

L'ALIMENT

Les baies sont des "superaliments"

Bien choisir ses aliments et manger suffisamment est le meilleur cocktail santé pour prévenir le vieillissement. À longueur de journée, on nous rappelle qu'il faut manger au minimum cinq fruits et légumes par jour. Mais on a tendance à oublier, dans notre course au bien-être, que les petits fruits plus classiques comme le raisin, le cassis, la framboise, la myrtille ou encore la cerise possèdent eux aussi des vertus antioxydantes et qu'ils sont riches en minéraux et fibres. Un top 20 des meilleurs fruits, évaluant vitamine C, minéraux et fibres, entre autres, a d'ailleurs été établi. L'orange arrive en seconde position suivie de la figue et de la fraise. Myrtille, framboise et cerise sont à la 9^e place.



LE CONSEIL

Sinusite: pensez au cocktail ail-citron

Après le rhume, la sinusite ! Cette affection "douloureuse", due à l'inflammation des muqueuses des sinus, peut se soigner de façon naturelle. A commencer par l'inhalation, plusieurs fois par jour, à base d'ail (finement haché), de vinaigre et d'eau bouillante (environ 50 cl). Il y a aussi la recette jus de citron/carotte, ingrédients qui ont des propriétés anti-inflammatoires et antibactériennes. Mettez une goutte de jus de citron le soir dans chaque narine et une goutte de jus de carotte le matin. Vous pouvez aussi appliquer des cataplasmes d'argile posés le long des ailes du nez ou sur le front, près des sinus. Laissez agir plus d'une heure matin et soir sur plusieurs jours. Sinon, consultez.



L'EXPERT Pr Xavier CARCOPINO

Cancer du col de l'utérus: et si on en faisait trop?

Deuxième cancer le plus fréquent dans le monde chez les femmes de moins de 45 ans, le cancer du col de l'utérus a touché en France en 2015 plus de 2797 femmes et a entraîné la mort de 1092 d'entre elles. La crainte du cancer du col de l'utérus lié au papillomavirus ou HPV devient aujourd'hui grandissante. Certaines patientes souvent très jeunes s'inquiètent car le virus HPV touche psychologiquement et directement à leur image corporelle, leur fertilité, leur sexualité et certaines femmes peuvent se précipiter sur des traitements parfois inutiles, voire inefficaces, car le virus peut être persistant.

Chaque année en France plus de 25 000 femmes ont une conisation dont un tiers des indications semblent faites en excès. Sur les 3500 hystérectomies (ablation de l'utérus) qui sont réalisées pour des lésions du col utérin, 50% d'entre elles sont réalisées fort probablement également par excès. "Nous avons besoin de tirer la sonnette d'alarme", précise la Société Française de Colposcopie et de Pathologie Cervico-Vaginale (SFCPCV).

Par ailleurs, parmi les 25 000 conisations qui sont faites annuellement, près de 70% sont réalisées sans contrôle microscopique c'est-à-dire sans l'utilisation de la colposcopie. Et la SFCPCV de pousser: "L'utilisation de la colposcopie permet lors d'un traitement d'une pathologie du col, d'amoindrir le geste thérapeutique sans pour autant obérer le résultat en terme de succès thérapeutique tout en diminuant de ce fait les conséquences obstétricales chez des patientes

souvent très jeunes. Au Royaume-Uni, où le contrôle colposcopique est systématiquement utilisé, le taux d'accouchement prématuré après le traitement d'une pathologie du col est significativement amélioré".

En effet, les traitements par conisation sont loin d'être des actes anodins, en "raccourcissant" le col, ils peuvent être source d'accouchements prématurés, d'autant plus importants que le volume retiré est plus important.

Afin d'éviter une mauvaise utilisation des traitements, il est nécessaire de distinguer préalablement par colposcopie les lésions bénignes, qui disparaîtront le plus souvent spontanément, de celles qui risquent d'évoluer vers un cancer.

Il est également possible de prévenir l'infection par le papillomavirus par une vaccination qui est efficace, sans conséquence majeure, dont le rapport bénéfice-risque a été bien démontré, et surtout utile afin d'éviter dans l'avenir ces traitements chirurgicaux.

D'ores et déjà, la SFCPCV a mis en place une charte de qualité afin d'homogénéiser la formation initiale continue des gynécologues et d'assurer la conformité des pratiques dans la prise en charge diagnostique et thérapeutique des précurseurs du cancer du col dans le cadre des recommandations nationales voire Européennes.

Pr Xavier CARCOPINO
Gynécologue-obstétricien à l'hôpital Nord,
Secrétaire aux affaires nationales de la Société Française de Colposcopie et de Pathologie Cervico-Vaginale.

COLLOQUE

"Sport sur ordonnance"

Dans le cadre de Marseille Provence Capitale du Sport 2017, l'Hôpital Saint-Joseph accueillera, le 28 janvier prochain, un congrès "Sport sur ordonnance: La thérapie par le sport". Lors de cette journée, les modalités d'une telle pratique, ses bienfaits lors d'un traitement, les conséquences en rhumatologie et orthopédie, ou encore dans le cadre des maladies cardiovasculaires et pneumologiques, comme en cancérologie ou gériatrie, seront abordés. Aux exposés des médecins spécialistes, s'ajoutera le témoignage d'Anaïs Quemener, Championne de France de marathon en 2016, sportive professionnelle qui a dû affronter la maladie tout en continuant la pratique de son activité. Autre témoignage, celui de l'association "Sourire à la vie" qui s'occupe des enfants malades atteints du cancer. L'association "Diabète et plongée", qui emmène des adolescents atteints du diabète de type 1 plonger en bouteille à Mayotte, expliquera, quant à elle, tout le bénéfice du sport pour les patients diabétiques.

→ Samedi 28 janvier 2017, de 8h30 à 13h, Salle de conférence de Vernejoul. Ouvert au public

INNOVATION

Un implant-exosquelette contre les troubles de l'érection

Un homme sur trois de plus de 40 ans est concerné par des troubles de l'érection. Pour près de 10% de la population masculine de cette tranche d'âge, c'est même un problème "sévère". Face à ce problème, des chercheurs ont mis au point un implant pénien bien particulier, entouré d'une sorte d'exosquelette de "Nitinol". C'est ce que rapporte sur son site, le Huffington Post. Cet implant qui est un mélange de titane et de nickel normalement mou, a la particularité de se durcir et de prendre forme s'il est chauffé jusqu'à une certaine température. Seul bémol, selon les chercheurs, trouver un moyen efficace de ramollir l'implant une fois l'affaire conclue. Quant à la commercialisation de ces implants, elle ne se fera pas avant une dizaine d'années "si les tests sur les animaux puis sur les humains sont concluants".

En 2017, on se jette à l'eau sans modération

C'est notre résolution pour commencer l'année en douceur: trinquons!

Comme tous les ans, à l'heure des vœux, on dresse la liste des bonnes résolutions que l'on va prendre. En tête de liste de nos engagements, il y a la reprise d'une activité physique pour combattre la sédentarité qui favorise le surpoids, le développement des maladies cardiovasculaires, du diabète et des cancers du côlon, du sein... On vise une alimentation plus équilibrée, la diminution de notre consommation d'alcool (surtout quand on a 50 ans et plus). Et on promet d'arrêter de fumer.

Comme tous les ans, on jure qu'on s'y tiendra. Mais, comme tous les ans, le constat est sans pitié, la motivation a ses limites. Et nos engagements, pris le 1^{er} janvier, sont oubliés en quelques jours.

Aussi, cette année, on reste modeste dans nos objectifs en se fixant une seule résolution. On a décidé de se jeter à l'eau pour éviter que notre santé trinque. Car l'eau, comme le rappelle le Programme National Nutrition Santé (PNNS), est indispensable au bon fonctionnement de notre organisme. Elle représente plus de 60% de notre poids. Or, chaque jour, de façon naturelle comme par la respiration, la transpiration ou l'urine, une quantité importante et variable d'eau s'échappe de notre corps. C'est pourquoi il est recommandé de boire chaque jour de l'eau à volonté. "Au moins 1,5 litre par jour. Avoir soif, c'est le signe que notre corps manque déjà d'eau."

Minérale, de source ou gazeuse?

Oui mais voilà, entre eau du robinet, eau minérale, eau de source ou eau gazeuse, laquelle nous est la plus bénéfique?

Selon le Programme National Nutrition Santé, l'eau du robinet est parfaitement adaptée "d'autant qu'en France, elle est strictement contrôlée. On peut donc la consommer à volonté, en toute sécurité. Elle présente égale-



ment l'avantage d'être moins chère que les eaux en bouteilles."

L'eau de source et l'eau minérale, quant à elles, proviennent

"Avoir soif, c'est le signe que notre corps manque déjà d'eau."

toutes deux d'une nappe souterraine et ne subissent aucun traitement chimique. "Ce qui les différencie, c'est leur teneur en minéraux."

L'avantage des eaux minérales réside en leur richesse en minéraux comme le calcium, le magnésium... "C'est cette teneur qui leur donne des vertus thérapeutiques."

Par exemple, les eaux sulfatées ont un effet laxatif, d'autres améliorent l'apport en calcium, celles plus faiblement minéralisées, conviennent pour la préparation des biberons. "Mais, pré-

vient le PNNS, pour certaines pathologies, elles peuvent être contre indiquées." Exemple, en cas de calculs rénaux, les eaux riches en calcium sont à éviter.

En revanche, l'eau de source peut se prévaloir de propriétés bénéfiques à la santé car sa composition en minéraux n'est pas toujours stable.

Enfin, l'eau gazeuse. La différence entre l'eau gazeuse et l'eau plate, c'est la teneur en dioxyde de carbone (CO₂). C'est ce même dioxyde de carbone qui se transforme en bulle lorsqu'on ouvre la bouteille.

Il faut aussi distinguer l'eau pétillante naturelle de l'eau minérale gazéifiée.

La première citée contient du CO₂ depuis sa source. Très minéralisée et riche en bicarbonate de sodium, elle peut faciliter la digestion. C'est le cas des eaux gazeuses de Vichy, St-Yorre, Perrier ou encore Quezac. Quant à la seconde, c'est une eau à laquelle on a ajouté du gaz carbonique lors de sa mise en bouteille.

Bref, avant de se jeter à l'eau, mieux vaut lire attentivement les étiquettes afin de connaître les différentes compositions.

Alors, on trinque?

Florence COTTIN

Pensez aux enfants

Pour donner aux enfants l'envie de boire de l'eau, il existe quelques astuces.

Donnez un peu de fantaisie à leur verre d'eau en le décorant d'une rondelle d'orange ou d'une feuille de menthe.

Vous pouvez jouer sur le contenant en leur faisant choisir un verre qu'ils aiment bien. Avec une paille un verre d'eau devient plus attrayant. Laissez-les se servir tout seuls: même s'ils en renversent un peu, c'est plus motivant pour eux.

L'ÉTUDE

La testostérone bonne pour le cerveau

C'est une belle découverte qu'a fait une équipe de chercheurs de l'Inserm et dont les résultats ont été publiés dans PNAS. Ils ont découvert, chez la souris, le rôle inattendu et réparateur de la testostérone dans ce processus. Cela constituerait un facteur influençant nettement l'évolution des maladies démyélinisantes, telles que la sclérose en plaques, qui peut différer chez les hommes et chez les femmes, et augure de nouvelles perspectives thérapeutiques.

"La testostérone favorise la production de myéline par les cellules qui la synthétisent dans le système nerveux central dans le but de réparer la

ne essentielle à la transmission de l'influx nerveux, indique Elisabeth Traiffort, directrice de re-

cherche à l'Inserm.

En absence de testicules et par conséquent de l'hormone que ces organes produisent, la testostérone, ou en absen-

ce du récepteur des androgènes, le processus de réparation spontanée de la myéline est complètement perturbé chez la souris. En effet, la maturation des cellules spécialisées dans la synthèse de la myéline est déficiente.

"C'est aussi peut-être l'une des raisons pour lesquelles l'évolution des maladies démyélinisantes telles que la sclérose en plaques diffère souvent chez les hommes et chez les femmes. Nos résultats ouvrent la voie à de nouvelles perspectives thérapeutiques et pourraient également être bénéfiques pour la recherche sur les maladies psychiatriques ou du vieillissement cognitif, conclut la directrice.

