



Je me sens **bien**

Quoi de neuf pour ma santé ?

TRAITEMENTS, TESTS, VACCINS, NOUVEAUX DISPOSITIFS MÉDICAUX... PAS DE DOUTE, LA RECHERCHE MÉDICALE AVANCE. VOICI LES INNOVATIONS QUI VONT VOUS CHANGER LA VIE ! **Sophie Pensa**

Carence en fer Un test pour la dépister

Concernant particulièrement les femmes en âge de procréer, les enfants et les personnes âgées, la carence en fer engendre fatigue, troubles de la concentration, baisse des défenses immunitaires. Ajoutez à cela une tendance à la déprime...

C'est nouveau : Un autotest qui permet de mesurer le taux de ferritine, la protéine qui stocke le fer, dans le sang. Il inclut un bloc autopiqueur (non douloureux) et une petite lancette pour prélever une gouttelette de sang, qu'il suffit de mettre au contact du réactif. Le résultat apparaît au bout de dix minutes. Laboratoire Alere, 15 € (non remboursé). En pharmacie.

Diabète Des pompes à insuline intelligentes

Pour les 700 000 patients diabétiques devant se traiter par insulinothérapie, la vie est rythmée par les mesures de glycémie et l'injection, plusieurs fois par jour, d'insuline. Cela peut se révéler un véritable casse-tête, car les doses varient en fonction de l'alimentation et de l'activité physique. Avec le risque de faire des hypoglycémies ou des hyperglycémies à répétition. D'ailleurs, seule la moitié des patients parviennent à équilibrer leur diabète. La solution ? Une pompe qui diffuse, en continu, une quantité basale d'insuline : le nombre de piqûres passe de cent cinquante à seulement dix par mois, en moyenne, et le diabète est mieux contrôlé. Apparues dans les années 1980, ces pompes ont beaucoup progressé et se sont miniaturisées.

C'est nouveau : Le dernier modèle Accu-Chek Insight dispose d'une cartouche préremplie qui évite les manipulations, et d'une télécommande connectée aussi discrète qu'un smartphone. Elle intègre un lecteur de glycémie et un algorithme sophistiqué qui calcule les doses d'insuline à la place du patient. Remboursé, sur prescription médicale.



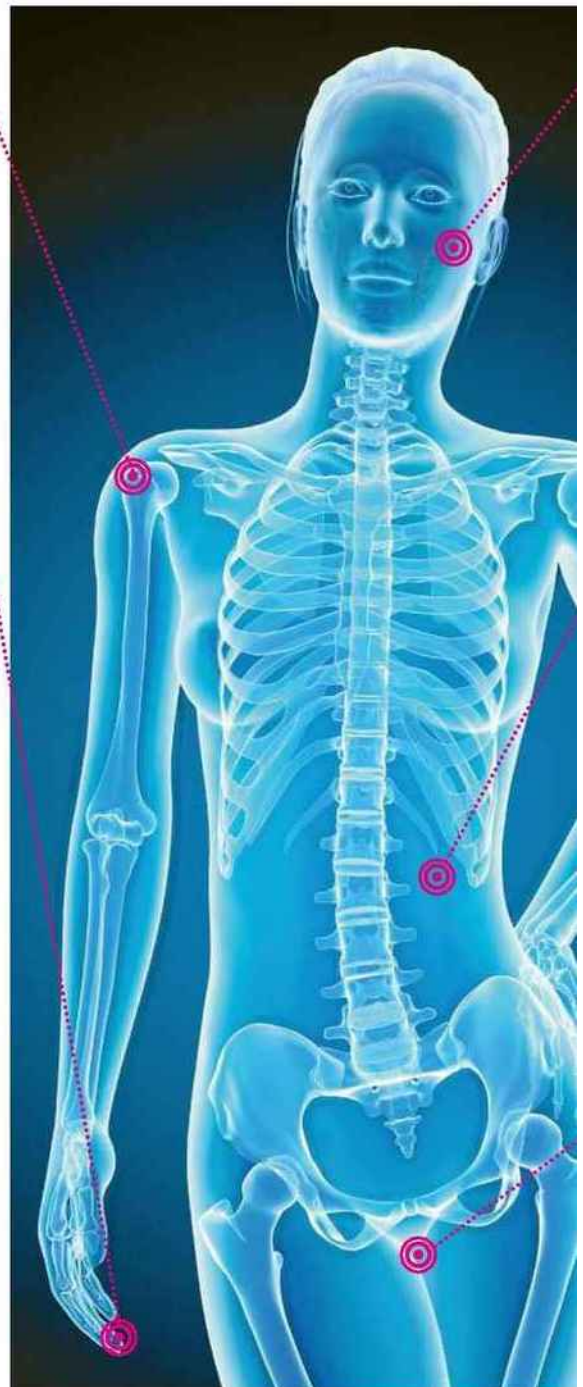
Dr Gérald Kierzek vous répond

Ma Question santé,
du lundi au
vendredi à 6h55
sur Europe 1

“Les objets connectés sont-ils efficaces médicalement ?”

C'est à cette question que des chercheurs de l'université de Pittsburgh ont voulu répondre, en publiant les résultats d'une étude. Entre octobre 2010 et octobre 2012, ils ont

encadré 470 personnes désireuses de perdre du poids. La moitié a bénéficié d'un coaching minceur – régime alimentaire, activité physique... – et l'autre moitié a reçu un bracelet connecté destiné à mesurer activité physique et alimentation. La perte de poids fut de 3,5 kg dans le groupe connecté... contre 5,9 kg dans l'autre. On voit déjà ainsi que la preuve scientifique du bénéfice santé de ces appareils est loin d'être évidente. Ce qui est en revanche certain, c'est que la croissance de ce juteux marché est exponentielle, avec des promesses en matière de santé un peu rapides, nécessitant maintenant une véritable évaluation médicale.





Acné *Le traitement pour en venir à bout*

Jusqu'à présent, les solutions étaient essentiellement médicamenteuses. Isotrétinoïne, antibiotiques ou bien pilule contraceptive sont, certes, efficaces, mais avec le risque d'engendrer des effets secondaires et des contre-indications.

C'est nouveau : Il existe désormais une alternative dont l'efficacité a été validée par plusieurs études cliniques. La technique médicale Sebacia, réservée aux dermatologues, consiste à appliquer une lotion spécifique qui pénètre dans les glandes sébacées, responsables des boutons. Sa formule va servir de vecteur à un laser (le même que l'un de ceux employés pour l'épilation durable) qui va provoquer l'atrophie des glandes sébacées. Au bout de trois séances espacées d'une semaine, on obtient une réduction de 65 à 75 % des boutons. Seul hic, son prix : environ 1 500 € les trois séances. Non remboursé.

Zona *Enfin un vaccin!*

Il suffit d'avoir contracté la varicelle dans l'enfance pour être susceptible de déclencher, plus tard, un zona. Le virus est le même et peut se réactiver de façon imprévisible. La maladie laisse souvent des séquelles au niveau des nerfs, provoquant parfois des douleurs dites post-zostériennes. Et plus on avance en âge, plus elles sont fréquentes et graves. Ainsi, 50 % des personnes de plus de 70 ans qui ont eu un zona souffrent de douleurs récalcitrantes.

C'est nouveau : Recommandé chez les adultes âgés de 65 à 74 ans, et remboursé par l'assurance maladie, le Zostavax est un vaccin qui permet de limiter de moitié le risque de développer un zona, et de 66 % celui de souffrir de séquelles douloureuses.

ALLERGIE À LA CACAHUËTE : UN PATCH PROMETTEUR

Redoutable, cette allergie peut provoquer un choc anaphylactique nécessitant l'injection, en urgence, d'une dose d'adrénaline. Le hic ? La cacahuète est présente non seulement à l'état brut dans l'alimentation, mais aussi comme exhausteur de goût, cachée dans bon nombre de préparations industrielles. La réponse ? Un patch imbibé à la protéine de cacahuète, actuellement en phase de test clinique international. Porté à même la peau, il diffuse des doses microscopiques de la molécule et permet, au bout de deux ans, de multiplier par dix la tolérance des patients allergiques, ce qui les met hors de danger. Disponible d'ici 2018.

Périnée *De la rééducation à la maison*

Si un tiers des femmes souffrent de problèmes urinaires après un accouchement, plus de 65 % d'entre elles en sont encore atteintes douze ans après ! À la ménopause, 50 % des femmes sont aussi concernées. Et chez les hommes, un sur dix, généralement après une opération de la prostate. Pour comprendre, il faut savoir que le périnée est un ensemble de petits muscles allant du pubis au coccyx. S'ils sont affaiblis, la vessie est moins bien soutenue.

C'est nouveau : Pour toutes celles et ceux qui ne souhaitent pas aller chez le kiné faire une rééducation du périnée par sonde, il existe désormais une alternative à domicile. Le dispositif **Innovo** réalise une électrostimulation externe des muscles du périnée. Il se présente sous forme de deux cuissières munies d'électrodes, faciles à enfiler. Un traitement efficace dès lors qu'il est utilisé pendant douze semaines, à raison de trente minutes, cinq jours sur sept. Remboursé par la Sécurité sociale, sur prescription médicale.



SEBASTIAN KAUJITZ/SHUTTERSTOCK