

**SPORT** PRÉVENEZ  
VOTRE CŒUR

**L**e retour des beaux jours est annonciateur des plages estivales. On se veut beau, athlétique, en forme. Certains optent pour le régime, d'autres pour le sport. Et le plus souvent, sans préparation. Or, c'est durant cette période que survient un nombre non négligeable d'accidents cardio-vasculaires, prévient la Fondation Cœur et Artères, qui s'appuie sur une étude menée par CCS/Aquitaine. Le sujet à risques a la quarantaine ou plus. Tout en étant en bonne santé, il peut ignorer que, durant sa phase de sédentarité, des dépôts de cholestérol ont pu s'installer dans ses artères. Il peut également accuser un surpoids plus ou moins prononcé ; c'est d'ailleurs une des motivations premières à la reprise du jogging, du tennis ou autre.



JUPITERIMAGES

Ce peut être aussi un fumeur ou un diabétique... Quand bien même aurait-il été un sportif accompli par le passé, il lui est conseillé de consulter un cardiologue avant le démarrage de toute activité physique soutenue. « Sauf à pratiquer régulièrement, l'organisme demande un temps d'adaptation à l'effort sportif », explique le Pr Salem Kacet, chef de service au CHU de Lille. Au-delà des souffrances musculaires, le taux d'adrénaline dans le sang sera plus élevé chez un sujet entraîné et occasionnera une augmentation de la fréquence cardiaque, ainsi que de la tension et du stress artériels.

Les signes de la survenue possible d'un accident sont facilement décelables : le plus classique reste la douleur dans la poitrine. Elle peut aussi se manifester dans la zone épigastrique (région de l'estomac) ou siéger dans le cou, voire dans la mâchoire, ou encore irradier dans le bras gauche. Ces douleurs régressent à l'arrêt de l'effort. Si elles se prolongent, c'est un indicateur de gravité. « Un simple électrocardiogramme, avec une épreuve d'effort, effectué préalablement à la reprise sportive permet de détecter ces risques », assure le Pr Salem Kacet. Quelques règles supplémentaires sont à respecter : d'abord, ne pas se surestimer ; toujours s'échauffer quelques minutes ; récupérer progressivement sans arrêt brutal. Les bénéfices du sport sur la santé s'obtiennent dans la régularité de petits efforts, plutôt que dans la violence espacée.

MARTINE BETTI-CUSSO

QUOI DE NEUF **DOCTEUR ?**  
Du poison au remède



F. L'INSERM 833

La thalidomide, surnommée le médicament de la difformité pour avoir dans les années 60 provoqué de graves malformations chez des nouveau-nés, fait un retour surprenant mais prometteur. Elle serait efficace dans le traitement des myélomes multiples, de la lèpre et du lupus érythémateux disséminé, dans la maladie de Crohn et pour certaines pathologies dermatologiques. De plus, une récente étude menée par Franck Lebrin de l'Inserm montre qu'elle peut être une indication pour traiter les hémorragies vasculaires spécifiques, en réduisant les saignements.

**Alé !** La psychose négligée

Les agressions « gratuites » se multiplient : dimanche dernier encore, un père de famille était poignardé sans raison par les yeux de son fils. Dernièrement, un voyageur était poussé sur la voie du RER par une personne souffrant de schizophrénie, une pathologie qui affecterait 600 000 personnes en France. Les premiers signes surviennent entre 16 et 28 ans. Le stress, la prise de drogue... associés à une prédisposition génétique sont des facteurs pouvant favoriser son apparition. Peu de recherches sont effectuées sur cette maladie chronique qui exige un traitement – des antipsychotiques – au long cours et un suivi psychologique. Si plus de 30 % des patients voient leur situation s'améliorer et parviennent à vivre de manière stable, d'autres résistent aux traitements. Et l'on manque de structures d'accueil pour ceux qui ne peuvent vivre de façon autonome. De fait, beaucoup rejoignent les rangs des SDF.



ALPHOTO/REBEDIA

**MAGNÉTISME** Une peau neuve pour grands brûlés



GALLIARD RAPHAEL / EYEDER PRESS

Des chercheurs australiens ont annoncé avoir produit une peau humaine vivante, fonctionnelle, dotée d'une épaisseur naturelle, qui pourrait être transplantée pour soigner les grands brûlés. Ceux-ci bénéficient actuellement de greffes de peau provenant de leur corps ou cultivées en laboratoire à partir de leurs propres cellules. Mais ces fragments de peau manquent de plasticité, ne conduisent pas les flux nerveux et empêchent la transpiration. D'où l'espoir porté par ce nouveau procédé. Des expériences sur des animaux pourraient commencer dans le courant de l'année.

**CHAUD !** Le soleil, en pleine forme

Cette fois, il n'y a pas de doute possible : le soleil est sorti de sa léthargie après une longue période de quasi-inactivité. Il a même enregistré une des explosions les plus spectaculaires des deux dernières décennies. Celle-ci a pu être filmée par le satellite SDO lancé par la Nasa en février dernier. L'image est stupéfiante. Le flux de particules libéré par cette éruption a généré de superbes aurores polaires en agissant sur le champ magnétique terrestre.



NASA/GODDARD

**26** ANS

C'est le nombre d'agences régionales de santé mises en place par la loi Hôpital, patients, santé et territoires, qui ont pour mission d'améliorer la permanence des soins. Elles emploient 9 500 personnes et disposent d'un budget moyen de 40 millions d'euros (110 millions d'euros pour l'ARS d'Ile-de-France).