

LE FORUM

Bien manger : mode d'emploi

La Provence et Aix-Marseille Université proposent au public de s'informer gratuitement sur le thème : "Bien manger : arrêtons de nous faire cuisiner !" Ce grand Forum de la Santé donnera la parole au chef étoilé de l'hôtel l'Intercontinental, Lionel Levy et à Laurent Chevallier, médecin nutritionniste au CHRU de Montpellier et auteur d'ouvrages dont "Tout savoir sur les aliments : vérités et impostures". Ils défendront leur point de vue et échangeront avec le public.

→ Jeudi 30 novembre à 17h : la grande conférence. L'entrée est libre mais les inscriptions sont obligatoires sur www.legrandforumsante.com ou au 04 91 84 47 16 jusqu'au 28 novembre. Faculté de médecine, Campus Timone, 27, bd. Jean-Moulin, 13005 Marseille. Métro et parking : Timone.



LA CAMPAGNE

Gamètes : on manque de donneurs

Chaque année, ils sont près de 3 500 nouveaux couples souffrant d'une infertilité médicale à s'inscrire pour bénéficier d'un don de gamètes. Une démarche à la fois éprouvante et porteuse d'espoir qui, bien souvent, représente la dernière étape d'un long parcours d'assistance médicale à la procréation. Mais aujourd'hui on manque de donneurs et de donneuses, notamment parce qu'on ne connaît pas assez l'existence du don de gamètes et ses modalités. L'Agence de la biomédecine lance une grande campagne nationale de sensibilisation au don de gamètes du 2 au 26 novembre 2017.

→ Pour en savoir plus : www.dondovocytes.fr ou www.dondespermatozoides.fr ou au 0 800 541 541



UNE QUESTION, un expert

Accident vasculaire cérébral : il faut faire vite

Par le Pr Jean Pelletier, chef du service neurologie à la Timone.

Chaque année, en France, 150 000 personnes sont victimes d'un accident vasculaire cérébral (AVC), soit une toutes les 4 minutes. C'est la troisième cause de mortalité chez l'homme et la première cause de mortalité chez la femme. C'est aussi la première cause de handicap acquis à l'âge adulte.



Qu'est-ce qu'un AVC ?

Il existe deux types d'AVC : l'AVC ischémique, le plus fréquent, et l'AVC hémorragique. L'AVC ischémique est un l'arrêt brutal de la circulation du sang dans une zone du cerveau. Il est le plus souvent causé par un caillot de sang qui bouche une artère. L'AVC hémorragique est un saignement spontané à l'intérieur du cerveau.

Quels sont les premiers signes ?

La paralysie soudaine d'un côté du corps, des troubles du langage, une paralysie faciale, des troubles de la sensibilité ou encore la perte brutale de la vue d'un œil. Même si ces symptômes se résorbent, il faut appeler immédiatement le SAMU en composant le 15. Chaque minute compte. Plus les soins sont obtenus rapidement, plus le risque de garder des séquelles diminue.

Quels traitements en urgence ?

Le SAMU va diriger en extrême urgence le patient vers un centre spécialisé : l'UNV (Unité neurovasculaire). Si l'imagerie cérébrale détecte un accident ischémique, l'équipe va tenter de désobstruer l'artère cérébrale. La thrombolyse consiste à administrer par perfusion un médicament qui va dissoudre le caillot de sang. La thrombectomie consiste à retirer le caillot de sang en montant un petit cathéter jusque dans les artères cérébrales. En cas d'accident hémorragique, le traitement consiste à limiter l'épanchement de sang.

Comment prévenir les AVC ?

On peut éviter l'apparition de la maladie en éliminant les facteurs de risques de boucher les artères : hypertension artérielle, troubles du rythme cardiaque, obésité, diabète, tabagisme, manque d'exercice physique... Il est important de ne pas négliger la prévention secondaire : un patient qui a eu un AVC a un risque élevé d'en avoir un autre. Il faut donc dépister les facteurs de risque, et les traiter pour éviter les récurrences. N'oublions pas que 15 millions de Français souffrent d'hypertension artérielle.

OPÉRATION

Novembre, "mois sans tabac"

Santé publique France renouvelle l'opération #MoisSansTabac en 2017. Ce défi collectif national vise à inciter et à accompagner tous les fumeurs volontaires dans leur démarche d'arrêt du tabac, via des actions de communication et de prévention de proximité. L'opération qui commence le 1^{er} novembre, durera 30 jours car un arrêt de 30 jours multiplie par 5 les chances d'arrêter de fumer définitivement. Un dispositif itinérant, ludique et interactif dans 12 grandes villes dont Marseille, le 14 novembre, permettra d'aller à la rencontre des fumeurs et de leur entourage. Conçu sur le modèle des Fan zones de supporters, il offre aux visiteurs la possibilité de s'informer, de rencontrer et d'échanger avec un professionnel de santé, de s'inscrire directement à #MoisSansTabac et de participer à des jeux et à des animations.



Psoriasis : et si on oubliait les préjugés, tous ensemble ?

Cette maladie inflammatoire de la peau touche près d'un Français sur 20

J'ai des plaques blanches sur le cuir chevelu, j'ai toujours l'impression d'être sale". "Je n'arrête pas de me gratter et je n'arrive plus à dormir la nuit". "Je ne supporte plus qu'on mette mon psoriasis sur le compte du stress". "Mes collègues de travail n'osent plus s'asseoir à côté de moi".

Les bouleversants témoignages de patients atteints de psoriasis sont légion. Outre les douleurs physiques liées à la maladie, ils expriment de plus en plus la souffrance due au regard des autres. Car les préjugés qui entourent cette maladie, sont nombreux et si forts qu'ils poussent les malades à s'isoler.

Pour preuve, la dernière enquête publiée par l'association France Psoriasis indique que 76% des patients sont gênés et un tiers d'entre eux éprouvent même de la honte. Dans le détail, ce sondage révèle aussi que 51% des malades voudraient rester seuls en période de crise, 26% souhaiteraient parfois disparaître totalement, 45% déclarent devoir souvent expliquer leur maladie à des collègues parce qu'elle leur fait peur et 23% estiment être freinés dans leur évolution professionnelle. 49% des patients estiment quant à eux, que la maladie est source de tensions ou de disputes dans le couple.

La nouvelle campagne de sensibilisation lancée par France Psoriasis "mieux vivre avec, mieux vivre ensemble", reste la meilleure des armes pour lutter contre ces idées reçues persistantes. "Ce n'est ni une maladie psychologique ou contagieuse et encore moins liée à un manque d'hygiène", rappelle Roberte Aubert, Présidente de l'association.

"Le psoriasis n'est pas qu'une maladie de peau. C'est une maladie d'origine génétique dont les poussées sont déclenchées par des facteurs environnementaux, détaille de son côté le Dr Nathalie Quiles-Tsimeratos, chef du service de dermatologie, de l'hôpital Saint-Joseph à Marseille. C'est une maladie inflammatoire due à un dysfonctionnement du système immuni-



"C'est une maladie inflammatoire qui est due à un dysfonctionnement du système immunitaire."

taire. Elle s'exprime en premier lieu sur la peau sous forme de plaques rouges épaisses recouvertes de squames blanchâtres dues à un renouvellement trop rapide des kératinocytes, les cellules qui constituent l'épiderme. Cette maladie s'accompagne aussi souvent d'une atteinte du cuir chevelu chez certains malades (50 à 80%). Elle finit par toucher également les articulations dans 20% des cas en provoquant des rhumatismes inflammatoires. Le psoriasis évolue par poussées avec des périodes de rémission."

Un lien entre le psoriasis et l'obésité

Si on discerne mieux le mécanisme de cette maladie, on sait aujourd'hui qu'elle peut être associée à d'autres pathologies.

"La maladie a une incidence

sur les troubles de l'humeur, les troubles cardiovasculaires, l'hypertension. L'obésité est aussi pointée du doigt. Le psoriasis la favorise et, à l'inverse, elle est elle-même un facteur de risque. Des études ont montré une nette amélioration de la maladie chez les patients obèses qui perdaient du poids, poursuit la dermatologue. Dans tous les cas de figure, on propose de l'activité physique. Une heure de sport par semaine, c'est bon pour le moral, pour le cœur, pour la tension artérielle et pour le psoriasis."

Les connaissances croissantes de cette maladie ont également permis ces dernières années le développement de nouveaux traitements. "Le choix du traitement est déterminé en fonction de l'âge, du sexe, du poids, de l'environnement, de la

localisation du psoriasis et de sa sévérité."

Dans sa forme légère qui touche moins de 10% de la peau et représente 80% des patients, le traitement est local à base de crème. Il fait appel en général à des dermocorticoïdes ou des associations dermocorticoïde vitamine D. En revanche, pour les formes plus sévères, des traitements systémiques sont proposés. C'est le cas avec les rétinoïdes, la ciclosporine et le methotrexate. En cas d'échec, d'intolérance ou de contre-indications à ces traitements, de nouvelles molécules sont venues compléter le champ thérapeutique, ces vingt dernières années. La bonne nouvelle, c'est que d'autres devraient arriver sur le marché ces prochains mois.

"La biologie avec le développement des anti-TNF et des anti-IL-12-IL-23 et maintenant anti-IL-17 permet par de nouvelles voies de traiter l'inflammation avec un bon potentiel d'efficacité."

Seul bémol, ce sont des injections sous-cutanées ou intraveineuses qui nécessitent une surveillance accrue du patient et génèrent quelques contraintes. "Ces traitements diminuent la réponse immunitaire et peuvent, par conséquent, favoriser le risque infectieux. Il est ainsi obligatoire de se faire vacciner en plus des vaccins classiques contre le pneumocoque et la grippe. Mais ces nouvelles pistes peuvent assurer de grandes périodes de rémission."

En France, plus de 2 millions de personnes sont touchées par la maladie.

Florence COTTIN

Dans le cadre de la 14^e journée mondiale du Psoriasis, le service de Dermatologie de l'Hôpital Saint-Joseph, à Marseille, organise une journée d'information autour de miniconférences à thème dans le hall de l'établissement le jeudi 23 novembre entre 10 h et 16 h. Au programme : le point sur les comorbidités et notamment l'obésité, les avancées du traitement du psoriasis, les bons gestes pour bien vivre avec son "pso" au quotidien... Ces conférences se concluront par un moment d'échanges avec les patients.

