

REVUE DE PRESSE

National

France

Quotidiens

16/02/2015 – Le Parisien

16/02/2015 – Aujourd'hui en France

Hebdomadaires

27/02/2015 – La Terre de chez nous

02/03/2015 – Revue du Praticien Médecine Générale

04/03/2015 – Le Monde Science & Médecine

15/04/2015 – Charlie Hebdo

Mensuels

13/02/2015 – Pharmaceutiques

19/03/2015 – Tout Prévoir

14/04/2015 – Le Pharmacien de France

05/2015 – Prima

Bimensuel

03/02/2015 – La Revue du Praticien, Médecine Générale

Bimestriels

09-10/2015 – Science & Santé

01-02/2015 – Science & Santé

03-04/2015 – Aides-soignantes

Sites Internet

09/02/2015 – Inserm

09/02/2015 – Le site des aidants

09/02/2015 – Age Village.com

10/02/2015 – Bloginfosuicide.blogspot.fr

16/02/2015 – Le Parisien.fr

16/02/2015 – Senior actu.com

19/02/2015 – Le Point.fr

27/02/2015 – Santé mentale.fr

21/04/2015 – Anti-deprime.com

Radio

15/03/2015 – Europe 1, émission « Pourquoi docteur ? », Jean-François Le moine

17/03/2015 – RTL, émission « On est fait pour s'entendre », Flavie Flament

Télévision

26/03/2015 – France 3, Grand Soir 3

27/03/2015 – France 2, journal 13h

01/04/2015 – BFM TV

21/04/2015 – France 2, journal 13h

Canada

Site Internet

26/02/2015 – Psychomédia.qc.ca

NATIONAL

France

Quotidiens

16/02/2015 – Le Parisien

16/02/2015 – Aujourd'hui en France



16/02/2015

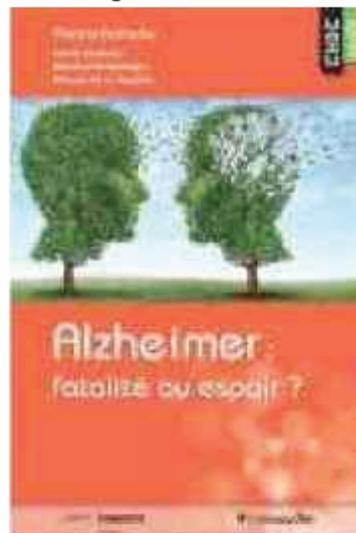
■ LE LIVRE

La recherche expliquée au public

LA NOUVELLE COLLECTION

Choc santé veut informer le grand public sur les questions de santé et les progrès accomplis par la recherche. Les livres sont le fruit d'un partenariat entre l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale) et les éditions du Muscadier. En 128 pages, ils font la synthèse des résultats les plus récents des recherches menées par l'Inserm. Le lecteur y trouvera aussi des conseils pratiques. La maladie d'Alzheimer et la dépression sont les thèmes des premiers ouvrages.

*Pour commander en ligne, consultez le site des éditions le Muscadier (www.muscadier.fr).
Prix: 9,90 € le livre.*



SANTÉ

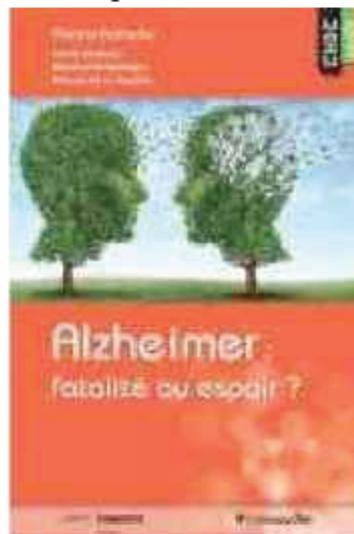
LE LIVRE

La recherche expliquée au public

LA NOUVELLE COLLECTION

Choc santé veut informer le grand public sur les questions de santé et les progrès accomplis par la recherche. Les livres sont le fruit d'un partenariat entre l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale) et les éditions du Muscadier. En 128 pages, ils font la synthèse des résultats les plus récents des recherches menées par l'Inserm. Le lecteur y trouvera aussi des conseils pratiques. La maladie d'Alzheimer et la dépression sont les thèmes des premiers ouvrages.

*Pour commander en ligne, consultez le site des éditions le Muscadier (www.muscadier.fr).
Prix : 9,90 € le livre.*



Hebdomadaires

27/02/2015 – La Terre de chez nous

04/03/2015 – Le Monde Science & Médecine

15/04/2015 – Charlie Hebdo

Pays : France

Périodicité : Hebdomadaire

OJD : 3 626

NOUVELLE COLLECTION D'OUVRAGES GRAND PUBLIC SUR LA SANTÉ

L'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale) en partenariat avec les éditions du Muscadier, lance la collection d'ouvrages Choc santé.

En 128 pages, ces livres font la synthèse des résultats les plus récents des recherches menées par l'Institut. Ils s'adressent aussi bien aux patients et à leurs familles qu'aux soignants.

Alimentation, activité physique, hygiène de vie en général sont devenues des préoccupations significatives. En matière de traitement et de prévention, les progrès scientifiques de ces dernières décennies ont ouvert des perspectives sans précédent. Toutefois, il n'est pas toujours aisé de trouver une information pertinente, vérifiée, d'autant que, dans ce domaine en particulier, on entend ou on lit souvent tout et son contraire.

La collection Choc santé a donc pour ambition de rendre accessibles au plus grand nombre les connaissances acquises par l'Inserm qui, depuis plus de 50 ans, organise la recherche publique dans le domaine de la santé. Le lecteur y trouvera non seulement les avancées médicales les plus récentes, mais également des conseils pratiques qui lui permettront d'améliorer sa santé et celle de ses proches.

Alzheimer et la dépression

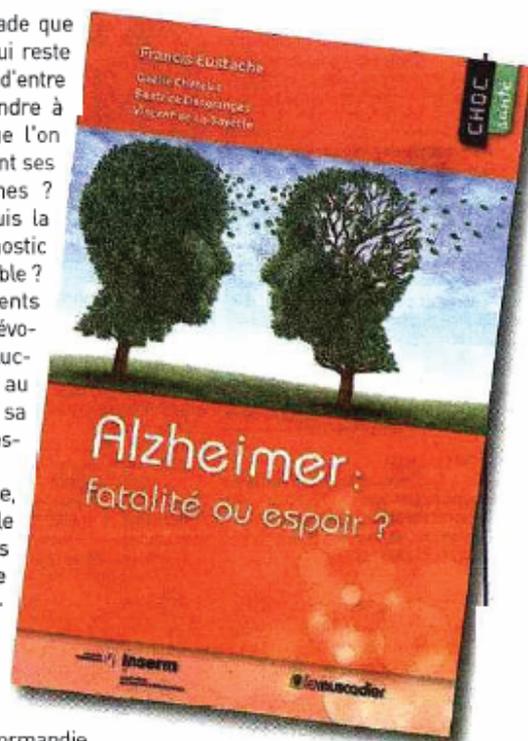
Les deux premiers ouvrages traitent d'Alzheimer et de la dépression.

Alzheimer : fatalité ou espoir ? revient sur cette pathologie – dont les conséquences sont souvent drama-

tiques, tant pour le malade que pour son entourage – qui reste mal connue de la plupart d'entre nous. Et tente de répondre à toutes les questions que l'on peut se poser. Quelles sont ses causes ? Ses symptômes ? Comment la déceler, puis la suivre ? Quand le diagnostic est-il possible et souhaitable ? Quels sont les traitements disponibles ? Comment évolue-t-elle ? Est-elle inéluctable ou peut-on agir, au moins partiellement, sur sa survenue et sur sa progression ?

L'auteur Francis Eustache, directeur d'études à l'École pratique des hautes études et directeur de l'unité de recherche Neuropsychologie cognitive et neuroanatomie fonctionnelle de la mémoire humaine à l'Inserm-EPHE-Université de Caen Basse-Normandie, est l'un des plus grands spécialistes internationaux des questions liées à la mémoire. Il co-signe l'ouvrage avec Gaëlle Chételat, Béatrice Desgranges et Vincent de La Sayette, membres de l'unité de recherche 1077.

Le deuxième ouvrage, *Dépression : s'enfermer ou s'en sortir ?* met fin aux idées reçues sur la question, car la dépression est une vraie maladie, qui touche plusieurs millions de personnes en France. Revêtant différentes formes selon les individus, cette affection suscite de nombreuses interrogations. Quels sont ses symptômes ? Ses causes ? Peut-on la soigner



? Les traitements actuels sont-ils efficaces ? Dangereux ? Comment accompagner une personne dépressive ?

L'auteur, Antoine Pelissolo est psychiatre et chef de service au CHU Henri-Mondor à Créteil, professeur de médecine à l'université Paris-Est, et président de l'Association française des troubles anxieux et de la dépression (AFTAD). Il mène des travaux de recherche clinique et thérapeutique sur ces pathologies dans le cadre de l'unité Inserm de l'Institut Mondor de recherche biomédicale, et au sein de la fondation FondaMental.

SCIENCE & MÉDECINE

RENDEZ-VOUS

Livraison

Essai

« Dépression : s'enfermer ou s'en sortir ? »

La dépression, qui touche plusieurs millions de personnes en France, suscite de multiples questions. Que recouvre ce mot ? Quels sont les symptômes, les traitements ? Antoine Pelissolo, chef du service de psychiatrie au CHU Henri-Mondor (Créteil), chercheur à l'Inserm, fait le point avec clarté sur cette maladie. Son livre est le premier de la collection « Choc Santé » que lance l'Inserm avec les éditions Le Muscadier, à destination du grand public.

> **« Dépression : s'enfermer ou s'en sortir ? », d'Antoine Pelissolo (Inserm-Le Muscadier 128 p., 9,90 €).**



► L'EMPIRE DES SCIENCES ANTONIO FISCHETTI

LA BATAILLE DES ANTIDÉPRESSEURS

► LIVRE

À propos du crash de l'A320, certains médecins ont affirmé que le suicide du copilote Andreas Lubitz a été favorisé par les antidépresseurs. Consternés par ces déclarations, des psychiatres lancent un communiqué pour rappeler l'utilité des médicaments.

On ne sait pas pourquoi le copilote Andreas Lubitz a précipité son avion contre une montagne, et on ne le saura sans doute jamais. Mais il est établi qu'il consommait des antidépresseurs. À partir de là, le médecin (et député de Paris) Bernard Debré s'est répandu dans les médias pour affirmer que « les médicaments permettent de passer à l'acte » (TF1, JT du 28 mars) et que « le traitement du copilote est sans doute responsable du drame » (Le Point, 9 avril). Si les médicaments poussent vraiment au suicide, il faut immédiatement les retirer du marché. Mais, si ce n'est pas le cas, c'est Bernard Debré qu'il faut enfermer, car il est dangereux d'inciter les gens à stopper un traitement qui leur serait bénéfique. Cette dernière position est celle d'un groupe de psychiatres qui vient de lancer une pétition déclarant que « les propos de notre collègue le P^r Debré (spécialiste reconnu dans un domaine fort éloigné de la question de la santé mentale...) sont une fois de plus la marque de l'ignorance de la prise en compte de la crise suicidaire ». Le psychiatre Antoine Pelissolo¹ est l'un des signataires de cette pétition, et, pour lui, il ne fait aucun doute que « les antidépresseurs contribuent globalement à une baisse des suicides ».

À propos du copilote allemand, l'affirmation de Bernard Debré (qui est urologue et non psychiatre) est parfaitement gratuite, au vu de l'état de l'enquête. Mais, dans l'absolu, ce qu'il dit n'est pas forcément idiot. Il y a deux classes de médicaments : les anxiolytiques (ou « calmants ») normalement destinés à une utilisation ponctuelle, tels le Xanax ou le Temesta) et les antidépresseurs (généralement

utilisés à plus long terme, comme le Prozac). Depuis les années 1960, les uns et les autres sont régulièrement accusés de favoriser le passage à l'acte. L'idée étant qu'ils induisent une « levée d'inhibition » : en clair, si vous allez très mal, vous resté prostré et inactif, mais, dès que les médicaments vous font aller mieux, vous retrouvez l'énergie pour vous foutre en l'air. Paradoxal, mais plausible. De fait, plusieurs études ont révélé des cas de suicides, ou de comportements violents, chez des gens qui étaient sous antidépresseurs. Mais qu'est-ce que cela prouve ? Ils seraient peut-être passés à l'acte bien plus tôt s'ils n'avaient pas pris d'antidépresseurs. Et combien se sont-ils suicidés après avoir arrêté leur traitement ?

NE PAS JETER LES ANTIDÉPRESSEURS AVEC L'EAU DU BAIN

En vérité, il n'y a pas de consensus sur le sujet. La majorité des travaux concluent à un effet bénéfique des pilules. Entre autres, une étude menée aux États-Unis sur plus d'un million de personnes a montré qu'à la suite d'une campagne dénigrant les antidépresseurs il y eut conjointement une diminution de leur consommation et une augmentation des tentatives de suicide. Globalement, les antidépresseurs auraient donc un effet protecteur. Ce serait toutefois moins évident chez les adolescents, ce que reconnaît Antoine Pelissolo : « On constate un peu plus de passages à l'acte chez les jeunes qui ont un profil immature et impulsif ».

Les antidépresseurs ne sont pas sans risques, mais ce n'est pas une raison pour les jeter à la poubelle. Si



un médicament tue dix personnes, c'est bien triste pour elles, mais s'il en sauve des centaines de milliers par ailleurs, cela vaut globalement le coup de l'utiliser. Quand on sait qu'environ 12 000 Français se suicident chaque année (une hécatombe silencieuse : à titre de comparaison, les accidents de la route font moins de 4 000 morts par an), et si l'on en croit le Collège national universitaire de psychiatrie (CNUP), qui affirme que « 60 à 70 % des sujets suicidés souffraient de dépression, et que plus de 80 % d'entre eux n'étaient pas traités au moment du passage à l'acte », on ne peut nier que la maladie est plus nocive que les médicaments. Même si ceux-ci tuent parfois, leur absence, ainsi que la phobie à leur encontre, tue bien davantage.

¹ Antoine Pelissolo vient de publier *Dépression : s'enfermer ou s'en sortir ?* (Le Muscadier, Inscrm).

UN CIGARE ET CA REPART

Fumer un bon cigare est mauvais pour la santé, mais c'est un incommensurable plaisir pour certains. Un collectif de passionnés de barreaux de chaise vient de publier *Cigare*, aux éditions Fertily. Un abécédaire de 68 mots (addiction, luxe, rhum et, bien sûr, sexe...) nous convie à une balade fourmillant d'anecdotes et d'illustres rencontres, de Che Guevara à Baude-laire, en passant par Sacha Guitry (« le cigare donne à ceux qui sont pauvres l'illusion de la richesse. Il en donne l'assurance à ceux qui sont fortunés ») ou Bill Clinton (dont on sait qu'il fit un usage très particulier du cigare avec une certaine Monica...). Ce livre se veut « un mélange d'humour et de contestation, de rébellion, d'impertinence humanistes dans une période où le consensus se fait pour condamner les consommateurs de tabac ». Un somptueux cadeau politiquement non correct, et disponible uniquement sur Internet : cigare-livre.fr

A. F.

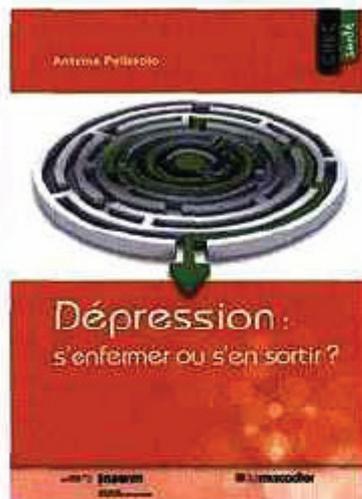
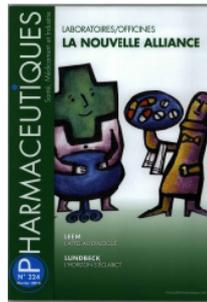
Mensuels

13/02/2015 – Pharmaceutiques

19/03/2015 – Tout Prévoir

14/04/2015 – Le Pharmacien de France

05/2015 – Prima



« CHOC SANTÉ »

Cette nouvelle collection d'ouvrages grand public est le fruit d'un partenariat entre l'Inserm et les éditions du Muscadier. Elle a pour but d'informer sur les questions de santé et les progrès accomplis par la recherche, en matière de traitement comme de prévention. Ainsi, ces livres rendent accessibles les connaissances acquises par l'Institut, les résultats les plus récents de ses

recherches, mais dispensent également des conseils pratiques. Les premiers titres parus s'intitulent "Alzheimer : fatalité ou espoir ?", une œuvre collective pilotée par **Francis Eustache**, et "Dépression : s'enfermer ou s'en sortir ?" d'**Antoine Pelissolo**.

*Editions du **Muscadier** - Inserm - 128 pages - 9,90 euros*

REPORTAGE RÉALISÉ PAR DELVINE ZIMMERT

PUBLICATIONS

Saines pratiques à domicile
 Les bases pour la pratique
 Par G. Alizon et M. C. Dupuy
 Éditions Le Coudeur
 208 p., 28,50 €

Le Dr Goldkorn-Riech, responsable de l'équipe d'appui départementale de soins palliatifs de Lorient-Océan et Marie-Cécile Dupuy, infirmière titulaire au Centre Geriatric, membre de l'équipe d'appui de soins palliatifs, proposent tout d'abord la démarche palliative à domicile, depuis une vingtaine d'années, auprès des patients, de leur proches et de leurs soignants. Réflexions théoriques, problématiques cliniques et illustrations cliniques aident à apporter des réponses aux nombreuses questions qui se posent aux soins de soins palliatifs, infirmiers, kinésithérapeutes, aides à domicile... Evaluation et traitement de la douleur et de l'inconfort, anticipation des organes, soutien des proches, alimentation, sédation, demande d'euthanasie, etc. Non que 80 % des Français en bonne santé expriment le souhait (enquête IFOP 2012) de mourir chez eux, cet ouvrage très complet est particulièrement pertinent à l'heure où se profile une nouvelle loi sur la fin de vie.



Collection Choc santé
 128 p., 9,90 €
 L'Inserm, en partenariat avec les éditions du Muscadier, lance une collection de livres à destination du grand public. Choc santé a pour ambition de rendre accessibles au plus grand nombre les résultats les plus récents des recherches menées par l'Institut. Elle s'adresse aussi bien aux patients et à leurs familles qu'aux soignants. Les deux premiers ouvrages portent sur la maladie d'Alzheimer et sur la dépression.

19/03/2015



Collection Choc santé

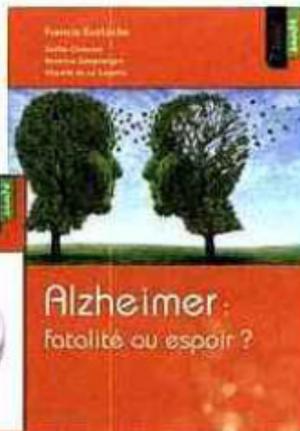
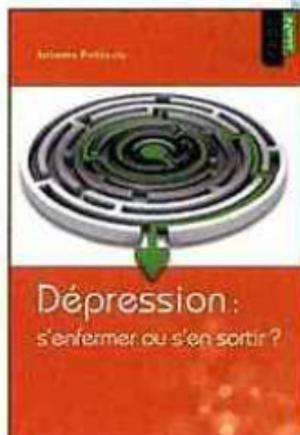
128 p. 9,90 €

L'Inserm, en partenariat avec les éditions du **Muscadier**, lance une collection de livres à destination du grand public.

Choc santé a pour ambition

de rendre accessibles au plus grand nombre les résultats les plus récents des recherches menées par l'Institut. Elle s'adresse aussi bien aux patients et à leurs familles qu'aux soignants.

Les deux premiers ouvrages portent sur la maladie d'Alzheimer et sur la dépression.

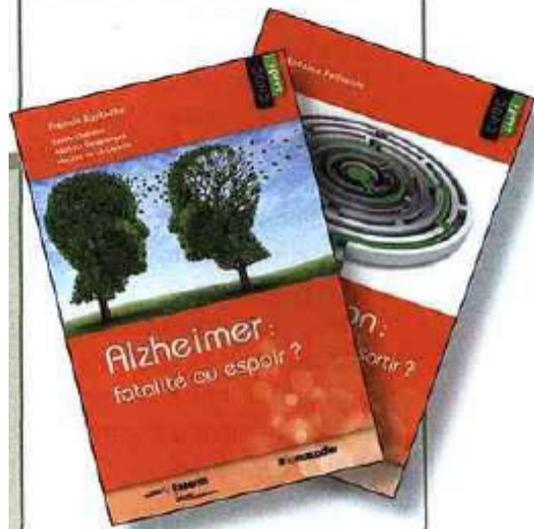




14/04/2015

La recherche plus accessible

Avec deux premiers titres, l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) lance sa nouvelle collection « Choc Santé », dont le but est de rassembler les avancées médicales les plus récentes touchant à la santé. *Alzheimer : fatalité ou espoir?* met en avant les progrès réalisés dans la connaissance de la maladie ainsi que les technologies de pointe qui permettent d'améliorer le diagnostic. *Dépression : s'enfermer ou s'en sortir?* invite à lutter activement contre cette affection fréquente, à condition d'en connaître les ressorts, et fait le point sur l'efficacité des traitements existants. ■
**Collection « Choc santé »,
Le Muscadier, en partenariat
avec l'Inserm, 128 p, 9,90 €.**



prima

Pays : France
Périodicité : Mensuel
OJD : 314 049



05/2015

À LIRE

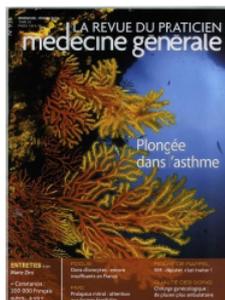


La science version pratique

Dans les deux premiers titres de cette collection initiée par l'Inserm, *Alzheimer: fatalité ou espoir?* et *Dépression : s'enfermer ou s'en sortir?*, chercheurs et médecins synthétisent les dernières avancées et donnent des conseils pratiques. Choc Santé, éd. **Le Muscadier**, 9,90 €.

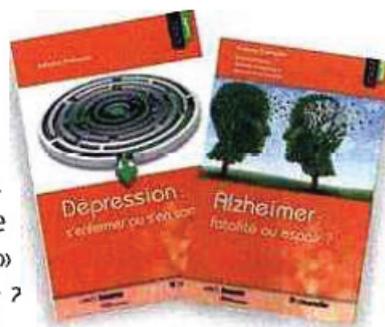
Bimensuel

03/02/2015 – La Revue du Praticien, Médecine Générale



Choc santé : de l'Inserm au grand public

En partenariat avec les éditions du **Muscadier**, l'Inserm crée une collection d'ouvrages visant à informer le grand public sur les questions de santé. En 128 pages, ils offrent une synthèse accessible des résultats les plus récents des recherches menées par l'institut. Les 2 premiers titres concernent la maladie d'Alzheimer et la dépression. Francis Eustache et son équipe de l'unité 1077 « Neuropsychologie cognitive et neuro-anatomie fonctionnelle de la mémoire humaine » sont à l'origine du premier ouvrage : *Alzheimer : fatalité ou espoir ?* Autant de réponses claires apportées à des questions comme : quelles sont les causes, les symptômes ? Comment la déceler, la suivre ? Quand le diagnostic est-il possible et souhaitable ? Quels sont les traitements disponibles ? Comment évolue-t-elle ? Est-elle inéluctable ?... Dans *Dépression : s'enfermer ou s'en sortir*, Antoine Pelissolo, psychiatre et chef de service au CHU Henri-Mondor à Créteil, répond aux nombreuses interrogations des patients. Ce dernier mène également des travaux de recherche clinique et thérapeutique sur ces pathologies dans le cadre de l'unité Inserm de l'institut Mondor de recherche biomédicale, et au sein de FondaMental. **Christian Deleuze**



Bimestriels

09-10/2015 – Science & Santé

01-02/2015 – Science & Santé

03-04/2015 – Aides-soignantes



→ GRAND ANGLE



proches les trouvent transformés : ils sont plus souriants, ils parlent plus et ont une meilleure estime d'eux. » Les thérapies non médicamenteuses peuvent donc avoir un impact important sur la qualité de vie des patients. Mais certaines sont sujettes à controverse et leur utilité est mise en doute. « En effet, ce type de prise en charge n'est pas standardisée, ni évaluée, comme le seraient des traitements pharmacologiques, commente Hélène Amieva,

Les mélodies et les mouvements dynamisent les patients et stimulent leur mémoire. Les souvenirs des musiques d'autrefois sont intacts malgré la maladie.

réel. » Avec son équipe, l'épidémiologiste a coordonné un essai clinique, comprenant 653 patients répartis dans quarante centres hospitaliers, baptisé ETNA-3, contrôlé et randomisé, pour évaluer trois thérapies non médicamenteuses - atelier mémoire, thérapie de reminiscence et thérapie individuelle - par rapport à un groupe contrôle. Les résultats seront disponibles à la fin de cette année. « Cela permettra de grandement progresser dans la prise en charge des patients », estime la chercheuse.

Des pronostics revus à la baisse

La prise en charge des démences a donc beaucoup évolué. Les patients peuvent désormais avoir prise sur certains facteurs pour limiter leur perte d'autonomie, avec certains bénéfices sur leur qualité de vie. La recherche thérapeutique, quant à elle, se mobilise. Ainsi, le G8, rassemblant les huit plus grandes puissances économiques, s'est engagé à financer la recherche afin de trouver un traitement aux maladies du déclin cognitif avant 2025. Par ailleurs, la vague de démence tant redoutée pourrait être moins importante que prévu dans les années à venir. La population française a, en effet, connu un accès grandissant aux études et aux loisirs depuis la seconde moitié du XX^e siècle, ce qui favorise une réserve cognitive importante. Associée à un contrôle des risques cardiovasculaires, cette hausse globale du niveau socio-culturel pourrait faire baisser de manière significative l'incidence des démences dans les années à venir. « C'est la meilleure nouvelle de toute ma carrière », se réjouit Jean-François Dartigues. Globalement, les perspectives sont donc plus optimistes qu'il y a quelques années. Il est permis d'espérer que le déclin cognitif pathologique ne soit plus une fatalité. ■

responsable d'équipe Inserm à l'Institut de santé publique, d'épidémiologie et de développement de l'université de Bordeaux. Nous avons donc cherché à en savoir plus sur le bien-fondé de ces thérapies et leur bénéfice



→ Tant de choses à dire Art thérapie et ateliers artistiques

France Alzheimer et maladies apparentées

septembre 2014, Cherche Midi, 108 p., 19 € (prix de souscription : 13 € jusqu'au 10/9)

Comment, chez les personnes malades, encourager la créativité, nourrir le lien social, susciter l'imagination, favoriser toutes les formes de communication sans oublier procurer du bien-être ?

À paraître :

→ Mémoire et oubli Francis Eustache (dir.) octobre 2014, Le Pommier, coll. Essais & Documents, 160 p., 15 €

Transdisciplinaire, ce livre, première production de l'Observatoire B2V de la mémoire, a pour enjeu de fournir des perspectives croisées sur ce duo « Mémoire et oubli ».



→ Alzheimer, fatalité ou espoir ? Francis Eustache,

Gaëlle Chetelat, Béatrice Desgranges, Vincent de La Sayette 2015, Le Muscadier, coll. Choc santé/Inserm, 128 p., 9,90 € Disponible sur www.muscadier.fr (10/9/2014)

Une synthèse des connaissances les plus récentes sur la maladie d'Alzheimer

La mélodie d'Alzheimer coproduction ABB Reportages/Inserm 2013, réalisée en partenariat avec l'association Pour Que l'Esprit Vive, la Sacem, la CNSA et l'association Ose.

Photos p. 22-23, 24 et 34-35 extraites du film, avec l'aimable autorisation de la réalisatrice, Anne Bramard-Blagny

www.sarimedis.inserm.fr

Dossier Alzheimer sur www.inserm.fr



Le spectacle *Souvenirs d'enfance* à la manière de *Je me souviens* de Georges Perec, par l'atelier Théâtre et mémoire d'Anne-Marie Ergis et Shull Cohen, à Issy-Les-Moulineaux



Une collection de livres signée Inserm

En partenariat avec les éditions du Muscadier, l'Inserm a créé une collection d'ouvrages pour informer le grand public sur les questions de santé. Son nom : *Choc santé*. En 128 pages, ces livres synthétisent les résultats les plus récents des études menées par ses chercheurs. Ils donnent aussi des conseils pratiques. Les deux premiers titres portent sur la maladie d'Alzheimer (fatalité ou espoir ?) et la dépression (s'enfermer ou s'en sortir ?).
Prix unitaire : 9,90€.

The image displays two book covers from the 'Choc santé' collection. The first cover is titled 'Alzheimer: fatalité ou espoir?' and features a photograph of two trees. The second cover is titled 'Dépression: s'enfermer ou s'en sortir?' and features a diagram of a maze. The text on the page describes the collection's purpose and provides details about the books' content and price.



03-04/2015



Pour 4 personnes

- 1 pâte brisée toute prête
- 1,5 kg d'épinards frais
- 100 g de comté fruité
- 60 g de pignons de pin
- 1 œuf
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel

■ **Préchauffer** votre four à 200 °C.

■ **Couper le comté** en dés.

■ **Faire revenir dans un grand récipient, dans l'huile d'olive, les gousses d'ail émincées et les épinards** préalablement nettoyés et séparés de leurs côtes, jusqu'à réduction.

■ **Presser les épinards dans une passoire** pour en extraire le jus de cuisson. Les mélanger délicatement au blanc d'œuf.

■ **Tailler la pâte dans la forme souhaitée** (chausson demi-lune, triangle). Placer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

■ **Répartir les épinards** sur la moitié de la pâte. Assaisonner. Parsemer de pignons et de dés de comté.

■ **Réfermer les chaussons.** Bien presser sur les jonctions. Badigeonner la pâte de jaune d'œuf.

■ **Enfourner pour 30 minutes.** Laisser refroidir 5 minutes avant de servir.

On pourra préférer mélanger les épinards avec de la ricotta, pour une texture plus crémeuse, ou faire griller les pignons avec une pincée de sel au moulin. Une autre pâte peut être choisie, telle la pâte filo.

Pour connaître les fruits et les légumes de saison : www.mangerbouger.fr/IMG/pdf/Inpes_manger_bouger_pdf_produits_saison.pdf



C'est naturellement le 28 janvier, jour de la naissance de l'auteur provençal, que la ville d'Aubagne (13) a inauguré l'année Pagnol. À l'occasion, elle a replongé dans l'ambiance du début du XX^e siècle. L'ensemble de la communauté d'agglomération Pays d'Aubagne et de l'Étoile organisera, tout au long de l'année, une trentaine de manifestations dédiées

à son territoire. Le Festival International du film d'Aubagne (en mars dernier), conférences, colloques, Festival des cultures urbaines (en avril), festival de la randonnée (en mai), projections de films en plein air (aux beaux jours). Une grande exposition en l'honneur de l'académicien, au centre d'art les Pénitents noirs, clôturera cette année d'hommage. ■

www.tourisme-paysdaubagne.fr

Deux événements à venir



Le 16 mai se déroulera la **Nuit européenne des musées**. C'est l'occasion de découvrir plus de 1 300 musées sous un autre angle, avec des activités inédites, insolites, originales. www.culturecommunication.gouv.fr/nuitdesmusees

Du 5 au 7 juin 2015, les **13^{es} Rendez-vous au jardin** auront pour thème "La promenade au jardin", déclignée sous différentes approches : spatiale, historique, sociale, familiale, bucolique, littéraire, poétique, festive, rêvée, urbaine... Plus de 2 200 jardins, dans toutes les régions, organiseront des animations. Cet événement a pour objectif d'attirer tous les publics et de les faire renouer avec le plaisir du végétal et de la vie à l'extérieur. ■ www.parcsetjardins.fr



Ce petit fascicule synthétise les connaissances les plus récentes sur la dépression, afin de mieux comprendre cette pathologie.

Il a pour objectif de faire le point sur les symptômes, les causes, les soins, les traitements et leur efficacité, ainsi que l'accompagnement, dans le but d'améliorer les conditions de vie de ces personnes en souffrance.

Dans la même collection : **Alzheimer : fatalité ou espoir ?** ■ **Pelissolo A. Inserm/Le Muscadier, 2015, 128 p., 9,90 €**

Livre

Quand je serai grande, je serai vieille

Peu après un accouchement par césarienne, l'écrivain apprend que les chirurgiens ont trouvé une tumeur maligne extrêmement rare sur l'un de ses ovaires. Elle a 28 ans et décide de se battre pour voir grandir son fils. Elle témoigne surtout de sa peur de ne plus appartenir au monde

des vivants alors qu'elle tient la vie entre ses bras, de sa terreur même, des émotions qui l'envahissent tout entière. Cinq ans après, ce récit cru ne parle pas tant de la maladie que de l'apocalypse, du choc, qu'elle crée. ■ **Peylin D. Flammarion, 2015, 268 p., 18 €**



Sites Internet

09/02/2015 – Inserm

09/02/2015 – Le site des aidants

09/02/2015 – Age Village.com

10/02/2015 – Blogdinfosuicide.blogspot.fr

16/02/2015 – Le Parisien.fr

16/02/2015 – Senior actu.com

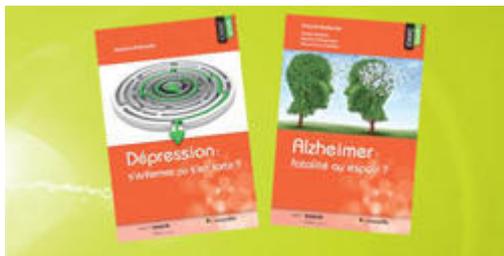
19/02/2015 – Le Point.fr

27/02/2015 – Santé mentale.fr

Choc santé : une nouvelle collection de livres pour tous

09 février 2015

Des livres pour bien s'informer sur les questions de santé et les progrès accomplis par la recherche : "Choc santé" est une nouvelle collection d'ouvrages grand public, fruit d'un partenariat entre l'Inserm et les éditions du Muscadier. La maladie d'Alzheimer et la dépression sont les thèmes des deux premiers titres. De nombreux autres suivront !



Chacun aspire à une bonne santé. **Alimentation, activité physique, hygiène de vie en général sont devenues des préoccupations significatives pour une majeure partie d'entre nous.** En matière de traitement et de prévention, les progrès scientifiques de ces dernières décennies ont ouvert des perspectives sans précédent. Toutefois, nous ne savons pas toujours où trouver l'information la plus pertinente d'autant que, dans ce domaine en particulier, on entend ou on lit souvent tout et son contraire.

Qui croire ? Comment s'y retrouver ?

La collection **Choc santé** a pour ambition de rendre accessibles au plus grand nombre les connaissances acquises par l'Inserm. **En 128 pages, ces livres font la synthèse des résultats les plus récents des recherches menées par l'Institut.** Le lecteur y trouvera également **des conseils pratiques** qui lui permettront d'améliorer sa santé et celle de ses proches.

Les deux premiers titres de la collection sont d'ores et déjà disponibles :

- **Alzheimer : fatalité ou espoir ?**

Nous connaissons presque tous une personne touchée par la maladie d'Alzheimer. Pourtant, cette pathologie - dont les conséquences sont souvent dramatiques, tant pour le malade que pour son entourage - reste mal connue de la plupart d'entre nous. Quelles sont ses causes ? Ses symptômes ? Comment la déceler, puis la suivre ? Quand le diagnostic est-il possible et souhaitable ? Quels sont les traitements disponibles ? Comment évolue-t-elle ? Est-elle inéluctable ou peut-on agir, au moins partiellement, sur sa survenue et sur sa progression ?

De **Francis Eustache**, Gaëlle Chételat, Béatrice Desgranges et Vincent de La Sayette (unité 1077 Inserm/EPHE/Université de Caen Basse-Normandie, "Neuropsychologie cognitive et neuroanatomie fonctionnelle de la mémoire humaine").

- **Dépression : s'enfermer ou s'en sortir ?**

"Faire une dépression", "être déprimé"... tout le monde a déjà utilisé ces termes pour décrire un mal-être ou un état d'âme passager. Pourtant, la dépression est une vraie maladie, qui touche plusieurs millions de personnes en France. Revêtant différentes formes selon les individus, cette affection suscite de nombreuses interrogations. Quels sont ses symptômes ? Ses causes ? Peut-on la soigner ? Les traitements actuels sont-ils efficaces ? Dangereux ? Comment accompagner une personne dépressive ?

De **Antoine Pelissolo** (CHU Henri-Mondor, Créteil).

Les ouvrages de la collection Choc santé sont vendus au prix de **9,90 euros**. Pour plus d'informations, et pour commander les ouvrages en ligne, [consultez le site des éditions Le Muscadier](#).

Le 09/02/2015

L'Inserm, en partenariat avec les éditions du Muscadier, crée une collection d'ouvrages pour informer le public sur les questions de santé

Choc santé, c'est son nom, est la toute nouvelle collection de livres santé destinés au grand public, créée par l'Inserm, Institut National de la santé et de la Recherche médicale. Son but : rendre accessibles au plus grand nombre les connaissances de l'Inserm qui, depuis maintenant plus de 50 ans, organise la recherche publique dans le domaine de la santé. Le lecteur y trouvera non seulement les avancées médicales les plus récentes, mais également des conseils pratiques qui lui permettront d'améliorer sa santé et celle de ses proches.

En 128 pages, ces livres font la synthèse des résultats les plus récents des recherches menées par l'Institut. Ils s'adressent aussi bien aux patients et à leurs familles qu'aux soignants.

Les deux premiers ouvrages sont déjà disponibles.

Le premier est paru sous le titre "[Alzheimer : fatalité ou espoir ?](#)"

Il vise à explorer les causes de la maladie, propose des clés pour déceler les symptômes, poser un diagnostic, accompagner ou freiner sa progression...

L'auteur, Francis Eustache, est directeur d'études à l'École pratique des hautes études et directeur de l'unité de recherche 1077 « Neuropsychologie cognitive et neuroanatomie fonctionnelle de la mémoire humaine » (Inserm-EPHE-Université de Caen Basse-Normandie). Il est l'un des plus grands spécialistes internationaux des questions liées à la mémoire.

Collection : Choc sant2

Éditeur : Le Muscadier (en partenariat avec l'Inserm)

Nombre de pages : 128

Prix TTC : 9,90 euros

Date de parution : 3 février 2015

ISBN : 979-10-90685-30-7

Le second est consacré à la dépression, sous le titre "[Dépression : s'enfermer ou s'en sortir ?](#)"

« Faire une dépression », « être déprimé »... Tout le monde a déjà utilisé ces termes pour décrire un mal-être ou un état d'âme passager. Pourtant, la dépression est une vraie maladie, qui touche plusieurs millions de personnes en France. Revêtant différentes formes selon les individus, cette affection suscite de nombreuses interrogations.

Antoine Pelissolo est psychiatre et chef de service au CHU Henri-Mondor à Créteil, professeur de médecine à l'université Paris-Est, et président de l'Association française des troubles anxieux et de la dépression (AFTAD). Il mène des travaux de recherche clinique et thérapeutique sur ces pathologies dans le cadre de l'unité Inserm de l'Institut Mondor de recherche biomédicale, et au sein de la fondation FondaMental.

Collection : Choc santé

Éditeur : Le Muscadier (en partenariat avec l'Inserm)

Nombre de pages : 128

Prix TTC : 9,90 euros

Date de parution : 3 février 2015

ISBN : 979-10-90685-43-7

Juliette Viatte

L'Inserm, en partenariat avec les éditions du Muscadier, crée une collection d'ouvrages pour informer le public sur les questions de santé

Choc santé, c'est son nom, est la toute nouvelle collection de livres santé destinés au grand public, créée par l'Inserm, Institut National de la santé et de la Recherche médicale. Son but : rendre accessibles au plus grand nombre les connaissances de l'Inserm qui, depuis maintenant plus de 50 ans, organise la recherche publique dans le domaine de la santé. Le lecteur y trouvera non seulement les avancées médicales les plus récentes, mais également des conseils pratiques qui lui permettront d'améliorer sa santé et celle de ses proches.

En 128 pages, ces livres font la synthèse des résultats les plus récents des recherches menées par l'Institut. Ils s'adressent aussi bien aux patients et à leurs familles qu'aux soignants.

Les deux premiers ouvrages sont déjà disponibles.

Le premier est paru sous le titre "[Alzheimer : fatalité ou espoir ?](#)"

Il vise à explorer les causes de la maladie, propose des clés pour déceler les symptômes, poser un diagnostic, accompagner ou freiner sa progression...

L'auteur, Francis Eustache, est directeur d'études à l'École pratique des hautes études et directeur de l'unité de recherche 1077 « Neuropsychologie cognitive et neuroanatomie fonctionnelle de la mémoire humaine » (Inserm-EPHE-Université de Caen Basse-Normandie). Il est l'un des plus grands spécialistes internationaux des questions liées à la mémoire.

Collection : Choc santé

Éditeur : Le Muscadier (en partenariat avec l'Inserm)

Nombre de pages : 128

Prix TTC : 9,90 euros

Date de parution : 3 février 2015

ISBN : 979-10-90685-30-7

Le second est consacré à la dépression, sous le titre "[Dépression : s'enfermer ou s'en sortir ?](#)"

« Faire une dépression », « être déprimé »... Tout le monde a déjà utilisé ces termes pour décrire un mal-être ou un état d'âme passager. Pourtant, la dépression est une vraie maladie,

qui touche plusieurs millions de personnes en France. Revêtant différentes formes selon les individus, cette affection suscite de nombreuses interrogations.

Antoine Pelissolo est psychiatre et chef de service au CHU Henri-Mondor à Créteil, professeur de médecine à l'université Paris-Est, et président de l'Association française des troubles anxieux et de la dépression (AFTAD). Il mène des travaux de recherche clinique et thérapeutique sur ces pathologies dans le cadre de l'unité Inserm de l'Institut Mondor de recherche biomédicale, et au sein de la fondation FondaMental.

Collection : Choc santé

Éditeur : Le Muscadier (en partenariat avec l'Inserm)

Nombre de pages : 128

Prix TTC : 9,90 euros

Date de parution : 3 février 2015

ISBN : 979-10-90685-43-7

Juliette Viatte

mis à jour le 09/02/2015

bloginfosuicide.blogspot.fr

Pays : France

Périodicité : Variable

Dynamisme : 4

Choc santé nouvelle collection de livres pour tous INSERM Dépression : s'enfermer ou s'en sortir ?

Des livres pour bien s'informer sur les questions de santé et les progrès accomplis par la recherche : "Choc santé" est une nouvelle collection d'ouvrages grand public, fruit d'un partenariat entre l'Inserm et les éditions du **Muscadier**. La maladie d'Alzheimer et la dépression sont les thèmes des deux premiers titres.

Dépression : s'enfermer ou s'en sortir ?

Auteur(s) : Antoine Pelissolo, Inserm
(CHU Henri-Mondor, Créteil).



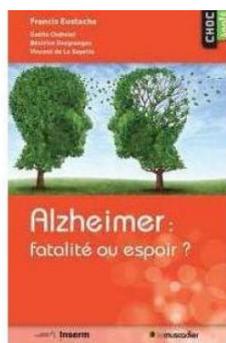
« Faire une dépression », « être déprimé »... tout le monde a déjà utilisé ces termes pour décrire un mal-être ou un état d'âme passager. Pourtant, la dépression est une vraie maladie, qui touche plusieurs millions de personnes en France. Revêtant différentes formes selon les individus, cette affection suscite de nombreuses interrogations. Quels sont ses symptômes ? ses causes ? Peut-on la soigner ? Les traitements actuels sont-ils efficaces ? dangereux ? Comment accompagner une personne dépressive ?

Depuis quelques années, la recherche a accompli des avancées notables, souvent porteuses d'espoirs. Synthèse des connaissances les plus récentes sur la dépression, cet ouvrage permettra à chacun de mieux comprendre la maladie, et d'améliorer les conditions de vie des patients et de leurs proches.

9, 90 euros

La recherche expliquée au public

16 Févr. 2015, 07h00 | MAJ : 16 Févr. 2015, 04h46



[réagir](#)

La nouvelle collection Choc santé veut informer le grand public sur les questions de santé et les progrès accomplis par la recherche. Les livres sont le fruit d'un partenariat entre l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale) et les éditions du Muscadier. En 128 pages, ils font la synthèse des résultats les plus récents des recherches menées par l'Inserm.

Le lecteur y trouvera aussi des conseils pratiques. La maladie d'Alzheimer et la dépression sont les thèmes des premiers ouvrages.

*Pour commander en ligne, consultez le site des éditions le Muscadier (www.muscadier.fr).
Prix : 9,90 € le livre.*

[> Venez débattre et poser vos questions sur nos forums !](#)

Santé

Alzheimer, fatalité ou espoir du professeur Francis Eustache (livre)

L'Inserm vient de lancer une nouvelle collection de livres sur la santé intitulée Choc Santé, publiée en partenariat avec les éditions du Muscadier. Deux ouvrages à destination du grand public inaugurent cette nouvelle aventure, dont un titre « Alzheimer, fatalité ou espoir », du professeur Francis Eustache, qui revient en détails sur ce qu'il faut savoir sur cette maladie...



En matière de santé, pas toujours simple de s'informer. Enfin, de s'informer avec des sources dignes de ce nom. Fiables, précises et crédibles. Dans cet esprit, l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) vient de lancer une collection d'ouvrages visant à informer le grand public sur les questions de santé. En 128 pages, ces livres font la synthèse des résultats les plus récents des recherches menées par l'Institut. Ils s'adressent aussi bien aux patients et à leurs familles qu'aux soignants.

Deux livres viennent de paraître dans cette collection Choc Santé. L'un sur la dépression et l'autre, sur Alzheimer... De nos jours, nous connaissons presque tous une personne de notre entourage touchée par ces maladies neurodégénératives. Pourtant, ces pathologies –dont les conséquences sont souvent dramatiques, tant pour le malade que pour son entourage– restent mal connues de la plupart d'entre nous... Quelles sont ses causes ? Ses symptômes ? Comment les déceler, puis les suivre ? Quand le diagnostic est-il possible et souhaitable ? Quels sont les traitements disponibles ? Comment évolue-t-elle ? Est-elle inéluctable ou peut-on agir, au moins partiellement, sur sa survenue et sur sa progression ?

Francis Eustache est directeur d'études à l'École pratique des hautes études et directeur de l'unité de recherche 1077 « Neuropsychologie cognitive et neuroanatomie fonctionnelle de la mémoire humaine ». Il est l'un des plus grands spécialistes internationaux des questions liées à la mémoire. Gaëlle Chételat, Béatrice Desgranges et Vincent de La Sayette sont membres de l'unité de recherche 1077.

Lu 730 fois
Publié le Lundi 16 Février 2015

Le Point - Publié le 19/02/2015 à 12:53 - Modifié le 20/02/2015 à 07:52

Les traitements seront de plus en plus personnalisés, grâce à la découverte de biomarqueurs, aux apports de l'informatique et aux objets connectés



L'objectif des psychiatres est de se rapprocher de la médecine personnalisée déjà opérationnelle en cancérologie. © GILE MICHEL / SIPA

Par [Anne Jeanblanc](#)

À la différence des coups de déprime passagers, des "états d'âme" plus ou moins fluctuants, la dépression est une véritable maladie qui touche plusieurs millions de personnes en [France](#). Revêtant des formes différentes selon les individus, cette affection suscite toujours bien des interrogations auxquelles répond Antoine Pelissolo - chef du service de psychiatrie au CHU Henri-Mondor à Créteil, chercheur et président de l'Association française des troubles anxieux et de la dépression - dans un livre intitulé *Dépression : s'enfermer ou s'en sortir ?**

La dépression est environ deux fois plus élevée chez la femme que chez l'homme, rappelle le médecin. Et même si tout le monde peut être concerné, certaines catégories sociodémographiques semblent particulièrement exposées : les personnes vivant seules, divorcées ou célibataires, celles au chômage ou en situation de précarité, ainsi que celles ayant un faible niveau d'études. Par ailleurs, le fait de souffrir d'une maladie chronique augmente le risque. Et les conséquences sont importantes puisque la dépression dégrade la capacité à agir, dans la vie personnelle comme professionnelle.

Mais, attention, tous les spécialistes insistent bien sur la différence entre une dépression dite "réactionnelle", consécutive à un "coup dur", comme la perte d'un proche, et la "vraie", qui se prolonge dans le temps et s'accompagne de perte du moral, de l'énergie, du plaisir, du sommeil, de l'appétit... En revanche, "personne ne peut aujourd'hui prétendre connaître LA cause de la dépression", écrit l'auteur. Bien que de nombreuses recherches aient été engagées dans le monde depuis trente ans, aucune explication satisfaisante n'a encore été donnée.

À la recherche des biomarqueurs

Malgré cela, le psychiatre s'attend à des "développements spectaculaires" au cours des prochaines années. "Les mécanismes biologiques et psychologiques de la dépression étant multiples et variables d'une personne à l'autre, l'un des principaux espoirs est de pouvoir un jour sonder la maladie de chaque patient afin d'en connaître les caractéristiques, l'évolution prévisible et surtout le traitement le plus adapté." En effet, la recherche de biomarqueurs bat son plein. Il s'agit de "signatures" propres à chaque malade : paramètres génétiques, dosages sanguins, examens d'imagerie cérébrale... L'objectif des psychiatres est de se rapprocher de la médecine personnalisée déjà opérationnelle en cancérologie.

"Mais la recherche sur la dépression ne porte pas uniquement sur les aspects biologiques et psychiques, car la dimension psychologique et sociale est également fondamentale", admet le Pr Pelissolo en fin d'ouvrage. "Les psychothérapies continuent à être améliorées, du fait d'une connaissance plus fine des failles psychologiques menant à la dépression." Il envisage avec sérénité l'arrivée des entretiens à distance, de la thérapie assistée par Internet et des objets connectés. Et il plaide pour l'intégration des principes de la psychologie positive à l'éducation. On le voit, il est prêt à faire feu de tout bois pour aider les dépressifs à s'en sortir.

* Inserm en partenariat avec les éditions du Muscadier, 128 pages, 9,90 euros. Le deuxième ouvrage de cette nouvelle collection a pour titre *Alzheimer : fatalité ou espoir ?*

www.santementale.fr

Pays : France

Périodicité : Variable

Dynamisme : 3

Des petits livres sur la santé

La toute nouvelle collection **Choc santé** a pour ambition de rendre accessibles au plus grand nombre les connaissances en santé acquises par l'Inserm. **En 128 pages, ces livres font la synthèse des résultats les plus récents des recherches menées par l'Institut** . Le lecteur y trouvera également **des conseils pratiques** qui lui permettront d'améliorer sa santé et celle de ses proches. L'Inserm et les éditions **Le Muscadier** présentent les deux premiers titres de la collection :

– **Alzheimer : fatalité ou espoir ?** De **Francis Eustache** , Gaëlle Chételat, Béatrice Desgranges et Vincent de La Sayette (unité 1077 Inserm/EPHE/Université de Caen Basse-Normandie, Neuropsychologie cognitive et neuroanatomie fonctionnelle de la mémoire humaine).

Nous connaissons presque tous une personne touchée par la maladie d'Alzheimer. Pourtant, cette pathologie - dont les conséquences sont souvent dramatiques, tant pour le malade que pour son entourage - reste mal connue de la plupart d'entre nous. Quelles sont ses causes ? Ses symptômes ? Comment la déceler, puis la suivre ? Quand le diagnostic est-il possible et souhaitable ? Quels sont les traitements disponibles ? Comment évolue-t-elle ? Est-elle inéluctable ou peut-on agir, au moins partiellement, sur sa survenue et sur sa progression ?

– **Dépression : s'enfermer ou s'en sortir ?** De **Antoine Pelissolo** (CHU Henri-Mondor, Créteil).

«Faire une dépression», «être déprimé»... tout le monde a déjà utilisé ces termes pour décrire un mal-être ou un état d'âme passager. Pourtant, la dépression est une vraie maladie, qui touche plusieurs millions de personnes en France. Revêtant différentes formes selon les individus, cette affection suscite de nombreuses interrogations. Quels sont ses symptômes ? Ses causes ? Peut-on la soigner ? Les traitements actuels sont-ils efficaces ? Dangereux ? Comment accompagner une personne dépressive ?

Collection Choc Santé, 124 p., 9,90 euros. En savoir plus, titres à paraître sur le site www.muscadier.fr

LECTURE / SANTÉ ET NUTRITION

0

Dépression : s'enfermer ou s'en sortir

BY JEFF - AVRIL 21, 2015



Antoine Pelissolo est psychiatre et président de l'Association française des troubles anxieux de la dépression. Son dernier ouvrage « Dépression : s'enfermer ou s'en sortir » est un résumé des dernières avancées scientifiques dans le traitement de cette maladie. Il nous y donne des clés pour soigner cette maladie.

Les symptômes de la dépression

On parle d'*épisodes* ou de *phases* d'un état dépressif. Ceci implique qu'il y ait un début et une fin.

Voici les différents symptômes d'une dépression :

- humeur sombre
- disparition du plaisir
- apathie physique
- dévalorisation
- angoisses aiguës
- négligence corporelle
- idées suicidaires
- etc.



Qui consulter ?

Antoine Pelissolo précise tout d'abord que le traitement médical n'est pas forcément synonyme de médicaments. Les psychothérapies sont très efficaces sur le court et le long terme. Quoi qu'il en soit, le premier interlocuteur pour orchestrer les soins doit être le **médecin généraliste**.

Donc, si vous n'en avez pas, commencez par en choisir un. Cette approche permet d'ailleurs d'être pris en charge par la Sécurité sociale, y compris si vous devez rencontrer des spécialistes par la suite.

Quand consulter ?

La réponse paraît évidente mais au plus tôt vous agirez, au mieux ce sera. Les troubles psychiques installés depuis longtemps sont plus difficiles à traiter.

De plus, il faut éviter l'effet « spirale négative ». Une personne dépressive se sent triste, elle ne sort plus, elle n'éprouve plus de plaisir, ce qui alimente encore plus sa tristesse.

Ou encore, la perte d'appétit provoque une sous-alimentation qui entraîne une plus grande fatigue et un sentiment d'impuissance.

La durée d'un épisode dépressif

Un épisode dépressif dure en moyenne 9 à 12 mois. Il est important de ne pas interrompre le traitement précocement car sinon, le risque de rechute est très élevé.

On estime que la guérison est acquise lorsque la personne est dans un état normal pendant au moins 6 mois.

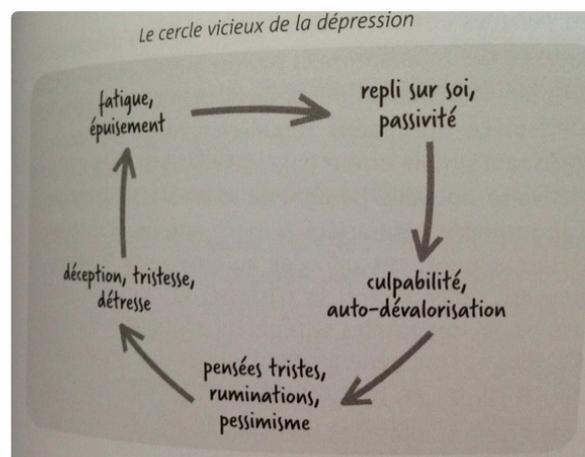
Après un épisode dépressif, il peut se présenter plusieurs cas :

- pour la moitié des cas, il n'y aura plus aucun épisode dépressif pendant 5 ans.
- pour l'autre moitié, la dépression peut réapparaître. Cette rechute est due à un contexte défavorable ou à une fragilité interne à la dépression. Cette récurrence est qualifiée de trouble unipolaire.

Les psychothérapies

Par psychothérapie est désignée toute méthode de soin basée sur la parole et les échanges entre un soignant et un patient.

Les thérapeutes prônent des méthodes simples avec des objectifs à court terme. Le but est de briser le cercle vicieux de la dépression en agissant sur les comportements et les pensées. Par exemple les thérapies comportementales et cognitives (TCC) permettent de revenir progressivement dans l'action ainsi que de prendre conscience et de réguler les pensées destructrices dont nous parlions dans [cet article](#).



Méthodes de prévention et de consolidation

Antoine Pelissolo attire notre attention sur des méthodes efficaces pour le traitement, la prévention ou la consolidation de la guérison :

- la **méditation pleine conscience** qui permet de mieux gérer ses émotions, échapper aux biais de pensées par une observation neutre et une absence de jugement ([voir cet article](#)).
- l'**EMDR** : thérapie de désensibilisation et de reprogrammation par les mouvements oculaires (on en reparle très bientôt sur le site avec le livre « [Des yeux pour guérir](#) »).
- une **approche psychoéducatrice** : il est important d'apprendre à [gérer son stress](#), [exprimer ses émotions](#), [renforcer sa capacité de résilience](#) ou encore [développer ses compétences sociales](#).

Conclusion :

« Dépression : s'enfermer ou s'en sortir » est un ouvrage qui répond à toutes les questions que l'on peut se poser à propos de cette maladie. L'auteur y évoque de nombreux sujets tels que la bipolarité ou encore les antidépresseurs.

Il nous délivre également de précieux conseils pour comprendre la maladie, la traiter ou accompagner une personne dépressive.

Disponible sur [Amazon.fr](#)

Radio

15/03/2015 – Europe 1, émission « Pourquoi docteur ? », Jean-François Lemoine

17/03/2015 – RTL, émission « On est fait pour s'entendre », Flavie Flament

POURQUOI DOCTEUR?

Pourquoi docteur - les bipolaires

Publié à 15h34, le 15 mars 2015, Modifié à 15h34, le 15 mars 2015



Par Jean-François LEMOINE

TÉLÉCHARGER

S'ABONNER AU PODCAST



Le docteur Jean-François Lemoine réunit tous les meilleurs spécialistes pour répondre aux questions des auditeurs et débattre des grandes problématiques actuelles : les avancées de la médecine, les nouveaux traitements, les médicaments retirés du marché... #PourquoiDocteur

Les invités de Jean-François Lemoine :

- le Pr. Antoine Pelissolo, psychiatre chef de service au CHU Henri Mondor, Créteil
- le Pr. Chantal Henry, psychiatre à Créteil et spécialiste des troubles bipolaires
- le Dr. Didier Papeta, psychiatre à Brest

Émission « On est fait pour s'entendre », Flavie Flament**Pays : France****Périodicité : Quotidien****OJD de RTL : 6 475 638**

Comment sortir de la dépression ?

REPLAY - 3 millions de Français seraient dépressifs. Cette maladie reste pourtant bien souvent incomprise...

◀ La page de l'émission : On est fait pour s'entendre



Comment sortir de la dépression ?



Flash Culture

- 10H38 • VIDÉO - Premier teaser de "Batman V. Superman"
- 10H18 • EN DIRECT - La sélection officielle de Cannes
- 10H08 • "Enfant 44", le film qui choque la Russie
- 09H58 • VIDÉO - Dernier défilé de Gisele Bundchen

Moins anodine qu'un simple coup de blues qui nous touche tous à un moment ou à un autre de notre vie, la dépression est une véritable maladie. Elle affecte les pensées, le comportement, le corps et nécessairement l'humeur de la personne concernée... Mais le terme de "dépression" est souvent utilisé à tort et à travers...

Alors comment définir ce trouble et quels en sont les premiers signes ? Comment l'entourage vit-il cette situation et quel rôle peut-il jouer dans la guérison ?

Quels sont les traitements efficaces ?

Notre invité

Antoine Pelissolo, psychiatre et chef de service au **CHU Henri Mondor à Créteil**

Télévision

26/03/2015 – France 3, Grand Soir 3

27/03/2015 – France 2, journal 13h

01/04/2015 – BFM TV

21/04/2015 – France 2, journal 13h

France 3

Pays : France

Périodicité : Quotidien

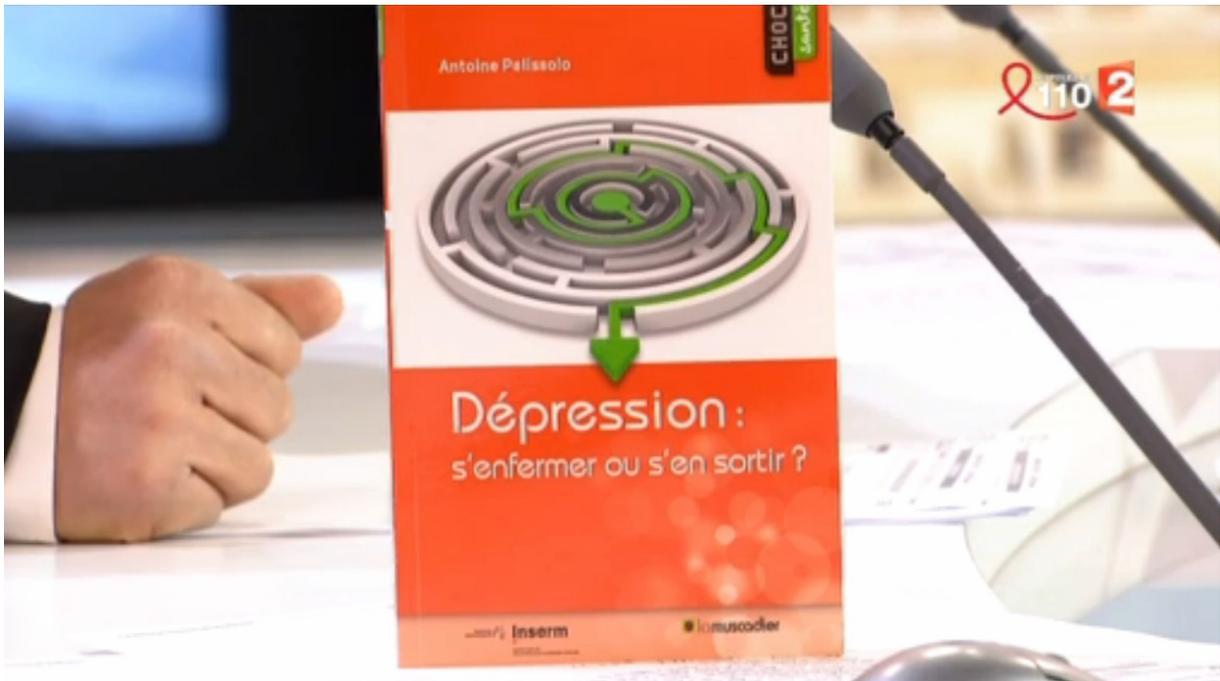
OJD de France 3 : 38 202 000





27/03/2015

Pays : France
Périodicité : Quotidien
OJD de France 2 : 39 544 000



Pays : France

Périodicité : Quotidien

OJD de BFM TV : 25 696 000

Antoine Pelissolo sur BFM TV





21/04/2015

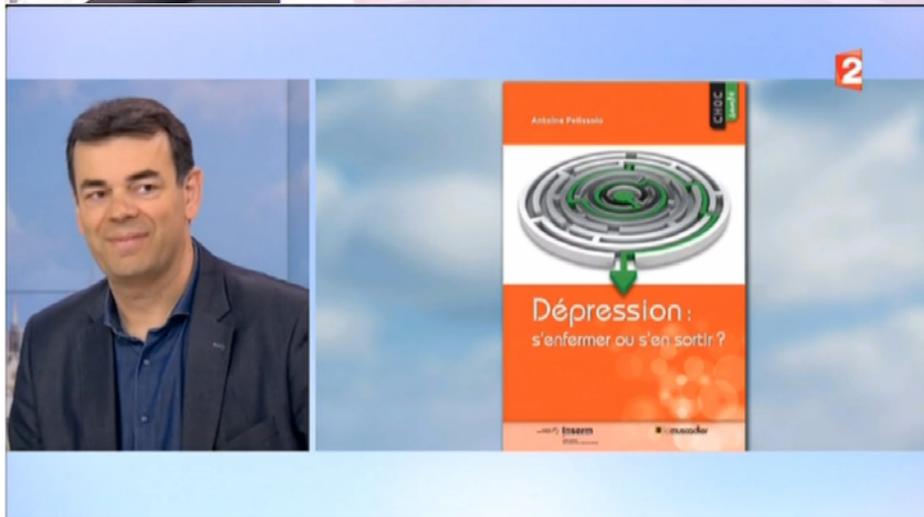
Pays : France
Périodicité : Quotidien
OJD de France 2 : 39 544 000



🏠 / Société / Débats

Comment lutter contre la procrastination ?

Remettre au lendemain ce que l'on peut faire le jour même peut avoir de lourdes conséquences.



Canada

Site Internet

26/02/2015 – [Psychomédia.qc.ca](http://Psychomedia.qc.ca)

Dépression, Alzheimer : 2 premiers livres d'une collection de l'Inserm destinée au grand public

Soumis par [Gestion](#) le 26 février 2015



L'Institut national français de la santé et de la recherche médicale (Inserm), en partenariat avec les éditions du **Muscadier**, lance une collection de livres destinés au public sur les questions de santé.

La collection "a pour ambition de rendre accessibles au plus grand nombre les connaissances acquises par l'Inserm qui, depuis maintenant plus de 50 ans, organise la recherche publique dans le domaine de la santé. Le lecteur y trouvera non seulement les avancées médicales les plus récentes, mais également des conseils pratiques qui lui permettront d'améliorer sa santé et celle de ses proches."

Deux premiers titres, portant sur [maladie d'Alzheimer](#) et la [dépression](#), sont publiés:

Alzheimer : fatalité ou espoir ? (Auteurs: Francis Eustache, neuropsychologue, et ses collègues Gaëlle Chételat, Béatrice Desgranges et Vincent de La Sayette): "Quelles sont ses causes ? ses symptômes ? Comment la déceler, puis la suivre ? Quand le diagnostic est-il possible et souhaitable ? Quels sont les traitements disponibles ? Comment évolue-t-elle ? Est-elle inéluctable ou peut-on agir, au moins partiellement, sur sa survenue et sur sa progression ?"

Dépression : s'enfermer ou s'en sortir ? (Auteur: Antoine Pelissolo, psychiatre): "Revêtant différentes formes selon les individus, cette affection suscite de nombreuses interrogations. Quels sont ses symptômes ? ses causes ? Peut-on la soigner ? Les traitements actuels sont-ils efficaces ? dangereux ? Comment accompagner une personne dépressive ?". Il aborde notamment divers sujets connexes comme le trouble bipolaire ou encore le burn-out.

Deux autres titres à paraître en 2015 sont : *Médicaments : remède ou poison ?* et *Toxicomanies : vice ou maladie ?*.

[Psychomédia](#) avec sources: [Inserm](#), [Le Muscadier](#)
Tous droits réservés