

SENIORS

Le sport c'est bien,
l'adapter c'est mieux

Pratiquer 20 minutes d'activité modérée à vigoureuse par jour (comme la marche rapide) permet de maintenir une bonne santé. Cependant, l'objectif peut être difficile à atteindre, notamment pour les personnes âgées sédentaires. **Mathilde Chen, Séverine Sabia, Benjamin Landré** et leur équipe parisienne ont voulu apporter des éléments pour affiner et diversifier les recommandations actuelles afin de les rendre plus réalisables. Au lieu de s'intéresser à la seule durée de l'activité physique, les chercheurs ont étudié 21 caractéristiques, aussi bien de l'activité physique que de la sédentarité, en équipant des seniors avec des accéléromètres. Onze critères se sont avérés importants pour prédire la mortalité, dont le niveau d'activité, sa durée, sa fragmentation et sa fréquence. Pour les personnes âgées, l'activité peut être distribuée tout au long de la journée, en fragmentant la sédentarité avec des exercices plus ou moins intenses. Tout mouvement est donc bénéfique pour la santé, même si cela ne représente pas 20 minutes continues de sport. **M. R.**

Mathilde Chen, Séverine Sabia, Benjamin Landré : unité 1153 Inserm/INRAE/ Université Paris Cité/ Université Sorbonne Paris Nord, Centre de recherche en épidémiologie et statistiques

✎ M. Chen *et al.* *EClinicalMedicine*, 13 décembre 2022 ; doi : 10.1016/j.eclim.2022.101773



© Beahinche/Adobe Stock

Climat

Un impact sur les naissances prématurées

Coups de chaud et canicules affectent la santé, en particulier celle des personnes fragiles, dont les femmes enceintes. Facteurs de déclenchement de l'accouchement, les vagues de chaleur sont associées à un risque accru de prématurité, et donc à une diminution du poids de naissance et à de

futures complications pour la santé de l'enfant. Sous les climats tempérés, ce risque intervient quelques jours avant la naissance mais aussi dès le début de la grossesse, dans les premières semaines après la conception, ont montré les Grenoblois **Johanna Lepeule** et **Ian Hough**, en surveillant plus de 5 300 naissances issues des cohortes mère-enfant Eden, Pelagie et Sépages, entre 2002 et 2018. Ce risque lié à l'exposition des femmes enceintes à des chaleurs nocturnes excessives existe aussi en cas d'exposition au froid. En

Cancer de la prostate

Une exposition différente aux pesticides

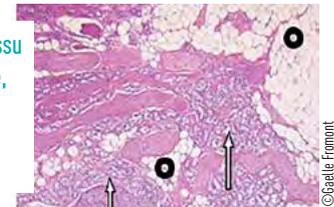
Si la majorité des pesticides organochlorés a été retirée du marché depuis plusieurs années, ils restent très présents dans l'environnement. Chez l'Humain, ces pesticides s'accumulent principalement dans les tissus adipeux, qui s'avèrent donc de bons indicateurs de l'exposition. L'équipe de **Gaëlle Fromont** de l'unité Nutrition, croissance et cancer à Tours a analysé, en collaboration avec le Laboratoire d'étude des résidus et contaminants dans les aliments de Nantes, la présence éventuelle de 29 types de pesticides organochlorés dans le tissu adipeux périprostatique de 160 patients de France métropolitaine et des Antilles atteints d'un cancer de la prostate. Résultat ? Il existe une importante variation ethnogéographique de l'exposition.

La plupart de ces pesticides se retrouvent en concentration plus élevée chez les patients de la métropole, mais les dérivés du DDT, le mirex et la chlordécone sont nettement plus présents chez ceux des Antilles. La chlordécone n'est d'ailleurs détectable que dans leur tissu adipeux. Après ajustement des données en fonction des autres facteurs de risques, aucune association franche n'a par contre été révélée entre ces teneurs en pesticides et l'agressivité du cancer. L'équipe poursuivra ses travaux par une étude sur 1 000 patients de Martinique, financée par l'Institut national du cancer. **J. P.**

Gaëlle Fromont : unité 1069 Inserm/ Université de Tours

✎ J.-P. Antignac *et al.* *Environ. Res.* 1^{er} janvier 2023 ; doi : 10.1016/j.envres.2022.114809

➔ Cancer de prostate infiltrant le tissu adipeux (ronds noirs) périprostatique, site de stockage des polluants organiques persistants. Les flèches blanches indiquent les tumeurs.



© Gaëlle Fromont

France, le froid peut aussi être un facteur de prématurité au cours des dernières semaines de grossesse. Compte tenu des changements climatiques à l'œuvre, ces résultats sont à

prendre en compte dans les politiques de santé publique. **M. R.**

Johanna Lepeule, Ian Hough : unité 1209 Inserm/CNRS/Université Grenoble-Alpes, Institut pour l'avancée des biosciences

✎ I. Hough *et al.* *Int J Epidemiol.*, 24 octobre 2022 ; doi : 10.1093/ije/dyac190

⬇ Un enfant est considéré comme prématuré s'il naît avant 8 mois et demi de grossesse.



© Borew/Adobe Stock

SUICIDE

Prévenir la crise en scrutant les rêves

Et si l'analyse des rêves pouvait aider à prévenir les futurs comportements suicidaires ? Pour répondre à cette question, **Pierre Alexis Geoffroy** et son équipe du laboratoire NeuroDiderot à Paris se sont intéressés aux contenus oniriques d'une quarantaine de patients hospitalisés entre janvier et mai 2021 pour crise suicidaire (pensées et tentatives de suicide). L'étude a

observé que 80 % des patients connaissaient des rêves altérés. Parmi eux, 67,5 % avaient des mauvais rêves, 52,5 % faisaient des cauchemars (mauvais rêves avec réveils nocturnes) et 22,5 % rapportaient que leurs songes comportaient des scénarios suicidaires. En outre, un véritable compte à rebours se met en place avant la crise suicidaire : les mauvais rêves

apparaissent 4 mois avant, les cauchemars 3 mois avant, et enfin, les scénarios suicidaires pendant les rêves sont rapportés dans les 6 semaines précédant la crise. Ces travaux pourraient ainsi permettre de revoir les signaux d'alerte dans la pratique clinique. **J. P.**

Pierre Alexis Geoffroy : unité 1141 Inserm/Université Paris Cité, équipe NeoPhen

✉ P. A. Geoffroy et al. *J Clin Psychiatry*, 23 novembre 2022 ; doi : 10.4088/JCP.22m14448

➔ L'analyse des rêves s'avère un outil simple pour prédire une tentative de suicide.



©Trincan / Adobe Stock

Insuffisance cardiaque aigüe

Un suivi qui sauve la vie



©Arminy Picca / Adobe Stock

Chaque année, des millions de personnes sont hospitalisées en urgence pour une insuffisance cardiaque aigüe. Pris en charge pour traiter leurs symptômes immédiats (palpitations, malaise, œdème pulmonaire), puis renvoyés chez eux, ces patients risquent d'être ré-hospitalisés dans

les mois suivants pour les mêmes problèmes. Pourtant, seulement 1 % d'entre eux – et encore moins pour les femmes – bénéficie à la sortie de l'hôpital d'un traitement contre l'insuffisance cardiaque, réputé difficile à tolérer bien qu'efficace. **Alexandre Mebazaa** et plusieurs membres de l'équipe Mascot à Paris ont montré qu'un suivi clinique strict et intensif pendant les 3 mois après la sortie, avec l'introduction progressive, surveillée, et adaptée d'une trithérapie pour limiter les effets secondaires, apporte des bénéfices. Le risque de réadmission en urgence ou de décès s'en voit réduit, et les signes cliniques et biologiques des patients, ainsi que leur qualité de vie, s'améliorent. Ces travaux invitent à revoir la prise en charge post-hospitalisation. **M. R.**

Alexandre Mebazaa : unité 942 Inserm/Université Paris Cité, Marqueurs cardiovasculaires en situation de stress

✉ A. Mebazaa et al. *The Lancet*, 7 novembre 2022 ; doi : 10.1016/S0140-6736(22)02076-1

63 %



©REBSP/Adobe Stock

C'est la part de médecins qui proposent systématiquement le vaccin contre les papillomavirus humains (HPV) aux garçons, selon une étude transversale réalisée par **Nelly Agrinier** et ses collègues du centre d'investigation clinique de Nancy auprès de 530 médecins de famille. En comparaison, plus de 88 % d'entre eux le proposent aux filles. Les HPV sont des infections sexuellement transmissibles parmi les plus fréquentes, contractées majoritairement au tout début de la vie sexuelle, même sans pénétration. Les directives de vaccination ont été étendues à tous les garçons de plus de 11 ans en 2019, pour augmenter la couverture et mieux prévenir les cancers liés, comme le cancer du col de l'utérus, de l'anus ou encore du pénis. **J. P.**

Nelly Agrinier : CIC 1433 Inserm/CHRU Nancy, équipe Module épidémiologie clinique

✉ C. Habermacher et al. *Inf Dis Now*, 1^{er} février 2023 ; doi : 10.1016/j.idnow.2023.104669