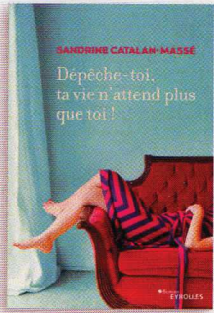


TÉLEX : le 7 juin, montrez vos pieds ! À l'occasion de la Journée nationale de la santé du pied, des podologues vous proposent gratuitement un dépistage et des conseils de prévention. En 2017, 57 % des personnes examinées se plaignaient d'avoir mal aux pieds. Pour en savoir plus : sante-du-pied.org

santé express

à lire absolument

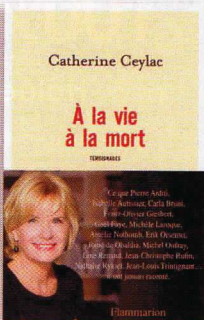
Agoraphobie. Vivre enfin !



Les journées de Stella tournent autour du ménage compulsif et du shopping sur internet, elle attend le soir que ses ados et son mari adoré, César, psychiatre, rentrent à la maison. Stella souffre d'agoraphobie et ne sort plus de chez elle. Alors, le jour où César ne rentre pas, sa vie s'effondre. Parviendra-t-elle à se débrouiller, à vaincre ses angoisses envahissantes, à travailler ? Le parcours va être long mais de belles surprises attendent cette héroïne attachante. Sandrine Catalan-Massé, journaliste spécialisée en psychologie, auteure de guides pratiques, signe ici son premier roman réussi !

"Dépêche-toi, ta vie n'attend plus que toi !" Sandrine Catalan-Massé. Éd. Eyrolles, 16 €.

Le sens de la vie



On la connaît depuis plus de vingt ans accueillant des personnalités chaque week-end, dans l'émission télévisée *Thé ou Café*. Après le décès de ses parents, Catherine Ceylac s'est beaucoup interrogée sur la mort et a eu envie d'en faire parler quatorze célébrités. Des artistes comme Jean-Louis Trintignant, Michèle Laroque, Line Renaud, des écrivains tels Jean-Christophe Rufin, Erik Orsenna, Gaël Faye, Amélie Nothomb... Voilà des témoignages vrais, émouvants qui font passer Catherine Ceylac de grande intervieweuse à vraie confidente.

"À la vie à la mort", Catherine Ceylac. Éditions Flammarion, 19 €.

IL N'Y A PAS 2 MAIS 5 DIABÈTES DIFFÉRENTS

En matière de diabète, il va falloir réviser nos classiques ! Finis les "diabète de type 1" et "diabète de type 2". En classant les patients selon différents critères (âge, indice de masse corporelle, marqueurs immunologiques, résistance à l'insuline, glycémie...), des scientifiques suédois proposent, désormais, de les répartir en cinq catégories. Pour le Pr Charles Thivolet, vice-président de la Société francophone du diabète, cette étude permet « d'apprécier en partie le pronostic, de guider la thérapeutique et de mieux expliquer sa maladie au patient. » La troisième catégorie (ou SIRD, voir tableau ci-dessous) retient en particulier son

attention : « Ces patients n'alertent pas habituellement le médecin car le déséquilibre de leur diabète est peu élevé mais, dans le même temps, ils présentent une résistance à l'insuline et un risque de complications rénales importants. » Chez ces personnes, l'hypertension artérielle doit être particulièrement surveillée. Pour ce spécialiste, cette nouvelle classification permet de rappeler aux diabétiques que « leur taux de sucre n'est que la partie émergée de l'iceberg. En dessous, il y a le poids, le tabac, le cholestérol, l'hypertension artérielle. Il faut s'en préoccuper », rappelle-t-il.



	Type de diabète	Caractéristiques
Diabète de type 1	SAID (severe autoimmune disease)	Maladie auto-immune. Le pancréas ne sécrète plus assez d'insuline
Diabète de type 2	SIDD (severe insulin deficient diabetes)	Fort déficit en insuline + risque élevé de rétinopathies
	SIRD (severe insulin-resistant diabetes)	Forte résistance à l'insuline + risque élevé d'atteinte rénale
	MOD (mild obesity-related diabetes)	Patients jeunes avec un déficit en insuline et des troubles métaboliques (obésité)
	MARD (mild age-related diabetes)	Patients âgés avec un diabète moins grave

Sources : *Lancet diabetes and endocrinology*, 1^{er} mars 2018 et APMnews.