avaler. Mieux vaut se renseigner auprès d'un professionnel de la santé avant de s'y lancer. Si vous voulez en mettre dans votre bain, ajoutez un dispersant à huiles essentielles. Ne jouez pas les apprentis sorciers, une longue préparation et connaissance des plantes permettent de savoir les utiliser sans contre-indications. Et pour devenir chamane ou sorcier, il faut, en plus, connaître les incantations qui vont optimiser leurs pouvoirs, il faut être capable de capter leurs vibrations pour en réorienter l'énergie. L'infusion ou l'application deviennent alors une potion magique...



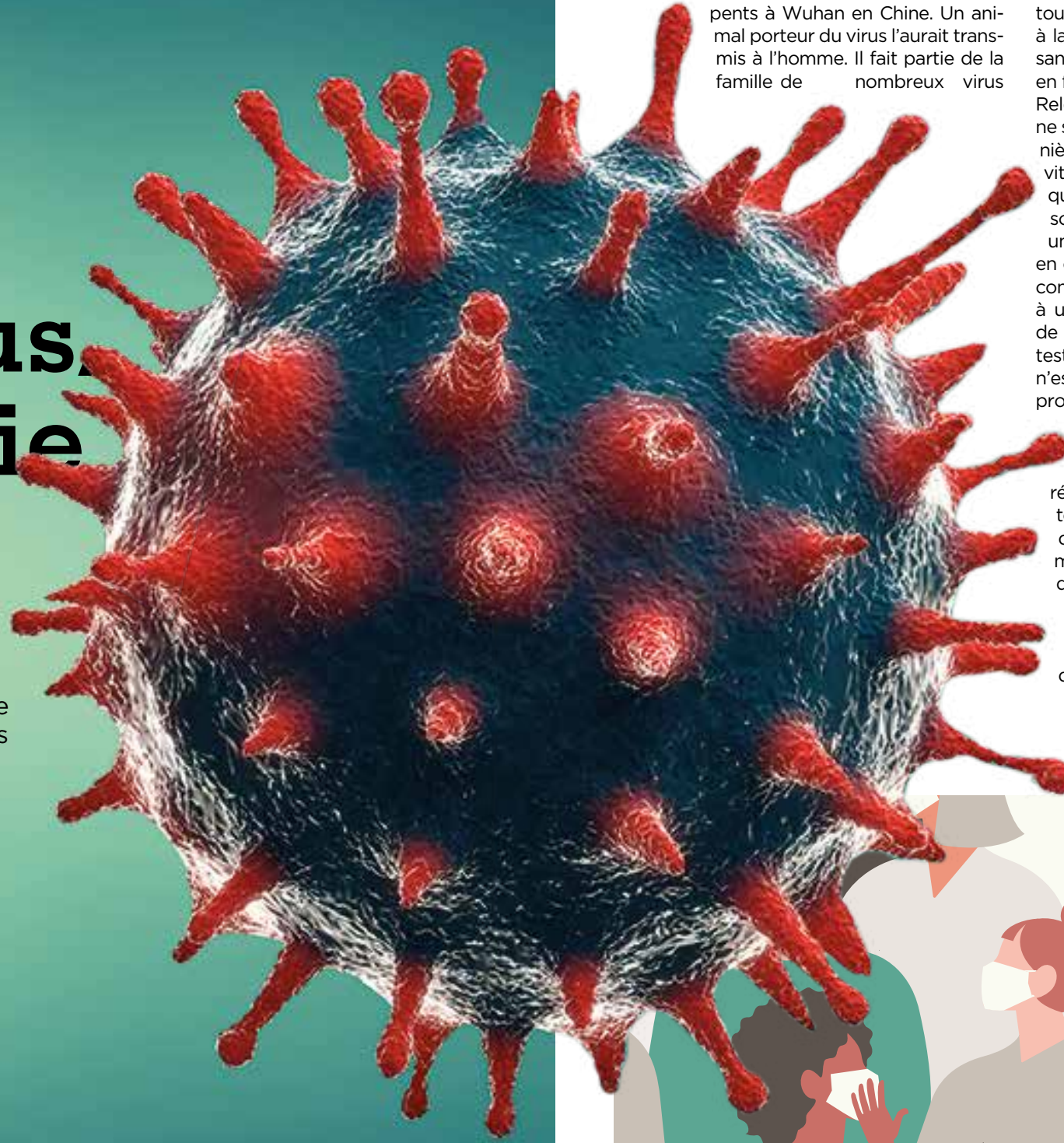
Nina Brissot



Le Coronavirus, cette pandémie inquiétante

Santé Des milliers de morts à travers le monde.

Un foyer meurtrier en Italie. Quelques esprits fanfarons qui nient le danger. Une Suisse sous cloche, tout comme l'Europe. Une économie qui s'effondre. Une menace plus inquiétante pour la survie de l'humain que l'écologie. Le Coronavirus est là et il fait mal.



L'heure est grave, tous les chefs d'Etats le martèlent. Ce Covid-19 développé en pandémie touche d'abord les plus vulnérables: les personnes âgées et malades. Pourtant, il provoque aussi la mort de personnes plus jeunes et apparemment en bonne santé. Qu'est-ce que ce virus et d'où sort-il? La réponse répétée des scientifiques situe le foyer de la maladie sur un marché aux poissons, chauves-souris et serpents à Wuhan en Chine. Un animal porteur du virus l'aurait transmis à l'homme. Il fait partie de la famille de nombreux virus

qui, tout comme la grippe, le VIH, le typhus ou autre peste, sont contagieux. Celui-là se propage essentiellement par des gouttelettes échappées d'une personne infectée lorsqu'elle tousse, éternue ou postillonne. Ces gouttelettes peuvent parcourir jusqu'à 3 mètres suivant la force d'expulsion. Elles peuvent se poser au sol mais aussi sur une surface à proximité, poignée de porte, clavier, rampe d'escalier, etc. En clair, un endroit qu'un vis-à-vis, un voisin ou un passant pourra toucher et se faire contaminer. La fulgurance à laquelle il se propage montre que sa puissance de contamination est importante ce qui en fait une crise sanitaire majeure.

Relevons toutefois que tous les contaminés ne seront pas nécessairement atteints de manière grave. La grande majorité des cas se vit comme une simple grippe de saison. Ce qui d'ailleurs peut être bénéfique à la personne qui l'attrape car elle va développer une immunité qui la protégera, notamment en cas de récurrence. Mais ce côté discret de la contamination sans symptômes marquants a un revers important: Nul ne sait combien de personnes sont infectées. Pratiquer des tests sérologiques sur une population entière n'est pas non plus envisageable. Il est fort probable, selon l'OFSP (Office Fédéral de la Santé Publique), que les cas soient infiniment plus élevés que ceux officiellement connus. D'où une demande réitérée et appuyée de rester chez soi et éviter tout contact avec des personnes fragiles qui pourraient être contaminées avant même que le porteur ne se soit aperçu de sa propre contamination. En revanche, rien ne prouve actuellement que le Coronavirus puisse être transmis par le sang. Les donneurs peuvent donc continuer de donner leur sang précise l'OFSP mais il leur

est recommandé de téléphoner préalablement pour être sûrs que le centre de collecte soit ouvert.

Un vaccin?

Le Covid-19 n'a pas, à l'heure actuelle, de traitement antiviral actif reconnu par la science. Des scientifiques y travaillent avec d'ailleurs une certaine opiniâtreté à tenter d'être le premier à trouver LE vaccin qui sauvera la planète. Selon l'OMS, Organisation Mondiale de la Santé, tous pourtant s'accordent à dire qu'il faudra probablement 12 à 18 mois pour que les tests puissent être réalisés et déclarés efficaces. Entre-temps, les médecins traitent le Coronavirus comme ils le feraient pour une pneumonie. Avec des interventions pouvant aller jusqu'à l'intubation après avoir mis le patient en coma artificiel lorsque les dispositifs d'oxygénation ne suffisent pas.

Les directives

En attendant le vaccin, chacun peut participer au ralentissement de la propagation du virus. Outre les gestes recommandés partout, la distance sociale, le confinement, permettent d'aplanir la courbe de la pandémie. L'idée est d'éviter à tout prix des pics de contamination grave qui conduisent trop de personnes à l'hôpital en même temps. Le manque de lits, de ventilateurs mécaniques, de personnel qualifié ne permet pas de faire face efficacement à la pandémie et augmente le nombre de décès. Il est également important de bien écouter et suivre les directives gouvernementales, car les données sur le Covid-19 changent rapidement. Parfois d'heure en heure et tout peut changer très vite.

Nina Brissot



Nul ne sait combien de personnes sont infectées.

Adobestock

Se faire de vieux os... Chance ou fatalité?



Toutes blessent,
la dernière tue. DR

La marche du temps Quoi qu'il se passe, où que nous soyons sur cette planète, rien n'arrête le temps. La vie est un passage. Tous ne l'empruntent pas au même endroit. Mais le chemin, droit ou sinueux, rétrécit et s'encombre. Les embûches se multiplient. Certains les enjambent. D'autres trébuchent. Puis un jour l'inéluctable se produit. Ainsi va le cycle de la vie.

Entre la vie et la mort arrive, pour la majorité des humains, ce passage que l'on désigne par de nombreux aphorismes: le temps des aînés, vétérans, seniors, anciens, 3e ou 4e âge et qui, en réalité, s'appelle la vieillesse. Chacun la vit selon son état de santé, sa philosophie de vie, son envie de vivre, son milieu social, son goût d'ap-

De Churchill à Coelho

Pour vieillir moins vite ou en acceptant certaines contraintes sans les ressentir trop fortement, de grands hommes avaient leurs méthodes. Churchill disait «Agissez comme s'il était impossible d'échouer». C'est pour le moins de la pensée positive. Ceux qui ne la maîtrisent pas spontanément trouveront de nombreux cours ou coachs pour les aider. L'écrivain à succès Paulo Coelho a lui une autre approche qui est «Quand on ne peut revenir en arrière, on doit se préoccuper de la meilleure façon d'aller de l'avant». Les méthodes sont nombreuses: sports, fitness, sorties, voyages, jeux de société,

universités du savoir, cycles de conférences, hygiène de vie rappelée dans toutes les pubs, crèmes miracle, chirurgie esthétique, tout est bon pour garder, pour soi d'abord, une image valorisante. Cela s'appelle l'estime de soi, qui parfois peut s'estomper dans des moments de fatigue. Il faut alors penser indien et se dire «si tu vois tout en gris, déplace l'éléphant». Vieillir moins vite c'est rester jeune plus longtemps, savoir s'amuser, rire de soi et des situations, suivre les conseils. Christophe André, maître en équilibre intérieur, qui rappelle que «sourire mobilise 15 muscles, faire la gueule en sollicite 40». Alors pourquoi se fatiguer? Bien sûr on parle aussi de sagesse, d'estime de soi et de la capacité de considérer que son savoir et ses connaissances sont des atouts parfois encyclopédiques. Et pourquoi s'en faire? Le temps marche au même rythme pour tout le monde, il suffit de savoir poser ses échéances. Gainsbourg l'avait compris lui qui assurait: «Je connais mes limites, c'est pourquoi je vais au-delà». L'homme hypermédiatisé avait par ailleurs compris qu'il faut savoir se positionner en dehors des idéaux de société et savoir être soi-même à tout âge.

L'immortalité

Ce rêve existe depuis que l'homme marche debout. Peut-être la science arrivera-t-elle un jour à transposer sur l'humain certaines vertus animales et végétales. Car il existe, semble-t-il, des espèces qui ne vieillissent pas. On cite entre autres, l'hydre zoologique (polype d'eau douce au pouvoir de régénérescence infini). Une dizaine d'espèces animales et végétales dont la méduse turritopsis nutricula qui serait immortelle. Mais aucune trace, à ce jour, chez l'humain. En attendant, il faut prendre des risques et nous revenons à Coelho: «Aimer, c'est risquer le rejet. Vivre, c'est risquer de mourir. Espérer, c'est risquer le désespoir. Essayer c'est risquer l'échec. Risquer est une nécessité. Seul celui qui ose risquer est vraiment libre».

Les virus voyagent aussi



Aux signes d'infections, fièvres, toux, irritations cutanées, affection urinaire, oui il faut consulter et mieux tôt que tard

Précautions Lorsque la pandémie actuelle sera calmée, les envies d'évasion vont reprendre. On dit souvent que la retraite est l'âge d'or pour les voyages. Mais à condition d'être en forme et de savoir prendre quelques précautions. Inutile de partir avec une valise de médicaments, mieux vaut se renseigner. Le point avec le Dr. Frank Bally, spécialiste des maladies infectieuses.

en balance le risque de l'infection et les effets secondaires possibles.

Vous recommandez une consultation avant le voyage ?

Les virus occupent l'actualité comme jamais avant. Covid-19 oblige. Or on l'a vu, avec l'âge, les défenses immunitaires s'affaiblissent. La prudence est donc de mise. Après cette crise, pour ceux qui envisagent d'aller se changer les idées en Asie, Afrique ou Amérique latine, une consultation auprès d'un spécialiste avant le départ peut se révéler très utile. Quelques questions au spécialiste de ces questions à Sion et Rennaz, le Dr. Frank Bally.

Quelles recommandations faites-vous aux aînés qui voyagent ?

Frank Bally En premier lieu, d'assurer leur traitement habituel pour d'autres maladies (p.ex. diabète, et autres) durant le voyage et de tenir à jour les vaccinations. La destination joue un rôle mais où que nous allions, personne n'est à l'abri d'une morsure de bête porteuse de maladie, d'une piqûre de moustique ou de se contaminer avec de l'eau ou de la nourriture. S'ils se rendent dans des pays où la fièvre jaune existe, il faut qu'ils consultent dans un centre autorisé pour estimer si le vaccin est nécessaire et possible. Le vaccin contre la fièvre jaune est le seul à faire l'objet d'une réglementation internationale. Il comprend des risques d'effets secondaires et davantage avec la progression de l'âge. Je recommande alors une consultation. La décision doit mettre

FB Oui. Dans un premier temps, le voyageur peut consulter le site officiel www.safetravel.ch mais il serait inspiré de consulter chez son médecin traitant ou au centre spécialisé pour savoir ce dont il a besoin en prévention. Dans une consultation spécialisée, tout cela est expliqué au cas par cas. On se souvient de cas de malaria résultant d'une prise de risque non anticipée. Une prophylaxie ou un traitement d'urgence peuvent y remédier. Il existe d'autres maladies dues aux moustiques. La prévention doit être faite de manière détaillée parfois même région par région pour le même pays. Sans oublier les gastro-entérites très fréquentes ou les infections sexuellement transmissibles. Nous mettons en garde également les voyageurs contre les accidents. Certains sports peuvent-être trop violents ou inadaptés à la souplesse de la personne. Sur la route, il faut être prudent sur le véhicule loué et la manière de conduire dans le pays. Les rapatriements sont plus souvent dus aux accidents qu'aux maladies.

Que faire en cas de doute ?

FB Aux signes d'infections, fièvres, toux, irritations cutanées, affection urinaire, oui il faut consulter et mieux tôt que tard. Ou déjà pendant le voyage. Il peut y avoir une épidémie, notamment sur les bateaux de croisières avec des gastro-entérites que leurs médecins de bord et infirmiers connaissent très bien.

Où faut-il se rendre ?

FB L'institut Central des Hôpitaux a des consultations ambulatoires sur plusieurs sites. A l'hôpital de Rennaz, route



Le Dr. Frank Bally, spécialiste des maladies infectieuses.

DR

du vieux Séquoia 20, sur rendez-vous au 058 773 09 09. Également sur le site de Sion, avenue du Grand Champsec 86 à Sion. Pour un rendez-vous 027 603 47 80. Il est possible d'affiner sa recherche en se rendant sur: <https://www.hopitalduvalais.ch/fr/disciplines-medicales/disciplines-de-a-a-z/medecine-tropicale-et-medecine-des-voyages.html>. Géographiquement opposé, à Lausanne à la Policlinique Médicale Universitaire, Centre de vaccination et médecine des voyages, Rue du Bugnon 44, 1011 Lausanne. Rendez-vous au 021 314 49 39 ou sur le site: <https://www.pmu-lausanne.ch/domaine/vaccination-voyage>

La violence ne s'arrête pas avec l'âge

Maltraitance

Elle est souvent sournoise et peut être involontaire. Elle survient à domicile mais peut aussi arriver en institution. La violence vis-à-vis des Aînés se décline sous différentes formes allant des coups à la torture morale. Pour aider ces personnes, une permanence nationale existe. Elle s'appelle Vieillesse Sans Violence.



Les violences peuvent être d'ordres multiples: économiques et financiers, psychiques et psychologiques, physiques et sexuels. AdobeStock

Combien d'aînés sont victimes de maltraitance en Suisse? Ces statistiques n'existent pas. Cette forme de cruauté est discrète, sournoise, cachée. Une estimation approximative, basée sur des cas de plaintes et de soins, en dénonce 300'000. Sans doute est-ce encore bien loin de la réalité. Il n'y a pas toujours des coups, les violences peuvent être d'ordres multiples: économiques et financiers, psychiques et psychologiques, physiques et sexuels. Des privations ou de la négligence, de l'isolement et du silence, voire une surveillance inquisitrice. Peu d'aînés ont le courage, la force, ou les moyens de dénoncer ce qui leur arrive, d'où une grande difficulté à leur venir en aide. Le confinement peut être propice à une montée de la violence du fait d'une promiscuité permanente. Les aînés n'y échappent pas.

Comment cela arrive-t-il?

Les abuseurs sont divers. A commencer par un conjoint qui a toujours été violent. Ce peut-être aussi un nouveau partenaire. La violence peut tout à fait être involontaire. Par exemple les propres enfants, persuadés de faire le bien de leurs parents, qui imposent tel ou tel programme dont ils ne veulent. D'autres membres de la famille peu enclins à la patience peuvent également forcer un aîné

à en faire trop ou alors le négliger et l'isoler. Le mal peut venir d'aides extérieures, incapables de juger pourquoi la personne aidée réagit mal. Ni pourquoi elle exige ou refuse certains soins ou traitements. Il existe aussi dans l'entourage des personnes mal intentionnées. Du personnel soignant à bout de nerfs. Des proches aidants surmenés. Un intime qui veut profiter d'une situation de faiblesse. Un conseiller financier qui agit dans son intérêt et non celui de son client. Lorsqu'une personne est vulnérable, les dangers sont multiples.

En parler

Les maltraitances étant diverses, une vigilance s'impose, autant de la part de l'aîné lorsqu'il a tous ses sens. Il doit apprendre à dire non et à se faire comprendre et respecter. Mais aussi son entourage direct bienveillant. Il est important que si une personne se sent lésée ou maltraitée, voire frappée, elle puisse se confier à quelqu'un en direct. Or, c'est loin d'être systématiquement le cas, la maltraitance des aînés est, le plus souvent, un tabou. La honte accompagne les coups, le silence suit et le mal continue.

C'est pour lutter contre cet interdit que trois organisations ont lancé en 2019 la première permanence nationale de conseil. «Vieillesse Sans Violence», a ouvert une ligne télépho-

nique (0848 00 13 13) ainsi qu'un site Internet vieillesse sans violence.ch. Elle est la première et la seule permanence nationale destinée à des seniors victimes de maltraitance. Mais elle s'adresse également à leurs proches, à des tiers ainsi qu'à des spécialistes en Suisse. Les trois institutions concernées sont UBA en Suisse alémanique; Pro Senectute Ticino e Moesano au Tessin et dans le Grison italien et, pour la Suisse romande, Alter Ego que préside la Professeure Delphine Roulet Schwab. Une association qui a pour but la prévention de la maltraitance envers les personnes âgées et la promotion de la bientraitance, de la dignité et du respect des aînés. La mise en réseau des compétences de ces trois structures, toutes spécialisées dans la prévention permet de répondre de manière ciblée aux problèmes généraux ou aux cas particuliers qui surviennent dans les différentes régions linguistiques du pays. La plateforme vieillesse sans violence.ch répond aussi bien aux victimes qu'aux proches aidants ou professionnels faisant face à une problématique qui les dépasse.

Vieillesse sans violence

0848 00 13 13 et vieillesse sans violence.ch

Le saviez-vous ?

Quel âge avez-vous ?

Eclairage

Vieillir, qu'est-ce que ça veut dire ? Et pour qui ? Dans quel état de santé ? Pour ressentir son âge réel, trois aspects du vieillissement sont à prendre en considération.

La chronologie de son âge est le premier critère naturel. Combien d'années depuis sa naissance ? Mais aussi dans quel état de santé ? L'âge chronologique permet au moins de se situer dans le temps et d'anticiper les problèmes de santé et d'assurer son avenir juridique et financier. L'âge biologique nous en dit plus sur la manière dont le corps réagit aux changements provoqués par l'âge. Pourtant, certaines personnes sont déjà biologiquement usées à 40 ans, tandis que d'autres vivent en pleine forme à 80 ans. Le cumul des deux indique un peu plus précisément l'état de vieillesse dans lequel on se trouve. Finalement, l'âge psychologique est probablement celui qui résume le mieux son vieillissement. Surtout face à la maladie. Les personnes physiquement actives, qui font des projets, se déplacent, socialisent et participent à de nombreuses activités restent jeunes plus longtemps.

Mon génome & moi

Le mot «génome» vient de la combinaison des mots «gène» et «chromosome». Il désigne l'ensemble de l'information génétique humaine. Le support matériel du génome est l'ADN. Son séquençage per-

met l'indentification chez chaque individu, de très nombreux variants génétiques. Or, seule une fraction d'entre eux présente un intérêt médical potentiel, mais les informations obtenues permettent de déterminer les impacts de ces différences sur la santé et de déceler les causes d'une maladie. Face à cette possibilité, beaucoup de questions se posent. Faut-il séquencer mon génome ? Dois-je accepter de le faire dans le cadre d'un projet de recherche ? Qu'est-ce que ça va m'apporter ? Est-ce que je veux savoir à quoi je suis exposé ? Est-ce que je peux faire le séquençage et décider de ne pas être informé ? Toute personne intéressée par cette médecine du futur peut désormais trouver des réponses à ces questions grâce à la nouvelle plateforme «Mon génome et Moi» mise en ligne par le CHUV avec le soutien de la Fondation Leenards : www.mongenome.ch/fr/

Potentielles thérapies pour Parkinson

Les cerveaux atteints de la maladie de Parkinson comportent des structures caractéristiques distinctes appelées «corps de Lewy». On ne sait ni pourquoi ni comment leur développement commence dans les neurones. Ni de quoi ils se composent. En revanche, il est établi qu'ils sont la marque distinctive de la maladie. Des chercheurs de l'Institut Brain Mind de l'EPFL ont réalisé la première étude visant à cerner le développement – du début à la fin – des corps de Lewy. Cette vaste étude apporte un éclairage sur la composition et les mécanismes de la formation de ces corps et montre que le processus de leur formation est l'un des principaux moteurs de la neurodégénérescence. «Nos résultats concordent avec les récentes découvertes faites sur les corps de Lewy des

cerveaux atteints de Parkinson, précise Hilal Lashuel leader du groupe. Notre modèle sait reconstruire tout le processus de formation de ces corps. Nous avons ainsi une puissante plateforme pour élucider la relation entre la fibrillation et la neurodégénération et tentons d'identifier de nouvelles thérapies susceptibles de modifier le cours de la maladie.»

Nina Brissot



L'institut Central des Hôpitaux prend ses marques dans la région Riviera-Chablais

PUBLIREPORTAGE

Institut Central des Hôpitaux (ICH)

Avec le transfert de ses activités de laboratoire vers le site unique de Rennaz, l'ICH a été amené à revoir son offre de prestations de proximité, en particulier en ce qui concerne ses sites de prélèvements.

La nouvelle planification sanitaire dans la région Riviera-Chablais a nécessité une réorganisation des prestations liées aux analyses de laboratoire. Le regroupement à Rennaz des laboratoires de l'ICH anciennement actifs sur les différents sites de l'Hôpital Riviera-Chablais (HRC) représente une amélioration en terme d'efficacité mais implique une diminution des sites disponibles pour effectuer les prises de sang pour les patients ambulatoires. L'institut Central a réagi en ouvrant trois nouveaux sites de prélèvement, situés respectivement à la Maison de Santé de Collombey, à l'Espace Santé Rennaz et à l'Hôpital de la Providence de Vevey (voir encadré). Membre de la direction de l'ICH et chef des laboratoires, le docteur Michel Rossier nous explique ce qu'implique cette nouvelle organisation.

Les laboratoires ICH des hôpitaux de Monthey, Aigle, Montreux et Vevey/Samaritain sont maintenant regroupés à Rennaz, qu'est-ce que ça change ?

➤ Michel Rossier. Le fait de se regrouper à l'intérieur d'un centre de compétences comme le nouvel Hôpital de Rennaz représente une opportunité pour l'ICH, en termes de technologie bien sûr, mais également de compétences humaines. Nous disposons maintenant d'un laboratoire moderne de 800 m², doté d'instruments de dernière génération et permettant un degré d'automatisation élevé, et donc un délai de réponse réduit et une fiabilité analytique accrue. L'organisation modulable du laboratoire permettra en outre une adaptation aisée aux demandes futures, permettant ainsi d'aborder sereinement les défis des prochaines décennies. Mais c'est surtout la



réunion sur un seul site d'une quarantaine de technicien(ne)s en analyses biomédicales, assurant le bon fonctionnement du laboratoire 24h/24 et 7j/7, qui représente la principale plus-value.

Quel est le lien entre l'ICH et la région Riviera-Chablais ?

➤ MR L'institut Central des Hôpitaux est une fondation rattachée fonctionnellement à l'Hôpital du Valais (HVS) mais présente dans le Chablais depuis près de 40 ans puisque l'Hôpital de Monthey est un de ses membres fondateurs. Il a ainsi été directement concerné par les changements survenus dans la région, depuis la création de l'Hôpital du Chablais jusqu'à celle de l'Hôpital Riviera-Chablais. Aujourd'hui nous sommes liés à ce dernier par différentes conventions de prestation, pour le laboratoire, mais également pour certaines consultations spécialisées, la pathologie et la stérilisation des instruments.

Presque tous les diagnostics nécessitent des analyses de laboratoire, pouvez-vous y répondre dans les temps ?

➤ MR En effet, on peut dire que deux tiers des décisions médicales sont prises sur la base de résultats de laboratoire. Et les délais imposés sont courts, particulièrement pour les patients hospitalisés ou dans les services d'urgences. Grâce aux outils informatiques, nous contrôlons systématiquement nos temps de réponse qui sont inférieurs à 40 min pour la moitié des analyses effectuées au laboratoire. Des instruments de proximité, utilisés par le personnel soignant, sont également mis à disposition par le laboratoire dans les services critiques où ces délais doivent être encore plus courts. Pour

nos clients extrahospitaliers, principalement des médecins de premier recours de la région, nous organisons des ramassages réguliers par nos coursiers. Une partie de ces transports est d'ailleurs assurée par des cyclistes et le train, en conformité avec une des valeurs fondamentales de l'HVS, le développement durable.

L'Institut Central propose également des consultations médicales, pour quelles spécialités ?

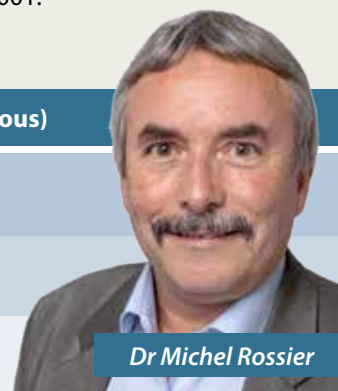
➤ MR Une particularité de l'ICH est effectivement de proposer, à Rennaz comme à Sion, des consultations médicales directement en lien avec la médecine de laboratoire, en particulier dans les domaines de l'hématologie, de la médecine transfusionnelle, des maladies infectieuses, de l'immunologie/allergologie et de la génétique médicale. Ces consultations s'adressent aussi bien aux patients de l'HRC qu'aux patients suivis par les médecins privés de la région.

L'installation à Rennaz s'est-elle bien passée ?

➤ MR Parfaitement bien grâce à une planification minutieuse initiée il y a plus de deux ans. En effet, le transfert de nos laboratoires vers l'hôpital de Rennaz en novembre 2019 a dû être parfaitement coordonné avec le transfert des patients, et cela sans aucune interruption de nos prestations jusqu'au départ du dernier patient. En outre, une validation des instruments déplacés a été systématiquement réalisée à leur arrivée avant de rendre à nouveau des résultats pour les patients. Enfin, juste une semaine après le dernier transfert, le laboratoire de Rennaz était audité et obtenait avec succès sa certification ISO 9001.

Centres de prélèvement de l'ICH dans la région Riviera-Chablais

Site	Adresse	Téléphone	Horaire (sur rendez-vous)
Maison de Santé de Collombey	Chemin du Verger 3, étage 3, 1868 Collombey	024 471.1192	Lu-ve, 07h00 – 11h15
Espace Santé Rennaz	Route des Tilles 6a, 1847 Rennaz	058 773.2016	Lu-ve 07h30 – 12h30 et 13h00 – 18h00
Hôpital de la Providence	Avenue de la Prairie 3, 1800 Vevey	079 158.9562	Lu-ve 07h30 – 12h00



Dr Michel Rossier