



© Eddydegroot / Dreamstime

La bonne humeur est contagieuse. Au cabinet ou à l'hôpital, l'humour peut être un moyen efficace de communication interpersonnelle.

À la page

«Il faut permettre l'humour même dans les moments difficiles»

Bonne humeur Rire est le meilleur des remèdes. Une maladie grave peut entraîner une grande tristesse. Au cabinet ou à l'hôpital, le personnel peut contribuer à remonter le moral des personnes concernées. Klaus Bally, médecin généraliste et membre du conseil de la fondation «Humor und Gesundheit», explique comment recourir à l'humour et pourquoi il est si important.

Interview: Simon Koechlin

Klaus Bally, l'humour a-t-il sa place dans la médecine?

La maladie peut être un fardeau. Surtout en cas de maladie grave, de nombreuses personnes ressentent de la tristesse. Mais, en même temps, elles développent des moyens pour faire face à la maladie et au deuil. C'est là que l'humour joue un rôle important en tant que stratégie de gestion.

Quand vous étiez médecin de famille, avez-vous utilisé l'humour consciemment comme outil?

Pas de manière consciente ou planifiée. Mais j'essayais de faire preuve et de permettre l'humour même dans les moments difficiles. Même dans les cas de maladie graves et dans les situations difficiles, il y a toujours eu des moments où le patient et moi avons soudainement ri.

Vous souvenez-vous d'une expérience typique au cours de laquelle vous avez ri avec un patient?

Un jour, j'ai examiné un patient qui était très préoccupé par l'apparition de nouveaux troubles de la mémoire. Lors d'un bref test, je lui ai demandé de répéter trois mots et de s'en souvenir car je lui reposerais la question plus tard: citron, table et

ballon. Une fois l'examen terminé, mon patient m'a fait remarquer que j'avais complètement oublié de lui redemander les trois mots. Il les a parfaitement répétés et nous avons ri.

Vous avez donc tous les deux ri de vous, le médecin.

Oui. Dans ce cas, rire ensemble n'est pas simplement une manifestation de gaieté, mais d'une compréhension mutuelle. En aucun cas un médecin ne doit se moquer d'une personne malade. Je crois qu'il ne faut pas forcer l'humour, mais regarder si des situations se présentent et en profiter.

Y a-t-il des patients avec lesquels l'humour est plus facile?

C'est très différent selon les personnes. En tant que médecin de famille, je bénéficie d'un certain avantage, car je connais



Dr méd. Klaus Bally

Privat-docent au centre universitaire de médecine générale des deux Bâle, médecin de famille à Bâle (1986-2018). Membre du conseil de la fondation «Humor und Gesundheit», www.stiftung-humor-und-gesundheit.ch

souvent mes patients depuis des années. Je sais qui est réceptif aux moments d'humour et qui est particulièrement sensible et vulnérable.

La bonne humeur est contagieuse. Dans quelle mesure est-il important que l'équipe d'un cabinet médical ou d'un service hospitalier contribue elle-même à une bonne ambiance?

C'est très important: au cabinet, à l'hôpital, mais également en maison de retraite ou de soins. L'ambiance au sein de l'équipe doit autoriser un humour décent, plein de tact, mais jamais irrespectueux. La fondation Humor und Gesundheit (ndlr: Humour et santé) œuvre précisément à promouvoir ce type d'humour, car l'humour est un moyen efficace de communication interpersonnelle. C'est pourquoi la fondation soutient et finance également des formations pour des équipes entières dans les maisons de retraite et de soins. L'objectif de ces formations est que toutes les personnes travaillant dans l'institution apprennent à reconnaître et à utiliser les situations qui permettent l'humour dans leurs relations mutuelles et avec les résidents.

Que fait encore la fondation?

Avec la compagnie de théâtre «Hirntheater», la fondation a mis au point des scènes pour les soignants et les proches de personnes atteintes de démence dans les maisons de retraite et de soins. Il s'agit d'amener les soignants et les proches à comprendre, dans un cadre interactif, comment il est possible de recourir à l'humour pour faire face à des situations difficiles.

Certains hôpitaux misent même sur les clowns relationnels.

La fondation Humour et santé soutient les visites de clowns relationnels auprès des personnes atteintes de démence dans les maisons de retraite et de soins. J'ai moi-même observé que les personnes se sentent souvent très bien après ces sessions d'humour – à condition que les clowns fassent preuve de subtilité et de délicatesse.

On dit que le rire est le meilleur des remèdes. Pourquoi rire est-il bon pour la santé?

On parle aussi d'humour thérapeutique ou salutaire. Cependant, à ce jour, il existe encore très peu de preuves de l'effet de l'humour et du rire sur la santé. Mais je pense qu'en matière d'humour, l'expérience et le vécu ont aussi une grande importance. Lorsque le directeur d'un EMS me dit: «J'aimerais que les clowns reviennent, c'était vraiment enrichissant pour les résidents», le message est clair. Pour la fondation, c'est une motivation de continuer à s'engager en faveur de l'humour dans les soins et la prise en charge.



Poisson d'avril

Le 1^{er} avril est traditionnellement une journée dédiée à l'humour. Découvrez notre article en ligne pour l'occasion: bullmed.ch/tour-dhorizon/post/ein-schluesseeljahr-fuer-die-fmh

Quoi de neuf?

Marcos Schwab devient directeur médical



Dr méd. Marcos Schwab

GHOL Le Dr méd. Marcos Schwab a été nommé au poste de directeur médical du Groupement hospitalier de l'Ouest lémanique (GHOL). Il prendra sa fonction le 1^{er} mai, qu'il occupera à temps partiel. Il poursuivra en parallèle son activité hospitalière de médecin-chef coresponsable du service de médecine et des soins intensifs à l'Hôpital de Nyon, activité qu'il exerce depuis 2009. Également médecin agréé au CHUV et éthicien, il enseigne à l'Université de Lausanne (Unil) et intervient dans des activités paracliniques dans le domaine de la qualité des soins, telles que la sécurité médicamenteuse et l'éthique clinique. Marcos Schwab succède au Dr Thomas Nierle.

Neuchâtel a son nouveau médecin cantonal



Dr méd. Laurent Kaufmann

Canton de Neuchâtel Le Dr méd. Laurent Kaufmann sera le nouveau médecin cantonal neuchâtelois à partir du 1^{er} juin. Il remplacera le Dr méd. Claude-François Robert, qui prend sa retraite après presque 16 ans à ce poste. Laurent Kaufmann assume depuis 2019 la fonction de médecin cantonal adjoint. Originaire de La Chaux-de-Fonds, il a effectué ses études de médecine à Genève et obtenu son diplôme fédéral de médecin en 1986. Laurent Kaufmann a poursuivi sa formation comme médecin-assistant en psychiatrie à l'Hôpital cantonal psychiatrique de Perreux à Boudry et en médecine interne à l'Hôpital des Cadolles à Neuchâtel. Il a ensuite exercé en tant que médecin généraliste indépendant à Pesieux pendant plus de 25 ans.

Nouveau médecin-chef à Coire



Prof. Dr méd. Ingo Klein

Hôpital cantonal des Grisons Le professeur Ingo Klein sera à partir du 1^{er} juin médecin-chef en chirurgie viscérale à l'Hôpital cantonal des Grisons. Depuis 2012, il dirige la chirurgie hépatobiliaire et de transplantation à la clinique universitaire de Würzburg, où il a mis en place le centre de transplantation hépatique. Auparavant, il a travaillé plusieurs années à l'Université de Californie à San Francisco. À Coire, le spécialiste en chirurgie souhaite se consacrer davantage au traitement chirurgical et interdisciplinaire au sens large des maladies abdominales, en particulier des maladies du foie et du pancréas.

Au cœur de la science

Psychose et risque suicidaire

Prévention du suicide Le risque de suicide chez les patients psychotiques qui combinent des symptômes paranoïdes et affectifs (dépression ou manie) est particulièrement élevé. C'est le constat d'une étude menée au CHUV, parue dans Schizophrenia Research. L'équipe du Service de psychiatrie générale a étudié 380 personnes souffrant d'un premier épisode de psychose, inscrites dans un programme d'intervention précoce et diagnostiquées comme souffrant de psychoses affectives ou non affectives. Elle a comparé l'intensité et la présence de pensées suicidaires ainsi que l'occurrence de tentatives de suicide et étudié l'impact des interactions entre les symptômes maniaques, dépressifs et paranoïaques. Les observations montrent un niveau plus élevé de pensées suicidaires et de tentatives de suicide chez les personnes atteintes de psychoses affectives par rapport à celles atteintes de psychoses non affectives. La présence combinée de symptômes dépressifs et paranoïaques, ou de symptômes maniaques et paranoïaques, était significativement liée à une augmentation des pensées suicidaires. En revanche, la combinaison de symptômes dépressifs et maniaques a montré une association négative significative avec les pensées suicidaires.

doi.org/10.1016/j.schres.2022.12.035

Rendre les cellules plus endurantes

Défense immunitaire Une substance de signalisation permet aux cellules T de tenir plus longtemps lors d'infections chroniques. En cas d'inflammation, les cellules T cytotoxiques peuvent être soit des «sprinters», soit des «marathoniens». En cas d'infections chroniques accompagnées d'une forte réaction inflammatoire, les sprinters ne suffisent pas. Une étude bâloise, parue dans Immunity, a examiné comment le système immunitaire peut mettre à disposition suffisamment de cellules T pour être plus endurant. La clé est la substance de signalisation interleukine-33, qui permet aux cellules T de rester en état de marathoniens et les pousse à se multiplier. Ces résultats pourraient permettre d'améliorer les immunothérapies, de manière à ce que les cellules T puissent attaquer efficacement et durablement les cellules tumorales.

doi.org/10.1016/j.immuni.2023.01.029

Prix et distinctions

Prix de la recherche sur l'épilepsie



(de g. à dr.) Oliver L. Eichmüller, Nina S. Corsini, Prof. Dr Jürgen A. Knoblich, Dre méd. Kerstin Alexandra Klotz, PhD PD Dr méd. Marian Galovic.

Épileptologie Le prix d'encouragement de la recherche de la Ligue Suisse contre l'Épilepsie revient à Marian Galovic, PhD Dr méd. de l'Hôpital universitaire de Zurich. À l'aide d'une imagerie de pointe, il analyse l'influence des crises épileptiques sur la structure cérébrale. Son but: trouver des médicaments neuroprotecteurs. Le prix est doté de 25 000 francs.

Le prix Alfred Hauptmann, qui récompense les meilleurs travaux scientifiques sur l'épileptologie dans l'espace germanophone, a été attribué à deux équipes. Dans le domaine de la recherche clinique, la Dre Kerstin Alexandra Klotz, de la Clinique universitaire de Fribourg-en-Brigau, a découvert que les «scalp ripples»

(rythmes oscillant rapidement à l'EEG) permettent un pronostic plus fiable après une première crise chez les enfants et pourraient servir de biomarqueurs.

Dans le domaine de la recherche fondamentale ont été distingués Jürgen A. Knoblich, Nina S. Corsini et Oliver L. Eichmüller de l'Institute of Molecular Biotechnology à Vienne. Grâce à des organoïdes cérébraux, ils ont reproduit les caractéristiques de la sclérose tubéreuse de Bourneville, une forme génétique d'épilepsie. Le prix Alfred Hauptmann, doté de 10 000 euros chacun, est décerné tous les deux ans par la Ligue Suisse contre l'Épilepsie en collaboration avec les sociétés allemande et autrichienne d'épileptologie.

Citation de la semaine

«Nous nous efforcerons désespérément de garder tout le monde. Il n'y aura toutefois pas plus de personnel, il y en aura moins.»

Dr méd. h.c. Uwe E. Jocham

Président de la direction Insel Gruppe lors de la conférence de presse sur l'exercice financier 2022 du groupe



Personnalité de la semaine

Elle se bat pour l'égalité des chances



PD Dre méd. Natalie Urwyler

Hôpital du Valais «Ce prix me légitime dans mon rôle et ma fonction de médecin et de scientifique et reconnaît la problématique de la discrimination», déclare la privat-docente Dre méd. Natalie Urwyler, lauréate du prix Doron. L'anesthésiste et médecin urgentiste travaillant à l'Hôpital du Valais est «honorée pour son engagement de tout instant dans la lutte contre la discrimination des femmes sur le lieu de travail», indique la Fondation Suisse pour le Prix Doron. «Je suis extrêmement heureuse de recevoir un prix aussi important pour ma carrière académique, qui a été brutalement stoppée par la discrimination, et pour mon engagement en faveur de l'égalité», se réjouit la médecin-adjointe. Ce «stop» intervient en juin 2014: elle est licenciée alors qu'elle s'apprête à reprendre le travail après son congé de maternité. En plein milieu de sa carrière de chercheuse et de future professeure à l'Hôpital universitaire de Berne. Elle se défend devant la justice pour faire valoir ses droits en tant qu'employée et mère. Avec succès: en 2018, elle reçoit le Prix Courage pour son combat. En 2020, Natalie Urwyler cofonde l'organisation StrukturELLE, qui s'engage au sein de la médecine pour l'égalité, la bonne gouvernance et la transparence des structures dans les universités et les hôpitaux de formation. La méde-

cin estime qu'il ne suffit pas de mentionner l'égalité dans la charte de l'entreprise, il faut aussi créer des chances professionnelles égales. «Aujourd'hui, les étudiantes en médecine entendent dès l'entrée à l'université qu'elles peuvent soit avoir des enfants, soit faire carrière. Ce n'est pas le cas des étudiants en médecine. Cela a des conséquences inacceptables et empêche la productivité de la diversité de se développer.»

Natalie Urwyler a aspiré très tôt à une carrière académique. Une fois diplômée, elle a travaillé en chirurgie et en anesthésiologie à l'Hôpital régional de Viège, puis à la clinique d'anesthésiologie et de traitement de la douleur de l'Hôpital universitaire de Berne. Parallèlement à sa formation de médecin spécialiste, elle a fait de la recherche en anesthésiologie et en médecine d'urgence. Jeune talent de la relève, elle a obtenu une bourse du Fonds national pour un «Postdoc Research Fellowship» à l'Université de Stanford en Californie.

L'argent du prix, soit 100 000 francs, servira à financer de futurs projets pour l'égalité de StrukturELLE ainsi que le litige «précurseur» avec l'Hôpital universitaire de Berne.

Repéré



© Clurri Osadch / Dreamstime

Tête la première Les footballeurs ont un risque accru de développer une démence. Des scientifiques suédois supposent que cela pourrait être dû aux coups de tête. L'étude (doi.org/10.1016/S2468-2667(23)00027-0) porte sur 6007 footballeurs ayant joué dans la plus haute ligue suédoise entre 1924 et 2019. Une maladie neurodégénérative a été diagnostiquée chez près de 9% d'entre eux, contre 6,2% dans le groupe témoin.