

EN BREF

Du café pour une meilleure digestion

D'après une revue d'études récentes, le café offrirait plus d'un bienfait pour la santé intestinale. Une meilleure digestion d'abord mais aussi la réduction du risque de certaines pathologies. Le P^r Carlo La Vecchia de l'Université de Milan (Italie) a passé en revue les toutes dernières études menées concernant l'impact du café sur la sphère digestive. «Les données les plus récentes montrent un bénéfice contre des symptômes répandus comme la constipation, mais aussi dans la réduction de risque de pathologies plus graves comme la stéatohépatite non alcoolique, les calculs biliaires et la pancréatite».

Le mécanisme d'action préventive face aux calculs biliaires n'est pas encore connu. Mais «la caféine est une piste puisque ces effets n'ont pas été observés avec du décaféiné », note l'auteur.

Plus largement, le café améliorerait donc le processus digestif. Pour expliquer ce phénomène, l'auteur souligne plusieurs effets démontrés. « Des travaux ont récemment révélé que la consommation de café était bénéfique sur la population des bonnes bactéries dans la flore intestinale ».

Et ce probablement en raison des fibres et polyphénols contenus dans cette boisson. Autre argument : le café stimule la motilité intestinale ainsi que la production d'acide gastrique, de bile et de sécrétions pancréatiques, autant d'étapes essentielles pour une bonne digestion.

Cancer du col de l'utérus : le test HPV remboursé

Le dépistage des cancers, comme la presque totalité de l'activité de notre pays, a été stoppé net à partir du 16 mars. Le déconfinement va permettre de reprendre les consultations médicales avec les précautions sanitaires nécessaires et le dépistage va pouvoir recommencer. Avec une nouveauté, le remboursement des tests HPV pour les femmes de plus de 30 ans.

Ce remboursement permettra donc «à toutes les femmes de bénéficier d'un dépistage optimal, qui était jusqu'à présent réservé à celles qui en avaient les moyens», se réjouit la Société française de Colposcopie et de Pathologie Cervico-Vaginale (SFCPCV). En juillet 2019, la Haute Autorité de Santé (HAS) recommandait ce test aux femmes de 30 ans et plus. Il permet de réduire plus efficacement le nombre de cas de cancer du col de l'utérus.

Audition : renouer enfin avec la vie sociale

Une toute nouvelle étude vient de montrer qu'il serait possible de surmonter ce problème grâce à une nouvelle génération d'appareils. Explications.

C'est connu et expérimenté chaque jour par près de 4 millions de français : un malentendant éprouve de réelles difficultés à être dans des situations sociales animées, c'est-à-dire à pouvoir être capable de suivre plusieurs conversations en même temps. Souvent, il va alors se retrancher de ces situations sonores, car elles génèrent frustration et fatigue, et cela conduit à l'isolement progressif. Est-ce une fatalité ? Cela peut-il être corrigé avec des aides auditives ?

La perte auditive accroît la difficulté à entendre, comprendre et organiser les sons. C'est encore plus vrai dans les environnements bruyants. Il devient dès lors complexe et fatigant de participer à une situation sociale animée.

Une étude originale

Dans ce contexte, les aides auditives traditionnelles aident l'utilisateur à comprendre la personne qui se situe en face, uniquement. Le cerveau reçoit le son qui vient de devant, mais se trouve dans l'incapacité de hiérarchiser les sons et de se concentrer sur autre chose, lors d'une conversation à plusieurs personnes. Le malentendant a donc de grandes difficultés à orienter son attention sur son voisin de table immédiat, et d'essayer d'écouter une per-



Pour les malentendants, il est complexe et fatigant de participer à une situation sociale animée. © SHUTTERSTOCK

sonne un peu plus loin en même temps, comme le ferait n'importe quel normo-entendant dans une telle situation, en alternant son attention.

Mais il y a du nouveau ! Une étude originale et indépendante vient de montrer que ce retrait de la vie sociale n'était pas forcément une fatalité. Des électrodes ont été placées sur la tête des sujets pour mesurer le niveau d'activité cérébrale en réponse à la parole et au bruit. Elles mesuraient l'efficacité avec laquelle les sons étaient représentés et organisés dans le cerveau lorsque les sujets portaient l'aide auditive Opn S d'Oticon.

Les participants se retrouvaient dans les conditions d'une conversation réelle avec deux autres personnes dans un envi-

ronnement bruyant. A cela, était ajouté un brouhaha en bruit de fond qu'ils devaient éliminer. La tâche consistait à se concentrer sur une ou deux personnes.

Résultats, quand le traitement de signal de l'aide auditive était activé, les signaux de parole des deux interlocuteurs étaient améliorés : de 10% pour l'interlocuteur principal et de 95% pour le second.

Choisir entre deux conversations

Quant au bruit de fond, il était réduit de 50% ! Pour les auteurs, cette étude a permis de montrer qu'il était plus facile de se concentrer sur la source sonore de son choix tout en gardant la possibilité de basculer à tout moment sur une autre

source sonore.

Autrement dit, « l'attention sélective » s'en trouve renforcée. En effet notre cerveau est doté d'une capacité naturelle à organiser et hiérarchiser les sons. Cette capacité est primordiale pour interagir socialement. Au cours d'une conversation, elle nous permet de surveiller notre environnement, de rester à l'écoute et de capter d'autres sons.

Grâce à l'aide auditive Opn S, il devient donc possible de discuter avec moins d'efforts de compréhension et de s'insérer en même temps dans une autre conversation.

Ainsi, nos proches malentendants pourront retrouver le plaisir des débats animés autour des tables ! Un atout majeur quand notre vie sociale animée au restaurant, entre amis, en famille sera de nouveau normale.

 destinationsanté
Agence de presse

L'activité physique est-elle aussi efficace que les antidépresseurs ?

Quelles sont les meilleures méthodes pour traiter une dépression ? Un groupe du Réseau Cochrane a tenté de déterminer l'intérêt de l'activité physique dans les cas légers à modérés. Pour ce faire, ses membres ont recensé les essais randomisés qui ont comparé les effets de l'activité physique à une absence de traitement, à une intervention témoin (méditation, relaxation...), aux antidépresseurs et à la psychothérapie.

La durée de traitement a varié de 10 jours à 16 semaines et l'activité physique testée a consisté en des exercices tels la course à pied et la marche. Résultats, l'activité physique a



Le type d'exercices physiques et leur intensité sont à adapter à chaque patient. © SHUTTERSTOCK

montré la même efficacité que celle des antidépresseurs et que celle d'une psychothérapie. Une option intéressante face à une psychothérapie qui est une option onéreuse et au recours aux antidépresseurs et aux benzodiazépines qui exposent à de nombreux effets indésirables.

Pour autant, dans la prise en charge de la dépression, « le type d'exercices physiques (supervisés ou non par un professionnel, réalisés seul ou en groupe) et leur intensité sont à adapter à chaque patient, afin de prévenir les interruptions prématurées du programme et de réduire les effets indésirables », recommandent les auteurs.