



BULLETIN D'INFORMATION N° 32 – OCT 2007

- Pour continuer à recevoir notre Bulletin, merci de nous informer d'un éventuel changement d'adresse e-mail
- Chaque mois, je vous explique sans tabou, ni jargon, votre quotidien féminin médical. Je souhaite vous aider à mieux comprendre le langage de votre corps en répondant à mille et une questions que vous vous posez, des plus simples aux plus intimes, dans les domaines les plus variés. Visitez aussi le site : www.docteurdavidelia.com
- Retrouvez moi en vidéo et audio sur le podcast : [Cliquez Ici](#)

Edito du Mois



LE PRINCIPE DU PARAPLUIE

La Charte de l'environnement est entrée dans la Constitution Française un lundi 28 février de l'année 2005. Et c'est son article 5, le fameux « principe de précaution » qui, depuis... m'empêche de dormir.

Le risque 0, c'est cela la nouvelle religion du début de ce siècle !
Mon dieu, pourquoi, oui pourquoi ma mère m'a-t-elle convaincu de faire médecine ?
Car notre métier ne se fait pas sans prise de risque. Le risque avec un grand R est au coeur

même de notre profession. Et ... il s'agit maintenant de ne plus en prendre du tout !
AHGHHH ! Nous voici donc tous placés dans une situation littéralement schizophrénique !
Les Académies nationales des Sciences et de Médecine l'avaient prédit dès le mois de mars 2004 en suggérant des « effets pervers

susceptibles d'avoir des conséquences désastreuses sur des progrès futurs ».

Oui désastreux est le mot. Alors, Principe de Précaution, il faut aujourd'hui changer ton nom. Je te propose : « Principe du Parapluie », cela te va ?

Quoi tu protestes ? Et pourtant, que de bêtises faites en ton nom « Oh Dieu tout puissant de la Précaution » ! Car imaginer qu'il suffit de s'abstenir d'agir pour éviter toute prise de risque conduit en réalité à prendre... d'autres risques.

Des centaines de millions de pauvres bêtes, vaches- veaux –cochons- t'avaient déjà été données en sacrifice avant même ta promulgation. Les amoureux de la viande s'étaient rabattus en masse sur les gallinacés !

Mais comble de malchance, après les vaches ce furent les poulets ! Des centaines de millions de volailles alors t'ont été immolées. Et tu es devenu célèbre avec ça : les ministres se sont déplacés, escortés de la cohorte de journalistes indispensables, pour se recueillir sur la tombe de chaque canard sauvage ayant décidé de casser sa pipe !

J'allais oublier les OGM : Nous avons chez nous un champion moustachu de la lutte contre cette « menace planétaire ». Vous voyez de qui je veux parler ? S'il n'existait pas il faudrait l'inventer ! Grâce à lui et au bon peuple complètement addict de toi, OH ! Grand Principe du Parapluie, on détruit régulièrement et en toute bonne conscience des champs de maïs et autres agrumes. C'est comme cela qu'on fait avancer le progrès ! Et c'est ainsi qu'on perpétue pour un siècle encore (je suis optimiste) les pesticides et autres saloperies de xéno estrogènes dont ces mêmes OGM auraient sans doute pu nous épargner.

Et l'hépatite B ! On s'en souvient : toujours en ton nom (hypothèse de 1 à 2 cas d'affection démyélinisante pouvant être reliées à la vaccination d'une cohorte de 800 000 enfants par classe d'âge), le bon docteur Kouchner, alors secrétaire d'état à la Santé, suspend la vaccination contre l'hépatite B en milieu scolaire. Et encore grâce à toi expose des adolescents à cette méchante maladie avec

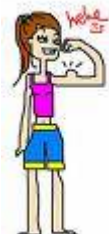
ses risques d'hépatite fulminante et de chronicité. Là, avoue le, OH grand Parapluie Sacré : on marche littéralement sur la tête !

Et toujours pour toi on a complètement terrorisé la moitié des femmes ménopausées hormonalement traitées de cette planète : le soupçon de 6 cas de cancers du sein pour 100000 femmes traitées par an ont été suffisant pour qu'elles abandonnent leur THS et se pourrissent la vie, s'exposent aux fractures illégitimes, aux dépressions, aux éventuels ruptures pour incompatibilité sexuelle, à l'automédication tant inefficace que coûteuse et éventuellement dangereuse. On essaie même aussi régulièrement de t'immoler la pilule. Heureusement jusqu'ici en vain. Mais vas- tu encore frapper ici, va-t-on te faire cadeau de quelques milliers d'IVG supplémentaires, de leurs complications éventuelles... ?

Veux-tu que je dise ce que je pense vraiment de toi, Oh ! Grand parapluie ? Excuse ma franchise, pas grand-chose de bien. Tu freines toute entreprise, tu décourages le progrès thérapeutique, tu paralyse l'innovation, tu fais de l'abstention thérapeutique le principe sacré de base des médecins, tu es à l'origine d'un immobilisme dommageable dans tous les domaines y compris dans la recherche et dans le domaine du médicament. Vienne vite le temps où conscient de nos responsabilités de médecins, nous pourrions à nouveau conduire nos décisions en n'ayant en tête que la meilleure santé de chacune de nos patientes dans leur individualité. N'oublions pas que l'attitude d'abstention systématique est fautive au regard de l'obligation de soins que nous leur devons. Pour finir, mon cher Parapluie, sais-tu pourquoi Louis XIII n'a pris que 27 bains sur une période de 27 ans : c'est en ton nom, OH grand Principe de Précaution, qu'il ne se lavait pas ! A partir du XVIe siècle on ne se lavait plus par peur de la peste, celle-ci étant susceptible de pénétrer par les pores de la peau !

Bref, appliquons le principe de précaution au principe de précaution lui-même afin que le soupçon ne l'emporte pas sur la preuve, que la responsabilité collective ne se substitue pas à la responsabilité individuelle.

Vous et Votre Poids



LES FORTES EN CALCULS CE MOIS CI C'EST POUR VOUS! LES AUTRES : A VOS CALCULETTES!

Vous pouvez vous lancer dans ce calcul qui n'a pas la prétention d'être précis à 100 g près mais qui vous donnera tout de même une idée de ce qu'une femme de votre taille, de votre poids et de votre âge compte en masse musculaire dans son corps.

Tout d'abord, calculez votre dépense énergétique de repos : vous avez votre calculatrice en main ? Souvenez-vous que vous pouvez aussi calculer votre métabolisme de base grâce à la formule de Harris et Benedict. Cette formule est : Dépense énergétique de repos (pour les femmes) = $655,096 + (1,850 \times \text{par taille en cm}) + (9,563 \times \text{poids en kilos}) - (4,876 \times \text{par âge en années})$.

Ainsi, si vous avez 47 ans, mesurez 1,62 m, et pesez 53 kilos votre dépense énergétique de repos est : $655,096 + (1,850 \times 162) + (9,563 \times 53) - (4,876 \times 47) = 1232,46$ calories.

À partir du moment où vous disposez de votre dépense de repos, il est très simple, en sachant que la part dépensée par les muscles chaque jour est de 28 % de ce chiffre, de calculer la part d'énergie dépensées par vos muscles : $1232,46 \times 28 \% = 345$ calories.

La masse maigre, qu'est-ce que c'est ?

C'est ce qui n'est pas gras dans votre corps. C'est l'examen de densitométrie qui calcule au plus près la composition corporelle. Cet examen nous dit le poids exact de la masse calcique, de la masse grasse, de la masse maigre lorsque l'on additionne ces trois masses, on retrouve le poids affiché sur votre balance.

On considère, avec des scientifiques comme Holliday (1986) et Forbes (1987) que la moitié de la masse maigre est constituée des muscles et des organes principaux : le

cerveau, le cœur, les reins, le foie. Quant à l'autre moitié, elle comprend le squelette, tous les liquides extra-cellulaires (c'est-à-dire en dehors des cellules) le sang, ainsi que tous les tissus non spécifiques restants.

Chez l'adulte, les muscles représentent, selon les individus, entre 35 et 45 % de la masse maigre.

On considère depuis les travaux de Holliday (le même) que 1 kilo de muscle consomme 17,6 calories par vingt-quatre heures et que les autres organes comme le cerveau, le cœur... consomment, eux, 357,7 calories par vingt-quatre heures !

Quant à la dépense de la masse musculaire au sein du métabolisme de base, c'est toujours le même scientifique, Holliday, qui, en 1971, l'a établie à 28 % de la dépense de repos.

Comme nous savons que chaque kilo de muscle dépense 17,6 calories, vous avez dans votre corps $345/17,6 = 19,6$ kilos de muscles.

CQFD ! MUSCLEZ VOUS DONC SI VOUS VOULEZ MAIGRIR MEME EN DORMANT!

Si j'ai tenu à vous développer ces calculs dignes du certificat d'études, c'est pour vous montrer que, même sans appareil sophistiqué, on peut, grâce à une simple machine à calculer, obtenir des renseignements somme toute fort intéressants.

Bien évidemment, le résultat trouvé ici est un résultat moyen ; tout dépend de votre entraînement : certaines femmes auront plus de muscles, d'autres beaucoup moins. C'est l'atout de la densitométrie que de préciser beaucoup plus les choses en calculant une vraie masse maigre.

Contraception



Je ne supporte pas les pilules.

J'ai essayé plusieurs stérilets mais à chaque fois je les expulse. Je suis intéressée par toutes nouvelles méthodes pouvant me convenir. J'ai entendu parler d'un implant : pouvez-vous me dire de quoi il s'agit ?

Il s'agit en effet d'un implant qui se présente comme une « mine de crayon » (4 cm de long sur 2 mm de diamètre) que le médecin met en place 6 à 10 cm au-dessus du pli du coude sur le côté intérieur du bras. La pose dure 2 mn (éventuellement sous anesthésie locale).

L'implant est laissé en place pendant 3 ans. Une femme sur 5 a des troubles des règles qui la contraignent à abandonner la méthode mais 80% des femmes s'estiment complètement satisfaites. La contraception est assurée à

100% pendant les 3 ans. Comme il n'y a pas d'estrogène (il s'agit d'un progestatif seul) la tolérance est excellente et les contre-indications sont extrêmement rares. Le retrait s'effectue sous anesthésie locale à tout moment, soit en cas d'intolérance par exemple ou encore en cas de désir d'enfant ou tout simplement pour changer d'implant au bout de 3 ans. Cette contraception est remboursée par la sécurité sociale.

Vous au Quotidien



Lors de ma dernière visite médicale chez mon gynécologue en mai 2007, au moment de l'examen au spéculum, il m'a dit voir un polype sur le col de l'utérus. Je me pose des questions sur ce polype aperçu à l'examen. J'ai eu des pertes de sang durant le mois de juin/juillet en dehors de mes règles. Comment se passe l'ablation d'un polype sur le col ? Est-ce douloureux, faut-il être hospitalisée ?

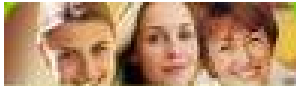
Les polypes du col sont des excroissances de muqueuse du tissu glandulaire du col, c'est-à-dire celui qui tapisse l'intérieur du canal du col de l'utérus. Il ne s'agit jamais de polypes cancéreux. Lorsqu'ils sont petits, on a plutôt tendance à les respecter car il est courant de

constater leur récurrence quelques mois ou quelques années après lorsqu'on en a fait l'ablation. Par contre, lorsqu'ils sont volumineux ou qu'ils deviennent gênants (perte de sang, sécrétions abondantes, ...) on les enlève lors de la consultation de

gynécologie, sans anesthésie aucune, en l'espace de quelques secondes : le polype n'est pas innervé et donc il n'y a aucune

sensation de douleur pendant que l'on pratique cette « micro-intervention » ambulatoire.

Ménopause



MA VIE DE FEMME

Pouvez-vous me dire ce que je risque à retarder une opération (fibrome gros comme un pamplemousse). J'ai arrêté le traitement hormonal substitutif de la ménopause et je prends Yam et houblon : je souffre de bouffées de chaleur, prise de poids et sautes d'humeur, et je suis ballonnée tout le temps. Quoi faire ? Je suis ménopausée.

Le fait que vous soyez ménopausée et que vous ne preniez plus de traitement hormonal substitutif laisse à penser que votre fibrome va progressivement s'atrophier puis se calcifier, c'est-à-dire qu'il ne sera alors plus jamais capable de vous causer quel qu'ennui que ce soit. Il convient donc certainement dans ce contexte de ne pas se faire opérer d'un

fibrome dont vous m'annoncez d'ailleurs une taille modeste. Maintenant, si vous décidez de reprendre votre traitement hormonal en raison des symptômes qui vous assaillent, il convient de le surveiller échographiquement. Il est probable que si les doses du traitement sont modérées, il n'évoluera pas et que vous n'aurez pas besoin d'intervention.

Voici 5 mois que je prenais un spray nasal d'estrogènes associé à de la progestérone naturelle, j'étais très satisfaite de ce traitement. J'ai appris qu'il avait été supprimé depuis peu de temps. Que puis-je prendre d'équivalent ?

Effectivement, cette voie nasale d'administration des estrogènes pour le traitement hormonal substitutif de la ménopause n'est plus disponible en pharmacie (non pas parce qu'il y avait un quelconque problème à propos de ce médicament, mais tout simplement parce que la vente de ce produit n'était pas suffisante en raison de son prix relativement élevé et non remboursé par la

sécurité sociale). Il vous reste les équivalents cutanés : soit les gels soit les patchs d'estrogènes. Il s'agit de toute façon toujours de la même hormone administrée, le 17 bêta-œstradiol. C'est à votre médecin de calculer facilement l'équivalence des posologies entre votre ancien traitement et celui que vous allez maintenant adopter.

Du Côté des Mamans



Pour obtenir un renseignement sur le fonctionnement de la consultation qui a lieu uniquement sur Rendez-vous, contactez Sylvie YACOB son Assistante, du Lundi au Vendredi de 10 heures à 18 heures 30.

Tél. : **01.42.27.16.87** ou **01.42.27.71.16**

Fax : 01.47.63.79.91

Mail de Sylvie Yacob : docteurdavidelia@aol.com

Docteur David ELIA

2, rue de Phalsbourg-75017 PARIS – Métro : Monceau

