



CYGNE Digest



Printemps 2026

Chers Patients,

Bienvenue dans notre neuvième bulletin d'information destiné aux patients du CYGNE. Nous vous souhaitons une belle transition vers le printemps, synonyme de santé, de mieux-être, de soutien et de sérénité.

À chaque édition, vous trouverez :

- * les dernières nouvelles et mises à jour de notre centre,
- * des explications simples sur la santé digestive,
- * des conseils pratiques pour votre quotidien.

Notre objectif est de vous transmettre des informations utiles afin de vous aider à rester informé-e, impliqué-e et autonome dans la gestion de votre santé.

Vos retours comptent pour nous : n'hésitez pas à nous indiquer les thèmes que vous aimeriez voir abordés, ou toute suggestion d'amélioration.

Nous vous souhaitons une bonne lecture.

Mars Bleu

Notre équipe a le plaisir de vous inviter à une conférence publique organisée en présence de Sergei Aschwanden, champion olympique et champion du monde de judo, le :

Judi 5 mars 2026, de 17h à 18h30

Thème : dépistage et prévention du cancer colorectal

Entrée libre, sur inscription: cygne@hin.ch

(Conférence ouverte à toutes et tous)

Focus de saison : faire connaissance avec le glucose

Ce printemps, nous vous proposons de porter une attention particulière à votre glycémie (taux de sucre dans le sang) en observant votre consommation de sucres.

Les sucres transformés et raffinés (bonbons, gâteaux, boissons sucrées, glaces, yaourts sucrés, etc.) peuvent influencer la flore intestinale et favoriser le déséquilibre de certaines bactéries. Depuis l'essor de l'alimentation industrielle, la consommation de sucre a nettement augmenté, parallèlement à la fréquence du diabète et de certains **troubles digestifs fonctionnels.

Comprendre les fluctuations de la glycémie est un vrai levier de santé. Nous vous encourageons à viser une glycémie plus stable, notamment en :

réduisant les “sucres rapides” au petit-déjeuner et lors des collations,
priviliégiant des apports ****protéinés**** (et plus généralement des repas complets),
limitant les produits ultra-transformés.

Histoire de patient : les analogues du GLP-1

Une nouvelle ère dans la prise en charge du poids et de l'obésité

L'arrivée des analogues du GLP-1 (médicaments injectables modulant l'appétit) marque une avancée importante dans la prise en charge de l'obésité. Leur mécanisme d'action aide à réguler l'appétit, favorisant une perte de poids significative et durable, tout en contribuant à réduire certaines complications cardio-métaboliques associées.

Nous savons à quel point le parcours de perte de poids peut être complexe. Notre équipe est à votre disposition pour discuter, avec vous, si ce type de traitement peut être adapté à votre situation. Il s'inscrit impérativement dans un accompagnement global, associant alimentation, mode de vie et suivi médical.

Hydratation et fatigue : un lien souvent sous-estimé

Saviez-vous que la déshydratation (ou simplement une hydratation insuffisante au quotidien) est une cause fréquente de fatigue?

Avec le retour des beaux jours, pensez à boire régulièrement. L'eau est essentielle pour :

- le transport des nutriments,
- la régulation de la température corporelle,
- le bon fonctionnement global de l'organisme.

Nous vous encourageons à écouter votre corps et à augmenter votre apport en eau, en particulier :

- avant et après l'activité physique,
- par temps chaud.

Repère simple : au minimum 1,5 litre d'eau par jour. Les tisanes et autres boissons non sucrées peuvent venir en complément.

Testez vos connaissances : Vrai ou Faux ?

1. **Vrai ou Faux :** Le syndrome de l'intestin irritable (SII) et la maladie inflammatoire de l'intestin (MICI) sont des termes interchangeables.

Faux. Le SII est un trouble fonctionnel (symptômes sans lésion inflammatoire). Les MICI regroupent des maladies avec inflammation chronique, comme la maladie de Crohn et la rectocolite hémorragique.

2. **Vrai ou Faux :** Les ulcères peptiques sont toujours causés par les aliments épicés et le stress.

Faux. Les causes principales sont **Helicobacter pylori** et la prise prolongée d'**AINS/aspirine**. Le stress et certains aliments peuvent aggraver les symptômes, mais ne sont pas les causes majeures.

3. **Vrai ou Faux :** La maladie coéliquaue peut être guérie par un régime sans gluten.

Faux. Le régime sans gluten permet un excellent contrôle et une cicatrisation intestinale, mais la maladie est chronique : le régime doit être suivi **à vie**.

Nous vous donnons rendez-vous pour notre prochain numéro d'été. D'ici là, nous restons à vos côtés pour vous accompagner dans votre santé.

Avec nos meilleures salutations,
L'équipe du CYGNE