

LE POST-PARTUM DES PAPAS !

La dépression post-natale affecte 10 % à 15 % des mamans, mais saviez-vous que certains pères ne sont pas à l'abri de ce phénomène ? Bien qu'il n'existe pas beaucoup de statistiques sur le nombre d'hommes qui ont connu une période de dépression post-natale, nous savons toutefois que celle-ci est plus fréquente chez les pères adolescents ou chez ceux qui appartiennent à une minorité. « L'incidence de cette dépression chez les pères est également plus élevée chez ceux qui ont déjà connu un épisode dépressif, qui ont fait un usage abusif de substances ou dont la conjointe souffre de dépression post-partum », nous apprend le Dr John Oliffe, professeur adjoint en soins infirmiers à l'Université de la Colombie-Britannique à Vancouver, qui s'intéresse aux problèmes de santé mentale chez les hommes. « Il existe un certain nombre de facteurs qui favorisent ce type de dépression : la mésentente conjugale, les attentes sur la paternité qui se révèlent différentes de la réalité, la pression causée par la responsabilité liée au rôle de soutien de famille, de même que l'isolement social », d'expliquer le Dr Oliffe. La dépression peut se manifester différemment chez

les hommes : les symptômes incluent le cynisme, l'irritabilité, le manque d'esprit de décision, l'agressivité et le retrait des fonctions sociales. « Les hommes sont experts dans l'art de camoufler une dépression et peuvent éprouver de la difficulté à demander de l'aide », affirme le Dr Oliffe. Si vous traversez un période de dépression post-natale, discutez avec

votre conjointe ou un professionnel de la santé des moyens d'obtenir de l'aide ou visitez le site de l'Association canadienne pour la santé mentale au www.cmha.ca/bins/index.asp?lang=2.



LE MOUVEMENT DU MOIS

Comment éviter les chutes hivernales

Tomber sur la glace peut être une source d'embarras dans le meilleur des cas. Mais dans le pire des scénarios, ce type de chute peut entraîner des douleurs et des blessures parfois graves chez les gens qui en sont victimes.



Selon le Conseil canadien de la sécurité, les données de 2002-2003 sur les Canadiens hospitalisés à la suite d'une chute a révélé que le séjour moyen de ces patients était de 3,6 jours pour les personnes de 40 à 59 ans et de 7,6 jours pour celles âgées entre 60 et 79 ans. Voici quelques conseils qui vous aideront à prévenir les chutes sur les surfaces glacées :

- Portez toujours des bottes à semelles épaisses qui adhèrent bien au sol, dotées de talons larges et bas.
- Au besoin, procurez-vous des semelles à crampons amovibles, que l'on porte par-dessus les bottes, et qui sont disponibles dans la plupart des pharmacies et des magasins à grande surface. Assurez-vous cependant, de retour à l'intérieur, de retirer vos semelles, afin qu'elles ne soient pas en contact avec le plancher.
- Gardez toujours un petit sac rempli de sable dans une poche de votre manteau, pour pouvoir en répandre sur les plaques de glace que vous trouverez sur votre chemin.
- Si vous mettez le pied sur une surface glacée, vous pourrez éviter une chute en contrôlant mieux vos mouvements. D'abord, ralentissez votre rythme et, tout en gardant vos muscles détendus, éloignez vos pieds d'environ 30 cm (12 pouces) l'un de l'autre. Pliez légèrement les genoux pour stabiliser votre corps. Faites ensuite un petit pas en posant toute la surface du pied sur la glace et transférez lentement le poids de votre corps sur ce pied. Enfin, avancez l'autre pied tout en respectant la distance de 30 cm entre les deux pieds.

LE VRAI SENS DU MOT

Un nutraceutique est...



A Un nouveau médicament destiné aux gens qui sont allergiques aux noix.

B Un(e) diététiste agréé(é).



C Une substance extraite d'un aliment, qui est par la suite raffinée puis emballée dans sa forme purifiée.

D Terme scientifique pour désigner un édulcorant.



RÉPONSE C Le terme a été créé en 1989 par le Dr Stephen DeFelice, un médecin du New Jersey. Pour être considéré comme un nutraceutique, une substance doit avoir prouvé ses bénéfices pour la santé — abaisser le taux de cholestérol par exemple —, bien que le terme « nutraceutique » ne soit pas réglementé. On compte, parmi les produits dits nutraceutiques, les laxatifs à base de psyllium, les gélules d'huile de poisson et les capsules d'ail. Mais a-t-on vraiment besoin de prendre des nutraceutiques ? Le sujet ne fait pas encore l'unanimité chez les experts. « Une alimentation saine et équilibrée nous fournit tous les éléments nutritifs dont nous avons besoin », de dire Jennifer Grant Moore, une diététiste agréée de Halifax en Nouvelle-Écosse. « Par exemple, si vous recherchez les bénéfices du lin, vous pouvez verser un peu d'huile de graines de lin dans votre vinaigrette plutôt que de prendre des capsules. » Si vous choisissez de prendre des nutraceutiques, renseignez-vous auprès d'un pharmacien, d'une diététiste ou d'un médecin sur leurs interactions possibles avec les médicaments que vous prenez déjà.

LES COURGES, C'EST LA SANTÉ !

Les fruits et légumes frais d'ici se font rares pendant la saison froide. Mais il en reste tout de même quelques-uns, comme les courges, si nourrissantes et savoureuses. La courge poivrée et la courge musquée sont les deux variétés les plus prisées. « Riches en vitamine A, elles sont l'aliment par excellence pour le système immunitaire et les muqueuses de la gorge et des voies nasales, donc le choix idéal durant la saison des rhumes », d'expliquer Susin Cadman, une diététiste agréée de Brandon au Manitoba. « Ce qui ne gâche rien, la courge est peu calorique : une demi-tasse de courge ne contient que 45 à 60 calories. »

TRUC : Procurez-vous de préférence des courges qui ont encore leur tige; cela vous permettra d'en conserver plus longtemps la fraîcheur.



Mythe ou réalité ?

La course à pied peut nous rendre euphorique.

Réalité. Alors attendez avant d'accrocher vos chaussures de jogging ! Des chercheurs allemands viennent de prouver scientifiquement que les gens qui pratiquent le jogging produisent des endorphines — l'opiacé naturel du cerveau —, confirmant ainsi la sensation d'euphorie proverbiale ressentie par les coureurs. Ces chercheurs, qui ont observé dix coureurs de fond, ont expliqué dans la revue médicale *Cerebral Cortex* que ces substances chimiques qui agissent sur l'humeur sont liées aux régions du cerveau associées aux émotions agréables : les mêmes qui sont activées quand on tombe amoureux ou que l'on écoute la musique que l'on aime. Les chercheurs ont utilisé la technique d'imagerie en 3D appelée tomographie par émission de positons ainsi qu'une substance chimique qui comble l'espace laissé par les endorphines dans le cerveau, ce qui permet de déterminer la présence et le nombre de ces endorphines. Les chercheurs ont aussi eu recours aux tests psychologiques habituels pour déterminer l'humeur des joggeurs avant et après chaque course de deux heures. Le niveau d'euphorie était nettement plus élevé après les courses et on a pu constater que plus cette sensation était intense, plus il y avait d'endorphines dans le cerveau des coureurs. — Diana Swift



LA SANTÉ DES MAINS ET DES PIEDS

La plupart des gens font, tous les jours, entre 4 000 et 6 000 pas. Bien que l'on soit loin des 10 000 pas recommandés par les spécialistes de la mise en forme, ces efforts sont toutefois louables. Mais on ne peut être très actif si on a mal aux pieds. L'Association médicale podiatrique canadienne, un organisme de Sherwood Park en Alberta, fait l'évaluation des chaussures et autres produits pour les pieds — chaussettes, accessoires et matériaux spécialisés — et y appose son sceau d'approbation quand le produit répond à ses critères de qualité.

Près de 25 % des os du corps humain sont situés dans les pieds, et un seul pied est constitué de 33 articulations et de près de 100 ligaments, muscles et tendons. « Nous imposons tous les jours un stress considérable à nos pieds. Rien d'étonnant à ce que nous éprouvions, à l'occasion, des malaises, des douleurs et des problèmes de toutes sortes », de dire Jayne Jeneroux, directrice générale de l'Association médicale podiatrique canadienne. « Nous n'avons que deux pieds qui doivent nous supporter toute la vie, d'où l'importance de faire tout en notre pouvoir pour en prendre soin. » Le sceau de l'AMPC garantit que le produit a été évalué, testé et approuvé par son comité de praticiens spécialisés en médecine podiatrique. Voici quelques produits approuvés par l'Association médicale podiatrique canadienne.

EFFICACE JUSQU'AU BOUT DES ONGLES

Fungi-Rid est un produit de Foot Repair System qui traite les infections fongiques de l'ongle d'orteil. Fabriquée au Québec, cette laque antifongique, antibactérienne et antimicrobienne n'exige qu'une seule application par jour sur les ongles infectés et elle ne tache pas la peau des orteils. Prix : environ 35 \$ pour 30 ml. Disponible chez les podiatres. Pour trouver l'adresse d'un spécialiste en podiatrie, visitez le site de l'Ordre des podiatres du Québec au www.ordredespodiatres.qc.ca ou celui de l'Association médicale podiatrique canadienne au www.podiatrycanada.org.

L'infection fongique des ongles (onychomycose) affecte plus souvent les ongles des orteils que ceux des doigts, parce qu'elle se développe, à l'instar du pied d'athlète, dans

un milieu sombre et humide. Rare chez les enfants, cette infection devient plus fréquente chez les adultes de 40 ans et plus, affectant plus de 20 % de la population. Les hommes sont plus à risques que les femmes, tout comme les gens dont l'hygiène laisse à désirer, ou ceux qui ont une mauvaise circulation ou qui sont sujets à transpirer des pieds. Une blessure, même mineure, peut devenir la porte d'entrée du fungus, facilement transmissible dans un salon de pédicure mal entretenu ou par l'échange de coupe-ongles, de lime à ongles ou de serviettes, ou dans les vestiaires des centres sportifs où l'on marche souvent pieds nus. On reconnaît une infection fongique par la présence de débris sur les bords de l'ongle et par une décoloration, des bosses, des ridules et des craquelures. L'infection prend naissance à la surface de l'ongle, puis se répand sous l'ongle, avant de se propager aux ongles des autres orteils.

ON A L'AMBLYOPIE À L'ŒIL

Des chercheurs montréalais font des progrès importants dans le traitement de l'amblyopie, connue familièrement chez l'adulte sous le nom « d'oeil paresseux ». Cette maladie, attribuable au développement anormal de la vision d'un des deux yeux chez l'enfant, affecte 3 % à 5 % de la population canadienne. On croyait que cette affection de l'œil était permanente chez les gens ayant atteint l'âge adulte. Toutefois, dans le cadre d'une étude clinique réalisée à Montréal, après qu'on ait procédé à une stimulation indolore et non invasive du cerveau au moyen de faibles courants électriques, les adultes qui se sont prêtés à l'expérience ont bénéficié d'une amélioration temporaire de leur vision. « Le traitement donne des résultats lorsque l'on peut réduire, pour une courte période, la neutralisation que les fibres nerveuses de l'œil normal exercent sur celles de l'œil malade », d'expliquer le Dr Robert Hess, directeur de l'Unité de recherche sur la vision de l'Université McGill. « Il y a donc de l'espoir pour les adultes qui souffrent d'amblyopie. »



TROUVEZ SEMELLES À VOS PIEDS !

Les fausses semelles orthotiques Solex, d'Inova, sont faites de matériaux synthétiques auxquels on ajoute de l'argent. Fabriquées à Chelsea au Québec, ces fausses semelles sont moulées de manière à s'adapter à votre pied et elles aident à réduire les effets de la chaleur et de l'humidité, en plus de combattre les odeurs et les bactéries. Les produits orthotiques gardent le pied aligné, ce qui soulage la douleur dans le bas des jambes ainsi que dans les talons, l'arche du pied, les genoux et les hanches. Mais attention : toutes les fausses semelles ne sont pas orthotiques, et il faut se méfier des affirmations souvent erronées des emballages relativement à l'efficacité de ces produits.

Solex nous propose une gamme de produits pour utilisation courante et deux gammes de produits spécialement conçus pour les personnes qui souffrent de diabète. Prix : de 19 \$ à 30 \$. Pour trouver un détaillant Solex dans votre région, visitez le www.inova.ca.



ILLUSTRATION : CONNIE MORRIS

TESTEZ VOS CONNAISSANCES MÉDICALES

Quel pourcentage des accouchements sont effectués par césarienne ?

A 26,3 %, B 10,4 %, C 17,6 %, D 32,9 %

Réponse : A Selon une nouvelle étude de l'Institut de recherche en santé du Canada à Ottawa, le nombre de césariennes a connu une importante augmentation au cours des dernières années, passant de 17,6 % en 1993 à 26,3 % en 2006. Les accouchements par césarienne ont augmenté pour maintes raisons, notamment parce que les femmes accouchent à un âge plus avancé et qu'elles sont plus nombreuses à souffrir d'obésité. La pénurie de professionnels de la santé spécialisés en obstétrique est un autre facteur déterminant de la hausse du nombre de césariennes au Canada. « Nous devons nous assurer, toutefois, que ces interventions ne sont pas pratiquées pour leur commodité, mais bien parce qu'elles sont nécessaires sur le plan médical et que la sécurité de la mère et de l'enfant en dépend », nous dit le Dr Guyline Lefebvre, présidente de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada, à Ottawa.

Contraceptif d'urgence : avez-vous un Plan B ?

Le lévonorgestrel, le contraceptif d'urgence communément appelé « la pilule du lendemain » et commercialisé au Canada sous le nom de Plan B, est maintenant disponible en vente libre dans les pharmacies. Ainsi, les femmes n'ont plus besoin d'une ordonnance pour se le procurer, ni de le demander au pharmacien. Pris dans les 72 heures suivant une relation sexuelle non protégée ou l'échec d'un moyen contraceptif, ce médicament réduit les risques de grossesse en retardant l'ovulation ou en empêchant la fécondation ou l'implantation de l'ovule. 🩺