



© Rémi Walle / Utopia

Les adolescents ayant des idées suicidaires ont besoin d'un interlocuteur qui aborde la situation avec empathie.

À la page

Réussir la prévention du suicide

Prévention En Suisse, de moins en moins de personnes meurent par suicide. Pourtant, en 2020, les jeunes filles de moins de 20 ans ont été particulièrement touchées. Comment interpréter ces chiffres – et comment les médecins devraient aborder les jeunes à risque.

Nadja Papageorgiu

Le nombre de suicides en Suisse a encore diminué en 2020: 972 personnes sont mortes par suicide en 2020, 696 hommes et 276 femmes. 70% des personnes étaient âgées de plus de 45 ans, 7 à 8% des cas concernaient des jeunes hommes et femmes de moins de 25 ans. Le taux de suicide pour 100 000 habitants est ainsi passé de 24,9 à 9,5 depuis le pic des années 1980. C'est ce qu'a annoncé l'Office fédéral de la statistique dans un communiqué de presse [1].

La «pandémie de suicides» propagée par certains médias n'a donc pas eu lieu. La Prof. Dre méd. Kerstin von Plessen et la Dre méd. Carole Kapp, psychiatres pour enfants et adolescents au Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV) à Lausanne, n'en sont pas surprises. En période de crise, il y a souvent moins de suicides. «La couverture médiatique alarmiste de la souffrance des jeunes pendant la pandémie peut avoir eu une influence sur la manière dont les jeunes se sont sentis», explique Carole Kapp. D'autre part, le fait de parler plus ouvertement de symptômes et de pro-

blèmes psychiques a eu pour conséquence positive que les jeunes ont plus facilement cherché de l'aide, selon Kerstin von Plessen, directrice du Service universitaire de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent au CHUV.

Interpréter les statistiques correctement

On ignore si le nombre absolu de tentatives de suicide a augmenté ou si davantage de jeunes sont venus à l'hôpital après une tentative de suicide. On remarque cependant que les groupes de patients en psychiatrie juvénile ont changé: la proportion de filles traitées pour des idées suicidaires dans le service de pédopsychiatrie stationnaire du CHUV a augmenté de manière significative.

Selon les statistiques, 17 jeunes filles de moins de 20 ans sont mortes par suicide en 2020, un chiffre jamais atteint auparavant. Ces chiffres ne sont pas encore définitivement évalués, explique Carole Kapp, qui est également la vice-présidente du Groupe Romand Prévention Suicide. Les chiffres

varient fortement d'une année à l'autre: en 2007, par exemple, il y a eu 15 suicides chez des jeunes filles, en 2012, trois.

Mais comment les médecins peuvent-ils aborder ce sujet? On sait que de nombreuses personnes qui meurent par suicide ont été en contact avec un médecin dans la période qui précède. Ceux-ci peuvent contribuer activement à la prévention du suicide.

Les médecins comme interlocuteurs

Le mode d'accompagnement est le même pour tous les groupes d'âge, des enfants aux personnes âgées: il s'agit de s'approcher avec sensibilité des sentiments, et non de simplement interroger les symptômes. Kerstin von Plessen explique: «Nous constatons de plus en plus un manque de responsabilité: dès que quelqu'un fait des allusions à des idées suicidaires chez le médecin, il ou elle est envoyé(e) chez le spécialiste. Or, à ce moment-là, ce n'est pas forcément d'un spécialiste dont on a besoin, mais d'une personne qui écoute et qui aborde cette situation avec empathie.» Dans ce contexte, le mot suicide peut être utilisé sans ambiguïté, explique Carole Kapp: «C'est une fausse idée que quelqu'un pourrait se suicider parce que le mot suicide est utilisé à son égard». Bien au contraire: la patiente comprend qu'elle peut en parler avec son médecin.

Le suicide est un tabou si fort que même les professionnels ont parfois du mal à l'aborder. C'est pourquoi le Groupe Romand Prévention Suicide [2] propose des formations continues pour les professionnels, où l'on apprend notamment, par des jeux de rôle, comment mener un entretien avec une personne suicidaire. Il s'agit aussi d'éliminer les préjugés, explique Carole Kapp: «Le suicide n'est pas un choix libre. Le suicide est au contraire une absence de choix. C'est mettre fin à une souffrance psychique ou somatique insupportable.» Les médecins peuvent aider leurs patients ayant des idées suicidaires à souffrir et à chercher des alternatives au suicide. Carole Kapp: «C'est un peu comme les premiers secours: on peut faire peu de mal, mais beaucoup de bien.»

Vous êtes en situation de détresse?

Vous trouverez de l'aide ici:
La Main Tendue / Téléphone d'aide
Téléphone (24h/24) et SMS: 143
Mail et tchat: www.143.ch



Références

Liste complète des références sous www.bullmed.ch ou via code QR

Quoi de neuf?

Professeur titulaire nommé



PD Dr méd.
Justus E. Roos

UZH L'Université de Zurich a nommé le Prof. Dr méd. Justus E. Roos, médecin-chef en radiologie et médecine nucléaire de l'Hôpital cantonal de Lucerne (LUKS), au poste de professeur titulaire. Justus E. Roos a étudié à l'Université de Berne. Il a effectué ses années d'assistantat à l'Hôpital universitaire de Genève et à l'Hôpital universitaire de Zurich, où il a terminé sa formation postgraduée de spécialiste en radiologie en 2003 et a ensuite travaillé comme chef de clinique. En 2005, il est parti pour un séjour de recherche de deux ans à l'Université de Stanford, où il a ensuite été professeur assistant. Avant d'être nommé médecin-chef du service de radiologie et de médecine nucléaire du LUKS, Justus Roos a été professeur associé à l'Université de Duke en Caroline du Nord jusqu'à fin 2015.

Nouveau chef de département



Hans-Peter
Wyss

Spital Menziken Hans-Peter Wyss a repris le 1^{er} octobre la direction du Département des soins et des services médico-thérapeutiques et techniques de l'Hôpital Asana de Menziken. M. Wyss travaille à l'hôpital depuis 2013, où il occupait en dernier lieu le poste de responsable du secteur des soins périopératoires et de l'organisation des urgences. Parallèlement, il était responsable cantonal des interventions sanitaires et travaillait dans différents comités pour le canton d'Argovie. Infirmier diplômé ES, il a suivi une formation complémentaire d'expert diplômé en soins d'anesthésie EPD ES et d'ambulancier ES. À 48 ans, il est en outre titulaire d'un Executive Master in Business Administration FH avec spécialisation en management stratégique.

La directrice de H+ élue au conseil d'administration



Anne-Geneviève
Bütikofer

Reliva AG À partir du 1^{er} novembre, Anne-Geneviève Bütikofer complètera le conseil d'administration de Reliva AG. Directrice de l'association nationale des hôpitaux H+ depuis 2018, cette juriste neuchâteloise a auparavant notamment été directrice générale du Département de l'économie et de la santé du canton de Genève et secrétaire générale de la FMH. Elle a en outre exercé diverses autres fonctions et mandats dans le secteur de la santé. Anne-Geneviève Bütikofer a été élue, avec Muriel Widmer, au conseil d'administration de la société Patientenhotel. Elles succèdent à Gabriela Kanitz et Dominique Freymond.

Au cœur de la science

Une nouvelle fonction du cervelet découverte

Mémoire Une équipe de chercheurs de l'Université de Bâle, dirigée par le Prof. Dr Dominique de Quervain et le Prof. Dr Andreas Papassotiropoulos, a découvert que le cervelet joue un rôle important dans la mémorisation des expériences émotionnelles. Ils ont montré des images à 1418 participants à l'étude et ont enregistré l'activité cérébrale des sujets au moyen de l'imagerie par résonance magnétique. Lors d'un test de mémoire ultérieur, les participants à l'étude se sont beaucoup mieux souvenus d'images positives et négatives que d'images neutres. «Ces résultats suggèrent que le cervelet fait partie intégrante d'un réseau responsable d'une meilleure mémorisation des informations émotionnelles», explique le Prof. Dr de Quervain. Bien que la mémorisation des expériences émotionnelles soit un mécanisme vital, elle présente aussi des inconvénients: en cas d'expériences très négatives, il peut favoriser des états d'anxiété récurrents. Ces découvertes pourraient être importantes pour la compréhension de pathologies psychiatriques comme le trouble de stress post-traumatique.

Obésité héréditaire

Micro-ARN Des chercheurs de L'École polytechnique fédérale de Zurich (ETH) sous la direction de Markus Stoffel ont pu montrer que les molécules de micro-ARN jouent un rôle central dans la régulation du poids corporel. Des études précédentes avaient déjà montré que notre patrimoine génétique détermine la tendance à prendre des kilos superflus. Les chercheurs de l'ETH ont maintenant trouvé un autre facteur de risque pour l'obésité héréditaire: une molécule de micro-ARN propre à l'organisme, appelée micro-ARN 7. «Jusqu'à présent, on ne savait pas pourquoi les variations génétiques expliquaient moins de la moitié des causes de l'obésité héréditaire», explique Stoffel. «Notre étude montre maintenant qu'il ne suffit pas de chercher dans les gènes qui portent l'information pour les protéines, il faut aussi examiner les régions de l'ADN en dehors des gènes qui codent les protéines, comme les régions contenant les instructions de construction des micro-ARN.» Ces nouvelles connaissances pourraient également être utilisées en médecine, en développant des médicaments à base d'ARN pour les personnes dont l'hypothalamus ne produit pas assez de micro-ARN 7.

Prix et distinctions

Empa Young Scientist Fellowship



Lukas Gerken refroidit un microscope électronique avec de l'azote liquide.

Empa La radiothérapie pour les malades du cancer doit devenir plus efficace et plus douce. Pour ce projet, le jeune chercheur Lukas Gerken a reçu une «Empa Young Scientist Fellowship». Au Laboratoire fédéral d'essai des matériaux et de recherche (Empa), Lukas Gerke effectue des recherches sur l'utilisation de nanoparticules pour augmenter la sensibilité des tumeurs pendant la radiothérapie. Il souhaite à présent augmenter l'activité des nanoparticules. Lukas Gerke est doctorant à L'École polytechnique fédérale de Zurich (ETH). Le fellowship financé par la Fondation Ria et Arthur Dietschweiler lui permet de mener un projet de recherche autonome pendant deux ans.

Ligue Suisse contre l'Epilepsie



Dre méd.
Isabelle Beuchat



Dre méd. Pia De Stefano

CHUV/HUG Le prix d'encouragement de la recherche de la Ligue Suisse contre l'Epilepsie est attribué à la Dre méd. Isabelle Beuchat et à la Dre méd. Pia De Stefano. Les deux médecins font des recherches pour améliorer le diagnostic de l'épilepsie. Isabelle Beuchat, des HUG, étudie les tests sanguins considérés comme des indicateurs d'une crise d'épilepsie surmontée. Pia De Stefano du CHUV, s'intéresse à la mesure du courant cérébral lors de crises d'épilepsie «silencieuses» non convulsives, qui peuvent survenir dans le coma après un arrêt cardiaque. Les deux gagnantes se partageront le prix de 25 000 francs.

En chiffres

Cabinets médicaux



En Suisse, **16 876 cabinets médicaux** et centres ambulatoires étaient actifs fin 2020, comme le montre une évaluation de l'Office fédéral de la statistique.

Leur chiffre d'affaires annuel s'élevait à **12,1 milliards de francs**.



66,4 millions de visites médicales ont été enregistrées, dont **60,6 millions** à la charge de l'assurance-maladie obligatoire.



Personnalité de la semaine

Une thèse en 180 secondes



Sophie Rivara

EPFL Trois minutes pour vulgariser une thèse: un défi ludique et scientifique. «Ma thèse en 180 secondes» est un concept séduisant qui fait le lien entre recherche doctorale et société.

Sophie Rivara, doctorante de l'EPFL en sciences de la vie, avait remporté la finale suisse en mai de cette année. Le 6 octobre, la jeune spécialiste de l'immunité innée a représenté la Suisse lors de la finale internationale à Montréal et a remporté le second prix du jury.

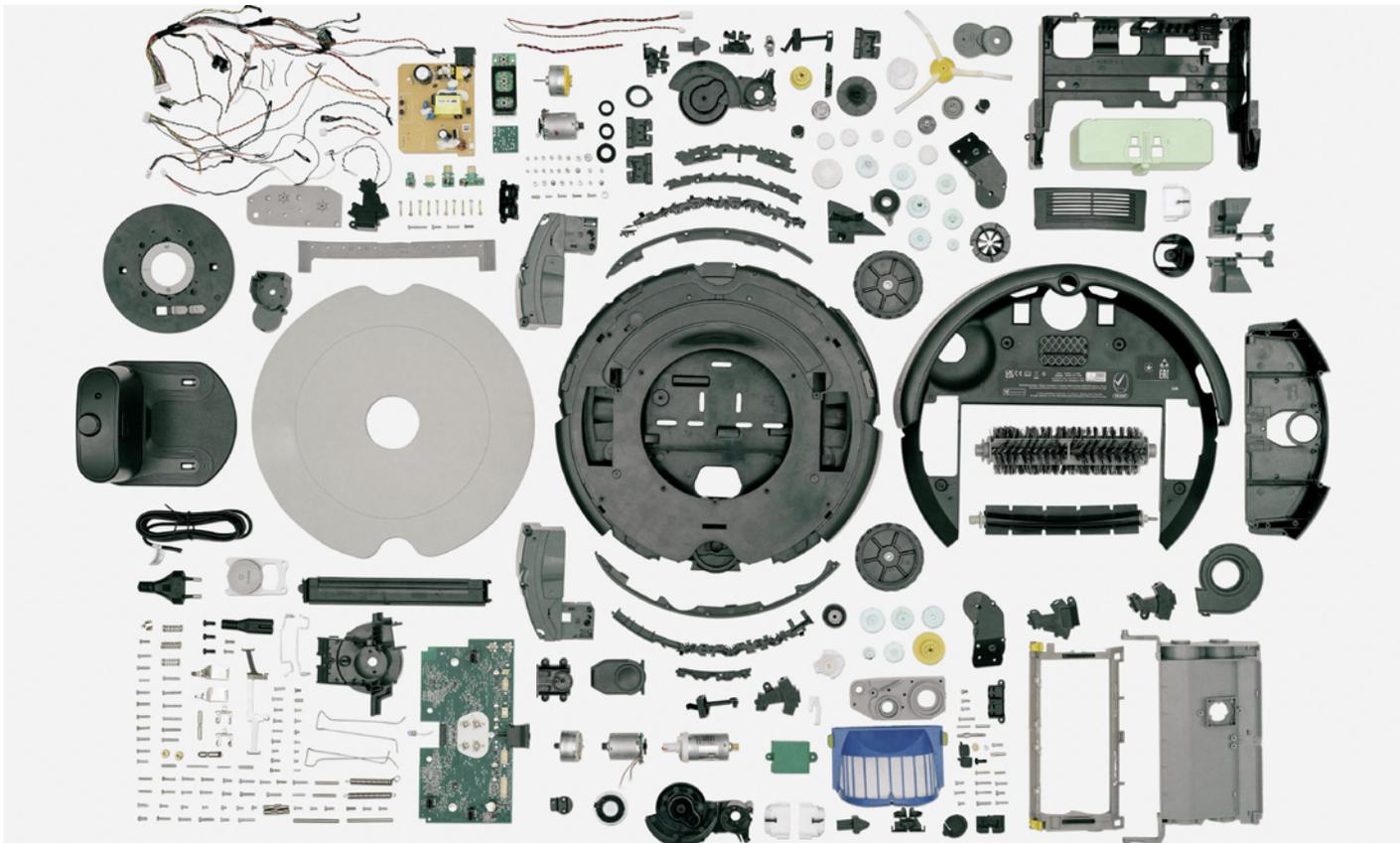
La titulaire d'un master en médecine moléculaire a commencé sa thèse en 2018 dans le laboratoire d'immunité innée de la prof. Andrea Ablasser, au Global Health Institute de l'EPFL. Passionnée par la communication scientifique, Sophie Rivara participe à un cours pour doctorants en sciences de la vie sur le storytelling au Festival du film de Locarno en 2018, donne des présentations à des classes d'enfants de 7 à 13 ans dans le cadre de la Journée internationale des femmes et des filles de science en 2019 et prend part à un *Science Film Hackathon* à Lausanne en 2020.

Sa thèse porte le titre «Traquer la localisation spatio-temporelle et les interactions du capteur de l'immunité

innée STING». Lors des 180 secondes qui lui sont octroyées, Rivara présente sa thèse de manière bien structurée et avec une pointe d'humour: «L'immunité innée, c'est la première ligne de défense de vos cellules contre toute sorte de danger. Contre des virus, contre des bactéries mais aussi contre des cancers.» Son discours est très imagé, surtout lorsqu'elle parle des différents dangers potentiels pour la cellule. Ainsi, les dommages structurels deviennent «des maisons qui s'effondrent», une inflammation systémique ou une tumeur «une canicule ou un incendie» et une attaque de virus ou de bactéries «une invasion d'aliens». L'ADN cytosolique, ce sont «des gens tous nus qui se promènent dans la rue» et le déclenchement de la réponse immunitaire, c'est un «voisin attentif qui alerte la police». Voilà son objet de recherche, observer ce «voisin lanceur d'alerte» pour mieux comprendre notre immunité innée afin de pouvoir, au besoin, développer des traitements pour la moduler.

Vous pouvez visualiser la vidéo de sa présentation lors de la finale suisse sous: youtu.be/BeCBK7Ga3k8

Repéré



Recyclage Le 14 octobre, c'était l'International E-Waste Day. Sous le slogan «Recycle it all, no matter how small!», la fondation SENS eRecycling, en collaboration avec plus de 170 partenaires, a montré quelles ressources se trouvent dans un appareil électrique comme cet aspirateur: 1726 g de plastiques recyclables et 772 g de plastiques non recyclables, 702 g de lithium, 121 g de fer, 83 g de cuivre, 6 g d'acier chromé et 3 g de laiton.