



Le magazine de l'Association pour la Santé au Travail du Secteur Financier

Les bilans de santé de l'ASTF à l'Hôpital Kirchberg

Depuis 2003, l'ASTF propose des bilans de santé aux employés du secteur financier. 1994 personnes ont pu depuis bénéficier d'une mise au point de leur état de santé. Les résultats en sont concluants.

De quoi s'agit-il?

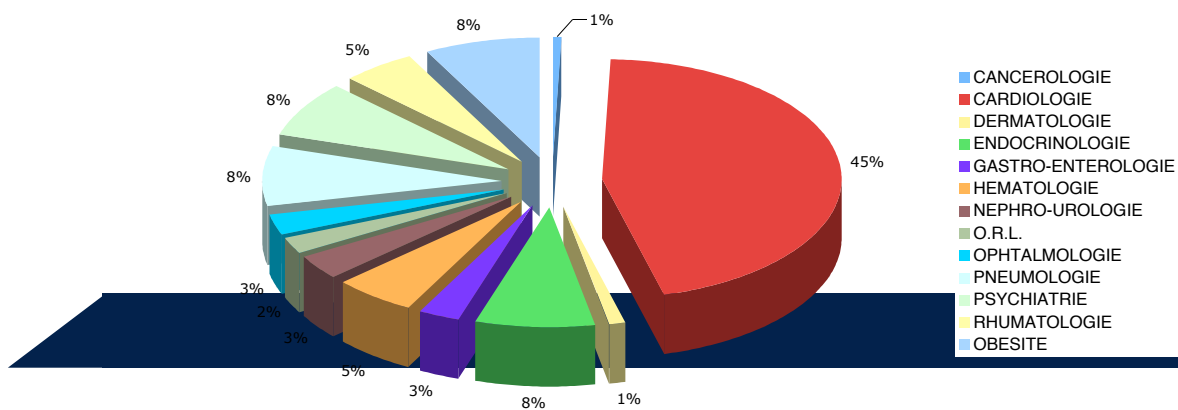
Ces check-up comprennent en règle général:

- une prise de sang pour déterminer la numération sanguine (globules rouges, blancs etc), un bilan lipidique (graisses du sang) incluant notamment le cholestérol, la fonction rénale, la fonction hépatique (foie), la glycémie (sucre) et la glande thyroïde. Pour les hommes se rajoute à partir de la quarantaine un dosage des PSA (antigènes prostatiques)
- un examen urinaire
- une recherche de sang occulte dans les selles (dépistage du cancer du colon)
- un calcul du BMI (indice de masse corporelle) et une mesure des graisses corporelles et du degré d'hydratation de l'organisme (Bodycheck®)
- une audiométrie (mesure de l'audition)
- une spirométrie, c'est-à-dire une mesure du fonctionnement et des capacités pulmonaires (dépistage bronchite chronique débutante, emphysème, asthme, fibrose)

- une mesure de l'acuité visuelle, un test de la vision des couleurs, un champ visuel
- une mesure de la tension oculaire (dépistage du glaucome)
- électrocardiogramme de base
- une ostéodensitométrie (dépistage de l'ostéoporose) pour la femme à partir de la quarantaine.
- une anamnèse et un examen clinique complet (tension artérielle, ORL, cardio-vasculaire etc)
- une discussion des résultats avec le médecin et des conseils de santé ainsi qu'une documentation sur les problèmes spécifiques constatés
- si nécessaire un transfert vers le médecin spécialiste
- l'envoi au salarié d'un rapport médical complet avec copie des résultats pour le médecin traitant.

Il s'agit là du check up de base que nous conseillons comme strict minimum.

D'un point de vue pratique, le patient arrive le matin à jeun dans notre consultation. On lui fait sa prise de sang et il reçoit ensuite un petit-déjeuner. Après cela il aura tous les tests énumérés et la



visite chez le médecin. L'ensemble prendra environ deux heures.

La périodicité recommandée des check up est de une fois tous les trois ans, modulable en fonction de l'âge du patient.

A la demande, sont proposés également des examens complémentaires chez le médecin-spécialiste tels que épreuve d'effort, echo-doppler cardiaque et/ ou des carotides, coloscopie, gastroscopie, échographie abdominale.

Les résultats

Au terme de cette période quelques conclusions peuvent déjà être tirées.

Sur un échantillon de 459 patients, 293 problèmes de santé ont pu être décelés. S'il s'agissait dans un pourcent des cas d'un cancer dépisté, la part la plus importante revient aux facteurs de risque cardio-vasculaire: 45 % des problèmes décelés avaient trait au coeur, 8 % à l'endocrinologie dont principalement le diabète et la glande thyroïde, tous deux facteurs de risque pour les maladies cardio-vasculaires. A cela s'ajoutent 8% de surcharge pondérale (ne sont pris en compte que les surcharges pondérales dont les patients n'étaient pas conscients!) qui a également une influence néfaste sur le système cardio-vasculaire.

En analysant de plus près ces facteurs dit de risque cardio-vasculaire, on constate la répartition ci-contre.

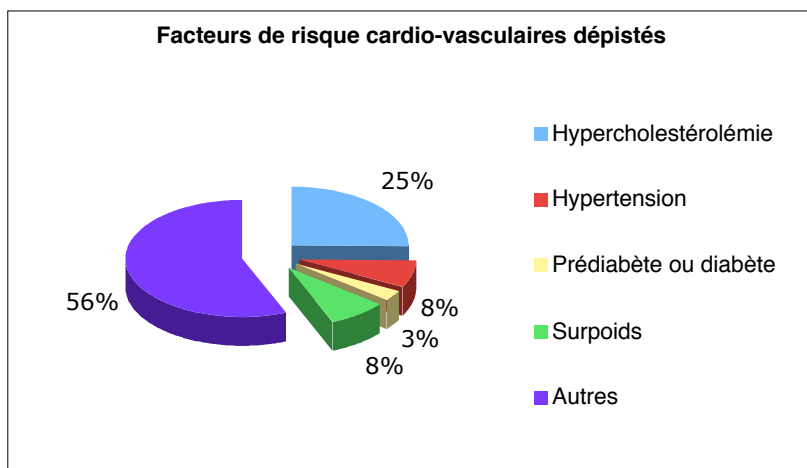
Toutes ces pathologies peuvent être améliorées sinon guéries par une hygiène de vie voire un traitement approprié. Ainsi la morbidité et la mortalité par maladie cardio-vasculaire de la personne concernée se trouvent réduites de façon considérable.

En conclusion

A une époque où l'obésité et les maladies qui en découlent comme l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie et le diabète sont déclarées ennemi publique numéro un, il est primordial d'agir et de permettre à tout le monde une prise de conscience de son état de santé et du fait qu'il peut l'influencer activement et positivement.

Devant une population en vieillissement constant nous nous devons de vieillir dans les meilleures conditions possibles afin d'éviter un effondrement de notre système social.

Lors du bilan de santé nous consacrons une grande partie de la consultation à l'explication des mesures hygiéno-diététiques préventives ainsi qu'à la motivation à l'exercice physique. Bon nombre de patients améliorent ainsi leurs paramètres sans devoir passer par la prise de médicaments.



Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à nous contacter:

ASTF-Prévention
tél. 2468 4120

Les morsures de tiques



Quelques conseils et informations

Les tiques sont des minuscules araignées qui vivent dans les bois et les hautes herbes. Pour passer de l'état de nymphe (larve) à l'état adulte ainsi que pendant la gestation des femelles adultes, les tiques ont besoins d'un repas de sang. A cet effet elles grimpent sur l'hôte qui peut être un animal ou un homme, et s'y accrochent par leur organe de succion (hypostome ou rostre). Elles peuvent ainsi rester plusieurs jours attachées à la peau. Une fois qu'elles sont gorgées de sang, elles se laissent simplement tomber par terre.

La morsure de tique est indolore et passe facilement inaperçue, surtout lorsqu'il s'agit d'une nymphe qui n'est guère plus grande qu'une tête d'épingle. Elle peut transmettre à l'homme deux types de maladies bien différentes:

- la méningo-encéphalite à tiques
- la maladie de Lyme ou borréliose

La méningo-encéphalite à tiques

Il s'agit d'un virus transmis dès la morsure par le contenu des glandes salivaires de la tique. Ce virus n'existe pas partout en Europe. Il est surtout répandu en Bavière, en Forêt Noire, en Autriche et en Europe de l'est. Jusqu'à présent aucun cas n'a été décrit dans le Benelux, la Grande-Bretagne, au Portugal et en Espagne.

Le virus provoque une méningo-encéphalite chez 10% des personnes infectées. 10-30% de celles-ci en garderont des séquelles et 1% pourra en décéder. Il n'y a pas de traitement contre la méningo-encéphalite à tique. La seule protection réside dans la vaccination de la population à risque. Il faut trois vaccination à 9-12 mois d'intervalle. La protection est assurée pendant 5 ans. Il

est recommandé de se faire vacciner pendant l'hiver afin que la vaccination soit active pendant l'été. En cas de voyage en région endémique, la vaccination peut se faire en trois semaines mais la protection ne durera alors que de 12-18 mois.

La Lyme-borréliose

La borréliose est une maladie bactérienne transmise par la tique à la fin de son repas par des régurgitation de l'estomac. Il est donc primordial dans la prévention de cette infection, de retirer la tique le plus rapidement possible puisque le risque d'infection augmente avec la durée de la morsure. Une tique sur cinq est porteuse de maladie de Lyme. La maladie évolue en trois stade:

Stade 1

Après une incubation de quelques jours à quelques semaines il y a dans presque tous les cas un syndrome grippal (fièvre, courbatures, maux de gorge) et dans 50% des cas une éruption cutanée rouge avec un centre plus pâle (sorte d'auréole autour de l'endroit d'injection)



Stade 2

Il survient quelques semaines voire quelques mois après la morsure et se caractérise par des signes neurologiques comme des névralgies, des

paralysies mais aussi un gonflement des ganglions lymphatiques.

Stade 3

Il survient après plusieurs mois ou même années! Le patient souffrira alors d'arthrites, d'éruptions cutanées, d'une diminution de l'état général et plus rarement de paralysies et de troubles de la coordination motrice.

Il s'agit d'une maladie insidieuse pouvant prendre des visages très différents et souvent méconnue. Elle peut être traitée à tous les stades par antibiotiques mais le traitement sera d'autant plus lourd et plus long que le diagnostic est tardif.

Sa prévention passe par la protection contre la morsure de tique:

- portez des vêtements à longues manches, des pantalons et des chaussures fermées lors de vos randonnées dans les bois

- utilisez des crèmes protégeant contre les piqûres d'insectes

- inspectez bien votre corps en rentrant de randonnée, surtout les endroits chauds et humides comme les creux axillaires et le périnée. N'oubliez pas le cuire chevelu!

- retirez la tique le plus rapidement possible.

Il existe aux E.U. un vaccin contre la borréliose mais il n'est actif que contre un seul type de bactérie,

le seul qui sévit aux E.U.! Or en Europe il y a trois types de bactéries responsables de l'infection. Actuellement un vaccin dirigé contre ces trois types est à l'essai.



Que faire en cas de morsure?

- 1)retirer la tique le plus vite possible
- 2)ne pas utiliser de désinfectant avant de l'avoir retirée. Le produit pourrait faire régurgiter la tique ce

qui accroîtrait le risque d'infection

- 3)retirer les nymphes avec une pince à épiler. Placer la pince le plus près possible de la peau et tirer droit dans l'axe

- 4)retirer les tiques adultes avec une pince à tique en effectuant une demie rotation

- 5)ne jamais pincer sur le corps afin de ne pas faire refluer le sang vers la peau

- 6)désinfecter après l'avoir retiré

- 7)noter la date de la morsure dans un agenda et surveiller la peau

- 8)dès l'apparition d'une rougeur, consulter le médecin

Si la tête de la tique reste dans la peau, ce n'est pas grave. Désinfectez simplement, elle tombera après quelques jours.