

LE CONSEIL

Vamping : la lumière bleue qui agite le sommeil



Télévision, smartphones, tablettes... la lumière bleue produite par les écrans a des effets néfastes sur l'organisme. Elle peut entraîner des désordres de l'humeur et de l'appétit, des troubles de la vigilance et une fatigue persistante. Elle est aussi à l'origine d'un nouveau syndrome, le « vamping », un terme utilisé pour décrire les troubles du sommeil dus à l'hyperconnexion. Et le confinement n'a pas arrangé le rythme biologique comme le rappelle l'académie de médecine qui recommande de changer ses habitudes « digitales ». À un bon film, préférez un bon livre.

Le coin zen

Délier et booster tout l'axe vertébral

En assise au bureau toute la journée? Libérez votre colonne vertébrale en l'oxygénant ! Le dos bien droit, regard fixe en face, pieds posés au sol, inspirez en levant les bras tendus vers le ciel et expirez en pivotant buste et tête vers la gauche, les bras tendus à l'horizontal. Revenez au centre en inspirant, bras vers le ciel, et refaites à droite. Faites quelques séries en douceur, concentré(e) sur le souffle. Votre dos frétille (si, si!).



A.W.

L'EXPERT

La cataracte n'est pas une fatalité



Emilie Granget, ophtalmologue, Clinique Axiom, à Aix-en-Provence.

/PHOTO DR

Si la cataracte touche majoritairement les de plus de 60 ans, il peut exister des cataractes précoces, surtout avec des comorbidités comme le diabète, une myopie forte, certaines maladies inflammatoires ou à la suite de la prise de médicaments. Le premier symptôme qui doit vous alerter : une baisse de vision progressive, malgré la correction des lunettes. L'examen de dépistage est très simple. Il consiste à mesurer la vision du patient et on observe l'aspect de son cristallin. Le cristallin est la lentille convergente de notre œil, qui, avec la cornée, fonctionne comme une loupe et focalise les rayons lumineux sur la rétine. Quand le cristallin s'opacifie, signe de cataracte, il faut le remplacer. Le seul traitement est chirurgical. Il s'agit de l'enlever et de le remplacer par un implant fait sur mesure, à la taille exacte de l'œil du patient. Les matériaux utilisés pour l'implant sont des dérivés du polyméthacrylate de méthyle. Ils sont souples, transparents et ont une très bonne longévité. Il existe plusieurs types d'implants dont le choix le plus adapté se fera avec l'ophtalmologiste. L'implant permet d'améliorer les problèmes de vision comme la myopie, l'hypermétropie, l'astigmatisme, la presbytie. L'opération se déroule en ambulatoire, sous anesthésie locale et dure une quinzaine de minutes. La récupération visuelle se fait dès le lendemain et s'améliore au cours des jours suivants. Un traitement par collyres est nécessaire en post opératoire. L'injection systématique d'antibiotique dans l'œil en fin d'intervention permet de réduire considérablement le risque d'infection. En France, 500 000 chirurgies de la cataracte sont pratiquées chaque année.

Le coin bio

Sucrè-salé pour des mains douces

À force de s'enduire de gel hydroalcoolique, vous trouvez que vos mains commencent à être sèches, inutile de vous précipiter pour acheter le produit miracle qui les rendra douces. Il suffit juste d'ouvrir vos placards, certains ingrédients naturels font très bien l'affaire. Remplissez deux bols d'eau chaude (attention à la température) et mettez dans le premier, une cuillère à soupe de sel, dans le second une cuillère à soupe de sucre. Laissez tremper vos mains 2 minutes successivement dans chaque. Rincez vos mains, et appliquez de l'huile d'olive. Vous pouvez aussi faire un masque au miel. Prenez une cuillère à café de miel et massez-vous délicatement les mains avec pendant 5 à 10 minutes. Rincez-vous les mains.



Le soleil est bon pour le moral, moins pour la peau

Les beaux jours qui reviennent, ne doivent pas nous faire oublier les gestes barrières. Explications.

" Le masque ne protège pas du soleil ! " Après plusieurs semaines d'enfermement, nous voilà libérés, prêts à succomber aux rayons de soleil. Mais pour les dermatologues le message est simple, les gestes barrières qui mettent, à l'abri du soleil, notre peau, doivent être encore respectés. Et, même si on n'est pas allongé sur une plage (elles ne sont pas encore toutes ouvertes) en maillot de bain. " Ce n'est pas parce que l'on est heureux de retourner dehors qu'on doit faire n'importe quoi. Surtout, qu'en restant à la maison, confinement oblige, elle a même été débarrassée de toute pollution. Alors, ne gâchons pas ce bénéfice. Et ce n'est pas, non plus, parce qu'on porte un masque qu'on ne doit pas mettre de crème sur le front et le dos des mains. Le soleil n'est pas dangereux uniquement à la plage. La protection débute à l'instant où l'on sort plus de 20 minutes ", prévient Nathalie Quiles-Tsimaratos, chef du service dermatologie à l'hôpital Saint-Joseph de Marseille. " En se prélassant dans un jardin plus deux heures, le risque d'attraper des coups de soleil est aussi important que d'aller à la plage tous les jours en fin de journée. Au même titre que le Covid-19, le soleil est donc un redoutable ennemi. En plus de nous faire rougir, il est le principal facteur des cancers cutanés. L'an dernier, la Ligue contre le cancer avait lancé une vaste campagne de sensibilisation auprès du public sur les risques solaires. " Le mélanome cutané a vu son nombre de nouveaux cas tripler entre 1980 et 2005 ", indiquait l'association ajoutant même que sa progression était de +3,4 % par an en moyenne chez l'homme sur les huit dernières années. " En 2017, on a recensé 15 404 nouveaux cas de mélanomes en France métropolitaine et 1 783 décès ", soulignait-elle. " Les zones préférentielles des cancers de la peau se trouvent au niveau du visage, du décolleté et des bras car, ce sont les membres du corps le plus long-



Les zones préférentielles des cancers de la peau se trouvent au niveau du visage, du décolleté et des bras. /PHOTOS ADOBE STOCK

temps exposés aux rayons. " Dépistés suffisamment tôt, ce sont globalement des cancers qui ont de très bons taux de guérison. Si les techniques thérapeutiques se sont largement développées ces dernières années, un dépistage précoce est néanmoins indispensable à l'aug-

mentation des chances de survie. " Les personnes à peau claire et celles qui s'exposent au soleil de façon régulière que ce soit dans le cadre professionnel ou dans celui des loisirs, sont principalement concernées par le dépistage. Le mélanome survient dans 80 % des cas sur une

peau saine. Il se traduit par une lésion qui apparaît. Dans les autres 20 %, c'est la modification d'un naevus ou un grain de beauté que l'on a toujours eu et qui va se modifier, soit dans sa forme soit dans sa couleur. " Moins connus mais tout aussi redoutables, le carcinome spinocellulaire qui représente 15% des cancers cutanés et le carcinome basocellulaire (70% des cas) sont également " soleil dépendant ".

La crise sanitaire actuelle (et la suspension de la semaine de dépistage des cancers de la peau qui se déroule généralement au mois de mai), n'interdit pas les consultations. Les médecins ont sécurisé leur cabinet. " Si une tâche ou un grain de beauté paraît suspect, n'hésitez pas. "

Le soleil n'a pas que des défauts : une exposition de la peau aux rayons solaires a également des actions anti-inflammatoires. " Nous utilisons les rayons UV pour soigner des pathologies comme le psoriasis ou l'eczéma ", précise la dermatologue. Et quand on sait combien le stress a un impact sur ces maladies cutanées, la situation actuelle a pu favoriser l'apparition de nouvelles plaques disgracieuses et dérangeantes. Mais, avant de lézarder au soleil, il suffira de doser le bénéfice-risque.

Florence COTTIN

Crèmes ou brumes solaires

L'application de produits solaires doit être renouvelée toutes les 2 heures. Quand on est clair(e) de peau et que l'on a aussi les yeux clairs, le risque est plus important de prendre des coups de soleil. Dans tous les cas, il ne faut pas négliger la crème de protection. Au départ, on conseille d'utiliser un indice important : avec l'indice 50, on aura 50 fois moins de chance d'attraper un coup de soleil. À condition d'appliquer la crème en quantité suffisante et souvent. La bonne dose : 2 mg/cm² de peau ou l'équivalent d'une balle de ping-pong. En mettre moins, c'est diminuer l'indice par deux ou trois. On peut choisir les brumes solaires plus pratiques d'utilisation. Cependant, la photostabilité n'est pas la même. Il faudra se badigeonner plus régulièrement. C'est-à-dire toutes les heures.



COVID-19 : OÙ SE FAIRE DÉPISTER ?



Vous avez consulté votre médecin et vous présentez les symptômes du Covid-19 ?

#Covid19



Vous avez été identifié comme personne contact, par votre médecin, l'Assurance Maladie ou l'ARS ?

#FiersDeProtéger

Retrouvez la liste des laboratoires qui pratiquent le test dépistage du Covid-19 en région PACA sur : <https://sante.fr/recherche/trouver/DepistageCovid>

