

ENTRETIEN

Hassan Hosseini : L'AVC n'est pas une fatalité

Médecin franco-libanais, docteur en médecine et en neurosciences, spécialisé dans les pathologies du cerveau, de la moelle épinière et des nerfs, Hassan Hosseini préconise l'action rapide et la prévention pour éviter les conséquences graves de l'AVC.

Marie-Joe SAWAYA

Hassan Hosseini, qui a récemment reçu les insignes de chevalier de la Légion d'honneur à Paris des mains d'Amin Maalouf, rappelle d'emblée ce fameux adage libanais qui dit que l'AVC (Accident vasculaire cérébral) est une fatalité « falej la taalej » qui veut littéralement dire c'est un AVC, il n'y a rien à faire. « C'est faux ! assène-t-il fermement. Il faut au contraire dire "ajjel taalej" : dépêche-toi de traiter ! Nous n'avons que quelques heures au maximum pour éviter la mort des neurones et l'installation de séquelles irréversibles. Chaque minute compte ! »

Dans le monde ce sont 15 millions de nouveaux cas par an et selon les estimations les chiffres vont doubler en 2030. En Europe, la prévention a permis de baisser fortement l'incidence et la mortalité. Les conséquences d'un AVC, lorsque l'on survit, peuvent être un handicap neurologique, le besoin d'un fauteuil roulant, la perte de la parole. « Nous sommes face à un problème de santé publique. »

Une personne sur cinq risque de faire un AVC, ce qui équivaut à 20 % de la population. Cette maladie touche toutes les tranches d'âge, des enfants, des jeunes adultes.

Pour se souvenir, il faut savoir oublier

« Le cerveau compte 100 milliards de neurones, et chaque neurone a environ un million de connexions. Ces kilomètres de connexions en font une machine incroyable, aucun ordinateur ne peut faire cela, décrit le Pr Hosseini. Cet organe permet à chacun de nous de constituer son identité. Nous pouvons subir une grippe du cœur, de foie, de rein ou de poumon mais nous restons la même personne grâce à ce cerveau. » Il enchaîne : « On dit couramment que l'on n'utilise que 10 % du cerveau, c'est vrai et faux. On utilise les 100 % dont seulement 10 % consciemment et volontairement. Les 90 % restants sont occupés de manière involontaire à penser au passé et à anticiper le futur. Lorsque l'on est submergé par l'inconscient, quand on pense à ce qui nous est arrivé avant ou



« Le cerveau compte 100 milliards de neurones, et chaque neurone a environ un million de connexions. Cet organe permet à chacun de nous de constituer son identité. » Photo d'illustration Bigstock

à ce que l'on va faire demain, cela nous laisse moins de 5 % de neurones disponibles. Et c'est là que peut surgir le "burn out" ou le stress extrême. Nous avons alors des problèmes de concentration, d'attention, de mémoire. Ce n'est pas une question de mémoire parce que pour se souvenir, il faut sa-

voir oublier : ce travail "de nettoyage" se fait durant le sommeil profond, au moment où on se refait le film de la journée. Et il faudrait pouvoir dire : ceci est important je le garde, cela n'est pas important je le jette. Les personnes qui ne savent pas faire ce travail se retrouvent avec plein d'in-

formations inutiles et inutilisables qui rendent de moins en moins de neurones disponibles volontairement. »

80 % des AVC sont évitables

Pour pouvoir prévenir les AVC, qui sont à 80 % évitables, il faut connaître les facteurs de risque : l'hypertension

artérielle (HTA), le diabète, le cholestérol, le surpoids. L'hygiène de vie est donc primordiale.

Surveiller ce qu'on mange (le gras, le salé, le sucré), ce qu'on boit (l'alcool), éviter le tabac sous toutes ses formes, dont le narguilé qui est un fléau chez la jeunesse libanaise. Éviter la sédentarité en exerçant une activité physique. « Le stress est un facteur de risque non négligeable. C'est lui qui va augmenter la tension artérielle, la fréquence cardiaque, contracter les artères. Durant les 27 ans de mon expérience professionnelle, devant un cas d'hémiplegie et en regardant l'histoire récente du patient, nous découvrons que dans les jours qui l'ont précédé, un événement éprouvant ou une grande contrariété a eu lieu : un deuil, un divorce, une rupture sentimentale, un conflit. Un facteur émotionnel fort qui a déclenché l'AVC », explique Hassan Hosseini.

Avant de poursuivre : « Le mauvais sommeil (apnée, insomnies, cycle inversé) rejoint le surmenage, le stress et les autres facteurs. Donc nous sommes devant un cercle vicieux. Le patient passe par une période de contrariété, ceci l'empêche de dormir, il se réveille la nuit, il est en sueur, ceci influe sur l'humeur, il n'a pas envie de sortir ni de s'amuser, il se jette sur l'alcool, le gras, le sucré, le trop salé, le corps va avoir un comportement d'addiction avec une consommation d'anxiolytiques, de drogues. Ceci entraîne l'obésité... Malheureusement, ces facteurs ne s'additionnent pas... Ce n'est pas 1+1+1+1, c'est 4x4=16 et 16x4=64, c'est exponentiel, et surtout ces facteurs sont liés entre eux. Les risques d'AVC sont ainsi multipliés. »

Et comme au Liban nous avons toujours un petit plus, le Pr Hosseini rappelle l'incidence de la pollution sur les AVC. « Cette prévalence est élevée par rapport aux autres pays en voie de développement et de la région et bien sûr beaucoup plus élevée que dans les pays développés. »

« Pendant les premières heures après un AVC, les neurones ne sont pas morts encore, ils sont « off ». D'où l'urgence d'irriguer les artères, plus c'est proche tôt plus c'est efficace. La dysfunctionnement et la paralysie sont réversibles si on agit dans les heures qui suivent. Puis suit la rééducation pour que les membres puissent fonctionner à nouveau. « Elle sert à orienter les neurones sains pour qu'ils viennent en aide aux neurones lésés suite à l'AVC, même si le patient en perd un ou deux milliards. N'oublions pas que nous avons 100 milliards de neurones. La rééducation profite de la plasticité cérébrale, les neurones pouvant changer de fonction et de spécialisation. Dans le cas d'une paralysie de la main, on demande aux patients d'imaginer qu'ils sentent leur main ou qu'elle est en train de bouger. Et petit à petit le cerveau va appeler au secours les autres neurones pour qu'ils s'activent. C'est une rééducation par imagination et par simulation. »

« Agir très vite. Certains signaux doivent immédiatement alerter : la main qui se paralysie quelques minutes ; déformation de la bouche ; troubles de la parole ou de la vision. 30 % des victimes d'AVC

de recherche autonome créé en 2018 pour promouvoir la recherche multidisciplinaire en santé et optimiser les pratiques professionnelles au Liban. Ses objectifs comprennent la conception et l'exécution de projets de recherche spécifiques, l'établissement de priorités de recherche en santé, la promotion de la formation des chercheurs libanais, la proposition de solutions pour combler les lacunes des professions de santé et l'engagement dans la promotion de la santé auprès du grand public.

Agir très vite

Certains signaux doivent immédiatement alerter : la main qui se paralysie quelques minutes ; déformation de la bouche ; troubles de la parole ou de la vision. 30 % des victimes d'AVC

Hassan Hosseini et le Liban

« Le Liban est actuellement hémiplegique, il a besoin d'un traitement urgent pour le remettre sur ses deux pieds, et lui redonner la parole dans le concert des nations, » assène Hassan Hosseini. Pour être actif dans son pays natal, le médecin a présidé l'Association médicale franco-libanaise (AMFL) de 2019 à 2022 dans des conditions difficiles de crise sanitaire, au moment de l'explosion au port de Beyrouth, le tout sous une crise économique majeure. L'association fournit à la population des aides logistiques et

a pour mission de rassembler les professionnels de santé franco-libanais, de consolider la médecine francophone au Liban, de favoriser les échanges scientifiques entre la France et le Liban et de structurer la communication entre les praticiens des deux pays... Sachant que 5 000 métropolitains compte 5 000 médecins d'origine libanaise.

Par ailleurs, Hassan Hosseini codirige INSPECT-LB (Institut national de santé publique, d'épidémiologie clinique et de toxicologie-Liban), un groupe

de recherche autonome créé en 2018 pour promouvoir la recherche multidisciplinaire en santé et optimiser les pratiques professionnelles au Liban. Ses objectifs comprennent la conception et l'exécution de projets de recherche spécifiques, l'établissement de priorités de recherche en santé, la promotion de la formation des chercheurs libanais, la proposition de solutions pour combler les lacunes des professions de santé et l'engagement dans la promotion de la santé auprès du grand public.

Techno

TÉLÉCOMS

Survivre sans Google sur un smartphone Huawei : le Pura 70 Ultra

Les appareils Huawei sont réputés pour leur qualité et leurs performances. Pourtant, l'absence des services Google peut être un véritable casse-tête pour les utilisateurs. Tel est le cas du Huawei Pura 70.

Le Huawei Pura 70 Ultra, comme d'autres appareils de la marque, se trouve privé des services Google en raison des restrictions américaines. Cela entraîne des défis, notamment pour l'installation d'applications et la sécurité. Néanmoins, il serait dommage de rejeter ces appareils. Aussi existe-t-il différentes solutions disponibles pour tirer le meilleur parti de ce smartphone.

Les défis de l'absence de services Google

Qu'est-ce que ça change ? L'absence des services Google rend difficile la recherche d'applications et de jeux, car la majorité de ces contenus sont centralisés sur le Play Store. Il y a plus de 3 millions d'applications disponibles sur le Play Store.

De plus, il y a aussi des questions quant à la sécurité, lorsque l'on cherche des alternatives. Il faut être encore plus vigilant, surtout avec des méthodes moins conventionnelles pour installer des applications.

Installer des applications via des fichiers APK (Android Package) est une méthode courante mais risquée. Il s'agit de télécharger des fichiers APK depuis diverses sources sur le web. Cependant, toutes les sources ne sont pas fiables. Il est essentiel de s'assurer que le fichier APK provient du site officiel de l'éditeur pour éviter les logiciels malveillants. Cette méthode, bien que pratique, expose l'appareil à des menaces de sécurité significatives. La prudence est donc de mise.

Petal Search et Huawei AppGallery

Petal Search, préinstallé sur le Huawei Pura 70, offre une solution pratique pour trouver des fichiers APK. Il permet de rechercher des applications à travers plusieurs sources, y compris APKPure. Cependant, cette méthode n'est pas sans risques. Petal Search est un moteur de recherche, mais la diversité des sources peut inclure des sites moins sécurisés,



Les appareils Huawei sont réputés pour leur qualité et leurs performances. Photo d'illustration

augmentant ainsi les risques d'installer des applications compromises. Malgré ces limitations, Petal Search reste une option viable pour ceux qui recherchent une variété d'applications.

La Huawei AppGallery, quant à elle, est la boutique officielle de Huawei pour télécharger des applications. Elle en propose une large sélection, souvent directement fournies par les éditeurs.

Cette méthode est plus sûre que les deux précédentes, car les applications sont vérifiées par Huawei avant d'être mises en ligne. Cependant, toutes les applications ne sont pas disponibles sur l'AppGallery, et il est possible que certaines applications ne soient pas à jour.

GBox

GBox se distingue, lui, par sa so-

lution innovante pour installer les services Google sur le Huawei Pura 70. Disponible directement sur l'AppGallery, GBox utilise un environnement virtualisé pour permettre l'installation et l'utilisation d'applications Google. Il y a d'autres applications similaires, comme Lighthouse, basé sur microG, et toutes ces solutions utilisent des conteneurs pour lancer les applications.

Cette méthode consomme légèrement plus d'énergie, mais offre une expérience utilisateur fluide et sans interruption. Les applications fonctionnent de manière transparente, et les notifications ainsi que la synchronisation restent actives. Cela rend GBox une option simple pour ceux qui dépendent des services Google.

Attention, néanmoins, le fonctionnement de GBox reste assez obscur, il est déconseillé d'utiliser cette mé-

thode pour installer des applications sensibles comme les applications bancaires.

Aurora Store

Aurora Store en revanche est une alternative open source pour accéder aux applications du Google Play Store. Ce client non officiel permet de télécharger des applications directement depuis le Play Store tout en évitant les traqueurs et avec la possibilité d'avoir un mode incognito.

Contrairement aux autres méthodes, Aurora Store se distingue par son projet open source et son engagement envers la transparence et la sécurité. C'est une option idéale pour ceux qui recherchent une expérience utilisateur plus sécurisée sans les services Google. Elle est très efficace, et comprend aussi la gestion des mises à jour.

Aurora Store reste néanmoins une solution relativement technique, surtout lors de l'installation avec le choix de l'installateur. Le mode anonyme reste le plus apprécié.

Les autres alternatives

En plus de ces solutions, il existe une multitude d'autres magasins d'applications alternatifs pour les utilisateurs de Huawei. Parmi eux, l'AppStore d'Amazon, le Tencent Appstore, QuooApp, et TapTap offrent une variété d'options. Ces plateformes peuvent fournir des applications populaires et des jeux, bien que la sécurité et la fiabilité varient.

Certes, l'absence de services Google sur les appareils Huawei peut être un frein. Mais ce n'est pas une fatalité pour autant, et il existe donc des solutions pour contourner ce problème et utiliser son appareil normalement. Cependant, une vigilance accrue est nécessaire pour maintenir la sécurité de l'appareil et surtout celle de ses données.

Source : rédaction et web

NOUVEAUTÉ

L'intelligence artificielle se démocratise avec l'arrivée des PC à l'IA

Une nouvelle gamme d'ordinateurs spécialement conçus pour exécuter des programmes d'intelligence artificielle est arrivée dernièrement sur le marché, marquant une innovation trop prématurée pour certains experts, et la « renaissance du PC » pour d'autres.

Microsoft a présenté en mai les très attendus « PC à l'IA », des ordinateurs où des outils d'intelligence artificielle générative sont intégrés directement dans son système d'exploitation Windows, pour aider l'utilisateur dans toutes ses tâches.

Les PC « Copilot+ » doivent permettre aux utilisateurs d'accéder aux capacités de l'IA sur leurs appareils sans dépendre du cloud, qui nécessite plus d'énergie, prend plus de temps et rend l'expérience plus poussive.

Les PC sont dotés d'une puce « NPU », la puce spécialisée pour les tâches d'IA, qui permet d'améliorer la qualité des retouches photo, de la transcription et de la traduction en direct, ainsi que de la fonction « Recall » permettant notamment à l'utilisateur de remonter dans le temps sur son PC et de voir toutes les fenêtres qu'il a ouvertes. Toutefois, Microsoft a décidé de supprimer cette fonction pour ne la garder qu'à titre de test, en raison des inquiétudes liées à la protection de la vie privée.

Pour l'instant, les appareils conçus par des fabricants comme HP et Asus fonctionnent exclusivement avec une nouvelle gamme de processeurs appelés Snapdragon X Elite et Plus, construits par le géant californien Qualcomm.

« Nous redéfinissons ce que fait un ordinateur portable pour l'utilisateur », déclare Durga Malladi, vice-président de Qualcomm, lors de la conférence technologique Collision à Toronto. « Nous pen-

sions qu'il s'agit de la renaissance du PC », a-t-il ajouté.

Au lancement de ses « PC IA » en mai, Microsoft a estimé que plus de 50 millions de machines seront vendues dans les 12 mois à venir, étant donné l'appétit des développeurs et du public pour ces assistants numériques qui anticipent leurs besoins.

Un marché américain la chaîne de distribution américaine Best Buy se prépare en formant des dizaines de milliers d'employés à la vente et à la maintenance de la nouvelle gamme de PC.

Certains experts du secteur sont toutefois plus frileux, estimant que les avantages réels de l'adoption d'un ordinateur portable doté d'une IA ne sont pas encore assez convaincants et qu'il faudra encore du temps.

« Les caractéristiques évolutives de l'IA ne sont pas suffisamment révolutionnaires pour perturber les habitudes d'achat traditionnelles », ont déclaré les analystes de Forrester.

Depuis la sortie de ChatGPT fin 2022, Microsoft a fortement promu l'intégration de l'IA générative dans ses produits tels que Teams, Outlook et Windows.

Google, lui, a rapidement emboîté le pas et, au début du mois, Apple a dévoilé Apple Intelligence, sa nouvelle nomenclature d'IA générative qui va équiper désormais ses appareils, de l'iPhone au Mac.

Source : AFP