

planète
santé

LE MAGAZINE DU FESTIVAL 2024

#54 - OCTOBRE 2024

CHF 4.50

16 - 17 NOVEMBRE 2024

5^e édition

BEAULIEU LAUSANNE

festival.planetesante.ch



FESTIVAL

CONFÉRENCES THÉMATIQUES

TESTS

PLANÈTE

QUIZ

SIMULATIONS

SANTÉ

ATELIERS PRATIQUES

5^e

ÉDITION

2 billets offerts
dans ce numéro



**“Devenez répondant·e bénévole à
La Main Tendue”**

Un engagement qui donne du sens



lausanne@143.ch
www.143.ch

Tél 143 - La Main Tendue



En parler aide

Merci de nous soutenir avec un don !



RÉDACTEUR EN CHEF
MICHAEL BALAVOINE
RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE
LAETITIA GRIMALDI
RÉDACTRICES
MÉLISSA CHERVAZ
CLÉMENTINE FITAIRE
CLÉMENCE LAMIRAND
ELODIE LAVIGNE
SOPHIE LONCHAMPT

CONCEPTION GRAPHIQUE
GIGANTO.CH

PHOTOGRAPHIE
DR

EDITION
JOANNA SZYMANSKI

ÉDITEUR
EDITIONS MÉDECINE & HYGIÈNE
CHEMIN DE LA GRAVIÈRE 16
1225 CHÈNE-BOURG
REDACTION@PLANETESANTE.CH
TÉL : +41 22 702 93 11
FAX : +41 22 702 93 55

FICHE TECHNIQUE
ISSN : 1662-8608
TIRAGE : 10'100 EXEMPLAIRES
4 FOIS PAR AN

PUBLICITÉ
MÉDECINE & HYGIÈNE PUBLICITÉ
MICHAELA KIRSCHNER
CHEMIN DE LA GRAVIÈRE 16
1225 CHÈNE-BOURG
PUB@MEDHYG.CH
TÉL : +41 22 702 93 41
FAX : +41 22 702 93 55

ABONNEMENTS
VERSION ÉLECTRONIQUE : GRATUITÉ
ABONNEMENT PAPIER : CHF 12/AN
TÉL : +41 22 702 93 11
FAX : +41 22 702 93 55
REDACTION@PLANETESANTE.CH
WWW.PLANETESANTE.CH

PLANÈTE SANTÉ
EST SOUTENU PAR
- LA SOCIÉTÉ VAUDOISE DE MÉDECINE
- LA SOCIÉTÉ MÉDICALE DU VALAIS
- L'ASSOCIATION DES MÉDECINS
DU CANTON DE GENÈVE
- LA SOCIÉTÉ NEUCHÂTELOISE
DE MÉDECINE
- LA SOCIÉTÉ MÉDICALE DU CANTON
DU JURA

COMITÉ DE RÉDACTION
DR PIERRE-YVES BILAT
DR HENRI-KIM DE HELLER
DR MARC-HENRI GAUCHAT
DR BERTRAND KIEFER
DR MICHEL MATTER
DR MONIQUE LEKY HAGEN
DR REMO OSTERWALDER
M. PIERRE-ANDRÉ REPOND
PR BERNARD ROSSIER
M. PAUL-OLIVIER VALLOTTON
DR VÉRONIQUE MONNIER-CORNUZ
DR WALTER GUSMINI

Michael Balavoine
Rédacteur en chef
Planète Santé

FESTIVAL PLANÈTE SANTÉ : COMPRENDRE ET EXPÉRIMENTER LES ENJEUX MÉDICAUX D'AUJOURD'HUI

Après quatre éditions qui ont rassemblé plus de 30 000 visiteurs, le salon Planète Santé revient après le Covid sous forme de festival. La manifestation aura lieu à Beaulieu, à Lausanne, les 16 et 17 novembre prochains (toutes les informations sont à retrouver sur festival.planetesante.ch). Si la forme change, l'objectif, lui, reste le même. Il s'agit de mettre au centre de la visite l'expérience, la rencontre et l'échange entre professionnels et grand public. Par ce biais, le Festival veut donner aux visiteurs les moyens de prendre en main leur santé en leur permettant de découvrir, de façon interactive et ludique, les défis scientifiques, humains, économiques et pédagogiques qui animent la médecine d'aujourd'hui.

Sur plus de 5000 m² de surface, cinquante exposants, issus du monde public et privé, ont imaginé des concepts plus originaux les uns que les autres qui montrent que la médecine ne consiste pas seulement à traiter des pathologies mais qu'elle représente

aussi une aventure complexe qui doit prendre en compte l'humain dans sa globalité. Avec près de 100 conférences et ateliers pratiques, chacun trouvera dans le programme de quoi satisfaire - ou éveiller - sa curiosité.

Cela dit, si le Festival met en avant les acteurs d'un des meilleurs systèmes de santé du monde, l'actualité récente a aussi mis en évidence sa nécessaire évolution. Coûts, pénurie de soignants, problématiques écologiques, épuisement professionnel... Les défis actuels posés au système de santé suisse sont nombreux et exigent des modifications en profondeur. Pour y répondre, le Festival proposera en son cœur un dispositif inédit avec une exposition immersive intitulée « Mon système de santé idéal », une série de rencontres et de débats, ainsi que le procès d'Hippocrate (*lire en pages 18-21*). En donnant à voir, à comprendre, à expérimenter, à toucher, à jouer, à dialoguer, le Festival Planète Santé espère faire de chacun un acteur libre de sa santé. Nous vous attendons! ●

IMPRESSUM FESTIVAL PLANÈTE SANTÉ

Président : Bertrand Kiefer. **Directrice et responsable du programme :** Marion Favier. **Responsable du magazine Planète Santé :** Laetitia Grimaldi. **Communication :** Élise Bret, Amandine Curzillat et Lucie Ménard. **Logistique :** Lison Beigbeder. **Site festival.planetesante.ch :** Lucie Ménard. **Cheffe d'édition :** Joanna Szymanski. **Commercialisation :** Charles Gattobigio. **Trésorier :** Michel Roe. **Direction et gouvernance :** Médecine & Hygiène - Michael Balavoine, directeur général, Marion Favier, directrice générale adjointe.

Comité de pilotage : Muriel Faienza, Hôpital ophtalmique Jules-Gonin / Céline Vicario, Centre hospitalier universitaire vaudois / Catherine Sattiva, Université de Genève / Sunita Bovey, Sandrine Graf, Haute École de santé du canton de Vaud / Virginie Brehier, Tamina Wicky, Ligue pulmonaire vaudoise / Valérie Clerc, Académie suisse des sciences médicales / Marianne Baudat, Unisanté / Lilyane Impalà, Christine Seurat, État de Vaud / Anne-Claire Huni, Institut et Haute école de la santé La Source / Yannis Papadaniel, Diane Golay, Fédération romande des consommateurs / Selsa Maadi, Aoris - OrTra santé-social.

Les informations de ce document reflètent l'état au moment de l'impression. Elles sont sujettes à modification d'ici au festival.

Informations et programme complet : festival.planetesante.ch

Peut-on être né avant internet et rester à la page ?

ACTU - SANTÉ - ARGENT - LOISIRS



LES AVANTAGES ABONNÉS

- 11 numéros par an
- Tous les contenus en ligne, avec des dossiers thématiques
- Éditions numériques (E-paper)
- Chaque mois des dizaines de concours et 4 pages de jeux
- Un supplément jeux en été
- Des voyages en Suisse et à l'étranger*

* avec des prix préférentiels pour les abonnés

POUR VOUS OU POUR OFFRIR, DÈS FR. 20.- 

En **CADEAU**

JUSQU'À 3 MOIS D'ABONNEMENT OFFERTS

Découvrir toutes nos offres sur generations-plus.ch/abo

Nous contacter 021 321 14 21 | abo@generations-plus.ch



génération
informe, divertit et rassemble depuis 1970

LE FESTIVAL 2024

6 **Concept et infos pratiques**

8 **Animations et expériences**

10 **Programme des conférences**

12 **Exposants et partenaires**

À DÉCOUVRIR AU FESTIVAL

ANIMATIONS

13 **Rendez-vous sur le stand
Planète Santé**

SANTÉ MENTALE

14 **Prendre soin de soi grâce
à l'autohypnose**

SYSTÈME DIGESTIF

15 **Les maladies digestives sous
la loupe**

VISION

16 **Vous êtes diabétique ? Attention
à vos yeux !**

MIEUX-VIVRE

17 **Prévenir plutôt que guérir**

DOSSIER

18 **Vers un nouveau système de santé**

CERVEAU

22 **Une période charnière face
à la maladie d'Alzheimer**

TABAGISME

23 **Mission prévention tabac**

THÉRAPIES COMPLÉMENTAIRES

26 **Zoom sur la médecine intégrative**

TRAVAIL

27 **Mieux comprendre le burn-out**

TABLES RONDES

28 **Ados, obésité : la RTS ouvre
le débat au Festival**

MINDFULNESS

30 **Découvrir la pleine conscience**

planète
santé

FESTIVAL PLANÈTE SANTÉ 5^e ÉDITION

L'édition 2024

Le salon Planète Santé renaît de ses cendres post-Covid et organise à nouveau un événement, les 16 et 17 novembre 2024, à Beaulieu (Lausanne). Cette nouvelle version, plus concentrée et encore plus interactive, sera basée sur des conférences, des ateliers pratiques et une zone d'exposition resserrée, mais très interactive et originale. Celle-ci comprendra de multiples expériences, jeux, animations ou encore tests visant à renforcer votre capacité à prendre soin de vous et de votre santé.

À qui s'adresse-t-il ?

Au grand public: enfants, adolescents, adultes, seniors, bien portants ou malades, intéressés par la santé ou simplement curieux de tout...

Un festival vraiment original

Après quatre années d'absence, l'équipe de Planète Santé a la volonté de proposer un concept plus qualitatif et durable pour la partie « exposition » et de nouvelles configurations interactives pour la rencontre avec le public. Bien sûr, ce festival est une opportunité de parler de santé ainsi que de maladie, en abordant les thèmes à partir de questions que chaque personne peut se poser. Mais aussi, plus largement, de lancer une réflexion sur les enjeux globaux de la santé et sur ce qu'est – ou devrait être – la santé elle-même. Comment organiser un système de soins qui soit pérenne, ouvert, équitable, humain et accessible ?

Plus d'infos :

FESTIVAL.PLANETESANTE.CH

INFOS PRATIQUES

DATES

Samedi 16 et dimanche 17 novembre 2024

HORAIRES

Samedi 10h - 19h
Dimanche 10h - 19h

LIEU

Centre de Congrès Beaulieu
Avenue des Bergières 10
1004 Lausanne

ACCÈS

Privilégiez la mobilité douce !

En transports publics (TL) :
Bus lignes 3 et 21 – Arrêts « Beaulieu »
ou « Beaulieu-Jomini »

En train :
Gare CFF « Lausanne »

En voiture :
Autoroute A9, sortie « Blécherette »
Parking Beaulieu (souterrain ; plus de
500 places)

TARIFS

Gratuit jusqu'à 25 ans révolus
ou AVS/AI/Chômage/Étudiants

Billet d'entrée :
CHF 6.- Adultes



Plus d'infos :
FESTIVAL.PLANETESANTE.CH

PARTENAIRES MÉDIA :

(24)heures

**LE POUVOIR
D'AGIR**

génération

LA CÔTE

l'fm LA RADIO

RTS

AVEC LE SOUTIEN DE :

SAMW+SSM
Schweizerische Akademie der Wissenschaften / Swiss Academy of Sciences
Société Médicale de la Suisse Romande / Swiss Academy of Medicine

**center de
vaud**
Centre de la santé publique

**FONDATION
LEENAARDS**

**Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra**

**SMSR
SOCIÉTÉ MÉDICALE
DE LA SUISSE ROMANDE**

**SOCIÉTÉ
VAUDOISE DE
MÉDECINE**

Departement fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP

LANCEZ-VOUS!

INSOLITE

- Repartez avec la photo de votre iris (Stand Hôpital ophtalmique Jules-Gonin)
- Élanchez-vous sur un vélo à smoothie (Stand Réseau Delta)
- Obtenez votre mini-bilan de santé grâce au Bus santé (Stand Unisanté)
- Découvrez les prouesses du scanner corporel 3D (Stand Orthoconcept)
- Baladez-vous en forêt grâce à un casque de réalité virtuelle (Stand Université de Genève – UNIGE)

PRENDRE SOIN DE SOI

- Explorez l'univers des huiles essentielles (Stand LRK – Oligopharm)
- Comprenez l'importance d'une bonne hygiène buccodentaire (Stand Swiss dental Hygienists)
- Profitez des effets relaxants du « bar à oxygène » (Stand Ligue Pulmonaire)
- Initiez-vous au *Nordic Walking* (Stand Ligue Pulmonaire)

MIEUX COMPRENDRE

- La santé mentale avec le podcast *Dingue* de la RTS et bien d'autres encore (Stand Planète Santé)
- Les maladies du système digestif (Stand Fondation La Source: Clinique & Institut et Haute École de la Santé)
- La prise en charge et la prévention des chutes (Stand Hirslanden cliniques Bois-Cerf et Cecil)
- Les piliers fondamentaux d'une bonne hygiène de vie (Stand La Lignière)
- Le stress (Stand État de Vaud)
- Le don d'organes et de tissus (Stand Swisstransplant)
- Les émotions (Stand Tél 143 – La Main Tendue)
- La santé masculine (Stand The Medstache Lausanne)
- Le vieillissement (Stand Centre hospitalier universitaire vaudois – CHUV)
- Le cancer (Stand Comité Patient-e-s de l'Association Savoir Patient (ASAP))

LE PROCÈS D'HIPPOCRATE

SALLE ROME

SAMEDI
18H00/ 20H45

VOS SENS AU DÉFI

- Simulateur de tremblement et de vieillesse (Stand Association Prendsaplace)
- Plongez dans un film sans l'image! (Stand Hôpital ophtalmique Jules-Gonin)

TESTEZ

- Votre éligibilité à l'opération laser (Stand MV Santé Vision)
- Vos limites et votre vitesse grâce au *tapping challenge* (Stand Hirslanden cliniques Bois-Cerf et Cecil)
- Vos risques d'apnée du sommeil et de broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO) (Stand Ligue Pulmonaire)
- Votre façon de marcher (Stand Orthoconcept)
- Votre niveau de forme physique (Stand PhysioVaud)
- L'inhalothérapie avec un nébuliseur (Stand PARI Swiss AG)

À VOUS DE JOUER!

- **Mettez vous dans la peau d'un étudiant infirmier grâce à un mannequin « haute-fidélité »**
(Stand Haute École de Santé Vaud – HESAV)
- **Tentez le jeu (géant) des échelles**
(Stand Société cantonale vaudoise d'ostéopathie)
- **Soyez le héros de votre quotidien grâce à un jeu de simulation pas comme les autres**
(Stand Les CMS vaudois)
- **Découvrez l'entraide autogérée grâce à un jeu de l'oie**
(Stand Fondation Info-Entraide Suisse)
- **Mettez-vous dans la peau d'une technicienne en radiologie médicale**
(Stand Haute École de Santé Vaud – HESAV)

HUMANITAIRE

- **Crise de solidarité: sensibiliser grâce à un témoignage**
(Stand Médecins Sans Frontières)
- **Mobilisation des First Responders (FR) pour les premiers secours**
(Stand État de Vaud)

DANS LA PEAU DE L'AUTRE

QUE RESSENT-ON QUAND ON EST...

- **... atteint d'un handicap physique**
(Stand Forum handicap Vaud)
- **... enceinte**
(Stand Haute École de Santé Vaud – HESAV)
- **... touché par une pathologie visuelle**
(Stand Hôpital ophtalmique Jules-Gonin)
- **... atteint d'une maladie respiratoire**
(Stand Ligue Pulmonaire)
- **... ambulancier**
(Stand Urgences pré-hospitalières vaudoises)
- **... technicien en salle d'opération**
(Stand Aoris - OrTra santé-social Vaud)

POUR LES ENFANTS

- **Comment soigner ses plaies ?**
(Vidymed – Stand Planète Santé)
- **Le don d'organes à travers le dessin et le bricolage**
(Stand Swisstransplant)
- **Dessinez, écrivez et affichez vos émotions !**
(Stand Tél 143 – La Main Tendue)
- **Sauras-tu replacer les organes sur une figurine en bois ?**
(Stand Swisstransplant)

DÉCOUVREZ

- **Les trajectoires de carrière possibles en santé-social**
(Stand Aoris)
- **L'évolution de la profession infirmière**
(Stand Association Suisse des Infirmier-ères section Vaud – ASI Vaud)
- **19 maquettes « fait-main » alliant l'art et la formation professionnelle**
(Stand Association Prendsaplace)
- **Les dessous du tabac (stratégies marketing, impacts environnementaux, etc.)**
(Stand État de Vaud)
- **Le matériel médical des médecins sur le terrain**
(Stand Médecins Sans Frontières)

EXPOSITION IMMERSIVE

HALLE PRINCIPALE
SAMEDI ET DIMANCHE
10H00/19H00

MON SYSTÈME DE SANTÉ IDÉAL!

... ET BIEN PLUS ENCORE!

Retrouvez la liste de tous les exposants en p. 12. Le programme complet est mis à jour en continu sur

[FESTIVAL.PLANETESANTE.CH](https://www.festival.planetesante.ch)

État au 26.09.2024 sous réserve de modifications

PROGRAMME DES CONFÉRENCES



SAMEDI 16 NOVEMBRE 2024

SCÈNE OUVERTE

11H TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE: COMMENT AGIR?

Lydie Bridel et Charlyne Suard

12H ÉCO-ANXIÉTÉ ET CHANGEMENT CLIMATIQUE

Pr Philippe Conus

13H SANTÉ MASCULINE: LE CANCER DE LA PROSTATE SANS TABOUS

Dr Dominik Berthold, Dr Frédéric Bacchetta, Caroline Codeluppi et Pre Fernanda Herrera

14H TABLE RONDE - MALADIES CARDIOVASCULAIRES: STATINES ET NOUVEAUX MÉDICAMENTS CONTRE LE CHOLESTÉROL

Pr Nicolas Rodondi et Pr David Nanchen

15H MON ADO EST ADDICT AUX ÉCRANS: QUE FAIRE?

Niels Weber

16H PSYCHÉDÉLIQUES: QUELLE UTILISATION POUR QUELLES MALADIES?

Dre Marie-Thérèse Clerc

17H TDAH, TROUBLE D'APPRENTISSAGE, DÉFICIT DE CONCENTRATION: COMMENT DIAGNOSTIQUER ET GÉRER?

Dr François Candaux et Aude Eggimann

18H LA MÉDECINE LÉGALE - UNE MÉDECINE AU SERVICE DE LA JUSTICE ET DE LA POPULATION

Pre Silke Grabherr

TURIN AB

15H PROCHE AIDANT-E: NAVIGUER AU GRÉ DES ALÉAS

Pre Annie Oulevey Bachmann et Tiffany Martin

16H BIEN VIVRE AVEC LE DIABÈTE ET PRENDRE SOIN DE SES YEUX

Dr Lazaros Konstantinidis et Antoinette Neuenschwander

TURIN CD

11H DÉPRESSION: COMMENT LA TRAITER?

Dre Hélène Richard-Lepouriel

15H SANTÉ ET DURABILITÉ: CO-BÉNÉFICES D'UNE ALIMENTATION VÉGÉTALE

Pre Murielle Bochud

16H MALADIES CARDIOVASCULAIRES: LA PRÉVENTION QUI COMPTE VRAIMENT

Pr Nicolas Rodondi

17H JE BOUGE CONNECTÉ-E

David Malatesta et Bastien Passet

GRAND DÔME

11H POLLUTION DE L'AIR: QUELS DANGERS, QUELLE ATTITUDE?

Dr Ivan Guerreiro et Dr Sylvain Blanchon

12H FATIGUE CHRONIQUE: QUAND S'INQUIÉTER?

Pr Gérard Waeber

13H J'AI MAL AU VENTRE, C'EST GRAVE DOCTEUR?

Dr Christophe Maillard

14H TABLE RONDE - OBÉSITÉ: QUE PENSER DES NOUVEAUX TRAITEMENTS?

Dre Dominique Durrer, Pr Zoltan Patakay et Céline Gremaud, avec Isabelle Moncada

16H L'HYPNOSE, UNE OPPORTUNITÉ POUR ABSORBER SON EXISTENCE ET FAIRE AVEC SES ALÉAS

Pr Éric Bonvin

17H TROUBLES DU SOMMEIL CHEZ LES SENIORS: COMPRENDRE, PRÉVENIR, AGIR

Dre Minette-Joëlle Zeukeng et Dre Eliane Zeukeng

18H VITAMINES ET COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES: QU'EN PENSER?

Esther Guex, Pr Pedro Marques-Vidal et Dre Vanessa Kraege

PETIT DÔME

11H PRÉVENTION DE LA DÉMENCE: COMMENT LA VISION PEUT VOUS AIDER?

Dr Michel Matter

12H LA SANTÉ MENTALE NOUS CONCERNE TOUTES ET TOUS

Informations à venir

13H ENDOMÉTRIOSE: ENTRE FERTILITÉ ET DOULEUR

Dr Nicola Pluchino

14H QUELLES MÉDECINES COMPLÉMENTAIRES ÊTES-VOUS?

Pre Corinne Schaub

15H LA SANTÉ DE MON PÉRINÉE AU FIL DU TEMPS: ENFANCE, PUBERTÉ, GROSSESSE ET MÉNopause

Coraline Beauchet-Lecuyer

16H J'ALLAITE OU PAS? LES + ET LES -, ON RÉPOND À TOUTES VOS QUESTIONS!

Isabelle Cassier

18H MAL DE DOS: ATTITUDES ET TRAITEMENTS EFFICACES

Guillaume Christe

ATELIERS

TURIN CD 12H-13H

AUTOHYPNOSE ADULTE

Louis Morisod et Wen Tang

TURIN CD 13H-14H

ART-THÉRAPIE

Pre Chantal Berna-Renella et Naomie Middelmann

TURIN AB 14H-15H

LA COHÉRENCE CARDIAQUE, C'EST QUOI ET COMMENT ÇA MARCHE?

Sébastien Urben

TURIN CD 14H-15H

AUTOHYPNOSE POUR LES 7-14 ANS

(22 places max.)

Dre Sibylle Gateau et Maryline Sudan

TURIN AB 17H-18H

AUTOHYPNOSE ADULTE

Aniouta Liechti et Christine Karlen

PETIT DÔME 17H-18H

MAÎTRISER SES ÉMOTIONS POUR OPTIMISER SA SANTÉ MENTALE ET PHYSIQUE

Sandrine Fourgnaud

TURIN AB 18H-19H

MINDFULNESS - MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

Françoise Jermann et Béatrice Weber

TURIN CD 18H-19H

COMMENT PRENDRE SOIN DE SES YEUX AU QUOTIDIEN?

Hôpital ophtalmique Jules-Ganin

DIMANCHE 17 NOVEMBRE 2024

SCÈNE OUVERTE

11H L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, UNE PILULE MAGIQUE?

Pr Bengt Kayser

12H PERSONNES ÂGÉES: COMMENT PRÉVENIR ET TRAITER LES BLESSURES FRÉQUENTES?

Dr Franck Devos

13H MIGRAINE ET CÉPHALÉES: QUELS NOUVEAUX TRAITEMENTS?

Pr Andreas Kleinschmidt

14H TABLE RONDE - SOS BRÛLURES D'ESTOMAC: COMMENT SURVIVRE AU REFLUX GASTRIQUE?

Dr Paul Wiesel, Dr Pierre Allemann, Mélanie Hindi et Émilie Malembe, avec Dre Dominique Truchot-Cardot

15H PROBLÈMES PÉDIATRIQUES COURANTS: CONSEILS AUX PARENTS

Dr Gabriel Brändle

16H INSOMNIE ET TROUBLES DU SOMMEIL: NOUVEAUX TRAITEMENTS

Dr Frédéric Lador

17H PRÉVENIR ET DÉPISTER LE BURN-OUT?

Pre Irina Guseva Canu

TURIN AB

11H MÉMOIRE: QUE FAIRE QUAND ELLE DYSFONCTIONNE?

Dre Andrea Brioschi Guevara

14H ALZHEIMER: LES DERNIÈRES AVANCÉES

Pr Gilles Allali

15H « MA VIE, MON CHOIX » (PROJET DE SOINS ANTICIPÉS)

Sandra Gaillard-Desmedt, Dre Eve Rubli Truchard, Véronique Bloch Genoud et Esther Schmidlin

16H L'INFERTILITÉ: CAUSES ET SOLUTIONS

Dre Anna Surbone

TURIN CD

13H L'HOMME-BUS, UNE HISTOIRE DES CONTROVERSES PSYCHIATRIQUES (1960-1980)

Sandrine Maulini

16H COMPORTEMENTS ADDICTIFS: À QUEL MOMENT FAUT-IL S'INQUIÉTER?

Pre Barbara Broers

17H PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE CHEZ L'ADOLESCENT

Pre Kerstin Von Plessen

GRAND DÔME

11H TABLE RONDE - DÉBLOQUEZ LA SITUATION! TOUT SAVOIR SUR LA CONSTIPATION

Dre Cristina Marcu, Dr Carlo Bagutti et Amanda Bovey, avec Dre Dominique Truchot-Cardot

13H CHECK-UP: QUEL DÉPISTAGE À QUEL ÂGE?

Dr Thierry Favrod-Coune

14H TABLE RONDE - MON ADO VA MAL, QUE FAIRE?

Dr Rémy Barbe et Emily Cottingham, avec Isabelle Moncada

16H INDUSTRIE DU TABAC: INFLUENCE ET MANIPULATIONS DÉCRYPTÉES

Pascal Diethelm

17H LE SUCRE, UNE VÉRITABLE DROGUE?

Maude Bessat et Dre Nathalie Farpour-Lambert

PETIT DÔME

12H AMÉLIORER NOTRE SANTÉ TOUT EN PRÉSERVANT LA PLANÈTE

Dre Johanna Sommer et Dre Martine Bideau

13H « PATIENT MAIS PAS PASSIF » (LE NOUVEAU RÔLE DU PATIENT)

Dre Marjorie Audard, Delphine Roduit, Cédric Goedecke, Laure Bonnevie et Patrick Staeger

14H LA DOULEUR CHRONIQUE, BIEN PLUS QU'UN SYMPTÔME: UNE MALADIE À PART ENTIÈRE

Pre Anne-Françoise Allaz

15H LE DON D'ORGANES ET DE TISSUS EN SUISSE: UN DÉFI HOSPITALIER ET UN ENJEU DE SOCIÉTÉ

Dr Raphaël Giraud

16H MARRE DE VOS LUNETTES? LA CHIRURGIE RÉFRACTIVE COMME ALTERNATIVE

Dre Kate Hashemi

ATELIERS

PETIT DÔME 11H-12H SEVRAGE TABAGIQUE

Virginie Brehier

TURIN CD 10H-12H MÉDECINES COMPLÉMENTAIRES POUR DES PROBLÈMES DE SANTÉ COURANTS

Pr Pierre-Yves Rodondi

TURIN CD 12H-13H AUTOHYPNOSE ADULTE

Louis Morisod et Wen Tang

GRAND DÔME 12H-13H COMMENT BOUGER PENDANT LA GROSSESSE?

Mathilde Hyvärinen

TURIN AB 12H-13H LES TECHNOLOGIES POUR BIEN VIEILLIR

Rafaël Fink

TURIN AB 13H-14H AUTOHYPNOSE ADULTE

Antonieta Boson et Aniouta Liechti

TURIN CD 14H-15H PARTAGEZ VOS EXPÉRIENCES PATIENT-E-S, UN SAVOIR PRÉCIEUX

Groupe de projet Savoir Patient, Dessinateur-philosophe Pécub

TURIN CD 15H-16H AUTOHYPNOSE POUR LES 7-14 ANS

(22 places max.)
Dre Sibylle Gateau et Marilyn Sudan

TURIN AB 17H-18H MINDFULNESS - MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

Françoise Jermann et Béatrice Weber

EXPOSANTS ET PARTENAIRES DU PROGRAMME



Antennes Neuchâtel
et Jura de InfoEntraide Suisse



Aoris - OrTra santé-social Vaud



Association Prendsplace



Association Savoir Patient (ASAP)



Association Suisse des Infirmier-ères section
Vaud - ASI Vaud



Assura



Bibliothèque Sonore Romande BSR



Centre Info-entraide Vaud



CHUV - Centre hospitalier universitaire vaudois



CMS vaudois



Commission fédérale pour la qualité (CFQ)



État de Vaud - Département de la santé
et de l'action sociale



Fondation InfoEntraide Suisse



Fondation La Source :
Clinique & Institut et Haute École de la Santé



Fondation Pro Visu



Forum handicap vaud



HESAV - Haute École de Santé Vaud



Hirslanden cliniques Bois-Cerf et Cecil



Hôpital ophtalmique Jules-Gonin



Human's Care Sàrl



La Lignière



Ligue pulmonaire



LRK SA



Médecins Sans Frontières



Medicalis



Medicalis Academy



Mercy Ships



Oligopharm SA



orthoconcept



OxySuisse



PARI Swiss AG



physiovaud



Planète Santé



Radio Télévision Suisse (RTS)



Regards Neufs



Réseau Delta



Retina Suisse



Santé Vision



Société cantonale vaudoise d'ostéopathie



Swiss Dental Hygienists Association
professionnelle des hygiénistes dentaires



Swisstransplant



Tél 143 - La Main Tendue 143.ch



The Medstache Lausanne



Unisanté



Université de Genève



Urgences préhospitalières vaudoises



24 heures



Fédération romande des consommateurs



La Côte



LFM La radio



Radio Télévision Suisse (RTS)



Société coopérative Générations



Académie Suisse des Sciences Médicales
(ASSM)



Canton de Vaud



Fondation Leenaards



Office fédéral de la santé publique OFSP



Société Médicale de la Suisse Romande - SMSR



Société Vaudoise de Médecine

RENDEZ-VOUS SUR LE STAND PLANÈTE SANTÉ

Planète Santé vous accueille sur son stand avec des animations surprenantes et interactives. Venez vous initier aux soins des plaies selon leur type et leur gravité - aucun risque, les cobayes sont des mannequins! Prenez ensuite le temps d'écouter des podcasts sur de nombreux sujets qui nous concernent toutes et tous. Vous pourrez aussi profiter de notre librairie et ainsi retrouver nos livres et nos magazines dans un espace convivial.

SOIGNER UNE PLAIE : LES BONS GESTES

Petit bobo, brûlure, plaie ouverte... Quelles sont les précautions à prendre et quel type de soins apporter? Guidé par notre infirmière experte en soins des plaies, explorez de manière ludique et instructive les différents types de plaies avec nos mannequins réalistes et découvrez les options de traitement possibles. Une animation proposée en collaboration avec le groupe VidyMed.

LES PODCASTS DE DINGUE, ZOOM SUR NOS VULNÉRABILITÉS MENTALES

Est-ce qu'on ne serait pas tous un peu accros, anxieux... dingues? Grâce aux podcasts «Dingue» de la RTS et à ses tables d'écoute, plongez dans les méandres de la santé mentale à travers des témoignages et expertises autour des TOC (troubles obsessionnels compulsifs), des conséquences du harcèlement scolaire, de la dépendance à l'alcool ou encore des bienfaits de la thérapie cognitivo-comportementale. Bien d'autres podcasts pourront être écoutés sur place sur une multitude de sujets.

LES ÉDITIONS PLANÈTE SANTÉ, POUR COMPRENDRE ET PRÉVENIR

Planète Santé, ce sont aussi des livres destinés au grand public et rédigés par des experts et des journalistes, couvrant des thèmes quotidiens comme l'alimentation, l'activité physique, la douleur, les maladies de l'enfant, le mieux vieillir, mais aussi des troubles psychiques comme le burnout ou la dépression. À (re) découvrir : la collection phare *J'ai envie de comprendre*.

Prendre soin de soi grâce à l'autohypnose

Venez vous initier à l'autohypnose et découvrez ses vertus bienfaitantes lors des ateliers organisés par l'Hôpital du Valais.

TEXTE SOPHIE LONCHAMPT

Souffrir d'anxiété, de kilos en trop, d'insomnies, d'addiction, de douleurs chroniques... L'hypnose peut nous permettre de mieux faire face à ces nombreuses situations avec lesquelles nous peinons parfois à composer. Quant à l'autohypnose, qui consiste à pratiquer sans l'aide d'un thérapeute, elle peut être tout aussi effective. «Le but de ces pratiques n'est pas de guérir, mais de mieux vivre en faisant avec les aléas de l'existence. Il ne faut pas les voir comme des solutions miracle, mais plutôt comme des opportunités de changement à saisir», souligne le Pr Éric Bonvin, directeur de l'Hôpital du Valais, psychiatre et spécialiste en hypnose médicale.

Imaginaire à l'œuvre

L'expérience de l'hypnose ou de l'autohypnose est souvent décrite par le terme de transe. «Celui-ci peut faire peur, mais englobe en fait un concept très simple, qui correspond à un moment d'absorption dans ses perceptions, son imagination, ses pensées, une rêverie ou encore le scénario d'une situation bien précise. Tout le monde en fait régulièrement l'expérience sans le savoir», affirme le psychiatre. Cet épisode de transe survient en effet à chaque fois que l'on est absorbé dans une activité, comme la lecture, et que l'on ne voit pas le temps passer. Dans ces moments-là, c'est notre imaginaire qui est à l'œuvre. Tout porte à croire que la dynamique propre à ces moments repose notamment sur le fait que le cerveau ne distingue pas le réel de l'imaginaire. Et pour cause, les mêmes zones

cérébrales s'activent lorsque l'on pense à une situation, qu'elle soit réelle ou fictive.

Bienveillance envers soi-même

C'est une fois absorbé dans la transe que l'on peut s'abandonner à cette dynamique perceptive particulière. En étant «spect-acteur», c'est-à-dire à la fois observateur et acteur, on voyage dans le monde de nos perceptions. Une seule consigne s'impose: la bienveillance envers soi-même. «Pour que l'autohypnose déploie ses bienfaits, il est important de ne pas se juger ni d'avoir d'exigence envers soi-même. Être bienveillant, observer ce qui se passe et faire avec ce qui vient, voilà la clé», conclut le Pr Bonvin, tout en évoquant le penseur chinois Tchouang-Tseu (4^e siècle avant J.-C.): «S'adapter à tout ce qui peut arriver et laisser son esprit être libre. Rester centré en acceptant tout ce que l'on fait. C'est cela l'art sublime.» ●



**AU
FESTIVAL**

- **Ateliers « Autohypnose » Samedi 16 et dimanche 17 novembre**

(Organisés par l'Hôpital du Valais)

- **Ateliers spécial « Enfants »**

(Lire en pages 10-11)

S'initier à l'autohypnose

Pendant des séances d'environ trente minutes, les participants seront guidés par des thérapeutes expérimentés dans une expérience immersive d'autohypnose. Cette session sera suivie d'un moment d'échange avec les thérapeutes pour que les personnes intéressées puissent s'exprimer ou poser des questions. Bien que la présence d'un expert puisse être rassurante, notamment lors des premières séances, l'objectif est de montrer que l'autohypnose est une pratique facile à intégrer dans le quotidien et qu'elle peut offrir de nombreux bénéfices.

Les maladies digestives sous la loupe

Les maladies digestives sont de plus en plus fréquentes, qu'il s'agisse d'une simple constipation, d'un reflux gastrique ou encore de maladies inflammatoires ou oncologiques. Cette année, la Fondation La Source leur fait une place toute particulière sur son stand.

TEXTE MÉLISSA CHERVAZ

À l'occasion du Festival Planète Santé, la Fondation La Source, qui regroupe la Haute École de la Santé La Source ainsi que la Clinique de La Source, a décidé de mettre à l'honneur la prévention, en particulier dans le cadre des maladies digestives. Sous la bannière « Bien dans sa tête, bien dans son assiette et bien dans ses baskets », l'École proposera aux visiteurs, entre autres, de tester leur condition physique avec un coach professionnel et d'évaluer leurs connaissances sur leur santé. La Clinique, quant à elle, offrira aux visiteurs un atelier diététique consacré aux fibres alimentaires et une animation sur le dépistage du cancer colorectal. Présenté comme un réel parcours de soins, l'espace organisé par la Clinique hébergera de nombreuses animations. Première étape : découvrir le système digestif. Testez vos connaissances à l'aide de boîtes sensorielles et apprenez à placer les organes du système digestif sur un mannequin. Deuxième étape : comprendre un diagnostic. Analysez des images radiologiques pour détecter des anomalies. Observez des colonies de bactéries à travers un microscope et mettez-vous dans la peau d'un ou d'une gastroentérologue en expérimentant les gestes requis pour une biopsie réalisée dans le cadre d'une coloscopie. Le diagnostic est posé ? Place au traitement. Découvrez une intervention pratiquée au Centre ambulatoire en cas de rétrécissement du côlon. Poussez

les portes du bloc opératoire et transformez-vous en chirurgien ou chirurgienne le temps d'une simulation de laparoscopie, durant laquelle vous devrez faire preuve de précision et de dextérité. ●

Stop aux tabous !

Les maladies digestives touchent de nombreuses personnes. Certains problèmes comme les flatulences, l'état des selles, le reflux gastrique ou encore la constipation, peuvent être difficiles à aborder, mais personne ne devrait s'interdire de consulter pour autant. La mise en place d'une bonne hygiène de vie aide à ralentir leur évolution et peut parfois même suffire. Et si ce n'est pas le cas, des traitements existent. Deux tables rondes en présence de spécialistes seront organisées au Festival afin de lutter contre les tabous entourant ces sujets et inciter à parler des troubles digestifs plutôt que de vivre de longues années dans la souffrance.

**AU
FESTIVAL**

- **Activités ludiques pour comprendre le fonctionnement du système digestif**
- **Atelier sur les fibres**
- **Observation de bactéries avec un microscope**
- **Quiz pour gagner des entrées à l'Alimentarium**
(Stand Fondation La Source : Clinique & Institut et Haute École de la Santé)
- **Zoom sur le dépistage du cancer du côlon**
(Stand Unisanté)

Table ronde : « Débloquez la situation ! Tout savoir sur la constipation »

Dre Cristina Marcu, Dr Carlo Bagutti et Amanda Bovey, avec Dre Dominique Truchot-Cardot

Dimanche 17 novembre, 11h

Atelier interactif (Senior-Lab) – Les technologies pour bien vieillir

Rafaël Fink

Dimanche 17 novembre, 12h

Table ronde : « SOS brûlures d'estomac : comment survivre au reflux gastrique ? »

Dr Paul Wiesel, Dr Pierre Allemann, Mélanie Hindi, Émilie Malembe, avec Dre Dominique Truchot-Cardot

Dimanche 17 novembre, 14h

Vous êtes diabétique ? Attention à vos yeux !

Présenter les dernières innovations en ophtalmologie et offrir des conseils de prévention en santé publique, voici l'objectif que s'est fixé l'Hôpital ophtalmique Jules-Gonin à l'occasion du nouveau Festival Planète Santé. Un focus particulier, à travers une table ronde organisée avec l'association diabètevaud, sera porté aux atteintes de l'œil liées au diabète.

TEXTE CLÉMENTINE FITAIRE

Avec le temps, la variation du taux de sucre dans le sang (ou glycémie) liée au diabète altère les vaisseaux sanguins et perturbe le fonctionnement des différents organes. Cela peut alors provoquer des atteintes au niveau du cœur, des reins, du cerveau, des membres... et des yeux. En effet, lorsque les vaisseaux de la rétine, membrane qui tapisse le fond de l'œil, sont abîmés, cela peut fortement endommager le fonctionnement de cette dernière. On parle alors de rétinopathie diabétique, une maladie qui se développe progressivement en affectant peu à peu la rétine.

Environ une personne diabétique sur trois présente une rétinopathie. Les stades avancés de la maladie peuvent entraîner une perte de la vision, due à l'obstruction des vaisseaux de la rétine, alors privée d'oxygène, ou encore à la formation d'un tissu fibrovasculaire sur cette dernière, provoquant son décollement.

Détecter tôt pour mieux soigner

La rétinopathie diabétique est une maladie qui progresse de façon silencieuse, restant longtemps asymptomatique. Il est donc important d'instaurer un suivi régulier - au moins une fois par an - chez un ophtalmologue, afin de prévenir les complications. Le contrôle du diabète en lui-même et le maintien d'une bonne

Les mille et une couleurs de l'iris

Comme une empreinte digitale, chacun d'entre nous possède un iris unique, dont la couleur diffère selon la quantité de mélanocytes (cellules pigmentées) présente dans l'œil. Celle-ci est définie par des facteurs génétiques. Vous souhaitez voir de près les mille et une couleurs de votre iris ? Les comparer avec celles de votre partenaire, de votre enfant ou de l'un de vos parents ? Rendez-vous sur le stand de l'Hôpital ophtalmique Jules-Gonin pour photographier votre iris et repartir avec un souvenir original !

hygiène de vie peuvent également ralentir son apparition. Pour les formes sévères de rétinopathie, un traitement spécifique (laser, chirurgie, injections, etc.) peut aider à réduire les altérations vasculaires et à améliorer l'acuité visuelle. Depuis 2015, l'Hôpital ophtalmique Jules-Gonin propose une consultation dédiée au dépistage et à la prévention des maladies oculaires causées par les diabètes de type 1 ou 2. À noter que depuis 2021, ce dépistage est assisté par des innovations d'intelligence artificielle. ●

AU FESTIVAL

- **Multiples animations autour de la vision**
(Simulation visuelle, atelier spécial « Lecture », quiz cinéma, etc.)
- **Photographie de l'iris**
(Stand Hôpital ophtalmique Jules-Gonin)
- **Conférence : « Bien vivre avec le diabète et prendre soin de ses yeux »**
Dr Lazaros Konstantinidis, Antoinette Neuenschwander
Samedi 16 novembre, 16h
- **Atelier pratique : « Comment prendre soin de ses yeux au quotidien ? »**
(Organisé par l'Hôpital ophtalmique Jules-Gonin)
Samedi 16 novembre, 18h
- **Conférence : « Marre de vos lunettes ? La chirurgie réfractive comme alternative »**
Dre Kate Hashemi
Dimanche 17 novembre, 16h

Prévenir plutôt que guérir

Le Département de la santé et de l'action sociale de l'État de Vaud a choisi de faire de la prévention le cœur de son stand en proposant des activités ludiques et interactives sur trois thématiques concrètes: le rôle salvateur des bénévoles en cas d'accident cardiovasculaire, la gestion du stress pour préserver la santé mentale et l'impact du marketing dans la consommation de produits du tabac.

TEXTE MÉLISSA CHERVAZ

Promouvoir les connaissances en santé est essentiel pour que chaque personne adopte un mode de vie sain et sache reconnaître un éventuel problème ou réagir en cas d'urgence pour elle-même ou autrui. Et pour cause, des actes simples peuvent avoir des conséquences positives et concrètes sur la santé. Le Département de la santé et de l'action sociale de l'État de Vaud a donc imaginé un stand avec trois thématiques afin de faire se rencontrer le public et les spécialistes autour d'enjeux de santé et de présenter des solutions accessibles à toutes et tous.

Espace premiers secours

En cas d'accident cardiovasculaire, chaque minute compte pour augmenter les chances de survie. Or saviez-vous que des bénévoles formés aux gestes de premiers secours peuvent s'engager pour agir très rapidement sur appel du 144? On les appelle les *First Responders*. Chacun et chacune d'entre vous peut le devenir! Si cela vous intéresse, n'attendez

plus et venez rencontrer certains de ces bénévoles et découvrir leur mission. Vous apprendrez comment se déroule leur mobilisation par le 144 lors d'une alarme, pourrez participer à un concours de massage cardiaque sur mannequins et aurez également l'opportunité de vous familiariser avec les défibrillateurs automatiques.

Espace tabac

Savoir reconnaître les tactiques du marketing des produits du tabac permet de les déjouer. Avec les spécialistes d'Unisanté, venez découvrir « Tabagram », un outil ludo-éducatif qui vise à sensibiliser les jeunes à l'omniprésence de la publicité et de la promotion sur les réseaux sociaux. Participez également à un quiz sur l'impact des produits du tabac et des cigarettes électroniques sur la santé, la société et l'environnement.

Espace santé mentale sur le stress

La santé mentale nous concerne toutes et tous. Tout au long de la vie, différents éléments peuvent influencer et fragiliser notre bien-être psychique. Si éliminer le stress est impossible, apprendre à vivre avec ne l'est pas. Venez découvrir comment il fonctionne et quel est son impact sur notre santé. Être capable de distinguer le bon stress du mauvais pour gérer ce dernier a déjà des effets bénéfiques sur la santé mentale. Enfin, laissez-vous surprendre par certains outils tels qu'une réglotte pour mesurer le niveau de stress et tentez de le contrôler au travers de quiz et de jeux développés par Santépsy.ch. ●

Une affaire d'état

Le rôle de l'État est de s'engager à la fois sur la prise en charge des besoins en santé et sur le maintien en santé, qui doit être considéré comme une priorité. Pour cela, la prévention et la promotion sont intégrées à toutes les politiques de santé publique.

AU FESTIVAL

- **Découvrez les missions des *First Responders* et familiarisez-vous aux gestes de premiers secours**
- **Déjouez les stratégies publicitaires de l'industrie du tabac**
- **Prenez conscience de l'importance de la santé mentale et des méfaits du stress**
(Stand État de Vaud)
- **Découvrez les clés de la promotion de la santé et de la prévention à tout âge**
(Stand Les CMS vaudois)
- **Plongez dans des démonstrations interactives pour transformer votre hygiène de vie**
(Stand La Lignière)
- **Participez à des activités ludiques et interactives pour mieux comprendre les défis liés à l'âge**
(Stand Centre hospitalier universitaire vaudois - CHUV)
- **Miser sur l'activité physique en vous lançant sur un vélo à smoothie**
(Stand Réseau Delta)
- **Devenez un expert en prévention et prise en charge des chutes**
(Stand Hirslanden cliniques Bois-Cerf et Cecil)

VERS UN NOUVEAU SYSTÈME DE SANTÉ

Coûts des frais médicaux croissants, pénurie de soignants, enjeux sociaux toujours plus complexes, problématiques écologiques, épuisement professionnel... Comment réinventer notre système de santé pour le rendre plus performant mais aussi plus humain? Une vaste question qui sera au cœur du Festival Planète Santé.

TEXTE CLÉMENTINE FITAIRE

Les défis actuels posés au système de santé suisse sont nombreux et exigent des modifications en profondeur, soutenues par les acteurs de soins, mais également par les patients eux-mêmes. Sur la base de ce constat, le Festival Planète Santé propose d'explorer ces enjeux en favorisant la réflexion. Comment vous représentez-vous le système de santé aujourd'hui? À quels obstacles êtes-vous parfois confronté? Comment se passeraient les choses dans un monde parfait?

UNE EXPOSITION INÉDITE

En proposant aux visiteurs de se glisser dans la peau d'un personnage (*lire en p. 19*), l'exposition immersive inédite « Mon système de santé idéal » incite à s'interroger sur le fonctionnement de notre système de santé, qui atteint aujourd'hui ses limites, et sur les pistes qui pourraient permettre de l'améliorer.

Dans la continuité de ce questionnement, de nombreuses discussions en présence de personnalités de la santé et un événement intitulé « Le procès d'Hippocrate » (*lire en p. 21*) viendront également susciter le débat et enrichir la réflexion. Commençons par l'exposition...

À VOUS DE JOUER!

À peine l'arche de l'exposition franchie, oubliez qui vous êtes et glissez-vous dans la peau de l'un des cinq personnages (*lire en p. 19*) qui se trouvent face à vous, pour une expérience immersive unique.

Il y a par exemple Juliette, 9 ans et demi, qui ressent, après sa journée d'école, une douleur au genou gauche et en informe son papa. Plusieurs options s'offrent à lui: demander conseil à la pharmacie, prendre rendez-vous chez le pédiatre qui n'a de disponibilités que la semaine suivante, opter pour une visioconsultation le jour même ou, enfin, se rendre directement aux urgences.

Dans une telle situation, quel choix feriez-vous? Selon votre décision, vous serez mis en relation avec différents acteurs de soins (médecins, diététiciens, physiothérapeutes, etc.), établissements (hôpital, pharmacie, etc.) ou dispositifs (télémédecine, soins à domicile ou encore dossier électronique du patient). Chacun de vos choix participera à l'écriture du parcours de soins de votre personnage... et au dénouement de son histoire personnelle.

AU FESTIVAL

SAMEDI 16 ET
DIMANCHE 17 NOVEMBRE
10H-19H

**EXPOSITION
IMMERSIVE
« MON SYSTÈME
DE SANTÉ IDÉAL »**
(Halle d'exposition)

SAMEDI 16 NOVEMBRE
14H

**RENCONTRES
ET CONFÉRENCES-
DÉBATS « SYSTÈME
DE SANTÉ: QUELLES
PISTES POUR
DEMAIN? »**

(lire en p. 21)

SAMEDI 16 NOVEMBRE
18H

**« LE PROCÈS
D'HIPPOCRATE »**

(lire en p. 21)

APPORTER SA PIERRE À L'ÉDIFICE

À l'issue du jeu, durant une trentaine de minutes, de nombreuses questions ne manqueront pas de jaillir : auriez-vous dû ou pu faire différemment ? Comment les interactions avec ces professionnels de santé ont-elles orienté votre trajectoire ? Dans un système de santé idéal, que changeriez-vous dans le parcours de votre personnage ?

Tout au long de votre réflexion, le livret explicatif du jeu recueillera vos choix, vos interrogations ou encore les pistes alternatives. Les données de votre parcours pourront être recueillies et

utilisées pour l'élaboration d'un rapport présentant l'expérience et les retours des participants.

Enfin, outre sa richesse immersive, l'exposition apportera un éclairage sur le rôle des déterminants sociaux de la santé. Qu'ils soient génétiques, environnementaux ou encore sociaux, économiques et éducatifs, ces contextes individuels participent en effet à une inégalité en termes d'accès aux soins, de prévention, de facteurs de risque et même d'espérance de vie. Mieux tenir compte des déterminants sociaux dans les parcours de soins et les pratiques permettrait à terme, là encore, de se rapprocher d'un système de santé « idéal ».



EXPOSITION IMMERSIVE : QUI ALLEZ-VOUS INCARNER ?

Le temps de l'exposition « Mon système de santé idéal », vous incarnerez l'un des cinq personnages proposés, chacun présenté avec son histoire, ses antécédents médicaux, ses origines et son entourage. Cinq trajectoires complexes, qui vont prendre un tournant particulier suite à un élément déclencheur...



Anita, 42 ans,
passionnée par son métier
et adepte d'escalade.



Juliette, 9 ans et demi,
une enfant joyeuse qui
aime tous les cours sauf
le sport et la géométrie !



Thomas, 72 ans,
un amoureux de la nature
et grand-père très investi.



Denise, 75 ans,
proche aidante de son
mari Paul, 82 ans.



Cristiano, 25 ans,
un étudiant en architecture
originaire de Milan et
vivant en colocation.

« Nous manquons de lieux pour faire entendre la parole des citoyens autour des questions de santé »



Engagée en faveur d'une démocratie vivante, la Fondation Leenaards soutient activement les animations proposées lors du Festival Planète Santé, telle que l'exposition immersive « Mon système de santé idéal ». Rencontre avec sa présidente, Brigitte Rorive.

PROPOS RECUEILLIS PAR CLÉMENTINE FITAIRE

PLANÈTE SANTÉ Quelles sont, selon vous, les grandes problématiques auxquelles doit faire face aujourd'hui le système de santé en Suisse ?

BRIGITTE RORIVE Tout d'abord, il est important de souligner que l'on continue à parler d'un « système de santé », alors que nous sommes davantage face à un « système de soins ». Ce n'est pas du tout la même chose. Un système de soins prend en charge des personnes malades, en incapacité ou ayant subi un accident, mais il ne met pas grand-chose en place pour promouvoir la santé et agir en amont. Par ailleurs, nous sommes souvent totalement focalisés sur les coûts de la santé. Ils représentent certes un problème en raison de leur rapide augmentation – plus rapide que le PIB ou les salaires ! – mais ils ne sont en réalité que le résultat du fonctionnement de ce système de soins. Plutôt que pointer régulièrement du doigt un coupable, par exemple la population vieillissante, il faudrait s'attaquer aux causes profondes de ces coûts.

Pourquoi est-ce important pour la Fondation Leenaards de soutenir un événement comme le Festival Planète Santé ?

Notre société traverse aujourd'hui des changements, des bouleversements, voire des ruptures dans différents domaines : climatiques, géopolitiques, sociaux ou encore épidémiologiques. Les crises se superposent les unes aux autres. Dans ce contexte, la Fondation Leenaards œuvre pour que les changements qui s'imposent conduisent à une société plus juste, plus solidaire du vivant, plus équitable. Cela concerne donc naturellement les questions de santé, mais nous manquons cruellement de lieux pour faire entendre la parole des citoyens autour de ces sujets. Le débat est aujourd'hui fortement accaparé par les lobbies tels que les assureurs, les prestataires de soins, les partis politiques, l'industrie pharmaceutique, etc. Il nous semblait important, avec la Fondation, de promouvoir un espace où chaque citoyen puisse se réapproprier ces sujets.

Ce genre d'événement peut-il faire changer le regard du grand public ?

Ce type d'initiative est un très bon vecteur de prise de conscience, qui permet de réfléchir de façon commune au concept même de santé. Au travers de l'exposition immersive « Mon système de santé idéal », du « Procès d'Hippocrate », de rencontres sur la déshumanisation des soins ou encore d'une bourse aux idées sur le système de santé, le public aura l'occasion de s'informer de façon neutre et totalement déconnectée des discours partisans, mais aussi de faire entendre sa voix. La réforme du système de santé va bien finir par avoir lieu un jour et elle ne pourra pas se faire sans votation. Chaque individu, en tant que citoyen, mais aussi financeur de ce système, est donc légitime à s'exprimer.

« La Dispute permet une réflexion collective sur les faits, les valeurs, la vérité, le futur »

Au Festival, une Dispute ouvre le débat et invite les visiteurs à participer à la construction d'un meilleur système de soins. Trois questions à l'initiateur de l'événement, Charles Kleiber, ancien secrétaire d'état à l'éducation et à la recherche.

PROPOS RECUEILLIS PAR SOPHIE LONCHAMPT



Le clou de l'événement sera en effet le procès d'Hippocrate. En quoi consistera-t-il ?

Ce procès fictif se déroulera comme un véritable procès, avec un président du tribunal, des avocats, des experts et bien sûr un accusé, Hippocrate (*lire ci-contre, ndlr*). Le public sera invité à intervenir dans le débat, puis dira si l'accusé est coupable ou non.

PLANÈTE SANTÉ Pourquoi avoir choisi le terme de Dispute ?

CHARLES KLEIBER Ce terme est un lointain héritage de la Dispute de Lausanne de 1536 et de la Controverse de Valladolid en 1550. À cette époque, comme aujourd'hui, le temps était à l'incertitude, les sociétés se cherchaient. La Dispute permet une réflexion collective sur les faits, les valeurs, la vérité, le futur. Nous avons choisi de renouer avec cette tradition pour alimenter la réflexion sur notre système de soins en orientant les échanges vers des solutions concrètes. La Dispute comprendra des discussions autour des parcours de soins, des rencontres entre soignants et soignés, des débats politiques sur l'avenir et un procès.

Pourquoi organiser un procès fictif ?

L'idée est d'interroger nos défaillances. Pourquoi en sommes-nous arrivés là ? Que s'est-il passé ? Quelle est notre responsabilité et comment corriger le tir ? La longue tradition humaniste du soin est menacée. Il faut donc la réinventer avec la participation active de la population, représentée par le jury. Nous avons ainsi souhaité créer un espace ludique de délibération qui permettra au public de s'exprimer, de s'interroger et de comprendre avant de juger. ●

PROGRAMME DE LA DISPUTE

14h-16h45 (Forum) :

Les rencontres

Autour de questions concrètes, des spécialistes animeront des discussions en petits groupes. Ces échanges chercheront à identifier les blocages, les risques de déshumanisation des soins et les solutions possibles.

14h-17h30 (Salle Rome) :

La bourse aux idées

Le format « 10 minutes pour une idée » permettra au public de découvrir, questionner, puis voter pour de nouvelles pistes visant à transformer le système de soins.

18h-20h45 (Salle Rome) :

Le procès d'Hippocrate

Considéré comme le père de la médecine occidentale et de l'éthique médicale, Hippocrate sera accusé d'avoir engendré les défaillances de la médecine actuelle. Le public, qui fait office de jury, sera invité à intervenir pendant l'instruction et finalement jugera l'accusé.

LES PROTAGONISTES

Accusé : Dr Bertrand Kiefer, médecin, théologien, éthicien

Présidente : Me Miriam Mazou, avocate ; **Expert :** Yannick Papadaniél, professeur à la Haute école de travail social et de la santé Lausanne

Accusateur : Me Michael Stauffacher, avocat ; **Expert :** Pr Nicolas Senn, médecin-chef du Département Médecine de famille, Unisanté

Défenseur : Me Melissa Elkaim, avocate ; **Expert :** Dr Philippe Eggimann, médecin, vice-président de la FMH

Une période charnière face à la maladie d'Alzheimer

Le diagnostic et le traitement de la maladie d'Alzheimer connaissent ces dernières années d'importantes avancées. Des progrès qui améliorent le quotidien des malades mais qui soulèvent aussi de nombreuses questions, aussi bien éthiques qu'économiques.

TEXTE CLÉMENTINE LAMIRAND

La prise en charge de la maladie d'Alzheimer, maladie neurodégénérative qui concerne principalement les personnes âgées, ne cesse de s'améliorer. Le diagnostic, déjà, s'est largement démocratisé. « Nous sommes passés en quelques années d'un diagnostic probabiliste à un diagnostic de certitude, avant même que les symptômes n'apparaissent », introduit le Pr Gilles Allali, chef de service et neurologue au Centre Leenaards de la Mémoire du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV).

Arrivée de nouveaux médicaments

Du côté des traitements, deux nouveaux médicaments, déjà présents sur le marché américain notamment, devraient être prochainement autorisés sur le sol helvétique et une dizaine d'autres molécules pourraient les rejoindre dans les cinq années à venir. Ces deux médicaments sont bien plus performants que ceux testés par le passé. Ainsi, différentes études estiment qu'ils réduiraient le déclin cognitif de 30 % sur 18 mois. « Sur cette période d'un an et demi, l'entrée en EMS par exemple serait retardée de quatre mois grâce au traitement », précise le médecin lausannois. Avant de poursuivre : « Ces effets ne sont pas miraculeux mais, dans quelques années, ils seront certainement encore plus intéressants et avec de moins en moins d'effets secondaires à signaler.

Je reste très enthousiaste et confiant pour l'avenir. »

La maladie d'Alzheimer ne peut donc plus être considérée comme une fatalité inutile à dépister. « Ces messages ne sont plus audibles car nous disposons aujourd'hui de diagnostics qui nous permettent de mettre en place des stratégies de prise en charge pouvant significativement modifier l'évolution de la maladie », rappelle le Pr Allali.



Des diagnostics, des traitements et des questions

Face à ces incontestables avancées, des questionnements nouveaux émergent. Le dépistage doit-il devenir systématique ? À quel moment l'envisager ? Avec quelles prises en charge à proposer aux malades, sachant qu'actuellement un

patient sur dix seulement serait éligible à un traitement (souvent parce que le diagnostic est trop tardif, ce qui empêche l'instauration d'un traitement efficace, ou à cause des comorbidités présentes, fréquentes à un âge avancé) ? Quel coût financier, que ce soit pour le diagnostic, les médicaments ou le suivi, serait acceptable ? « Nous sommes réellement à une période charnière. Nous devons répondre à ces questions essentielles qui se posent désormais à nous. Avec les progrès réalisés, une brèche s'est ouverte, nous devons collectivement nous y engouffrer », insiste le neurologue.

Un contexte complexe

Les réponses ne seront pas simples à formuler, surtout dans un contexte de population vieillissante et d'explosion des coûts de la santé, notamment ceux liés aux maladies neurodégénératives. « À titre personnel, je pense que nous devons avancer avec prudence mais conviction en proposant, par exemple, des critères d'éligibilité en fonction des effets secondaires des nouveaux traitements. Les indications pourraient être reconsidérées selon les profils des personnes malades. Ces choix devront dans tous les cas se baser sur des preuves scientifiques et pas seulement sur des considérations économiques », espère le Pr Allali. ●

AU
FESTIVAL

• Conférence :
« Alzheimer : les dernières avancées »

Pr Gilles Allali
Dimanche 17 novembre,
14h

Mission prévention tabac

À l'occasion du Mois sans tabac en novembre, le stand de la Ligue Pulmonaire met à l'honneur la prévention du tabagisme. De plus en plus de personnes souhaitent arrêter de fumer sans pour autant savoir comment s'y prendre ou recherchent des informations sur les alternatives disponibles. Vous en faites partie ? Venez rencontrer les professionnels de cette institution, qui vous donneront des conseils adaptés à vos besoins.

TEXTE MÉLISSA CHERVAZ

Saviez-vous que 80 à 90 % des cas de bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO), une maladie qui affecte les poumons et diminue drastiquement les capacités respiratoires, sont dus au tabac ? Il n'est donc guère surprenant que le premier traitement préconisé soit l'arrêt de sa consommation, avant même une prescription médicamenteuse ou une recommandation d'activité physique. Mais un sevrage tabagique n'est pas toujours simple et une aide professionnelle peut être précieuse. N'hésitez pas à vous adresser par exemple à la Ligue pulmonaire de votre canton.

Par étapes

La Ligue Pulmonaire vaudoise propose pour sa part un suivi sur plusieurs étapes, afin que le sevrage tabagique se déroule le plus sereinement possible. La première consiste notamment à faire prendre conscience à la personne des motifs de sa consommation pour déceler les cigarettes dites « réflexes », autrement dit, fumées sans même s'en rendre compte et qui peuvent être évitées grâce à des stratégies alternatives. La deuxième étape vise à identifier un objectif clair, fondé sur les motivations, pour espérer un arrêt durable du tabac. Et pour cause, un tel changement d'habitudes nécessite de comprendre pourquoi on fume (face à l'addiction, il est fréquent de l'oublier),

mais également pourquoi on souhaite arrêter.

Un stand aux multiples animations

Au Festival Planète Santé, la Ligue Pulmonaire mettra à l'honneur trois pôles d'expertise au travers d'espaces distincts.

Espace soins

Cet espace vous propose de respirer des arômes au bar à oxygène, de tester votre risque d'apnées du sommeil et de découvrir les différents appareils traitant les affections respiratoires.

Espace prévention

Connaissez-vous la BPCO ? Mettez-vous dans la peau d'une personne malade grâce à un simulateur. Autre possibilité : vérifiez vos connaissances en démêlant le vrai du faux parmi différentes affirmations de l'industrie du tabac.

Espace psychosocial

Venez découvrir, au travers d'un film et d'un quiz, les prestations psychosociales individuelles ou en groupe que les Ligues pulmonaires romandes proposent. Et si l'envie de bouger vous prend, participez aux initiations de *Nordic Walking*, une activité physique adaptée à toutes et tous. ●

AU FESTIVAL

- **Une multitude d'animations pour mieux comprendre les maladies pulmonaires**
(Stand Ligue Pulmonaire)
- **Dans les secrets de l'inhalothérapie**
(Stand PARI Swiss AG)
- **Conférence : « Pollution de l'air : quels dangers, quelle attitude ? »**
Dr Ivan Guerreiro
et Dr Sylvain Blanchon
Samedi 16 novembre, 11h
- **Atelier : « Sevrage tabagique »**
Virginie Brehier
Dimanche 17 novembre, 11h
(Organisé par la Ligue Pulmonaire)

Le sevrage tabagique, c'est quoi ?

Le sevrage tabagique consiste à réduire petit à petit l'exposition de l'organisme à la nicotine, à changer les habitudes en lien avec le tabac consommé et à se centrer sur un objectif valorisant à atteindre. Des symptômes variés peuvent apparaître (difficultés à se concentrer, nervosité, maux de tête, augmentation de l'appétit, insomnies, irritabilité, etc.), mais ils disparaissent progressivement et sont largement réduits par l'usage combiné de substituts nicotiques (patches, gommes, etc.).

**BIEN DANS SA TÊTE, BIEN DANS SON ASSIETTE,
ET BIEN DANS SES BASKETS**

Participez à des activités ludiques avec les étudiant-es de l'École!

- Testez votre condition physique avec un coach professionnel
- Tournez la roue des aliments et percez les secrets de la nouvelle pyramide alimentaire
- Dites adieu aux méfaits de la malbouffe grâce aux aliments amis
- Repartez avec des recettes faciles et saines

... venez nombreuses et nombreux faire le plein de bonnes habitudes!

CONFÉRENCES

« Proche Aidant-e : naviguer au gré des aléas »

Samedi 16 novembre de 15h à 16h, Salle Turin AB

« Atelier: les technologies pour bien vieillir »,

organisé par le Senior-Lab

Dimanche 17 novembre de 12h à 13h, Salle Turin AB



La Source.

Institut et Haute
Ecole de la Santé

NUTRITION : ADOPTEZ LES BONNES HABITUDES !

MAUX DE VENTRE : QUELLES SOLUTIONS ?

Plongez dans un parcours de soins avec les équipes de la Clinique!

- Reconstituez le système digestif sur un mannequin
 - Pratiquez une biopsie et une coloscopie
 - Devenez un as de la chirurgie viscérale
 - Découvrez notre atelier diététique sur les fibres
 - Testez vos connaissances avec des infirmier-ères
- ... et bien d'autres animations interactives!

TABLES RONDES

« Débloquez la situation ! Tout savoir sur la constipation »

Dimanche 17 novembre de 11h à 12h, Grand dôme

« SOS brûlures d'estomac : comment survivre au reflux gastrique ? »

Dimanche 17 novembre de 14h à 15h, Scène ouverte

Zoom sur la médecine intégrative

Englobant médecines complémentaire et conventionnelle, la médecine intégrative est de plus en plus présente dans les cabinets médicaux, les centres de santé et jusqu'aux hôpitaux. Coup de projecteur sur ces thérapies complémentaires et leurs bienfaits.

TEXTE CLÉMENCE LAMIRAND

Yoga, plantes, massages, aromathérapie, méditation ou encore art-thérapie sont quelques-unes des nombreuses médecines complémentaires existantes reconnues. « La médecine intégrative permet de proposer le meilleur traitement à un patient donné, qu'il s'agisse de médecine conventionnelle ou de thérapies complémentaires », explique le Pr Pierre-Yves Rodondi, directeur de l'Institut de médecine de famille de l'Université de Fribourg.

Demandée et reconnue

La médecine intégrative est de plus en plus recherchée, notamment par des patients qui souhaitent consommer moins de médicaments et se tourner vers des solutions plus naturelles. Limiter l'impact des soins sur l'environnement est un autre argument régulièrement mis en avant par ces personnes.

Mais l'évolution se voit aussi du côté des professionnels de santé. Pour preuve, la médecine intégrative est aujourd'hui davantage enseignée dans les facultés. Les médecins, mieux formés, sont donc, eux aussi, plus enclins à en discuter et même à la proposer au travers de leurs prescriptions. Et ce d'autant plus que certaines thérapies complémentaires sont désormais remboursées ou intégrées aux soins proposés par les hôpitaux. « Tous ces changements révèlent une nette évolution, la médecine intégrative ne doit désormais pas être une médecine de dernier recours mais, au contraire,



une médecine complémentaire de celle traditionnelle », résume le médecin fribourgeois.

Car l'efficacité de certains traitements naturels n'est plus à démontrer. Ainsi, l'acupuncture a fait ses preuves sur la fatigue chez les patients souffrant d'un cancer, la méditation sur les troubles anxieux, l'hypnose sur la douleur ou encore le millepertuis sur la dépression. D'autres plantes ont un intérêt clair en cas d'arthrose, d'infections urinaires ou encore de troubles du sommeil. De nouvelles recherches restent toutefois nécessaires, notamment pour obtenir toujours plus de preuves d'efficacité.

De l'art-thérapie à l'hôpital

Au Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV) par exemple, les thérapies complémentaires, dont l'art-thérapie, ont trouvé leur place et sont facilement

proposées, toujours en fonction des indications mais aussi des envies et convictions des patients. « Comme d'autres médecines complémentaires, l'art-thérapie peut se révéler très utile pour gérer la douleur ou l'anxiété de patients hospitalisés », décrit la Pr Chantal Berna Renella, responsable du Centre de médecine intégrative et complémentaire du CHUV. En ambulatoire, des ateliers sont également proposés à des personnes ayant un cancer du sein. « Être créatives et actives peut aider les femmes concernées à travailler sur ce qu'elles ont perdu, mais aussi gagné au cours de la maladie, et comment elles vont pouvoir à l'avenir affronter leur nouvelle vie, dans un corps changé », illustre la médecin.

Ne pas négliger la prévention

Les médecines complémentaires apportent finalement un large panel de solutions de soins, pour une prise en charge globale. « Au-delà de ces thérapies naturelles, il faut toujours rappeler l'importance de l'autosoins et de la prévention. Bouger, pour notamment stimuler le système immunitaire, manger sainement ou encore dormir suffisamment sont des habitudes essentielles à adopter », insiste le Pr Rodondi. ●

**AU
FESTIVAL**

● Atelier « Art-thérapie »

Pr Chantal Berna Renella
et Naomi Middleman
Samedi 16 novembre, 13h

● Atelier : « Médecines complémentaires pour des problèmes de santé courants »

Pr Pierre-Yves Rodondi
Dimanche 17 novembre,
11h

Mieux comprendre le burn-out

Non reconnu comme une maladie, le burn-out n'est ni une dépression, ni une fatigue passagère, mais un épuisement émotionnel et physique directement lié au travail. Les explications de la Pre Irina Guseva Canu, épidémiologue à Unisanté.

TEXTE CLÉMENCE LAMIRAND

Si le burn-out correspond à un état de stress chronique important, «il devrait plutôt être appelé épuisement professionnel», estime la Pre Irina Guseva Canu, épidémiologue et responsable du secteur académique du Département Santé Travail Environnement (DSTE) d'Unisanté. Plus adapté, ce terme rappelle en effet que le burn-out ne concerne que le milieu du travail et qu'il peut aboutir à un état d'épuisement chronique, à la fois physique et mental.

À noter que ni l'Organisation mondiale de la santé (OMS), ni l'Académie de médecine suisse ne le considèrent comme une maladie. Ce qui signifie concrètement qu'il n'existe pas de recommandation concernant sa prise en charge. «Reste que non pris en compte, le burn-out peut provoquer l'apparition d'une dépression, d'un ulcère ou encore d'un cancer, qui sont bel et bien des maladies reconnues», tient à préciser la Pre Guseva Canu.

Un phénomène latent à ne pas négliger

Le burn-out n'est pas, contrairement à la description qui en est parfois faite, un événement aigu qui se déclare du jour au lendemain, mais plutôt un mal-être qui se développe insidieusement pour gagner toujours plus de terrain si rien n'est fait. Il est donc important qu'il soit repéré, ses principaux signes étant le stress, la fatigue et les troubles - souvent très importants - du sommeil.

«En cas d'épuisement, il est nécessaire de consulter, auprès d'un psychologue par exemple, rappelle l'épidémiologue lausannoise. Il a été scientifiquement établi que la méditation et la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) fonctionnent très bien, et même mieux et plus rapidement que les médicaments.» La prise en charge du burn-out devrait donc être multidisciplinaire et avoir comme objectif premier d'éviter que le stress ne devienne débordant.

Des actions individuelles efficaces

En plus de l'information, la lutte contre le burn-out se joue aussi du côté de la prévention. «Trois leviers individuels peuvent être utilisés, décrit la chercheuse. D'abord, il y a l'adoption de stratégies pour évacuer l'excès de stress et s'adapter au mieux face à une situation professionnelle difficile. Il peut s'agir de faire du sport, partager ses difficultés avec un proche ou encore ralentir la cadence du quotidien au travail et prendre du recul. Ensuite, il peut être intéressant, et efficace, d'opter pour une attitude la plus positive possible vis-à-vis de son travail, en mettant par exemple en avant ce qui fonctionne et donc en voyant le verre à moitié plein. Enfin, accorder du temps à un loisir ou à une passion a aussi démontré tout son intérêt.»

Lien avec la dépression ?

Désormais bien connu du corps médical, mais aussi du grand public, le burn-out



AU FESTIVAL

- **Conférence : « Prévenir et dépister le burn-out ? »**

Pre Irina Guseva Canu
Dimanche 17 novembre,
17h

n'a toutefois pas livré tous ses secrets, notamment sur sa proximité, forte ou non, avec la dépression. «Si la science pouvait les départager plus nettement, cela permettrait de mieux adapter la démarche thérapeutique et la prévention», souligne la Pre Guseva Canu. Il pourrait à l'avenir être possible de les différencier sur le plan biologique, en recherchant des marqueurs spécifiques à l'un et à l'autre, mais aussi grâce à l'imagerie, les IRM pouvant peut-être dévoiler des différences notables entre les deux dans certaines zones du cerveau. ●

Ados, obésité : la RTS ouvre le débat au Festival

La souffrance psychique chez les jeunes et les nouveaux médicaments contre l'obésité feront l'objet de deux conférences/débats animés par des spécialistes.

TEXTE ÉLODIE LAVIGNE



Mon ado va mal, que faire ?

Depuis la pandémie, on parle beaucoup de la souffrance psychique des jeunes. Comment aider les adolescents et adultes à traverser cette période sensible de la vie ? Une table ronde, animée par la journaliste Isabelle Moncada, vous invite à y réfléchir. Mal-être, déprime, augmentation des hospitalisations... La jeunesse d'aujourd'hui, à l'image de son époque, est en souffrance. La pandémie, le retour de la guerre en Europe ou encore le réchauffement climatique ont créé un climat d'insécurité auquel les jeunes sont sensibles. «La légèreté de la vie est secouée. Cette réalité les plonge rapidement dans quelque chose d'oppressant, les empêchant de se projeter dans l'avenir», constate Emily Cottingham, psychologue et psychothérapeute au Service de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent (SPEA) des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG). Les adolescentes et adolescents sont alors confrontés à des questionnements existentiels : «Est-ce que cela vaut la peine de vivre ? Quelle est ma place dans ce monde désenchanté ?» Le Dr Rémy Barbe, médecin responsable d'unité au SPEA, souligne : «Accompagner les jeunes face à ces incertitudes et ces bouleversements est un enjeu de la société dans son ensemble, et pas seulement des familles ou des professionnels de santé, afin de prévenir une crise générationnelle aux conséquences durables.» La discussion qui sera proposée au Festival permettra de rassurer, transmettre un message d'espoir et de résilience.

Obésité, que penser des nouveaux traitements ?

Le surpoids et l'obésité sont des combats de longue haleine. L'arrivée de nouveaux médicaments est-elle la solution ultime pour venir à bout des kilos en trop ? Il en sera question autour d'une table ronde, en présence de spécialistes de l'obésité. Depuis peu en Suisse, de nouveaux médicaments - à l'origine prescrits contre le diabète - peuvent être délivrés sur ordonnance pour la perte de poids. Les résultats seraient, à en croire les médias, fascinants, si bien que la demande est forte. Mais ces substances font-elles vraiment des miracles ? Et qui peut aujourd'hui en bénéficier ? Deux spécialistes de l'obésité, la Dre Dominique Durrer, responsable du Centre de l'obésité COMs à Vevey et présidente d'Eurobesitas (association européenne pour les patients souffrant d'obésité), et le Pr Zoltan Pataký, responsable de l'Unité d'éducation thérapeutique du patient aux HUG et vice-président de l'Association suisse pour l'étude du métabolisme et de l'obésité (ASEMO), ainsi que Céline Gremaud, membre du comité Eurobesitas, feront la lumière sur le sujet. «Des patients viennent nous voir pour qu'on leur prescrive ce médicament et rien d'autre, mais pour une bonne prise en charge, nous devons travailler sur toutes les causes et mécanismes liés à la prise de poids», explique le Pr Pataký. Car l'obésité est une maladie chronique et récidivante aux origines multifactorielles. Ainsi, pour obtenir une perte de poids durable, il faut agir sur plusieurs fronts. ●

AU FESTIVAL

• « Mon ado va mal, que faire ? »

Table ronde, animée par Isabelle Moncada (RTS), avec Dr Rémy Barbe et Emily Cottingham.

Dimanche 17 novembre, 14h

• « Obésité, que penser des nouveaux traitements ? »

Table ronde, animée par Isabelle Moncada (RTS), avec Dre Dominique Durrer, Pr Zoltan Pataký et Céline Gremaud

Samedi 16 novembre, 14h

Jeudi 14
nov. 2024

De 16h30
à 20h

Unil
Lausanne

ForumSanté

» Innover pour mieux soigner

Le 14 novembre 2024, *Le Temps* et Heidi.news organiseront la septième édition du Forum Santé à l'Université de Lausanne, plongeant au cœur des enjeux critiques de la santé numérique.

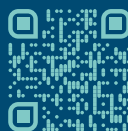
Comment expliquer par exemple qu'en 2024, le dossier électronique du patient tarde encore tellement à se généraliser en Suisse?

Quels sont les défis posés par les cyberattaques dans le secteur médical? Cette intelligence artificielle, qui inquiète dans de si nombreux domaines, peut-elle réellement améliorer nos pratiques de soins?

Les débats et tables rondes de la soirée aborderont également les dernières innovations technologiques prometteuses telles que l'ARN messenger ou la médecine personnalisée, ouvrant des perspectives inédites.

En conclusion, une interview exclusive de Fabrice Zumbrunnen, nouveau directeur général d'Aevis (Swiss Medical Network), viendra apporter un éclairage unique sur ses prochains défis.

De 16h30 à 20h, rejoignez-nous pour explorer les défis contemporains et les progrès futurs qui façonneront la santé de demain.



Programme et
inscription gratuite
events.letemps.ch/sante

7^e édition

Découvrir la pleine conscience

Diminution du stress, connaissance de soi, régulation des émotions : pratiquée régulièrement, la pleine conscience peut apporter de nombreux bénéfices. Rendez-vous au Festival pour la découvrir lors d'ateliers ouverts à toutes et tous.

TEXTE SOPHIE LONCHAMPT

Pratiquée depuis des millénaires par les hindous et les bouddhistes, la pleine conscience, n'est entrée que récemment dans les usages de la médecine occidentale. En 1979, Jon Kabat-Zinn, médecin américain, crée le premier programme basé sur la pleine conscience pour les patients souffrant de douleurs chroniques. Depuis, cette approche est utilisée par de nombreux soignants pour prendre en charge des troubles tels que l'anxiété, l'insomnie, les addictions et le burn-out ou pour prévenir les rechutes en cas de dépression. « Les études ont montré qu'après huit séances, on observe déjà des effets significatifs sur les symptômes dépressifs ou anxieux, le stress, mais également en termes de compassion envers soi-même, » souligne Françoise Jermann, psychologue-psychothérapeute aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG).

Porter attention au moment présent

La pratique de la pleine conscience peut paraître simple : il suffit de porter pleinement attention au moment présent en observant, sans jugement, ce qui se passe en soi. Que ce soit en buvant son café, en marchant dans la forêt, ou en restant tranquillement assis, elle peut se glisser dans de nombreuses situations. Une des difficultés consiste à ne pas porter de jugements sur ce que l'on observe et à rester bienveillant. « Lorsque l'on commence à se focaliser sur nos pensées, on se rend compte que l'on est rarement

indulgent envers soi-même, souligne la psychologue. Une pratique régulière permet de prendre conscience de cette tendance et, petit à petit, de développer sa bienveillance, envers soi-même, mais aussi envers les autres. »

Place à l'expérience !

Commencez par vous asseoir confortablement en adoptant une position droite et alerte, puis fermez les yeux et portez votre attention sur votre respiration.

Prenez conscience de la position dans laquelle vous êtes assis, puis observez ce qui se passe dans votre corps pendant environ cinq minutes, sans jugement.

Si des pensées vous éloignent du moment présent, remarquez-le et ramenez tranquillement votre attention sur le moment présent et vos sensations.

Cinq minutes peuvent sembler courtes, mais cela est déjà une manière efficace de pratiquer la pleine conscience. L'idéal est de répéter cet exercice régulièrement pour en ressentir tous les bénéfices.

La pleine conscience pour tous

Pour déployer pleinement ses effets, la pleine conscience nécessite une certaine régularité, ce qui peut en démotiver certains. « Les programmes intensifs sur

huit semaines, tels que les programmes « Mindfulness-Based Cognitive Therapy » (MBCT), qui comprennent des réunions de groupe hebdomadaires ainsi que des exercices quotidiens à faire chez soi, peuvent être un excellent moyen pour mettre le pied à l'étrier et ensuite poursuivre la pratique par soi-même », conseille la psychologue.

Certains programmes de pleine conscience sont développés pour des troubles spécifiques, mais de plus en plus d'initiatives émergent pour les personnes sans problématiques particulières, qui souhaitent cultiver leur épanouissement personnel, développer leur compassion ou simplement apprendre à vivre plus sereinement. ●



AU
FESTIVAL

- Ateliers « Mindfulness »
Tous les jours
(Organisés par les
Hôpitaux universitaires
de Genève)



MERCY SHIPS, LES HÔPITAUX FLOTTANTS



Chirurgie et formation médicale gratuites, dans les pays d'Afrique où les systèmes de santé sont encore fragiles.

Vous pouvez aider, par un don ou en vous engageant bénévolement à bord.

www.mercyships.ch/sengager



**Faites un don avec
TWINT !**



Scannez le code QR avec
l'app TWINT



Confirmez le montant et
le don



AIDE ET SOINS À DOMICILE

Les CMS sont là pour vous et pour vos proches



**Les centres médico-sociaux (CMS)
sont à votre disposition:**

- soins infirmiers
- soins d'hygiène et de confort
- ergothérapie
- diététique
- aide à la vie quotidienne
- soutien aux proches aidants
- démarche et conseil social
- accompagnement psycho-social

**7j/7, 24h/24, dans tout
le canton de Vaud.**

0848 822 822

www.cms-vaud.ch



AIDE ET SOINS
À DOMICILE