

## L'ALIMENT

## Curry, curcuma: bons contre le cancer

Le curry est aujourd'hui mondialement connu pour la richesse de ses arômes. Il est un mélange d'une multitude d'épices : le curcuma, le gingembre, le poivre, le cumin, le piment, le clou de girofle, le tamarin, etc. Parmi les épices qui le composent, le curcuma a de nombreux effets bénéfiques sur la santé. Il est connu pour stimuler la digestion en améliorant l'activité du foie. Le curcuma est aussi connu pour être un anti-inflammatoire naturel, un anticancéreux. Il diminue aussi les excès de cholestérol, grâce à sa richesse en curcumine, qui est un puissant antioxydant. On attribue également au cumin ou à la coriandre le bénéfice d'améliorer la digestion.



## L'ENQUÊTE

## Alcool: 70% des moins de 11 ans y ont goûté

En France, l'initiation des enfants de moins de 12 ans à l'alcool apparaît être la règle plutôt que l'exception ; les fêtes familiales en sont souvent l'occasion. Ainsi, selon les études, 60 à 70 % des enfants de 11 ans ont déjà goûté à l'alcool, 4 à 7 % auraient connu un épisode d'ivresse et 5 à 8 % pourraient être considérés comme consommateurs réguliers. Or, quel que soit le contexte, l'initiation précoce à l'alcool est un facteur de risque d'une consommation ultérieure problématique ainsi que de celle d'autres drogues. Le milieu familial est crucial : les parents devraient veiller à ne pas banaliser la consommation d'alcool. Bref, ne jouons pas avec le feu...



## L'EXPERT Pr Frédéric COLLART

## Les beaux progrès de la chirurgie cardiaque



Sur les 20 dernières années, la chirurgie cardiaque a connu des progrès considérables. Aujourd'hui, la plupart des interventions sur le cœur se font avec un risque opératoire très faible. La survie est, à très long terme, excellente avec de nombreux patients opérés bien au-delà de 80 ans.

Les interventions les plus fréquentes sont : les pontages coronaires en cas de rétrécissement sur les artères du cœur ; les changements ou réparation de valves cardiaques ; la chirurgie de l'aorte pour les patients qui ont un anévrisme.

L'apport de la technologie informatique et numérique permet de faire de la chirurgie de moins en moins invasive grâce au progrès de l'imagerie en couplant, dans des salles opératoires spécifiques appelées "salle hybride", l'imagerie en 3 dimensions pour guider le geste chirurgical et éviter pour certaines opérations d'ouvrir la cage thoracique.

Le but ultime est de continuer, chaque année, de diminuer le risque des interventions en augmentant le confort des malades ; ce qui nécessite de grosses structures hospitalières avec des équipements très coûteux, des équipes étoffées de chirurgiens où chacun va avoir son domaine d'expertise, des collaborations très rapprochées entre les chirurgiens, les cardiologues, les anesthésistes réanimateurs, les radiologues... Un vé-

ritable travail d'équipe au service du patient.

Aujourd'hui, l'excellence de l'Assistance Publique - Hôpitaux de Marseille repose bien plus sur ce travail d'équipe que sur des individualités comme dans le passé et cette révolution fait la clé du succès.

Il faut savoir réaliser l'alchimie de privilégier des grosses structures hospitalières seules capables d'avoir l'équipement et le volume suffisant d'opération pour assurer la sécurité et diminuer au maximum le risque opératoire grâce à l'expertise des équipes, tout en gardant une prise en charge centrée sur le patient et son bien-être avec un lien qui doit rester profondément humain entre le médecin et son patient, lien qui fait toute la beauté de notre métier.

Le challenge à relever pour les années qui viennent est le cœur artificiel vu le nombre limité de greffes cardiaques réalisables et le vieillissement de la population.

À l'Assistance Publique - Hôpitaux de Marseille, nous posons environ 15 cœurs artificiels par an qui permettent aux patients de vivre presque normalement à leur domicile.

Les évolutions technologiques avec des cœurs artificiels totalement implantables dans les 5 ans qui viennent vont multiplier par 10 ce chiffre !

Pr Frédéric COLLART  
Chef du service de chirurgie cardiaque, Hôpital de la Timone

## CONGRÈS

## ● Cardiologues : ils ont des choses à montrer

Le pôle cardio-vasculaire et thoracique de l'AP-HM organise la "Journée Cardiologique Médico-Chirurgicale de Marseille le vendredi 16 décembre au parc Chanot. Au programme, les nouveautés dans le diagnostic et la prise en charge de l'endocardite, les nouvelles recommandations de la prise en charge de la Fibrillation Auriculaire ou encore le "Carmat". Vendredi 16 décembre de 15h30 à 20h30 au Palais des Congrès - Parc Chanot, Rond-point du Prado, Marseille 8<sup>e</sup>.

## MALADIES INFLAMMATOIRES DE L'INTESTIN

## Une carte d'accès prioritaire aux toilettes

L'afa, organisation française reconnue d'utilité publique, se consacre aux Maladies Inflammatoires Chroniques Intestinales (Mici), maladie de Crohn et rectocolite hémorragique. Elle propose à ses adhérents une carte d'accès prioritaire aux toilettes. Mise en circulation avec le soutien actif de l'Union des métiers et industries de l'hôtellerie, la carte urgence Toilettes (Cut) permet d'accéder aux toilettes privées du réseau Cut. Elle propose aussi une application pour Smartphone "afaMici". Celle-ci permet de connaître les toilettes de proximité du réseau public ou affiliées au réseau Carte Urgence Toilettes (Cut).

→ Plus d'infos sur [www.afa.asso.fr](http://www.afa.asso.fr)

Au 1<sup>er</sup> janvier, refuser le don d'organes sera facilité

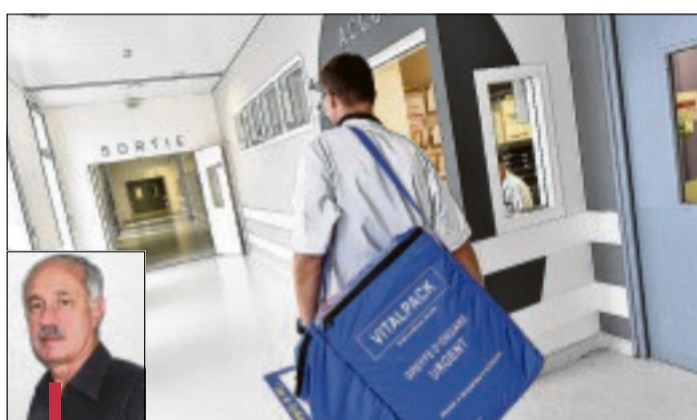
On pourra s'inscrire via internet. Pour donner, il suffit de le dire à ses proches

Chaque Français est un donneur d'organes présumé à moins qu'il ne s'y oppose.

Ce principe dit du "consentement présumé" inscrit dans la loi de bioéthique va être renforcé à partir du 1<sup>er</sup> Janvier 2017. Si la loi de modernisation du système de santé, votée le 26 janvier 2016, réaffirme le principe de consentement présumé au don d'organes, en revanche, les modalités de refus de prélèvement seront plus précises et le rôle des proches plus clair. L'Agence de biomédecine, qui gère le registre national de refus, a lancé dernièrement une campagne pour faire connaître plus largement ce fameux principe du consentement présumé (pas besoin de fichier donc mais il vaut mieux informer ses proches de sa volonté) et clarifier les modalités de refus. Le Dr Jean-Christophe Colavolpe, responsable de la coordination hospitalière des prélèvements d'organes et de tissus de l'Assistance Publique-Hôpitaux de Marseille, s'explique.

## ■ Quel est le rôle du registre national du refus ?

Le registre national des refus, géré par l'Agence de biomédecine, devient le moyen principal d'expression du refus. Le refus peut concerner l'ensemble des organes et des tissus susceptibles d'être prélevés ou seulement certains de ces organes ou tissus. Il est possible de s'inscrire dès l'âge de 13 ans. Aujourd'hui, un peu plus de 100 000 personnes sont inscrites sur le registre. La nouveauté, c'est que l'inscription pourra se faire directement en ligne à l'adresse suivante [www.registrenationaldesrefus.fr](http://www.registrenationaldesrefus.fr). Les deman-



Selon le Dr Colavolpe, 1 famille sur 3 refuse le prélèvement mais très peu de Français l'ont déclaré officiellement. / PHOTO LP

des d'inscription sur le registre national des refus restent également possibles par un formulaire disponible à la même adresse ou sur papier libre, par envoi à l'Agence de la biomédecine. Il faut savoir qu'en cas de décès, le registre est interrogé automatiquement par les médecins avant toute procédure de don.

## ■ Existent-ils d'autres modalités pour exprimer son refus ?

Le registre n'est pas exclusif. Chacun aura aussi la possibilité d'exprimer son opposition totale ou partielle de donner tout ou une partie de ses organes, par un témoignage écrit, et remis aux proches, qui pourront le transmettre à l'équipe médicale en cas de décès. Chaque personne opposée au don d'organes pourra aussi le faire savoir oralement à ses proches. Dans ce cas, ces derniers seront amenés à témoigner et à rédiger un document relatant les circonstances précises de l'expression de ce refus. Ce document devra être daté et signé. Il faut souligner également que le refus de

prélèvement est révisable et révoquant à tout moment.

## ■ Quels sont les organes et les tissus que l'on peut greffer ?

Les greffes les plus fréquentes sont celles du rein, du foie du cœur, du poumon, et moins fréquemment le pancréas. Pour les prélèvements de tissus, ce sont surtout la cornée, la peau et les os. Il faut souligner aussi que la

greffe à partir de donneurs vivants se développe à grands pas. Cela concerne essentiellement le rein (16 %) et plus rarement le foie. Dans ce cas, le donneur qui doit être majeur, doit avoir un lien étroit avec le receveur. Le plus souvent, il s'agit d'un membre de la famille ou du conjoint. En 2017, devraient être réalisées des greffes d'utérus. Le CHU de Limoges a été autorisé par l'Agence nationale de la sécurité du médicament (ANSM) à pratiquer cette greffe.

## ■ Jusqu'à quel âge peut-on être un donneur présumé ?

Le nombre insuffisant d'organes à greffer a conduit à prélever des organes chez des donneurs plus âgés. Pour preuve, en 2015, 38 % des prélèvements d'organes ont été effectués sur des sujets de 65 ans et plus. Les reins et le foie peuvent être prélevés sur des patients âgés jusqu'à 80 ans.

Propos recueillis par Florence COTTIN

## 579 décès faute de greffons en 2015

En France, 21 378 receveurs ont été inscrits en 2015 sur les listes d'attente de greffe d'organes, pour seulement 5 746 greffes réalisées. Parmi celle-ci, on compte : 3 486 greffes de reins, 1 355 greffes de foie, 471 greffes de cœur et 345 greffes de poumons. Faute d'un nombre suffisant d'organes à greffer, 579 malades sont décédés en liste d'attente en 2015 et des malades restent en dialyse parfois plusieurs années faute d'un rein disponible. À Marseille, 258 greffes ont été réalisées dont 129 greffes rénales (125 chez des adultes et 4 chez des enfants), 59 greffes du foie (51 chez des adultes et 8 chez des enfants), 44 greffes des poumons et 26 greffes cardiaques (23 chez des adultes, 3 chez des enfants). En dix ans (2006-2015), le nombre de greffes d'organes a augmenté de 35,2 %. En 2015, 54 659 personnes étaient porteurs d'un greffon fonctionnel.

## Rhume: ce virus qui nous encombre

Deux Français sur trois connaissent un rhume aux moins deux fois par an. C'est ce que révèle l'étude menée par le laboratoire Procter & Gamble Pharmaceuticals en partenariat avec Ipsos. Selon ce même sondage, la congestion nasale est considérée comme l'un des symptômes les plus gênants du rhume. L'enquête souligne aussi que l'une des principales préoccupations des personnes interrogées concerne la performance et la capacité à bien dormir. Elles se focalisent sur l'importance de rester actif tandis qu'une mauvaise nuit de sommeil augmente la fatigue et influence leur humeur. Mais à quoi est due cette affection qui nous fait éternuer, nous donne les yeux brillants et un nez qui coule ?

Contrairement à ce que l'on peut croire, le rhume n'est pas qu'une maladie d'hiver et le froid n'est pas en cause. Maladie virale, il s'attrape plus facilement entre l'automne et le début du printemps. Comme nous restons davantage à l'intérieur pendant ces périodes, cela favorise la propagation des virus.

Les symptômes du rhume peuvent varier mais il s'agit toujours d'un mélange de maux de gorge, d'écoulement ou de congestion nasale, de maux de tête, d'éternuements ou en-

core de toux et de fatigue. Chez les enfants, il faut savoir qu'un rhume peut causer des douleurs de l'oreille et de la fièvre. Le rhume étant une maladie contagieuse, tousser, serrer la main ou faire la bise, ne pas se laver régulièrement les mains... sont autant de façons de propager les virus. Mais d'autres facteurs peuvent augmenter le risque : l'âge, la faiblesse du système immunitaire, la période de l'année et le tabac. Pour soigner un rhume, inutile de se jeter sur les antibiotiques, ils ne serviront à rien. En revanche, de l'aspirine ou du paracétamol pour les maux de tête et les courbatures et un décongestionnant pour déboucher le nez sont des armes efficaces. L'homéopathie peut aussi s'avérer une bonne alternative. Il y a aussi l'incontournable grog qu'utilisaient nos grands-mères ou tout simplement l'infusion de thym.

Un rhume dure en moyenne entre 5 à 7 jours. Au-delà de cette période, il peut entraîner des complications. Il est nécessaire dans ces cas-là de consulter un médecin généraliste.

F.C.

## Nez bouché : appuyez donc avec la langue !

Il y a des gestes simples qui peuvent améliorer la sensation de nez bouché.

► D'abord en purifiant l'air de la maison. Il suffit de pulvériser plusieurs fois par jour un mélange d'huiles essentielles d'eucalyptus et de lavande.

► Il y a aussi les "bains de nez" à l'eau mer.

► Enfin, plus simplement, appuyer fermement pendant 30 secondes avec le pouce entre les deux sourcils et en même temps appuyer fermement avec la langue sur le haut du palais. C'est une manière de stimuler les nerfs sympathiques qui provoquent une vasoconstriction nasale débouchant le nez.

