

C'est la vie

Le livre

Pour les hypocondriaques qui veulent s'en sortir

Depuis dix ans la santé est partout. Sites spécialisés, conseils nutritifs et sportifs, campagnes de prévention... Difficile de ne pas s'inquiéter ! Fruit d'une collaboration entre une journaliste hypocondriaque, Caroline Michel, et un psychologue Antoine Spath, qui ne l'est pas, ce livre "Tu crois que c'est grave" fait le point sur l'hypocondrie, qui concerne 8,5 millions de personnes en France. Et la crise sanitaire actuelle n'arrange pas les affaires des hypocondriaques. Concrètement, d'où vient l'hypocondrie ? Pourquoi et comment se manifeste-t-elle ? Les deux auteurs vous donnent avec des mots simples et rassurants, des solutions concrètes pour vous en débarrasser.

→ "Tu crois que c'est grave", Éditions Larousse, 15,95 €



Le coin zen

Testez la force et la légèreté du Roi des poissons

Ardhamasnyandasana est une posture clé du yoga. En assise, repliez la jambe droite, le talon droit contre le fessier gauche. Passez la jambe gauche par-dessus, pied gauche à plat, la cheville à la hauteur du genou droit. Étirez le dos et la colonne vertébrale, les deux fessiers au sol. Attrapez le pied droit ou pliez le bras vers le haut. L'intérêt est d'ouvrir l'épaule droite vers l'arrière, la tête toujours de face. Fermez les paupières, inspirez sur 4 temps, retenez le souffle puis expirez sur 8 temps. Sentez l'ouverture au niveau du cœur. Et continuez de redresser le dos et d'ouvrir les épaules. Tenez 5 minutes puis changez de côté.



L'EXPERT

Borderline : un trouble mental encore méconnu

C'est l'une des maladies mentales les moins connues et pourtant, le trouble borderline est l'une des maladies mentales les plus compliquées à cerner et prendre en compte. Psychothérapeute spécialiste du trouble de la personnalité borderline et fondateur de l'association AFORPEL, Pierre Nantas insiste sur l'urgence d'une prise de conscience autour de cette pathologie mentale réelle.

Selon le spécialiste, le trouble de la personnalité borderline nommée également état limite serait responsable aujourd'hui de plus de 2 000 suicides par an en France et toucherait plus de 3,5 % de la population. Secrets de famille, incidences génétiques des ascendants, perte de repères familiaux, grossesse difficile... mais aussi violences conjugales, dévalorisations en famille ou à l'école : les causes sont multiples.

"Incapables de gérer les situations génératrices de stress post-traumatique, les personnes qui souffrent du trouble de la personnalité borderline compensent par des addictions, banalisent les drogues et tentent souvent de combler leur faille narcissique par le culte de l'image au travers des réseaux sociaux", explique-t-il. Ces personnes éprouvent des états émotionnels intenses comme la peur, la colère, la tristesse et qui s'accompagnent de sentiments de désespoir, de solitude ou d'anxiété. Ils surviennent soudainement, de façon envahissante et le plus souvent sont incontrôlables."

S'il n'existe pas de médicament guérissant le trouble de la personnalité borderline, plusieurs études scientifiques ont montré l'efficacité de psychothérapies spécialement développées pour ce trouble. Des approches complémentaires comme la méditation, la relaxation, le yoga, la sophrologie, les massages sont des pistes pour améliorer l'état du patient.

F.C.

Plus d'infos sur www.aforpel.org

La campagne

L'appel de l'Établissement Français de sang

En raison de la crise sanitaire, les donneurs de sang sont moins nombreux à fréquenter les Maisons du Don et les centaines de collectes organisées dans les territoires partout en France. Cette baisse de fréquentation entraîne une forte diminution des réserves de sang qui sont aujourd'hui en deçà de la barre des 100 000 poches de sang alors qu'il faudrait qu'elles atteignent 110 000 pour permettre à l'EFS de garantir sa mission auprès des patients de manière sereine. De fait, l'Établissement français du sang lance un appel à la mobilisation des citoyens et annonce que de nombreuses collectes de sang seront organisées sur l'ensemble du territoire.

→ Retrouvez toutes les informations sur :

Accueil Mon RDV Don de Sang (sante.fr)

Santé chaque lundi

Sur laprovence.com

Plus d'études,
plus de conseils...



Le glaucome, dangereux mais sans symptôme

Dépistée tardivement, cette maladie oculaire est à l'origine de la cécité

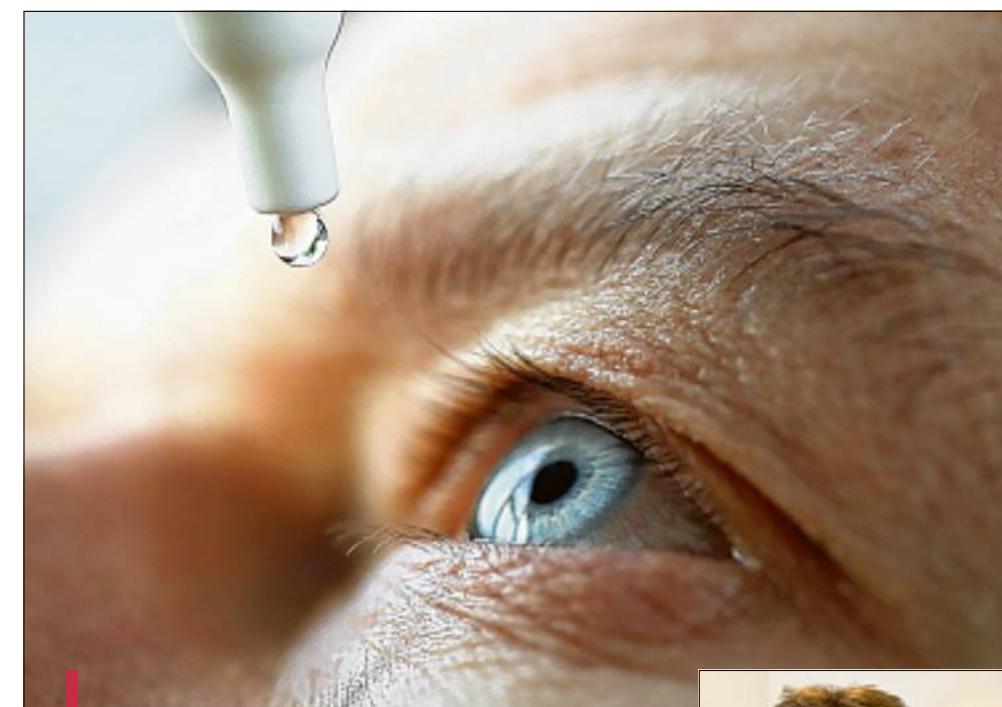
Deuxième cause de cécité après la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), le glaucome est une maladie oculaire qui touche 800 000 Français et on estime que 500 000 personnes environ seraient atteintes sans le savoir. "Le glaucome est une maladie de l'œil associée à la destruction progressive du nerf optique, explique le docteur Ghislain Pitault, ophtalmologue à la clinique Monticelli-Vélodrome à Marseille. Le plus souvent, il est provoqué par l'augmentation de la pression intraoculaire causée par l'obstruction du filtre d'évacuation du liquide intraoculaire. Au cours du temps et des années, cer-

Après 40 ans, la vue doit être surveillée tous les deux ans.

taines cellules de la rétine disparaissent."

Si on parle communément de glaucome, il faut en distinguer plusieurs types. La forme la plus fréquente étant le glaucome à "angle ouvert" lié au dysfonctionnement du filtre permettant l'évacuation du liquide circulant dans l'œil. En revanche, le glaucome à "angle fermé" correspond à une anomalie totalement invisible pour un observateur extérieur. Mais dans les deux cas, la maladie ne se manifeste par aucune douleur, ni une baisse de vision.

Contrairement à la DMLA où les patients ressentent progressivement des symptômes avec notamment une baisse de l'acuité visuelle, cette maladie chronique oculaire reste silencieuse. Elle ne provoque pas de douleurs particulières, ni de symptômes, permettant ainsi à cette pathologie d'évoluer pendant de nombreuses



Selon le dr Pitault (médaillon), le traitement du glaucome repose sur l'administration régulière du collyre. / PHOTO DR



années. D'où l'importance d'un diagnostic précoce.

"Le premier signal est un rétrécissement du champ visuel périphérique mais la prise en charge des patients est souvent tardive et le stade déjà avancé, déplore-t-il. Au-delà de 40 ans, il convient de surveiller sa vue tous les deux ans. Même si l'on n'éprouve pas de difficultés particulières. De même, avec l'âge, la fréquence de cette maladie augmente. Après 60 ans, elle touche 4 à 5 % de la population, après 80 ans, une personne sur dix est concernée."

Si l'âge est un facteur de risque, l'hérédité est également associée à la survenue d'un glaucome. "Si on a des parents souffrant de cette maladie, le risque est multiplié par cinq", précise le Dr Pitault. "On incite vivement ces personnes à consulter régulièrement. Des facteurs généraux sont aussi associés à l'appari-

tion de cette pathologie. Je pense à l'hypertension, au diabète. Dans certains cas, l'apnée du sommeil. La prise de médicaments comme la cortisone peut être à l'origine de l'apparition de tension dans les yeux."

A l'heure actuelle, aucun traitement ne permet d'en guérir. "On peut stabiliser son évolution. Dans l'immense majorité des cas, l'utilisation à vie de collyres spécifiques est indiquée. Ils permettent de diminuer la pression oculaire donc de freiner la maladie. À condition de suivre régulièrement la prescription, insiste le spécialiste. La problématique, ce n'est pas un traitement facile à accepter et à prendre sur le long cours car il peut avoir des effets secondaires." Cependant, si l'évolution du glaucome se poursuit malgré le traitement médical, il est parfois proposé en deuxième intention des séances de laser.

Elles permettent de diminuer voire de supprimer les besoins en collyre. Enfin, la chirurgie est le dernier recours et elle s'adresse aux cas refractaires. "Elle consiste à rétablir une évacuation du liquide intra-oculaire. C'est une chance supplémentaire de stabiliser un glaucome avancé."

D'autres voies thérapeutiques sont à l'étude. "On évoque des lentilles pour délivrer le produit ou d'injection dans l'œil." Un bénéfice non négligeable qui permettrait la simplification des traitements.

Florence COTTIN

M'T DENTS

UN RENDEZ-VOUS M'T DENTS, POUR INCITER
A UNE CONSULTATION RÉGULIÈRE DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE

un rendez-vous **M'T DENTS**, c'est quoi ?



un rendez-vous
de prévention et de soins



pour les enfants
de 3, 6, 9, 12 ans et les jeunes
de 15, 18, 21 et 24 ans



offert par
l'Assurance Maladie