

TOP Santé

FÉVRIER 2023 - N° 389 - TOPSANTE.COM

DIGESTION,
ARTICULATIONS,
TROUBLES
HORMONAUX...
**CES NOUVELLES
CURES**
APPROUVÉES PAR
LA RÉDACTION

**JE NE SAIS PAS
CE QUE J'AI**
et je ne suis pas
la seule!

**DOULEURS,
OS FRAGILISÉS,
TENSIONS...**
SOULAGER LES
MAUX FÉMININS
AU NATUREL

RESPIRATION
3
EXERCICES
POUR SE FAIRE
DU BIEN

LES ÉMOTIONS POSITIVES ELLES PRÉSERVENT NOTRE SANTÉ

- CŒUR, LONGÉVITÉ... CE QU'EN DIT LA SCIENCE
- PHYTO, AROMA, SOPHRO... LES SOLUTIONS EFFICACES POUR UN MORAL D'ACIER

LE GRAS FAIT-IL (VRAIMENT) GROSSIR ?

- LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER
- LES HABITUDES DONT IL FAUT SE LIBÉRER
- NOTRE EXPERTE RÉPOND

**+ CAHIER
MÉDECINE**
30 PAGES DE SANTÉ
PRATIQUE

NEZ, GORGE, OREILLES

CES TRAITEMENTS QUI VONT TOUT CHANGER

- Apnée du sommeil, saignements de nez... Des nouveaux soins performants
- Robots, immunothérapie... Des avancées prometteuses



L 15911 - 389 - F: 2,90 € - RD



NEZ-GORGE-OREILLES

DE NOUVEAUX TRAITEMENTS

très prometteurs

ON PENSE À EUX EN HIVER, QUAND ILS DOIVENT AFFRONTER UNE ARMÉE DE VIRUS. MAIS C'EST TOUTE L'ANNÉE QU'ILS NOUS SONT FORT PRÉCIEUX. MÉDECINS ET CHERCHEURS LE LEUR RENDENT BIEN, EN AMÉLIORANT SANS CESSER LA PRISE EN CHARGE DES – PETITS ET GRANDS – MAUX DE CETTE ZONE.

PAR STÉPHANIE PAICHELER

Il nous permet de profiter du parfum d'un bouquet de fleurs ou d'une tarte aux pommes tout juste sortie du four. Il est le premier rempart contre les virus, bactéries et autres poussières. Il humidifie, filtre et réchauffe l'air pour que ce dernier arrive à parfaite température dans nos poumons. Notre nez est précieux, assurément. Tout comme notre gorge, qui joue un rôle – entre autres – dans la respiration, ou la lutte contre les infections. Et que dire des oreilles ? Si elles nous permettent évidemment de communiquer avec les autres, ou d'écouter de la musique, elles assurent également notre équilibre. Mais ces organes sont aussi fragiles, et nous n'en prenons pas toujours soin comme ils le mériteraient. Parce qu'ils écoutent de la musique trop fort dans les écouteurs et fréquentent assidûment des lieux bruyants

(salles de concert, clubs...), 0,67 à 1,35 milliard de jeunes âgés de 12 et 34 ans sont exposés à un risque de perte d'audition à long terme à travers la planète, selon des chercheurs. Cette méta-analyse a été publiée en octobre dans la revue « BMJ Global Health ».

Robots, immunothérapie & Cie

Les troubles qui touchent ces organes sont multiples, ressemblant à un inventaire à la Prévert. « *Peu de spécialités couvrent un tel éventail de pathologies que l'oto-rhinolaryngologie* », confirme le Dr Vincent Burcia, ORL. Et si l'hiver est une période à risque pour cette zone, il existe heureusement bien des moyens de la protéger. Au-delà des rhumes, angines ou otites, de nouveaux traitements et prises en charge permettent à des patients de retrouver une qualité de vie qu'ils avaient perdue depuis l'annonce du diagnostic. La papillomatose

laryngée (qui voit les cordes vocales colonisées par des « verrues »), qui obligeait des patients à repasser des dizaines de fois au bloc opératoire, peut aujourd'hui se traiter plus simplement, au cabinet de l'ORL, et sans anesthésie générale. La polyposse naso-sinusienne a vu arriver récemment une biothérapie, qui fait régresser, voire disparaître, les polypes dans les fosses nasales et les sinus. Et permet ainsi aux patients de recommencer à vivre pleinement. Quant aux cancers ORL, si la chirurgie assistée par robot permet de plus en plus de limiter les séquelles, l'immunothérapie sauve des vies. Même si, comme le conseillait une récente campagne de sensibilisation, pour « Prendre le cancer à la gorge », il reste essentiel d'éviter deux ennemis absolus de la zone ORL, le tabac et l'alcool, et de consulter, au moindre signe suspect. ■

14000

C'EST LE NOMBRE DE NOUVEAUX CANCERS ORL CHAQUE ANNÉE EN FRANCE. LES HOMMES SONT LES PLUS TOUCHÉS AVEC LES TROIS QUARTS DES CAS.

Source : Institut Curie, 2020.

UNE MÉCANIQUE FANTASTIQUE

NEZ - GORGE - OREILLES : CE SONT TROIS ORGANES BIEN DISTINCTS, ET EN MÊME TEMPS COMPLÈTEMENT RELIÉS PAR UN SAVANT LABYRINTHE INTÉRIEUR. ON FAIT LES PRÉSENTATIONS.

♦ **LES SINUS** sont des cavités – remplies d'air – situées au-dessus des sourcils et de part et d'autre du nez. « Ils allègent le poids du crâne, et jouent le rôle de caisse de résonance, permettant de moduler la voix », explique le Dr Vincent Burcia.

♦ « **LE NEZ RÉCHAUFFE ET HUMIDIFIE L'AIR** », explique le Dr Burcia. « Qu'il fasse - 25 ou 40 °C, l'air arrive à parfaite température dans la gorge puis les poumons. »

♦ **EN ARRIÈRE DE LA BOUCHE**, sous la cavité nasale, au-dessus de l'œsophage et de la trachée, la gorge peut compter sur les amygdales et les végétations pour neutraliser les virus et bactéries. Au contact d'intrus, ces amygdales et végétations fabriquent aussitôt des anticorps pour s'en débarrasser.

♦ **LE PHARYNX**, tube musculaire, est la partie haute de la gorge, **LE LARYNX** sa partie basse. Les aliments ingérés transitent par le pharynx. Le larynx se ferme alors pour empêcher que les aliments n'entrent dans les voies respiratoires. C'est aussi dans le larynx que sont abritées les cordes vocales. Au repos, elles forment une ouverture en forme de V. C'est l'anatomiste Antoine Ferrein qui est le premier, dans son livre « De la formation de la voix de l'homme » (1741), les a qualifiées de « cordes vocales », car elles vibrent, selon lui, comme les fils d'un instrument à cordes.

♦ **LES SONS** sont des vibrations des molécules de l'air qui nous entoure. Les ondes sonores sont captées par le pavillon de l'oreille externe. Elles sont alors transmises jusqu'à l'oreille interne. Et ce sont les cellules ciliées de la cochlée qui transforment les vibrations mécaniques en signaux électriques, acheminés vers le cerveau par le nerf auditif. Le cerveau pourra ensuite les interpréter.

♦ **EN PLUS DE LUBRIFIER L'OREILLE**, le cérumen la protège contre les virus et les bactéries. C'est pour cela qu'il ne faut pas l'enlever. Il n'est en rien synonyme de saleté. On peut juste retirer ce qui se trouve à l'entrée du conduit auditif.

Si les sinus frontaux m'étaient contés

Ils ont vécu un rêve de paléontologues : pouvoir analyser les fossiles de multiples espèces humaines, depuis notre ancêtre Toumaï, et de grands primates. L'équipe de chercheurs menée par Antoine Balzeau, chercheur au CNRS et au Muséum national d'histoire naturelle,

avait une mission : analyser la taille, la forme et la position des sinus frontaux de tous ces spécimens. Résultat ? « Chez les chimpanzés, les gorilles, et les premiers humains, il y a une corrélation assez nette entre la taille des sinus et la taille du crâne, décrit Antoine Balzeau. À l'inverse,

à partir d'*Homo erectus*, se développe une diversité très forte de crânes et de sinus. Cela va de l'absence de sinus à de très grands sinus. » Pourquoi ? Cela reste un mystère à explorer... L'étude a été publiée le 21 octobre 2022 dans la revue « Science Advances ».



LES PETITS ET GRANDS SECRETS DE LA SPHÈRE ORL

À QUOI SERT LE CÉRUMEN ? COMBIEN D'ODEURS LE NEZ HUMAIN PEUT-IL DISTINGUER ? ENTENDONS-NOUS PENDANT QUE NOUS DORMONS ? ON LÈVE (UNE PARTIE) DU MYSTÈRE SUR LE TRIO NEZ-GORGE-OREILLES.

L'odorat humain est capable de distinguer au moins 1 000 milliards d'odeurs

« On a longtemps pensé que le nez humain pouvait différencier 10 000 odeurs. En fait, c'est probablement beaucoup plus, de l'ordre de mille milliards ! », explique la Dre Mary Daval, chirurgienne ORL, cheffe de service adjointe à l'hôpital Fondation Adolphe-de-Rothschild. « Développer cette compétence est une question d'entraînement, comme le font les "nez" professionnels, créateurs de parfums, qui peuvent distinguer bien plus d'odeurs que le commun des mortels. »

Le mucus, dompteur de virus

« Nous sécrétons 1 litre de mucus chaque jour », annonce la Dre Daval. Cette substance visqueuse emprisonne les produits toxiques, les virus et les bactéries. « Le mucus et les intrus qu'il a capturés sont ensuite évacués grâce au mouvement des cils vibratiles qui tapissent l'intérieur du nez, vers l'arrière de la gorge où ils sont avalés. La production de mucus augmente lors d'une infection, « pour nous défendre et éliminer au plus vite l'agent infectieux. »

Nous entendons quand nous dormons...

« Mais cela ne signifie pas que le cerveau en fait quelque chose », précise la Dre Daval. Lors des phases de sommeil profond, il n'en fait rien, sauf si les bruits entendus font appel aux

émotions. Ce sont les pleurs du nouveau-né qui vont réveiller ses parents, par exemple. » Des chercheurs de l'université de Salzburg, en Autriche, ont montré que le cerveau s'activait plus la nuit quand il entendait des voix inconnues que quand les voix lui étaient familières. Comme s'il restait en état d'alerte, pour nous protéger d'une potentielle menace. Ces travaux ont été publiés en mars 2022 dans la revue « Journal of Neuroscience ».

Le goût est aussi une affaire de nez

Se régaler d'un excellent foie gras, d'une bouillabaisse, d'une galette bretonne ou d'un très gourmand gâteau au chocolat... Lors d'un rhume, lorsque le nez est bouché, c'est quasiment mission impossible. Tout ce qui se trouve dans l'assiette semble alors fade. « Le goût, c'est cinq saveurs : le sucré, le salé, l'amer, l'acide et l'umami », détaille la chirurgienne. Tout le reste vient des odeurs. Lorsque nous mâchons les aliments, les molécules odorantes remontent vers le nez par l'arrière de la bouche, là où se situent les récepteurs olfactifs. »

Il ne faut jamais essayer de retenir un éternuement

« C'est un mécanisme de défense. Quand un élément, comme un parfum ou du pollen, agresse le nez, le but est ainsi de le faire repartir le plus vite possible. » ■

8,8

C'EST, EN CENTIMÈTRES, LA LONGUEUR DU NEZ DU TURC MEHMET ÖZYUREK, CE QUI EN FAIT LE NEZ LE PLUS LONG DU MONDE.

FAIRE BARRAGE AUX MAUX DE L'HIVER

L'HIVER A DÉMARRÉ, LA GUERRE CONTRE LES VIRUS EST DÉCLARÉE. PAS D'INQUIÉTUDE, IL EXISTE DES MOYENS DE SE PROTÉGER, ET QUAND ON N'A PAS PU LEUR ÉCHAPPER, D'ÉVITER QUE CES MAUX NE S'ÉTERNISENT.



J'AI UN RHUME ET MAL À LA GORGE (OU RHINO-PHARYNGITE)

LA FAUTE À... des virus, qui s'introduisent dans les fosses nasales. Bénigne, la maladie est très contagieuse. « *La transmission se fait via les éternuements, les postillons ou la toux* », explique le Dr Aubry Houette, ORL. Le nez coule, se bouche, c'est le classique, et si fréquent, rhume.
COMMENT SE PROTÉGER... « *Il faut appliquer les gestes barrières, lavage des mains, port du masque et mouchoirs à usage unique.* »

... ET S'EN DÉBARRASSER AU PLUS VITE

Déjà, « *en se mouchant régulièrement, et en nettoyant son nez avec un spray à l'eau de mer* », pour aider à l'élimination des intrus. « *Dans les cas plus aigus, des médecins peuvent prescrire des sprays décongestionnants, pour libérer le nez. Dans les formes très sévères, des vasoconstricteurs peuvent soulager, mais attention, il ne faut pas les prendre plus de 4-5 jours.* »

J'AI UNE SINUSITE

LA FAUTE À... Un virus ou une bactérie. L'infection des sinus peut notamment faire suite à une rhino-pharyngite, ou à une infection dentaire. Les allergies respiratoires sont une autre cause de sinusite. Tout comme le tabagisme ou la pollution. Le nez bouché, une douleur au niveau

des sinus, de la fièvre et de la toux sont quelques-uns des symptômes.
COMMENT SE PROTÉGER... Les causes possibles étant éclectiques, les conseils de prévention le sont aussi. Lavage régulier des mains, bonne hygiène bucco-dentaire et visites régulières chez son dentiste,

J'AI UNE ANGINE

LA FAUTE À... des virus ou des bactéries, qui enflamment les amygdales. La déglutition devient douloureuse. Fièvre, frissons, maux de tête et fatigue sont souvent présents.
COMMENT SE PROTÉGER... Par le port du masque et le lavage régulier des mains.

... ET S'EN DÉBARRASSER AU PLUS VITE

Pour identifier le

responsable de l'angine, le médecin dispose d'un test rapide d'orientation diagnostique, le TROD angine. Depuis 2021, ce test peut aussi être réalisé en pharmacie. « *Quand l'angine est d'origine virale, le traitement sera celui des symptômes. Quand elle est bactérienne, il est nécessaire de prendre des antibiotiques pour éviter de graves complications.* »

J'AI UNE OTITE MOYENNE AIGUË

LA FAUTE À... Souvent, une surinfection bactérienne, suite à une rhino-pharyngite : les bactéries passent du nez et de la gorge vers l'oreille moyenne, via les trompes d'Eustache. Douleur, sensation d'oreille bouchée et fièvre sont les principaux symptômes.
COMMENT SE PROTÉGER... En veillant à se nettoyer le nez

régulièrement. « *Plus le nez sera propre, moins les bactéries auront tendance à remonter et à infecter l'oreille.* »

... ET S'EN DÉBARRASSER AU PLUS VITE

Une antibiothérapie est indiquée. Pour soulager la douleur, le patient pourra prendre des antalgiques par la bouche et dans l'oreille.

dépistage de l'allergie ou arrêt du tabac sont recommandés.

... ET S'EN DÉBARRASSER AU PLUS VITE

Si la sinusite est d'origine bactérienne, des antibiotiques seront prescrits. Quand le responsable est un virus, seuls les symptômes seront traités.



LES NOUVEAUX TRAITEMENTS QUI VONT TOUT CHANGER

APNÉE DU SOMMEIL, PAPILLOMATOSE LARYNGÉE, R-CPD OU POLYPOSE NASO-SINUSIENNE COMPLIQUENT SÉRIEUSEMENT LE QUOTIDIEN DE CEUX QUI EN SOUFFRENT. LA BONNE NOUVELLE ? TOUTES CES PATHOLOGIES BÉNÉFICIENT DE NOUVEAUX TRAITEMENTS. POUR LE MEILLEUR, ET SURTOUT POUR LE CONFORT DES PATIENTS...

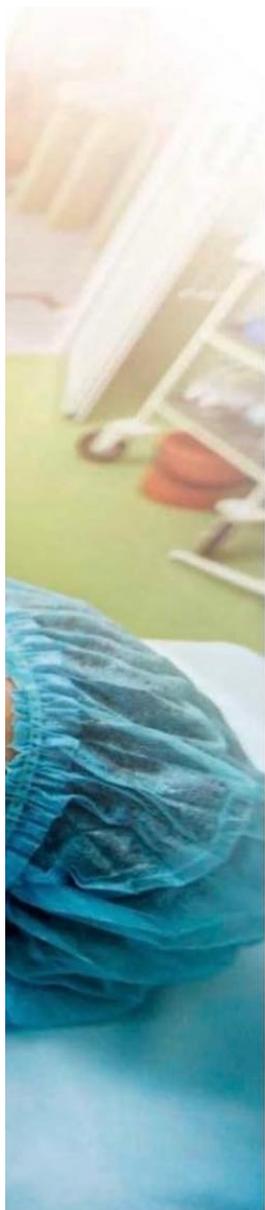
Apnées du sommeil, le retour de la chirurgie

4 % de la population serait atteinte en France. « Non seulement cela impacte la qualité du sommeil, déplore le Dr Vincent Burcia, mais le risque d'accidents de la route est majoré, tout comme les risques cardio-vasculaires ou neuro-vasculaires. » Si les traitements de référence restent l'appareil à pression positive continue (PPC) et l'orthèse d'avancée mandibulaire, d'autres prises en charge sont aussi efficaces. « La chirurgie fait ainsi son retour. Quand l'indication est bien posée, les pourcentages de réussite sont satisfaisants. » Autre alternative très intéressante, « quelques centres de référence en

France posent des pacemakers. » Le pacemaker est alors relié à deux électrodes, implantées sous anesthésie générale. « L'une d'entre elles envoie de petites impulsions électriques pendant l'inspiration du patient. » La langue est alors poussée vers le haut et l'avant, libérant le passage pour que l'air puisse circuler normalement.

Papillomatose laryngée, une alternative à la chirurgie

Qu'est-ce que la papillomatose laryngée ? « Cette affection virale entraîne l'apparition de lésions bourgeonnantes sur les cordes vocales », répond la Dre Marie Mailly, ORL. La voix se fait rauque, la respiration est entravée. Jusqu'à présent, le traitement était uniquement chirurgical, pour retirer ces lésions, sous anesthésie générale. Problème, certaines formes ont une évolution



La chirurgie endoscopique des sinus est aujourd'hui la plus répandue. Peu invasive, elle permet d'ouvrir les sinus et, ainsi, traiter les sinusites chroniques.

imprévisible et récidivante. « À tel point que certains doivent être opérés des dizaines de fois. » Bonne nouvelle pour ces patients, une technique moins invasive se développe. « Le geste a lieu en consultation, sous anesthésie locale. En passant une fibre laser et une caméra par le nez, l'ORL peut ôter les lésions. »

Quand ne pas roter est un problème

Elles souffrent de R-CPD, pour syndrome de dysfonction rétrograde du crico-pharyngien. Autrement dit, elles sont incapables de roter. Cela peut prêter à sourire. Mais cela n'a absolument rien de drôle pour les personnes atteintes de cette pathologie méconnue. Car la liste des symptômes est longue et fort désagréable : des gargouillements incessants, souvent embarrassants, des flatulences, des douleurs, de forts ballonnements... « Dans le syndrome R-CPD, le muscle crico-pharyngien ne s'ouvre pas pour libérer le gaz piégé en dessous de lui. Par conséquent, le gaz s'accumule dans l'œsophage, l'estomac et les intestins », explique la Dre Mailly. Depuis peu, une solution est offerte à ces patients pour qu'ils retrouvent une bonne qualité de vie. « L'injection de toxine botulique dans le muscle crico-pharyngien est efficace pour le détendre, et permettre à nouveau l'éruption. »

Du nouveau contre la polyposse naso-sinusienne

Cela ressemble à un gros rhume qui ne finirait jamais. Parce qu'elles ont des polypes dans les fosses nasales et les sinus, les personnes souffrant de polyposse naso-sinusienne ont le nez bouché, qui coule en permanence, et perdent l'odorat. Jusqu'à présent, les patients se voyaient proposer une corticothérapie sous forme de spray et, quand cela ne marchait pas, une chirurgie pour retirer les polypes. « Mais les récurrences étaient fréquentes, nécessitant de passer à nouveau au bloc opératoire », déplore le Pr Rémi

Marianowski, chirurgien ORL. Excellente nouvelle pour le million de personnes qui seraient concernées rien qu'en France, l'arrivée sur le marché d'une biothérapie. « Ce nouveau traitement requiert une simple injection tous les 15 jours, que le patient se fait lui-même. » Il agit directement sur l'inflammation, faisant régresser, voire disparaître, les polypes. « Cela révolutionne le confort de vie des patients. »

Une chirurgie de la thyroïde moins invasive

« Les thyroïdectomies – qui consistent à retirer tout ou partie de la glande thyroïde – sont toujours plus sûres, avec moins de séquelles, se réjouit le Pr Marianowski. L'injection pendant l'opération d'un produit fluorescent se généralise. Cela nous permet de surveiller les glandes parathyroïdes, et ainsi de les préserver au mieux pendant l'intervention. » Et ce n'est pas tout ! La thyroïdectomie est en train de vivre, depuis peu, une autre révolution : certains hôpitaux en France ont commencé à opérer par voie transorale. Autrement dit, au lieu d'inciser le cou au niveau de la thyroïde – et de laisser ainsi une grande cicatrice –, le chirurgien opère par l'intérieur de la bouche.

Les saignements de nez sous contrôle

Parfois, les saignements de nez (épistaxis) – spontanés ou en postopératoire – sont très abondants, et les traitements, comme le méchage, pas toujours très efficaces, ni indolores. C'est là qu'entre en scène Dianosis. Basée à Strasbourg, la société a développé une alternative. Son ballonnet intranasal est vendu aux hôpitaux français depuis 2020. « Ce petit dispositif gonflable est placé dans le nez du patient par son ORL », précise Marc Augustin, cofondateur de Dianosis. « Il s'insère comme un test PCR. Une fois qu'il est positionné dans la fosse nasale, il est gonflé d'air avec une seringue. » ■

Un nez reconstruit avec un biomatériau imprimé en 3D

Les équipes de chirurgie ORL et cervico-faciale de l'IUCT-Oncopole de Toulouse ont reconstruit le nez d'une patiente à partir d'un greffon synthétique préalablement implanté dans son avant-bras pour le prévasculariser. Cette patiente avait perdu une large partie de son nez après un cancer des fosses nasales en 2013. « Après plusieurs échecs de reconstruction

classique, elle était dans l'impasse », explique la Pr Agnès Dupret-Bories, chirurgienne ORL à l'IUCT-Oncopole, qui a pratiqué cette opération avec le Dr Benjamin Vairel. Il lui a alors été proposé une reconstruction nasale avec un biomatériau sur mesure, « à partir des vues 3D réalisées avant le début du traitement anticancéreux. La société belge Cerhum a ensuite réalisé une

impression en 3D. L'implant obtenu est poreux, ce qui lui a permis d'être colonisé par les tissus du bras. » Deux mois après avoir été implanté sur l'avant-bras, « nous avons branché les vaisseaux de l'avant-bras sur ceux de la tempe de son visage pour revasculariser le greffon. Même si nous prévoyons de légères retouches pour affiner le nez, la patiente est ravie du résultat. »

INTERVIEW

SUR LE FRONT DES CANCERS ORL DES AVANCÉES PROMETTEUSES

MÉCONNUS, LES CANCERS DE LA TÊTE ET DU COU SONT POURTANT LA 5^E CAUSE DE CANCER EN FRANCE. CES DERNIÈRES ANNÉES, LES PROGRÈS SONT NOMBREUX, PERMETTANT DE SAUVER DE PLUS EN PLUS DE VIES. **LE PR SÉBASTIEN VERGEZ**, CHEF DU SERVICE D'ORL ET CHIRURGIE CERVICO-FACIALE AU CHU DE TOULOUSE, NOUS EN PARLE.



Les robots de la gamme Da Vinci sont produits par le groupe américain Intuitive Surgical, pionnier et leader mondial du secteur. Ce sont les plus utilisés dans le monde (154 des 157 robots en France en 2020).



INFOS PRATIQUES

À LIRE

Les conseils d'une orthophoniste pour rééduquer l'anosmie et l'agueusie.

« *Petit Manuel pratique pour retrouver*

l'odorat et le goût », d'Emmanuelle Albert, éd. De Boeck, 15,90 €.

ANALYSE SOMMEIL

Cette appli surveille attentivement votre sommeil, et enregistre vos ronflements, ce qui peut mettre sur la piste d'une apnée du sommeil. Disponible sur Google Play.

Les robots sont de plus en plus présents dans les blocs opératoires. Qu'est-ce que cela change dans le traitement des cancers ORL ?

C'est une énorme avancée pour les patients. Quand ces derniers ont une tumeur superficielle du pharynx ou du larynx, nous pouvons leur proposer une chirurgie assistée par un robot. Les micro-instruments qu'il tient au bout de ses bras pénètrent par la bouche et peuvent aller jusqu'au fond de la gorge, ce que ne pourrait pas faire la main du chirurgien. Assis devant une console, c'est en manipulant des joysticks reliés aux bras du robot que le chirurgien donne ses instructions. La tumeur peut ainsi être retirée par la bouche et la cicatrisation s'en trouve facilitée. La trachéotomie est le plus souvent évitée. Grâce à ces interventions chirurgicales moins invasives, l'hospitalisation est plus courte, les complications sont réduites, le patient peut remanger plus rapidement.

L'immunothérapie fait une percée dans le traitement des cancers de la sphère ORL. Est-ce que tous les patients peuvent en bénéficier ?

Non. Elle est rarement utilisée en première intention. Pour l'instant, elle est réservée aux patients métastatiques, ou dont la maladie n'est plus accessible à une chirurgie ou une radiothérapie. Avec l'immunothérapie, l'idée est de réveiller l'immunité du patient, pour qu'elle combatte plus efficacement la tumeur. Alors que certains patients étaient en impasse thérapeutique et condamnés à court terme, grâce à l'immunothérapie, ils peuvent gagner de nombreuses années de vie.

Quelles sont les autres avancées ?

La radiothérapie a fait des progrès avec ce que l'on appelle la modulation d'intensité. Aujourd'hui, il est possible d'envoyer une puissante dose de rayons sur la tumeur, tout en préservant les tissus sains avoisinants. Cette haute précision permet de limiter les séquelles.

Le tabac et l'alcool sont-ils toujours les principaux facteurs de risque pour les cancers ORL ?

Oui. Il faut absolument éviter de commencer ces addictions, ou lorsqu'on est concerné, se sevrer définitivement. Un troisième facteur de risque est moins connu, il s'agit du papillomavirus (HPV), qui est aussi responsable du cancer du col de l'utérus. Ce virus peut provoquer des cancers de l'oropharynx (amygdales, voile, base de langue). Or, la vaccination contre le virus HPV est un excellent moyen de s'en protéger.

Améliorer le pronostic de ces cancers, c'est aussi se faire diagnostiquer plus tôt ?

Tout à fait. Car quand ils sont traités à un stade précoce, nous guérissons presque tous ces cancers. Or, il y a des symptômes que l'on a tendance à trop négliger. Une douleur dans la bouche, un mal de gorge, une plaie, une grosseur (ganglion) dans le cou, un trouble de la voix ou de la respiration sont des signes qui, s'ils durent plus de trois semaines, doivent alerter et pousser à consulter. Je le répète, le diagnostic précoce de ces cancers ORL sauve des vies ! ■