



Salle d'attente

La meilleure prévention c'est vous, n'attendez plus, informez-vous!

Numéro 16 - Novembre 2022

DOSSIER SPÉCIAL

GROSSESSE, BISEXUALITÉ, MATERNITÉ...



©Nathan Hausermann



NOTRE INVITÉ SPÉCIAL

En coulisse avec
Nathanaël Rochat
P.14

832K

Retrouvez-nous sur  [salledattentemag](https://www.facebook.com/salledattentemag)



salledattente.ch

NEUROLOGIE

**SANTÉ MENTALE,
UN TABOU ?**
P. 20

PNEUMOLOGIE

**LA RESPIRATION
CONSCIENTE**
P. 62

HÉMATOLOGIE

**A, B, AB, O, QUI
MANGE QUOI ?**
P. 72

Charte éthique : nos 13 Commandements !

- 1 Nous sommes un magazine santé/bien-être qui prône la vulgarisation médicale.
- 2 Nous sommes sensibles et investis dans la santé.
- 3 Notre information s'adresse aux patients et aux soignants.
- 4 Nous œuvrons dans une démarche de prévention de la santé.
- 5 Nous diffusons une information santé/bien-être crédible et en temps réel.
- 6 Notre magazine est disponible dans toute la Suisse romande.
- 7 Nous faisons appel aux grands acteurs du milieu médical romand.
- 8 Nous sommes soutenus par les ligues, les associations et les organismes santé au niveau de la planification des sujets et de la construction des contenus.
- 9 Nous veillons à ce que la rédaction de nos journalistes reste neutre et sans prise de position, afin d'éviter tout conflit d'intérêts.
- 10 Nous collaborons avec de grands experts qui nous accompagnent dans la rédaction des articles.
- 11 Notre objectif est d'amener nos lecteurs à se poser les bonnes questions sur leur santé.
- 12 Nous traitons différents dossiers par édition, dans le but d'apporter des informations qui pourraient améliorer la qualité de vie des lecteurs.
- 13 Nous nous efforçons d'intégrer de l'humour et de la légèreté.

Merci de votre confiance et bonne lecture !

Edito

Chères lectrices, Chers lecteurs,

Ça y est, nous y sommes ! La fin de l'année est en vue. Cette période où l'année en cours n'est pas tout à fait finie et la nouvelle année, pas encore là, fait souvent cohabiter des sentiments contradictoires.

Alors que l'on peut se sentir soulagé qu'une mauvaise année touche à sa fin, on peut aussi, au contraire regretter que des mois particulièrement cléments voire joyeux, se voient bientôt affublés d'une nouvelle année. Lorsqu'on y réfléchit, il est curieux que nous voyons la vie comme étant une succession de calendriers alors qu'elle pourrait être appréhendée comme un enchaînement continu de périodes heureuses, tristes, passionnantes ou audacieuses sans que le calendrier n'y mette fin ou pas.

Quelle que soit votre manière d'aborder cette fin 2022, toute l'équipe de *Salle d'attente* a pensé à vous ! Nous avons choisi divers thèmes tous plus



Nina Reic
Directrice de la publication

instructifs les uns que les autres et fait appel aux meilleurs spécialistes pour vous informer le mieux possible sur l'incontinence, la toxoplasmose, la chirurgie réfractive, la sclérose en plaques, le cancer du sein, les chéni d'assistance mais aussi les dystrophies rétinienne parmi encore tant d'autres sujets !

C'est du fond du cœur que je vous remercie de votre fidélité et vous souhaite d'ores et déjà de joyeuses fêtes de fin d'année. C'est avec impatience que je vous donne rendez-vous en février 2023 pour le prochain numéro de *Salle d'attente*. D'ici là, prenez bien soin de vous.

Chaleureusement,

Nina Reic

IMPRESSUM

Editeur

Helvète Media, Rue du Simplon 4,
1920 Martigny, info@helvetemedia.ch

Directrice de la publication Nina Reic

Chefs de projet Cécile Ichtertz, Jessica Roh

Rédacteur en chef Adeline Beijns

Rédacteurs et experts Prof. Dre. Aude Ambresin, Prof. Dr. Patrik Michel, Prof. Dr. Pascal Escher, Dre. Marie-Laure Amram, Dre. Elena Rota, Dr. Lakshmi Waber, Dr. Christophe Bonvin, Dr. Alessandro Diana, Dr. Christian Grangier, Dr. Alexandre Martinez, Dr. Gian Luca Pedrolì, Dr. Bernard Davy, Dr. Jonathan Bloch, Dr. Marcus Vetter, Stephan Hüslér, Jörg Krucker, Olivier Bourquin, Céline Guignon, Jasmin Lehmann, Farah-Dogs, Société Suisse d'Ophtalmologie (SSO), Fondation Suisse de Cardiologie, Marie-Madeleine, Lydia, Barbara, Désirée, Francine, Paul, Nathanaël

Conception graphique Léane Rouge, Boris Camagna

Illustrateur Léane Rouge

Correcteurs Adeline Beijns

Imprimerie Stämpfli AG, Wölflistrasse 1,
3001 Bern

Photographies & infographies

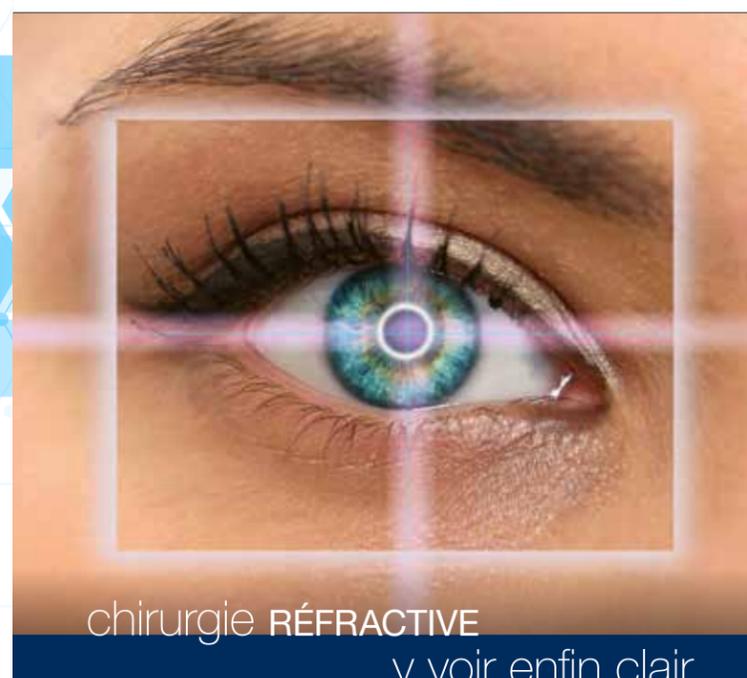
Léane Rouge, Boris Camagna, Freepik.com, iStock.com, Adobe Stock, thenounproject.com, unsplash.com, pixabay.com, flaticon.com

Données techniques

Magazine santé, 4 fois par an, disponible chez votre médecin, dans toutes les gares CFF de Suisse romande et sur abonnement annuel au prix de CHF 39.-.

Copyright © 2022 *Helvète Media* : Tous droits réservés. Les contenus de *Salle d'attente* ne peuvent être reproduits ou réimprimés sans l'accord formel de son propriétaire. Les copies sous quelques formes que ce soient sont soumises à autorisation.

Note juridique : Nous veillons à une vérification attentive et soignée de chaque contenu. En revanche, aucune garantie ne peut être apportée, quant à la précision, la fiabilité et la justesse des informations données dans le magazine.



chirurgie RÉFRACTIVE
y voir enfin clair

MYOPE, HYPERMÉTROPE, ASTIGMATE, PRESBYTE ?

La chirurgie réfractive regroupe les traitements des yeux au laser qui permettent de corriger tous les troubles visuels. Simple, rapide et précise, elle vous offrira une vie sans lunettes ni lentilles.

Le test d'éligibilité est offert !

Prenez rendez-vous au +41 58 274 23 00 ou par e-mail à :
refractive@swissvisio.net

Les centres de chirurgie réfractive proches de chez vous :

- Swiss Visio Beau-Rivage
- Swiss Visio La Providence
- Swiss Visio Eaux-Vives
- Swiss Visio Zürich
- Swiss Visio Valère



SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

Swiss Visio Beau-Rivage · Chemin de Beau-Rivage 18 · CH - 1006 Lausanne
Tél. +41 58 274 23 00 · refractive@swissvisio.net · www.laservision.swissvisio.net



Adieu lunettes et lentilles!

Si vous souffrez d'un problème visuel de réfraction, telle que la myopie, l'hypermétropie, l'astigmatisme ou la presbytie, la chirurgie réfractive est une méthode pour corriger votre vue de telle sorte que vous puissiez vous passer de toute aide extérieure. Plusieurs procédures chirurgicales permettent aujourd'hui de traiter les patients présentant des caractéristiques différentes. / *Adeline Bejns*



Docteur Alexandre Martinez
Spécialiste FMH en Ophtalmologie
et Ophtalmochirurgie, Swiss Visio
Beau-Rivage à Lausanne

Qu'est-ce que la chirurgie réfractive ?

Il s'agit d'une intervention chirurgicale dont le but est de corriger la vue des patients de telle sorte qu'ils soient libérés de tout moyen optique externe

tel que les lunettes ou les lentilles de contact. Avec plus de 35 ans d'expériences et plusieurs millions de personnes traitées dans le monde, la chirurgie réfractive est aujourd'hui une procédure éprouvée.

Y a-t-il un profil type de patients ?

Sauf contre-indication médicale particulière, un glaucome avancé, une maladie maculaire ou si la personne n'a pas encore 20 ans, toute personne présentant un problème de réfraction mais ayant encore un bon potentiel visuel bilatéral (l'œil le plus mauvais doit

avoir au moins 60% de vision corrigée) peut en principe en bénéficier. Il faut également que le patient ait présenté au moins deux années de stabilité de sa réfraction.

Les erreurs de réfraction sont des problèmes de vision causés principalement par une cornée (la partie transparente située à l'avant de l'œil), trop cambrée ou pas assez, et un œil plus long ou plus court que la normale. Les troubles de la réfraction induisent que la lumière provenant d'un objet n'est pas focalisée sur la rétine, ce qui



3'30



provoque une image floue. Il existe 4 types d'erreurs de réfraction à savoir, la myopie (l'image se forme en avant de la rétine, provoquant une perception floue des objets), l'hypermétropie (l'image des objets se forme en arrière de la rétine, provoquant des symptômes fonctionnels), l'astigmatisme (la cornée présente des rayons de courbures différents engendrant une image déformée) et la presbytie (perte de l'accommodation avec impossibilité à voir de près) qui est liée au vieillissement naturel de l'œil et qui commence souvent entre 40 et 50 ans.

Dans quels cas, recommande-t-on d'effectuer une chirurgie réfractive ?

Lorsque les patients souhaitent se débarrasser de moyens optiques extérieurs pour voir de loin, de près ou les deux. Il se peut ainsi que la personne ne supporte plus ses lentilles et ne veuille pas porter de lunettes qui demandent un certain entretien.

Existe-t-il des contre-indications à la chirurgie de l'œil ?

Oui il y en a quelques-unes comme l'instabilité de la réfraction avec des changements récents de la correction optique, la grossesse et l'allaitement puisque ces périodes sont caractérisées par des variations de la réfraction liées aux changements hormonaux, les maladies touchant la cornée (dystrophie, kératocône...) ainsi que les glaucomes et les cornées trop fines ou irrégulières.

Quelles sont les techniques utilisées en chirurgie réfractive ?

Deux méthodes principales sont utilisées, à savoir les lasers auxquels on a recours dans la grande majorité de cas (technique dite kérato-réfractive soustractive) et l'insertion d'implants

intraoculaires (appelée chirurgie endo-oculaire additive) dans les fortes corrections. L'intervention au laser consiste en un remodelage de la cornée, soit en aplatissant ou en cambrant celle-ci en fonction du trouble de la vision à corriger. Il existe plusieurs lasers différents qui seront choisis en fonction du patient, sa cornée, son âge, et son vice de réfraction.

Enfin, pour les personnes qui ne peuvent bénéficier d'une chirurgie au laser, en raison d'une correction trop importante, d'une épaisseur de cornée trop fine ou d'une maladie contre-indiquant toute intervention au laser sur la cornée, il est possible d'insérer un implant à l'intérieur de l'œil pour corriger le défaut de vision du patient.

Quel est le déroulement d'une intervention ?

En cas de traitement au laser au cours duquel les deux yeux peuvent être traités en même temps, l'opération se fait en ambulatoire et sous anesthésie locale. Dans le cas d'une opération endo-oculaire où un implant est apposé, on ne peut traiter qu'un seul œil à la fois, aussi en ambulatoire et sous anesthésie locale mais cette fois-ci en bloc opératoire avec flux laminaire.

Quel est l'impact de cette opération sur la qualité de vie des patients ?

Elle apporte un grand confort par la liberté visuelle qu'elle offre aux personnes. Ces dernières ne doivent en effet plus se soucier d'éventuelles lentilles de contact ni de lunettes qui réduisent le champs visuel. ●

