

LE MOUVEMENT DU MOIS

L'art de pelleter

« Le pelletage de la neige se fait souvent à la hâte quand on ne veut pas arriver en retard au travail. Et si en plus les mouvements du corps ne sont pas appropriés et que les accessoires utilisés laissent à désirer, on risque de se blesser au dos, au cou ou aux épaules », d'expliquer Kim Ott, physiothérapeute à l'Hôpital Roseway de Sherburne, Nouvelle-Écosse.

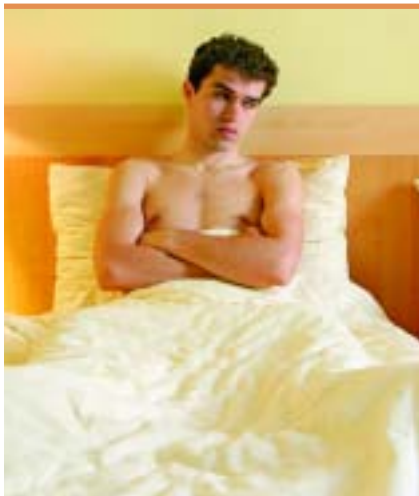


Prenez note de ce qu'il faut faire et ne pas faire quand vous pelletez :

- **Utilisez** une pelle qui convient à votre taille, c'est-à-dire dont le manche est juste assez long pour vous permettre de plier légèrement les genoux et de poser facilement la palette au sol. Mieux encore, utilisez une pelle-traîneau.
- **Réchauffez-vous** en exécutant quelques exercices d'étirement.
- **N'oubliez pas** de raidir les muscles du ventre, de garder les pieds écartés et le dos droit, de vous pencher à partir de la taille et de plier les hanches et les genoux pendant que vous pelletez.
- **Évitez** d'exécuter tout le travail d'une traite. Au lieu de cela, pelletez pendant cinq à sept minutes et reposez-vous deux à trois minutes.
- **Évitez** les mouvements de torsion lorsque vous lancez la neige.
- **N'oubliez pas** de vous « refroidir » en ralentissant le rythme, en exécutant quelques exercices d'étirement du dos, et en marchant autour de la zone pelletée, le temps d'admirer le travail accompli !

ÉTEINDRE les feux sauvages

Un excellent médicament contre l'herpès labial (communément appelé feu sauvage) a été longtemps un objet de désir pour l'humanité. En voici enfin un qui vous soulagera vraiment : Doctor's Cold Sore Solution. Au moindre picotement du nez ou des lèvres, vous l'appliquez et puis voilà ! Mis au point par le Dr Merrill Chernov, un chirurgien en Arizona, comme analgésique topique pour les grands brûlés, ce médicament contient des inhibiteurs de virus qui agissent de quatre façons sur l'herpès : il empêche les premiers picotements de dégénérer en lésion disgracieuse et purulente, il soulage la douleur, il accélère la guérison de la lésion et il prévient l'apparition de nouvelles lésions. Présenté dans un distributeur à bille, ce médicament est également efficace contre les ulcères. Pour plus de renseignements, visitez le www.doctorscoldsore.com.



Éviter que la sexualité ne s'envole en fumée

Les gars, voici une autre bonne raison de cesser de fumer : le tabac est mauvais pour la vie sexuelle. En effet, une étude parue dans *l'American Journal of Epidemiology* révèle que les fumeurs âgés entre 35 et 74 ans qui étaient par ailleurs en santé (sans antécédent de maladie vasculaire) étaient plus susceptibles de souffrir de dysfonctionnement érectile que les non-fumeurs. Il semble aussi que le danger augmente en fonction de la consommation quotidienne, si bien que les hommes qui fument entre 11 à 20 cigarettes par jour courent 45 % plus de risques que les fumeurs plus modérés. (Pour de plus amples renseignements sur les effets négatifs du tabagisme, lisez l'article *Vivre sans fumée, c'est vivre en santé*, à la page 18.)

L'ANOREXIE, UNE QUESTION DE GOÛTS ?

Les scientifiques croient avoir franchi une nouvelle étape dans la compréhension de l'anorexie mentale, un trouble alimentaire qui se caractérise par une peur obsessionnelle de prendre du poids et par une consommation extrêmement limitée d'aliments. Des chercheurs de l'Université de Pittsburgh et de l'Université de Californie à San Diego ont mesuré l'activité cérébrale de 16 femmes anorexiques rétablies et de 16 autres ayant un comportement alimentaire normal. Grâce à l'imagerie par résonance magnétique, ils ont découvert que les femmes remises de leur anorexie présentaient des différences marquées dans les parties du cerveau qui détectent le goût (l'insula et les régions voisines). Les auteurs de l'étude ont émis l'hypothèse que les gens souffrant d'anorexie ont de la difficulté à distinguer les goûts et, par le fait même, à réagir de façon favorable à la nourriture.

Prenez votre santé en main

« Posez des questions. Parlez. Écoutez. » Telles sont les recommandations de l'Institut canadien pour la sécurité des patients (ICSP), un organisme dont la mission est d'aider les patients et les intervenants en soins de santé à prévenir les problèmes potentiellement graves, comme la confusion médicamenteuse et la transmission d'infections. « Si les patients et leurs familles participent activement au traitement, tout le monde s'en portera mieux », nous dit le Dr Susan Brien, représentante de l'ICSP. « N'hésitez pas à parler », conseille le Dr Brien. Souvenez-vous des recommandations suivantes :

POSEZ DES QUESTIONS Mettez vos questions par écrit avant d'aller à votre rendez-vous. Renseignez-vous sur les effets secondaires et sur la posologie des médicaments qui vous sont prescrits. Si vous devez subir des examens, posez des questions claires sur la façon dont vous devez vous y préparer.

PARLEZ Le jour du rendez-vous, apportez la liste complète de vos médicaments, y compris les suppléments à base de végétaux. Dites au professionnel de la santé quels sont vos antécédents médicaux familiaux et rappelez à tous les professionnels de la santé que vous devrez consulter de se laver les mains avant de vous examiner.

ÉCOUTEZ les conseils du professionnel de la santé. Au besoin, faites-vous accompagner d'un ami ou d'un parent qui pourra prendre en note les détails importants. N'hésitez pas à poser des questions si vous avez besoin de clarifier un point.

NOUVELLE ÉCLAIR

1%

Chez les diabétiques, une diminution de seulement 1 % du taux de glycémie est nécessaire pour réduire de 15 % à 20 % les risques de crise cardiaque ou d'accident cérébrovasculaire, et de 25 % à 37 % ceux associés à la cécité, à l'insuffisance rénale et à l'amputation.

LE SENS DU MOT

On appelle médicament de **contrôle** l'anti-inflammatoire que l'on doit prendre tous les jours quand on est asthmatique. Ce produit, qui contient des corticostéroïdes ou des antagonistes des récepteurs des leucotriènes, contrôle l'asthme en traitant l'inflammation chronique des voies respiratoires. On doit prendre ce médicament de contrôle tous les jours, même en l'absence de symptômes. Toutefois, en cas de symptômes aigus et soudains, on doit utiliser un bronchodilatateur, connu aussi sous le nom d'aérosol-doseur.



Souriez !

Avez-vous tout essayé pour enrayer cette inflammation courante des gencives que l'on appelle gingivite ? Renseignez-vous auprès de votre dentiste sur les propriétés de Periowave, un traitement désinfectant au laser de faible puissance qui élimine sans douleur les bactéries logées dans la cavité buccale ainsi qu'à la surface et dans l'interstice des dents. Pour plus de renseignements, visitez le www.periowave.com ou composez le 604-669-0555.

QUE CONTIENNENT NOS ALIMENTS ?

Vous savez que le lait est une excellente source de calcium et les oranges de vitamine C, mais savez-vous dans quels aliments trouver les autres nutriments ? *Santé canadienne* a posé la question à Jenny Okroj, diététiste agréée, et à Bronwyn Bone, diététiste stagiaire, au Centre de santé régional Qu'Appelle de Regina. « Le secret pour améliorer l'apport en nutriments et aussi pour maintenir notre intérêt pour une alimentation saine est de consommer une grande diversité d'aliments », d'expliquer Madame Bone.

Associez les aliments de la colonne de gauche aux nutriments de la colonne de droite.

1 Thon		Fibres solubles A
2 Suppléments		Vitamine C B
3 Gruau		Fer C
4 Raisins secs		Vitamine B₃ D
5 Poivron rouge		Folate E
6 Haricots rouges		Vitamine D F

1D La vitamine B₃ aide à garder le système nerveux et le système digestif en santé.

2F La vitamine D peut aider à prévenir le cancer colorectal et celui du sein et de la prostate. Notre corps produit de la vitamine D quand la peau est exposée aux rayons UVB du soleil, mais comme il est parfois compliqué, pour les Canadiens, de prendre du soleil en hiver et de manger suffisamment d'aliments enrichis de vitamine D, la Société canadienne du cancer nous recommande de prendre tous les jours des suppléments de 1 000 unités internationales de vitamine D durant les mois d'automne et d'hiver.

3A Les fibres solubles favorisent la régularité intestinale et peuvent contribuer à abaisser le taux de cholestérol et à maintenir un bon taux de glycémie.

4C Le fer joue un rôle crucial dans la production des globules rouges.

5B La vitamine C est d'une importance capitale dans la santé des gencives et dans l'absorption du fer par l'organisme.

6E Le folate aide à prévenir les maladies cardiaques et à réduire les risques de maladies congénitales, telles que le spina bifida et le bec de lièvre.

RÉPONSES



Médicaments et grossesse

Une femme souffrant de dépression doit-elle continuer de prendre ses antidépresseurs durant la grossesse ? Il semble bien que oui et pourtant, selon une étude récente réalisée au Québec auprès de 97 680 futures mamans, elles sont plus de la moitié à interrompre leur traitement. « Bien que cette recommandation vienne peut-être des médecins, les craintes à l'égard des effets des antidépresseurs sur l'enfant sont rarement fondées », affirment les chercheurs. « Nos connaissances actuelles nous permettent de penser que la majorité des antidépresseurs ne présentent aucun danger pour la grossesse, à l'exception de la paroxétine (Paxil) », précise le Dr Anick Bérard, directrice du Centre Info-médicaments en allaitement et grossesse du Centre hospitalier universitaire Sainte-Justine à Montréal. « Toutefois, les risques sont énormes pour la mère et l'enfant si la dépression n'est pas traitée. »

La maison écologique

Nous passons 90 % de notre temps à l'intérieur, en particulier l'hiver, et la qualité de l'air que nous respirons dans nos maisons n'a vraiment rien pour nous rassurer. Les recommandations suivantes vous aideront à assainir l'air de votre maison et, qui sait, peut-être aussi celui de notre planète.

Interdisez à quiconque de fumer dans la maison.

- Une fois par année, faites inspecter et entretenir votre système de chauffage, de même que la cuisinière à gaz, le foyer et le chauffe-eau.
- Ne laissez jamais le moteur de votre voiture tourner quand la voiture est arrêtée, surtout si elle est stationnée dans un garage attenant à la résidence ou à l'entrée. Vous éviterez ainsi que les gaz d'échappement polluants ne s'infiltrent dans la maison.
- Pour éviter d'exposer votre famille aux vapeurs toxiques de produits chimiques, optez pour des meubles de bois massif, de préférence aux meubles à panneaux de particules ou de fibres de moyenne densité.

Nos réponses à vos questions

AU LIT, ATTENTION AUX PUNAISES ! Dernièrement, j'ai beaucoup entendu parler de la présence des punaises dans les chambres d'hôtel. Pouvez-vous me dire à quoi ressemblent ces insectes et si leurs piqûres sont dangereuses ?

La punaise, petite créature rampante et friande de sang, est un insecte de forme ovale, de couleur brune tirant sur le rouge et dont la taille se compare à celle d'un pépin de pomme. La punaise apprécie surtout les draps, que le corps du dormeur garde au chaud, mais aussi les matelas, les sommiers, les têtes de lit et les sofas. « On trouve des punaises dans tous les établissements qui sont très fréquentés, des hôtels aux hôpitaux en passant par les bateaux de croisière et les camps de vacances », nous dit Michael Goldman, président de Purity Pest Control Limited, de Concord en Ontario.

La punaise pique les gens pendant leur sommeil sur les parties exposées de la peau. Leurs piqûres, parce qu'elles provoquent des rougeurs et des démangeaisons, sont souvent confondues avec celles des moustiques. Selon des recherches effectuées à l'Hôpital St. Michael's de Toronto, bien que les punaises ne transmettent pas de maladies infectieuses, elles n'en sont pas moins une cause d'inconfort et d'anxiété. « Les principaux problèmes associés aux piqûres de punaises sont l'irritation et la démangeaison, mais aussi l'impact psychologique provoqué par la désagréable impression d'infestation », d'expliquer le Dr Stephen Hwang, professeur adjoint au Département de médecine interne de l'Université de Toronto.

« Pour éviter tout danger de contamination de votre maison à votre retour de voyage, sachez que vous devez retirer le couvre-lit ou l'édredon à votre arrivée dans la chambre d'hôtel. Défaites le lit et vérifiez les draps, de même que le matelas, pour vous assurer qu'il n'y a pas de punaises vivantes ou des taches de sang. Avant de défaire vos bagages, inspectez aussi l'arrière de la tête de lit et l'intérieur des tiroirs. Si vous décelez la présence d'un insecte quelconque, le mieux que vous ayez à faire est de communiquer sans tarder avec la réception de l'hôtel pour demander une autre chambre. Déposez vos

valises sur le support à bagages plutôt que sur le plancher, et dès votre retour à la maison, lavez tous les vêtements que contenaient vos valises, y compris ceux que vous n'avez pas portés, ou mettez-les dans la sècheuse pendant 10 minutes. Enfin, rangez vos valises dans le garage. »

— Lisa van de Geyn

UNE QUESTION DE TORSION

Je suis une femme de 48 ans en très bonne forme physique qui adore jouer au tennis.

Depuis quelque temps, je ressens une sorte de torsion douloureuse dans le cou quand j'exécute mon service. Qu'est-ce que je peux faire pour me soulager ?

« Le type de douleur que vous décrivez est souvent le résultat d'une combinaison de mouvements impliquant l'extension et la flexion des muscles du cou, et parfois la rotation de la colonne vertébrale à la hauteur des vertèbres du cou », de dire

le Dr Mireille Belzile, spécialiste en médecine sportive à Sainte-Foy au Québec. Dans cette position, les articulations à facettes situées à l'arrière des vertèbres et qui relient des paires de vertèbres se compriment, provoquant une douleur intense. » De plus, dans cette partie de la colonne, les foramen intervertébraux (cavités par lesquelles sortent les nerfs de la colonne entre les vertèbres) sont de plus petite taille et peuvent exercer une pression sur les nerfs et causer de l'irritation. Il est également fréquent que les personnes âgées de 40 ans et plus développent de l'arthrite dans la région du cou, ce qui a pour effet d'amplifier la douleur articulaire et de réduire la taille des foramen. « Une simple radiographie des vertèbres cervicales devrait pouvoir confirmer le diagnostic. Par la suite, des séances de physiothérapie au niveau du cou et des exercices personnalisés se révéleront fort utiles pour soulager la douleur, » conclut-elle.

— Diana Swift

Vous avez une question d'ordre médical à nous poser? Envoyez-nous un courriel à editor@canadian-health.ca ou écrivez-nous à : Rédactrice en chef, *Santé canadienne*, 6 Withrow Avenue, Toronto (Ont.) M4K 1C9. 📧

