

PSYCHO
COMMENT APPRIVOISER
LE (TRÈS) GRAND ÂGE ?
PAGE 14



DOSSIER
EXPLORATION DE LA
CONSCIENCE : DE DÉCOUVERTE
EN DÉCOUVERTE PAGE 12

**Une pilule
pour remplacer
l'exercice
physique**

SPORT Tout un chacun sait que l'exercice physique est bon pour la santé. Mais cela est parfois fatigant ou difficilement réalisable pour diverses raisons. D'où les efforts déployés dans de nombreux laboratoires de recherche pour mettre au point des « cocktails » ou des pilules capables d'apporter les mêmes avantages que le sport, tout en restant sur son canapé. Sont visés les bénéfices en termes de métabolisme et de circulation sanguine ainsi que le renforcement des fonctions de différents organes comme le cœur, le cerveau ou le foie.

Dans un article publié par *Trends in Pharmaceutical Sciences* et intitulé « Pilule de l'exercice : sur la ligne de départ », deux spécialistes du domaine, le Chinois Shunchang Li et le Canadien Ismail Laher, font le point sur l'état des recherches actuelles dans ce domaine. « Nous savons depuis un certain temps qu'une pilule de l'exercice peut être utile, écrivent les auteurs. Et cela, au vu de nos connaissances actuelles des cibles moléculaires de l'exercice physique, est réalisable. »

Il y a trois grandes classes de candidats pilule : les médicaments agonistes (molécule qui a les mêmes propriétés qu'une autre molécule et qui active certains récepteurs), les hormones ou dérivés et les composants phytochimiques. Chaque classe de molécules a une action distincte. Elles ont été testées sur des modèles animaux. Les cibles sont l'activité cérébrale, les performances musculaires, l'utilisation optimisée de l'énergie... Mais les chercheurs restent prudents. Ils estiment qu'à court et moyen terme, les bénéfices de l'exercice physique sont bien plus importants que les pilules.

L'intérêt des pilules pour le grand public est donc encore relatif. Mais elles peuvent rendre des services importants dans certains cas. « Par exemple, une pilule de l'exercice peut être très avantageuse pour une personne ayant une lésion de la moelle épinière, notent les auteurs. Chez de tels patients paralysés, cette solution pourrait permettre d'éviter ou de minimiser les conséquences néfastes sur le système cardio-vasculaire et musculaire de leur état. » Les chercheurs recommandent également de mettre au point prudemment des « cocktails » de plusieurs pilules.

JEAN-LUC NOTHIAS

Un Français sur dix n'a plus d'odorat

Ce sens, comme les autres, peut être victime d'atteintes ou de traumatismes, et subit lui aussi les outrages du temps.



DAMATO/FOTOLIA

ANNE PRIGENT

OLFACTION « Je suis triste de ne pouvoir photographier les odeurs. J'aurai voulu, hier, photographier celles de l'armoire à épicerie de grand-mère. » Comme le photographe Jean-Henri Lartigue, nous avons tous rêvé de pouvoir capturer le souvenir d'arômes, parfums et autres fumets comme nous gardons celui d'une image photographiée ou d'une voix enregistrée...

Si cela était possible, nous découvririons alors que pour certains d'entre nous les odeurs n'existent plus. En effet, près de 10 % des Français souffrent de troubles olfactifs, comme viennent de le révéler les premiers résultats d'une vaste étude épidémiologique menée auprès de 4 500 personnes dans l'Hexagone. « Et un tiers d'entre elles, environ, souffre d'un déficit sévère, qu'on appelle aussi anosmie », explique au Figaro Moustafa Bensafi, directeur de recherche au Centre de recherche en neurosciences de Lyon.

Autre enseignement de l'étude : ces troubles de l'odorat augmentent après 50 ans pour atteindre 20 % de la population après 65 ans... « Tous les systèmes sensoriels se dégradent avec l'âge. Mais la perte de l'odorat s'installe progressivement et comme l'odorat est moins sollicité dans les relations interpersonnelles que l'ouïe ou la vue, toutes les personnes qui perdent ce sens ne s'en rendent pas forcément compte », explique le Dr Basile Landis, responsable de la consultation d'olfactologie de l'hôpital de Genève.

Outre l'âge, plus d'une cinquantaine de causes peuvent entraîner une perte d'odorat. « Mais au total, 90 % des pertes d'odorat sont dues à quatre causes principales, dont le vieillissement », affirme le Pr Pierre Bonfils, ORL à l'Hôpital européen Georges-Pompidou. Un simple rhume ou une grippe peut entraîner une perte de l'olfaction. Une fois que le nez est débouché, l'odorat ne revient pas, le virus s'est attaqué aux terminaisons nerveuses présentes dans le nez. « Dans 70 % des cas, ce sont des femmes autour de la ménopause qui sont touchées », précise Pierre Bonfils. Trois quarts de ces patientes retrouveront

leur odorat, mais il leur faudra patienter un an ou deux...

Autre cause fréquente de troubles olfactifs : la polyposse naso-sinusienne, dont souffrent 5 % des Français. C'est la seule cause qui peut être guérie par un traitement adéquat. « C'est pourquoi les personnes qui ont une perte d'odorat et le nez bouché ou qui coulent en permanence ne doivent pas attendre pour réaliser un bilan ORL », précise Pierre Bonfils.

« 90 % du "goût", c'est l'odorat. La plupart des patients qui l'ont perdu trouvent ce qu'ils mangent fade »

PR PIERRE BONFILS, ORL À L'HÔPITAL EUROPÉEN GEORGES-POMPIDOU

Enfin, tout traumatisme crânien peut entraîner une perte de l'odorat. N'importe quel choc peut arracher les filets olfactifs qui relient le nez au cerveau. Environ 15 % des personnes tombées dans le coma plus de 24 heures suite à un trauma crânien vont perdre

leur odorat, mais également 5 % de celles ayant subi un trauma crânien sans coma.

Alors certes, perdre son nez n'est pas vital pour l'homme comme cela l'est pour certains animaux. Comme le souligne le Dr Basile Landis, « si vous n'avez pas d'odorat votre vie n'est pas toujours bouleversée ». Ce sens, moins important que la vue ou l'ouïe, joue néanmoins un rôle de premier ordre dans la détection de substances toxiques comme le gaz, la fumée... Les personnes sans odorat sont donc plus souvent victimes d'accidents domestiques. « Nous avions suivi une cinquantaine de nos patients et constaté que la moitié d'entre eux avaient été victimes d'intoxication alimentaire ou avaient laissé des casseroles trop longtemps sur le feu », raconte le Pr Pierre Bonfils.

Et surtout, l'odorat interagit avec le goût (sucré, salé, amer, acide) pour nous aider à identifier et apprécier les aliments. Sans odorat, une partie des plaisirs de la table disparaît. « 90 % du "goût", c'est l'odorat. La plupart des patients qui l'ont perdu trouvent ce qu'ils mangent fade, ils disent avoir l'impression d'avaler du carton », affirme Pierre Bonfils.

Pour le moment, les études n'ont cependant pas montré de lien entre la perte d'odorat et des conséquences éventuelles sur le poids. « Les individus sans odorat sont ni plus ni moins gros que la plupart des individus », constate Basile Landis. En revanche, leur qualité de vie peut être ébranlée. Pour certains, être privé de l'arôme du chocolat

ne leur enlèvera pas la volupté liée au goût sucré et à la texture. Pour d'autres, ce sera un drame... « Ces personnes ne vont plus au restaurant, ne recoivent plus... Selon une étude réalisée par notre service, 60 % des personnes qui perdent l'odorat font une dépression sévère », explique Pierre Bonfils.

Pour remédier à cette perte hédonique, le spécialiste conseille à ses patients de modifier leur façon de cuisiner, de donner une plus grande part aux papilles gustatives. Opter par exemple pour la cuisine asiatique, qui laisse plus de place à l'amertume et à l'acidité, ou encore jouer sur la texture des aliments. Car une fois la perte de l'olfaction installée, il n'existe pas de traitement. Il faut donc s'adapter. ■

Surveiller sa tension à l'aide d'un logiciel

Accompagnant les appareils d'automesure, cet outil aide le patient à interpréter ses résultats.

DAMIEN MASCRET @dmascret

SANTÉ CONNECTÉS Le défi des objets connectés dans le monde de la santé est moins technique que pratique. Prendre sa tension, par exemple : un geste simple facilité par des appareils d'automesure, mais que faire du résultat ? La nouvelle génération de logiciels médicaux répond à ce véritable défi du patient autonome. C'est ainsi qu'un groupe de spécialistes de l'hypertension de l'hôpital européen Georges-Pompidou, en collaboration avec des centres belges et québécois, vient de publier dans une revue internationale (*Blood Pressure Monitoring*) la

preuve de l'efficacité d'un logiciel d'aide à la prise en charge des personnes hypertendues, baptisé Hy-Result.

« C'est un outil destiné aux personnes mesurant elle-même leur tension artérielle et ayant pour objectif de les aider à comprendre leurs résultats de mesure », explique le Dr Nicolas Postel-Vinay, l'un de ses concepteurs, également fondateur du site automesure.com. « On fait maintenant des voitures aidant les conducteurs à se garer, pourquoi ne pas proposer des outils guidant les personnes pour surveiller leur tension ? », ajoute-t-il.

Le logiciel est bien entendu basé sur les recommandations de la Société eu-

ropéenne d'hypertension et intègre également le profil du patient.

Code couleurs

Vous êtes une jeune femme prenant la pilule ? Le programme attirera votre attention sur le fait que certaines peuvent être responsables d'hypertension. Vous avez du diabète ou une maladie rénale ? Le logiciel vous indiquera qu'il peut être souhaitable d'avoir une tension plus basse qu'habituellement recommandé. Vous avez plus de 80 ans ? Il vous incitera à vous méfier de l'hypotension orthostatique, et précisera que votre tension ne doit pas être abaissée de façon excessive.

Les résultats sont présentés de façon très simple avec un code couleurs accompagné de recommandations : vert, si la tension est satisfaisante, orange ou rouge (selon l'urgence) si une consultation est nécessaire. Les auteurs restent toutefois prudents sur l'usage et les limites d'un tel outil, précautions que l'on ne retrouve pas toujours dans les applications vendues au public. De tels outils ne peuvent en aucun cas remplacer l'avis d'un professionnel. ■ Hy-Result est accessible gratuitement sur Internet via automesure.com et hy-result.com. Il est aussi automatiquement adapté au tensiomètre connecté Withings (pour 2,99 euros).

+ SUR LE WEB

- » Un implant 3D pour faire repousser un nerf
- » Pourquoi tout le monde s'enrhume déjà
- » Les médecins soignent leur image
- » Fiers de leurs taches de rousseur