



## Le cas

# d'infertilité d'une femme fertile

Une femme de 28 ans qui tentait sans succès depuis deux ans de tomber enceinte décida de consulter un médecin. Un examen de la région pelvienne ne décéla rien d'anormal. De plus, la patiente n'avait jamais connu d'anomalies dans son cycle menstruel. Ce dernier était régulier, ses crampes peu douloureuses et ses changements d'humeur n'étaient pas plus importants que ceux éprouvés par bon nombre de femmes pendant leurs règles. La jeune femme avait des rapports sexuels normaux avec son conjoint et les tests de routine ont indiqué qu'elle était dans sa période d'ovulation. Enfin, l'analyse du sperme pratiquée sur son mari, âgé de 29 ans, révéla que les spermatozoïdes sains et mobiles étaient en nombre suffisant. Mais alors, quel était le problème?

**Endométriose** Après plusieurs mois de tentatives infructueuses pour devenir enceinte, la femme a subi

une laparoscopie visant à découvrir les causes de son infertilité. Au cours de cet examen par imagerie, on a détecté des adhérences provenant du tissu utérin, lesquelles s'étaient répandues partout autour des ovaires et des trompes de Fallope. De toute évidence, ces adhérences entravaient le passage des spermatozoïdes et, fort probablement, celui des ovules. L'endométriose se manifeste souvent par des saignements anormaux et des douleurs intenses pendant les menstruations. Il arrive aussi que les relations sexuelles soient douloureuses. Chez cette patiente, toutefois, il s'agissait d'une endométriose asymptomatique, c'est-à-dire sans aucun signe révélateur d'une pathologie. Les adhérences ont été retirées lors d'une chirurgie par laparoscopie et la femme a pu, finalement, devenir enceinte.

## Le riz brun



Le riz brun est le riz dont on a retiré l'enveloppe extérieure, mais gardé intacts la pellicule brunâtre et le germe. On obtient un aliment de grain entier, plus nutritif que le riz blanc, qui lui est décortiqué et raffiné. Le riz brun est naturellement riche en minéraux, tels le magnésium, le sélénium, le manganèse et le zinc. Il a été prouvé que l'huile naturelle du son de riz a la propriété d'abaisser les LDL (le mauvais cholestérol). Le riz brun est également une bonne source de fibres alimentaires, puisque 250 ml (1 tasse) de ce riz fournit à l'organisme environ 4 grammes de fibres, comparativement à 1 gramme seulement pour le riz blanc. Bien que le riz brun mette plus de temps à cuire et qu'il soit moins floconneux, il a un goût agréable de noix et nous donne, par sa texture, une impression de satiété. Vous avez envie de vous offrir une vraie gâterie? Essayez le riz brun basmati! Souvenez-vous, enfin, que les aliments de grains entiers comme le riz brun ont été associés à un risque plus faible d'obésité, de diabète, de cancer et de maladie cardiaque.



## Testez vos connaissances médicales

### Qu'est-ce que la superfétation?

- 1 Un procédé chimique (souvent utilisé dans les désinfectants antibactériens) au cours duquel un agent humide réduit la tension de surface d'un liquide.
- 2 La saturation du sang par des matières grasses.
- 3 La conception d'un second fœtus par une femme déjà enceinte, lors d'une ovulation postérieure à la conception.
- 4 L'imposition de la tomographie par émission de positrons, de préférence à la tomодensitométrie, pour déterminer la vitesse de croissance d'une tumeur.

## Gardez votre immunité au meilleur de sa forme

Bien que l'on reconnaisse l'importance de se faire vacciner contre la grippe saisonnière, nous avons tendance à négliger les autres types d'immunisation. La vaccination ne doit pas se restreindre aux enfants, car la protection contre les infections graves est un long processus. Par exemple, pour être immunisés en permanence contre le tétanos et la diphtérie, les Canadiens adultes devraient recevoir un vaccin de rappel tous les dix ans, puisque l'immunisation antitétanique n'est plus active après cette période. Ces vaccins de rappel peuvent, par exemple, être combinés à celui de la coqueluche. Les organismes de santé publique recommandent une dose de vaccin contre la coqueluche en même temps qu'une dose de rappel de vaccins antitétanique et antidiphtérique. On conseille aussi aux personnes âgées de 65 ans et plus de recevoir le vaccin contre le pneumocoque, et à celles qui planifient un voyage à l'extérieur de l'Amérique du Nord (à l'exclusion du Mexique et de l'Europe de l'Ouest) de se faire immuniser contre l'hépatite A et l'hépatite B. Enfin, tous les adultes — en particulier les femmes en âge d'enfanter — qui n'ont jamais contracté la varicelle devraient se faire vacciner contre cette maladie contagieuse qui peut entraîner de graves complications pendant la grossesse. Communiquez avec un organisme de santé publique de votre région pour obtenir le calendrier d'immunisation recommandé ainsi que la liste des vaccins offerts gratuitement dans votre province. Pour obtenir plus de renseignements, visitez le [www.phac-aspc.gc.ca](http://www.phac-aspc.gc.ca) et cliquez sur la rubrique Immunisation et vaccins.



## Insuline à injection écologique

**ClikSTAR** est un nouvel injecteur d'insuline réutilisable. Ce produit, conçu par sanofi-aventis, facilite le remplacement des cartouches d'insuline et permet de sélectionner la dose exacte dont vous avez besoin. « Il offre souplesse et confort à l'utilisateur, en plus d'être facile à recharger et à régler. De plus, il suffit d'appuyer sur quelques touches pour obtenir la dose désirée », de dire Stacey Horodezny, diététiste agréée, formatrice de Toronto spécialisée en matière de diabète. L'injecteur réutilisable est le choix idéal pour les gens qui ont le temps de changer leurs cartouches. Les injecteurs déjà remplis constituent un choix complémentaire pour les patients qui ont un horaire chargé. Pour plus de renseignements, consultez votre spécialiste en soins aux diabétiques.



Il s'agit d'un cas extrêmement rare où une ovulation se produit chez une femme déjà enceinte. Un autre ovule est fécondé, donnant naissance à un enfant, jumeau du premier en apparence, mais à un stade moins avancé de développement. La superfétation est un phénomène normal chez certains animaux.

**RÉPONSE : 3**



# Le visage du vieillissement

Les facteurs environnementaux et le mode de vie auraient-ils des effets plus visibles que le patrimoine génétique sur le vieillissement du visage? Selon un rapport publié en 2009 dans le journal *Plastic and Reconstructive Surgery*, il semblerait bien que oui. Sous la supervision du Dr Bahaman Guyuron, directeur du Département de chirurgie plastique des hôpitaux universitaires à la Case Western Reserve University de Cleveland, des chercheurs ont soumis à un questionnaire 186 paires de jumeaux et jumelles identiques sélectionnés dans le cadre d'un festival. On a ensuite confié à un comité de révision des photos numériques de ces jumeaux, afin qu'il les étudie et qu'il note les différences observées à partir des caractéristiques du visage, de l'âge apparent et des facteurs associés au vieillissement. Voici les facteurs environnementaux qui, dans le cadre de cette analyse, ont supplanté les facteurs génétiques en ce qui a trait au vieillissement du visage :

- **Le jumeau qui fumait avait l'air plus vieux, et plus il avait fumé longtemps, plus la différence était marquante.**
- **Ceux qui s'étaient exposés le plus souvent au soleil, qui avaient pratiqué plus fréquemment des activités de plein air et qui n'avaient pas appliqué d'écran solaire sur leur peau paraissaient, également, plus vieux que les autres.**
- **Les jumelles qui avaient suivi des traitements d'hormonothérapie avaient l'air plus jeunes et avaient une chevelure plus abondante.**
- **Les jumeaux de moins de 40 ans ayant un indice de masse corporelle (IMC) supérieur de quatre points avaient tendance à paraître plus vieux, alors que l'on observait l'inverse chez ceux de plus de 40 ans. Toutefois, un indice de masse corporelle de huit points supérieur a été associé à une apparence plus vieille chez les jumeaux de moins de 55 ans, mais plus jeune chez ceux qui étaient plus âgés.**

D'autres facteurs ont été associés à une apparence plus âgée, soit l'alcool et les antidépresseurs, peut-être à cause de l'affaiblissement des muscles du visage. Le divorce aurait également un rôle à jouer dans l'apparence du visage, puisque l'on a déterminé que les participants divorcés paraissaient deux ans plus vieux que leurs jumeaux veufs ou mariés, à cause, peut-être, des soucis ou du stress auxquels ils ont été soumis.



## L'abus à l'égard d'un enfant peut conduire au cancer

Selon une étude de l'Université de Toronto, un enfant victime de sévices court un risque plus élevé de souffrir de cancer à l'âge adulte. Dans un rapport du journal médical *Cancer*, des chercheurs nous révèlent que les adultes qui ont subi des abus durant leur enfance sont 50 % plus à risque de développer un cancer. « Il est rare que l'on associe les notions de sévices chez l'enfant et de cancer », d'affirmer Esme Fuller-Thomson, professeur associé à la Faculté de travail social et à la Faculté de médecine de l'Université de Toronto. « Cette recherche vient mettre en lumière le lien potentiel qui associe le cancer aux abus dont sont victimes les enfants. »

Cette corrélation est demeurée significative même après que les chercheurs aient tenu compte de trois autres facteurs de risque importants, comme la pauvreté, la mort ou l'absence d'un parent, les habitudes adultes malsaines (tabagisme, sédentarité, alcoolisme) ainsi qu'un statut socio-économique défavorisé à l'âge adulte.

« L'une des avenues que la recherche pourrait explorer est une anomalie de la production de cortisol, l'hormone qui nous prépare à lutter ou à fuir », d'expliquer la coauteure de l'étude, Sarah Brennenstuhl. Le cortisol, que le corps produit en présence de stress, peut affaiblir le système immunitaire, lequel perd alors sa capacité de détecter et de détruire les cellules cancéreuses. Cette composante psycho-physiologique ne serait pas étrangère à la corrélation entre les abus et le cancer. Les chercheurs de l'Université Queen's se penchent actuellement sur le rôle que le stress pourrait jouer dans l'apparition du cancer du sein.



## Du nouveau en pharmacologie



## Un médicament mensuel contre l'ostéoporose

Santé Canada vient d'approuver un nouveau traitement contre l'ostéoporose postménopause : des comprimés d'acide risédronique (Actonel) une fois par mois. Les patientes ont maintenant la possibilité de prendre ce médicament sous forme de bisphosphonates, en un seul comprimé de 150 milligrammes, à raison d'un comprimé par mois. Dans le cadre d'une étude à laquelle ont participé 1 300 femmes, cette dose mensuelle s'est révélée avoir les mêmes bénéfices et les mêmes effets secondaires qu'une dose quotidienne de 5 milligrammes. Ce nouveau traitement à dose mensuelle de 150 ml est plus attrayant pour les femmes actives qui souhaitent minimiser le plus possible l'inconvénient

que représente l'attente d'une demi-heure, assise ou debout, avant de pouvoir manger ou boire après la prise du médicament. « Ce nouveau médicament est disponible au même prix que le traitement quotidien, et il offre un avantage d'importance : celui de favoriser le respect de la posologie. Tout ce qu'elle doit faire est de rester bien droite, afin de prévenir la douleur et le reflux », de dire le D<sup>r</sup> Rick Adachi, rhumatologue à l'Université McMaster. Les bisphosphonates sont des médicaments antirésorptifs qui ralentissent la diminution du tissu osseux.

## Le soleil d'hiver : comment s'en protéger

Si le monde entier hiberne, on ne peut en dire autant des rayons ultraviolets du soleil. Même au plus froid de la saison, les rayons solaires peuvent endommager la peau, en particulier en haute altitude ou quand ils sont réfléchis par la neige ou la glace. Vous aurez beau hydrater votre épiderme pour le protéger de l'air froid du dehors et de celui, chaud et sec, à l'intérieur de la maison, il vous faudra toujours appliquer un écran solaire pour contrer les effets des rayons UV.

« Les rayons UV augmentent en puissance au fur et à mesure que l'on gagne de l'altitude. Et c'est pourquoi en hiver, si l'on pratique un sport en montagne par une journée ensoleillée, les risques de coups de soleil sont toujours aussi présents », d'expliquer le D<sup>r</sup> Jason Rivers, un dermatologue de Vancouver. Bien que les rayons UVB, responsables du bronzage et des brûlures, soient plus

faibles en hiver, les

UVA, qui pénètrent en profondeur dans la peau, sont de la même intensité durant toute l'année. Le D<sup>r</sup> Rivers nous conseille d'utiliser une crème hydratante et un fond de teint avec facteur de protection solaire (FPS). Il nous recommande aussi, avant de s'élancer sur les pentes de ski alpin ou dans les sentiers enneigés, d'appliquer un écran solaire avec FPS 30 ou supérieur, de même qu'un baume à lèvres avec FPS.

Et n'oubliez pas les mains! Les Canadiens, plus sensibilisés que jamais au risque de contamination à l'influenza, ils ont tendance à se laver les mains plus souvent, augmentant du même coup les risques de gerçures et d'eczéma. On peut remédier à la situation en appliquant une crème hydratante onctueuse et non parfumée sur nos mains encore humides.

