

capsules santé

NOUVELLES ET CONSEILS PRATIQUES BONNIE SCHIEDEL



Cœurs brisés

Le cœur de l'homme et celui de la femme n'ont pas été créés égaux. À l'Université de la Colombie-Britannique, à Vancouver, des chercheurs se sont penchés sur le cas de 32 856 Canadiens souffrant de douleurs à la poitrine qui ont subi un cathétérisme cardiaque visant à vérifier s'il y avait un ralentissement du flux sanguin dans le cœur. La différence observée entre les deux sexes était frappante. En effet, chez 23 % des femmes (contre seulement 7,1 % des hommes), les artères semblaient normales lors de l'examen, et cela même si les femmes étaient potentiellement plus âgées, souffraient d'hypertension, de maladie pulmonaire obstructive chronique, de maladie vasculaire périphérique ou avaient déjà été victimes d'un AVC. On a aussi découvert que les femmes étaient quatre fois plus susceptibles d'être hospitalisées de nouveau pour des douleurs récurrentes à la poitrine dans les six mois suivant le cathétérisme. Conclusion : « le cathétérisme cardiaque n'est peut-être pas le meilleur moyen de diagnostiquer une maladie coronarienne chez la femme », de dire le Dr Karin Humphries, coauteure de l'étude et professeure adjointe au département de cardiologie de l'école de médecine de l'Université de la Colombie-Britannique. « Les médecins devraient envisager la possibilité d'effectuer des tests supplémentaires (comme l'échocardiographie d'effort ou la perfusion nucléaire) chez les femmes qui présentent des douleurs à la poitrine ainsi que des traitements à l'aide de bêtabloquants ou d'aspirine. »

LE MOUVEMENT DU MOIS Attention à la posture !

« Lorsque j'enseigne aux gens comment adopter une posture saine et naturelle et que je leur montre ensuite des photos que j'ai prises d'eux dans cette posture, leur première réaction est de dire qu'ils ont l'air d'avoir perdu du poids et d'être en meilleure forme », nous raconte Rob Williams, kinésologue et copropriétaire de Performance Posture à Vancouver. Une bonne posture aide à traiter et à prévenir les blessures et la douleur. Voici un guide d'autoévaluation rapide de vos habitudes posturales :

Mettez-vous debout, le dos, les omoplates et les fesses contre un mur et les talons éloignés de 5 à 12 cm (deux à cinq pouces) du mur.

Dans cette position, vous devriez facilement pouvoir appuyer la base de votre crâne au mur, gardez la tête droite et regarder droit devant vous. L'espace entre le bas de votre dos et le mur devrait correspondre à peu près à l'épaisseur de votre main, soit 2,5 cm à 5 cm (1 à 2 pouces). Idéalement, vous devriez pouvoir maintenir cette position sans ressentir d'inconfort. Si ce n'est pas le cas, consultez un kinésologue ou un physiothérapeute pour obtenir une évaluation complète de votre posture.



TESTEZ VOS CONNAISSANCES MÉDICALES

Qu'est-ce que l'épigénétique ?

- 1 L'étude de la génétique de l'épilepsie
- 2 Un nouveau centre international de recherche en génétique
- 3 L'épidémiologie de la génétique et des épidémies
- 4 L'étude des différentes façons dont les facteurs environnementaux, tels une alimentation inadéquate et l'exposition à des substances chimiques, peuvent entraîner des changements dans l'expression génétique

L'élément grec épi signifie « sur, au-dessus » en français. Dans le cas d'épigénétique, il désigne une expression génétique qui va au-delà du mode d'expression traditionnel en différentes séquences de l'ADN. Ces changements peuvent se transmettre à nos descendants. Dans le cadre d'une étude réalisée en Suède, on a découvert par exemple que les hommes soumis à une alimentation restreinte durant l'enfance (à cause de récoltes insuffisantes) ont eu des enfants et des petits-enfants moins susceptibles de souffrir d'une maladie cardiovasculaire. Ceux, par contre, qui n'ont pas manqué de nourriture durant l'enfance ont eu des descendants plus à risque de mourir de diabète. L'influence de l'épigénétique sur les gènes peut jouer un rôle sur le cancer, le diabète, la maladie de Crohn et la schizophrénie.

Réponse: 4

Mythe ou réalité ?

Vos yeux sont à l'abri des ultraviolets quand vous avez la tête sous l'eau.

Mythe. « Tout comme notre dos, qui peut brûler lors d'une longue séance de plongée (avec tuba ou en apnée), nos yeux sont également vulnérables aux rayons UV sous l'eau », d'expliquer Rachel Hill-Campbell, une opticienne qui pratique à Thorold, en Ontario. Elle recommande aux passionnés de natation et de plongée d'investir dans des lunettes de natation à l'épreuve des rayons UV, disponibles avec ou sans ordonnance. Mentionnons qu'il existe aussi des masques anti-UV dotés de verres correcteurs qui permettent aux plongeurs de nager sans leurs lunettes. Les prix pour ces masques et lunettes varient de 80 \$ à 100 \$. Renseignez-vous auprès de votre opticien.

— Diana Swift



NOUVELLE
ÉCLAIR

70%

Plus de 70 % des gens qui ont besoin d'une greffe de cellules souches (souvent à cause d'une maladie du sang comme la leucémie ou l'anémie aplasique) n'arrivent pas à trouver de donneur compatible dans leur famille. Vous aimeriez les aider ? Si vous êtes âgé entre 17 et 50 ans et en bonne santé, communiquez avec la Société canadienne du sang au www.onematch.ca ou composez le 1 866-JE-DONNE (1 866-533-6663) pour savoir comment ajouter votre nom à la liste des donneurs potentiels.

Eau que c'est bon !

Quoi de meilleur, pour étancher la soif par une chaude journée d'été, qu'un savoureux morceau de melon d'eau. Et que dire, aussi, de ses qualités nutritives ! « Le melon d'eau est une bonne source de lycopène, un pigment antioxydant prometteur dans la lutte contre le cancer, en particulier dans les cas de cancer de la prostate. Le lycopène est également associé à une réduction des risques de maladie cardiaque, de diabète et de dégénérescence maculaire », nous apprend Karolina Sekulic, une diététiste agréée d'Edmonton. « Deux tasses de melon d'eau en dés représentent aussi un apport élevé en vitamines A et C et en potassium, et cela pour seulement 90 calories ! »

Truc santé : Gardez votre melon d'eau entier à l'extérieur du frigo. Une étude du *Journal of Agriculture and Food Chemistry* a révélé que le melon d'eau mûr contient 40 % plus de lycopène s'il est conservé à 21 °C plutôt qu'à 13 °C.





Le bon ovule

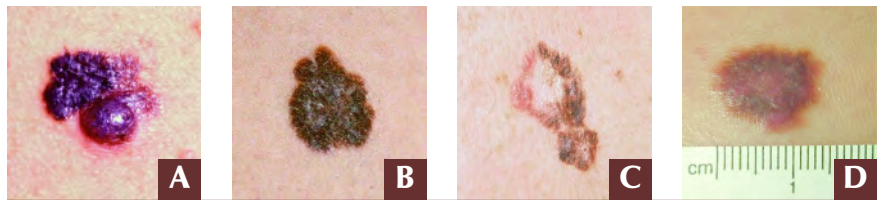
Une découverte récente, réalisée par des chercheurs de l'Université Laval à Québec, pourrait permettre à plus de couples de procréer au moyen de la fécondation in vitro. Les scientifiques ont prélevé des cellules folliculaires sur des ovules cultivés à des fins de fécondation. « En comparant les follicules de femmes qui sont devenues enceintes à ceux de femmes qui ne le sont pas devenues, nous avons découvert que huit marqueurs génétiques se manifestent de façon plus évidente dans les cas de grossesses », d'expliquer le Dr Marc-André Sirard, directeur adjoint du Centre de recherche en biologie de la reproduction de l'Université Laval. « Actuellement, les ovules aux propriétés reproductrices prometteuses sont repérés par inspection visuelle. Notre nouvelle approche représente une autre façon d'identifier les ovules qui offrent de meilleures chances de succès », de dire le chercheur. Cette technique peut aider les techniciens en fertilité à choisir un seul embryon de haute qualité pour le transplanter dans l'utérus de la mère, réduisant du même coup l'incidence de naissances multiples et les risques pour la santé qui leur sont associés, comme l'accouchement prématuré.

La testo testée !

Le lien entre les changements hormonaux et la dépression a été clairement établi chez la femme. Mais en est-il de même chez l'homme ? Une nouvelle étude d'une durée de trois ans, réalisée en Australie auprès de 4 000 hommes âgés de 71 à 89 ans, nous révèle que les hommes qui présentaient tous les signes de la dépression avaient un taux de testostérone beaucoup plus bas que ceux qui n'étaient pas déprimés. Les chercheurs avancent l'hypothèse que les taux d'hormones au cerveau ou de neurotransmetteurs pourraient être touchés chez ces hommes et croient que des suppléments de testostérone pourraient constituer une avenue thérapeutique.

NOTRE GRAIN DE SEL SUR LES GRAINS DE BEAUTÉ

À partir des photos ci-dessous, essayez de repérer le grain de beauté qui est normal.



RÉPONSE : Il s'agit d'une question piège : tous les grains de beauté que vous voyez sur ces photos sont anormaux.

L'ABC des grains de beauté anormaux

- A** pour asymétrie. Un côté du grain de beauté est différent de l'autre.
- B** pour bords. Les bords sont irréguliers et ne sont pas clairement définis.
- C** pour couleur. La couleur peut varier. Elle peut être brune, rouge, noire, grise ou blanche.
- D** pour diamètre. Le grain de beauté mesure plus de 12,7 mm (½ pouce).
- E** pour évolution. On observe des changements dans la couleur, la taille et la forme du grain de beauté, de même que certains symptômes : sensibilité, démangeaisons ou saignements.

Si vous avez un grain de beauté qui vous semble anormal, ne paniquez pas. « Certaines personnes ont des douzaines de grains de beauté à l'aspect inusité, ce qui ne veut pas dire que nous devions absolument les enlever », de dire le Dr Cheryl Rosen, une dermatologue torontoise, directrice nationale du Programme Prudence au soleil de l'Association canadienne de dermatologie. « Cependant, si vous remarquez des changements dans l'apparence de votre grain de beauté, demandez à votre médecin de l'examiner. Un grain de beauté anormal peut devenir un mélanome, un cancer de la peau potentiellement mortel. Heureusement, ce n'est pas le cas la plupart du temps. Mais l'apparition soudaine d'un grain de beauté devrait vous inciter à plus de prudence, à l'avenir, quand vous vous exposerez au soleil. » (Un mélanome peut se développer sur une portion de peau saine, c'est-à-dire qui ne présentait pas de grain de beauté auparavant.)

Cet été, soyez vigilant. Portez des vêtements qui vous protègent du soleil et appliquez sur votre peau un filtre solaire à large spectre qui vous protégera aussi bien contre les rayons UVA que les rayons UVB.

Nos réponses à vos questions

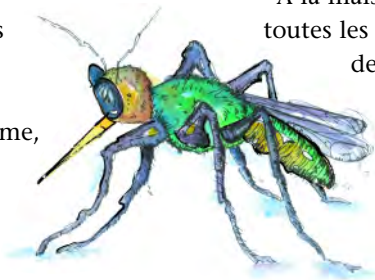
DES MOUSTIQUES ? PAS DE PANIQUE !

Qu'est-ce que le virus du Nil occidental et comment puis-je m'en prémunir ?

Le virus du Nil occidental est une maladie infectieuse originaire d'Afrique susceptible de nous être transmise, au Canada, par certains types de moustiques. Parfois, les personnes infectées ne manifestent aucun symptôme, alors que d'autres font de la fièvre et présentent les symptômes normalement associés à la grippe, parfois accompagnés d'une éruption cutanée ou d'une enflure des glandes lymphatiques. Les effets à long terme de ce virus nous sont encore inconnus. Selon l'Agence de la santé publique du Canada, 2 353 personnes ont été infectées par le virus du Nil occidental en 2007.

Pour la plupart des gens, la maladie ne prend pas de proportions alarmantes et la personne atteinte récupère d'elle-même, sans traitement particulier. Selon le Dr Robbin Lindsay, chercheur au Laboratoire national de microbiologie à Winnipeg, « les problèmes surviennent lorsque le virus envahit le système nerveux central, provoquant une méningite ou une encéphalite qui risque d'entraîner l'hospitalisation, et parfois même, la mort du patient. » Les personnes qui souffrent d'une maladie chronique ou dont le système immunitaire est affaibli sont davantage sujettes aux complications associées au virus du Nil occidental.

Alors quelle est la meilleure façon de se protéger ? « Évitez les moustiques », nous dit le Dr Lindsay.



« Ces insectes ont besoin de piquer pour vivre. Ils sont donc toujours à la recherche de portions de peau non protégée. »

Les moustiques sont particulièrement voraces entre le crépuscule et l'aube. Si vous faites des activités à l'extérieur pendant cette période, portez des vêtements amples de couleur pâle qui couvrent entièrement les bras et les jambes, ainsi qu'un chapeau, des chaussettes et des souliers fermés. Si vous prévoyez promener votre tout-petit en poussette, recouvrez celle-ci d'un filet anti-moustiques. Pour améliorer votre protection, appliquez un répulsif pour insectes à base de diéthyltoluamide (DEET) et ayez soin de respecter les normes de sécurité, en particulier si le produit est destiné à un enfant. Mais attention : ce répulsif ne peut être utilisé sur les nourrissons ni sur une peau éraflée.

À la maison, veillez à ce que toutes les fenêtres soient dotées de moustiquaires et videz régulièrement toutes les sources d'eau stagnante sur votre terrain : brouettes, seaux, pots de fleur, gouttières, etc. Pour plus de renseignements sur le virus du Nil occidental, visitez le www.phac-aspc.gc.ca/wn-no/index-fra.php.

LES CRAMPES : COMMENT LES SOULAGER ?

Ma fille de dix ans a des crampes aux jambes qui nuisent à ses activités estivales. Pouvez-vous me dire ce qui cause ces douleurs ?

« L'activité physique intense, en particulier par une chaude journée d'été, peut provoquer des crampes », nous dit le Dr Jeremy Friedman, directeur du département de



médecine pédiatrique de l'Hôpital pour enfants malades de Toronto et auteur de *Caring for Kids* (2006). Les opinions diffèrent quant aux causes possibles. On croit que la déshydratation et le déséquilibre électrolytique provoqués par la transpiration pourraient être à l'origine de ces crampes. Assurez-vous que votre fille active boive beaucoup de liquide.

« Les exercices d'étirements de la jambe avec redressement du pied contribuent généralement à calmer la douleur occasionnée par les crampes », d'ajouter le Dr Friedman. Une bouillotte, un bain chaud, un massage, des exercices d'étirements légers et la prise d'un analgésique pourraient aussi être une source de soulagement pour votre fille.

— Laura Jones

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. ☎