LE FIGARO santé
lefigaro.fr/santé

PSYCHO
APPRENDRE À PROFITER DES BIENFAITS DE LA RÊVERIE PAGE 14

FRIEDBERG/FOTOLIA

DOSSIER
VACANCES, REPOS : QUEL IMPACT SUR LA SANTÉ ? PAGE 12

AVC : la supériorité discutée du jeu vidéo pour la rééducation

Des activités ludiques simples, comme jouer aux cartes, pourraient être aussi efficaces que la réalité virtuelle en complément des techniques conventionnelles.

PAUL RAPSON/SPL/PHANIE

SOLINE ROY @so_sroy

NEUROLOGIE *« Nous aimons tous les nouvelles technologies et avons tendance à penser qu'elles valent mieux que les stratégies vieillottes. Mais parfois, ce n'est pas le cas. »* La sentence n'émane pas d'un réfractaire à la modernité, mais d'un geek de la médecine, neurologue à l'hôpital St. Michael de Toronto (Canada) : le Dr Gustavo Saposnik cherche de nouvelles stratégies pour réduire le risque d'accident vasculaire cérébral et, surtout, mieux rééduquer ses victimes. Mais il vient de publier, dans la revue *Lancet Neurology* une étude dont les résultats sont… exactement à rebours de ses attentes !

Désormais accessible à tous et à moindre coût, la réalité virtuelle séduit le monde de la rééducation. Son efficacité est pourtant encore peu étudiée, et Gustavo Saposnik a voulu la comparer à celle d'activités ludiques simples, du type jeu de cartes ou lancer de ballon.

Un biais dans les études

Il a sélectionné, dans 14 centres de rééducation post-AVC (11 au Canada, 1 en Argentine, 1 au Pérou et 1 en Thaïlande), 141 patients âgés de 62 ans en moyenne et atteints d'un déficit moteur des membres supérieurs après un premier AVC ischémique. En sus de la rééducation « conventionnelle » (kiné, orthophonie, ergothérapie…), les patients ont, en 10 sessions de 60 minutes réparties sur 2 semaines, les uns joué sur une console Nintendo Wii, les autres mené des activités type jeu de cartes, bingo, jeu de balle et Jenga (jeu consistant à retirer progressivement les pièces composant une tour pour les replacer à son sommet, sans la faire tomber). Tous étaient accompagnés d'un rééducateur. Au début, puis à l'issue du programme, le Wolf Motor Fonction Test (WMFT) a permis de mesurer l'amélioration de leurs fonctions motrices par le biais de tâches chronométrées.

Résultat : tous ont vu leur motricité améliorée dans les mêmes proportions (+30 % en moyenne à l'issue du programme, +40 % à 4 semaines). Le jeu vidéo ne gagne même pas pour la motivation : dans les deux groupes, 86 % des participants ont été au bout du programme. Les études ayant montré une supériorité des nouvelles technologies souffriraient en fait d'un biais, note le Dr Saposnik, car elles compareraient des patients ayant bénéficié de réalité virtuelle en sus d'une réhabilitation conventionnelle à d'autres n'ayant suivi qu'une réhabilitation conventionnelle. Le temps d'intervention et l'intensité de la rééducation, plus que sa nature, pourrait être le principal facteur de succès de la rééducation.

Conclusion des auteurs : *« Des activités ludiques simples, peu chères et largement disponibles peuvent être aussi efficaces que les technologies innovantes de réalité virtuelle non immersive. »* Or les pays pauvres et intermédiaires, où l'accès aux technologies et aux centres spécialisés est difficile, sont d'importants pourvoyeurs des 15 millions d'AVC annuels dans le monde, dont les deux tiers laissent des séquelles motrices.

Reste que, même s'il ne remplacera pas les rééducations conventionnelles, le jeu vidéo garde un avantage que ne possède pas le jeu de cartes : *« Le patient peut jouer seul, à domicile, et nous pouvons suivre ses progrès, car la machine nous donne les informations sur la façon dont il réalise les gestes qui lui sont demandés, leur amplitude, leur vitesse… »*, signale ainsi le Dr Chiara Zavanone, neurologue spécialiste de l'AVC à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière.

« Reconstruire » des chemins neuronaux

Or la répétition du geste est un facteur important de ces rééducations basées sur la plasticité cérébrale, qui aident le cerveau du patient à « reconstruire » des chemins neuronaux pour remplacer ceux détruits par l'AVC. Retour visuel du geste accompli, environnement enrichi, stimuli auditifs… *« Ce qui se passe au niveau de la connectivité cérébrale avec les jeux vidéo est probablement spécifique*, note Chiara Zavanone, *mais n'a pas été exploré en imagerie fonctionnelle. »*

Cofondé par l'Institut du cerveau et de la moelle épinière et le concepteur de jeux vidéo Genious, le laboratoire Brain e-Novation crée des « serious games » à destination de patients victimes de déficits ou maladies neurologiques (Parkinson, Alzheimer, AVC…). *« On peut paramétrer les mouvements demandés au patient et contrôler ce qu'il fait*, précise le Dr Marie-Laure Walter, neurologue et coordinatrice de Brain e-Novation. *Notre objectif est que les patients puissent faire ça à leur domicile. »* Son laboratoire a développé la plateforme Curapy, dont l'un des jeux, destiné à des malades d'Alzheimer, a été testé à Nice et validé par une étude en cours de publication.

Pour Parkinson, les résultats intermédiaires d'une étude en cours montrent *« une réduction des chutes d'environ 47 % sur des patients parkinsoniens sévères »*, indique Pierre Foulon, directeur du pôle serious games et e-santé chez Genious. *« Pour utiliser les jeux que nous leur fournissons*, indique le Dr Walter, *les patients ont simplement besoin d'un écran et d'une Kinect* (caméra développée par Microsoft, repérant les mouvements du joueur qui joue sans manette, NDLR). » *« Ils voient leur avatar faire des gestes qu'ils ne se croyaient pas capables de faire et retrouvent une vraie confiance en eux »*, se réjouit le médecin. ■

Toucher vaginal : en fait-on trop ?

GYNÉCOLOGIE Les pieds dans les étriers, les yeux au plafond et l'envie que « ça » se termine vite : même quand le médecin est prévenant, l'examen gynécologique est rarement vécu comme un bon moment par la patiente. Étape quasi obligée des visites de routine, même sans symptômes, le voilà remis en cause.

Un groupe d'experts en prévention américains est le dernier organisme professionnel en date à s'être penché sur l'intérêt médical de l'examen pelvien (toucher vaginal et/ou examen visuel du col grâce à un spéculum, sorte de pince ouvrant l'entrée du vagin). Bilan : *« L'état des connaissances est insuffisant pour évaluer la balance bénéfice risque de l'examen pelvien chez les femmes asymptomatiques et non enceintes dans la recherche et le traitement d'une série de pathologies gynécologiques. En conséquence (…), nous ne pouvons statuer pour ou contre. »* Bien qu'il ne tranche rien, cet avis a l'intérêt de rappeler que cette pratique très répandue est boudée par la recherche.

Deux ans plus tôt, le collège des médecins généralistes américains avait, lui, pris une position claire contre l'examen pelvien systématique. Les experts concluaient que les inconvénients (peur, anxiété, gêne, douleur) surpassaient les bénéfices.

Précisons qu'il n'est pas question ici du frottis cervical (recommandé tous les trois ans chez les femmes en France), qui a démontré son intérêt pour détecter le cancer du col de l'utérus. Le toucher vaginal consiste à palper le vagin à la recherche d'une éventuelle masse, bénigne (fibrome, kyste de l'ovaire) ou maligne (tumeur de l'ovaire). *« Malheureusement, dans ce second cas, le dépistage précoce par palpation ne permet pas de réduire la mortalité »*, précise le Pr Bernard Hédon, président du Collège national des gynécologues obstétriciens français (CNGOF).

Bernard Hédon n'est pas surpris par les conclusions des experts américains. *« Les niveaux de preuve sur ce sujet sont faibles »*, confirme-t-il. Le CNGOF n'a *« pas émis de recommandations particulières à ce sujet »* et la pertinence de l'examen vaginal de routine n'est pas à l'agenda de la société savante, *« mais ça se fera, sans doute »*, poursuit-il.

Vice-présidente du CNGOF, Béatrice Guigues ne voit pas matière à *« polémiquer »*. Pour elle, le toucher vaginal permet de détecter des kystes ovariens avant qu'ils ne deviennent douloureux et nécessitent une intervention. Quant au spéculum, il lui paraît indispensable pour détecter à l'œil des lésions du col. Elle reconnaît toutefois le besoin croissant, pour les patientes, de se voir expliquer les gestes médicaux.

PAULINE FRÉOUR

+ SUR LE WEB

» La réalité virtuelle modifierait la chimie de notre cerveau
» Douleurs prémenstruelles : les connaissances progressent
» Greenpeace : une campagne anti-pesticides qui fait tache
» Lever le tabou de l'endométriose à l'école

Le Figaro Santé prend ses vacances d'été. Retrouvez-le le 29 août prochain

Votre foie est-il pris dans la graisse ?

Communiqué

La graisse ne se dépose pas uniquement sur le ventre, les fesses ou les cuisses. Elle s'accumule aussi dans les organes, et en particulier dans le foie, ce qui peut perturber votre bien-être au quotidien.

Un foie en bonne santé est la condition indispensable pour avoir un corps sain et en parfait état de fonctionnement. Or, plusieurs facteurs seraient incriminés dans l'accumulation des graisses dans le foie : une consommation exagérée d'alcool mais aussi un problème de surpoids, ce qui est très fréquent. Vous ressentez alors de la fatigue et manquez d'entrain, signes caractéristiques d'un foie surchargé.

Trop d'excès ?

Lorsque vous vivez votre vie à fond, votre corps vous le fait sentir et cela finit par se voir ! Mais maintenant, en complément d'une hygiène de vie saine, vous avez de l'aide à portée de main avec **Activ'Foie**. Ses ingrédients favorisent le bon fonctionnement du foie et contribuent à une meilleure digestion des graisses.

Le secret d'Activ'Foie

Le secret d'**Activ'Foie** est sa teneur très élevée en principes bioactifs issus d'extraits naturels de plantes (Chardon-Marie, Artichaut, Curcuma et Poivre noir) qui soulagent les fonctions hépatiques, et plus particulièrement, stimulent le foie et la production de bile au quotidien. Enfin, la Choline contribue à l'équilibre du foie en favorisant le métabolisme des graisses (lipides).

Un comprimé 100% naturel par jour d'**Activ'Foie**, la «vitamine» quotidienne de votre foie, est une opportunité unique d'être en pleine forme !

Racine de curcuma

Activ'Foie 30 cp en pharmacie sous le code **ACL 977 098 1**.
Questions ? Les experts New Nordic vous répondent au 01 40 41 06 38 (tarif local)
www.vitalco.com

"Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour" www.mangerbouger.fr