

Votre santé mérite une information indépendante

Tribune **santé**

Avec le concours de 150 professeurs de médecine www.tribunesante.com

Troubles digestifs **comprendre ce mal répandu**

- Les remèdes qui marchent
- Le rôle du stress
- La piste du microbiote



L'aspirine
Une arme anticancer ?



Stop
à l'obsolescence
programmée



Antibiotiques
Chef-d'œuvre en
péril ? Le point avec
le Pr Andremont

Jamais sans ma vésicule ?

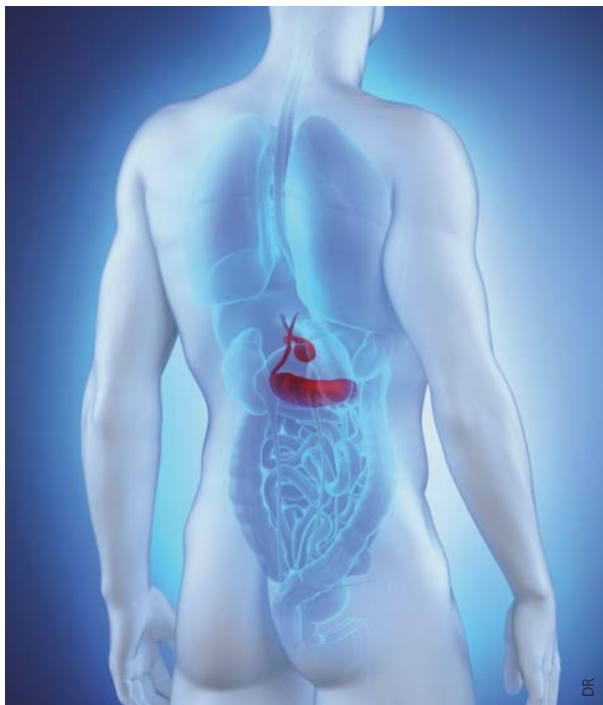
On sait qu'elle existe, mais pas toujours à quoi elle sert. Pourquoi la vésicule biliaire devient-elle parfois douloureuse, et peut-on sans passer ?

→ Avec le concours du Pr David Nocca, du service de chirurgie digestive du CHU de Montpellier.

En France, en 2013, il y a eu 118 000 cholécystectomies. Ce nom barbare correspond à l'ablation de la vésicule biliaire, cet organe en forme de poire connu de chacun d'entre nous, mais dont on ignore souvent la fonction.

Des douleurs qui irradient

Justement, quel est son rôle ? Il s'agit d'un réservoir de bile, placé en dérivation entre le foie et l'intestin. Le foie fabrique



Après l'ablation de la vésicule, le patient peut souffrir de fréquentes diarrhées pendant un à deux mois.

la bile nécessaire à la digestion, qui est stockée dans la vésicule. Ce système permet un débit plus important, pour une meilleure digestion. Son utilité est donc avérée. Question : pourquoi l'enlever, alors ? « *Le plus souvent à cause de l'apparition de calculs biliaires, des conglomérats formés de cholestérol et/ou de calcium* », explique le Pr David Nocca, chirurgien digestif du CHU de Montpellier. La formation de ces cristaux, dite lithiase biliaire pour les érudits, est très fréquente : elle touche en moyenne 20 % de la population.

Or ces corps cristallins peuvent être à l'origine de douleurs intenses au centre ou à droite de l'abdomen, qui irradient parfois jusqu'à l'omoplate droite ! Dans certains cas, ces corps entraînent une infection, voire (mais heureusement, c'est plus rare) migrent en dehors de la vésicule ou, pire encore (mais encore plus rare), se bloquent dans le pancréas et causent une inflammation souvent grave. Autre pathologie de la vésicule, le cancer. Très peu fréquent – deux cas pour 100 000 habitants –, il touche deux fois plus de femmes que d'hommes. Problème, c'est un cancer silencieux : seulement 10 % d'entre eux sont détectés à un stade précoce. Dans la plupart des cas, ils se déclarent à un stade avancé – en général après la soixantaine – et restent donc très difficiles à traiter. L'ablation complète de ce type de tumeurs n'est possible que dans 25 % des cas en moyenne.

Une intervention légère

Autant de raisons de la retirer dès que des douleurs se présentent. D'autant que cette opération est assez bénigne. « *Environ 90 % des cholécystectomies se font sous coelioscopie [petites incisions sur l'abdomen, ndlr], indique le Pr David Nocca. Cette technique, qui est le traitement de référence depuis 1988, est réalisée sous anesthésie générale, et ne nécessite pas plus de un à deux jours d'hospitalisation.* » L'ablation peut parfois être effectuée en ambulatoire. Et aucun régime particulier n'est nécessaire durant les deux à trois semaines de convalescence qui s'ensuivent. Car, autant le savoir, on peut vivre très bien sans sa vésicule. « *L'organisme s'adapte, c'est-à-dire que le diamètre de la voie biliaire principale augmente afin de permettre un écoulement plus important de la bile*, reprend le Pr Nocca. *On ne peut pas dire que la vésicule biliaire ne sert à rien mais, c'est sûr, on s'en passe très facilement.* » Tout ça pour ça !

ÉLODIE BARAKAT

De l'utilité des rêves en six questions

Rêve-t-on toutes les nuits ? Pourquoi certains d'entre nous ne se souviennent-ils jamais de leurs rêves ? Peut-on les contrôler ? Petit topo avant de fermer l'œil...

→ Avec le concours de Perrine Ruby, chargée de recherche Inserm au Centre de recherche en neurosciences de Lyon.

Tout le monde rêve



VRAI. Mais on ne s'en souvient pas tous de la même manière. On ne connaît l'existence du rêve qu'à travers le souvenir que l'on en garde. Quand les gens disent ne jamais se souvenir de leurs rêves, en réalité, ils veulent dire que c'est extrêmement rare. Les seuls cas où il n'y a vraiment aucun souvenir sont observés chez des patients qui ont des lésions au cerveau.

Les phases d'éveil favorisent la mémoire des rêves

VRAI. Sur une nuit, lors d'un sommeil normal, on compte au total entre cinq et vingt minutes de temps d'éveil et ce, sans même en avoir conscience. Le plus souvent, le lendemain, on n'en a aucun souvenir. Or, pour mémoriser de nouvelles informations, le cerveau a besoin de ces phases d'éveil. C'est pourquoi ceux qui ont un temps d'éveil plus important se souviennent mieux de leurs rêves.

On ne rêve que durant la phase de sommeil paradoxal

FAUX. On peut rêver à n'importe quel moment de la nuit. Cependant, le sommeil paradoxal présente un avantage : c'est avec les réveils qui surviennent durant cette phase qu'on a la plus grosse proportion de souvenirs de rêves.

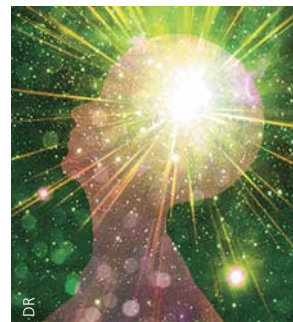
Les rêves ont une signification

VRAI. Cette signification reste toute-fois propre à chacun, car les rêves sont dictés par le vécu et l'inconscient. Il ne peut donc pas y avoir de signification absolue. Par ailleurs, aucune interprétation, même individuelle, n'a été validée scientifiquement.



RÊVER AIDE À APPRENDRE

PEUT-ÊTRE. Le cerveau consolide la mémoire durant le sommeil. Il réactive le réseau neuronal impliqué dans l'apprentissage et le réorganise pour en augmenter l'efficacité, un peu comme on défragmente le disque dur d'un ordinateur. Ce qu'on ne sait pas encore, c'est le rôle du rêve dans ce processus. Dès lors que le cerveau traite les informations enregistrées, on devrait en effet pouvoir les retrouver dans nos rêves. Mais, pour cela, faudrait-il encore s'en souvenir...



Contrôler ses rêves, c'est possible

VRAI. Le rêve lucide est un rêve au cours duquel on prend conscience qu'on est en train de rêver. Certains rêveurs lucides arrivent même à prendre le contrôle sur des éléments de leur songe. Environ 50 % des gens en auraient déjà fait l'expérience au moins une fois, mais seulement 10 % de façon régulière. Selon le psychophysiologue américain Stephen LaBerge, créateur du Lucidity Institute, en 1987, on peut même s'y entraîner. Cela dit, diverses études suggèrent que ces rêves se font dans une phase transitoire entre sommeil et éveil, et les répercussions d'un tel sommeil sur la santé (choisi aux dépens d'un sommeil stable) sont mal connues, alerte Perrine Ruby.

ÉLODIE BARAKAT