

JUIN 2003

3€

N° 40

MEN'S HEALTH



LE SEXE...

**C'EST BON
POUR LA SANTÉ!**

**BIENTÔT LA PLAGE
Comment éliminer
vos kilos
superflus**



**OLIVIER, LE "BACHELOR"
POURQUOI IL CHERCHE
UNE FEMME À LA TÉLÉ**

**NUMÉRO SPÉCIAL
RENCONTRES**

**Nos recettes pour séduire tout de suite
Trouver la perle rare sur Internet**

**+
150
annonces**
24 PAGES DE CÉLIBATAIRES
AVEC LEURS PHOTOS

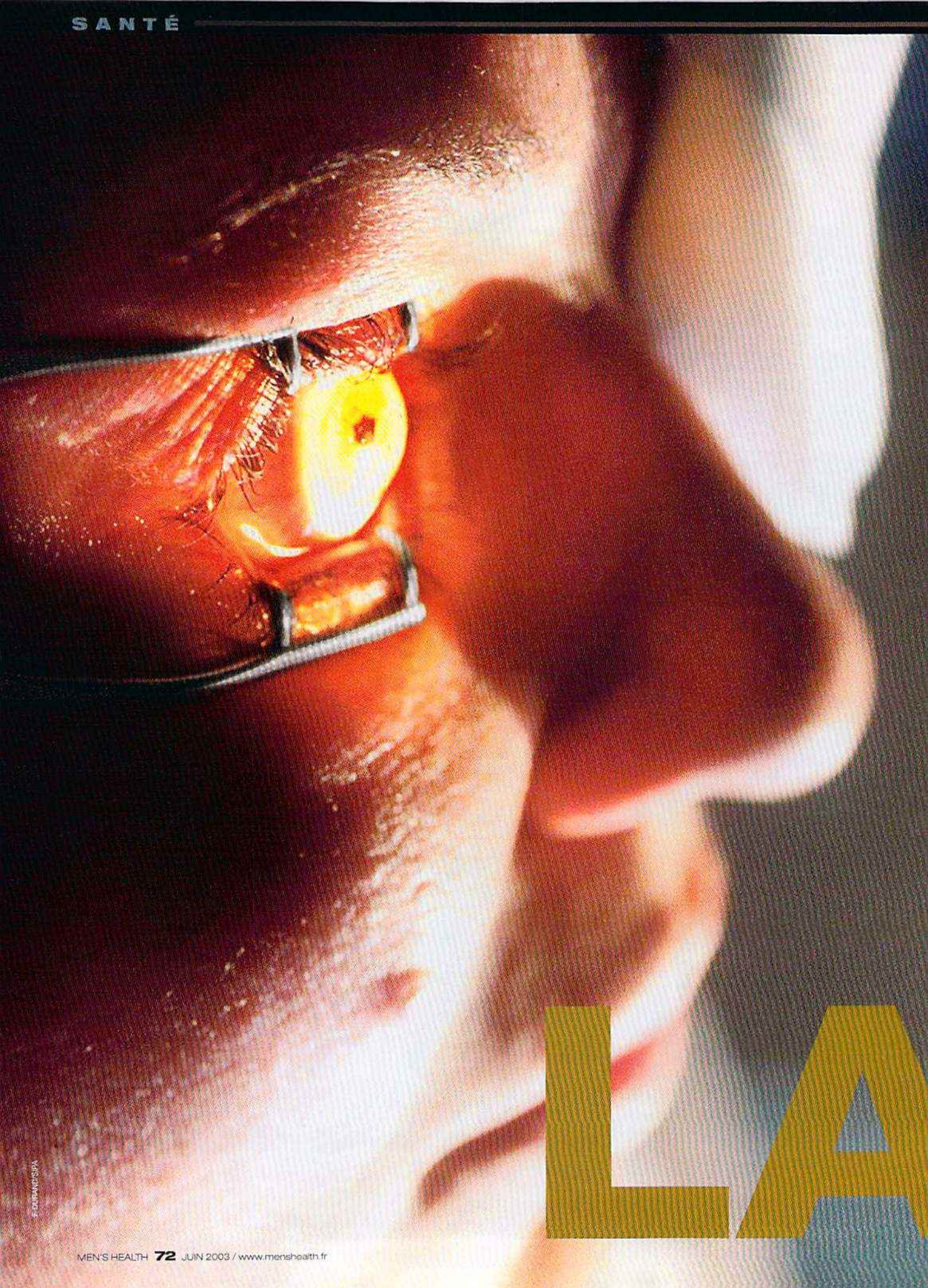


**VÉLO-VTT
LES CONSEILS DE
LANCE ARMSTRONG**

**LASER
Plus jamais
myope!**

M 05568 - 40 - F: 3,00 €





LA

Oublier ses lunettes de façon définitive, c'est possible grâce à une intervention chirurgicale bénigne. Voici quatre techniques pour ne plus garder ses yeux dans sa poche.

PAR PIERRE KANTER,
PHOTOS JULIAN ANDERSON,
ILLUSTRATIONS STEVE CROSS

Chaque année en France, 70 à 80 000 personnes passent sous le laser pour jeter lunettes et lentilles de contact. Près de la moitié sont des hommes. Le nombre pourrait bien augmenter quand on sait qu'il y a 20 à 25 % de myopes dans notre pays et qu'un Français sur deux portera des verres correcteurs une fois dans sa vie. Ces interventions corrigent avant tout la myopie mais aussi l'astigmatisme et l'hypermétropie. La plupart d'entre elles s'effectuent à l'aide du laser, mais lorsque les défauts de la vue sont trop importants, on a recours à une autre technique, la pose d'un implant à l'intérieur de l'œil. Quant aux résultats, le docteur Jean-Pierre Muratet, du syndicat des ophtalmologistes de France (Snof), voit clair : « Une fois opéré, on voit aussi bien qu'avec des lunettes ou des lentilles, pas mieux : la chirurgie n'augmente pas l'acuité visuelle de l'œil. » Vous pouvez y penser dès 25 ans environ, âge à partir duquel on considère que la myopie est stabilisée et n'évoluera plus. Quelques mois après l'opération, c'est le grand bonheur... Fini les lunettes oubliées ou posées on ne sait pas où... Tout n'est pas rose pour autant. La Sécurité sociale ne prend pas ces interventions en charge, et elles sont facturées 2000 euros, en moyenne. Mais certaines mutuelles commencent à rembourser une partie de ces frais. Ensuite, le risque zéro n'existe pas. Des complications sont possibles, parfois graves et définitives. Elles sont fort heureusement très rares. Tour d'horizon. ➤

M A U V A I S E V U E

FAUT-IL PASSER AU

LASER ?

TECHNIQUE 1

Le laser excimer

► Le principe

Le rayon laser sculpte la surface de la cornée pour corriger le défaut de vision.

► Pour qui ?

Pour les myopes, les hypermétropes et les astigmates de faible importance, inférieurs à quatre dioptries.

► Comment ça se passe

Avant l'opération proprement dite, un examen très approfondi de l'œil est indispensable afin de mettre en évidence une éventuelle contre-indication, de déterminer la forme et l'épaisseur de la cornée et de définir les paramètres de la correction à apporter. Le patient s'allonge sous le laser. Le médecin lui met quelques gouttes de collyre pour insensibiliser l'œil et pose un petit appareil pour maintenir ses paupières ouvertes. Puis il lui demande de bien fixer un point lumineux situé sous le laser. Il enlève la couche superficielle de la cornée en la grattant délicatement. Puis la machine se met en route, guidée par un ordinateur. Elle suit les mouvements des

yeux: cela évite les éventuels problèmes si, d'aventure, le patient bougeait les yeux pendant que le laser est en action. C'est d'ailleurs la même chose pour toutes les techniques faisant appel au laser. Le traitement proprement dit dure environ 5 min.

Le second œil sera opéré une quinzaine de jours plus tard.

► Les suites

Vous pouvez rentrer chez vous au bout d'une heure environ, avec un pansement qui maintient les paupières fermées. Vous le garderez deux jours. Vous aurez sans doute mal deux à trois jours, un collyre et un antalgique vous aideront. Vous utiliserez des larmes artificielles pendant plusieurs semaines pour combattre la sécheresse oculaire. Comptez 7 à 15 jours pour récupérer une vue normale, six mois pour le résultat définitif.

► Combien ça coûte ?

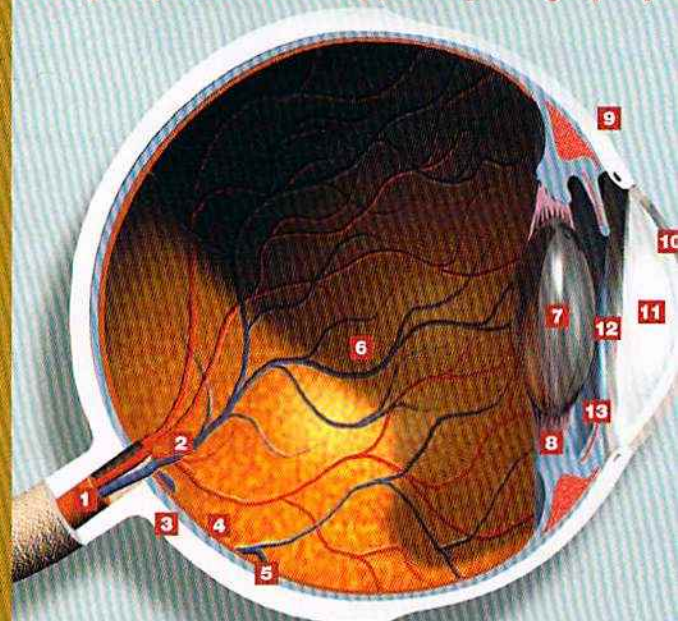
De 750 à 1 500 euros par œil.

► Quelles sont les complications possibles ?

Une opacité de la cornée qui trouble la vision et disparaît

► UN ŒIL À LA LOUPE

Nos yeux, un véritable appareil photographique



1 Nerf optique

2 Tache aveugle
C'est l'émergence du nerf optique dans l'œil.

3 Sclérotique

4 Rétine

5 Choroïde

Cette membrane foncée comporte de nombreux vaisseaux sanguins qui irriguent la rétine.

6 Corps vitré

Composé à 99 % d'eau, ce gel permet à l'œil de garder sa forme.

7 Cristallin

Sa forme change sans arrêt pour s'adapter à la vision de près ou de loin: il est l'équivalent de l'objectif d'un appareil photo. C'est lui qui est en cause dans la cataracte.

8 Zone ciliaire

Elle contrôle la forme du cristallin.

9 Conjonctive

Cette membrane transparente couvre la partie blanche visible de l'œil.

10 Cornée

C'est par cette fine membrane que la lumière pénètre dans l'œil. C'est le tissu sur lequel est appliqué le laser.

► LES EFFETS DU LASER

LE LASER EXCIMER



La cornée est délicatement grattée. Puis le rayon laser vient la modeler pour corriger le défaut de vision.

LE LASIK



Un petit « volet » de la cornée est soulevé. Le laser intervient sur une couche plus profonde de la cornée: le stroma.

généralement en un à deux ans; un éblouissement parfois gênant; une correction insuffisante ou excessive (on fait alors une « retouche »). L'infection est exceptionnelle.

TECHNIQUE 2

Le lasik

► Le principe

Plus récente, cette technique tend à supplanter l'excimer.



La myopie est corrigée par un verre concave pour que le faisceau lumineux arrive sur la rétine.



Dans la presbytie, les rayons lumineux sont focalisés en arrière de la rétine. Un verre convexe corrige ce défaut.

11 Humeur aqueuse

Ce liquide transparent se trouve entre la cornée et le cristallin.

12 Pupille

13 Iris

C'est la partie colorée de l'œil.

Glossaire des yeux

Astigmatisme

La cornée n'est pas parfaitement sphérique, on voit donc flou.

Dégénérescence maculaire

La macula est une zone située au centre de la rétine qui permet la vision centrale. Avec l'âge, elle peut s'altérer et provoquer des troubles de la vision graves et souvent irréversibles.

Hypermétropie

On voit beaucoup mieux de loin que de près.

Myopie

On voit très bien de près mais mal de loin.

Ophthalmologue

Ce médecin est le spécialiste des yeux.

Optométrie

Cette discipline consiste à effectuer toutes les mesures d'un œil.

Opticien

C'est auprès de lui que vous vous procurez lunettes et lentilles de contact.

Presbytie

Personne n'y échappe à partir de 45 ans. Elle est liée au vieillissement du cristallin qui perd de son élasticité. On voit de moins en moins bien de près, on a beau étendre les bras, on a de plus en plus de mal à lire son journal favori.



« Le laser travaille sur le stroma, partie profonde de la cornée, et préserve la surface de cette dernière », précise le Dr Dominique Piétrini. Il y a très peu de douleurs et on récupère une vision le plus souvent suffisante pour vivre normalement dès le lendemain.

► Pour qui ?

Le lasik corrige les défauts les plus importants, jusqu'à moins dix dioptries pour la myopie. On peut également l'utiliser pour traiter l'astigmatisme

ainsi que l'hypermétropie.

► Comment ça se passe

La préparation initiale est la même que pour l'excimer. Il faut donc également des examens préopératoires pour établir un bilan complet de l'œil, déterminer l'épaisseur de la cornée et aussi rechercher une éventuelle contre-indication. Après désinfection et anesthésie avec un collyre, le médecin bloque les paupières ouvertes avec un appareil spécial. Puis il découpe un petit « volet » dans la cornée avec un appareil spécial, le microkératome, et le soulève délicatement. Guidé par l'ordinateur, le laser entre alors en action et sculpte le stroma. Le médecin contrôle la progression du traitement grâce à un microscope. Une sorte de halo bleu apparaît à la surface de l'œil. Le traitement dure moins de cinq minutes. Le praticien remet ensuite délicatement le « volet » en place. Il se recollera tout seul. On opère le second œil dans la foulée.

► Les suites

Vous portez des lunettes de protection en sortant de la clinique ou de l'hôpital, une petite coque pendant trois nuits. Comme pour l'excimer, cela vous empêche de vous frotter l'œil pendant votre sommeil. Vous utiliserez un collyre cicatrisant pendant 5 à 8 jours et

Vous porterez ces coques la nuit pour éviter de vous frotter les yeux.

des larmes artificielles car l'œil est souvent sec après l'opération. La vue reste floue pendant quelques heures mais vous voyez suffisamment bien dès le lendemain. Par prudence, attendez trois à quatre jours avant de reprendre le volant. Comptez trois mois pour le résultat définitif.

► Combien ça coûte ?

Le prix est généralement identique à celui du laser excimer.

► Quelles sont les complications possibles ?

Comme précédemment, un halo et des éblouissements peuvent apparaître (dans environ 10 % des cas), ils sont très gênants devant un ordinateur ou la nuit, notamment au volant. Ils s'estompent le plus souvent en quelques mois. « Mieux vaut éviter les sports violents pendant la période de cicatrisation », complète le Dr Jean-Pierre Muratet. « Enfin, comme pour toute technique qui fait appel au laser, évitez les bains (piscine et mer) pendant un mois. »

TECHNIQUES 3 ET 4

Le lasik sur mesure

Le lasik donne déjà de très bons résultats, mais de récents développements les amélioreraient encore : c'est le lasik personnalisé. « Des techniques issues de la recherche astronomique nous permettent désormais de prendre en compte des défauts de la cornée que nous ne pouvions pas mesurer auparavant : ce sont les « aberrations », explique le docteur Piétrini. Le fait de voir une sorte de halo autour d'un point lumineux en est un bon



DR. FRANÇOIS, OPHTALMOLOGUE SPORTIF. DEPUIS SON OPÉRATION, IL REVIT.

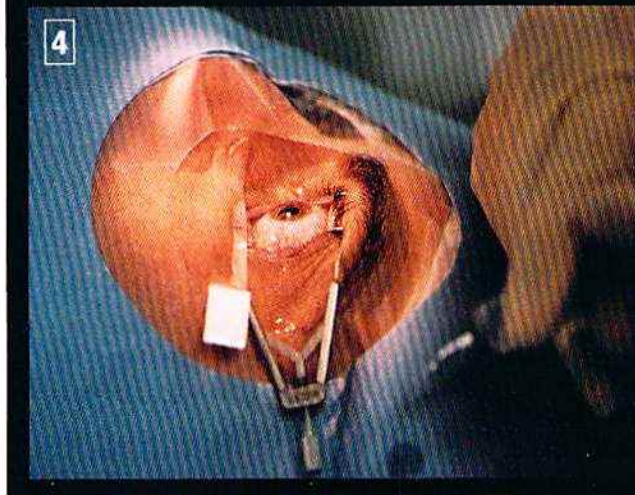
Opéré il y a deux ans, François est ravi

Myope et ophtalmo, François a été opéré au laser il y a deux ans. Il témoigne.

« J'adore les sports nautiques mais sans lunettes, je ne voyais pas très clair. Même problème avec le tennis, la course à pied. Quant au rugby, sa pratique interdit le port des lunettes... De par ma profession, je savais ce que je pouvais attendre du lasik et je connaissais aussi les éventuelles complications dues à cette intervention. J'ai demandé à un confrère de m'opérer. Je me suis allongé sous la machine, c'était très impressionnant. J'avais un peu peur car étant de la partie, je savais tout ce qui pouvait se passer... Il m'a insensibilisé et a commencé à opérer. J'étais dans un état second, sans aucune notion du temps, incapable de penser à quoi que ce soit. Je n'avais qu'une idée en tête : fixer le point lumineux et ne pas bouger les yeux... Je voyais flou mais dès le lendemain, les choses se sont arrangées. J'ai rangé mes lunettes dans un tiroir et depuis, je pratique le surf et la planche à voile sans aucun problème. »



Six images pour comprendre l'opération



1. Le patient subit une série de tests afin d'apprécier l'importance de son défaut de vision, de mesurer son œil, sa cornée. Il faut également rechercher les contre-indications. Ces données sont indispensables pour opérer et régler le laser.

2. L'assistante va appliquer une solution antiseptique sur l'œil. Puis quelques gouttes de collyre l'insensibiliseront.

3. Le médecin met en place le champ opératoire.

exemple. Cela est fréquent chez les myopes. Grâce à ces données, qui nécessitent donc des examens complémentaires, le traitement laser est beaucoup plus précis et donne une meilleure qualité de vision, surtout la nuit. Il n'existe qu'une dizaine d'installations en France, le prix (de 500 000 à 600 000 euros) constitue un frein. Pour le patient, cela se traduit par un surcoût de 250 euros par rapport au lasik.

L'implant oculaire

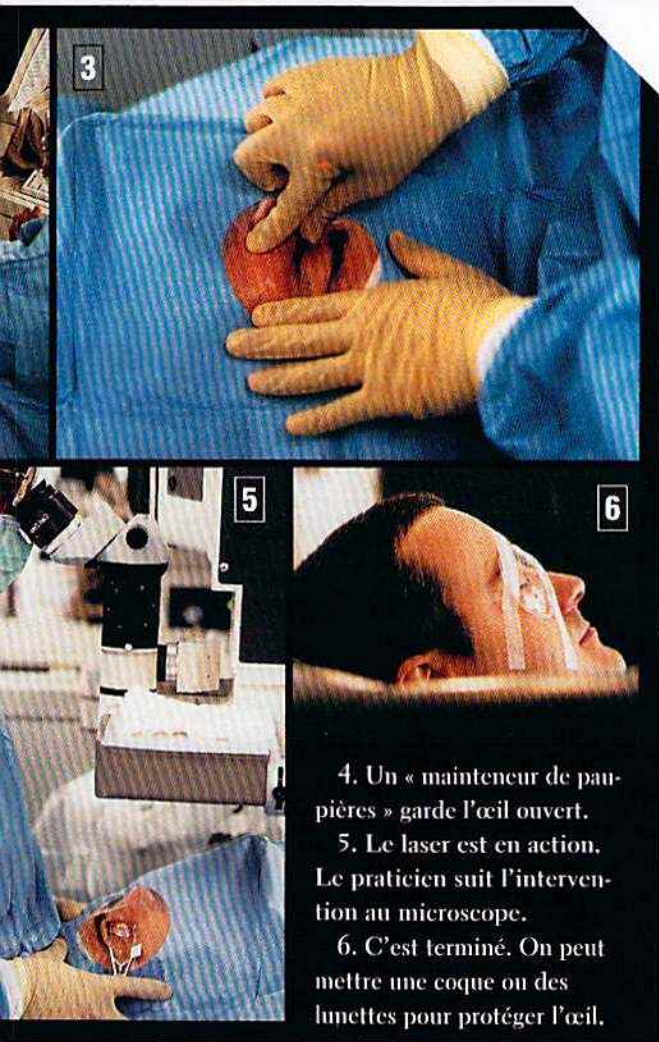
Un défaut de vision très important, telle une myopie supérieure à dix dioptries, relève d'une autre technique:

« POURQUOI JE N'OPÈRE PAS »

Le laser ne rallie pas tous les suffrages.

Le Dr Florence Jourdan (ophtalmologiste attachée aux hôpitaux Nord et Saint-Joseph, Marseille), ne s'est jamais lancée dans la chirurgie de l'œil. « Pour une question d'éthique, d'abord : je m'interdis de toucher à une cornée parfaitement saine. Et je reçois des patients qui présentent des complications parfois définitives dues à cette chirurgie. Elles sont rares mais parfois dramatiques. Ces personnes peuvent être obligées de porter des lentilles rigides très sophistiquées qui ne leur redonneront jamais leur vue

d'avant l'opération. D'autres se plaignent d'une sécheresse oculaire, d'une impression de brouillard, d'une difficulté à supporter la lumière, d'un astigmatisme (vue déformée) impossible à corriger avec des lunettes... Il arrive aussi que la cornée devienne trop mince et se déforme lorsqu'elle a été creusée de façon excessive, on ne voit alors plus grand-chose. Avant la chirurgie, on devrait essayer les lentilles de contact ! Mais je vois aussi beaucoup de patients très contents d'avoir été opérés et qui voient parfaitement après l'intervention. »



4. Un « mainteneur de paupières » garde l'œil ouvert.

5. Le laser est en action. Le praticien suit l'intervention au microscope.

6. C'est terminé. On peut mettre une coque ou des lunettes pour protéger l'œil.

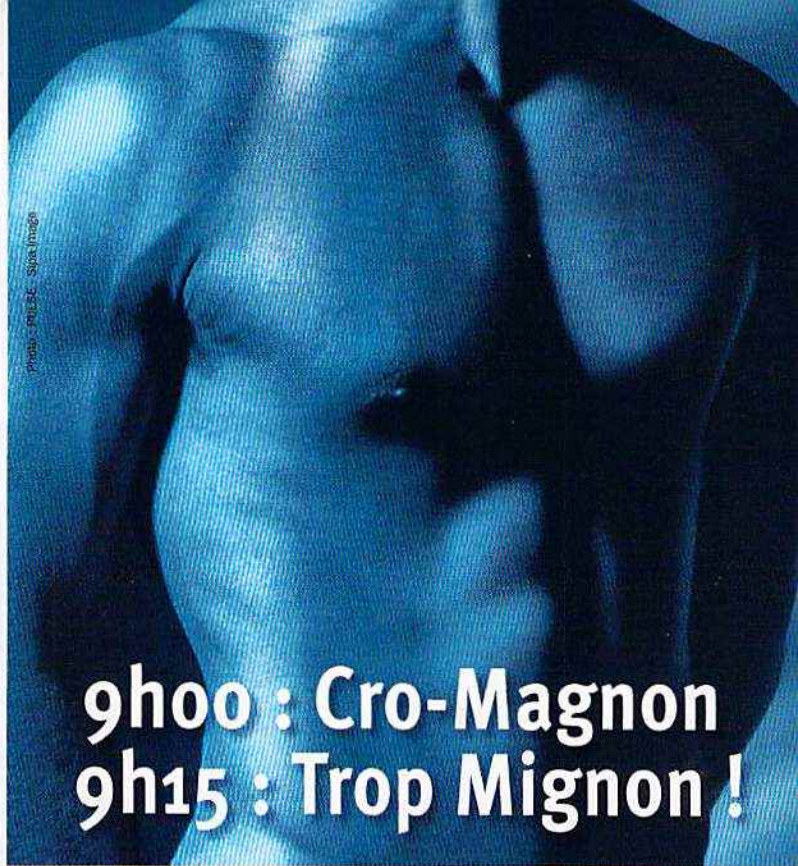
la pose d'un implant intra-oculaire. C'est une petite lentille que le médecin place à l'intérieur de l'œil, devant ou derrière l'iris, sous anesthésie locale. Il est donc nécessaire d'inciser la cornée. Cette intervention est semblable, en son principe, à celle pratiquée pour la cataracte, mais il n'est pas nécessaire, dans ce cas précis, d'enlever le cristallin. Cette opération peut également se réaliser sous anesthésie générale pour les personnes

très anxieuses avec lesquelles, manifestement, l'anesthésie locale reste insuffisante. Mieux vaut alors être bien "déconnecté"!

L'opération dure entre quinze et vingt minutes, ses suites sont généralement peu ou pas douloureuses. Les deux yeux sont opérés à une semaine d'intervalle. Des points de suture sont indispensables, les fils sont enlevés après un mois de cicatrisation.

Les patients devront également avoir recours à un collyre antiseptique et cicatrisant pendant toute cette période. Tout cela a naturellement un prix : la note oscille entre 1500 et 1800 euros par œil. ■

Pour en savoir plus :
www.snof.org
www.safir.org



9h00 : Cro-Magnon
 9h15 : Trop Mignon !

CRÈME DÉPILATOIRE

Nair
 Homme



Les poils ? Quand ils s'étendent jusque sur le dos, quand ils commencent à blanchir, quand ils entravent l'effort sportif, quand ils génèrent de mauvaises odeurs, on n'a qu'une envie : s'en débarrasser. C'est l'occasion d'adopter NAIR pour homme. Cette crème dépilatoire, spécialement formulée pour la pilosité masculine, éliminera rapidement, efficacement et sans douleur tous les poils indésirables.

Disponible au rayon rasage homme

HYGIÈNE - SPORT - SÉDUCTION

Laboratoires Santé Beauté
 9, rue de la Gare - B.P. 314 - 92303 Levallois-Perret Cedex