

Lire, même sur sa tablette, pour lutter contre le surmenage



Dr Luc PINEUX

Médecine générale

Membre du Comité de Lecture de la Revue de la Médecine Générale.

luc.pineux@ssmg.be

Cette année encore, la Grande Journée SSMG - Colloque des Ardennes organisée conjointement par la commission du Luxembourg de la SSMG et la Société de Médecine du Luxembourg fut un succès, non seulement de participation et de convivialité, mais aussi sur le plan scientifique.

Le caractère amical de notre Grande Journée (je fais partie du comité organisateur), grâce à la pause repas de midi, était à nouveau au rendez-vous. Cette heure consacrée à se restaurer scinde la formation en deux parties et elle permet de nombreux échanges entre les participants. C'est une formule qui intéresse également nos partenaires pharmaceutiques puisque, eux aussi, peuvent plus facilement entrer en contact avec les participants.

Prendre le temps d'améliorer ses connaissances nous permet de lutter contre le surmenage qui nous guette tous.

N'empêche, ce jour-là, malgré cette bonne humeur à laquelle je m'attendais, c'est avec des "pieds de plomb" que je me suis rendu à cette Grande Journée. Est-ce l'âge ? Est-ce le fait d'une semaine de travail bien remplie, avec des journées s'étirant interminablement après 21 heures ? Est-ce le surmenage qui me guette déjà et qui me pousse à profiter du moindre temps libre pour m'évader en dehors de la médecine ?

Heureusement, la qualité scientifique des exposés était bien présente, grâce aux multiples réunions avec les médecins spécialistes des hôpitaux de la province (cette année, les rhumatologues). Sollicités par la Société de Médecine du Luxembourg, ils nous aident à mieux cibler les sujets et à choisir des orateurs de qualité.

Dès le premier exposé, ma fatigue était oubliée. Exit la morosité. Je me suis vite passionné pour l'ostéoporose et les polyarthrites inflammatoires. J'ai appris à mieux dépister les personnes à risque fracturaire avec le FRAX, ce calcul qui tient compte de l'ensemble des facteurs de risque de l'ostéoporose. Mais j'ai surtout appris à m'occuper d'abord des patient(e)s âgé(e)s qui reviennent de l'hôpital après une fracture. C'est eux(elles) qu'il faut traiter en priorité puisqu'une étude annonce un risque



de fracture multiplié par 4 après une fracture du poignet. Je vais aussi pouvoir rassurer mon dentiste et lui assurer que l'ostéonécrose de la mâchoire est très rare et survient toujours après une durée de traitement aux biphosphonates supérieure à 10 ans. Par contre, je serai plus prudent avec la colchicine et les traitements médicamenteux hypouricémifiants au vu de leurs effets secondaires. Enfin, je vais mieux comprendre ces nouveaux traitements appelés "agents biologiques" (anti-TNF alpha, anti-IL6 ...). S'ils apportent un réel avantage par rapport aux traitements dits classiques, principalement sur la qualité de vie (efficacité tant clinique, radiologique que fonctionnelle et biologique), nous devons nous méfier de leurs sévères effets secondaires infectieux.

Apprendre ou réapprendre pour améliorer sa pratique est stimulant et j'ai quitté le Centre Culturel de Libramont requinqué pour plusieurs semaines de labeur. Je reconnais que revoir les copains et partager quelques mots avec eux aident aussi. Pouvoir exprimer nos difficultés et confronter nos expériences permettent d'échapper à notre isolement, même si ce n'est que pour un court laps de temps.

Je me rends compte que, pour mes lectures et mon travail à la revue, la démarche est la même. Difficile après des journées de travail sans répit de se mettre devant sa tablette (eh oui, la RMG est vraiment précurseur en ce domaine: tous les grands journaux proposent une tablette en prime à chaque nou-

vel abonnement à leur e-journal...). Pourtant, j'en retire de nouvelles connaissances qui vont améliorer ma pratique et m'empêcher de rentrer dans une routine de boulot-dodo. En soi, cela me permet de lutter contre ce surmenage qui nous guette tous.

J'espère que, pour vous qui nous lisez maintenant sur votre écran ou votre tablette, ou encore sur papier pour ceux qui impriment la revue, vous en retirez autant que moi.

Bonne lecture !