

L'ÉTUDE

Le cœur des hommes est plus fragile après un divorce

À quel point le divorce ou le deuil d'un conjoint fragilisent-ils la santé cardiovasculaire ? Des chercheurs de Birmingham ont suivi 1 million 816 230 hommes et femmes souffrant de fibrillation atriale, ou ayant subi un accident cardiovasculaire. Les volontaires étaient divorcés ou veufs. Les résultats de cette étude menée entre 2010 et 2014 sont probants. "Les chances de survivre aux maladies cardiovasculaires les plus fréquentes et autres troubles circulatoires seraient liées au genre et au statut marital", attestent-ils. Et les hommes seraient plus fragiles. Les hommes divorcés souffrant d'une fibrillation atriale avaient 14 % de sur-risque de décès. En revanche, les hommes non mariés ont 13 % de risque de décès en moins comparés aux femmes non mariées.



L'ALERTE

Épilepsie : un accès aux soins inégal dans le monde

Les trois quarts des patients atteints d'épilepsie dans les pays à revenu faible ne bénéficient pas de traitement adéquat. Une donnée publiée par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), dans son rapport "Agir contre l'épilepsie : un impératif de santé publique". Et les conséquences sont graves : le manque de traitement et d'accès aux soins "condamne nombre de patients à souffrir de stigmatisation leur vie durant et augmente le risque de décès prématuré". Sachant que les patients épileptiques traités encourent déjà 3 fois plus de risque de décès prématuré comparés à la population générale. Autre danger, le non-traitement des risques associés à l'épilepsie comme la dépression et l'anxiété.



UNE QUESTION, un expert

La DMLA : dépistée tôt, elle se soigne mieux

Attention les yeux ! Due en partie à l'âge, la dégénérescence maculaire (DMLA) est une maladie qui touche la rétine maculaire. Située au fond de l'œil, la macula est une petite zone de la rétine qui est responsable de la vision centrale. Indispensable pour lire ou identifier les visages, cette partie de nos yeux est à surveiller au moment de la cinquantaine. Plus de deux millions de Français sont concernés par ce handicap. Un chiffre élevé qui a poussé les autorités à organiser des journées nationales dédiées aux maladies de la macula, l'occasion pour tous de se faire dépister gratuitement, le plus tôt possible. "La DMLA est la pathologie principale qui touche la macula, mais elle n'est pas la seule. On retrouve aussi la maculopathie diabétique et sa forme myopique", rappelle le docteur Alban Comet, ophtalmologue à l'hôpital Nord. Lorsque cette région de l'œil est touchée, elle se manifeste par l'apparition d'une tache noire fixe ou d'une déformation de l'image. Il est possible de savoir rapidement si une personne est touchée par la DMLA en réalisant un test à la maison. Cachez-vous un œil et fixez un mur avec des carreaux par exemple pour voir s'ils se déforment ou pas. Fixer des mots croisés est également un bon exercice, le tout est d'avoir une vision monoculaire pour s'apercevoir s'il y a un défaut sur un œil. "Nous faisons ces tests de dépistage à l'hôpital pour repérer toutes les anomalies de la rétine. Nous commençons par un interrogatoire afin de connaître tout le passif du patient, puis vient un test de lecture à haute voix pour évaluer l'acuité visuelle. Nous avons aussi des appareils qui nous permettent de faire des fonds d'œil pour accéder à la macula et vérifier s'il n'y a aucun signe de détérioration", détaille le médecin. "Le traitement repose sur des injections intravitréennes, répétées la première année, puis nécessitant un traitement d'entretien les années suivantes. Elles sont réalisées sous anesthésie locale, sont indolores et permettent très souvent une amélioration des symptômes", souligne-t-il. Problème, les patients ne vont pas facilement voir leurs spécialistes car ils sont âgés et les rendez-vous sont longs à obtenir. Les personnes diabétiques sont également des personnes à surveiller. "Dans certains cas, les patients diabétiques peuvent développer un œdème maculaire entraînant une baisse de l'acuité visuelle, nécessitant aussi un traitement par injections répétées". Tout le monde est concerné par les problèmes de macula. Pour s'en prémunir, il faut adopter un mode de vie sain, sans cigarette et avec une alimentation équilibrée.



F.Ca.

/ PHOTO DR

L'été est là, gare aux jambes lourdes !

Une bonne hygiène de vie et des chaussures adaptées pour éviter les douleurs

Si vous avez l'impression d'avoir deux blocs de béton à la place des jambes en fin de journée, vous souffrez probablement du phénomène des jambes lourdes. Douloureuse, voire handicapante, cette sensation est due à une mauvaise circulation sanguine, qui survient l'été. "Les veines vont se dilater lorsqu'il fait chaud, ce qui pénalisera le retour veineux et favorisa donc l'apparition de signes de stases veineuses", souligne le Dr. Stéphane Strouc, angiologue à la clinique de Marignane. "Les symptômes sont simples, les personnes touchées ont une sensation de pesanteur au niveau des jambes, qui provoque une grande fatigue en fin de journée. Cette gêne va s'aggraver par temps chaud et s'améliorer par temps froid, de même le fait de rester debout de manière statique va provoquer la douleur, alors que la position allongée ou la marche va permettre de mieux faire circuler le sang", précise le spécialiste.

La mécanique du corps

Tout part du pied, à partir de l'appui que l'on prend sur le sol, le sang écrasé au moment de la marche va être chassé vers le haut du corps. Le mollet prend le relais en se contractant, il fait passer le sang vers les étages supérieurs avec l'aide du diaphragme qui bouge en fonction de la respiration et joue le rôle d'aspirateur, le but est de fluidifier au mieux le passage entre le sang qui vient du pied jusqu'au thorax. Dans le cas contraire, le sang stagne et provoque la douleur. Pour cela, il faut porter de bonnes chaussures équipées d'une voûte plantaire. Les tongs sont à proscrire, au même titre que les talons très hauts, car ils altèrent l'appui du pied et son déroulement sur le sol. Pour éviter la panne d'essence, le corps a besoin d'un cœur solide qu'il entraîne grâce à une activité physique régulière. "L'hygiène de vie est l'une des clefs pour soulager les jambes lourdes. La marche et le sport permettent de développer un mollet. Plus tonique, il va permettre d'accélérer



Les bas de contention sont l'un des meilleurs moyens pour soulager les douleurs.

/ PHOTO DR

tion de cales sous les pieds du lit est bien plus efficace pour la circulation sanguine et sans inconvénient pour le rachis", conseille-t-il. Faire des pauses pour marcher ou effectuer des mouvements d'accroissement est également efficace. Ces exercices sont simples, puisqu'ils consistent à se mettre sur la pointe des pieds ou à se plier sur les genoux et se redresser. "Le but, c'est de rendre le mollet pour faciliter les allers-retours du sang." Si les chaussures sont l'une des clés pour en finir avec les jambes douloureuses, le port de bas de contention est parfois indispensable pour fluidifier la circulation sanguine. "La prise en charge de l'insuffisance veineuse passe par la contention élastique." Ces bas sont tissés de manière à exercer une pression plus forte au niveau de la cheville, puis dégressive jusqu'en haut de la jambe. Lors de la marche, l'action de la maille élastique renforce celle des muscles. Lorsqu'ils se voient proposer cette solution plusieurs patients sont réticents à adopter cette méthode de soins, car durant l'été les bas tiennent chaud. Dans certains cas c'est même obligatoire, à l'image des enseignants, des hôtesse de l'air ou des coiffeurs. "Quand on interroge les patients qui ont passé le pas, les re-

Les cales sous le lit sont plus efficaces que les coussins sous les pieds

tours sont souvent très positifs et nombreux sont ceux qui souhaitent conserver leur contention car ils ont bien senti que c'est leur meilleur allié pour lutter contre les difficultés du retour veineux". Un petit footing à l'air frais, une matinée en bas de contention, un repas équilibré et un sommeil réparateur dans un lit surélevé sont les ingrédients à consommer sans modération pour passer un été en toute légèreté.

Fabien CASSAR

L'AGENDA

DU 24 AU 28 JUIN ● Dépistage de la macula

Le Service d'ophtalmologie de l'hôpital Nord va proposer des consultations de dépistage pour la macula, une zone de la rétine située au fond de l'œil. Elle joue un rôle majeur dans la vision des détails. Les maladies qui lui sont liées peuvent entraîner de graves troubles de la vision (lire ci-dessus).

27 JUIN ● Don du sang

À l'occasion de l'opération #PrenezLeRelais, l'hôpital Européen organise une journée d'information et de sensibilisation au don de sang le jeudi 27 juin 2019 de 10h à 15h dans le hall principal de l'hôpital

28 JUIN ● Forum Santé

La Provence, en partenariat avec l'hôpital privé de Provence d'Aix-en-Provence, organise un forum santé vendredi 28 juin à 9 h, au sein du nouvel hôpital. Le débat portera sur les nouvelles techniques chirurgicales pour traiter l'obésité, ainsi que sur l'accompagnement post-opératoire de ces interventions. Venez poser vos questions. L'entrée est libre, sous réserve d'une inscription gratuite mais obligatoire sur forumsante@laprovence-presse.fr ou au 04 91 84 47 16 de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h.

939323



AGIR ENSEMBLE, PROTÉGER CHACUN

CLIQUEZ, COMMANDEZ, DÉCOLLEZ !

Pour vos déplacements en Europe, partez l'esprit tranquille, en commandant votre Carte Européenne d'Assurance Maladie depuis votre compte ameli.

