

**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:** - (2014)

**Heft:** 6: Actuel

**Rubrik:** Dialogue

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.01.2025

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

## Les larmes

**in vivo** D'ici 5 à 10 ans, l'analyse des larmes pourrait être aussi pertinente que celle du sang. En effet, les parasites présents dans les larmes sont susceptibles de détecter une infection virale, d'orienter le diagnostic médical, d'identifier les risques d'AVC ou de faciliter le suivi de maladies comme la sclérose en plaques. Les tests ont l'avantage d'être indolores, peu coûteux, rapides et pratiques: il suffit de placer un buvard contre la cornée pour récupérer un échantillon.



Photo: iStock

### Maladies: différences entre les sexes

**ndc** Paula Johnson, spécialiste de la santé féminine reconnue internationalement, estime que les femmes ne sont pas suffisamment incluses dans les essais cliniques et que cela les défavorise lors de leur prise en charge. Dans le magazine édité par le CHUV, «In Vivo», elle explique qu'il existe même des maladies réservées aux femmes. Ainsi, la lymphangioliomyomatose (LAM), une maladie rare qui provoque un dérèglement des cellules pulmonaires et finit par détruire cet organe, n'affecte que les femmes. De même, la plupart des maladies auto-immunes, comme la sclérose en plaques, le lupus ou l'arthrite rhumatoïde, sont beaucoup plus fréquentes chez les femmes. Lorsqu'un homme contracte l'une de ces affections, les conséquences sont en revanche bien plus mortelles pour lui.

### Pour remettre les pendules à l'heure

**red** Le rythme de nos journées a une influence plus grande sur l'organisme que n'importe quel autre facteur. Or, le fonctionnement de notre horloge interne est déterminé non seulement par la lumière,

mais aussi par l'alimentation. Une publication récente dans la revue «Cell» montre en effet que l'insuline joue un rôle essentiel dans les rythmes circadiens. Selon les chercheurs, lorsqu'on est sous l'emprise du «jetlag», il faudrait donc prendre un repas du soir riche en sucres afin de stimuler la production d'insuline et régler ainsi plus rapidement son horloge interne, et au contraire, une collation pauvre en sucres pour le petit déjeuner.

### La crise de la pilule

**ndc** En France, une étude menée par l'Institut national d'études démographiques et l'Inserm montre que la pilule séduit de moins en moins. Fin 2012, les pilules de 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> génération avaient fait l'objet d'une controverse importante à propos du risque de thrombose veineuse associé à leur utilisation. Une femme sur cinq déclare avoir changé de contraception depuis. Les répercussions médiatiques et politiques semblent avoir contribué à une diversification des pratiques contraceptives, tendance qui était déjà en cours. La pilule semble être surtout délaissée par les moins de 30 ans, de moins en moins sensibles au symbole de libération qu'elle a représenté pour les générations précédentes. Si elle reste en tête

des moyens utilisés pour éviter une grossesse, le débat sur ses dangers a terni «son image sociale et symbolique», analysent les chercheurs. D'où un basculement vers une plus grande diversité de pratiques, où les utilisatrices optent plutôt pour le stérilet, le préservatif et d'autres méthodes plus aléatoires comme les rapports sexuels hors périodes de fécondabilité ou le retrait. L'étude a été réalisée en 2013 auprès de 4 453 femmes et 1 587 hommes.

### Liberté chérie

**red.** Toutes les personnes assurées en Suisse peuvent désormais choisir librement leur médecin et d'autres fournisseurs de prestations dans le domaine ambulatoire en Suisse (pour autant qu'ils soient admis à pratiquer) et ce, sans préjudice financier. Jusqu'ici, les coûts étaient pris en charge jusqu'à concurrence du tarif applicable au lieu de résidence ou de travail de l'assuré ou dans les environs; si les coûts du traitement effectué dans un autre lieu étaient plus élevés, l'assuré devait financer lui-même la différence. A l'avenir, l'assurance obligatoire des soins devra rembourser les coûts à hauteur des tarifs appliqués par le fournisseur de prestations choisi.

## 5 Questions «On sous-estime les complications!»



**Magazine ASD: La campagne pour la vaccination contre la grippe saisonnière bat son plein. Qui en particulier doit répondre à l'appel?**

**Simone Eigenmann:** Toutes les personnes qui ne veulent pas attraper la grippe cet hiver! L'OFSP recommande la vaccination en particulier aux personnes pré-

sentant un risque accru de complications: celles de 65 ans et plus, les malades chroniques, les femmes enceintes ou qui ont accouché au cours des quatre dernières semaines, les enfants nés prématurément qui ont entre six mois et deux ans... La vaccination permet également d'éviter que nous transmettions les virus grippaux aux personnes de notre entourage privé ou professionnel, par exemple si nous avons des contacts avec des personnes fragilisées ou des nourrissons, ces derniers ne pouvant pas encore être vaccinés avant l'âge de six mois. Enfin, la vaccination s'impose pour tous les professionnels se trouvant en contact régulier avec ces groupes à risques, soit les soignants, thérapeutes, éducateurs, personnes en formation, mamans de jour, etc.

**«Je ne veux pas me faire vacciner. L'organisme doit trouver lui-même ses défenses.» De tels arguments sont régulièrement brandis par les vaccino-sceptiques. Qu'avez-vous à répondre?**

Une grippe peut se dérouler de manière relativement peu sévère et sans complications. Mais contrairement aux autres maladies de refroidissements, le virus Influenza peut être à l'origine de nombreuses complications qui affectent même des personnes jeunes et en bonne santé. On a tendance à sous-estimer ces complications. Il faut savoir que la vaccination renforce le système immunitaire de manière spécifique. Et même si elle ne permet pas d'éviter totalement d'attraper une grippe, elle en atténue la durée et la gravité.

**Y a-t-il un moment opportun pour se faire vacciner? Et si l'on a raté la journée nationale de vaccination?**

L'OFSP lance son appel à la vaccination entre la mi-octobre et la mi-novembre. Afin de donner le temps au système immunitaire de construire ses défenses après l'injection et que la protection soit optimale, il faut compter une à deux semaines. Il est donc important de se faire vacciner avant qu'une épidémie de grippe n'ait envahi la Suisse. Sinon, on peut encore se faire vacciner chez son médecin traitant.

**Dans quels cas la vaccination est-elle déconseillée?**

Les personnes ayant de la fièvre devraient se faire vacciner après la disparition des symptômes, car leur réponse immunitaire pourrait être diminuée. La vaccination est contre-indiquée aux personnes souffrant de graves allergies aux composants du vaccin ou aux protéines de l'œuf. Mieux vaut se faire conseiller par son médecin.

**Peut-on tomber malade alors qu'on est vacciné?**

Les virus de la grippe saisonnière changent d'une année à l'autre et les vaccins doivent être adaptés chaque fois, ce qui prend environ six mois. Il peut donc arriver que la protection ne soit pas totale et qu'une personne vaccinée attrape la grippe. Dans ce cas, les symptômes sont atténués et les risques de complications nettement plus faibles. On sait aussi que chez les personnes âgées, la vaccination peut s'avérer moins efficace que pour les plus jeunes. Il en va de même pour les personnes souffrant de déficience immunitaire ou atteintes de certaines maladies chroniques. Raison de plus pour se faire vacciner si l'on a des contacts étroits avec ces groupes à risques.

Interview: stes

Simone Eigenmann est co-directrice de la Section Prévention et Promotion de l'Office Fédéral de la Santé Publique (OFSP).

[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)