



## L'eczéma

L'eczéma est une inflammation de la peau qui provoque des rougeurs et des démangeaisons et parfois des boursoufflures douloureuses. Cette maladie affecte 10 % à 15 % de la population canadienne, en particulier en hiver, quand l'air devient très sec à l'intérieur de nos maisons.

Testez vos connaissances sur l'eczéma en répondant par « vrai » ou « faux » aux affirmations suivantes :

- 1 L'eczéma a tendance à s'aggraver avec le temps, d'où l'importance de prendre des mesures radicales pour assurer son traitement.
- 2 Les personnes qui souffrent d'eczéma devraient éviter de se laver tous les jours, afin de préserver l'humidité de leur peau.
- 3 L'eczéma n'est pas une maladie contagieuse.

1 Faux. « L'eczéma a tendance à apparaître et à disparaître sans que l'on sache pourquoi », de dire le Dr Peter Vignjelic, un dermatologue d'Hamilton, en Ontario. « Dans certains cas, les symptômes s'aggravent s'ils ne sont pas traités, alors que dans d'autres, ils se résorbent spontanément. » Le mieux est de discuter avec votre médecin des meilleures mesures à prendre dans votre cas.

2 Faux. Si vous souffrez d'eczéma, vous devriez vous laver tous les jours pendant cinq minutes à l'eau tiède. Trois minutes après être sorti de la baignoire ou de la douche, appliquez généreusement sur la peau encore mouillée un hydratant gras et non parfumé qui contient des ingrédients tels que la vaseline, une huile minérale ou de la glycérine, afin d'emprisonner l'humidité dans la peau.

3 Vrai. Personne ne peut transmettre l'eczéma à qui que ce soit. On peut toutefois hériter d'une prédisposition à la dermatite atopique, la forme la plus courante d'eczéma.

### RÉPONSES

## LE MOUVEMENT DU MOIS

### Mettez fin à vos douleurs musculaires

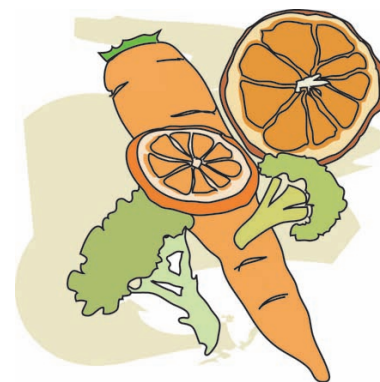
Vous vous étiez juré de vous mettre en forme cette année, mais après quelques séances d'entraînement intensives, les douleurs et les raideurs musculaires ont eu raison de vos bonnes résolutions. « Il est parfaitement normal de ressentir une certaine douleur, en particulier si vous venez juste de commencer. Le secret est de ne pas vous décourager », nous dit Ashley Howatt, entraîneuse certifiée à Halifax. Voici quelques conseils qui vous aideront à mieux gérer vos douleurs musculaires.

- 1 Après l'entraînement, étirez chacun des groupes de muscles principaux pendant 20 à 30 secondes et non cinq à dix secondes. Il faut procéder à un étirement statique, car un étirement trop vigoureux ne ferait qu'endommager vos fibres musculaires.
- 2 Environ 30 minutes après la séance d'exercice, prenez une petite collation riche en glucides, comme une pomme ou un verre de lait, afin de restaurer le glycogène (le carburant musculaire) dépensé pendant l'entraînement. Une étude récente réalisée en Australie et publiée dans le *Journal of Applied Physiology* nous révèle que la consommation combinée de caféine et d'un aliment riche en glucides peut accélérer l'augmentation du glycogène dans le sang.
- 3 Faites le nécessaire pour passer une bonne nuit de sommeil. Cela aidera les fibres musculaires à se régénérer.



## De quoi alimenter vos réflexions

Le début de l'année est la période idéale pour prendre de bonnes résolutions en matière d'alimentation. « L'important est d'intégrer de façon progressive ces changements à notre mode de vie », de dire Anar Jamal, diététiste agréée de la Calgary Health Region. « Souvenez-vous qu'il faut 21 jours pour acquérir de nouvelles habitudes et que l'alimentation ne fait pas exception à la règle. » Voici quelques conseils qui devraient vous aider :



- ▶ Consommez des légumes verts et orangés à chaque repas. Les légumes de couleurs vives renferment des substances chimiques qui nous aident à combattre les maladies.
- ▶ Procurez-vous des plats de plastique dont le format convient aux collations et mettez-y des aliments qui se mangent facilement, comme des noix ou des fruits et des légumes coupés en quartiers.
- ▶ Lisez attentivement les étiquettes sur les emballages et remarquez bien le nombre de calories par portion. Les étiquettes sur les boîtes de jus de fruits, par exemple, affichent souvent les calories d'une portion de 250 ml, alors qu'en réalité, la boîte de conserve peut contenir près de 500 ml.
- ▶ Intégrez plus souvent des substituts de viande à vos repas. Vous pouvez, par exemple, ajouter une boîte de fèves à vos soupes ou garnir vos yogourts de noix hachées.
- ▶ Visitez le [www.profilan.ca](http://www.profilan.ca), le site Internet gratuit des diététistes du Canada, qui vous guide dans vos choix alimentaires quotidiens et dans vos activités, en plus de vous prodiguer des conseils personnalisés.

## Une mystérieuse maladie de peau



Un hiver, dans le sud de l'Italie, une novice de 18 ans qui se préparait à devenir religieuse a été victime d'un érythème mystérieux semblable à un coup de soleil, accompagné de boutons et de pustules partout sur le visage, les bras et le cou. Cette jeune femme, qui n'avait jamais eu d'acné ou d'eczéma, n'a pas répondu aux traitements antihistaminiques et antibiotiques, ni même aux crèmes corticostéroïdes topiques. On a écarté l'hypothèse des piqûres d'insectes. Les lésions cutanées, toutefois, se sont aggravées, et la jeune femme a commencé à se plaindre de diarrhée et à manifester des signes de dépression et d'apathie. De quoi donc souffrait cette jeune novice ?

**Diagnostic ?** de **pellagre**. Ce terme, qui vient de l'italien peau acide, désigne une affection cutanée causée par une carence en niacine (vitamine B<sub>3</sub>) et en tryptophane, qui est un acide aminé. « En Europe occidentale et en Amérique du Nord, il est très rare que l'on ait à traiter cette maladie, qui se manifeste le plus souvent chez les alcooliques et chez les gens atteints d'une maladie gastro-intestinale ou d'une grave anorexie mentale », de dire le Dr Dina Cohen-Pelletier, dermatologue à Montréal. À son insu, cette future religieuse est devenue la source de ses problèmes dermatologiques. En effet, pour se préparer à la vie austère de sa nouvelle vocation, la jeune novice avait adopté un régime alimentaire très strict, composé surtout de polenta et de thé, et avait éliminé de son alimentation les aliments à haute teneur en niacine, comme la volaille et les fruits de mer. Le retour à un régime alimentaire équilibré, riche en protéines, et l'ajout de suppléments de niacine à ses repas ont permis à la jeune femme de recouvrer la santé. — *Diana Swift*

## Vert... un meilleur environnement

Selon Environnement Canada, 140 000 tonnes — le poids de 28 000 éléphants d'Afrique ! —, d'ordinateurs, de téléviseurs, de chaînes stéréo et d'appareils téléphoniques sont déchargés tous les jours dans les sites d'enfouissement. Ces appareils contiennent du plomb, du mercure et du cadmium, des métaux qui ont pour effet de contaminer le sol, l'eau et l'air. Découvrez comment vous défaire de manière écologique de vos appareils électroniques en visitant le site de l'Association canadienne des industries du recyclage au [www.cari-acir.org/fr](http://www.cari-acir.org/fr) ou celui de l'Electronic Recycling Association au [www.era.ca](http://www.era.ca), ou en communiquant avec votre municipalité.

# LE VRAI SENS DU MOT

## Adjoint au médecin

Ce terme désigne un professionnel de la santé qui travaille sous la supervision d'un médecin. Parmi les tâches qui incombent à ses fonctions, mentionnons l'examen physique, l'entretien avec le patient, les consultations liées à la prévention de la santé, les demandes de radiographies et de tests de laboratoire et leur interprétation, de même que l'assistance des chirurgiens au bloc opératoire. Le poste d'adjoint au médecin, qui a vu le jour dans les Forces armées canadiennes, exige une formation universitaire de deux ans. Deux établissements canadiens offrent actuellement cette formation : l'Université McMaster à Hamilton, en Ontario, et l'Université du Manitoba à Winnipeg. « Nous espérons pouvoir compter sur 5 000 de ces professionnels dans les cinq à dix prochaines années », de dire Maurice Chapman, président de l'Association canadienne des adjoints aux médecins, établie à Ottawa. « Cela nous aidera à compenser pour le manque chronique de médecins qui sévit actuellement au Canada. »

sujets d'intérêt

## Gardez votre cerveau en forme : Activez

On nous a toujours dit que les cellules du cerveau se détérioraient continuellement avec l'âge, entraînant une dégradation inexorable de nos fonctions cognitives. Mais aujourd'hui, les neurologues affirment qu'il existe des moyens de régénérer notre cerveau et, dans certains cas, de ralentir les progrès de la maladie d'Alzheimer.

Le secret réside dans la stimulation des fonctions cérébrales. On peut, par exemple, faire travailler notre matière grise en transférant dans une région du cerveau des informations stockées dans une autre, ce qui a pour effet d'améliorer nos fonctions mentales. Le cerveau compte plus de 100 milliards de neurones (cellules nerveuses) et 100 trillions de synapses (zone de contact entre deux neurones). Les charges électriques traversent les cellules nerveuses jusqu'aux synapses, lesquelles libèrent des substances chimiques (neurotransmetteurs) qui envoient à leur tour des signaux électriques à la cellule suivante. Les exercices du cerveau aident, justement, à stimuler ce processus de transmission de l'information.

Manger sainement et faire régulièrement de l'exercice pour améliorer la circulation sanguine au cerveau ne suffit pas. Il faut aussi stimuler notre matière grise si l'on veut contrer le déclin cognitif associé au vieillissement. Étudier une langue étrangère ou apprendre à jouer d'un instrument peut vous aider à stimuler les neurones et les synapses. Mais si ces activités ne sont pour vous d'aucun intérêt, les jeux de gymnastique cérébrale pourraient vous plaire davantage. Voici les options qui s'offrent à vous pour maintenir votre cerveau au sommet de sa forme.

### LE CERVEAU À L'ÉPREUVE !



Le programme NeuroActive est un ensemble d'exercices — pouvant être téléchargés à partir de CD ou directement d'Internet — conçu pour stimuler 16 fonctions cérébrales. « Vous obtenez un résultat optimal en un temps record », nous dit le Dr Stéphane Bergeron, médecin de famille et président de l'entreprise Brain Centre International, à Québec. « Ce logiciel nous permet d'améliorer de 20 % nos fonctions cognitives. »

NeuroActive a été conçu pour contrer les problèmes de mémoire très répandus chez les baby-boomers et les personnes plus

âgées, soit la capacité de mettre des mots sur des choses et des objets spécifiques ainsi que des noms sur des visages. « Nous connaissons le mot et le nom, mais nous n'y avons pas accès parce que l'information est stockée dans une partie du cerveau différente de celle que nous avons l'habitude d'utiliser. » Selon le Dr Bergeron, le programme NeuroActive « renforce la transmission de l'information entre ces deux régions du cerveau, ce qui permet de ramener les mots oubliés à la mémoire. »

Le programme NeuroActive comporte aussi des exercices pour stimuler nos fonctions visuo-spatiales. Ces exercices aident les gens qui ont de la difficulté à déchiffrer des cartes à améliorer leur perception tridimensionnelle. Le jeu nous permet également de réduire notre temps de réaction ou d'augmenter la capacité brute du cerveau par des exercices qui exigent que les participants réagissent

COURTESY NEUROACTIVE

# TESTEZ VOS CONNAISSANCES MÉDICALES

LA COMMOTION CÉRÉBRALE est une blessure à la tête ou au cerveau causée par un choc violent à la tête ou à une autre partie du corps. Les commotions peuvent être graves, mais elles restent parfois non traitées parce que ceux qui en sont témoins ne se rendent pas compte qu'une blessure s'est produite. Savez-vous repérer les symptômes qui échappent à tant d'autres ? Faites votre choix parmi ceux de la liste suivante :

- 1 maux de tête et débit de parole rapide;
- 2 dépression, irritabilité, fatigue et sensation que tout est ralenti;
- 3 vomissements, frissons et douleurs à divers endroits du corps;
- 4 problèmes d'équilibre, fièvre, douleurs au dos et à la tête.



**Réponse : 2** Les symptômes de commotion les plus flagrants sont les maux de tête, la somnolence, les étourdissements, la confusion, la sensation d'être en état d'ébriété, la désorientation, les problèmes de concentration, les nausées et les troubles du sommeil. Dans la plupart des cas, les victimes d'une commotion ne perdent pas connaissance.

## vos neurones !

rapidement en présence de couleurs et de formes spécifiques. Le Dr Bergeron recommande des séances d'entraînement de 15 à 30 minutes, trois fois par semaine.

Disponible en versions française et anglaise, compatible PC et Macintosh, le logiciel NeuroActive est accompagné d'un manuel d'instructions en PDF téléchargeable de 40 pages. Le coût pour le Programme d'entraînement complet est de 95 \$.

Des frais de 20 \$ s'ajoutent pour ceux et celles qui désirent utiliser le logiciel sur un deuxième ordinateur.

Pour les utilisateurs plus aguerris, une version enrichie vient tout juste d'être mise en marché, avec des exercices comportant un niveau de difficulté plus élevé, conçus pour entraîner le cerveau à accomplir plus efficacement, et avec le moins de stress possible, un travail multitâches.

Disponible en CD pour PC et Macintosh. Le coût pour la Mémoire et version multitâches enrichie est de 69,95 \$.

Pour renseignements, visitez le [www.neuroactive.ca](http://www.neuroactive.ca).



### ENTRAÎNEMENT COGNITIF ET PHYSIQUE COMBINÉ

Le vélo NeuroActive est un appareil d'exercice doté d'un ordinateur et d'un moniteur. Pendant que vos pieds s'activent sur le pédalier, votre cerveau s'affaire à effectuer des exercices mentaux par ordinateur. Le logiciel comporte des exercices de haut niveau, pour des utilisateurs expérimentés appelés à exécuter un travail multitâches.

Disponible dans certains centres de conditionnement physique, le vélo NeuroActive peut aussi être utilisé à la maison. Le modèle personnel vous est offert au prix de 3 495 \$. [www.neuroactive.ca](http://www.neuroactive.ca).

## La chirurgie : un moyen d'améliorer la fertilité masculine

Au Canada, entre 15 et 20 % des hommes (et jusqu'à 40 % des hommes infertiles) souffrent de varicocèles, une dilatation de veines du scrotum. « Les veines dilatées augmentent la température des testicules, ce qui réduit la production et la qualité des spermatozoïdes », d'expliquer le Dr Armand Zini, urologue à Montréal et professeur agrégé de chirurgie à l'Université McGill à Montréal. Le Dr Zini et ses collègues ont étudié les effets de la varicocélectomie (une chirurgie mineure qui consiste à extraire les varicocèles) sur le taux de fertilité et la grossesse, de façon plus spécifique chez les pères plus avancés en âge. Ils ont découvert que cette intervention avait la même efficacité chez les hommes de 35 à 45 ans que chez ceux qui sont âgés de moins de 35 ans. « Il y a donc des avantages à pratiquer la varicocélectomie chez les hommes de plus de 35 ans, en particulier chez ceux qui présentent une infertilité secondaire », d'affirmer le Dr Zini. On qualifie d'infertilité secondaire celle dont souffrent les hommes qui ont déjà été en mesure de procréer. 