



MyMed

Le magazine Santé suisse

Toux persistante:
Quand consulter un médecin?

Dossier spécial Dents
Tout ce qui a trait à la santé dentaire

**Le téléphone portable,
source de maladie:**
Franz Fischlin, bien connu des
téléspectateurs, se bat pour la
santé des jeunes

BERNHARD RUSSI

Son secret pour rester en forme

Interview avec Bernhard Russi, 76 ans, sur la santé;
Comment il a failli perdre la vie en poursuivant Bond



Monte-escaliers, plateformes élévatrices, mini-ascenseurs et ascenseurs de bain: les aides idéales à la mobilité

Ces aides à la mobilité permettent à des milliers de personnes âgées de rester chez elles.

Il y a vingt ans, les monte-escaliers coûtaient encore une petite fortune. Lorsqu'une personne voyait sa mobilité réduite en raison de son âge ou d'un handicap, elle devait souvent déménager dans une maison de retraite ou un appartement. La maison individuelle avec des escaliers n'étant plus envisageable dans ces circonstances. Les temps ont changé, notamment grâce à Stannah.

En Suisse, cela fait très longtemps qu'aucun fournisseur n'a fabriqué lui-même des monte-escaliers. Chez Stannah, tous les monte-escaliers sont fabriqués sur mesure, puis configurés et installés au domicile du client par l'entreprise et ses spécialistes. L'entreprise propose cinq lignes de produits différentes.

Les monte-escaliers : parfaits pour la maison

Avec eux, vous vous déplacez confortablement et en sécurité sur une chaise montée sur des rails, et ce, que l'escalier soit courbe ou droit.

Plateformes monte-escalier : idéales pour l'intérieur et l'extérieur

Les plateformes élévatrices, quant à elles, offrent un accès aisé et sûr aux bâtiments publics et privés pour les escaliers extérieurs et intérieurs et s'adressent aussi bien aux personnes à mobilité réduite qu'aux utilisateurs de fauteuils roulants.

Plateformes élévatrices : conçues pour franchir quelques marches

Elles sont donc également intéressantes pour le transport de marchandises ou, par exemple, pour les entrées de bâtiments publics ou d'immeubles d'habitation.

Mini-ascenseur de maison : le confort même là où il y a peu de place

Lorsqu'il y a peu de place pour un monte-escalier, un mini-ascenseur garantit confort et sécurité. Il ne nécessite pas de gaine, une percée dans le plafond suffit. Si l'espace est particulièrement restreint, il peut même être installé sur la façade d'un bâtiment.

Élévateurs de bain : pour un bain relaxant

Ils combinent une utilisation simple et stable avec un design moderne et ergonomique. Le siège antidérapant offre un bain en toute sécurité et permet d'entrer et de sortir facilement de la baignoire sans aide.

Dans toute la Suisse

Grâce à son organisation locale, Stannah peut intervenir dans toute la Suisse. Les techniciens sont toujours rapidement sur place pour planifier, installer ou entretenir un ascenseur. À travers toute la Suisse, ce sont déjà plusieurs milliers de solutions de mobilité Stannah qui sont en fonction. Qu'il s'agisse d'un monte-escalier, d'une plateforme monte-escalier, d'une plateforme élévatrice, d'un mini-ascenseur de maison ou d'un ascenseur de bain, les techniciens de l'entreprise installent en moyenne chaque jour un élévateur Stannah en Suisse. Chaque demande étant spécifique et chaque solution faite sur mesure, les spécialistes Stannah



prennent toujours des mesures sur place et déterminent la solution idéale pour chaque situation.

Les coûts ? Beaucoup plus bas que vous ne le pensez !

Si l'on demande aux gens ce que coûte un monte-escalier, beaucoup pensent à le comparer au montant à payer pour une voiture de luxe. «Absolument pas!», affirme Daniel Weibel, le directeur général de Stannah. «Aujourd'hui, les prix de base de nos solutions de mobilité commencent à partir du coût d'un mois dans une maison de retraite. Vous économisez beaucoup d'argent par rapport à l'alternative beaucoup plus coûteuse qu'est le déménagement.»

La qualité des ascenseurs est convaincante, déclare Beat Mühlemann, technicien en chef de Stannah : «Il y a quelques jours, nous avons entretenu un monte-escalier Stannah que nous avons installé dans les années 1980. Il n'y a guère d'illustration plus impressionnante de la durée pendant laquelle un monte-escalier Stannah peut rendre ses précieux services.»

Stannah, ça change la vie.

Stannah

Monte-escaliers Stannah.

Le choix n°1 en Suisse

pour surmonter les difficultés

liées aux escaliers.



Nous fabriquons les monte-escaliers les plus sûrs du marché, car nous en sommes soucieux.

Il existe un monte-escalier Stannah pour tous les escaliers, tournants, droits, d'intérieur ou d'extérieur. Emprunter les escaliers n'a jamais été aussi facile.



Partout en
Suisse

- ✓ Produits de qualité excellente
- ✓ Service Clients 24h/7
- ✓ Fabricant depuis 157 ans

✉ sales@stannah.ch

🌐 www.stannah.ch



Français

T 021 510 48 38

Allemand

T 044 512 31 03

Italian

T 091 210 98 10

GRATUIT

Repose-pied automatique
d'une valeur de
CHF 400.- pour les
membres du TCS

Coupez ici ✂

Merci de nous envoyer vos informations gratuites !

TCS09241

Nom :

Prénom :

Rue :

NPA/Lieu :

Téléphone :



**Stannah
Switzerland AG
Steinackerstrasse 6,
8902 Urdorf**

L'aspirine, un remède au cancer de l'intestin?

Une étude internationale dirigée par des oncologues de Thoune et de Saint-Gall a révélé un effet puissant de l'aspirine chez certains patients et patientes.

Chez certains patients et patientes atteints de cancer du côlon, la prise quotidienne d'aspirine abaisse le risque de récurrence du cancer – à savoir de 43 pour cent. C'est le résultat d'une nouvelle étude réalisée en Suisse par le Groupe suisse de recherche clinique sur le cancer (SAKK) et dirigée par Ueli Güller, médecin-chef du centre d'oncologie et d'hématologie de l'hôpital de Thoune ainsi que par Markus Jörger de l'hôpital cantonal de Saint-Gall.

Chaque année, environ 4'500 personnes contractent un cancer du côlon en Suisse – c'est la deuxième cause de mortalité par cancer. Même après ablation complète de la tumeur et éventuelle chimiothérapie supplémentaire, le risque de récurrence peut atteindre 50 pour cent.

La nouvelle étude réalisée en Suisse, en Allemagne, en Belgique et en Hongrie dans 55 hôpitaux a testé l'effet de l'aspirine chez des patients et patientes présentant une modification spéciale du tissu tumoral – appelée mutation du gène PIK3CA. Un cinquième environ des patients et patientes atteints de cancer du côlon présentent cette mutation.

Dans le cadre de l'étude expérimentale en double aveugle, les patients et patientes ont été subdivisés en deux groupes: dans un groupe, les patients et patientes ont pris un cachet de 100 milligrammes par jour pendant trois ans. Dans le deuxième groupe, ils ont reçu un placebo. Il s'est avéré que le risque de récurrence sur la période considérée de trois ans s'améliorait fortement, soit de 43 pour cent – et que la durée moyenne jusqu'à la récurrence se rallongeait aussi sensiblement, à savoir de 51 pour cent.



Somnoler pour prévenir l'infarctus: la sieste est bénéfique au cœur

Il est bien connu que le manque d'activité physique et une alimentation malsaine accroissent le risque de maladies cardiovasculaires. Pourtant, un sommeil insuffisant est également un facteur de risque. Dans le cadre d'une nouvelle étude, des chercheurs et chercheuses ont découvert que faire une sieste à un moment précis de la journée pouvait protéger le cœur de maladies. «Un repos compensateur suffisant est lié à un risque plus faible de maladies cardiaques», a déclaré le deuxième auteur Yanjung Song du Centre national des maladies cardiovasculaires de Pékin lors de la présentation des résultats de recherche dans le cadre d'un congrès de la Société européenne de Cardiologie. Ainsi, une sieste le week-end peut abaisser le risque de 20 pour cent. «Cette corrélation est encore plus prononcée chez les personnes qui, régulièrement, ne dorment pas suffisamment en semaine», ajoute Song.

Un autre médicament contre la maladie d'Alzheimer

Une nouvelle classe de médicaments vient de faire avancer le traitement de la maladie d'Alzheimer. Une étude réalisée aux USA fournit à présent d'autres résultats convaincants. Le principe actif donanémab a ralenti sensiblement la progression de la démence. Par rapport au groupe ayant pris un placebo, les personnes atteintes d'une forme précoce de la maladie d'Alzheimer avaient un risque inférieur de 35 pour cent de développer des symptômes, déclare une équipe dirigée par John Sims de l'entreprise pharmaceutique Eli Lilly dans le journal spécialisé «JAMA».

ÉDITORIAL

Novembre 2024



Chère lectrice, cher lecteur,

Bienvenue à la première édition de TCS MyMed: votre magazine pour plus de bien-être et de vitalité

Dans un monde où tout change très vite, nous pouvons éprouver certaines difficultés à nous concentrer sur l'essentiel – notre santé. C'est exactement sur ce constat que notre nouveau magazine s'appuie. En vous donnant des informations fondées, des conseils pratiques et des idées intéressantes, nous souhaitons vous aider à mener une vie saine et épanouie. Dans cette première édition, les sujets que nous avons choisis reflètent la diversité des questions de santé qui nous concernent tous et toutes.

Santé dentaire: plus qu'un sourire rayonnant

Un sourire éclatant nous ouvre des portes – dans nos relations sociales, mais aussi au niveau de notre santé en général. Dans le premier point fort de cette édition, nous nous consacrons à la santé dentaire. Pourquoi est-elle si importante? Que pouvons-nous faire pour la préserver? Vous découvrirez comment prévenir efficacement les caries et la parodontite et quel rôle joue une alimentation saine pour les dents. En effet, des dents en bonne santé ne sont pas uniquement un signe de beauté – elles reflètent l'état de notre santé en général.

En forme à tout âge: mener une vie active et autonome

L'âge ne se limite pas au nombre d'années, ce qui compte c'est de se sentir bien. Dans la grande interview menée avec Bernard Russi, légende du ski, vous

découvrirez les meilleures stratégies pour rester vital et actif, même en prenant de l'âge. Activité physique adéquate, alimentation saine, bonne forme morale – nous vous montrerons comment Russi relève avec joie et énergie les défis liés au vieillissement.

Alcool et santé: plaisir ou risque?

L'alcool est profondément ancré dans notre culture, pourtant nous sous-estimons souvent ses impacts. Dans notre article «Alcool et santé», nous mettons en relief les différences subtiles entre le plaisir et le risque. Quand arrive-t-on à ses limites? Quels sont les impacts d'une consommation régulière d'alcool sur le corps et l'esprit? Nous vous présentons les faits et prodiguons des conseils sur la manière de gérer plus raisonnablement votre consommation d'alcool.

Coup d'œil prospectif.

TCS MyMed ce sont des informations détaillées, des résultats actuels de la recherche et des conseils pratiques qui vous aideront à prendre votre santé en mains. Nous nous réjouissons de vous accompagner dans cette voie, pour une vie plus saine et plus épanouie.

Prenez soin de vous. Nous vous souhaitons une agréable lecture!

Bien cordialement

Sacha Ercolani, rédacteur en chef

MENTIONS LÉGALES

Rédaction en chef: Sacha Ercolani **Rédaction:** Sandra Egli **Consultation médicale:** Prof. Dr Aristomenis Exadaktylos
Textes: Équipe MyMed, www.tcs-mymed.ch **Mise en page:** Chantal Speiser, www.luova-design.ch **Photos:** CHRIS GARSIDE PHOTOGRAPHY, www.chrisgarside.ch, Adobe Stock **Maison d'édition (direction):** Simon Stauber et Cumhur Karaguelle **Impression:** CH Media Print AG **Éditeur:** Touring Club Schweiz TCS, Chemin de Blandonnet 4, 1214 Vernier, téléphone: 0844 888 111, e-mail: info@tcs.ch

Couverture de la lacune d'assurance et soutien au quotidien: **TCS Livret protection d'urgence**

Le TCS propose une solution pour assurer la mobilité en Suisse, même pendant la convalescence.

L'hiver approche et, avec lui, le plaisir de profiter des paysages enneigés et de journées de ski passionnantes en Suisse. Mais que faire si un accident de ski dû à un excès de zèle met brusquement fin au plaisir hivernal?

Vous avez une fracture de la jambe, et vous vous retrouvez tout à coup face à une multitude de défis qui perturbent considérablement votre vie quotidienne. Après la première intervention médicale, une chose est claire, de nombreux défis vous attendent: non seulement les déplacements pour se rendre régulièrement chez le médecin, mais aussi les tâches quotidiennes telles que les courses, les trajets domicile/travail ou encore l'accompagnement des enfants à l'école ou à leurs loisirs.

GÉRER LE QUOTIDIEN SANS PROBLÈME APRÈS UN ACCIDENT

Même si une assurance santé complémentaire ou l'assurance accidents de l'employeur couvre une grande partie des coûts, il reste une lacune de couverture en matière de mobilité. Pour la période de convalescence consécutive à un accident, le TCS Livret protection d'urgence propose une protection globale et un soutien, ce qui constitue un énorme allègement. Ces prestations englobent les déplacements par exemple en taxi pour se rendre au travail ou encore aux séances de physiothérapie, mais aussi – et c'est ce qui fait la particularité du TCS – pour l'entourage familial immédiat, comme les enfants. Le TCS s'occupe de l'organisation et de la prise en charge des coûts.

Le TCS Livret protection d'urgence rembourse également les coûts des urgences médicales, notamment pour les transports d'urgence. La facture des coûts liés à l'intervention d'une ambulance peut rapidement être lourde. Un trajet de 50 kilomètres peut coûter entre 1'000 et 2'000 francs. En cas d'interventions suite à une maladie, l'assurance de base ne prend en charge que la moitié des frais d'ambulance.



Avec une fracture de la jambe, vous vous retrouvez tout à coup face à une multitude de défis.

TCS LIVRET PROTECTION D'URGENCE: PROTECTION COMPLÈTE EN CAS D'URGENCE

- Protection subsidiaire contre les lacunes de couverture: notamment pour les coûts qui ne sont pas pris en charge par la caisse-maladie ou l'assurance accidents.
- Organisation et prise en charge des frais de déplacement: pendant trois mois au plus, frais de taxi, de transports publics ou de transport de patients et patientes (jusqu'à CHF 10'000.– par événement, au max. CHF 200.– par trajet et pour un événement par an au plus).
- Coûts liés à un transport d'urgence à l'hôpital: le TCS prend en charge les coûts qui ne le sont pas par la caisse maladie.

Membres TCS: personne individuelle/famille:
CHF 49.– / 89.–

Non-membres: personne individuelle/famille:
CHF 85.– / 129.–



«Le TCS Livret protection d'urgence expliqué en deux minutes»
Vers la vidéo.

CONTENU

Novembre 2024

08 UTILISATION DU TÉLÉPHONE PORTABLE
Franz Fischlin se bat pour la santé des jeunes

12 TOUX PERSISTANTE
Pourquoi l'irritation ne cesse-t-elle pas?

14 TOUX CHRONIQUE
Les différents examens jusqu'au diagnostic

16 LA GRANDE INTERVIEW AVEC
BERNHARD RUSSI
«Je suis très sévère avec moi-même»

21 PETITE FAIM ENTRE LES REPAS
Qu'est-ce qui caractérise des snacks sains?

22 À PARTIR DE QUELLES QUANTITÉS
L'ALCOOL EST-IL NUISIBLE?
De nombreuses personnes se demandent à partir de
quelles quantités d'alcool on met sa vie en danger.

24 COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES
Sont-ils vraiment utiles?

25 LE PLAISIR DU CAFÉ
Le café est si bon pour la santé

26 IMPLANT DENTAIRE
Pourquoi le traitement est-il moins coûteux
à l'étranger?

28 MYTHES SUR LES DENTS
Qu'est-ce qui est vrai?

30 DENTS DE SAGESSE
«Il n'est pas toujours recommandé de les retirer.»

32 HALITOSE
Voici comment vous tester vous-même

33 AMALGAMES DENTAIRES
Dans quelle mesure le matériau est-il vraiment
dangereux?

34 ANÉVRYSME DE L'AORTE
Quand l'artère principale se dilate



Fausses nouvelles, insomnie et peur de rater quelque chose (FOMO): le téléphone portable, source de maladie

Franz Fischlin (61), connu des téléspectateurs et téléspectatrices entre autres par les émissions «Tagesschau» et «Medienclub» de la radio et télévision suisse (SRF), a lancé cette année une organisation à but non lucratif, YouMedia. Fischlin et son équipe veulent renforcer les capacités des jeunes en matière d'utilisation des médias et les sensibiliser. Il s'agit notamment de questions telles que la santé psychique et physique ou la remise en question critique pour déterminer ce qui est digne de confiance. Infox, heures passées devant l'écran, recherche continue de «J'aime»: des sujets qui ne préoccupent pas seulement de nombreux parents. Entretien entre Fischlin et Jennifer Kitzka (22) qui, en tant que représentante de la génération Z, est l'un des visages de l'organisation.

TEXTE: Sacha Ercolani IMAGE: Eva Gaudenz/YouMedia

Franz: Je vois, tu as toujours ton téléphone portable à portée de main. Et tu reconnais ouvertement passer plus de 8 heures par jour devant l'écran. Est-ce encore bon pour la santé?

Jenny: Les 8 heures par semaine, c'est la valeur moyenne mesurée pour tous mes appareils, donc l'iPad, l'ordinateur portable et le téléphone portable. Si l'on répartit les heures passées devant l'écran entre tous les appareils, je trouve que le résultat n'est plus si inquiétant. Par ailleurs, on fait aujourd'hui beaucoup plus de choses avec le téléphone portable que ce n'était le cas autrefois: commander des repas, regarder Netflix, acheter des vêtements, apprendre des langues, etc. Alors bien sûr, le temps passé devant l'écran augmente vite. Pour quoi utilises-tu ton téléphone portable? Et combien d'heures?

Franz: J'en suis à 2 ou 3 heures par jour. Je contrôle surtout les e-mails et les nouvelles, écris des messages sur WhatsApp et des textos et – là tu vas peut-être rigoler – je l'utilise souvent pour téléphoner. C'est ça, la génération du baby-boom. Qu'en est-il de ta génération Z? Tu as déjà effectué différents micro-trottoirs sur ce thème pour YouMedia. Quelles réponses as-tu obtenues?

Jenny: Des réponses très variées. Certains ont indiqué consulter leur téléphone portable jusqu'à 8 heures par jour, d'autres ont trouvé que 2 heures, c'était déjà beaucoup. Ce que les jeunes et jeunes adultes considèrent d'un œil critique dans la consommation médiatique varie fortement et dépend entre autres beaucoup de l'éducation. Comment éduques-tu tes enfants sur ce point, Franz?

Franz: C'est un défi de taille. Pour mes enfants (13/17/19), le téléphone portable est, comme pour toi, CRUCIAL dans leur vie. Il va de soi que l'école et leur formation sont toujours prioritaires. Mais au lieu de m'énervier sans arrêt et de répéter sans cesse «Posez enfin ce truc», j'ai appris à poser également d'autres questions comme «Que regardez-vous? Pourquoi est-ce intéressant?» Ou encore, ce qui m'intéresse particulièrement comme journaliste «Comment et où vous informez-vous?» De cette manière, j'apprends des choses passionnantes et en découvre de nouvelles, ce qui serait pratiquement impossible sans le dialogue avec mes enfants.

Jenny: Je crois que c'est la voie à suivre. Les parents devraient en parler avec leurs enfants d'égal à égal. En effet, aujourd'hui, les enfants grandissent dans un

environnement bien différent que celui que j'ai connu, bien plus encore que celui que tu as connu. En tant qu'enfant, je trouverais injuste de devoir jouer selon les règles valables d'il y a 20 ou 40 ans.

Franz: À propos nouvelles règles. Que dis-tu du fait que des écoles dans différents cantons ont interdit les téléphones portables?

Jenny: Je crois que dans les dernières classes du lycée, mon ego se serait senti un peu sous-estimé si l'on avait interdit l'utilisation des téléphones portables. Mais quand je pense aux photos de nu d'anciennes camarades de classe, envoyées un peu partout, et aux conséquences psychiques que cela a eu pour elles, je trouve qu'une interdiction de téléphone portable n'est pas une si mauvaise idée. Croyez-moi les enfants, vous avez encore toute la vie devant vous pour vos téléphones portables.

Franz: Tu as toi-même fait un essai pour réduire un peu ta consommation. Tu as partagé ton expérience assez décevante avec la communauté sur TikTok et Instagram.

Jenny: Oui, malheureusement. J'ai activé le mode noir et blanc sur mon téléphone portable pendant une semaine et essayé ainsi de réduire le temps passé devant l'écran. Cela n'a fonctionné qu'en partie. Globalement, j'ai passé plus de temps devant l'écran que la semaine précédente, mais j'ai moins fréquenté les réseaux sociaux car, manifestement, ce n'est pas vraiment marquant de regarder des vidéos cools en noir et blanc.

Franz: Je comprends la fascination que l'on peut ressentir pour les réseaux sociaux, même si personnellement je ne suis ni vraiment actif ni passif sur ces ca-

naux. Pour toi en revanche, les réseaux sociaux semblent être la chose la plus naturelle et la plus évidente qui soit. As-tu quand même quelques réserves? Que vois-tu d'un œil critique? Ta propre attitude aussi?

«Il va de soi que l'école et leur formation sont toujours prioritaires.»

Jenny: Bien sûr! Parfois, je me demande si je n'expose peut-être pas trop ma personne et ma vie. Mais les retours positifs et le plaisir que j'éprouve à le faire m'encouragent à poursuivre dans cette voie. Cependant, les doutes sur l'influence qu'ont les réseaux sociaux m'amènent à tout remettre en question. Sur les réseaux sociaux, je me compare aux autres, ce qui suscite des sensations négatives, p. ex. la peur de rater quelque chose. Une fois, j'étais en vacances avec mon copain et j'ai vu sur Insta ce que d'autres jeunes vivaient lors de festivals. Bien que je passais moi-même des vacances agréables, j'ai trouvé dommage de ne pas être présente, ce qui est absolument absurde. J'aurais en fait préféré ne pas le savoir, car je ne me serais pas sentie mal de ne pas y être.

Franz: La pression de toujours «devoir» se comparer à d'autres – également sur le plan optique – est-elle forte?

Jenny: Oui, assez forte, parce que l'on peut se comparer avec tout le monde et également mesurer son succès au nombre de «J'aime» que l'on reçoit. Sur les réseaux sociaux, les gens, pour la plupart, partagent leurs «meilleurs moments»: succès, plaisir, aventure. Je dois toujours me rappeler de ne pas comparer ma vie à ce que je vois sur les réseaux sociaux. C'est la même chose pour l'apparence. Chacun et chacune d'entre nous poste le meilleur selfie sur la centaine qu'il ou qu'elle a pris, moi aussi d'ailleurs. Parfois, j'arrive à prendre mes distances et à ne pas vouloir ressembler à d'autres, mais ce n'est pas toujours le cas. Il arrive que je poste un beau selfie et, à côté, un selfie «moins attrayant» et que j'écrive dessous «Instagram versus réalité». Je crois que cela ferait du bien à tout le monde de voir plus de réalité sur les réseaux sociaux.

Franz: Ce sont justement ces idées que tu partages avec ta génération, avec des jeunes et jeunes adultes, sur les réseaux sociaux en tant qu'hôte de YouMedia. Y accorde-t-on de l'intérêt? Aussi bien en ce qui concerne ces échanges d'égal à égal, cette approche de pair-à-pair qu'au niveau du choix des thèmes?



Pendant 18 ans, Franz Fischlin a fait partie de l'équipe de modérateurs, modératrices et reporters de l'édition principale du journal télévisé «Tagesschau».



Franz Fischlin et Jennifer Kitzka font partie de l'équipe de l'organisation à but non lucratif YouMedia.

Jenny: Les thèmes que nous soumettons à discussion sont bien accueillis. Je trouve que c'est très rassurant, car cela montre que les jeunes et jeunes adultes se posent des questions comme «Comment les réseaux sociaux influencent-ils ce que je fais?» et «Comment est-ce que je me fais une opinion?». L'approche de pair-à-pair c'est pour nous, les hôtes, de ne pas agir comme si nous savions tout, mais de dialoguer avec les jeunes d'égal à égal.

Franz: Le groupe ciblé par YouMedia est composé de jeunes entre 13 et 20 ans. À 22 ans, tu es un peu une grande sœur?

Jenny: Quand je classe les événements actuels et en explique les raisons, peut-être. Mais il arrive que les hôtes soient ceux et celles qui posent les questions, qui sont intéressés et intéressées par les avis et les conseils de la communauté.

Franz: Pour faire le lien avec les médias classiques que sont les journaux, la radio et la télévision: des études montrent que de plus en plus de personnes, pas seulement mais surtout des jeunes, renoncent aux médias classiques. Ils consomment en premier lieu les nouveaux médias et en tirent leurs informations, de même que de leur environnement personnel. Comment, à ton avis, devraient réagir les maisons de presse? Comment faire en sorte que les nouvelles et les informations importantes, indispensables à notre démocratie, soient communiquées à ces jeunes gens?

Jenny: C'est la question fondamentale. Il existe un grand nombre de personnes influenceuses connues et appréciées; je pourrais m'imaginer que leur nombre augmente à l'avenir et qu'elles communiquent ces informations. Des gens qui disposent de l'authenticité, de la légitimité et comprennent bien les thèmes et les histoires importants. Un peu comme les journalistes – des info-influenceurs et info-influenceuses ou info-fluenceurs et info-fluenceuses.

Franz: C'est clair. Ici aussi, au niveau de la communication de nouvelles et d'informations, les jeunes influenceurs et influenceuses semblent prendre progressivement le pas sur les «vieux routiniers» des médias. Y a-t-il quelque chose où je pourrais te donner un conseil (rit)?

Jenny: Oui, as-tu une idée de la manière dont je pourrais me débarrasser de cette mauvaise habitude de «devoir» regarder encore une fois mon téléphone portable avant d'aller me coucher?

Franz: Quel est exactement ton problème?

Jenny: Avant de me coucher, j'active toujours le mode Avion sur mon téléphone portable et le pose sur ma table de nuit. En d'autres mots: tous les soirs, j'active le mode Avion avec mauvaise conscience et le pose sur la table de nuit en ayant honte car je pense: bravo, tu pourrais déjà dormir depuis 40 minutes, au lieu de cela tu as simplement fait défiler du contenu. Cela perturbe très probablement mon sommeil, mais comme mes amis et amies sont en ligne dans la soirée et que j'utilise mon téléphone portable comme réveil, c'est toujours le dernier objet que j'ai en mains avant de me coucher.

Franz: Le mieux, c'est de déposer le téléphone portable en dehors de ta chambre. Achète-toi un réveil. Et lorsque tu es couchée, suis un rituel. Passe mentalement en revue toutes les choses positives que tu as vécues dans la journée. Ou bien lis un livre jusqu'à ce que tes paupières se ferment de fatigue.

Jenny: Cela semble possible, je vais essayer. Je pourrais peut-être faire une vidéo et communiquer à la communauté si j'ai réussi.

✉ youmedia.ch @youmedia_ch

QU'EST-CE QUE YOUMEDIA?

YouMedia englobe non seulement les activités de réseaux sociaux, mais est aussi une plateforme internet avec des informations de base s'adressant également aux enseignants ou enseignantes et aux parents. YouNews, la semaine de la jeunesse et des médias, fait

également partie de YouMedia. Les jeunes peuvent visiter des rédactions professionnelles, créer eux-mêmes leurs contributions ou animer des émissions. Il est également prévu un prix Jeunesse et Médias. YouMedia est financée par plusieurs fondations. Étant donné qu'il ne s'agit en partie que

de financements initiaux, l'association a également besoin du soutien de bienfaiteurs privés et institutionnels qui trouvent que l'idée et l'objectif de YouMedia sont dignes d'être soutenus et sont importants. (Remarque: les contributions peuvent être comptabilisées comme des dons).



Toux persistante – pourquoi l'irritation ne cesse-t-elle pas?

Lors d'une infection virale, une toux peut tout à fait durer trois à quatre semaines. À partir de huit semaines, on parle d'une toux chronique. Découvrez ici tout ce qui a trait à la toux.



TEXTE: Sacha Ercolani IMAGES: Adobe Stock

Les patients et patientes qui toussent ne souhaitent qu'une chose, atténuer les douleurs. Si la toux ne s'améliore pas et persiste pendant des semaines, de nombreuses personnes concernées prennent des produits soulageant les symptômes pour se sentir mieux. Les antitussifs peuvent apaiser la toux irritative pendant une courte durée. Les expectorants peuvent liquéfier le mucus visqueux et faciliter l'expectoration. Ces produits apaisent certes les douleurs causées par la toux, mais ne traitent pas la cause proprement dite de la toux. Les remèdes de grand-mère, eux aussi, peuvent uniquement soulager brièvement les douleurs dues à la toux. Une toux chronique peut avoir différentes origines et devrait toujours être examinée par un médecin. Il est fréquent que des infections récurrentes des voies respiratoires soient à l'origine d'une toux persistante.

DÉCLENCHEURS D'UNE TOUX PERSISTANTE

En cas de bronchite notamment, la toux peut être un symptôme très tenace et persister durant plusieurs semaines. Elle ne s'améliore que très lentement, même après la guérison. Outre la bronchite, d'autres facteurs peuvent être à l'origine d'une toux persistante.

Rhume: le rhume compte parmi les infections des voies respiratoires supérieures, causées par un virus. En général, un rhume est certes désagréable, mais l'infection est bénigne. Il faut compter une semaine environ pour

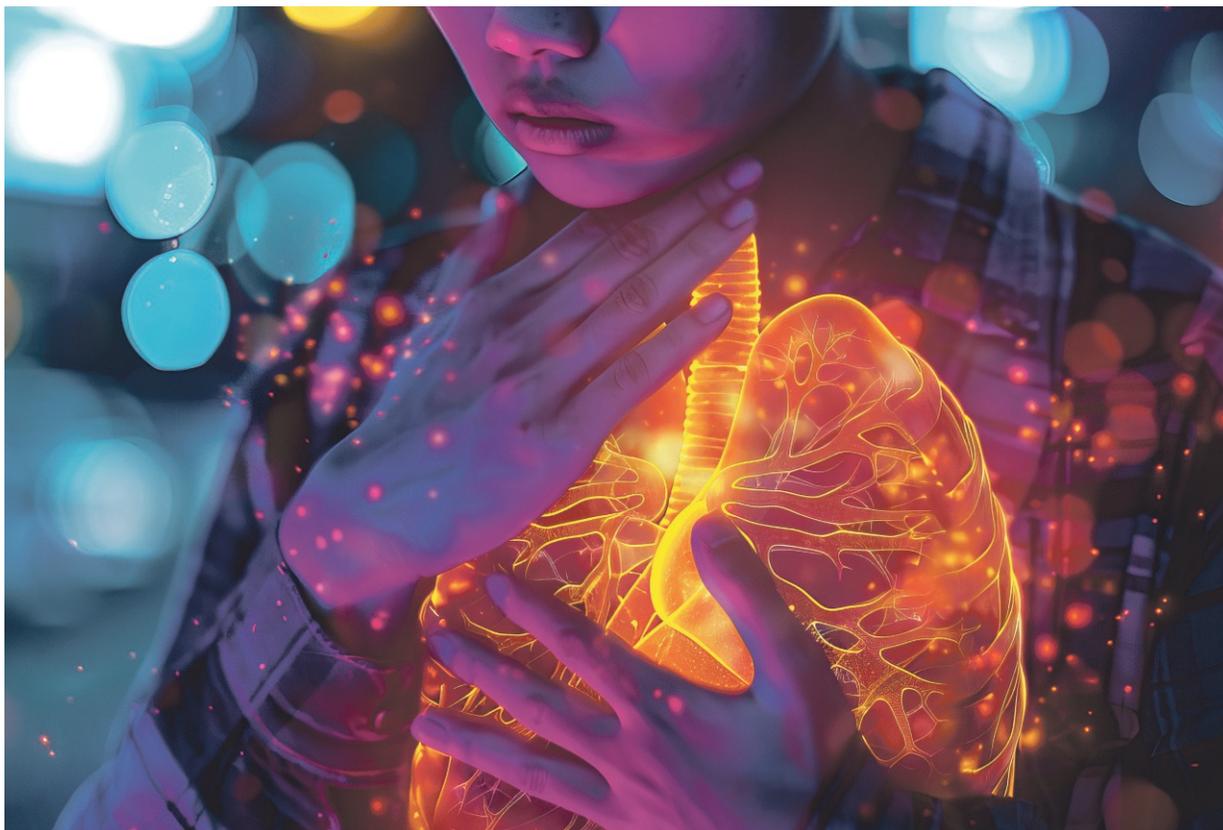
qu'un rhume disparaisse, et avec lui, la toux qui l'accompagne. Le risque de complications augmente si un rhume n'est pas soigné convenablement. Un rhume qui traîne peut être à l'origine d'une toux chronique.

Bronchite: la bronchite aiguë est une maladie des voies respiratoires inférieures. Elle peut entraîner une toux irritative forte. En général, le mal de gorge, le rhume, les maux de tête et les douleurs articulaires, autres symptômes de la bronchite, se résorbent d'eux-mêmes dans les deux semaines. La toux irritative en revanche peut perdurer pendant plusieurs semaines. Si les symptômes apparaissent au moins trois mois par an sans interruption pendant deux ans, on parle d'une bronchite chronique.

Bronchite chronique: les personnes dont le système immunitaire est affaibli souffrent plus fréquemment d'une bronchite chronique. La bronchite chronique peut toutefois également être déclenchée par un tabagisme de longue durée, l'inhalation de particules fines ou par une bronchite aiguë qui n'est pas complètement guérie.

IL EXISTE DIFFÉRENTS TYPES DE TOUX:

En principe, la toux est un mécanisme naturel de protection de notre organisme. La toux est la réaction à une irritation des voies respiratoires. Les virus ou corps étrangers sont expulsés par une quinte de toux, le plus souvent soudaine. On distingue les types de toux suivants:



La toux peut être très douloureuse et épuisante. Si elle persiste, elle doit absolument être examinée par un médecin.

Toux grasse: la toux grasse est également appelée toux productive. La toux accompagnée d'expectorations est un symptôme typique d'une bronchite aiguë. Au fil de la maladie, du mucus se développe dans les bronches du fait de la réaction défensive de l'organisme. Ce mucus devient de plus en plus visqueux et est expectoré.

Toux sèche: la toux sèche est une toux non productive sans expectoration, fréquemment signe précurseur d'une infection des voies respiratoires. Ainsi, une bronchite aiguë commence le plus souvent par une toux sèche, appelée également toux d'irritation. En fonction de la durée, on distingue la toux aiguë et la toux chronique. Si la toux dure plus de huit semaines, on parle de toux aiguë. Les déclencheurs sont souvent des infections virales des voies respiratoires supérieures et inférieures. À partir d'une durée de huit semaines, on ne parle plus de toux aiguë mais de toux chronique. La toux chronique peut être déclenchée par exemple par une pneumonie, des allergies, une bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) ou par la tuberculose. Il faut absolument consulter un médecin en cas de toux chronique pour qu'un diagnostic soit établi.

INFO

Les conséquences d'une toux persistante et de quintes de toux récurrentes peuvent se manifester par:

- des maux de tête,
- des vomissements,
- un enrouement,
- des troubles du sommeil et de la fatigue,
- des yeux larmoyants,
- une perte involontaire d'urine et une incontinence urinaire.

Par ailleurs, une toux chronique dont l'origine n'est pas déterminée peut constituer une charge psychique lourde, perturber les activités sociales et restreindre la qualité de vie.



Les différents examens jusqu'au diagnostic

Dans le cas de la toux chronique, les premiers examens peuvent se faire en général chez le médecin traitant. Pour certains examens spéciaux, il est nécessaire de consulter un ou une spécialiste en pneumologie ou en oto-rhino-laryngologie.

Antécédents médicaux: dans un premier temps, le médecin pose des questions sur le type et la durée des troubles, les facteurs déclencheurs, les pathologies et les allergies ainsi que sur la prise de médicaments. Les personnes qui prennent par exemple des inhibiteurs de l'ECA (antihypertenseurs) peuvent y renoncer un certain temps et observer si les douleurs s'affaiblissent.

Examens physiques: le cœur et les poumons notamment font l'objet d'examens minutieux. Il est ainsi possible de constater ou d'exclure des pathologies telles que l'asthme ou une bronchopneumopathie chronique obstructive.

Exclusion d'autres pathologies: suivre un traitement expérimental peut permettre d'exclure d'autres pathologies. En cas de toux et de problèmes de reflux typiques qui se manifestent par des brûlures d'estomac et des remontées acides, il est possible d'administrer à titre d'essai un inhibiteur de la pompe à protons. Si les douleurs s'apaisent, la toux est très probablement due à la maladie du reflux.

Autres examens: les examens peuvent également comporter une tomodensitométrie ou une endoscopie des bronches (bronchoscopie) pour diagnostiquer des pathologies rares.



INFO

D'OÙ VIENT UNE TOUX SÈCHE SANS RHUME?

Bronchite aiguë: la bronchite aiguë commence le plus souvent par une toux sèche, accompagnée d'un rhume. Les premières cellules muqueuses meurent à la suite de l'infection de la muqueuse. L'organisme veut alors s'en débarrasser, par une toux sèche.

Médicaments pour la tension artérielle: le lisinopril, le périmopril et l'énalapril, tous inhibiteurs de l'ECA, sont utilisés dans les antihypertenseurs et ont chez certains patients et patientes des effets secondaires qui se manifestent par une toux.

Pneumonie: la pneumonie est une inflammation du tissu pulmonaire et/ou des alvéoles pulmonaires. Elle est causée avant tout par des bactéries, mais également par des virus ou des champignons. Elle est fréquemment accompagnée de symptômes tels qu'une fièvre supérieure à 38,5 °C, une toux et des difficultés à respirer.

Asthme: Asthma bronchiale est une inflammation chronique des voies respiratoires. La toux apparaît de manière épisodique et le plus souvent la nuit avec d'autres symptômes. Les personnes concernées ont souvent une sensation d'oppression dans la poitrine et une respiration sifflante (sibilances).

Aigreurs d'estomac chroniques: le reflux d'acides gastriques peut irriter les voies respiratoires et entraîner une toux fréquente.

Tumeurs du poumon: les premiers signes d'un cancer du poumon (appelé également cancer bronchique) sont une toux persistante ou des difficultés à respirer. Dans certains cas, la toux est mélangée à du sang.

Bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO): BPCO est un terme générique décrivant des pathologies respiratoires chroniques. Les personnes atteintes souffrent d'une altération de la fonction respiratoire qui n'est pas complètement réversible.

Si tous ces examens ne permettent pas d'identifier la cause de la toux chronique, il s'agit probablement d'une toux chronique inexpliquée. Les spécialistes recommandent alors des contrôles réguliers dans un cabinet spécialisé.

POSSIBILITÉS DE TRAITEMENT

Le traitement de la toux chronique inexpliquée a pour objectif de soulager autant que possible les douleurs et de faciliter la vie quotidienne. Il est par exemple judicieux d'éviter les irritations qui déclenchent la toux, comme la fumée ou l'air froid ainsi que le dessèchement des voies respiratoires.

En cas de fortes douleurs, il est possible d'opter pour des traitements non médicamenteux ou médicamenteux ou de combiner ces deux types de traitement. Une prise en charge par des experts et expertes en pneumologie, orthophonie, psychologie ou physiothérapie peut s'avérer utile.

Les traitements orthophoniques et physiothérapeutiques comptent parmi les mesures non médicamenteuses. Dans le cadre d'une inhalothérapie, d'une thérapie langagière, d'une thérapie de la parole ou d'une thérapie vocale, on peut par exemple apprendre à :

- adapter son comportement en cas de toux,
- moins irriter les voies respiratoires,
- réprimer ou interrompre la toux ou les raclements de gorge permanents.

Un médecin peut également prescrire un médicament contenant de la gabapentine ou un opiacé faiblement dosé à base de morphine. Toutefois, ces produits ne sont pas indiqués pour le traitement de la toux chronique inexpliquée et ne peuvent donc être pris qu'en off label. Ils ont de nombreux effets secondaires et peuvent rendre dépendants. Il convient d'examiner avec le médecin s'ils peuvent quand même être envisagés.

D'autres médicaments tels que la codéine et la noscapine sont autorisés pour le traitement de courte durée de la toux d'irritation, mais ne sont pas encore suffisamment analysés pour être utilisés dans le traitement de la toux chronique.



Les photos pour le Magazine MyMed ont été prises depuis le col du Saint-Gothard. L'ancien sportif de haut niveau aime la nature et sa famille.

Bernhard Russi: «Je suis très sévère avec moi-même»

Bernhard Russi, skieur de légende (voir encadré), que nous retrouvons à Andermatt dans son chalet dont il a lui-même dessiné les plans, n'a rien d'un retraité de 76 ans. Ce n'est pas un hasard: grand-père de deux petits-enfants, il est passionné de sport et a toujours des rêves à réaliser. Il croque la vie à pleines dents et ne dit pas non à une bonne bière bien fraîche. Nous découvri-
rons ici comment il sait influencer activement sa santé.

INTERVIEW: Sacha Ercolani IMAGES: Christopher Mark Garside

Monsieur Russi, vous avez fêté vos 76 ans en août. Comment vous portez-vous tant au plan physique que moral?

En fait, très bien. Cela dit, je relativise toujours un peu, car je ne regarde pas en arrière et ne compare pas mon état de santé actuel avec celui d'hier par exemple ou de mes 20 ans. Pour moi, ce qui compte, c'est comment je me porte aujourd'hui. Par contre, je suis toujours conscient du fait que tout évolue: le corps comme la performance. Tant que je peux repousser mes limites, les explorer et les atteindre tout va bien.

Faites-vous toujours autant de sport?

Le sport est mon élixir de vie. Je suis très actif et toujours à la recherche de mes limites, également sur le plan mental. J'en ai besoin. Il y a longtemps déjà, j'ai décidé de repousser mes limites toute ma vie. En effet, les limites se déplacent automatiquement.

Pouvez-vous nous donner un exemple?

Si mes collègues me disent, demain nous prenons nos vélos pour franchir les cols de Furka, Nufenen et Gotthard, eh bien, je ne me demande pas si j'y parviendrai encore, j'accepte spontanément de le faire. Et si cela ne va pas, alors j'accepte mes limites et cherche d'autres solutions.

Quel rôle joue l'équipement adéquat dans le sport?

Pour moi, uniquement lorsque je ne peux plus progresser avec ce que j'ai. Tant que je peux progresser

avec mon ancien équipement, je n'ai pas besoin de remplacer quoi que ce soit. Le meilleur exemple, c'est le golf: ce n'est pas parce que l'on achète de nouveaux clubs de golf que l'on touchera mieux la balle. Il ne faut pas surévaluer l'équipement.

Avez-vous un mode de vie sain chez vous?

Je vis comme je l'ai toujours fait. Je ne cuisine pas de menus spéciaux, je ne fais pas de régime et je ne suis ni végétarien ni végétalien. Je profite de la vie, de tout ce que cela implique. Compte tenu de mes activités sportives en plein air, je pense mener une vie saine.

«Le sport est mon élixir de vie.»

Alors, vous ne fumez pas et ne buvez pas d'alcool?

Je ne fume pas. Je bois de l'alcool pour le plaisir de déguster. J'aime savourer une bière bien fraîche après une longue course d'escalade ou un bon verre de vin pour accompagner un repas.

Donc, tout reste dans les normes?

La norme, c'est le quotidien, mais ce n'est pas toujours drôle de vivre le quotidien. C'est pourquoi on peut bien se permettre un excès de temps en temps. Le lendemain, eh bien, on en subit les conséquences (il rit).

À votre âge, beaucoup de gens prennent des cachets. Prenez-vous souvent des médicaments et lesquels?

De temps en temps, mais rien de bien particulier. Si la descente du sommet est abrupte et dure plusieurs heures, je me permets de prendre un anti-inflammatoire.

On dit que vous êtes très ambitieux et que vous n'aimez pas perdre au golf ou au jass. Cette mentalité de champion olympique, l'avez-vous dans les gènes?

C'est plutôt un esprit de compétition inaltérable. Je le fais parce que je veux gagner, mais aussi parce que j'ai appris à perdre. Cela fait également partie de la compétition. Mais de fait, je ne joue pas au jass pour le simple plaisir de jouer. Il faut qu'il y ait un enjeu et l'interprétation très stricte des règles est essentielle. C'est la même chose lorsque je joue au golf et dans les autres disciplines sportives que je pratique.

Quelles sont ces disciplines sportives?

Aujourd'hui, je suis plus un freerider qu'un casse-cou des pistes et donc plus amateur du ski hors-pistes que des pistes encombrées. L'escalade, le golf et le vélo sur route comptent également parmi mes grandes passions. Pour moi, il est important qu'une discipline soit mesurable. Par exemple le niveau de difficulté pour l'escalade, le temps pour le vélo sur route et ainsi de suite.

Êtes-vous toujours en mode compétition?

Nous avons tous ce gène. Il n'est pas aussi prononcé chez toutes les personnes, mais il est là. Que ce soit en faisant du sport, en jouant du piano ou en écrivant des livres – on veut se mesurer. C'est ce qui nous distingue des animaux. Aucun animal ne vou-

dra grimper à 8'000 mètres, car il n'y trouvera aucune nourriture et aura du mal à respirer. Or, c'est une chose que nous autres humains faisons malgré tout.

Alors, vous ne pouvez jamais franchir le col du Gotthard en vélo tranquillement?

J'en ai souvent l'intention, mais dès que mon moteur démarre, je roule jusqu'à ce que j'aie atteint mes limites. Arrivé au sommet, je mesure combien de temps j'ai mis.

«Je vis chaque jour ou chaque instant après l'autre.»

Repousser les limites peut aussi être dangereux. Cela ne vous inquiète pas?

Je ne crois pas que ma quête permanente de la perfection soit dangereuse. Bien sûr, dans certaines activités comme l'escalade, on peut se blesser. Mais avant de me lancer, je m'entraîne intensément et me prépare très bien. Même chose pour les randonnées à skis. Je ne prends pas de risque inutile et ne défie pas le danger. Il y a 20 ans, je skiais bien plus vite qu'aujourd'hui.

Avez-vous déjà eu des accidents, vous êtes-vous blessé?

Dans ma carrière professionnelle notamment, j'ai eu quelques accidents graves sur la piste de descente, mais heureusement je m'en suis toujours tiré à bon compte avec quelques légères blessures. L'accident le plus grave a eu lieu en dehors du ski: lors du tournage du film de James Bond «Au service secret de Sa

À PROPOS DE BERNHARD RUSSI

Bernhard Russi est un ancien skieur de compétition et l'un des skieurs les plus renommés de sa génération. Il est né le 20 août 1948 à Andermatt (Uri). Russi a remporté la médaille d'or en descente aux Jeux olympiques d'hiver en 1972 à Sapporo, Japon, et la médaille d'argent en 1976 à Innsbruck! Par ailleurs, il a été champion du monde en descente en 1970

et 1972 et ai remporté au total 10 coupes du monde. Après sa carrière professionnelle, Russi est resté attaché au ski et a travaillé comme entraîneur, commentateur et dessinateur de pistes de ski. Pendant des décennies, il a été ambassadeur des marques Bogner, Völkl et Visilab et a fait leur publicité. Il a même signé un contrat à perpétuité avec Subaru et est chroniqueur chez Blick depuis 48 ans. Russi est une légende

du ski alpin et a fortement contribué à la popularité du sport en Suisse. Il est en outre président du club de golf Andermatt Realp et membre du conseil d'administration de la société Andermatt Sedrun Sportbahnen AG. Il a un fils (Ian) de son premier mariage avec Michèle Rubli (triple championne suisse de ski en 1970) et une fille (Jenny) de son second mariage avec la Suédoise Mari Bergström.



Bernhard Russi a gagné la médaille d'or en descente aux Jeux Olympiques d'hiver de 1972 à Sapporo. Roland Collobin, Suisse, a remporté derrière lui la médaille d'argent et Heini Messner, Autrichien, celle de bronze.

Majesté» à HOSPENTAL, je me suis cassé la 7e vertèbre cervicale. J'ai eu beaucoup de chance.

Et voici comment Bernhard Russi décrit l'accident: «Nous faisons une course-poursuite, la scène était filmée depuis la route juste au-dessous», relate Bernhard Russi. Soudain, son ski droit s'est enfoncé, il a glissé sur la neige et est tombé trois à quatre mètres plus bas sur la route. Sur la tête. «J'ai brièvement perdu conscience. J'ai ressenti une forte pression au niveau de la nuque. Je me suis alors relevé en me tirant par les cheveux, cela m'a soulagé.» Arrivé chez le médecin, j'ai encore dû me battre pour être soigné. La femme du médecin ne voulait me recevoir qu'après le déjeuner. «Sur ce, j'ai enfoncé la porte avec ma chaussure de ski», déclare Russi et sourit. Il s'était cassé la 7e vertèbre cervicale et la main. Il est resté hospitalisé plusieurs mois. La chute de Russi a même été intégrée dans le film. La scène a été ingénieusement découpée. Russi atterrit dans la fraiseuse à neige, et non sur la route.

«Je n'habite pas en périphérie de Zurich où l'on peut monter dans le tram toutes les cinq minutes.»

Vous entraînez-vous aussi chez vous?

Dès que je ne fais rien pendant deux jours, je ne me sens plus à l'aise et mon corps se rappelle à mon bon

souvenir. Si je n'arrive pas à me défouler à temps en pleine nature, je fais des exercices de musculation pour le dos, le tronc, les bras ou les jambes. Mais ce que je fais strictement tous les jours en me brossant les dents, c'est une sorte d'entraînement de l'équilibre et de la mobilité. Je me tiens debout sur une jambe et fais des exercices de bascule à partir du genou. Autant de fois que le nombre de mes années: donc actuellement 76 fois à gauche et 76 fois à droite par jour. De ce fait, je me brosse les dents environ trois minutes. Qu'importe l'heure et ce que j'ai bu.

Et si vous perdez l'équilibre à 62 et posez le pied par terre?

Alors, je suis très sévère avec moi et recommence à zéro, c'est déjà arrivé fréquemment.

La mobilité est-elle importante pour vous – la voiture également?

Je n'habite pas en périphérie de Zurich où l'on peut monter dans le tram toutes les cinq minutes. J'ai toujours aimé voyager et découvrir de nouvelles choses. Et donc la mobilité personnelle et la voiture.

Quels sont les objectifs que vous voulez encore atteindre?

J'ai rêvé pendant 70 ans de partir en Patagonie et ce n'est que l'année dernière que j'ai réussi à le faire. J'ai encore mes rêves de toujours, une sorte de buc-



Après l'école secondaire, Russi a fait un apprentissage de dessinateur en bâtiment. Une fois sa formation en poche, il a accédé en 1967 au cadre junior de la fédération de ski de Suisse centrale. Un an plus tard, il a fait ses débuts dans la coupe du monde de ski alpin.

ket list en 10 points. Dès qu'un rêve est accompli, un autre vient s'ajouter à la liste. Tant que l'on rêve, on vit. Bien sûr, certains de mes rêves sont irréalistes et la probabilité que je puisse atteindre certains objectifs diminue avec l'âge. Pourtant, je laisse tous mes rêves sur la liste.

Dévoilez-nous deux rêves?

Je voudrais absolument voir le soleil de minuit. Entre avril et août, il est possible en Scandinavie de voir le soleil à minuit ou même pendant 24 heures. Un autre rêve serait d'atteindre le niveau de difficulté 7 dans l'escalade. Pour le moment, j'en suis au 6b. Cela restera probablement dans la catégorie des rêves.

Avez-vous peur de la mort?

Non. Je suis plutôt fataliste, je sais que l'on vit, que la vie en soi est dangereuse et qu'elle se termine par la mort. Mais je n'y pense pas tous les jours. Je vis chaque jour ou chaque instant après l'autre et ne pense pas continuellement à ce que sera demain. Si les choses ne tournent pas rond, je sais, de par mon expérience, que cela changera.

Quelle importance a votre famille?

Il n'y a rien de plus important pour le moment. Avec les enfants et les petits-enfants, le cycle de la vie

commence à se fermer. On peut, mais on ne doit pas forcément faire quoi que ce soit. De temps en temps, on réfléchit à soi-même et sait alors pourquoi on s'est battu et on a travaillé. Je veux être le meilleur père et grand-père.

SUCCÈS SPORTIFS ET FONCTIONS

- Champion olympique
Jeux Olympiques de 1972 à Sapporo
- Médaille d'argent
Jeux Olympiques de 1976 à Innsbruck
- Champion du monde en 1970 à Val Gardena
- 9 victoires dans des descentes de coupes du monde, 1 victoire dans un slalom géant de Coupe du monde
- Sportif suisse de l'année en 1971 et 1972
- Skieur d'Or en 1972 et
Skiing Legend Award en 1999
- Co-commentateur de la télévision suisse
- Chroniqueur chez Blick
- Constructeur de pistes 1984–2010

Ce sont les caractéristiques de snacks sains

Les snacks permettent d'apaiser une petite faim et de faire le plein d'énergie. Pourtant, choisir des snacks sains peut constituer un défi, face aux nombreuses options sur le marché. Voici quelques conseils essentiels pour vous guider dans vos choix.

1. Privilégier la densité nutritionnelle

La densité nutritionnelle se réfère à la teneur en nutriments importants (tels que les vitamines, les minéraux, les fibres alimentaires, les protéines) par rapport aux calories. Exemples: les fruits, les légumes, les fruits à coque, les graines, les produits complets et les produits laitiers allégés sont des snacks à haute densité nutritionnelle.

2. Vérifier la teneur en sucre et en graisse

Évitez les snacks auxquels est ajouté beaucoup de sucre. Les options sans sucre ou à faible teneur de sucre sont souvent préférables. Faites également attention au type de graisse. Les graisses non saturées (contenues par exemple dans les avocats, les fruits à coque) sont plus saines que les graisses saturées et les acides gras trans.

3. Contrôler les portions

Même lorsque les snacks sont sains, il est important de veiller à la taille des portions. Des portions trop importantes peuvent facilement entraîner un apport calorique excessif. Conseils: les emballages individuels ou les portions mesurées peuvent aider à contrôler la quantité.

4. Intégrer les fibres alimentaires

Les fibres alimentaires stimulent la digestion et assurent une sensation de satiété plus longue. On compte parmi les snacks riches en fibres alimentaires les produits complets, les légumineuses, les fruits (p. ex. les pommes ou les baies), les légumes et les fruits à coque.

5. Choisir des snacks riches en protéines

Les protéines contribuent au développement musculaire, donnent l'impression de ne plus avoir faim et stabilisent le taux de glycémie. Exemples: yaourt grec, fromage cottage, œufs durs, viande maigre et protéines végétales comme les fruits à coque et les graines.

6. Évitez les aliments hautement transformés

Les snacks transformés contiennent souvent des additifs, des conservateurs et des graisses malsaines. Préférez-leur des produits frais ou des snacks peu transformés comme le yaourt nature, les fruits frais ou les fruits à coque.

7. Préparez des snacks sains vous-même

Avantages: vous avez la pleine maîtrise des ingrédients et pouvez minimiser le sucre, le sel et les graisses malsaines. Exemples: barres de céréales, bâtonnets de légumes assortis de houmous, salades de fruits ou smoothies, le tout fait maison.

8. Snacks pour besoins particuliers

Régimes: si vous avez des besoins nutritionnels particuliers, si vous devez par exemple opter pour une alimentation sans gluten, végétalienne ou hypocalorique, vous trouverez de nombreux snacks ajustés à ces besoins. Exemples: barres de céréales sans gluten, barres protéinées végétaliennes ou options sans sucre.



N'hésitez pas à lire la comparaison détaillée des snacks et d'autres faits intéressants. tcs-mymed.ch

FAITS RELATIFS AUX SNACKS

Attention aux calories: de nombreux snacks vendus comme «sains», tels que les barres de céréales ou les smoothies, peuvent s'avérer être des bombes à calories, ce qui s'explique en particulier par l'ajout de sucre.

Fréquence de consommation de

snacks: consommer régulièrement des snacks peut stabiliser le taux de glycémie, en revanche, en consommer trop, notamment lorsqu'il s'agit d'aliments malsains, peut faire grossir. **Hydratation au lieu de faim:** on confond souvent la soif et la faim. Avant de prendre un snack, buvez un verre d'eau

pour vous assurer que vous avez vraiment faim. Si vous consommez trop d'un snack, n'oubliez pas cette formule ancestrale: la dose fait le poison. Il est donc important, lorsque vous choisissez des snacks, de veiller à l'équilibre alimentaire global pour promouvoir au mieux la santé.

À partir de quelles quantités l'alcool est-il nuisible?

De nombreuses personnes se demandent à partir de quelles quantités d'alcool on met sa vie en danger. Il n'est pas facile d'analyser précisément les effets de l'alcool sur la santé, car l'alcool peut avoir des effets défavorables sur de nombreux organes et différents aspects de la vie. À l'échelle internationale, il existe différentes recommandations pour une consommation à faible risque.

TEXTE: Sacha Ercolani

Chez nous, l'alcool est par tradition présent dans de nombreux événements: festivités, repas avec des amis et amies ou sorties en soirée. En Suisse, la plupart des gens ne consomment pas beaucoup d'alcool, mais presque une personne sur cinq boit parfois ou souvent de manière excessive. Selon l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), presque quatre pour cent de la population boivent régulièrement en quantité dangereuse, avec toutes les conséquences en découlant.

AU PLUS DEUX VERRES PAR JOUR

Dans sa publication «Repères relatifs à la consommation d'alcool», la Commission fédérale pour les problèmes liés à l'alcool (CFAL) recommande aux hommes adultes en bonne santé de ne pas boire plus de deux à trois verres standard d'alcool par jour (un verre standard contient env. 10 grammes d'alcool

pur, soit 3 dl de bière ou 1 dl de vin). Les femmes adultes en bonne santé ne devraient pas boire plus d'un à deux verres par jour. Pour les personnes qui ont été traitées pour une dépendance à l'alcool et qui ne boivent plus d'alcool, il est important de s'abstenir. Dans le cas contraire, le risque de récurrence est très élevé.

Il est conseillé à tous et à toutes de ne pas boire d'alcool au moins deux jours par semaine. Les enfants et les jeunes de moins de 16 ans ne devraient consommer aucun alcool. Il est instamment recommandé aux femmes enceintes et allaitantes ainsi qu'aux personnes qui prennent des médicaments, conduisent, travaillent ou exercent des activités requérant une très grande concentration, d'éviter l'alcool.



1 verre de bière (3 dl)
3 dl à 4,5% vol =
10,8 g d'éthanol

=



1 verre de vin (1 dl)
1 dl à 12% vol =
9,6 g d'éthanol

=



1 petit verre d'alcool fort (0,3 dl)
0,3 dl à 40% vol =
9,6 g d'éthanol

Quantité d'alcool par semaine	Impact sur l'espérance de vie
Moins de 100 grammes (par exemple 2,5 litres de bière ou 1 litre de vin par semaine)	Aucun ou seulement légèrement abrégée
De 100 à 200 grammes (par exemple 2,5 à 5 litres de bière ou 1 à 2 litres de vin par semaine)	Abrégée de six mois
De 200 à 350 grammes (par exemple 5 à 9 litres de bière ou 2 à 3,5 litres de vin par semaine)	Abrégée de deux ans
Plus de 350 grammes (plus de 9 litres de bière ou 3,5 litres de vin par semaine)	Abrégée de cinq ans

L'ALCOOL ABRÈGE LA VIE

Des études actuelles montrent que l'alcool abrège la vie – et plus on boit, plus c'est net. Le tableau regroupe les résultats sous forme de chiffres. Il montre comment la consommation impacte l'espérance de vie moyenne d'un ou d'une adulte de 40 ans.

L'ALCOOL SUR LA VOIE PUBLIQUE

Sur la voie publique et, plus généralement, au volant de véhicules, la valeur limite est de 0,25 milligramme d'alcool par litre d'air inhalé ou 0,5 pour mille d'alcool dans le sang.

Vous trouverez d'autres informations sur la thématique de l'alcool et de ses effets sur la santé sur notre site internet tcs-mymed.ch.

PAS D'ALCOOL

- pour les enfants,
- pour les femmes enceintes et allaitantes,
- pour les personnes qui prennent des médicaments,
- pour des raisons médicales (p. ex. en cas de maladie),
- au travail,
- pour les personnes qui font du sport,
- en voiture.

BUVEZ MODÉRÉMENT

- **Si vous avez soif, privilégiez l'eau à l'alcool.** L'alcool renforce la sensation de soif au lieu d'éteindre la soif.
- **Ne buvez jamais à jeun.** Les glucides, les graisses et les protéines que vous ingérez à chaque repas font que l'alcool ne passe pas aussi vite dans le sang.
- **Utilisez un verre au lieu de boire à la bouteille.** Cela vous permet de mieux voir combien vous buvez et vous boirez automatiquement moins.
- **Ne vous faites resservir que lorsque votre verre est vide.** Ici aussi, vous pouvez mieux estimer combien vous buvez.
- **Buvez de temps à autre des boissons non alcoolisées.** Lorsque vous commandez un verre de vin pour accompagner un repas au restaurant, prenez également un verre d'eau pour pouvoir boire en alternance.
- **Réfléchissez au préalable combien vous voulez boire au maximum et restez-en là.** Vous pouvez également vous fixer d'autres règles, par exemple de ne boire de l'alcool qu'entre 18h00 et 22h00 ou seulement en société.
- **Apprenez à refuser de temps en temps l'alcool que l'on vous propose.** Indiquez que vous souhaitez boire moins ou plus du tout. Vous ne devez pas forcément vous justifier. Vous pouvez également préparer quelques réponses standards comme «Je ne me sens pas bien», «Je prends des médicaments» ou «Je veux être en forme demain».

Les compléments alimentaires ne sont pas des remèdes

Dans certaines situations, les compléments alimentaires peuvent être judicieux, mais leur nécessité et efficacité dépend fortement du contexte. Voici quelques aspects dont il conviendrait de tenir compte lors de l'évaluation de compléments alimentaires.

AVANTAGES DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

1. **Carences:** en cas de carence avérée en certains nutriments (p. ex. la vitamine D, le fer, la vitamine B12), les compléments alimentaires peuvent aider à couvrir les besoins.
2. **Situations particulières:** les femmes enceintes, allaitantes, les personnes âgées, les personnes souffrant de maladies chroniques ou les végétaliens et végétaliennes peuvent profiter de compléments alimentaires pour couvrir leurs besoins spéciaux en nutriments.
3. **Besoins accrus:** en cas de besoins accrus, dus à une activité physique intense ou en période de croissance, les compléments alimentaires peuvent s'avérer bénéfiques.

LIMITES ET RISQUES DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

1. **Surdosage:** toute prise excessive de compléments alimentaires peut avoir des effets nocifs sur la santé. Trop de vitamine A par exemple peut être toxique pour le foie, trop de fer peut provoquer des intoxications.
2. **Interactions:** les compléments alimentaires peuvent interagir avec des médicaments et influencer leur effet.
3. **Sentiment de sécurité illusoire:** les compléments alimentaires ne peuvent pas se substituer à une alimentation équilibrée. Une alimentation variée et équilibrée est la meilleure source de nutriments.
4. **Qualité et pureté:** la qualité des compléments alimentaires peut varier. Certains produits peuvent contenir des impuretés ou ne pas apporter les quantités indiquées de nutriments.

PERSPECTIVE SCIENTIFIQUE

En ce qui concerne les compléments alimentaires, les scientifiques ont des avis mitigés. Alors que certaines études prouvent les effets positifs de certains compléments alimentaires, beaucoup d'autres ne révèlent pas d'avantages significatifs ou pointent même du doigt certains risques. En voici quelques exemples:

- **Vitamine D:** des études montrent que la supplémentation en vitamine D est importante chez les personnes souffrant d'une carence avérée pour soutenir la santé des os et le système immunitaire.
- **Acides gras oméga-3:** certains indices portent à penser que l'apport d'oméga-3 peut avoir des effets positifs sur la santé du cœur et sur les processus inflammatoires.
- **Antioxydants:** dans certaines études, la supplémentation en antioxydants tels que la vitamine E et la bêta-carotène n'a pas apporté d'avantages significatifs et peut même être nocive lorsque les doses sont élevées.

CONCLUSION

Dans certains cas, il peut être judicieux de prendre des compléments alimentaires, notamment en cas de carence avérée ou de besoins particuliers. Cependant, on ne peut pas formuler de recommandation globale à l'adresse du grand public. Il est important de prendre des compléments alimentaires de manière ciblée et en concertation avec un médecin ou un nutritionniste. Un apport optimal en nutriments doit toujours reposer sur une alimentation équilibrée et variée.



Vous en saurez plus en poursuivant votre lecture.

tcs-mymed.ch

Le café est si bon pour la santé

Pour un grand nombre de personnes, le café est un réveil-matin incontournable et une boisson appréciée dans le cadre des relations sociales en cours de journée. En moyenne, chaque personne consomme environ deux tasses de café par jour. Quels sont les effets de cette consommation sur la santé? Domenica Biedermann, experte et co-fondatrice de Cosmo Single Estate Coffee, répond à nos questions sur le café et la santé.

INTERVIEW: Sacha Ercolani IMAGE: Christopher Mark Garside

Madame Biedermann, quels sont les avantages d'une consommation régulière de café pour la santé?

La caféine améliore la vigilance, la concentration et la mémoire à court terme. Elle peut aussi abaisser le risque de pathologies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer ou de Parkinson. Par ailleurs, la consommation de café est corrélée avec un risque réduit de contracter un diabète de type 2 et des maladies cardiovasculaires, car les antioxydants contenus dans le café peuvent réduire les inflammations et réguler la tension artérielle. Le foie en profite également, car les amateurs et amatrices de café présentent un risque moindre de cirrhose et de cancer du foie.

On dirait un véritable produit miracle?

Il est important de déguster le café avec modération, car une consommation trop élevée peut avoir des effets négatifs, tels que des troubles de sommeil. Mais oui, c'est exact: une consommation modérée, soit quatre tasses au plus par jour, est jugée bonne pour la santé.

Comment la caféine influence-t-elle exactement la tension artérielle et le système cardiovasculaire?

Juste après la consommation, la caféine peut faire monter légèrement la tension artérielle car elle stimule le système nerveux central et la libération d'adrénaline, ce qui peut accroître temporairement la fréquence cardiaque et la tension artérielle. Si vous buvez régulièrement du café, l'organisme s'habitue souvent à cet effet et la tension artérielle se normalise chez la plupart des gens. À long terme, certaines études établissent une corrélation entre une consommation modérée de café et un risque réduit de contracter des maladies cardiovasculaires, car les antioxydants contenus dans le café réduisent



Domenica Biedermann.

les inflammations et peuvent contribuer à la santé cardiovasculaire. Cependant, les personnes qui souffrent déjà d'une tension artérielle élevée devraient surveiller et, le cas échéant, réduire leur consommation de caféine pour éviter d'éventuels effets négatifs.



Vous pouvez lire toute l'interview en ligne sur TCS MyMed.

tcs-mymed.ch

Implant dentaire: pourquoi le traitement est-il moins coûteux à l'étranger?

Dr méd. et Dr méd. dent. Jürgen Andreas Zix, médecin en chirurgie buccale et maxillo-faciale et médecin dentiste spécialisé en chirurgie orale à Berne, nous éclaire sur l'implant dentaire.

INTERVIEW: Sandra Egli



Monsieur Zix, qu'entend-on par implant dentaire?

Le plus souvent, l'implant dentaire est une vis en titane – rarement en porcelaine – qui s'intègre à l'os et sert ainsi de racine. Le titane n'est pas électromagnétique et il est donc possible de passer sans problème une IRM par exemple ou de franchir les portiques de sécurité à l'aéroport.

Quand peut-on penser à un implant?

Un implant est utilisé pour remplacer une dent, plusieurs dents ou toutes les dents. Il peut être recouvert d'une couronne ou d'un bridge ou encore stabiliser une prothèse dentaire.

Quels sont les avantages que présente un implant dentaire par rapport à une prothèse ou à un bridge?

Dans le cas du bridge, les dents adjacentes sont meulées, ce qui les détériore. Cela peut aller jusqu'à la nécrose du nerf dentaire, ce qui pose d'autres problèmes. Au fil des années, des caries peuvent se développer sur l'une des dents piliers, car le bridge n'est pas facile à nettoyer. Une prothèse partielle est une prothèse amovible. Elle est fixée à l'aide de crochets. Ces derniers sont visibles et gênent en particulier les jeunes qui sont atteints. Et si la prothèse partielle n'est pas stabilisée par une dent au fond de la bouche, elle bouge lorsque l'on mâche – cela aussi peut être gênant.

Comment se déroule la pose d'un implant?

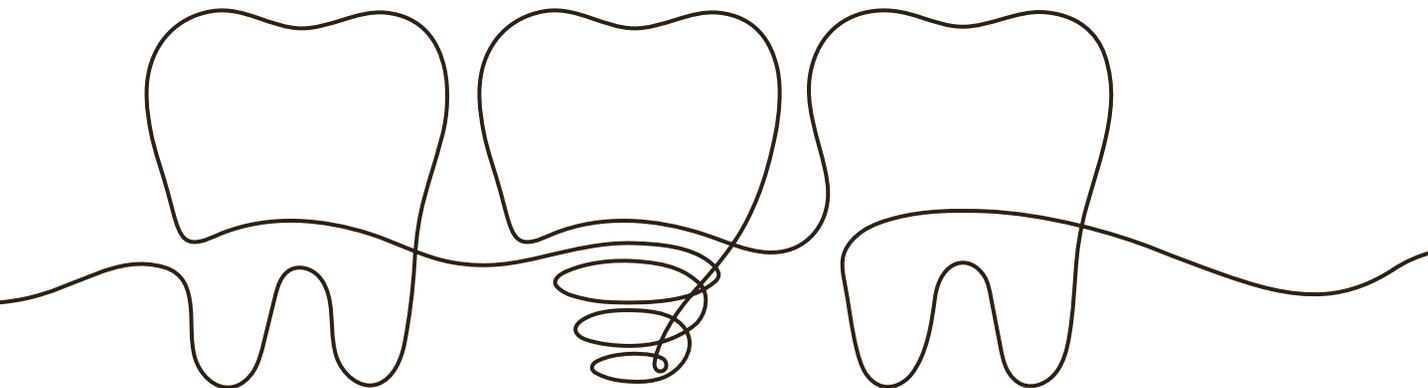
L'intervention se fait sous anesthésie locale. La durée du traitement peut fortement varier et dépend entre autres du volume osseux de la mâchoire. Si la masse osseuse est suffisante, il est percé un trou dans l'os de la mâchoire. C'est dans ce trou qu'est inséré l'implant par vissage. Si la masse osseuse n'est pas suffisante, il est possible de renforcer la hauteur et la largeur de l'os par un greffon d'os propre et par une masse osseuse fabriquée artificiellement ou encore d'élever le plancher sinusien.

Combien de temps dure le traitement et est-il douloureux?

La durée du traitement dépend de la configuration dans la mâchoire. Si les conditions sont optimales, l'intervention peut être effectuée en moins de 30 minutes et n'est guère douloureuse. En revanche, s'il faut ajouter de la masse osseuse, il est important que tout soit ensuite bien cousu sous la muqueuse, ce qui peut parfois provoquer un gonflement prononcé et des douleurs. Si plusieurs implants avec implantation osseuse sont mis en place lors d'une intervention, l'opération peut durer jusqu'à trois heures dans certains cas.

Quels sont les coûts d'un implant dentaire en Suisse?

Pour un implant dentaire, couronne comprise, il faut compter en Suisse sur un prix variant entre CHF 3'000 et CHF 5'000.



Les frais sont-ils pris en charge par l'assurance?

Les frais ne sont pris en charge par l'assurance que dans certains cas. Un accident ou des pathologies inévitables comme certains kystes ou le traitement d'une tumeur dans la zone buccale peuvent justifier de telles interventions.

Beaucoup de gens se rendent à l'étranger pour un traitement. Pourquoi le traitement y est-il moins coûteux?

La différence de prix s'explique vraisemblablement par le niveau plus bas des coûts salariaux et infrastructurels. Par ailleurs, on y utilise des matériaux et des implants moins chers et la prise en charge médico-dentaire est moins coûteuse.

Les implants mis en place à l'étranger affichent-ils des différences au niveau de la qualité?

Je ne peux pas juger de la qualité du travail effectué à l'étranger car, de par nature, je ne reçois que des patients et patientes dont l'implant pose des problèmes de soins. Je ne vois donc que les cas problématiques. Toutefois, ces patients et patientes présentent des problèmes parfois graves, par exemple des ruptures d'implants ou des inflammations autour des implants, suite à un positionnement incorrect de l'implant ou à un comblement osseux insuffisant de l'implant. Dans de nombreux cas, il faut alors retirer l'implant. Il n'est pas rare que les reconstructions dentaires, à savoir les couronnes et les bridges, posent un certain problème. Dans la plupart des cas, elles ne sont pas réalisées selon des normes de qualité suisses et sont difficiles à nettoyer. Cela peut

entraîner des inflammations autour des implants, qui nécessitent des traitements complexes. Le nettoyage et l'hygiène buccale sont indispensables pour assurer la pérennité d'un implant à long terme.

Quels risques court-on en se faisant soigner en dehors de la Suisse?

En cas de problèmes, les patients et patientes se retrouvent souvent dans une situation difficile, car le dentiste ou le chirurgien-dentiste traitant n'est pas à proximité. Après un traitement aigu chez un dentiste suisse, il faut reprendre contact avec le dentiste responsable et entreprendre le voyage qui peut être long. Par ailleurs, un traitement consécutif prend souvent beaucoup de temps et nécessite plusieurs séances. Si le résultat final n'est pas satisfaisant, les patients et patientes ont souvent de grandes difficultés à se faire rembourser.

Qui s'occupe du suivi dentaire en cas d'implants posés à l'étranger?

Ici, les patients et patientes sont souvent abandonnés à leur sort. Si la personne concernée s'adresse à un ou une dentiste suisse en cas de problème, le ou la dentiste lui prescrira souvent uniquement un antibiotique et lui conseillera de se rendre de nouveau à l'étranger. Le traitement d'inflammations autour d'implants prenant beaucoup de temps, la solution dans de tels cas consiste plutôt à retirer l'implant. Il n'est pas rare qu'un ou une dentiste suisse ne puisse pas soigner l'implant concerné, car de tels systèmes d'implant ne sont pas usuels ici.

Mythes sur les dents mis à l'épreuve

Dr méd. dent. Nicolas Widmer, spécialiste de l'esthétique dentaire au cabinet dentaire Bubenberg, répond à nos questions.



MYTHE 1

IL FAUT SE BROSSER LES DENTS APRÈS LES REPAS.

Pour prévenir l'apparition de caries, il est indispensable de se brosser les dents régulièrement. Par contre, que vous vous brossiez les dents après le repas ou à un autre moment de la journée ne joue aucun rôle. Chez les enfants, la règle «se brosser les dents après les repas» a fait ses preuves pour des raisons purement éducatives.

MYTHE 2

LES BLANCHIMENTS DES DENTS SONT TOUJOURS NUISIBLES POUR LES DENTS.

Il existe différentes méthodes de blanchiment des dents. Si elles sont appliquées dans les règles de l'art et sous la surveillance d'un ou une dentiste, elles ne peuvent pas causer de dommages aux dents.

MYTHE 3

SI L'ON MÂCHE DU CHEWING-GUM, IL N'EST PAS NÉCESSAIRE DE SE BROSSER LES DENTS.

Le fait de mâcher du chewing-gum peut certes réduire la plaque dentaire, mais ne remplace pas le brossage des dents avec une brosse et du dentifrice. Si l'on consomme du chewing-gum, il faut veiller à ce qu'il ménage les dents (logo sympadent).

MYTHE 4

ON NE PEUT SE BROSSER LES DENTS ASSEZ SOUVENT.

Le brossage excessif des dents et la mauvaise technique peuvent endommager les dents. Cela se manifeste typiquement par l'usure des collets dentaires et par la rétraction de la gencive aux endroits concernés.

MYTHE 5

VOUS ABÎMEZ VOS DENTS EN BUVANT BEAUCOUP DE THÉ NOIR.

Le thé noir peut certes colorer les dents, mais ne détériore pas les dents, pour autant qu'il ne contienne pas de sucre. Certains thés contiennent même une teneur élevée en fluorure et peuvent ainsi avoir un effet positif sur les dents.

MYTHE 6**LE TABAC COLORE LES DENTS UNIQUEMENT EN SURFACE.**

La fumée de cigarettes peut également pénétrer dans les dents, notamment au niveau des collets dentaires et là où la dentine est dégagée. Cela peut entraîner des colorations persistantes et inesthétiques des dents. Sous l'angle médical, le risque accru d'inflammations de la gencive chez les fumeurs et fumeuses est plus problématique.

MYTHE 7**SEULES LES DENTS BLANCHES SONT SAINES.**

La couleur des dents n'est pas forcément liée à la santé. Elle dépend de nombreux facteurs tels que l'âge, la disposition héréditaire, les habitudes alimentaires et d'autres facteurs. Les dents blanches, elles aussi, peuvent être malades.

MYTHE 8**PLUS ON BROSSÉ LONG-TEMPS, MIEUX C'EST.**

Il faut se brosser les dents minutieusement. En revanche, si on les brosse trop vigoureusement et trop longtemps, on peut les user.

MYTHE 9**LE SUCRE, QUELLE QUE SOIT SA FORME, ABÎME LES DENTS.**

Les bactéries de la flore buccale sont en mesure de fermenter les glucides, notamment ceux à faible masse moléculaire (par exemple le sucre blanc). Cette fermentation produit de l'acide qui entraîne la formation de caries. D'autres glucides (succédanés du sucre), le xylitol par exemple, semblent même avoir un effet anticarie.

MYTHE 10**VOUS POUVEZ PRENDRE N'IMPORTE QUEL DENTIFRICE.**

Un dentifrice devrait contenir du fluorure en concentration suffisante (500 PPM chez les enfants et 1 450 PPM chez les adultes), des agents nettoyants de granulation moyenne et d'autres additifs. Les dentifrices, pour la plupart, satisfont à ces exigences.

MYTHE 11**LA BROSSÉ À DENTS NE DOIT ÊTRE REMPLACÉE QUE LORSQUE LES POILS NE SONT PLUS ALIGNÉS.**

On devrait remplacer la brosse à dents à intervalles réguliers, car elle brosse moins bien lorsque les poils sont fortement tordus et ne sont plus alignés.

MYTHE 12**CONSULTER UN OU UNE DENTISTE N'EST NÉCESSAIRE QUE LORSQUE L'ON A DES DOULEURS.**

La consultation chez le ou la dentiste ne sert pas seulement à traiter les lésions, mais aussi et surtout à prévenir de tels dommages. La prophylaxie est essentielle pour une santé bucco-dentaire dans le long terme. Si le patient ou la patiente ne se rend au cabinet que lorsqu'il ou elle a des douleurs, le dommage est le plus souvent déjà là.

Dents de sagesse:

«Il n'est pas toujours recommandé de les retirer.»

Dr méd. et Dr méd. dent. Jürgen Andreas Zix, médecin en chirurgie buccale et maxillo-faciale et médecin dentiste spécialisé en chirurgie orale, nous donne des informations sur les dents de sagesse.



INTERVIEW: Sandra Egli

Monsieur Zix, est-ce vrai que tout le monde a des dents de sagesse?

Non, nous n'avons pas tous la «troisième molaire». Il arrive que nous ayons seulement une ou deux dents de sagesse, voire aucune. En revanche, certaines personnes ont des dents de sagesse en surnombre.

Les dents de sagesse sont-elles encore utiles aujourd'hui?

Les dents de sagesse qui ont suffisamment de place dans la mâchoire servent à mastiquer. En revanche, si la mâchoire est trop petite, des problèmes médicaux apparaissent fréquemment.

Est-il recommandé d'extraire des dents de sagesse dans tous les cas?

Il n'est pas toujours recommandé de les retirer. Si les dents ont suffisamment de place, sont faciles à brosser et poussent correctement sur l'arcade dentaire, elles peuvent rester en place.

Dans l'affirmative, les dents sont-elles toujours extraites dans le cadre d'une intervention chirurgicale?

Si la dent est sortie, donc dégagée, il n'est en général pas nécessaire de procéder à une intervention chirurgicale. Dans la plupart des cas, une anesthésie locale est suffisante pour extraire la dent. Certaines exceptions justifient d'effectuer l'intervention sous anesthésie générale, par exemple lorsque le patient ou la patiente est anxieux ou anxieuse ou a un handicap mental. Une

anesthésie générale peut également s'avérer nécessaire en cas de graves infections, de kystes assez gros ou de décalage prononcé des dents de sagesse.

Les dents de sagesse peuvent-elles endommager les autres dents?

Oui, il est tout à fait possible que d'autres dents soient détériorées. Une dent de sagesse mal placée dans la mâchoire, notamment si elle est à l'horizontale, peut détériorer la dent adjacente. Pourtant, les infections sont plus fréquentes que la détérioration des dents adjacentes. Dans certains cas, ces infections peuvent se propager et toucher le visage et le cou dans leur intégralité. Dans ce cas, les personnes atteintes doivent être hospitalisées. Les dents de sagesse peuvent également causer d'autres problèmes, par exemple des kystes. Ce sont des cavités dans l'os qui peuvent rester asymptomatiques pendant longtemps et sapent l'os depuis l'intérieur.

Quand est-il conseillé de consulter un ou une dentiste?

Le mieux, c'est que le patient ou la patiente se rende chez le ou la dentiste dans le cadre d'un examen préventif pour déterminer s'il y a des dents de sagesse et si elles ont suffisamment de place. Une radiographie panoramique permet de clarifier simplement les choses.

À quoi faut-il faire attention après extraction d'une dent de sagesse?

Après l'intervention, il est important de prendre des analgésiques à intervalles réguliers, de veiller à une



bonne hygiène buccale et de renoncer au tabac. Les premiers jours suivant l'extraction, il est judicieux de manger des aliments froids et mixés. Un refroidissement local est également utile. Le médecin donnera des informations précises au patient ou patiente.

Y a-t-il une période optimale pour l'extraction?

En principe, l'intervention devrait être effectuée avant qu'apparaissent des symptômes, voire des dommages. Pour cette raison, il est judicieux de clarifier les choses à l'adolescence ou à l'âge de jeune adulte. Les risques liés aux dents de sagesse subsistent toute une vie; il n'est pas rare que je doive extraire des dents de sagesse chez des patients ou patientes de plus de 80 ans.

Est-ce exact que l'intervention est moins problématique chez les jeunes gens?

Oui, c'est exact. Pour plusieurs raisons. D'une part, les dents de sagesse ne sont pas encore fortement ancrées dans l'os chez les adolescents et les jeunes adultes et les racines ne sont pas encore complètement développées. D'autre part, les plaies guérissent beaucoup mieux à cet âge que chez les personnes plus âgées. Il est donc plus simple, plus rapide et plus sûr d'extraire des dents de sagesse entre 15 ans et 30 ans. À partir de 30 ans env., les dents de sagesse ne sont extraites que si elles causent des problèmes. Les douleurs provoquées par les dents de sagesse peuvent parfois être désagréables, notamment chez les adultes à l'âge avancé, lorsqu'ils souffrent de

pathologies connexes ou doivent prendre des médicaments qui entravent la cicatrisation des plaies.

Quels sont les risques liés à l'extraction de dents de sagesse?

En principe et comme dans toute intervention chirurgicale, on ne peut exclure une infection, un trouble de la guérison ou un saignement. La désignation «extraction de la dent par voie chirurgicale» laisse penser que c'est grave, mais ce n'est pas si tragique que ça en a l'air. Chez un spécialiste expérimenté ou une spécialiste expérimentée (de préférence un médecin en chirurgie buccale et maxillo-faciale ou un médecin dentiste spécialisé ou une spécialiste expérimentée en chirurgie orale), l'opération est une intervention de routine et les complications sont rares. Parmi les complications très rares, on citera la blessure de nerfs qui confèrent une sensibilité à la langue et à la lèvre inférieure. L'ouverture du sinus maxillaire est également possible.

À quels coûts doit s'attendre un patient ou une patiente en moyenne?

Il est difficile de nommer un montant approximatif, car les coûts dépendent du nombre des dents à retirer, des conditions anatomiques et de l'ampleur et du type du décalage. Je recommande aux personnes atteintes de demander un devis estimatif au préalable. S'il existe déjà une valeur de maladie (p. ex. un kyste, une infection ou une détérioration des dents adjacentes), la caisse maladie prend les coûts en charge.

Halitose: voici comment vous tester vous-même

L'halitose est un problème désagréable dont souffrent de nombreuses personnes. Qu'est-ce qui se cache vraiment derrière tout cela? Dr Markus Schulte, spécialiste en chirurgie orale de l'équipe dentaire de Lucerne, répond à nos questions.

«Qui donc, de temps en temps, n'a pas déjà eu une mauvaise haleine?» demande Dr Schulte. Avoir une mauvaise haleine à l'occasion, par exemple après avoir consommé de l'ail ou de l'alcool, est tout à fait normal. En revanche, cela devient problématique lorsque la mauvaise haleine persiste – on parle alors d'halitose.

La mauvaise haleine est due principalement aux bactéries dans la bouche qui dégradent les protéines et libèrent des gaz sulfurés. Plus de 90 pour cent de tous les cas d'halitose ont une source orale, déclare Dr Schulte.

PARMI LES CAUSES LES PLUS FRÉQUENTES:

- Les restes alimentaires qui se décomposent en cas de caries.
- Les infections des gencives telles que la gingivite et la parodontite.
- Les dépôts bactériens sur la langue.
- Plus rarement, les odeurs désagréables se produisent dans le pharynx ou l'estomac, par exemple par reflux.

DR SCHULTE DISTINGUE TROIS GRANDS TYPES DE MAUVAISE HALEINE:

1. Mauvaise haleine anodine: après avoir consommé des aliments dégageant une forte odeur ou avoir fumé.
2. Mauvaise haleine aux composés sulfurés, due aux bactéries: décomposition de protéines.
3. Mauvaise haleine due à une maladie: la cause peut en être une maladie de l'estomac ou des troubles du métabolisme.

VOICI COMMENT VOUS TESTER VOUS-MÊME

Il est possible de faire des autotests, mais ils ne sont pas toujours fiables. L'expert ou experte en dentisterie recommande de souffler dans un sachet en plastique et de le sentir après avoir attendu un bref moment. Une autre méthode consiste à frotter fortement sur le dos de la langue à l'aide d'un coton-tige, puis de sentir celui-ci. La méthode la plus sûre reste l'examen effectué par un ou une spécialiste à l'aide d'un halimètre.



LA MAUVAISE HALEINE, RÉVÉLATRICE D'UNE PATHOLOGIE SOUS-JACENTE

Dans de rares cas, la mauvaise haleine peut être révélatrice de maladies graves, par exemple d'un reflux gastro-oesophagien, d'un diabète, de maladies rénales ou de tumeurs pulmonaires ou de la bouche et du pharynx. Le premier point de contact en cas de mauvaise haleine persistante est un dentiste spécialisé ou une dentiste spécialisée en halitose. Ce n'est qu'après avoir exclu une source orale qu'il est judicieux de consulter d'autres spécialistes.

LUTTER CONTRE LA MAUVAISE HALEINE AVEC DES SOINS ADÉQUATS ET UNE AIDE PROFESSIONNELLE

Comme le souligne Dr Schulte, la première étape consiste à en déterminer la cause. Les inflammations des gencives et les lésions dentaires doivent être traitées. En cas de dépôts sur la langue, il est utile de nettoyer tous les jours le dos de la langue à l'aide d'un gratte-langue. Les bains de bouche qui neutralisent les composés sulfurés peuvent également être utiles. Il est également important de veiller à une alimentation régulière et à boire suffisamment. Par ailleurs, quelques remèdes maison peuvent apporter un soulagement temporaire, comme le fait de mâcher des grains de café ou du persil cru. Le thé noir aussi contient des substances qui inhibent les bactéries à l'origine de la mauvaise haleine.

Amalgames dentaires: dans quelle mesure le matériau est-il vraiment dangereux?

Depuis des décennies, les amalgames dentaires sont régulièrement sujets à des discussions sur les risques qu'ils représentent pour la santé. Mais qu'entend-on précisément par amalgame dentaire et est-ce vraiment dangereux? Dr Markus Schulte, spécialiste en chirurgie orale de l'équipe dentaire de Lucerne, nous éclaire sur les amalgames dentaires.

L'amalgame est un alliage de mercure et d'autres métaux. En dentisterie, l'amalgame d'argent est constitué d'un mélange d'environ 50 pour cent de mercure liquide et de 50 pour cent de poudre métallique, principalement d'argent, d'étain, de cuivre et de zinc. Ce mélange se transforme en une masse plastique qui durcit au bout de quelques minutes et est utilisée comme plombage depuis presque 200 ans.

Les réserves exprimées à l'encontre des amalgames dentaires viennent principalement de leur teneur en mercure, un métal lourd bien connu, déclare Dr Schulte. Les amalgames dentaires ont fait l'objet d'analyses détaillées dans le cadre de nombreuses études scientifiques. Jusqu'à présent, il n'a pas pu être prouvé de manière concluante que les amalgames avaient des effets nocifs. Dans l'amalgame, alliage stable, le mercure semble ne pas être dangereux.

RISQUE D'INTOXICATION PAR LES AMALGAMES

Dans de nombreux rapports rédigés par la médecine complémentaire, l'amalgame est responsable d'un grand nombre de troubles, parmi lesquels la fatigue chronique et une prédisposition aux infections. Toutefois, ces allégations n'ont pas pu être confirmées scientifiquement. L'utilisation d'amalgame connaît cependant une forte régression. En Suisse, les amalgames dentaires ne représentent plus qu'un pour cent environ de tous les plombages, car les patients privilégient les composites couleur dent, ajoute l'expert. Les composites sont plus esthétiques et, entre-temps, robustes.

RETRAIT D'AMALGAMES DENTAIRES

Les anciens amalgames sont retirés à l'aide d'une fraise sous refroidissement à l'eau pour éviter les températures élevées et garantir une bonne aspiration

des particules d'amalgame. Cette manière de faire permet de ne pas exposer le patient ou la patiente à une contamination par le mercure, pour autant que ce soit fait dans les règles de l'art, déclare Dr Schulte pour disperser les inquiétudes. Les amalgames dentaires intacts sans interstices ou fractures ne doivent pas être remplacés.

CONCLUSION DE L'EXPERT

Les amalgames dentaires sont un matériau qui a fait ses preuves et est bien analysé. Bien qu'il y ait des réticences à cause de la teneur en mercure, il n'a pas été possible de prouver d'effets nocifs dans le cadre d'études scientifiques. Les amalgames dentaires sont toutefois de moins en moins utilisés depuis qu'il existe des composites esthétiques et robustes.



L'aorte se dilate: que faire?

La dilatation de l'aorte peut être dangereuse. Décelé à temps, l'anévrisme de l'aorte peut cependant être facilement surveillé. Il n'est pas toujours nécessaire d'opérer, déclare Alexander Zimmermann, chirurgien vasculaire.

Docteur Zimmermann, comment se produit un anévrisme?

Le flux sanguin, la quantité de sang et les vaisseaux de tailles différentes exercent une pression permanente sur les vaisseaux du corps. Avec l'âge ou en raison de dépôts, les vaisseaux perdent de leur élasticité, ce qui peut entraîner une lésion des parois vasculaires et, au fil du temps, la formation de poches. En médecine, une telle dilatation est appelée anévrisme, lorsqu'elle atteint une certaine taille.

Existe-t-il des statistiques sur la fréquence et l'apparition de ce phénomène chez les hommes et les femmes?

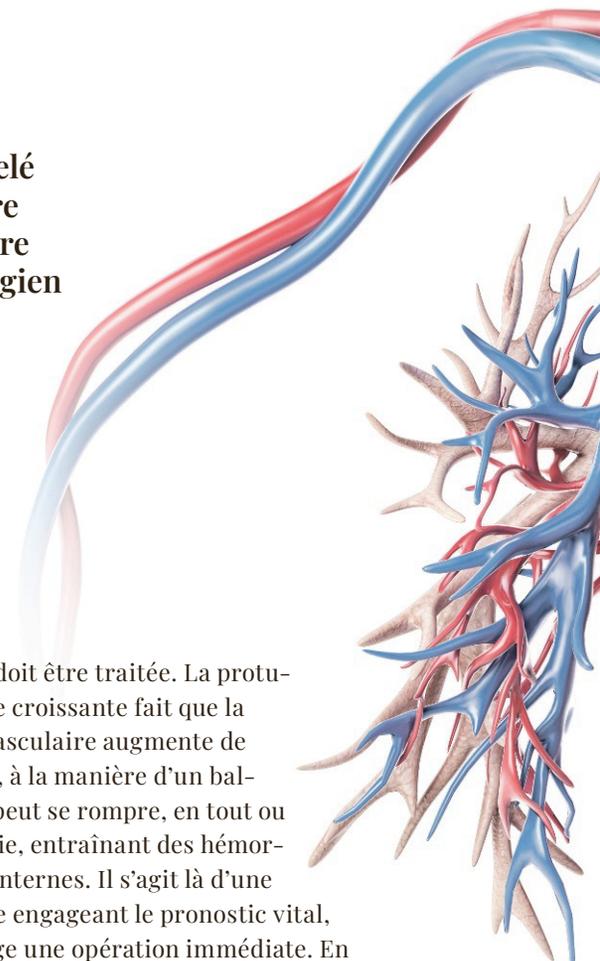
Les anévrismes congénitaux sont très rares, ils se forment pour la plupart au cours de la vie. En principe, les anévrismes peuvent se former sur tous les vaisseaux. La dilatation de l'artère principale, l'aorte, est la forme la plus fréquente. La prévalence de l'anévrisme de l'aorte est d'environ 4 à 8 pour cent chez les hommes de plus de 65 ans et varie entre 0,5 et 1,5 pour cent chez les femmes de plus de 65 ans.

Quels sont les facteurs qui favorisent son apparition?

Le principal facteur est le processus de vieillissement normal. Mais le risque augmente avec toutes les influences nocives pour le système cardiovasculaire: le tabac, l'hypertension artérielle, la surcharge pondérale et une hyperlipidémie.

Quels sont les risques liés à un anévrisme de l'aorte?

Selon l'endroit, l'artère principale a normalement un diamètre de 1,5 à 3 centimètres. On parle d'une dilatation pathologique à partir de 3 centimètres; à partir de 5 à 5,5 centimètres, toute dilatation de



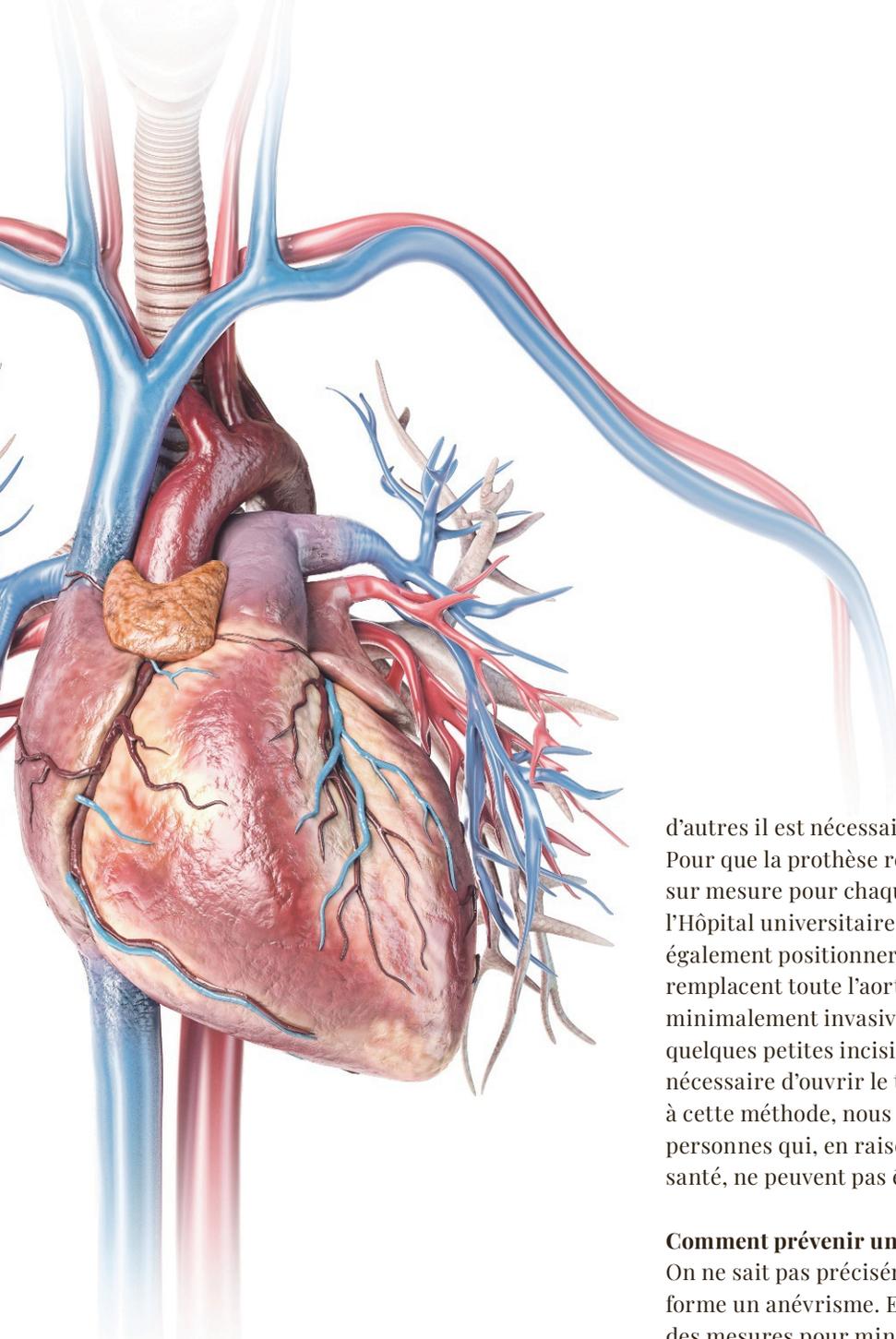
l'aorte doit être traitée. La protubérance croissante fait que la paroi vasculaire augmente de volume, à la manière d'un ballon, et peut se rompre, en tout ou en partie, entraînant des hémorragies internes. Il s'agit là d'une urgence engageant le pronostic vital, qui exige une opération immédiate. En fonction de sa position, l'anévrisme peut avoir un impact sur la performance du cœur. Si la valve aortique ne peut plus se fermer correctement du fait de la dilatation vasculaire, chaque battement de cœur fait refluer le sang vers le cœur. Le cœur est alors surchargé en permanence, ce qui peut déclencher une insuffisance cardiaque.

Comment diagnostiquer une dilatation de l'aorte?

Comme tous les anévrismes, l'anévrisme de l'aorte est généralement silencieux. Il est souvent découvert par hasard, lors d'une radiographie ou d'une échographie. Des méthodes spéciales et des tests nous permettent d'analyser et d'évaluer la taille et la nature de l'anévrisme.

Comment est-il traité une fois que le diagnostic est établi?

Dans la majorité des cas, les anévrismes ne représentent pas un danger imminent. Ils doivent uniquement être contrôlés régulièrement pour pouvoir



Le **Prof. Dr méd. Alexander Zimmermann** est directeur de la clinique de chirurgie vasculaire de l'Hôpital universitaire de Zurich.

déterminer à un stade précoce s'ils augmentent de volume. Une mesure importante consiste à adapter son mode de vie, c'est-à-dire à renoncer au tabac, à réduire la surcharge pondérale et à abaisser la pression artérielle. Si l'anévrisme augmente de volume ou menace de se rompre, il nécessite une prise en charge médicale.

Quelles sont les méthodes permettant d'éviter une rupture de l'aorte?

Le segment concerné de l'aorte peut être remplacé par une prothèse. Chez certains patients et patientes, il suffit de remplacer un petit segment, chez

d'autres il est nécessaire de remplacer toute l'aorte. Pour que la prothèse reste bien en place, elle est faite sur mesure pour chaque patient et patiente. À l'Hôpital universitaire de Zurich (USZ), nous pouvons également positionner de grandes prothèses qui remplacent toute l'aorte par le biais de techniques minimalement invasives. Pour cela, il suffit de faire quelques petites incisions dans la peau; il n'est pas nécessaire d'ouvrir le thorax ou l'abdomen. Grâce à cette méthode, nous pouvons également aider des personnes qui, en raison de leur mauvais état de santé, ne peuvent pas être opérées.

Comment prévenir un anévrisme?

On ne sait pas précisément pourquoi et chez qui se forme un anévrisme. En revanche, on peut prendre des mesures pour minimiser le risque autant que possible. En contribuant par exemple à maintenir ses vaisseaux en forme: renoncer au tabac, se nourrir de manière saine et contrôler régulièrement sa pression artérielle, ainsi que les lipides sanguins et le taux de glycémie. À partir d'un certain âge, je trouve judicieux de passer des examens préventifs de l'aorte par échographie. Ces derniers ne sont toutefois pas (encore) la règle en Suisse. S'il y a déjà eu des cas d'anévrisme dans votre famille, vous devriez absolument en discuter avec votre médecin.

Un article rédigé en coopération avec l'hôpital universitaire de Zurich (USZ).

**Restez mobile,
même lorsque vous
ne l'êtes pas.**



Nouveauté :
même en cas d'urgence médicale, le TCS vous aide.
Avec le TCS Livret protection d'urgence pour plus de mobilité en cas de maladie ou d'accident : prise en charge à hauteur de CHF 10'000. – des trajets quotidiens en transports en commun ou en taxi et couverture des frais de transport d'urgence à l'hôpital.



En savoir plus

tcs.ch/livret-protection-urgence

