

Zeitschrift: Magazine aide et soins à domicile : revue spécialisée de l'Association suisse des services d'aide et de soins à domicile

Herausgeber: Spitex Verband Schweiz

Band: - (2015)

Heft: 1

Rubrik: Dialogue

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 29.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

La moustache contre la peur

Planète Santé. En novembre 2014, plus de 5000 Suisses ont participé au mouvement «Movember». Né en Australie, il invite les hommes à se laisser pousser la moustache durant le mois de novembre pour sensibiliser l'opinion publique aux maladies masculines telles que le cancer de la

prostate. En Suisse, plus de 6000 hommes développent ce type de cancer chaque année. Parce qu'il menace la virilité, ce cancer est parmi les plus redoutés par les hommes qui avancent en âge. Pourtant, s'il est plutôt fréquent, il ne se déclare que dans une minorité des cas.

«A 50 ans, entre 30 et 40% des hommes sont porteurs de cellules cancéreuses au niveau de la glande prostatique, explique le professeur Patrice Jichlinski, chef du service d'urologie du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV). 10% d'entre eux développeront un cancer avec symptômes, et seuls 3% succomberont. Il y a donc un fossé énorme entre la grande prévalence de la maladie (le nombre de malades dans une population) et le taux de mortalité dû à cette maladie.» Au-delà de 75 ans, en revanche, un homme sur deux qui meurt d'un cancer en Suisse est victime d'un cancer de la prostate.

 www.planetesante.ch

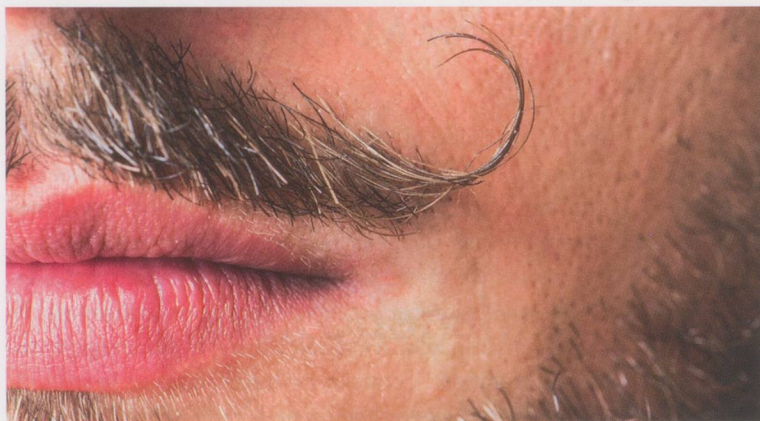



Photo: iStock

8 personnes sur 10 voient la vie en rose

InVivo. Selon de récentes recherches utilisant l'imagerie par résonance magnétique, notre cerveau est naturellement conçu pour voir le verre à moitié plein!

Malgré la crise économique, les tensions politiques et les nouvelles peu réjouissantes dont nous inonde l'actualité mondiale, le «biais d'optimisme» amène environ 8 personnes sur 10 à surévaluer les événements heureux par rapport aux mauvais. Une chercheuse britannique, Tali Sharot, directrice de l'Affective Brain Lab à l'University College à Londres, se penche depuis plusieurs années sur cette question. Dans le domaine de la santé, on peut citer l'exemple des messages de prévention agressifs que l'on trouve sur les paquets de cigarettes. Si l'on tient compte du «biais d'optimisme», tout cela est vain: le cerveau enregistre l'information et la peur qu'il suscite, certes... Mais le message qu'il retiendra c'est que si la cigarette tue, elle risque surtout de tuer le voisin. Un raisonnement

illogique qui peut mener à une issue malheureusement peu bénéfique pour la santé. D'où provient cette mécanique de distorsion de la réalité? Il semble que la partie du cerveau incriminée soit le gyrus frontal inférieur droit, responsable de traiter les mauvaises nouvelles, et qui chez les optimistes ne fait pas son travail. La démonstration de Tali Sharot peut être suivie sur une web-conférence TED sous-titrée.

 www.ted.com/talks/tali_sharot_the_optimism_bias

Privés de sommeil, mais pas de biscuits

red. Les personnes qui ne dorment pas assez grignotent davantage et ont plus faim. Non seulement le risque de consommer plus d'aliments caloriques augmente lorsque nous manquons de sommeil même à très court terme (1 mauvaise nuit), mais de nombreuses études démontrent qu'il y

aurait un lien de causalité entre le manque de sommeil chronique et le risque d'obésité. Selon une étude menée à l'Université Penn State, le fait de dormir moins de six heures par nuit est lié à des changements dans les niveaux des hormones qui contrôlent l'appétit. Une autre étude, menée par une équipe de chercheurs de l'Université de Pennsylvanie, a démontré que les participants chez qui on avait provoqué un manque de sommeil pendant cinq nuits consécutives avaient pris environ un kilo, probablement à cause de leur grignotage nocturne.

5 Questions La santé par les smartphones



Magazine ASD: Prof. Lovis, qu'est-ce qui a changé ces dix dernières années?

Christian Lovis: Une incroyable révolution se dessine. Le premier mouvement est initié en 1992, lorsque la base de données de la bibliothèque médicale nationale américaine devient publique. Nous sommes dans le second mouvement, animé par Internet. Cette révolution est celle de la libération de l'accès à l'information et au savoir médical. Désormais, pour chacun, l'accès est le même que pour le plus grand expert. Cette libération du pouvoir du savoir est en train de changer complètement le paysage des relations entre les professionnels de la santé, les patients et les citoyens.

On parle beaucoup de Quantified Self. Qu'est-ce que c'est?

C'est une expression anglophone qui signifie «se mesurer». A l'aide de divers types de capteurs, qui peuvent aussi se cacher dans des objets courants comme une bague, un bracelet ou une montre, on mesure certains paramètres de notre corps, comme le pouls, la température, l'oxymétrie. On peut aussi mesurer certaines activités, comme la marche ou le sommeil. Via un smartphone ou un autre accessoire connecté, ces données peuvent ensuite être stockées ou partagées dans un nuage virtuel. Cette quantification amène l'individu à mieux se connaître et d'une certaine façon, à reprendre le pouvoir sur son corps.

Comment utiliser ces outils à bon escient pour surveiller sa santé?

Parmi les innombrables applications qui existent dans le domaine médical, on trouve de tout! Il n'y a pas de recette infallible pour juger de la fiabilité d'une application. Avant de télécharger, il vaut la peine de vérifier la source et l'éditeur, et certaines dispositions, comme par exemple si les données sont partagées ou utilisées à d'autres fins. Les bonnes applications peuvent nous aider à réellement mieux gérer notre santé. Certaines applications permettent un suivi utile de certaines situations, la grossesse, la migraine ou encore le

diabète par exemple, ou peuvent apporter de vrais soutiens, comme pour les troubles borderline ou encore la surcharge pondérale. Ce ne sont là que des exemples.

Et la protection des données?

Question délicate! Il s'agit de trouver la quadrature du cercle, entre protection de la sphère personnelle, systèmes informatiques forcément faillibles, et finalement santé publique. La sécurité s'améliore, mais en même temps, les grands acteurs du monde du wellness et des données sont devenus les Facebook, Google et Apple, et ce n'est pas par philanthropie. Ne nous berçons pas d'illusions: techniquement, on ne peut pas «anonymiser» totalement les données de santé sans les modifier. Par ailleurs, la protection des données est complexe, car il faut considérer leur valeur globale: elles nous appartiennent, certes, mais pas seulement. Nous faisons partie d'un réseau où ces données peuvent parfois aider l'humanité. Il n'y a pas de réponse simple.

Les gens vont-ils bientôt faire leur propre anamnèse? N'auront-ils plus besoin du médecin?

Les gens ont toujours fait leur propre anamnèse. Faire attention à soi, à son alimentation: depuis toujours, nous essayons de nous comprendre, observer, traiter nous-mêmes. Ce qui change, c'est plutôt la zone d'équilibre entre le citoyen et l'expert. Avec ces nouvelles technologies et accès, l'autonomie augmente considérablement. Mais la complexité de la médecine aussi. Ainsi, il y a un fort déplacement de la frontière entre expert et non-expert. Ce qui est positif, c'est que le citoyen sait de plus en plus de choses. L'accès à l'information et la maîtrise de ses données physiologiques lui donnent une réelle nouvelle capacité à prendre conscience, à comprendre et à agir.

Interview: Nicole Dana-Classen

5 Questions à Christian Lovis

ndc. D'origine jurassienne, Christian Lovis est médecin-chef du Service des sciences de l'information médicale aux Hôpitaux Universitaires de Genève et professeur ordinaire à la Faculté de médecine de l'Université de Genève. Indépendamment de son expertise dans la cybersanté, il a mené un parcours de clinicien avec un FMH en médecine interne. Expert scientifique de l'organe national suisse de coordination pour la stratégie en matière de cybersanté, Christian Lovis donnait une conférence sur le sujet «La santé par les smartphones» à l'occasion du Salon Planète Santé en novembre dernier.