

NEWS



FotoIlla

**ANIMAUX**  
**BON REMÈDE ANTIALLERGIQUE**

Selon une nouvelle étude, publiée dans la revue *Clinical Experimental Allergy*, l'exposition des enfants aux animaux la première année de leur vie n'augmente pas les risques d'allergies. Bien au contraire, cela pourrait les faire diminuer. Le risque se réduit encore si les enfants sont nés par césarienne.

**SPORT**  
**QUE BOIRE**

Boisson énergisante, boisson énergétique, sodas, jus de fruits? Que faut-il boire au cours d'un effort? La réponse est simple: de l'eau si l'exercice dure moins de 45 minutes avec une limite à une heure. Au-delà, une boisson énergétique peut être préconisée. En effet, après un long effort, la consommation d'eau ne suffit plus à remplacer les pertes hydriques, mais aussi celles en sels minéraux. En revanche, les boissons dites énergisantes, riches en taurine, en guarana ou en caféine ne sont d'aucun intérêt chez le sportif.



FotoIlla

**LA PSYTATION**

«Un acteur qui joue avec ses tripes est un acteur qui va mourir d'un cancer de l'intestin»

Guy Bedos, humoriste



Bertrand Guay/AFP

# FAITES VOTRE CHECK-UP SUR LE NET

**NOUVEAU**

Un site interactif vous propose d'évaluer votre mode de vie et de connaître vos risques de développer une maladie.

**Q**uels sont vos risques de diabète, de cancer ou encore de maladies cardio-vasculaires? Réponse en quelques clics!

Le Dr Marc-André Raetzo, cofondateur du centre médical d'Onex (GE) et chargé de cours à la Faculté de médecine de Genève, vient de lancer un site qui permet de visualiser, en fonction de données personnalisées, quelle est l'influence de vos comportements sur votre santé. Avec des conseils à l'appui.

■ **Faire un check-up, c'est vraiment utile?**

Tout dépend. Mais si on le fait pour détecter une maladie, ça n'a pas beaucoup d'intérêt. La probabilité de trouver quelque chose est très faible.

■ **Pourtant, il y a de nombreux tests et d'exams qui permettent de vérifier si on n'a pas de gros problèmes?**

C'est illusoire! Par exemple, un électrocardiogramme normal ne garantit absolument pas l'absence de maladie cardiaque. C'est également vrai pour la radiographie du thorax et beaucoup d'autres tests. Lors d'un check-up, le médecin se retrouve dans la situation difficile de chercher une maladie chez quelqu'un d'asymptomatique; c'est comme vouloir trouver une aiguille dans une botte de foin.

■ **Au moins, si les résultats sont normaux, le patient sera rassuré.**

Oui, mais à tort, puisque rien ne permet de garantir qu'il n'a effectivement aucun problème de santé. De plus, s'il s'agit d'une personne cumulant les excès, elle pourra être confortée dans l'idée de continuer ainsi, puisque tout va bien. A l'inverse, lors d'exams médicaux, il y a beaucoup de faux positifs. Aucun test n'est parfait; sur cinq mesures, il y en a en moyenne une d'anormale, alors que la personne n'est pas malade. Ce qui

amène beaucoup d'angoisse et de frais inutiles.

■ **Dans ce cas, pourquoi autant de médecins conseillent-ils de faire des check-up à partir d'un certain âge?**

On vit avec le fantasme qu'il suffit, pour rester en bonne santé, de passer de temps en temps un «service» comme on le fait pour une voiture. Seulement, nous ne sommes pas des voitures! Il reste que tout n'est pas inutile. Ainsi, la mammographie, la coloscopie, la recherche d'un diabète ou d'une hypertension en particuliers sont conseillées en fonction de l'âge.

■ **Si les check-up sont à ce point inutiles, pourquoi avoir créé ce site: Mon-checkup.ch?**

Son objectif n'est justement pas d'établir des diagnostics, mais de permettre aux internautes de savoir quel est l'impact de leur mode de vie sur leur santé. En Suisse, 86% des décès sont dus à des maladies chroniques. Et, ce qui est intéressant, c'est que nous avons la possibilité d'agir sur certains facteurs de risques, soit un régime alimentaire malsain, une trop forte consommation d'alcool, une activité physique inadaptée ou encore le tabagisme.

■ **Concrètement, comment ce site fonctionne-t-il?**

L'internaute doit tout d'abord introduire, de manière totalement anonyme, un certain nombre de données personnelles. Suite à cela, il pourra voir ses propres risques de diabète,

d'attaques cérébrales, d'infarctus et de cancer. De plus, des simulateurs permettent de se comparer à un patient virtuel idéal, de même âge et de même sexe, ceci en tenant compte de son hérédité et de ses comportements, c'est-à-dire alimentation, exercice, tabac, alcool, etc.

■ **Et ensuite?**

Ce site est interactif. Différents outils permettent à l'utilisateur de jouer avec les curseurs, de modifier ses données et de voir comment il peut influencer ses facteurs de risques. Ce site n'est ni hygiéniste ni moralisateur, mais il permet à chacun de visualiser sa propre situation et donc de se sentir impliqué. Il offre également de nombreux conseils et informations, grâce à des liens avec des sites médicaux certifiés par la Fondation Health On the Net.

■ **Quel impact attendez-vous de ce programme?**

Il a été testé avec des employés d'Institutions cantonales et d'entreprises privées. Il en est ressorti, après six mois, que 59,3% de ces personnes avaient changé quelque chose dans leur comportement. Espérons qu'il en sera de même à plus grande échelle.

Pascale Bieri

[www.mon-checkup.ch](http://www.mon-checkup.ch)

**DITES-LE-NOUS**

**Etes-vous prêts à dévoiler votre dossier médical sur Internet?**

[www.lematin.ch/check](http://www.lematin.ch/check)

Christian Borzoni

**«NOUS POUVONS TOUS AGIR SUR NOTRE SANTÉ EN MODIFIANT NOS COMPORTEMENTS»**

Dr Marc-André Raetzo



**Alimentation**

**Elle a une influence sur:** maladies cardiaques, attaques cérébrales, cancers.

**Conseils:** opter pour un régime de type méditerranéen: peu de viande et de graisses animales, du poisson, beaucoup de fruits et de légumes, des légumineuses, des produits laitiers, de l'huile d'olive et de colza.

**Tabac**

**Il a une influence sur:** maladies cardiaques, attaques cérébrales, cancers.

**Conseils:** ne pas fumer. Renoncer au tabac suite à un infarctus diminue immédiatement le risque de mort subite. Les bénéfices sont plus longs à venir en ce qui concerne les cancers.

**Activité physique**

**Elle a une influence sur:** maladies cardiaques, attaques cérébrales, cancers, diabète.

**Conseils:** bouger quotidiennement. Pas besoin de pratiquer un sport, on constate un bénéfice immédiat sur la santé déjà rien qu'en marchant régulièrement.

**Alcool**

**Il a une influence sur:** le foie (cirrhose), maladies cardiaques, attaques cérébrales.

**Conseils:** avoir une consommation modérée d'alcool (max 2 verres/jour pour les femmes; 3-4 verres/jour pour les hommes). Par ailleurs, un minimum de 2-3 verres/semaine seraient bénéfiques pour la santé.



**TÉMOIGNAGE**

Mickael, fleuriste

**Agé de 39 ans, Mickael s'octroie quelques excès de temps en temps. Ce qui ne l'empêche de se soucier de sa santé et de passer un check-up tous les deux ans.**

« J'ai longtemps vécu comme un adolescent attardé, en me préoccupant surtout de l'enveloppe et en cumulant les excès sans penser aux conséquences. Puis je me suis réveillé un jour à 30 ans, en prenant conscience

de la valeur de ma santé. Comme je fume, qu'il m'arrive d'avoir des soirées arrosées, bref, que je n'ai pas toujours une vie très saine, j'ai voulu savoir où j'en étais. J'avais besoin d'être rassuré. Raison pour laquelle, j'ai passé un premier check-up. Je n'étais pas déraisonnablement inquiet. Mais il n'empêche que, juste avant l'annonce des résultats, on ressent un petit pincement. Par ailleurs, il y a un côté stimulant à passer un tel examen, puis à savoir que tout

est en ordre. Cela pousse à faire plus attention. Même si cela ne dure pas forcément.

**«PASSER UN CHECK-UP POUSSE À FAIRE PLUS ATTENTION»**

Lors de mon dernier contrôle, je suis tombé sur un médecin très alarmant et inquisiteur qui

essayait de me faire passer pour un alcoolique en plein déni. Cela m'a beaucoup déplu. D'autant que, dans la même journée, il m'a rappelé pour me dire d'aller faire un ultrason de mon foie. Ce qui m'a évidemment passablement inquiété jusqu'au jour de l'examen. Heureusement, il n'y avait rien du tout. Malgré cette histoire, je ne vais pas renoncer à passer des check-up bisannuels. En revanche, je vais changer de médecin!»