

capsules santé

NOUVELLES ET CONSEILS PRATIQUES BONNIE SCHIEDEL

Êtes-vous sujet à la TVP ?

Non, il ne s'agit pas d'une nouvelle taxe ! La TVP (thrombose veineuse profonde) survient quand un caillot sanguin, connu sous le nom de thrombus, se forme dans une grosse veine logée généralement dans la jambe. Ce caillot a pour effet d'obstruer partiellement ou complètement la circulation sanguine, causant de la douleur et de l'enflure et pouvant entraîner de graves complications pour la santé ou même la mort si le problème n'est pas diagnostiqué et traité rapidement. La TVP peut survenir chez n'importe qui, mais certaines personnes y sont plus exposées que d'autres. Selon vous, lequel ou lesquels de ces groupes sont le plus à risque ?

- 1 Les aînés
- 2 Les personnes obèses
- 3 Les gens qui souffrent de cancer
- 4 Les femmes qui prennent des contraceptifs oraux ou, après la ménopause, des hormones de remplacement.
- 5 Les femmes enceintes
- 6 Les gens qui ont subi une chirurgie majeure

RÉPONSE : Tous ces groupes. Toutefois, il existe aussi d'autres facteurs de risque, comme une immobilité prolongée (un long aéroport ou un long voyage en avion, par exemple), un traumatisme ou encore une prédisposition héréditaire aux caillots. Vous avez déjà souffert d'une thrombose veineuse profonde ? Selon une étude de l'Université McGill à Montréal, si vos symptômes perdurent un mois ou plus après le diagnostic et le traitement, vous courez un risque accru de souffrir d'un syndrome post-thrombotique. « Ce syndrome se caractérise par une douleur et une enflure persistantes à la jambe. Dans les cas les plus graves, des ulcères douloureux se forment sur la jambe, lesquels sont difficiles à traiter », de dire le Dr Susan Kahn, professeure adjointe à la Faculté de médecine de l'Université McGill et directrice du Programme de recherche sur la thrombose à l'Hôpital général juif de Montréal.



Musique pour futures mamans

Selon une étude récente publiée dans le *Journal of Clinical Nursing*, l'écoute d'une musique apaisante est un moyen simple et efficace de soulager le stress et les symptômes de dépression chez la femme enceinte. Dans le cadre de cette étude, on a demandé à un groupe de participantes d'écouter tous les jours, sur une période de deux semaines, la musique d'un CD de 30 minutes extrait d'un coffret de quatre albums. À la fin de l'expérience, les femmes qui avaient écouté ces mélodies ont enregistré des résultats plus faibles (sur l'échelle qui mesure la dépression, le stress et l'anxiété) que celles qui avaient bénéficié des soins prénataux habituels sans musique thérapeutique. Les plages du CD comportaient entre 60 et 80 rythmes par minute, comparables aux battements d'un cœur humain. Il s'agissait de musique classique, de pièces accompagnées de sons de la nature et de berceuses.

VOUS ACHETEZ DES PNEUS ?

Attention : on pourrait vous avoir à l'usure

Connaissez-vous vraiment l'âge de vos pneus quand vous les achetez ? Certains experts en sécurité s'inquiètent de l'état des pneus prétendument neufs que l'on

installe sur nos voitures après qu'ils aient pris la poussière sur les étagères des magasins. Ces pneus peuvent représenter un danger parce que le caoutchouc peut se dégrader avec le



temps, un peu comme s'ils roulaient déjà sur la chaussée. Il importe donc de vérifier les quatre chiffres à la gauche de la feuille d'étable, qui certifient que le fabricant s'est conformé aux exigences de Transport Canada. Les deux premiers chiffres représentent la date à laquelle le pneu a été fabriqué. Par exemple, dans le numéro 1702, 17 nous indique que le pneu a été fabriqué la 17^e semaine de 2002. Si les pneus ont été fabriqués avant 2000, il faut vérifier les trois derniers chiffres (438 correspondant à la 43^e semaine de 1998).

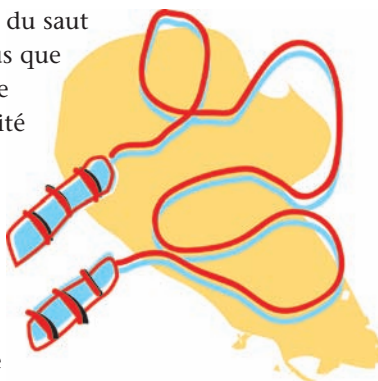
LE VRAI SENS DU MOT

Subluxation

Ce mot vient du latin luxatio qui signifie « déboîtement » ou « déplacement ». Il désigne une dislocation partielle d'une articulation, à l'opposé de la luxation, qui est une dislocation complète. La subluxation se caractérise par une douleur intense de courte durée et par l'impression que l'articulation glisse à l'extérieur de son emplacement normal pour ensuite y revenir. Un exemple de ce type de blessure : la subluxation du radius, diagnostiquée surtout chez les enfants de moins de trois ans dont les ligaments sont encore immatures. La blessure se produit lorsque le radius, un des deux os longs de l'avant-bras, est déplacé de sa position originale, par exemple quand un enfant est soulevé par le bras au-dessus d'un obstacle quelconque ou qu'on le fait tourner en l'agrippant par les bras. Le ligament qui soutient le radius glisse alors dans l'articulation du coude et ne peut réintégrer sa position normale.

LE MOUVEMENT DU MOIS Ne le sautez surtout pas !

L'arrivée du printemps, c'est aussi le retour du saut à la corde chez les enfants. Mais saviez-vous que le saut est une forme très efficace d'exercice cardio-respiratoire ? « Et comme cette activité physique oblige à transporter le poids du corps, elle s'avère un moyen efficace d'augmenter et de maintenir notre masse osseuse. Sauter nous aide aussi à améliorer l'équilibre, la posture, la force et l'agilité », nous dit Liz Way, entraîneure en mise en forme à Dundas, Ontario, et ex-championne canadienne de saut de vitesse et de double Dutch. Alors, à vos cordes tous et sautez sur l'occasion de vous remettre en forme.



- ▶ L'important est de sauter juste assez haut pour permettre le passage de la corde, afin de prévenir la tension articulaire. Tenez-vous debout, bien droit, et servez-vous des muscles du torse pour améliorer votre posture et détendre vos épaules.
- ▶ La longueur de la corde est importante : elle doit vous arriver juste à la hauteur des aisselles.
- ▶ Si vous êtes débutant dans ce genre d'exercice, sautez pendant 15 secondes, puis marchez sur place pendant 45 secondes. Par la suite, vous n'aurez qu'à augmenter progressivement la durée des sauts.
- ▶ Enfin, essayez d'exécuter des doubles (qui consistent à passer deux fois la corde sous vos pieds à chaque saut), des sauts croisés (en croisant la corde devant vous, pour solliciter les muscles du dos) et, finalement, en faisant alterner les périodes de sauts rapides et celles de sauts lents.

Mythe ou réalité ?

Les aliments frais sont plus nutritifs que les aliments congelés.

Mythe. Il arrive que certains fruits et légumes congelés contiennent plus de nutriments que les frais, s'ils ont été cueillis à maturité et traités immédiatement après la récolte. Mais l'aliment que vous achetez au supermarché pourrait être beaucoup moins frais que vous ne le pensez, car il s'écoule parfois plusieurs jours avant qu'il soit trié, transporté et emballé. Pendant ce temps, l'exposition à la lumière et aux écarts de température peut réduire la teneur en nutriments des aliments, comme la vitamine C, le folate et la bêta-carotène. Les aliments congelés, pour leur part, peuvent perdre de leurs nutriments lors du blanchiment qui précède la congélation tandis que les aliments frais gagnent haut la main en termes de goût et de texture. Certains produits congelés contiennent aussi du sel et du sucre ajoutés, d'où l'importance de lire attentivement l'étiquette avant l'achat. Choisissez des aliments congelés qui sont bien séparés les uns des autres dans l'emballage et non pas agglutinés, ce qui indique qu'ils ont été dégelés puis recongelés. Cuire les aliments frais et congelés à la vapeur ou au micro-ondes vous permettra d'en préserver les nutriments.

— Diana Swift

L'ART DE VOUS FACILITER LA GROSSESSE

La grossesse et les débuts de la maternité peuvent être des moments heureux, mais personne n'a dit que c'était facile. Nous avons donc réuni trois produits pour vous faciliter la tâche. Que vous soyez à l'étape de la conception, des désagréments de la grossesse ou que vous ayez affaire à un bébé souffrant de coliques, lisez ce qui suit.

BON DÉPART

Voici la 4^e édition de *Partir du bon pied : un essentiel pour les futures mères*, par Nan Schuurmans, Vyta Senikas et André B. Lalonde de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (2009).

« La grossesse est une période privilégiée dans la vie d'une femme, puisqu'elle la prépare à un grand événement : l'arrivée d'un nouveau venu au sein de la famille », nous dit le Dr Nan Schuurmans, coauteure de *Partir du bon pied* et professeure clinicienne au département d'obstétrique et de gynécologie de l'Université de l'Alberta à Edmonton. « Des études ont démontré qu'en comprenant comment son corps se prépare à l'accouchement et en connaissant les besoins de l'enfant à naître, la future mère aura une influence extrêmement positive sur le déroulement de sa grossesse et la santé de son bébé. »

Entièrement réalisé par des Canadiens, *Partir du bon pied* regroupe les recommandations cliniques de plus de 3 000 spécialistes membres de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada. Ce guide pratique encadre la future maman à chaque étape de sa maternité : de la période qui précède la conception jusqu'aux toutes premières expériences de la mère avec son enfant.

Riche en conseils judicieux sur les choix santé de la femme enceinte, *Partir du bon pied* comporte une section « journal intime » où la future maman peut rédiger divers renseignements sur sa grossesse et sur ses consultations médicales prénatales, mais aussi des réflexions sur ce que lui inspire le rôle de mère et sur l'expérience de l'accouchement. Prix : 19,95 \$. Pour plus de renseignements, composez le 1 800 561 2416 ou visitez le http://www.sogc.org/index_f.asp.

SUÇONS OU PASTILLES DE VITAMINE B₆ DE MARQUE B-NATAL CONTRE LA NAUSÉE

On pourrait croire à tort que ce sont des friandises, mais ces produits ont été conçus pour soulager en douceur les nausées matinales qui affectent 80 % des femmes enceintes. Un TheraPop à saveur de cerise ou une pastille au goût de pomme verte contient 25 milligrammes de pyridoxine (vitamine B₆). Vendus en vente libre, ces produits santé aident à réduire les nausées et les vomissements propres à la grossesse. Les spécialistes ne sauraient dire exactement pourquoi la vitamine B₆ est efficace, mais ils croient que cette vitamine serait présente en quantité insuffisante chez les femmes enceintes, contrairement à celles du même groupe d'âge qui ne le sont pas.

La vitamine B₆ est moins susceptible d'entraîner des effets secondaires que les autres produits anti-nausée proposés en vente libre. Si votre pharmacie n'offre pas ce produit, nous vous invitons à télécharger le bon de commande sur le site Internet de B-Natal (voir l'adresse ci-dessous) et à vous présenter à votre pharmacie où l'on verra à commander le produit pour vous.

Suçons TheraPops à la cerise et pastilles à la pomme verte B-Natal. Prix de détail suggéré : entre 20 \$ et 25 \$ pour 28 TheraPops ou pastilles. Pour plus de renseignements, composez le 1 866 980 3377 ou visitez le www.bnatal.ca.



PRODUITS PROBIOTIQUES BIOGAIA CONTRE LES DOULEURS INTESTINALES

Disponibles sous forme de gouttes ou de comprimés à croquer, ces suppléments à saveur de citron-lime contiennent du *Lactobacillus reuteri*, une bactérie intestinale bienfaisante pour la santé, habituellement présente dans le corps humain. *L. reuteri* contribue à restaurer les fonctions intestinales et à réduire l'incidence de la diarrhée, des infections gastro-intestinales et de plusieurs autres malaises intestinaux.



Des études ont démontré que cette souche bactérienne réduit les coliques chez les nourrissons. Si votre bébé souffre de coliques (s'il pleure plus de trois heures par jour pendant trois jours par semaine, habituellement pendant ses trois premiers mois de vie), les gouttes BioGaia devraient l'aider à soulager ses malaises. Pour l'enfant plus âgé qui est sujet à la diarrhée ou à la constipation, choisissez plutôt les comprimés BioGaia, qui ont prouvé leur efficacité dans le soulagement de ces dérangements intestinaux.

Une dose de BioGaia (cinq gouttes ou un comprimé) contient 100 millions de bactéries. Le produit est activé au contact de la salive et la prolifération bactérienne s'amorce dans l'intestin. Pour plus de renseignements, consultez un pharmacien. Les gouttes (pour 25 jours de traitement) : 31,99 \$. Les comprimés (pour 30 jours de traitement) : 33,99 \$. Pour en savoir davantage sur les gouttes et les comprimés BioGaia, composez le 1 866 980 3377 ou visitez le www.biogaiahealth.com.

— Laura Jones



Qui a peur de la diverticulite?

Évitez-vous de manger des noix et du maïs, frais ou soufflé, de crainte qu'ils ne déclenchent une crise de diverticulite? La diverticulite est une inflammation douloureuse causée par l'irritation des diverticules (cavités en forme de sac) qui tapissent la paroi du gros intestin. « On a longtemps cru que ces trois aliments riches en fibres, parce qu'ils ne sont pas entièrement absorbés par l'intestin, pouvaient rester coincés à l'intérieur des diverticules et causer leur irritation. Mais comme aucun document ne venait corroborer cette hypothèse, nous avons décidé d'étudier de près la question. Et les résultats obtenus ont de quoi vous rassurer », d'expliquer l'auteure principale de l'étude, le Dr Lisa Strate, gastro-entérologue et professeure adjointe à l'Université de Washington à Seattle. Elle et ses collègues ont étudié les données recueillies dans le cadre d'une étude qui s'est déroulée sur une période de 18 ans, à laquelle ont participé 50 000 professionnels de la santé âgés entre 40 et 75 ans, et les résultats ont révélé que l'on ne pouvait établir le moindre lien entre la consommation de noix et de maïs, frais ou soufflé, et les risques de diverticulite. On a observé, au contraire, que les hommes qui consommaient ces aliments au moins deux fois par semaine présentaient les risques les plus faibles de diverticulite. Évidemment, si ces aliments ne vous conviennent pas, il serait plus sage de vous abstenir d'en consommer.

DANS LE SENS HORAIRE, À PARTIR DU HAUT : AMANDA ROHDE / ISTOCKPHOTO; CONNIE MORRIS; AVEC LA PERMISSION DE COUPDEGRACE.CA

Le fenouil... follement bon pour la santé

Vous avez envie d'ajouter du croquant à vos repas printaniers? Mettez donc un peu de fenouil au menu! Avec son goût légèrement sucré de réglisse, ce légume vert pâle qui rappelle à la fois le céleri et le poireau rehausse à merveille les soupes et les plats de légumes sautés, et est particulièrement délicieux incorporé dans les salades et les trempettes. « Une portion de 125 ml de fenouil ne contient que 14 calories, tout en étant riche en potassium, vitamine C et antioxydants », de dire Lisa Dooley, diététiste agréée de Saint-Jean, Terre-Neuve.



capsules santé

TESTEZ VOS CONNAISSANCES MÉDICALES QU'EST-CE QUE LA MALADIE DE PEYRONIE ?

- 1 Un problème de santé causé par une carence en vitamine A
- 2 Une maladie qui entraîne une déviation du pénis
- 3 Une éruption cutanée contagieuse souvent observée chez les enfants
- 4 Une forme rare de jaunisse

Réponse : 2 Des nodules indurés, dans le tissu caverneux, tirent le pénis d'un côté au moment de l'érection, ce qui entraîne une déviation et une courbure. La maladie de Peyronie, parfois douloureuse, peut être à la source d'un dysfonctionnement sexuel. Voilà pourquoi on recommande aux hommes qui en sont affectés de discuter avec leur médecin des possibilités de traitement, soit la prises de médicaments ou la chirurgie.

RESTER EN SANTÉ : RIEN À VOIR AVEC UN COUP DE DÉ !

Dans la vraie vie, on ne peut compter sur le hasard pour prédire qui vivra ou ne vivra pas en santé. Il semble, en effet, que la durée et à la qualité de notre vie soient intimement liées à notre profil socio-économique (voir *Richesse, santé et soins de santé*, p. TK). D'ailleurs, c'est à partir de cette réalité que *Coup de grâce!*, un jeu de société lauréat de prix d'excellence, a été lancé en 2007 par deux Canadiennes étudiantes en sciences de la santé : Kate Rossiter et Kate Reeve.

Coup de grâce! réduit les événements sociaux et biologiques de l'existence humaine à de simples coups de dés. Lors d'une séance préparatoire, les joueurs établissent leur profil personnel : groupe ethnique, sexe et statut socio-économique. Ensuite, à l'aide d'une planche de jeu comparable à celle du jeu des serpents et échelles, ils traversent les étapes de la vie.

Au fur et à mesure que les années passent, les joueurs ajustent leur profil en fonction de leur âge. Ils gagnent et perdent aussi des « jetons de vitalité » selon les événements heureux ou malheureux et de l'impact de ceux-ci sur leur santé physique et mentale. Quand un joueur perd son dernier jeton, il perd aussi la vie. Il reçoit donc son coup de grâce, d'où le nom du jeu : *Coup de grâce!*

Les conceptrices de *Coup de grâce!* ont imaginé ce jeu à l'époque où elles étudiaient ensemble à l'Université de Toronto. Leur but était d'en faire un outil pédagogique à l'intention des formateurs et des étudiants en sciences de la santé. Ce jeu de société dynamique, qui requiert la coopération des joueurs, provoque des discussions animées et des résolutions de problèmes, a fait ses preuves sur les campus universitaires, dans les services de soins de santé et lors d'assemblées communautaires partout dans le monde. Pour plus de renseignements, visitez le www.coupdegrace.ca.

— Tracy C. Read

