

165

NOVEMBRE 2021

UNE PUBLICATION DE L'UNION
FÉDÉRALE DES CONSOMMATEURS
— QUE CHOISIR

2 ACTUALITÉS

Mammo ou
pas mammo ?8 SANS
ORDONNANCEProfiter
des escaliers

9 TÉMOIGNAGE

"J'ai accompagné
mon beau-père
vers son décès"

10 SOMNIFÈRES

Pas trop, ni trop
longtemps

11 MISE AU POINT

Le groupe sanguin
influence-t-il
notre santé ?

12 SE SOIGNER

Trouver la cause
d'une jaunisse

14 VOS COURRIERS

16 FOCUS

Bien mettre
le collyre
dans l'œilALIMENTS ET
MÉDICAMENTSDes relations
complexes

- Des interactions avec les repas
- Les super aliments sont-ils si super ?
- Le meilleur remède : manger équilibré

DOSSIER
page 4



BRUIT ET DÉMENCE

L'exposition au bruit, surtout de la circulation routière, sur une longue période est associée à un risque accru de maladie neurodégénérative comme Alzheimer. Même si la causalité n'est pas formellement établie, la réduction du bruit doit être une mesure de santé publique, demandent plusieurs experts.

BMJ, 09/09/21.

LES PSYS MIEUX REMBOURSÉS

Anxiété et dépression seront mieux traitées en 2022. Les personnes souffrant de formes légères à modérées pourront se faire rembourser les consultations auprès d'un psychologue volontaire. Il faudra pour cela obtenir la prescription d'un médecin. Les conditions de prise en charge restent à fixer.

Ministère de la Santé, 29/09/21.

Peau de chagrin pour les lits à l'hôpital

La capacité d'accueil hospitalière a progressé, clai-ronne en titre de son dernier rapport la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees). Avec +3,6 % en soins critiques (qui regroupent surveillance continue, soins intensifs et réanimation) et +10,8 % en hospitalisation à domicile en 2020, la tendance affichée semble à l'embellie. En aurait-on fini avec la disette à l'hôpital? Non, hélas, c'est plutôt que les augmentations affichées sont en trompe-l'œil. Oui, les places en soins critiques ont bien augmenté, Covid oblige! Mais cela représente moins de 800 lits... alors que, dans le même temps, le nombre de lits total a diminué d'environ 5 500. Les « lits » ainsi comptabilisés ne sont pas seulement un matelas sur quatre pieds manœuvré par une télécommande, mais aussi une façon de mesurer la capacité d'accueil en hospitalisation complète. La baisse de l'an dernier s'inscrit dans l'inexorable réduction de cette capacité, à la fois programmée et par manque de personnel, et qui a mené à la fermeture de 27 000 lits au cours des sept dernières années! Cette perte n'est compensée ni par l'hospitalisation à domicile ni par les places en hospitalisation partielle. Elle reflète mieux que les pourcentages les (parfois très grandes) difficultés constatées, en sortie des urgences par exemple, pour trouver un service où hospitaliser un proche. □

SUBSTITUTS DE SEL

UTILES POUR LES PERSONNES À RISQUE

Ajouter du sel pour relever nos plats est courant. Mais le chlorure de sodium a un impact sur la tension artérielle. Il est donc conseillé aux hypertendus de saler moins. Pour ceux à haut risque de complications (AVC), les substituts peuvent avoir une utilité, comme le montre une étude chinoise. Elle a évalué,

pendant 5 ans, l'impact d'un substitut (composé de 75 % de sodium et 25 % de potassium) sur des patients ayant déjà fait un AVC ou dont la tension restait trop haute. Le risque d'excès de potassium dans le sang, fréquent avec les substituts, était ici similaire dans deux groupes. Ceux qui ont continué de consommer du

sel étaient plus nombreux à faire un AVC au cours de cette période. Les autres incidents cardiovasculaires étaient aussi plus fréquents. Sans être une baguette magique, le recours à des substituts bien équilibrés pourrait donc être une mesure complémentaire aux médicaments.

NEJM, 16/09/21.

SANTÉ DES ARTÈRES

Le score calcique n'est pas un très bon indicateur

Le score calcique coronaire est une mesure du dépôt de plaque dans les artères. Plus il est haut, plus le risque cardiovasculaire est considéré comme élevé. Des chercheurs coréens ont décidé d'examiner l'effet de l'activité physique sur ce score chez des personnes inactives ou modérément actives ou encore très actives (par exemple, plus

de 6,5 km de course à pied par jour). Contrairement à ce que l'on aurait pu attendre, il est apparu que l'exercice augmentait ce score! Est-ce à dire que l'activité physique est néfaste pour la santé cardiovasculaire? Non, ses bénéfices sur la mortalité sont trop bien établis pour être remis en cause ainsi. Cet effet apparemment paradoxal doit plutôt faire

remettre en question la pertinence du score calcique coronaire. Il mesure une quantité de plaque, mais il ne permet pas de connaître sa stabilité par exemple, qui joue un rôle dans la survenue des accidents cardiovasculaires (infarctus, AVC). L'usage de ce score sur des personnes en bonne santé doit donc rester prudent.

Heart, 09/21.

DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN

Un livre pour décider

Comme toute intervention de soins, le dépistage mammographique expose à des bénéfices et des risques. S'y soumettre, c'est prendre le risque de se retrouver « cancéreuse » du jour au lendemain alors que tout allait bien, et d'être entraînée dans un parcours anxiogène, avec des examens et des traitements dangereux, douloureux et mutilants. Il faut vraiment que ça en vaille la peine et donc que la personne s'y engage en toute connaissance de cause. Le récent livre *Mammo ou pas mammo ?* de Cécile Bour (éd. Thierry Souccar, 14,90 €), médecin radiologue, donne

de façon claire et pédagogique les éléments factuels pour une décision responsable. Loin de toute propagande et facile d'accès, ce petit ouvrage, qui se présente sous la forme de questions-réponses très concrètes, n'occulte aucun des éléments de la controverse scientifique, qui anime les milieux médicaux internationaux depuis plus de 15 ans, sur les risques de ce dépistage, en particulier sur le surdiagnostic. Cet ouvrage donne aux femmes les clés pour choisir et décider librement, ce que ne font, hélas, pas les autorités sanitaires sur cette question importante.

PRIX NOBEL POURQUOI LE PIMENT BRÛLE ET APAISE

Leurs découvertes devraient aider à mieux comprendre la douleur chez l'humain. Le prix Nobel a été remis à David Julius et Ardem Patapoutian. Ces deux chercheurs ont identifié des récepteurs impliqués

dans la perception du chaud, du froid et de la pression. C'est grâce à ces capteurs que notre peau ressent la brûlure des piments ou la fraîcheur de la menthe. Ils sont aussi impliqués dans la perception de la

douleur. Pour cette raison, la capsaïcine des piments est utilisée pour traiter certaines douleurs, dites neuropathiques, seule ou en association avec d'autres antalgiques.

📖 Fondation Nobel, 04/10/21.

THYROÏDE Évitez les opérations inutiles

Les nodules thyroïdiens sont des « petites boules » qui apparaissent dans la glande thyroïde. Ils sont fréquents (50 % d'entre nous en ont) et très majoritairement bénins (plus de 9 cas sur 10). Parfois, quand ils sont cancéreux par exemple, ils justifient une ablation de la thyroïde. Mais, dans deux cas sur trois, cette ablation chirurgicale est réalisée sans qu'il y ait eu, au préalable, de cytoponction. Cet examen – qui consiste à prélever avec une fine aiguille des cellules du nodule suspect en vue de les analyser – est pourtant un préalable indispensable avant l'acte opératoire. L'absence de cytoponction signifie que les personnes se voient retirer leur thyroïde sans même être sûres que c'était nécessaire. Pour améliorer les pratiques, la Haute Autorité de santé (HAS) vient donc d'éditer une fiche à destination des médecins, mais aussi un document destiné directement aux patients et patientes. Si ce dernier n'explique pas les



En cas de nodule, une échographie de bonne qualité doit être réalisée.

PHOTODISC/STOCK

manquements actuels, il a l'avantage de préciser en termes simples ce que doit être une bonne prise en charge en cas de découverte d'un nodule thyroïdien. Les personnes concernées, ou simplement curieuses, peuvent le consulter sur le site www.has-sante.fr, rubrique « Documents usagers ».

31 14

Depuis le 1^{er} octobre, ce numéro national est consacré aux personnes en détresse psychologique ou à leurs proches. Dédié à la prévention du suicide, il est animé par des professionnels de santé formés. Il est accessible tous les jours, 24 h/24.

NOVEMBRE SANS TABAC

Santé publique France, pour la 6^e année consécutive, met au défi les fumeurs d'arrêter la cigarette pendant tout le mois de novembre. Y parvenir multiplie par 5 les chances d'un sevrage durable. Les bénéfices se ressentent dès les premières 24 heures.

📖 Santé publique France, 04/10/21.

SUCCÈS DU 100 % SANTÉ

En ce qui concerne les prothèses auditives, la réforme du 100 % Santé rencontre un franc succès. L'année dernière, 39 % des appareils ont été intégralement remboursés. Autre bonne nouvelle : leur prix moyen a diminué de 200 € en 2 ans.

📖 Ministère de la Santé, 01/10/21.

ALIMENTS ET MÉDICAMENTS

Des relations complexes

Bénéfiques ou néfastes, les interactions entre l'alimentation et les médicaments sont bien réelles. Si un régime équilibré est un vrai atout santé, les compléments alimentaires tiennent rarement leur promesse.

Stéphany Gardier

Médicaments et aliments ont plusieurs points communs... à commencer par le chemin qu'ils empruntent dans notre organisme ! Pour la plupart administrés par la bouche, les traitements sont absorbés puis métabolisés par le système digestif et le foie, tout comme le bol alimentaire. Les aliments renferment des molécules actives, aux propriétés diverses et variées, et peuvent dans certains cas interagir avec les principes actifs pharmaceutiques, en modifier l'efficacité, ou provoquer des effets secondaires. Parfois, ils se révèlent de vrais alliés santé, dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Aussi, on a voulu extraire certains de leurs composants pour les proposer sous forme de gélules, mais l'utilité de ces compléments alimentaires est controversée.

QUAND PRENDRE SES MÉDICAMENTS ?

➔ Pendant ou en dehors des repas

Pour de nombreuses personnes, les repas sont synonymes de prise de médicament, dans le cadre d'une maladie chronique ou d'un traitement ponctuel. Qu'on le prenne depuis dix ans ou pour la première fois, il n'est jamais inutile de lire la notice de son ou ses traitements. En effet, faute d'avoir posé la question (ou d'avoir reçu la bonne réponse), il n'est pas rare que l'on prenne ses médicaments à un moment inopportun.

LA DIGESTION RALENTIT L'EFFET

Les repas agissent mécaniquement sur l'absorption des substances actives médicamenteuses en ralentissant la vidange gastrique et en modifiant le pH gastrique (l'acidité de l'estomac). Mais, dans la plupart des cas, la digestion va ralentir le moment où le principe actif sera absorbé (le plus souvent dans l'intestin grêle) et augmente d'autant le délai avant que l'on ressente l'effet thérapeutique.

C'est un élément à prendre en considération lors de la prise d'un antalgique comme le paracétamol (Doliprane, Efferalgan) pour traiter une douleur aiguë, par exemple. Dans le cas des AINS ou anti-inflammatoires non stéroïdiens comme l'ibuprofène (Nurofen), la prise lors d'un repas est conseillée, car cela évite les douleurs d'estomac. Mais si on les supporte bien

et que l'on souhaite un soulagement rapide (contre une migraine, par exemple), on n'attendra pas la prochaine collation pour les prendre.

Dans le cas des médicaments destinés à induire le sommeil (hypnotiques et sédatifs), l'efficacité est meilleure quand la molécule est absorbée rapidement, produisant un pic de concentration. Il est donc conseillé de les prendre à distance des repas, typiquement avec un verre d'eau au coucher.

À l'inverse, d'autres médicaments sont plus efficaces ou mieux tolérés quand leur absorption est ralentie par la digestion. C'est le cas des médicaments peu solubles comme certains antipaludéens (atovaquone), antifongiques (itraconazole) et antiépileptiques (carbamazépine). Ou encore des antidépresseurs, car le fait de les mélanger au bol alimentaire permet de réduire un peu leurs effets secondaires.

LE REPAS EMPÊCHE LA BONNE ABSORPTION

La prise alimentaire modifie la vitesse d'absorption, mais peut aussi diminuer la quantité absorbée. C'est le cas pour les bisphosphonates, comme l'alendronate (Fosamax) ou le risé-

MON MÉDICAMENT ME DONNE FAIM !

Certains traitements perturbent l'appétit en l'augmentant ou en le diminuant, provoquant parfois des déséquilibres alimentaires. La ritaline et des antiépileptiques sont connus pour réduire l'appétit, avec cependant le risque d'un effet rebond. À l'inverse, la cortisone et ses dérivés,

des neuroleptiques et des antihistaminiques peuvent donner plus d'appétit. Il est important que les patients sachent que cette sensation de faim impérieuse est provoquée par les médicaments afin qu'ils puissent mieux gérer ces variations et limiter la prise de poids qui peut être rapide et importante.



dronate (Actonel), indiqués en cas d'ostéoporose: ils doivent être pris à jeun, 30 min avant le petit déjeuner et uniquement avec de l'eau du robinet (même l'eau minérale est déconseillée). De même, la lévothyroxine (Levothyrox), connue pour interagir avec de nombreux aliments, notamment ceux riches en fibres végétales, est généralement à prendre le matin à jeun.

QUELS ALIMENTS ÉVITER AVEC SES MÉDICAMENTS ?

➔ De nombreuses interactions

La composition du repas en elle-même peut faire varier l'efficacité de certains traitements, parfois de manière très significative. « Les interactions spécifiques entre certains médicaments et certains aliments sont nombreuses, fréquentes, mais n'ont que rarement des effets très graves », rassure le Pr Thierry Buclin, pharmacologue au CHUV de Lausanne (Suisse). Ces associations peuvent réduire l'efficacité du traitement, mais elles peuvent aussi l'augmenter et provoquer ou accroître les effets secondaires. Ces interactions spécifiques sont assez bien connues et généralement indiquées dans la notice.

BOISSONS À EFFET NOTABLE

Le jus de pamplemousse est sans doute le plus connu des aliments à éviter durant certains traitements. « Beaucoup de médicaments sont métabolisés grâce à une protéine enzymatique. Or l'écorce de pamplemousse contient des molécules qui inhibent cette enzyme. Le jus de pamplemousse industriel étant fabriqué en broyant les pamplemousses entiers, ces molécules passent dans le jus », précise le Pr Buclin. Ce jus ralentit l'élimination de certains médicaments (voir encadré ci-contre) dont il peut prolonger l'effet et/ou augmenter la toxicité.

Le thé et le café contiennent des tanins qui réduisent l'absorption du fer. Il est conseillé de consommer ces boissons à distance des comprimés prescrits notamment en cas d'anémie. Les produits laitiers peuvent aussi interférer avec des médicaments. Ils réduisent notamment l'efficacité de certains antibiotiques (ciprofloxacine, doxycycline) et des bisphosphonates. D'ailleurs, en cas de surdosage avec ces derniers, la notice préconise de boire un grand verre de lait, en plus d'appeler immédiatement le médecin.

À l'inverse, des médicaments peuvent avoir un effet sur les prises alimentaires. Certains antibiotiques (des fluoroquinolones) ne doivent pas être pris en même temps que des boissons contenant de la caféine: ils réduisent l'élimination de celle-ci et peuvent en provoquer une accumulation dans le sang avec des effets secondaires (tachycardie, nausées...).

ATTENTION AUX RÉGIMES TROP RICHES

Les patients sous lévodopa, traitement de la maladie de Parkinson, doivent être vigilants lors de repas riches en protéines (viandes, poissons, charcuteries...), car ces aliments réduisent l'absorption de cette molécule. En effet, la lévodopa entre en compétition avec les transporteurs de protéines dans l'intestin, l'efficacité du traitement peut donc être diminuée.

LES INTERACTIONS PAMPLEMOUSSE/MÉDICAMENTS

La consommation de pamplemousse est déconseillée avec les traitements suivants.

- Des antihypertenseurs et antiarythmiques :

ivabradine (Procoralan), lercanidipine (Zanidip), nifédipine (génériques), ticagrélor (Brillique), vérapamil (Isophtine).

- Des statines : atorvastatine (Tahor et génériques), simvastatine (Zocor et génériques).

- Les immunosuppresseurs et les médicaments

antirejet : ciclosporine (Sandimun, Néoral), évérolimus, sirolimus, tacrolimus, temsirolimus.

- Des antidépresseurs :

sertraline (Zoloft)...

- Des médicaments contre les troubles de l'érection :

avanafil (Spedra), vardenafil (Levitra).

Bien d'autres médicaments étant concernés, pensez à consulter la notice.

Les antivitamines K (AVK) sont des anticoagulants dont le mode d'action repose sur l'abaissement de la quantité de vitamine K dans le sang. Leur prise nécessite donc de limiter la consommation des aliments très riches en vitamine K (épinards, avocats, salades, choux, foie, huile de soja...), car ils peuvent réduire drastiquement l'efficacité de ces traitements. Il n'est pas nécessaire de les exclure, mais il vaut mieux éviter d'en consommer de grosses quantités. Un apport de 500 µg de vitamine K peut suffire à réduire l'efficacité des AVK, alors que les feuilles les plus vertes du chou peuvent en contenir 200 µg pour 100 g.

CERTAINS ALIMENTS SOIGNENT- ILS COMME DES MÉDICAMENTS ?

➔ Viser plutôt une alimentation équilibrée

« An apple a day keeps the doctor away », dit le dicton anglais, qui se traduit par « une pomme par jour tient éloigné le médecin ». Ail, gingembre, miel: des remèdes à base d'aliments se sont transmis de génération en génération avant de remplir les pages santé des magazines. Est-il donc possible de se soigner avec des aliments ? « Attention, c'est l'alimentation dans son ensemble qui peut être bénéfique, pas un aliment isolé », prévient le Dr Jean-Michel Lecerf, de l'Institut Pasteur de Lille. Certains aliments possèdent des propriétés nutritionnelles particulières que la recherche essaie de mieux comprendre depuis une trentaine d'années. « Mais il ne faut pas aller trop vite en besogne et transposer directement des résultats obtenus in vitro à l'échelle de l'alimentation humaine. »

UN COMPOSANT NE FAIT PAS TOUT

Choux et ail, par exemple, contiennent des polyphénols dont il a été démontré qu'ils ont des propriétés antioxydantes. Mais cela n'en fait pas une arme de prévention des maladies cardiovasculaires. Un autre polyphénol, le resvératrol, rendu célèbre dans les années 1990, est devenu l'alibi santé du vin rouge et ➔

➤ présenté soudain comme un allié de la santé cardiovasculaire. Il aura fallu du temps et de nombreuses autres recherches pour montrer que boire du vin expose plus aux dangers, bien connus, de l'alcool qu'il contient en grande quantité, plutôt qu'aux bénéfices des polyphénols présents en trop faible quantité dans un verre de vin.

L'utilisation des canneberges (ou cranberries) dans la prévention des cystites et infections urinaires chez la femme a suscité bien des études qui ont conduit à des résultats discordants. Les proanthocyanidines contenues dans ces baies permettraient de limiter l'adhésion des bactéries dans l'appareil urinaire, mais la consommation de cranberries sous forme de baies séchées ou de jus n'est pas suffisante pour assurer une protection efficace.

« Les études sont faites en utilisant des concentrations importantes d'une seule molécule pour observer leurs effets sur des modèles animaux ou des tissus isolés. Cela ne correspond pas à la manière dont nous consommons ces éléments dans le cadre de notre alimentation, explique le Dr Lecerc. Mais intégrer de manière régulière à une alimentation équilibrée les éléments dont on sait qu'ils renforcent des composés intéressants pour la santé est une très bonne démarche de prévention. »

LES SURESTIMÉS SUPER ALIMENTS

Qu'ont en commun l'acérola, le curcuma, la spiruline, les baies de goji ou les graines de chia ? Tous ces produits exotiques sont considérés comme des super aliments, c'est-à-dire des aliments très riches en micronutriments (vitamines, antioxydants, sels minéraux...) qui leur confèreraient des propriétés bénéfiques pour la santé. Présentés comme des remèdes ancestraux dans leur lointain pays d'origine, ils sont promus par un discours marketing bien huilé. La baie de goji venue de Chine serait efficace pour combattre la fatigue, protéger les reins et les yeux, lutter contre les troubles respiratoires et l'infertilité ! Mais quelle portion de baies consommer pour en tirer des bienfaits ? Impossible à dire puisque aucune étude n'a conclu sur le sujet.

Et c'est le cas pour tous ces super aliments pour lesquels les preuves scientifiques sont généralement indigentes. Sûrement agréables et utiles quand ils sont intégrés à une alimentation équilibrée, ces produits ne doivent pas faire croire qu'ils peuvent suppléer à une alimentation par ailleurs mal équilibrée. Un bol de céréales trop sucrées n'a pas plus d'intérêt



parce qu'on l'a saupoudré de spiruline ou agrémenté de baies de goji ! En outre, ces super aliments présentent plusieurs inconvénients. Ils parcourent souvent des milliers de kilomètres pour rejoindre nos assiettes. Et leurs origines et conditions de culture, récolte et conditionnement sont plus difficiles à contrôler. De plus, ils sont souvent très chers.

LES VERTUS AVÉRÉES DU RÉGIME MÉDITERRANÉEN

Inutile donc d'imaginer se soigner en misant tout sur un aliment. En revanche, veiller à la qualité de son alimentation au quotidien peut bel et bien avoir des bénéfices sur la santé à moyen et long terme. Et s'il y a un régime qui remporte la palme, c'est celui dit crétois ou méditerranéen. Étudié depuis plus de 30 ans, ce mode d'alimentation typique des pays du sud de l'Europe a démontré ses bénéfices dans la prévention des maladies cardiovasculaires. Il repose sur des légumes et des fruits de saison, des céréales non raffinées, de petites quantités de viande maigre et de poisson auxquels s'ajoutent des produits laitiers et de l'huile d'olive.

Les premières études sur le régime crétois ont d'abord été observationnelles : les scientifiques comparaient les incidences de diverses maladies dans les populations ayant un régime méditerranéen à celles observées dans des populations avec des régimes différents. Après avoir constaté que le régime méditerranéen était associé à un moindre taux de pathologies cardiovasculaires, métaboliques ou neurodégénératives, des études dites interventionnelles ont été réalisées. Dans celles-ci, plusieurs groupes de personnes se voyaient attribuer de manière aléatoire une diète particulière et les chercheurs comparaient l'évolution de paramètres de santé tels que le poids, la glycémie, le taux de cholestérol ou la survenue de certaines pathologies. Toutes ces recherches ont permis de confirmer que le régime crétois a des effets protecteurs vis-à-vis de nombreuses maladies.

CES PETITS REMÈDES ALIMENTAIRES

S'il est illusoire de vouloir se protéger du cancer ou des maladies cardiovasculaires avec un ou deux aliments particuliers, certains peuvent réellement aider à soulager les petits maux du quotidien. Leur efficacité est en partie établie par des études scientifiques. Comme les risques sont faibles, ils peuvent tout à fait être essayés.

- **Le café** a un effet établi contre les maux de tête et les migraines. Attention, chez certaines personnes, il peut être un facteur déclenchant de migraines.
- **Le miel** a une action contre la toux et les maux de gorge.
- **Le gingembre** a des propriétés antiémétiques prouvées, contre les nausées de la grossesse notamment.

- **Les pruneaux et autres aliments riches en fibres** constituent le premier traitement contre la constipation. La **figue de barbarie** aurait, en plus, un effet sur les douleurs abdominales.
- **Le lait chaud** peut aider en cas de difficultés d'endormissement.
- **La tomate** peut s'essayer en cataplasme sur les coups de soleil.

MARKETING SANTÉ Méfiez-vous du light et du sans gluten

Allégés en sucre ou exempts de gluten, ces produits censés être meilleurs pour la santé s'avèrent finalement moins sains que leurs versions classiques. Décryptage d'un paradoxe.

On ne compte plus aujourd'hui les aliments avec édulcorants et ceux « sans gluten ». Mais ces produits sont arrivés sur le marché par la petite porte et, avant de remplir des rayons entiers dans les grandes surfaces, ils ne se trouvaient que dans certains magasins spécialisés. Etendard des produits « sans sucres », le Coca Light apparu en France à la fin des années 1990 est un cas d'école du marketing « santé ». Commercialisé aux États-Unis sous le nom de « Diet Coke » (qui pourrait se traduire par « Coca-Cola de régime »), ce soda avec édulcorants véhicule l'image d'une boisson que l'on peut boire à volonté, même quand on souffre de diabète ou de surpoids, et qui pourrait aider à perdre du poids sans se priver. Aujourd'hui, cette version light serait désormais à la deuxième place des boissons les plus bues dans le monde, juste derrière la version originale.

➤ Des édulcorants néfastes

L'aspartame, édulcorant phare des années 1990, s'est retrouvé dans nombre d'aliments et de confiseries. Des yaourts aux chewing-gums, tout ou presque existait en version « sans sucres ». Mais les recherches ont démontré que non seulement les édulcorants, en particulier l'aspartame, ne présentent aucun bénéfice pour la santé, mais qu'en plus, ils peuvent s'avérer délétères, en favorisant notamment le surpoids et la survenue de diabète de type 2.

➤ De nombreux additifs

Les produits sans gluten se sont multipliés plus récemment dans les rayons des supermarchés et, aujourd'hui, de nombreux produits possèdent des équivalents sans gluten. Une aubaine pour les patients atteints de maladie cœliaque qui doivent impérativement exclure le

gluten de leur alimentation. Or, de plus en plus de personnes non cœliaques mais qui estiment ne pas supporter cette protéine, présente dans le blé et quelques autres céréales, font le choix de produits sans gluten. Un choix qui n'est pas toujours judicieux. En effet, les industriels ajoutent dans les aliments sans gluten de nombreux additifs. Ces produits peuvent avoir une qualité nutritionnelle moins intéressante que les produits originaux et se révèlent aussi souvent plus caloriques, avec un prix beaucoup plus élevé.

➤ Pas pour tous

Les produits développés pour améliorer le quotidien des personnes atteintes de maladies chroniques ne devraient pas être considérés comme des produits de grande consommation et remplacer les aliments classiques dans l'assiette des consommateurs en bonne santé.

QUE VALENT LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ?

➤ Souvent sans intérêt

À la croisée des aliments, dont ils ont le statut réglementaire, et des médicaments, dont ils ont l'apparence, se trouvent les compléments alimentaires. Ce marché est en perpétuelle expansion. « L'engouement pour ces produits vient de personnes qui sont convaincues que leur alimentation est carencée », pointe le Dr Lecerf. C'est la conséquence de la communication de certains laboratoires, mais aussi d'une forme de défiance envers la qualité nutritionnelle des fruits et légumes que nous consommons aujourd'hui. « Or, à variété égale, la composition des végétaux n'a pas changé et, à l'exception notable des populations les plus pauvres, l'alimentation des Français est plus équilibrée aujourd'hui qu'il y a 30 ans ! Et quand on mange équilibré, il n'est pas utile de se supplémenter. »

UN ATTRAIT IMMÉRITÉ

Souvent plébiscités par des consommateurs méfiants envers les médicaments, les compléments alimentaires présentent pourtant deux inconvénients : une sécurité inférieure aux produits de santé puisqu'ils ne sont pas soumis aux mêmes tests et obligations, et une efficacité qui n'est que très rarement prouvée scientifiquement. « Un certain nombre de laboratoires sérieux tentent de prouver les effets de leurs produits. Mais beaucoup d'industriels ne passent pas par cette étape et vont "tourner autour du pot" pour sous-entendre que leurs compléments ont

certaines propriétés mais sans l'affirmer pour ne pas tomber sous le coup de la loi », constate le Dr Lecerf. Les aliments sont une somme de microconstituants dont il n'est pas sûr qu'ils soient aussi efficaces une fois isolés. Par exemple, le calcium est bien moins absorbé par l'organisme sous forme de comprimés que lorsqu'il est dans un produit laitier.

L'EXCEPTION PLUS QUE LA RÈGLE

Il y a des exceptions, bien sûr. Les phytoestrogènes (dérivés du soja) peuvent être utiles en cas de troubles gênants liés à la ménopause. Certains probiotiques ne sont pas dénués d'intérêt, par exemple, lors de diarrhées qui accompagnent la prise d'antibiotiques. Dans la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), des cocktails de vitamines (C, E), bêta-carotène, lutéine, zéaxanthine et zinc semblent ralentir la progression de la maladie. Toutefois, ils ne permettent pas de prévenir la DMLA.

Les compléments alimentaires ont aussi un intérêt pour des personnes qui, à cause d'une maladie, ne peuvent plus manger de tout ou qui ont de gros problèmes digestifs. Une supplémentation est, par exemple, nécessaire pour les personnes obèses qui ont subi une chirurgie bariatrique et chez qui l'absorption des nutriments est drastiquement réduite. Dans ces cas-là, les compléments alimentaires sont utilisés dans une indication précise, comme des médicaments !

👤 **Experts consultés :** Dr Jean-Michel Lecerf, directeur médical du Centre prévention santé longévité de l'Institut Pasteur de Lille ; Pr Thierry Buclin, chef du service de pharmacologie clinique du Centre hospitalo-universitaire vaudois de Lausanne (Suisse).



Profiter des escaliers

C'est un petit pas à chaque marche, mais un grand pas pour la santé. Aussi, à chaque occasion, évitez les ascenseurs et escalators. Et prenez les escaliers tout exprès, en guise d'activité physique.

↘ Vivifier son système cardiovasculaire

Grimper les escaliers est considéré comme une activité physique intense telle que courir ou faire du vélo à vive allure. Et c'est ce dont le cœur et les artères ont besoin pour bien fonctionner. Plusieurs études montrent en effet que monter entre 16 et 40 étages toutes les semaines améliore le rythme cardiaque à l'effort et au repos. Vous gagnez ainsi en endurance. Mieux, cela réduit les risques de faire un infarctus ou un AVC d'environ 30 % par rapport aux adeptes de l'escalator. C'est aussi un très bon exercice après un accident cardiovasculaire ou une intervention chirurgicale.

↘ Renforcer ses jambes et ses articulations

Pour se propulser d'une marche à l'autre, le muscle avant de la cuisse (le quadriceps) et celui de l'arrière (les ischio-jambiers) se contractent, ainsi que les fessiers. Et si vous montez les marches sur la pointe des pieds, vos mollets ne seront pas en reste. À la descente, tous ces muscles sont activés pour freiner et vous éviter de dévaler les marches. Vous faites aussi beaucoup travailler l'articulation de la cheville, qui est connue pour s'enraidir en vieillissant. Ainsi, sans vous en rendre compte, vous gagnez de la masse et de la force musculaire, et vos articulations deviennent peu à peu plus mobiles.

BON À SAVOIR Les maladies rhumatismales ne sont pas des contre-indications à une volée de marches. Toutefois, vous pourriez ressentir des douleurs au niveau des genoux. Ne vous arrêtez pas, car elles vont s'atténuer au bout de quelques minutes, et allégez la pression sur l'articulation en ouvrant légèrement vos pieds vers l'extérieur.

👤 **Expert consulté :** Jordan Cohen, masseur-kinésithérapeute à Perreux-sur-Marne (94).

↘ Activer son métabolisme

Quand vous empruntez les escaliers, vous brûlez environ deux fois plus de calories que pendant la marche, et même plus que lors d'un jogging à faible allure ! Troquer l'ascenseur contre l'escalier a donc un effet sur la balance. Ces quelques volées de marches quotidiennes permettent aussi de diminuer le taux de lipides dans le sang. Chez les diabétiques de type 2, monter les escaliers à vive allure une heure après le repas est associé à une baisse plus rapide de la glycémie postprandiale. Or, chez les patients traités par insuline, il est important de limiter le temps passé en hyperglycémie. Il existe, par ailleurs, un lien entre une augmentation de la glycémie après le repas et les maladies cardiovasculaires.

LE TEST DES 4 ÉTAGES

Le nombre d'étages qu'on monte d'une seule traite est un très bon indicateur de la santé cardiaque. S'il vous faut plus de 1 min 30 pour monter 4 étages (environ 60 marches), il est conseillé de faire un point avec le médecin.

↘ Améliorer son équilibre

En renforçant les muscles de vos jambes, en particulier le quadriceps, vous améliorez votre équilibre. En effet, ce muscle joue un rôle essentiel dans le passage de la position

assise à debout mais aussi à la marche. S'il est plus entraîné, les risques de chute, et de fracture, diminuent et la marche sera plus fluide. Si vous tenez la rampe, votre équilibre sera moins stimulé. Aussi, si vous craigniez de tomber dans les escaliers, travaillez votre équilibre : effectuez des exercices sur une chaise en passant de la position assise à debout sans vous laisser tomber sur la chaise et sans vous aider des bras.





EUTHANASIE “J’ai accompagné mon beau-père vers son décès”



Adeline Rosa-Perrotteau a suivi et soutenu son beau-père, atteint d'une maladie incurable, dans sa démarche pour bénéficier d'une euthanasie en Belgique. Un parcours ponctué de difficultés, mais qui lui a permis de mourir selon son choix.

Grand sportif de 45 ans, mon beau-père Cyril connaissait son corps par cœur. Du jour au lendemain, en 2017, il a commencé à remarquer chez lui des tremblements musculaires. Il s'agissait des premiers signes de la maladie de Charcot⁽¹⁾. Très vite, son état s'est aggravé. Un an après, il était en fauteuil roulant. Tout le monde dans la famille a alors pris conscience qu'il n'y aurait plus de retour en arrière. Cyril savait mieux que quiconque quelle mort atroce l'attendait : il avait assisté à l'agonie de son père, lui aussi atteint de la maladie de Charcot. Il a voulu nous épargner ce calvaire, à nous et à lui.

En décembre 2018, il a commencé à se renseigner sur l'euthanasie. Nous avons eu la chance énorme d'accéder rapidement à un médecin qui la pratiquait en Belgique, grâce à l'un de mes amis, marié à une Belge et dont le père avait eu recours à l'euthanasie. Parce que, dans les faits, sans contact privilégié, il faut passer par une association française ou belge. Et les choses sont très compliquées : les médecins belges, submergés par les demandes, s'occupent en priorité des personnes natives du pays. Il y a des mois d'attente. Le médecin que nous avons contacté a été touché par la situation de Cyril et s'est montré exceptionnel avec nous, comme l'équipe soignante en France, qui nous a toujours soutenus sans jamais nous juger.

En février 2019, Cyril et ma mère ont fait le voyage en Belgique pour le rencontrer, en présence d'un de ses confrères. Après des tests

psychologiques, ils l'ont déclaré apte à se faire euthanasier : il n'a eu qu'à choisir quand il voulait mourir. Et à tout moment, bien sûr, il aurait pu annuler. Une première date a été fixée à octobre 2019. Mais sa situation est rapidement devenue invivable, et la date a été avancée à août.

La difficulté de trouver un lieu

Le jour venu, Cyril et sa sœur, ma mère, deux amis infirmiers de Cyril, ma grande sœur, mon petit frère et moi avons pris l'avion pour la Belgique. Je ne pourrai jamais oublier ce que j'ai ressenti en embarquant : cette impression de fuir, de partir « comme des voleurs » pour offrir une mort digne à un membre de notre famille. En plus de la douleur de quitter son pays, il a fallu gérer une vraie « charge mentale ».

On ne pense pas à tout ce qu'il faut prévoir, tant sur l'aspect logistique que financier, pour accompagner quelqu'un dans l'euthanasie, loin de son foyer. Généralement, en Belgique, la personne meurt à domicile. Nous avons donc dû chercher un endroit à louer où les personnes acceptent de nous accueillir pour

que Cyril décède chez eux, ce qui n'a pas été facile. Nous avons fini par trouver un petit gîte de vacances.

Les deux médecins nous y ont rejoints. Cyril a d'abord reçu l'injection d'un produit qui l'a endormi. Nous avons alors eu le choix de rester ou de sortir de la pièce avant qu'ils ne procèdent à l'administration des produits létaux. J'ai décidé de rester, avec ma mère. Cela a été un moment plein d'amour, apaisé. Après des mois de souffrances dans un corps paralysé, on ne pouvait que lui souhaiter de partir comme il l'a fait. Cyril a tout de suite été incinéré en Belgique. Ma mère et lui étaient tombés d'accord : pour des raisons financières, faire rapatrier son corps en France était impossible.

De cette mort choisie par mon beau-père, nous avons tiré un grand soulagement. Mais l'accompagner dans de telles conditions a aussi été une expérience que j'ai vécue comme un peu irréelle. ▣

“Le médecin belge a été touché par sa situation”

Page réalisée par
Héloïse Rambert

UN ACCÈS DIFFICILE À L'ÉTRANGER

Deux pays permettent parfois aux Français de bénéficier d'une mort médicalisée : l'euthanasie en Belgique et le suicide assisté en Suisse. Difficile de savoir combien le font. Tous ne passent pas par les associations françaises, rien n'oblige les médecins belges à renseigner la nationalité et la Suisse ne communique

pas sur cette donnée. «*Dans les faits, la très grande majorité des Français qui le souhaitent n'y parviennent pas*», indique-t-on à l'Association pour le droit de mourir dans la dignité (ADMD). En Belgique, il faut être suivi pendant plusieurs mois à l'hôpital pour avoir ce droit ; en Suisse, la discrimination est d'ordre financière.

(1) Cette maladie neurodégénérative, dont l'issue est fatale après 3 à 5 ans, se traduit par une paralysie progressive des muscles jusqu'à celle des muscles respiratoires.



Somnifères : pas trop, ni trop longtemps

Les prescriptions de somnifères ont bondi depuis le début de la pandémie de Covid. Ils ont leur utilité, mais doivent être pris avec précaution, en particulier chez les personnes âgées.

Les noms de ces médicaments sont bien connus des Français : Lexomil, Témesta, Valium... De fait, la France est le deuxième plus gros consommateur de somnifères benzodiazépines en Europe. Mais seulement un tiers des prescriptions correspondent aux règles de prudence.

Efficaces à court terme

Les benzodiazépines sont limitées à deux indications : les insomnies sévères occasionnelles (hypnotiques) et les anxiétés sévères ou invalidantes (anxiolytiques). En pratique, les deux sont utilisées comme somnifères. Mais leur efficacité limitée n'en fait pas un traitement de référence. Dans l'insomnie, leur prise ne permet de gagner qu'une heure de sommeil par nuit, effet qui disparaît au-delà de 6 semaines de traitement. Les consommer pendant des années n'est donc pas utile et peut être dangereux. Les effets secondaires des benzodiazépines sont bien établis : somnolence en journée, étourdissements, perte de mémoire, mais aussi dépendance. Celle-ci s'explique par plusieurs mécanismes. Le corps s'accoutume au médicament, les doses doivent donc être augmentées pour conserver une efficacité. Le réconfort trouvé au début du traitement favorise aussi une dépendance psychologique. Et la durée de prescription a son importance : lorsqu'elle excède 1 an, le risque de dépendance est d'environ 25 %. Abus et mésusage peuvent alors se produire.

Des risques spécifiques

Plus que les autres, les personnes âgées ont tendance à prendre des benzodiazépines depuis plusieurs années. Ce sont aussi les plus exposées aux effets indésirables et complications. Les chutes sont plus fréquentes à cause de la perte musculaire liée à l'âge et d'une sensibilité accrue aux effets myorelaxants des médicaments. La molécule risque aussi de s'accumuler dans le sang, menant à un surdosage. C'est pourquoi il faut éviter les traitements longs à éliminer (voir tableau). Enfin, des effets à long terme sur les capacités cognitives sont soupçonnés. Pas question, pour autant, d'interrompre brutalement la prise de benzodiazépines. L'arrêt doit être progressif, même sur des prises courtes, et reste possible même après des années de traitement. Le but

LES BENZODIAZÉPINES UTILISÉES EN CAS D'INSOMNIE

Molécule • Spécialités

APRÈS 65 ANS

Les benzodiazépines anxiolytiques

Alprazolam • Xanax, génériques	Prudence
Bromazépam • Lexomil, Quiétiline, génériques	À éviter
Clobazam • Likoizam, Urbanyl	À éviter
Clorazépate dipotassique • Tranxène	À éviter
Clotiazépam • Vératran	Prudence
Diazépam • Valium, génériques	À éviter
Loflazépate d'éthyle • Victan	À éviter
Lorazépam • Témesta, génériques	Prudence
Nordazépam • Nordaz	À éviter
Oxazépam • Séresta	Prudence
Prazépam • Lysanxia, génériques	À éviter

Les benzodiazépines hypnotiques

Estazolam • Nuctalon	Prudence
Loprazolam • Havlane	Prudence
Lormétazépam • Noctamide, génériques	Prudence
Nitrazépam • Mogadon	À éviter
Témazépam • Normison	Prudence

Molécules apparentées

Zolpidem • Stilnox, génériques	À éviter
Zopiclone • Imovane, génériques	Prudence

est d'éviter un syndrome de sevrage, qui se traduit par la survenue d'anxiété, d'irritabilité, de tremblements, etc. Chez les patients âgés, il peut se compliquer par un syndrome de confusion mentale.

📌 **Expert consulté : Dr Alexis Lepetit, secrétaire général adjoint de la Société francophone de psychogériatrie et de psychiatrie de la personne âgée (SF3PA).**

GROUPE SANGUIN

Comment influence-t-il notre santé ?

➔ **Les personnes du groupe O** semblent plus protégées du Covid et des embolies ou, au contraire, plus sujettes à certaines gastroentérites. Hasard ou réalité ?

Au début de l'épidémie de Covid, des médecins chinois ont fait état d'un risque d'infection et de formes graves moindre pour les personnes du groupe sanguin O, mais accru pour celles des groupes A, B et AB. Pour comprendre ce phénomène étonnant mais pas nouveau – déjà observé pour un autre coronavirus, le SRAS, en 2005 –, il faut revenir à ce qu'est le groupe sanguin.

Le virus porte la marque du groupe sanguin

Les groupes sanguins (A, B et O) se différencient par la présence, l'absence ou la combinaison des antigènes A ou B à la surface des globules rouges (voir encadré ci-dessous). Ainsi, les individus du groupe A ont des antigènes A et développent les anticorps anti-B ; les individus du groupe O n'ont pas d'antigène mais présentent des anticorps anti-A et anti-B. « Ces antigènes sont présents sur les membranes de nombreuses autres cellules, pas seulement les globules rouges. On les trouve, par exemple, dans la muqueuse allant du nez jusqu'aux bronches qui est la porte d'entrée du virus du Covid-19, mais aussi dans le système digestif ou les voies urinaires... », précise Jacques Le Pendu, biologiste au Centre de recherche en cancérologie et immunologie Nantes-Angers. On retrouve aussi ces antigènes sur l'enveloppe des vésicules qui se forment autour du virus SARS-CoV-2 lorsqu'il se propage.

Même groupe, risque accru

« Il semblerait que le virus se transmet plus facilement entre deux personnes ayant le même groupe sanguin. » À l'inverse, dans des groupes différents, « un A qui donne à un O par exemple, le risque d'infection serait presque divisé par 2 », explique Jacques Le Pendu, qui étudie ce phénomène et suppose que les virus pourraient être neutralisés par les anticorps anti-A ou anti-B de la personne O exposée. En France, environ 42 % de la population est du groupe O, ce qui signifie que plus de la moitié de leurs expositions sont à moindre risque d'infection. « D'après nos estimations, ce phénomène a permis d'éviter un tiers d'infections supplémentaires », selon le biologiste. Dans les régions où le groupe O est majoritaire, comme l'Amérique latine, cet effet protecteur disparaît. « Le risque d'infection dépend surtout de qui nous transmet le virus », résume-t-il.

Des mécanismes encore inconnus

De plus, il existe une protection intrinsèquement liée au groupe O contre les formes graves du Covid. En effet, être O diminue les risques de thrombose veineuse (caillots de sang dans les veines) en raison d'une moindre quantité de facteurs de coagulation. Cette particularité les protège également des maladies cardiovasculaires. On estime ainsi que les personnes non-O présentent un risque plus élevé de 80 % de faire des thromboses, un risque plus élevé de 75 % de faire une embolie pulmonaire et un risque plus élevé de 10 % à 25 % de faire un infarctus que les personnes O.

L'influence du groupe sanguin s'étend à d'autres pathologies. En cas d'épidémie de choléra, le groupe O est, cette fois, exposé à un risque accru de formes graves. On observe, par ailleurs, que certains virus de la gastroentérite préfèrent infecter des personnes du groupe A, B ou AB, alors que d'autres virus ont une préférence pour celles du groupe O. On a également remarqué que le groupe sanguin jouerait un rôle dans le développement de certaines maladies chroniques, dont le diabète, la maladie de Crohn, la sclérose en plaques ou les cancers digestifs, notamment celui de l'estomac. Mais, pour l'heure, les mécanismes sous-jacents restent inexpliqués. « Finalement, il n'y a pas de bon ou de mauvais groupe sanguin, tout dépend des circonstances », conclut le biologiste. ■

Page réalisée par
Anne-Laure Lebrun

LA COMPATIBILITÉ EN CAS DE TRANSFUSION

Lors d'une transfusion de sang, donneur et receveur doivent être compatibles. Ainsi le groupe A peut recevoir uniquement du sang du groupe A, car son sang contient des anticorps anti-B. Si on lui transfuse du sang du groupe B ou AB, une forte

réaction immunitaire se produit et les globules rouges sont détruits. De même, les groupe B et O ne peuvent recevoir que du sang du même groupe. Et les personnes du groupe AB peuvent recevoir n'importe quel sang car ils n'ont pas d'anticorps.

GROUPE SANGUIN	A	B	AB	O
Antigènes sur les globules rouges	A	B	A et B	Aucun
Anticorps dans le plasma	Anticorps anti-B	Anticorps anti-A	Aucun	Anti-A et anti-B

JAUNISSE Trouver la cause

Communément appelé jaunisse, l'ictère est dû à la présence excessive d'un pigment, la bilirubine. Les causes sont nombreuses, des plus bénignes aux plus graves. Son apparition doit toujours amener rapidement à une consultation médicale.

Héloïse Rambert

Quand la peau prend une coloration pouvant aller du jaune au bronze et que le blanc de l'œil prend lui aussi une teinte jaunâtre, c'est une jaunisse. Appelée en langage médical ictère, elle est due à une augmentation du taux d'un pigment dans le sang : la bilirubine. Il faut alors consulter rapidement votre médecin généraliste. Il procédera à un examen clinique, posera des questions (date d'apparition de l'ictère, symptômes associés...), mais surtout, il prescrira une prise de sang pour doser le taux de bilirubine dans le sang. Cela permet de confirmer le diagnostic : une bilirubinémie anormalement élevée marque la présence d'un ictère. Puis le médecin regardera la forme sous laquelle se trouve la bilirubine en excès, car cela lui donnera des indications précieuses sur l'origine du problème. Elle peut se présenter sous deux formes : la forme « libre » lorsqu'elle est produite dans le sang, ou bien la forme « conjuguée » qui résulte de sa transformation par le foie et lui permet d'être éliminée de l'organisme.

UN PROBLÈME DE TRANSFORMATION

Quand la bilirubine en excès est sous forme « libre » ou « non conjuguée », cela signifie que le foie n'arrive pas à la transformer, soit parce qu'il est dépassé par une trop grande quantité de bilirubine, soit parce qu'il n'est pas assez efficace.

UNE PRODUCTION EXCESSIVE

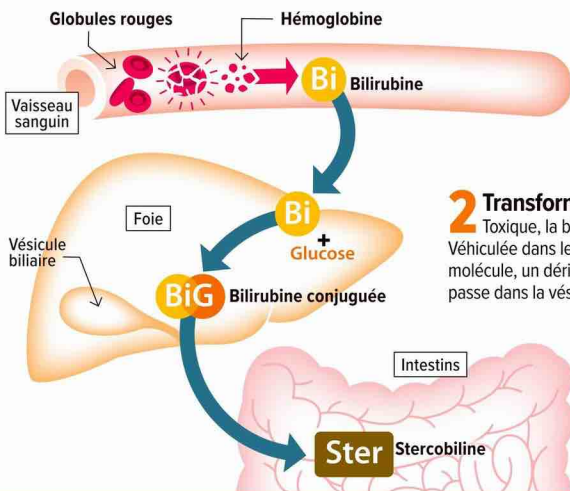
La bilirubine est un pigment produit à partir de la dégradation des globules rouges. Quand son taux est trop élevé, il y a peut-être une **augmentation de la destruction des globules rouges** (hémolyse). Les causes sont très variées. Cela peut être lié à une maladie immunitaire, une prise de médicaments, une infection, une grossesse compliquée...

➔ Les réponses thérapeutiques dépendront de la cause de l'hémolyse.

UNE ENZYME MANQUANTE

Cela peut être un **syndrome de Gilbert**. La conjugaison de la bilirubine dans le foie se fait mal. Pour une raison géné-

LE CYCLE DE LA BILIRUBINE DANS L'ORGANISME



1 Formation

Les globules rouges vivent pendant environ 120 jours, puis ils sont détruits (l'hémolyse). Leur principal constituant, l'hémoglobine, va subir toutes sortes de dégradations, conduisant notamment à la formation et à la libération dans le plasma sanguin d'un pigment : la bilirubine.

2 Transformation ou « conjugaison »

Toxique, la bilirubine doit être transformée pour être éliminée. Véhiculée dans le sang, elle rejoint le foie où elle est associée à une molécule, un dérivé du glucose. Ainsi équipée, la bilirubine « conjuguée » passe dans la vésicule biliaire et est mélangée à la bile.

3 Élimination

La bilirubine est ensuite acheminée vers l'intestin grâce aux voies biliaires. Là, sous l'action des bactéries du microbiote, elle est convertie en stercobiline et prend une couleur brune. Elle est alors éliminée avec les selles.



de l'excès de bilirubine

tique, l'enzyme chargée de conjuguer la bilirubine avec la molécule dérivée du glucose fait partiellement défaut (elle est diminuée de 20 % à 30 %). Les personnes concernées présentent des jaunisses transitoires, favorisées par des périodes de jeûne, une déshydratation, ou une infection.

➔ Il n'y a rien de particulier à faire. Il ne s'agit pas d'une maladie du foie et le syndrome de Gilbert est complètement bénin. Aucun autre symptôme n'accompagne l'ictère. De plus, il est très commun : on estime qu'environ 5 % de la population occidentale est concernée. À noter : un déficit modeste en cette même enzyme est également impliqué dans l'ictère du nouveau-né (voir encadré ci-contre).

UN PROBLÈME D'ÉLIMINATION

Quand la bilirubine en excès est « conjuguée », cela signifie qu'elle a bien été transformée par le foie, mais que l'élimination se fait mal. D'autres signes viennent alors s'ajouter à l'ictère au bout de quelques jours.

Ne pouvant plus s'évacuer dans l'intestin, la bile, qui contient la bilirubine, s'accumule dans le sang et est éliminée dans les urines. Pour cette raison, les urines prennent une couleur marron foncé. *A contrario*, l'absence de bilirubine dans l'intestin grêle prive les selles de leur coloration brune : elles blanchissent. Dans certains cas, l'ictère peut être accompagné de démangeaisons sur tout le corps, parfois très intenses. En effet, si les taux de bilirubine conjuguée sont élevés, le pigment forme sous la peau des cristaux qui seraient à l'origine d'irritations.

L'augmentation de la bilirubine conjuguée oriente le médecin vers une cause liée aux voies biliaires ou bien une cause hépatique. Il aura alors recours à un examen d'imagerie médicale (le plus souvent une échographie) pour examiner le foie et les voies biliaires.

UN BLOCAGE DE LA BILE

Lorsque l'imagerie montre des voies biliaires dilatées, cela signifie que le foie fonctionne bien, mais que les voies biliaires de gros calibre (canal hépatique, canal cholédoque, voir *Q.C. Santé* n° 161, juin 2021) sont obstruées, empêchant l'évacuation de la bile.

Il peut s'agir d'un calcul dans les voies biliaires (lithiase biliaire). Dans la plupart des cas, ce sont des calculs insolubles, constitués de sels de cholestérol. De très nombreux facteurs sont liés à leur formation (surpoids, grossesse, prise de certains médicaments, hémolyse, atteinte génétique des transporteurs biliaires, contraception...).

➔ Si le calcul ne s'évacue pas seul, il faut l'enlever. La plupart du temps, il est retiré chirurgicalement (souvent conjointement à une ablation de la vésicule biliaire, en fonction du terrain). Il est aussi possible d'insérer un endoscope (tube souple mince, muni d'une caméra) par la bouche jusqu'à l'intestin grêle pour permettre l'élimination des calculs biliaires coincés dans le canal biliaire. Après une lithiase biliaire, il est recommandé d'adopter un régime alimentaire de type méditerranéen.

Autres causes de blocage : une tumeur bénigne (ampullome...) **ou maligne** (cholangiocarcinome, cancer du pancréas...) peut comprimer les voies biliaires. Celles-ci apparaissent alors dilatées en amont de la compression.

➔ La priorité est alors, bien sûr, de traiter la tumeur.

UNE SÉCRÉTION DE BILE DÉFAILLANTE

Lorsqu'à l'imagerie, les voies biliaires ne présentent pas d'anomalies, cela signifie que c'est la fonction hépatique qui est endommagée et ne permet plus de faire passer la bilirubine dans la bile. De très nombreuses atteintes du foie peuvent être responsables d'un ictère. En voici quelques-unes.

- **Une cirrhose.** Cette maladie hépatique est évolutive et consécutive d'une agression chronique du foie par les consom-

LA JAUNISSE DU NOURISSON

Pendant la grossesse, la bilirubine de l'organisme de l'enfant est « conjuguée », c'est-à-dire traitée pour être éliminée, par sa mère. À la naissance, le nouveau-né doit apprendre à le faire. Or, pendant les premiers jours, son foie n'est pas aussi efficace que celui de l'adulte. Survient alors une jaunisse qu'on appelle « ictère physiologique ». Cela arrive chez 60 % des bébés nés à terme, plus encore chez les prématurés. Si besoin, un traitement simple et efficace, par la lumière, sera mis en œuvre.

mations d'alcool, des infections virales, des auto-anticorps en cas de maladie auto-immune, etc.

- **Une hépatite virale.**

- **Une hépatite médicamenteuse.** Le foie joue un rôle essentiel dans la transformation et l'élimination des médicaments. Il est donc une cible potentielle pour un effet toxique. Plus de 1 300 médicaments sont identifiés comme potentiellement responsables d'hépatotoxicité. Les plus souvent incriminés sont le paracétamol, les antibiotiques, les anti-inflammatoires et antidouleurs, les psychotropes et les antiépileptiques.

Les autres produits de plus en plus souvent en cause sont les plantes médicinales et les compléments alimentaires (produits utilisés comme amaigrissants, produits de bodybuilding...).

Les produits dangereux pour le foie font l'objet d'une pharmacovigilance étroite. Sauf dans le cas du paracétamol, les lésions du foie induites par les médicaments ne sont pas la conséquence d'un surdosage.

➔ Selon la nature et la gravité de l'atteinte, des traitements différents seront proposés. L'ictère s'efface dès que le foie ira un peu mieux. ☐

👤 **Expert consulté : Pr Gabriel Perlemuter,** chef du service d'hépatogastroentérologie et nutrition, hôpital Antoine-Béclère, Clamart (92).



Pas de miracle avec l'ail noir

L'ail noir est-il un produit sérieux et efficace ? Est-ce une variété d'ail particulière ?

Nicole R., par e-mail

O.C. SANTÉ Sur les sites qui le vendent, l'ail noir est présenté comme un « produit miracle », parfois même comme le « secret de longévité des Japonais ». Ces affirmations sont excessives. Derrière son apparence exotique, l'ail noir est en fait composé de banales gousses d'ail fermentées. On obtiendrait ainsi davan-



tage d'antioxydants tout en stabilisant des composés potentiellement bénéfiques, comme l'alicine, ce qui permettrait une réduction du cholestérol LDL dans le sang et de la pression artérielle, et un moindre risque cardiovasculaire. Quelques études à la méthodologie très imparfaite ont testé cette stratégie et la plupart concluent à un effet marginal. Insuffisant pour justifier l'achat de compléments alimentaires coûteux. La meilleure arme contre l'hypertension artérielle et l'excès de cholestérol n'est ni secrète ni miraculeuse. Elle repose sur une alimentation équilibrée – suivant les préceptes du régime méditerranéen – et une activité physique régulière. ■

Radiothérapie : des effets tardifs

J'ai été opérée de deux cancers du sein, en 2011 et 2017, à chaque fois traités par opération et radiothérapie. En 2019, j'ai eu des manifestations inflammatoires de plus en plus désagréables au niveau des seins : douleurs, rougeurs, démangeaisons, peau cartonnée. Ma dermatologue n'avait jamais vu de tels symptômes. Mon médecin de famille a éliminé l'origine possible de la lessive, du savon, de l'eau de piscine. Dans la suite de mon odyssée médicale, j'ai consulté les deux oncologues qui m'avaient traitée. Ils m'ont expliqué que mes problèmes ne pouvaient absolument pas être imputés à la radiothérapie. Ce sont pourtant les symptômes que vous décrivez dans votre article de janvier 2020 à propos de ses effets sur la peau. J'ai essayé divers traitements : drainage lymphatique, traitement par LED, on a même évoqué les coupeurs de feu ! Finalement, un dermatologue m'a diagnostiqué une maladie auto-immune activée par la radiothérapie, et m'a prescrit une pommade à la cortisone. Elle m'a un peu soulagée sans faire disparaître tous les symptômes. Dès le premier arrêt, j'ai subi un effet rebond spectaculaire. J'ai laissé tomber. J'ai maintenant recours à des huiles essentielles qui me soulagent au moins aussi bien que la cortisone en crème, et ça sent bon.

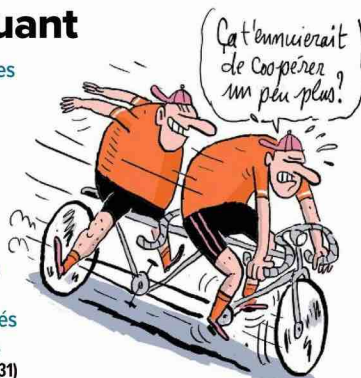
Martine B., par e-mail

Coopérer en jouant

Vous n'avez pas mentionné les jeux coopératifs dans votre article sur le jeu du n° 162.

La règle est que tous les joueurs doivent mettre en commun leurs connaissances et développer une stratégie pour gagner ensemble. La coopération est synonyme d'efficacité, créant une dynamique favorable à la réussite aussi bien des apprentissages que des activités de la vie sociale et professionnelle.

Yolande Piché, Colomiers (31)



O.C. SANTÉ En effet, tous les jeux ne reposent pas sur la compétition. Certains demandent de travailler ensemble vers un même objectif. On peut citer les jeux sportifs en équipe, des jeux de plateau (Mysterium...) ou les « escape games » (les joueurs coopèrent pour résoudre des énigmes).

Ce format sollicite des compétences sociales différentes et tout aussi intéressantes pour le développement d'un individu : entraide, communication, confiance, etc. Ces bienfaits sont d'ailleurs utilisés pour renforcer, de manière ludique, le travail en équipe au sein des entreprises. ■

Les données personnelles collectées font l'objet d'un traitement sous la responsabilité de l'UFQC QUE CHOISIR 233, Boulevard Voltaire, 75011 PARIS, aux fins (I) de gérer les abonnements et commandes de produits/services et leur suivi, (II) réaliser des statistiques, (III) d'effectuer du profilage pour adresser des offres personnalisées et (IV) les enrichir afin de mieux connaître ses interlocuteurs. Une partie des données provient des associations locales, de courtiers en données (données d'identification, coordonnées, information sur la demande etc.). Les données à caractère personnel peuvent être transmises à nos services internes, aux entités de l'UFQC-Que Choisir, à des partenaires organismes de presse français et associations caritatives dont une liste exhaustive figure dans notre politique de confidentialité accessible à l'adresse suivante : <https://quechoisir.org/dcpj> ainsi qu'à des prestataires externes, dont certains hors UE. L'UFQC-Que Choisir s'assure, des garanties appropriées préalablement à tout transfert et dont une copie peut être obtenue en écrivant à l'adresse ci-dessus. Vous pouvez exercer vos droits d'accès, de rectification, de portabilité, d'effacement des données ainsi que d'opposition au traitement ou à sa limitation, et de définir des directives post-mortem via le formulaire <https://quechoisir.org/dcpj>. Il est également possible de formuler une réclamation auprès de la CNIL. Les données à caractère personnel sont conservées de trois ans à compter du terme du contrat, sans préjudice des dispositions législatives ou réglementaires propres à certaines catégories de données imposant une durée de conservation particulière ou leur suppression. Les données seront archivées de manière sécurisée pour les durées nécessaires de conservation et/ou de prescription résultant des dispositions légales applicables. Le traitement, suivant les finalités poursuivies, est nécessaire soit à l'exécution du présent Contrat (I), soit à la réalisation des intérêts légitimes de l'UFQC-Que Choisir (analyse de son audience (III) et promotion de son activité (III) et (IV)), soit sur le consentement, qui peut être retiré à tout moment.

Du chaud contre les piqûres

Pendant une dizaine d'années, j'ai fait partie d'un syndicat d'apiculteurs. Alors que j'avais été piquée, on m'a recommandé d'approcher une flamme de la piqûre, avec une allumette ou un briquet, pour détruire l'action du venin. Cela fonctionnait très bien.

Martine Barthelmé (membre de l'association locale du Haut-Rhin), par e-mail

Q.C. SANTÉ Cette solution repose sur un constat bien réel : le venin d'abeille, ainsi que celui des guêpes, est sensible à la chaleur. Une flamme peut donc détruire ou inactiver certaines protéines du venin. Malgré cette explication sensée, l'efficacité de cette méthode n'a pas été démontrée officiellement. La prudence est d'autant plus conseillée qu'il existe un risque bien réel de brûlure. Si vous tentez l'expérience, prenez garde à ne pas brûler directement la piqûre et n'approchez pas la flamme à plus d'un centimètre de la peau. ■



Démarchage à domicile ou par téléphone : des règles précises

La société Natural Santé démarchage par téléphone et par représentant les personnes âgées. Ils sont si habiles que je me suis fait avoir pour 1050 € en septembre dernier. J'ai pourtant 79 ans et toute ma tête. Puis-je renvoyer les produits que j'ai entamés et faire jouer mon droit de rétractation ?

Nicole L., par e-mail

Q.C. SANTÉ Vous n'êtes pas la première à avoir été ciblée par cette entreprise. Bien d'autres seniors ont, comme vous, cédé aux arguments de ses représentants commerciaux (voir Q.C. Santé n°161). Si le contrat indique la mention « satisfait ou remboursé », vous pouvez renvoyer vos achats, même entamés. Sinon, vous ne pouvez plus exercer votre droit de rétractation – qui ne s'applique pas aux produits qui ont été descellés après la livraison et « qui ne peuvent être renvoyés pour des raisons d'hygiène ou de protection de la santé ». Vérifiez si le commerçant a respecté les lois qui encadrent le démarchage, mises en place pour protéger les consommateurs.

Quand le démarchage se passe à domicile, un exemplaire ou copie du contrat (papier ou numérique) doit être fourni.

Il répond à certaines règles. Le vendeur a, par exemple, l'interdiction d'exiger une contrepartie financière pendant 7 jours et doit délivrer des informations, notamment sur le droit de rétractation. Lorsque le démarchage a lieu par téléphone, une information préalable à la signature du contrat est obligatoire. Le vendeur doit adresser une confirmation écrite de l'offre sur papier ou sur un autre support durable. L'accord se manifeste par écrit ou par voie électronique pour être engagé.

Si vous pensez que les règles encadrant ce démarchage n'ont pas été respectées, nous vous conseillons de vous rapprocher d'une Maison du droit ou d'une association locale de l'UFC-Que Choisir pour vous faire aider, mais aussi de la Répression des fraudes. ■

POUR NOUS ÉCRIRE

Que Choisir Santé

233, boulevard Voltaire, 75011 Paris
ou par e-mail : sante@quechoisir.org
N.B. : nous ne pouvons pas répondre aux demandes de conseils médicaux personnels

QUE CHOISIR Santé

UFC - Que Choisir

Association à but non lucratif
233, boulevard Voltaire, 75011 Paris
Tél. 01 43 48 55 48 - www.quechoisir.org

Président et directeur

des publications : Alain Bazot

Directeur général délégué : Jérôme Franck

Rédactrice en chef : Perrine Vennetier

Rédaction : Audrey Vaugrente

Assistante : Catherine Salignon

Ont collaboré à ce numéro :

Hélène Bour, Julia Basic, Philippe Fournas, Stéphane Gardier, Anne-Laure Lebrun, Antoine Levesque, Moricio, Héroïse Rambert, Sylvie Serprix

Directeur artistique : Ludovic Wyart

Secrétaire de rédaction : Clotilde Chaffin

Maquette : Clotilde Gadesaude

Iconographie : Catherine Métayer

Documentation : Véronique Le Verge, Stéphanie Renaudin

Diffusion : Thierry Duquerooy

Service abonnés : 01 55 56 70 24

Tarif annuel d'abonnement : 42 €

Commission paritaire : 0223 G 88754

ISSN : 0033-5932 - Dépôt légal : n°144

DÉCÈS

Infatigable artisan du succès d'audience des publications de l'UFC-Que Choisir, **Thierry Duquerooy** nous a brutalement quittés. Il œuvrait avec fougue depuis 23 ans à la direction du marketing et de la diffusion. La rédaction s'associe à la douleur de ses proches.

Ce numéro comporte un encart de 4 pages, et, pour une partie du tirage, un encart sous enveloppe collée en 4e de couverture.

Tous droits de reproduction et d'adaptation réservés

Impression : SIEP, rue des Peupliers, 77590 Bois-le-Roi

Imprimé sur papier Ultra Mag Plus

Imprimé avec des encres blanches

Origine du papier : Allemagne

Taux de fibres recyclées : 100 %

Certification : PEFC

Eutrophisation : 333 kg CO₂ / T papier



10-32-2813



Les bons gestes pour mettre du collyre

Hygiène, position, nombre de gouttes, conservation...

Il y a plusieurs aspects importants à prendre en compte pour bien instiller un collyre dans ses yeux.

Avant

On s'assure que le flacon n'est pas périmé et qu'il s'agit du bon médicament. On note sur l'emballage la date d'ouverture. Ensuite, on se lave minutieusement les mains à l'eau et au savon, et on les sèche avec un torchon propre. Si l'on a des sécrétions aux coins des yeux, on peut les nettoyer avec du sérum physiologique. Après avoir lu la notice, on secoue le flacon puis on l'ouvre, sans toucher l'embout avec les doigts.

Pendant

On peut se positionner devant un miroir. On penche la tête un peu en arrière, on tire sa paupière inférieure et on instille une goutte de collyre dans le cul-de-sac conjonctival, en faisant bien attention qu'il n'y ait pas de contact entre le flacon et l'œil ou la paupière. Autre solution : s'allonger sur le dos et ouvrir son œil avec les deux doigts, avant d'instiller le collyre (flacon à la verticale de l'œil).

Après

Une fois la goutte tombée, on relâche la paupière et on ferme l'œil quelques instants. Pour certains collyres, l'ophtalmologue peut demander d'appuyer sur l'angle interne de l'œil, à la racine du nez, pour éviter que la goutte parte trop vite dans les voies lacrymales et rejoigne la circulation sanguine, car certains collyres peuvent donner des effets indésirables par ce biais. On referme bien le flacon, puis on se relave les mains. En cas de traitement par odose, s'il reste du produit, on ne le réutilise pas. À la fin du traitement, on rapporte le flacon ouvert en pharmacie.

Expert consulté : Pr Corinne Dot, membre du conseil d'administration de la Société française d'ophtalmologie.



Deux erreurs très fréquentes

➔ **Trop de gouttes** Pour plus d'efficacité, on peut être tenté de mettre plus de gouttes que nécessaire. Or, si une goutte par œil est prescrite, elle est suffisante. Si elle est tombée en partie à l'extérieur ou coule sur la joue, on peut à la rigueur en instiller une deuxième.

➔ Pas assez d'hygiène

Éviter de toucher son œil avec des mains sales, cela peut entraîner une infection. Si c'est l'œil qui est infecté, on risque de propager l'infection ailleurs.

Les chiffres à garder en tête

➔ Comptez **3 à 5 minutes** entre chaque instillation si vous devez mettre plusieurs collyres différents.

➔ Un collyre peut généralement se conserver **2 à 4 semaines** après ouverture (à vérifier sur le flacon),

et **2 à 3 ans** s'il n'a jamais été ouvert.

➔ Un collyre se conserve le plus souvent à température ambiante, **inférieure à 25 °C**, mais on peut le ranger dans le bas du réfrigérateur si on le souhaite.