

# ESTU'AIR 44

A.I.R.44

N°47



## 1er trimestre 2012

Bulletin de l'Association des Insuffisants Respiratoires de Loire Atlantique

Adresse postale : AIR 44 36 rue Blanchet 44400 Rezé

Site internet : <http://www.air44.fr>

### Editorial de Vincent Legeay

Fin 2011, notre association était composée de 129 adhérents plus 22 adhésions couple, soit 151 personnes concernées par la vie de AIR 44. Non comprises les adhésions couples pour lesquelles nous n'avons pas l'information « date de naissance », voici la répartition par tranche d'âge et par sexe de ces adhérents :

- parmi ces 129 adhérents, se trouvaient deux nonagénaires, tous deux nés en 1920 ;
- 23 octogénaires, dont 6 femmes et 17 hommes ;
- 49 étaient dans la tranche d'âge entre 70 et 80 ans, dont 12 femmes et 37 hommes ;
- 37 sexagénaires, dont 14 femmes et 23 hommes ;
- 13 quinquagénaires, dont 6 femmes et 7 hommes ;
- un seul quadragénaire, un homme né en 1963.

En fin d'année 2011, l'association avec les adhésions couples se constituait de 41 femmes et 110 hommes.

Les adhérents d'AIR 44 se répartissaient en trente trois nantais, huit herblinois, sept rezéens, sept sébastiennois, quatre couëronnais, quatre orvaltais, quatre nazairiens, quatre vertaviens, trois bouguenaisiens, trois chapelains (de La Chapelle Basse Mer), trois lorousains, trois succéens, et un ou deux adhérents dans près d'une cinquantaine d'autres communes du département.

Quatre vingt d'entre vous se déclaraient atteint d'un syndrome d'apnées du sommeil, trente et un de broncho pneumopathie chronique obstructive (BPCO), et les autres d'autres pathologies non différenciées à l'époque sur le bulletin d'adhésion.

Quelques uns de ces adhérents participent régulièrement aux activités proposées par l'association (réunions, repas, gymnastique en salle ou en piscine, marche, marche nordique...), mais il en est d'autres, assez nombreux, qui ne peuvent y venir à cause de diverses contraintes (maladie d'eux-mêmes ou de leur conjoint(e), difficulté de déplacements, ou encore retenus par le travail pour les plus jeunes d'entre eux). Il existe une action que chacun d'entre vous peut effectuer, c'est celle de faire connaître l'existence de notre association autour de vous. En discutant avec vos voisins ou en observant ce qui se passe dans votre quartier, vous pouvez assez facilement découvrir l'existence de personnes susceptibles d'être intéressées par notre association : moi même j'ai déjà découvert quatre personnes atteintes de BPCO vivant dans les rues proches de chez moi. Pour vous aider à le faire, vous avez reçu dans un précédent courrier un lot de cinq plaquettes de l'association, décrivant les actions de celle-ci et proposant d'y adhérer. Vous pourrez distribuer ces plaquettes (par exemple lors d'une prochaine consultation médicale avec un pneumologue ou autre docteur), aux autres malades présents avec vous dans la salle d'attente ou bien les laisser en évidence sur la table de cette salle d'attente. Ainsi chacun d'entre vous pourra contribuer à accroître la notoriété de AIR 44 et à renouveler ses adhérents. Cette action pourra être renouvelée plusieurs fois dans l'année, nous vous enverrons de nouveaux lots de plaquettes, multipliant ainsi les chances de réussite.

Si par hasard il ne vous est vraiment pas possible de distribuer ces plaquettes, vous pourrez nous les renvoyer, elles serviront à d'autres.

Nous comptons sur l'aide de chacun pour que cette opération de parrainage soit un succès.

### Agenda 2012

**Réunion des adhérents :**  
les mercredis suivants à 14 heures

25 avril : centre des Naudières, Rezé

23 mai : salle de réunion d'Aliséo, Orvault

20 juin : centre des Naudières, Rezé

19 septembre : salle de réunion d'Aliséo, Orvault

17 octobre : centre des Naudières, Rezé

21 novembre : journée mondiale de lutte contre la BPCO (lieu à déterminer)

**Repas de fin d'année,** Salons de la Louée, Haute Goulaine, dimanche 2 décembre

**Toute l'année :**

Marche à 15h chaque lundi, départ place Pirmil, le long de la Sèvre

Gymnastique, le jeudi à 15h, salle de la Mirette, Rezé

Piscine, le 1er vendredi du mois à 14h, Centre Attitude, La Chapelle sur Erdre

### Souvenirs



Roi et Reine ayant mangé la fève lors de la galette des rois du 18 janvier dernier.

### Marche nordique :

De nouvelles conditions financières – 15 euros pour l'adhésion annuelle à l'ASPTT (septembre à juin), 17 euros par mois pour une ou deux séances hebdomadaires sans obligation d'un mois à l'autre (permettant un arrêt hivernal). Pour les séances de Marche Nordique, prendre contact avec le Coach Athlé Santé sur son blog, suivre le lien indiqué sur le site internet de AIR 44 [www.air44.fr](http://www.air44.fr)

**Dimanche 2 décembre 2012 : réservez cette date pour le repas de fin d'année**

**AIR 44 est affiliée à la FFAAIR**

## Réunion des adhérents du 18 janvier 2012

Cette réunion s'est tenue au Centre des Naudières à Rezé, dix-huit personnes y sont présentes

Après avoir souhaité ses vœux à l'assemblée Vincent Legeay nous présente les trois



intervenantes de cet après-midi.

Toutes trois sont employées chez VITALAIRE, entreprise prestataire pour les maladies respiratoires : Julie Séjournée et Carole Lessade toutes deux diététiciennes, Emilie Faure commerciale, celle-ci ayant eu la bonne idée de nous offrir des chocolats pour commencer cette nouvelle année 2012

Après que Emilie nous a présenté l'entreprise VITALAIRE, Julie et Carole nous donnent des conseils de nutrition et d'hygiène de vie, la première pour les personnes atteintes d'apnée du sommeil et la seconde pour celles atteintes de BPCO.

Elles nous parlent des catégories d'aliments (protides, lipides, glucides), du nombre de

repas au cours d'une journée et de la composition de ceux-ci pour les personnes atteintes d'apnée du sommeil. Dans le cas de la BPCO il se peut que les personnes n'aient pratiquement plus d'appétit : il est alors conseillé de faire plusieurs petits repas par jour au minimum cinq, trois principaux repas et deux petites collations. En ce qui concerne les apnéiques trois repas et une petite collation si nécessaire suffisent.

Le soir il faut éviter les excitants (café, thé, alcool etc....), ne pas manger trop copieusement. Il est recommandé de prendre son temps et de manger assis, de faire au minimum trente minutes d'activité par jour,



d'éviter de manger devant la télévision.

Chaque semaine il faut varier tous les jours les menus (pour avoir un bon équilibre alimentaire)

Préférer l'eau à toutes les autres boissons, ne pas oublier tous les jours les féculents qui sont

des sucres lents (le pain, les pâtes, haricots, lentilles etc...). Une portion de viande ou de poisson midi et soir, préférer les viandes blanches aux viandes rouges (pour celles-ci deux fois par semaine est suffisant). Deux œufs remplacent une portion de viande. Éviter le porc sauf le jambon et le filet mignon de temps à autre.

Manger des fruits trois fois par jour, des légumes au deux principaux repas.

Prendre des laitages matin, midi et soir. Une seule portion de fromage par jour, éviter le beurre, ne pas prendre trop de crème, préférer les huiles oméga trois (noix, soja, colza et aussi Isio quatre). Éviter aussi de manger trop de sucre. Faire ses courses le ventre plein.

Pour les personnes atteintes de BPCO, il existe un fort risque de dénutrition. Suivre les mêmes conseils que pour l'apnée du sommeil. Éviter au maximum de sortir par grand froid. Avoir une bonne hygiène buccale. En cas de manque d'appétit fractionner les repas, si nécessaire prendre des compléments nutritifs. Il est recommandé pour ces personnes de faire de la gymnastique de réhabilitation, de la gymnastique en piscine, de la marche à pied ainsi que de la marche nordique, bien sûr avec accord du médecin.

Les interventions étant terminées nous avons partagé les galettes des rois.

Le secrétaire

## Réunion des adhérents du 22 février 2012

Vingt-deux adhérents ont assisté à cette réunion, tous des habitués de ces rencontres.

Après le petit discours de bienvenu de Vincent Legeay, celui-ci demande à chaque participant de se présenter, d'indiquer sa commune de résidence, sa maladie, le nom de son prestataire de santé (pour la plus part ALISEO) et de dire de quel matériel il est équipé. Après ce tour de table, il apparait qu'une majorité de participants ne connaissent pas le nom du matériel dont ils sont équipés.

Vincent nous fait part que la FFAAIR a lancé deux enquêtes (une sur la BPCO et l'autre sur l'apnée du sommeil). Cinq questionnaires sur la BPCO ont été distribués lors de la réunion, les personnes souffrant d'apnées recevront les questionnaires les concernant par la poste (70 questionnaires seront envoyés). Il faut noter aussi la volonté de la Sécurité Sociale de restreindre le financement de la prise en charge du matériel de ventilation pour les personnes souffrant d'apnées du sommeil.

La 12ème Journée Nationale du Sommeil se tient cette année le 16 mars, des conférences seront données, ainsi que des ateliers découvertes, elles se dérouleront au 9 boulevard Vincent Gâche à Nantes de quatorze à dix-neuf heures (entrée libre et gratuite).

Il nous est rappelé que la prochaine

Assemblée Générale aura lieu le 1er avril aux Salons de la Louée (accueil des participants à dix heures), pas de réunion en mars.

Il nous est rappelé aussi que la FFAAIR en partenariat avec l'ANCV, Agence National des Chèques Vacances, peut accorder une aide financière à certains adhérents pour les aider à réaliser un projet de vacances : pour en bénéficier il faut avoir des revenus assez bas, ne pas être imposable (se renseigner auprès de la FFAAIR et éventuellement AIR 44). L'aide est versée sous forme de chèques vacances.

Annick et Pierre Gourmelon assisteront au prochain congrès de la FFAAIR qui se tiendra à Toulouse le dix Mai.

Depuis la période de froid personne dans l'assemblée n'a été faire de marche nordique. De nouvelles conditions tarifaires ont été établies : pour les adhérents d'AIR 44, l'ASPTT Nantes ne demande que quinze euros de licence par année (de septembre à juin) et dix-sept euros par mois pour une à deux heures de marche accompagnée par semaine, sans obligation d'un mois sur l'autre, ceci afin de permettre la coupure des périodes de grand froid.

Plus aucune question n'étant posée, nous avons dégusté quelques bottereaux pour fêter mardi gras

Le secrétaire

## Très beau texte -- malheureusement, on n'en connaît pas l'auteur

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur;  
Sans remord, sans regret, sans regarder l'heure;  
Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur;  
Car, à chaque âge, se rattache un bonheur.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps;  
Le garder sain en dedans, beau en dehors.  
Ne jamais abdiquer devant un effort.  
L'âge n'a rien à voir avec la mort.

Vieillir en beauté, c'est donner un coup de pouce  
À ceux qui se sentent perdus dans la brousse,  
Qui ne croient plus que la vie peut être douce  
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.

Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement.  
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan.  
Être fier d'avoir les cheveux blancs,  
Car, pour être heureux, on a encore le temps.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour,  
Savoir donner sans rien attendre en retour;  
Car, où que l'on soit, à l'aube du jour,  
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir;  
Être content de soi en se couchant le soir.  
Et lorsque viendra le point de non-recevoir,  
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir.

## Amiante : l'exemplaire procès de Turin fera-t-il enfin bouger les choses en France ?

En condamnant Jean-Louis de Cartier de Marchienne et Stephan Schmidheiny à seize ans de réclusion et à verser des indemnités conséquentes aux parties civiles, le tribunal de Turin a voulu faire un exemple dans le scandale de l'amiante. Afin que le monde entier comprenne la dangerosité de cette fibre, mortelle pour l'individu et désastreuse pour l'environnement.

"Déclarés coupables des crimes qui leur sont reprochés". Ainsi en a décidé le tribunal de Turin à l'encontre des deux anciens dirigeants et actionnaires d'Eternit : le baron belge De Cartier de Marchienne et le milliardaire suisse Stephan Schmidheiny. Le verdict est tombé hier, à 13 h 15.

Les deux anciens responsables du groupe de l'amiante sont condamnés à seize ans de réclusion. Et à de lourdes amendes au bénéfice des différentes parties civiles : particuliers, ouvriers italiens de Casale-Monferrato, Rubiera, Cavagnolo et Bagnoli (près de Naples), associations, syndicats, ainsi que collectivités territoriales et régionales.

Ces indemnités octroyées aux parties civiles atteignent 25 millions d'euros pour la ville de Casale-Monferrato, 20 millions pour la région Piémont, 100 000 € pour l'Associazione famigliari vittime amianto (Afeva), association des familles de victimes de l'amiante, 100 000 euros pour le WWF..

Le tribunal a également attribué de 5 000 à 35 000 euros d'indemnités à chaque victime ou famille mais elles peuvent entreprendre des démarches devant les juridictions civiles pour essayer d'obtenir des compléments d'indemnisation.

Le hall à côté de la salle d'audience proprement dite, où étaient accueillies les familles de victimes et les délégations étrangères, n'a pu retenir quelques applaudissements. Mais aussi des larmes. Qui ont cédé la place au long développement du président du tribunal sur les diverses indemnisations auxquelles ont été condamnés les deux industriels. "Une liste émouvante,

nous dit Alain Bobbio (Andeva) car sa longueur impressionnante donne l'étendue du désastre en Italie".

Un désastre dont la permanence a été mise en évidence par l'instruction et le procès. Permanence qui ouvre la voie à un 2e procès de l'amiante, qui aura lieu ultérieurement, pour toutes les victimes déclarées depuis le début de la première procédure. Et qui a valu à la municipalité de Casale-Monferrato la reconnaissance des préjudices humains et environnementaux qu'elle a subis.

### Une décision historique

Cette condamnation est une décision historique, à plus d'un titre : après le procès de Bruxelles qui, en novembre dernier, a condamné le groupe à verser une grosse indemnité à la famille Jonckheere – 250 000 euros –, le verdict de la cour de Turin sonne un tournant dans les procédures en pénal contre les industriels de l'amiante.

Pour la première fois, quel que soit leur rang – le baron est apparenté au roi des Belges – "les responsables ne sont plus au-dessus des lois", commentera Bruno Pesce, président de l'association des victimes de Casale. "C'est une fin provisoire, le début d'autre chose", ajoute le responsable associatif avec quelque émotion.

Une condamnation qui prend en compte à la fois les désastres sur la santé des ouvriers mais aussi sur l'environnement des sites industriels. Même si la condamnation a été prononcée par contumace – Stephan Schmidheiny, 65 ans, vit au Costa Rica et ce pays n'extrade pas vers l'Italie et le baron de Cartier de Marchienne est aujourd'hui âgé de 90 ans –, elle compte pour toutes les victimes de l'amiante. En Italie, comme ailleurs.

### Forcément des retentissements, en France.

L'avocat Jean-Paul Teissonnière, membre du collectif international d'avocats autour de ce dossier, confiait quelques heures avant le rendu du verdict : "Je suis la seule personne incriminée, pour l'instant, dans l'affaire de

l'amiante en France". L'avocat parisien est en effet poursuivi pour diffamation par la direction française du groupe Eternit, suite à la publication d'une interview donnée à *Télérama*.

"Cette affaire ne peut pas ne pas avoir de retentissement en France et dans le monde, a remarqué Jean-Paul Teissonnière. Il faut que les parquets en tirent les conséquences."

Le procureur italien Raffaele Guariniello, qui a mené ce dossier, sera reçu à Paris le 25 février, avec des collègues italiens, à l'initiative du Syndicat de la magistrature. Avocats et magistrats ainsi qu'associations et organisations syndicales sont invités ce jour-là à une conférence pour parler de cette instruction et de la procédure qui ont mobilisé des professionnels de la justice pendant près de dix ans. Avec une enquête sans précédent, menée avec de vrais moyens.

"Il faut qu'en France, on se mette à travailler – au niveau de la justice, estime Jean-Paul Teissonnière. Notamment sur les responsabilités retenues. Et l'échelle des peines. Elles atteignent un niveau maximum en Italie : vingt ans étaient requis par le procureur Guariniello à l'encontre des deux accusés. C'est-à-dire plus que normalement dans ce type d'affaires (12 ans). En France, il faut arrêter de faire payer les « lampistes » et condamner les vrais coupables".

La France, sur le dossier de l'amiante, est dans une situation "absolument désespérée", comme la qualifie l'avocat des victimes françaises. La juge Marie-Odile Bertella-Geffroy a été dessaisie du dossier Eternit fin 2011 et, pour l'heure, personne d'autre n'a été désigné ou ne s'est proposé pour reprendre ce dossier.

"Rien ne justifie que dans deux pays d'Europe proches, aux systèmes juridiques présentant de fortes ressemblances, les différences de traitement soient si exacerbées", plaide Me Teissonnière.

Extrait de Viva, le 14/02/2012

## Carnet

Deux membres d'Air 44 sont décédés au cours du 1er trimestre 2012 :

**Bernard Giraud**, de la Haye Fouassière, adhère depuis 2010, avait participé à quelques séances de gymnastique avant que ses problèmes de santé ne le lui interdisent, continuant à fréquenter, avec son épouse Dominique, nos réunions mensuels quand cela lui était possible.

**Roger Bouchereau**, de la Chapelle Basse Mer, était membre de Air 44 depuis 1998, ayant plusieurs années siégé au Conseil d'Administration. Avec son épouse Monique ils s'occupaient d'organiser la collation qui clôture chacune de nos réunions mensuelles.

Nous présentons nos sincères condoléances à leur épouse et à leur famille.

## 20 conseils pratiques pour gérer son poids

1 Faites 3 repas par jour sans en sauter.

2 Prenez un bon petit déjeuner.

3 Allégez le repas du soir.

4 Supprimez le grignotage.

5 Faites une collation en cas de fringale (laitage maigre, pomme avec un verre d'eau).

6 Asseyez-vous à table même pour une collation.

7 Mastiquez bien, la sensation de satiété intervient au bout de 15 minutes.

8 Mangez équilibré et sans excès.

9 Évitez les aliments sucrés et utilisez éventuellement un édulcorant.

10 Limitez les féculents sans les supprimer.

11 Consommez les légumes verts à volonté.

12 Limitez les graisses cachées

(charcuterie, fromage, plats cuisinés du commerce).

13 Préférez la cuisson sans matière grasse, utilisez des ustensiles antiadhésifs.

14 Salez modérément et limitez les aliments riches en sel (charcuterie, conserves, fromages, condiments), le sel excite l'appétit.

15 Utilisez les herbes aromatiques, les épices et les condiments.

16 Buvez 1,5 à 2 litres d'eau, pensez aux tisanes mais évitez les boissons sucrées.

17 Faites vos courses « le ventre plein », établissez une liste et respectez-la !

18 Pesez vous 1 fois par semaine sur la même balance.

19 Conservez une activité physique.

20 Faites-vous plaisir.

## Le PARLER NANTAIS ...(suite)

-citations tirées de « le parler nantais de Julien et Valentine » de P.Brasseur

**D**, comme : « daame... ! dame oui dame ! ah ben dame ! dame ça alors ! »

**DAME**, interjection, exclamation qui revient sans cesse dans la conversation, pour renforcer une déclaration; pour marquer la surprise; pour éviter de répondre nettement; comme charnière de discours...

**DÉBEURNOUSER**, décrasser, débarbouiller. « *débeurnouse -te don, tu fê honte...* »

**DÉBOUQUER (SE-)**, cesser de bouder. « *bouque donc ma fille! Quand tu seras lassée, tu te débouqueras!* »

**DÉBOURNICHER**, faire partir, déloger, dénicher. « *j'ai vu l'heure que j'arriverais pas à la débournicher; partie comme elle était à pétasser...* »

**DÉLIVRES**, décombres, gravats, détritres divers. « *ça fait que j'ai bien manqué de me casser la goule en butant dans un tas de délivres* »

**DOUILLÉE**, volée de coups.

« *je vas le dire à ton père pour qu'il te donne une bonne douillée* »

**DRIGAILLE**, choses de peu de valeur, hors d'usage. « *un coup qu'on aura vidé la drigaille et donné un coup de balai, ça fera vantiesr bien l'affaire* »

**DRINÉE**, correction, volée de coups. « *ç'était mon Bébert Pavageau qu'était à flanquer une drinée à son gars passqu'il avait une cigarette au bec!* »

**DRET (avec articulation du « t » final)**, droit, « *marcher bien dret* »  
Exactement « *c'est dret là* ». « *Dis-moi donc tout dret c'que t'en penses!* »

**Ebaubé**, étonné, ébaubi, frappé de stupeur, « *pour un coup t'as raison, qu'il répond à Milien qu'en a resté tout ébaubé* »

**Écrapoutir**, écraser, écrabouiller, « *dame avec quelle route, on n'a pas fini d'avoir du potin et des poulets écrapoutis!* »

**Embernouser**, sali d'excréments, « *et par l'occasion ça pourrait laver le derrière à ta bode qu'est tout embernousée la pauve bête* »

**Embourniché**, niché, enfoui (avec l'idée de chaleur), « *dame, embournichée comme alle est là, a risque pas d'attraper la grippe!* »

**Émouvette, Équenette (en-)**, en émoi, excité, « *hier matin la patronne était tout en émouvette (équenette) quand alle est revenue de faire ses commissions...* »

## Apnée obstructive du sommeil: nouvelle méthode prometteuse

Le Pr Frédéric Chabolle, chef du service ORL de l'hôpital Foch, commente les résultats d'étude d'un dispositif médical à l'essai.

**Quel dérèglement fonctionnel provoque une crise d'apnée durant le sommeil ?**

**Pr. Frédéric Chabolle.** Il s'agit d'un blocage des voies respiratoires au niveau de la gorge. Il est dû à une diminution du tonus des muscles, un relâchement du voile du palais, des amygdales qui se rapprochent... et à la langue qui chute en arrière. Ces apnées sont fréquentes (chez 3 à 4 % des adultes). Chez les enfants, ce trouble est responsable de 70 % des opérations des amygdales.

**Connait-on les causes de ces étouffements ?**

Elles sont locales : une mâchoire un peu reculée, une langue ou des amygdales trop grosses, un cou enrobé de graisse. Il existe aussi un lien avec le ronflement : 10 % des ronfleurs sont "apnéiques". Au départ, il y a des turbulences dans les voies aériennes avec des vibrations de la luette. Puis, avec le rétrécissement des parois de la gorge, l'air ne passe plus dans les poumons et le taux d'oxygène baisse dans le sang, d'où la gravité.

**Rappelez-nous les conséquences de ces apnées obstructives sur la qualité de vie ?**

Les apnéiques se réveillent fatigués et sont somnolents durant la journée car leur sommeil n'a pas été réparateur (d'où des risques d'accidents du travail et de la conduite). L'hypertension provoquée par les crises peut induire chez eux des maux de tête chroniques. Il faut aussi citer une gêne pour le conjoint, liée au ronflement.

**Dans les cas sévères, y a-t-il des risques plus graves ?**

Oui. On observe chez ces patients une augmentation des risques cardio-vasculaires, neurologiques, une baisse de la libido et parfois un syndrome dépressif.

**Aujourd'hui, quelle est la prise en charge ?**

On peut avoir recours à différentes méthodes. **1.** Une diminution du poids chez les obèses. **2.** Le port d'un masque de ventilation nocturne (relié à un compresseur d'air par un tuyau). **3.** La mise en place, la nuit, d'une prothèse dentaire qui avance la mâchoire inférieure et la langue. **4.** La chirurgie : chez l'adulte, en diminuant les volumes du voile du palais et de la langue; chez l'enfant, en enlevant les amygdales.

**Quels sont les résultats ?**

Le masque (porté par environ 300 000 personnes en France), très efficace, a l'inconvénient de ne pas être toujours bien toléré et de devoir être porté à vie. Dans 20 % à 30 % des cas, les patients l'abandonnent. La prothèse dentaire (efficace dans 80 % des cas) ne peut être implantée que chez les sujets dont la denture est complète et parfaitement saine. Cette prothèse a l'inconvénient d'entraîner, à long terme, un déplacement des dents. Pour la chirurgie, seul traitement radical, le succès n'est pas garanti et certaines suites opératoires peuvent être très douloureuses.

**En quoi consiste la nouvelle approche ?**

Son but est de stimuler le nerf de la langue, pour qu'elle puisse, durant le sommeil, se projeter en avant au moment de l'inspiration. Le dispositif comporte un petit pacemaker mis en place sous la clavicule. Il est relié par des fils conducteurs à deux électrodes : l'une située sous la peau, au niveau du cou, au contact du nerf de la langue; l'autre implantée au niveau du thorax, entre deux côtes. L'intervention s'effectue sous anesthésie générale. L'électrode du thorax dépiste le début de l'inspiration et adresse un signe au pacemaker, lequel va envoyer une stimulation sur l'électrode touchant le nerf de la langue. A la fin de l'inspiration, la stimulation s'arrête et l'expiration est normale. Avec cette technique mini-invasive, on n'intervient pas dans la gorge.

**Jusqu'à présent, quels résultats a-t-on obtenus ?**

Une dizaine de centres – américains et européens – testent actuellement ce nouveau dispositif (Inspire Medical System). Notre équipe, à l'hôpital Foch, est la première en France à participer à ces études. Les résultats sont très prometteurs : sur plus de 100 patients implantés depuis un an, le taux de succès dépasse 80 %. On peut espérer bénéficier de ce système d'ici deux à trois ans.

**En résumé, quels sont les principaux avantages ?**

**1.** Cette approche mini-invasive est définitive. **2.** L'hospitalisation est courte : un à deux jours. **3.** Le réveil et les suites sont indolores. **4.** Aucun geste n'est effectué à l'intérieur de la gorge. **5.** Le taux de succès est prometteur. Il existe des contre-indications tels un volume trop important du voile du palais, un syndrome d'apnée très sévère...

Propos recueillis par Sabine de la Brosse – Paris Match 26 sept. 2011

## Humour

Dans une école primaire, l'institutrice demande aux élèves ce que fait leur père.  
Sophie répond: «Moi, mon papa, il est docteur».  
Le petit Christophe prend la parole: «Moi, il est facteur».

Arrivé à Pierre, celui-ci répond: «Moi, mon papa joue du pipeau dans un bordel».  
L'institutrice est consternée. Inquiète pour les conditions d'éducation de son élève, elle contacte le père de Pierre et lui dit son inquiétude.

Le père de Pierre lui répond alors : «Non non, ce n'est pas ce que vous croyez ... mais il faut me comprendre: comment voulez-vous expliquer à un gamin de 7 ans que vous êtes économiste au Ministère des finances !

Dimanche 2 décembre 2012 : réservez cette date pour le repas de fin d'année