

L'ALIMENT

La passiflore : "zen soyons zen"

En France, on détient le record de consommation d'antidépresseurs ou autres molécules chimiques pour combattre nos angoisses. Et si on changeait nos habitudes car certaines plantes ont un effet apaisant sur l'organisme ? C'est le cas de la passiflore. Cette plante originaire du sud des États-Unis et d'Amérique du Sud a des propriétés sédatives et calmantes. Elle agit notamment contre l'irritabilité et les spasmes musculaires. Plusieurs études ont déjà prouvé qu'elle serait utile pour soigner l'extrême anxiété causée par le sevrage du cannabis, des opiacées ou de l'alcool. On peut la prendre en infusion mais on la trouve en général sous forme de gélules sans risque d'effets secondaires.



LE DISPOSITIF

Troubles de l'érection : la téléconsultation en soutien

En France, sur les 4 millions d'hommes souffrant de troubles de l'érection, moins d'un quart consulte. À cela, plusieurs raisons : le tabou autour des troubles de l'érection, l'absence d'informations sur qui consulter et à partir de quand. Une plateforme internet dédiée à la santé sexuelle des hommes, Charles.co, vient de voir le jour. Son objectif : lever ce tabou et encourager les hommes à consulter avec l'idée d'obtenir un diagnostic médical rapide et précis. La téléconsultation se fait par téléphone, tchat ou visioconférence avec des médecins sexologues, au prix de 35 €, non remboursée par la sécurité sociale. En cas de traitement médicamenteux, la personne peut choisir de se faire livrer sa prescription à domicile depuis une pharmacie.



UNE QUESTION, un expert

Thermoplastie bronchique : un espoir pour les asthmatiques

Par le Dr Julien Legodec, pneumologue à l'hôpital Saint-Joseph à Marseille.

La thermoplastie bronchique est un traitement non médicamenteux pour les patients atteints d'asthme sévère non contrôlé. Cette technique consiste à appliquer une source de chaleur sur les bronches, par l'intermédiaire d'un dispositif médical spécifiquement développé dans cet objectif. L'effet de cette chaleur permet, entre autres, une diminution du muscle lisse bronchique, souvent trop épais dans ce type de maladie. Il s'agit d'un traitement innovant, réalisable au cours d'une endoscopie bronchique simple. Il peut durer entre 30 et 45 minutes et n'est donc pas invasif. Trois séances sont toutefois nécessaires, afin de traiter l'ensemble de l'arbre bronchique. Cette technique représente un véritable espoir pour les patients asthmatiques sévères. Car de puissantes études scientifiques internationales montrent qu'elle permet d'améliorer la qualité de vie de ces patients, de diminuer le nombre de crises, de diminuer la consommation des traitements d'urgence et de moins avoir recours à des hospitalisations, parfois graves et très redoutées chez ces patients fragiles. À l'inverse, cette technique n'engendre pas de complication à moyen et long terme. Mais une surveillance rapprochée de 3 à 5 jours à l'hôpital doit être systématique après chaque intervention. Il est important de savoir que tous les patients asthmatiques sévères ne sont pas forcément de bons candidats à la thermoplastie bronchique. Et la réelle efficacité de ce traitement dépend d'un grand nombre de paramètres physiologiques et biologiques, dont certains font encore l'objet d'études. La bonne sélection des patients candidats à la thermoplastie bronchique est primordiale, découlant souvent d'un long parcours clinique et de bilans complets, et nécessitant au minimum l'avis d'un Centre Régional Expert en Asthme sévère, sollicité lors de réunions de concertation multidisciplinaires. L'accès à ce traitement se fait donc selon une organisation précise, rappelée par la Haute Autorité de Santé (HAS) dans ces recommandations datant de 2016.



Psoriasis : on dit stop aux idées reçues

Par Florence COTTIN

Un Français sur vingt, soit 2,5 millions de personnes, plus de 125 millions dans le monde, sont concernées par le psoriasis, maladie chronique inflammatoire qui se caractérise par la formation de plaques rouges, sèches et visibles proliférant principalement sur certaines parties du corps dont la peau, les muqueuses et le cuir chevelu. Selon un sondage réalisé par France Psoriasis, elle est encore très méconnue du grand public et souffre de préjugés qui heurtent les malades. À l'occasion de la 16^e Journée mondiale du psoriasis, qui vient de se dérouler, Nathalie Quiles-Tsimaratos (médaillon), cheffe du service de dermatologie de l'hôpital Saint-Joseph à Marseille démêle le vrai du faux.

LE PSORIASIS, C'EST DANS LA TÊTE.

Faux. C'est surtout sur la peau. Le stress peut favoriser le psoriasis. Mais le stress seul ne peut pas expliquer l'apparition même des plaques de psoriasis.

LE PSORIASIS EST UNE MALADIE GÉNÉTIQUE.

Vrai. Bien que l'origine du psoriasis soit encore mal connue, des facteurs génétiques, immunologiques et environnementaux sont associés au développement de la maladie. Plusieurs gènes de prédisposition ont été découverts. L'hérédité joue donc un rôle non négligeable puisqu'il existe des antécédents familiaux dans 1 cas sur 3. Comme toutes les maladies auto-immunes, des facteurs extérieurs peuvent influencer. Certains médicaments, le surmenage, l'excès de poids, l'alcool ou le tabac peuvent être des facteurs favorisant les poussées...

LE PSORIASIS EST UNE MALADIE CONTAGIEUSE.

Faux. Le psoriasis n'est pas contagieux. Une personne atteinte de la maladie ne peut pas la transmettre, ni par le toucher, ni par les vêtements, ni par contact physique.

LE PSORIASIS NE DISPARAIT JAMAIS.

Vrai. On parle de blanchiment des plaques, et non de guérison. Deux phases sont à prendre en consi-

dération dans le traitement de la maladie : la phase "d'attaque" qui vise à réduire et éliminer les plaques existantes et celle "d'entretien" qui vise à empêcher l'apparition de nouvelles plaques.

LE PSORIASIS NE PEUT PAS SE SOIGNER.

Faux. On n'en guérit pas mieux, mais on vit de mieux avec, grâce aux traitements. Pour 80% des patients, ce sont des traitements locaux (corticoïdes ou associations dermocorticoïde et vitamine D). Ils sont indiqués dans les formes légères où moins de 10% de la surface du corps est touchée. Pour les 20% de patients restant qui ont un psoriasis modéré à sévère recouvrant plus de 10% du corps, des traitements systémiques sont proposés dont le méthotrexate de la famille des immunosuppresseurs qui en est la référence et la photothérapie. Enfin, pour les patients résistants à tous ces traitements, les biothérapies ont fait leur apparition et sont bien tolérées. Cette année, une nouvelle classe thérapeutique est encore sortie. D'autres devraient suivre. Leurs particularités : "frapper" vite, fort et bien.

L'ALIMENTATION JOUE UN RÔLE SUR LE PSORIASIS.

Vrai. On conseille un régime plutôt anti-inflammatoire composé de peu de graisse. En revanche, les fameux régimes sans lactose, sans viande ou sans gluten ne



marchent pas comme l'ont prouvé de nombreuses études scientifiques. Le psoriasis est une maladie très excluante. De plus, quand on fait un régime notamment sans gluten, on ne peut plus aller manger chez personne. Ça rajoute de l'exclusion sans apporter grand-chose sur la pathologie.

LES MÉDECINES DOUCES, ÇA FONCTIONNE.

Faux. 10% des patients atteints de psoriasis auraient recours aux médecines alternatives. Ce n'est pas interdit si elles ne coûtent pas trop d'argent et qu'elles améliorent la qualité de vie. Mais, les médecines douces doivent toujours venir en complément d'un traitement médicamenteux classique. La tendance serait aux cures thermales. Elles sont efficaces dans les centres mais le sel dans la baignoire, pas vraiment ! Le lait de jument est aussi "une potion magique" en vogue. De même, on parle de plus en plus des bienfaits des crèmes à base de bave d'escargot. Pour l'un comme pour l'autre, aucune efficacité n'a encore été prouvée !

"Pso dating" le 21 novembre

En partenariat avec l'association France Psoriasis, et dans le cadre de la 16^e journée mondiale du Psoriasis, le service de Dermatologie de l'Hôpital Saint Joseph organise la 8^e édition des "Pso dating". Cette journée d'information propose des mini-conférences sur des thèmes souvent évoqués par les patients. Au programme de cette nouvelle édition : problèmes cardiaques et psoriasis, quelles précautions prendre ? Existe-t-il un régime pour les patients ? Quelles sont les différentes formes de psoriasis ? Les vaccinations : pourquoi en parler en cas de psoriasis ? Les traitements : il y a des nouveautés ? L'éducation thérapeutique du patient.

→ Le jeudi 21 novembre, de 10 h à 16 h, dans le hall d'accueil de l'hôpital Saint-Joseph (26 Bd de Louvain, Marseille 8^e).

L'AGENDA

DU 6 AU 8 NOVEMBRE

● 41^e Journées de la société française de sénologie et de pathologie mammaire

À l'occasion des journées de la société française de sénologie et de pathologie mammaire, une réunion ouverte au public se tiendra le 8 novembre à partir de 14 h et aura pour thème le "big bang ? Prévention, dépistage, traitements et évolutions sociétales". Quelles seront les répercussions du "big bang numérique et de l'intelligence artificielle ?". "Et demain, une médecine sans médecins ?" seront parmi les questions abordées.

→ Le 8 novembre, à partir de 14 h, au palais du Pharo (58 Boulevard Charles Livon), Marseille 7^e.

21 NOVEMBRE

● La Provence organise son grand Forum

La Provence ouvre le débat sur "Le don, la greffe d'organes : et si ça vous arrivait ?" à l'occasion de son grand forum de la santé organisé à la faculté de médecine de Marseille, en partenariat avec Aix-Marseille Université. Un Village Santé avec ateliers cuisine gratuits pour mieux manger de 13 h à 17 h 30 suivis d'une conférence à 17 h 30 avec le Pr Frédéric Collart (greffe du cœur, AP-HM), le Pr Christian Chabanon (greffe de moelle, IPC), le Dr Florentine Garaix (greffes chez les enfants, AP-HM) et Pierre Lemarchal, papa du chanteur décédé de la mucoviscidose Grégory Lemarchal composeront le programme.

→ Le Grand Forum de la Santé, jeudi 21 novembre, fac de médecine, Campus Santé Timone, 27 Bd Jean Moulin, 13005 Marseille. Entrée libre, information et inscription gratuite mais obligatoire pour la conférence sur www.legrandforumsante.org 04 96 11 18 02.

LES DÉMARCHES DE SANTÉ ONT CHANGÉ, LA MANIÈRE DE LES DÉCLARER AUSSI



Aujourd'hui votre médecin traitant peut déclarer en ligne un arrêt de travail, une grossesse ou une maladie de longue durée. C'est plus de temps pour vous et votre médecin.



AGIR ENSEMBLE, PROTÉGER CHACUN

