

Un bon sommeil, inaccessible rêve ?

► A quelques jours de la Journée du sommeil, petit sondage sur ces troubles.

Dormir du sommeil du juste et se réveiller avec cette indicible sensation d'un sommeil que l'on dit réparateur : l'inaccessible rêve ? Pour beaucoup, malheureusement, oui.

A quelques nuits de la journée nationale du sommeil, proclamée ce 19 mars (NdLR : plus que deux fois dormir, ou ne pas dormir... telle est la question), on en profite systématiquement pour rappeler que de plus en plus nombreux sont les pauvres terriens qui souffrent de tels troubles.

Et alors que des laboratoires du sommeil organisent des journées portes ouvertes ⁽¹⁾, d'autres y vont de leur petite enquête, enchaînant sur un "guide du bon sommeil" et dans la foulée petit coup de pub au passage.

Ainsi, à la demande de Valdispert ⁽²⁾, le bureau d'étude iVOX a-t-il interrogé en ligne 150 médecins généralistes et 150 pharmaciens actifs en Belgique. De ce sondage, il ressort que 22 % des clients des pharmaciens souffrent de troubles du sommeil, une plainte formulée par 17 % des patients des généralistes. Ce qui les empêche de dormir ? Pour la grande majorité, des causes psychologiques (stress, angoisse, dépression...); des causes professionnelles (horaires décalés); médicales (médication, apnées du sommeil, hyperthyroïdie...) ou encore des facteurs environnementaux dans une moindre mesure.

Espérant trouver une solution à leur problème, les patients réclament à leur

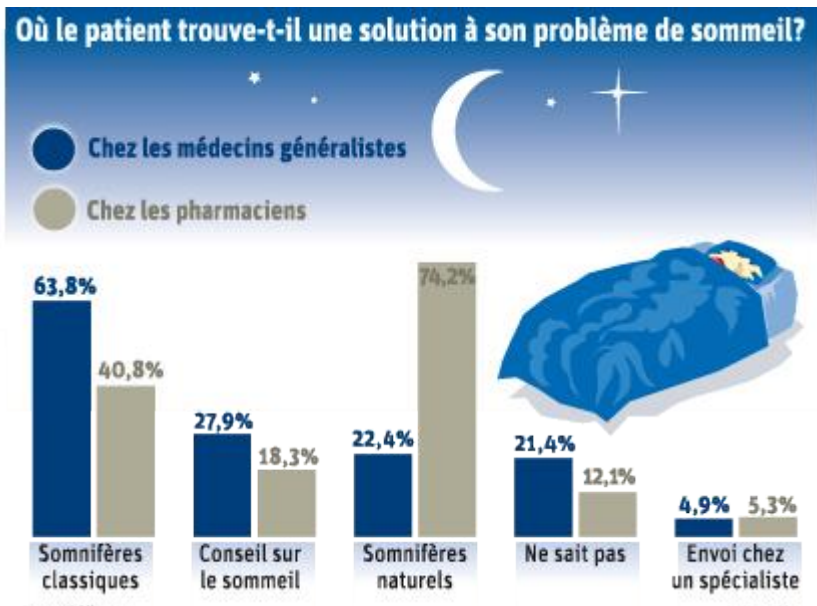
médecin des somnifères classiques, plutôt que des produits naturels, davantage demandés aux pharmaciens. Pourtant, s'il faut en croire cette enquête, en fonction des problèmes du patient, 60 % des généralistes recommandent des solutions naturelles, 87 % des femmes médecins affirmant éviter de prescrire des somnifères classiques.

Pour aider les personnes au sommeil troublé, ce serait avant tout de simples conseils que délivreraient en priorité les généralistes. Des recommandations comme on en trouve dans le petit guide ⁽²⁾ édité par cette firme : en journée, prendre de courtes pauses pour relâcher un peu de pression, avoir suffisamment d'activité physique mais ne pas pratiquer un sport intensif 2 à 3 heures avant d'aller se coucher car le corps sera toujours "gorgé" d'adrénaline, ce qui ne facilitera pas l'endormissement. Autre petit truc : instituer un rituel relaxant avant d'aller dormir...

Et surtout, rassurent les spécialistes, "ne vous tourmentez pas si vous vous réveillez la nuit, ça arrive à tout le monde. Même si vous ne dormez pas, sachez que vous vous reposez. Et si, après 20 minutes, vous n'êtes toujours pas rendormi, levez-vous et faites quelque chose de relaxant dans une autre pièce". Un conseil comme un autre !
Laurence Dardenne

→ (1) Le laboratoire du Sommeil des Cliniques universitaires de Mont-Godinne sera accessible ce vendredi au public désireux d'interroger le personnel médical spécialisé dans les troubles du sommeil.

→ (2) Valdispert propose une gamme de compléments alimentaires "favorisant un sommeil naturel", dont un produit à base de valériane et de houblon. Le guide est téléchargeable sur www.valdispert.be



Pathologies orphelines

Ces maladies dont personne ne parle

Rares sont ceux qui en ont déjà entendu parler. Et pour cause. Les cas de maladies lysosomales restent exceptionnels. Environ 400 personnes sont touchées en Belgique et 2 500 en France. Elles se caractérisent par des lésions au niveau des os, du cœur, des poumons, du foie, de la rate ou encore du cerveau. Cette défaillance du lysosome, qui se décline en une cinquantaine de pathologies, occasionne des troubles graves et irréversibles. Les symptômes apparaissent et se développent progressivement, alors qu'aucun signe ne laissait supposer une anomalie à la naissance.

Pour faire connaître son combat, l'association française "Vaincre les Maladies Lysosomales" (VML) a décidé de créer un personnage destiné à devenir son messager. "Léo le lysosome" est ainsi né à Paris le 28 février, journée internationale des maladies rares. Jusqu'en octobre, il parcourra la France, enchaînant défis sportifs et manifestations. L'objectif : informer le grand public et alerter le politique.

Avant de débiter son périple, la mascotte s'est fait "baptiser" mercredi dernier aux Cliniques Universitaires Saint-Luc. Son parrain n'est autre que Christian de Duve. Le professeur avait reçu le prix Nobel de médecine en 1974 pour avoir "découvert" le lysosome. "Je suis heureux et honoré d'être le parrain d'un enfant dont, exceptionnellement, je suis aussi le père", a-t-il déclaré lors de la cérémonie. Situé au cœur de chacune de nos cellules, le lysosome a pour fonction d'effectuer la digestion intracellulaire. Les maladies lysosomales se développent dès lors que cet organe n'assure pas son rôle d'"estomac".

Aujourd'hui, pour huit de ces pathologies génétiques, existent des traitements. "Mais ceux-ci ne font que ralentir la progression de la maladie. Il faut donc continuer à se mobiliser pour faire avancer la recherche", explique Jean-Guy Duranceau, Président de VML.

Sophie Brabant est atteinte de la maladie de Scheie MPS type 1. Greffes, opérations multiples, kinésithérapie quotidienne. Cette jeune femme volontaire se bat chaque jour pour vivre de façon autonome. Depuis 2003, elle suit également un traitement enzymatique de substitution et reçoit des perfusions intraveineuses administrées à l'hôpital une fois par semaine.

"En Belgique, nous sommes totalement livrés à nous-mêmes. Nous sommes considérablement en retard par rapport à la France", témoigne Sophie Brabant. "Nous avons de bons médecins mais pas assez de moyens. Il n'y a pas de collaboration entre les différentes spécialités. Pour m'en sortir, j'ai dû débroussailler seule un chemin parsemé d'embûches", poursuit-elle.

Pour Sophie Brabant, le suivi des patients doit passer par la mise sur pied de centres spécialisés en maladies orphelines. "Des consultations multidisciplinaires sont indispensables, afin que les résultats puissent être coordonnés. Sans cela, les malades seront toujours obligés de faire du shopping de médecins".
C. K. (st.)



FRANÇOIS EQUEJER

Avancée thérapeutique

Cancer avancé de la prostate : un nouveau traitement

Un nouveau traitement pour les patients atteints d'un cancer de la prostate à un stade avancé, et qui ne répondent plus à l'hormonothérapie et à la chimiothérapie, a été mis au point en collaboration avec le Centre du Cancer des Cliniques universitaires Saint-Luc (UCL). Le cabazitaxel, développé par Sanofi-Aventis, représente une nouvelle avancée thérapeutique dans ce domaine et améliore la survie globale de ces malades, selon un communiqué de l'UCL, précisant que "le groupe multidisciplinaire d'oncologie urologique du Centre du Cancer a significativement contribué à ce progrès." Le nouveau médicament est le résultat d'une étude clinique de phase III - baptisée TROPIC - menée au niveau international et dont les premiers résultats ont été présentés la semaine dernière à San Francisco. "Cette étude montre que le cabazitaxel, une nouvelle chimiothérapie, prolonge significativement la survie globale des patients atteints d'un cancer non curable de la prostate, métastatique, réfractaire à la déprivation androgène et échappant à une chimiothérapie classique par docétaxel", précise ce communiqué. L'étude TROPIC, menée dans 146 sites cliniques de 26 pays différents, dont la Belgique, a impliqué 755 patients atteints d'un tel cancer et dont la maladie avait progressé malgré une chimiothérapie antérieure à base de docétaxel. (Belga)