

Nouvelles, trucs santé et produits digne d'intérêt

Diana Swift

L'asthme et la grossesse

La majorité des femmes évitent de prendre des médicaments durant la grossesse. Toutefois, elles ne devraient en aucun cas négliger leur traitement contre l'asthme. Selon une vaste étude réalisée par des chercheurs montréalais, la femme enceinte qui néglige de soigner ses symptômes asthmatiques augmente ses risques de transmettre sa maladie respira-

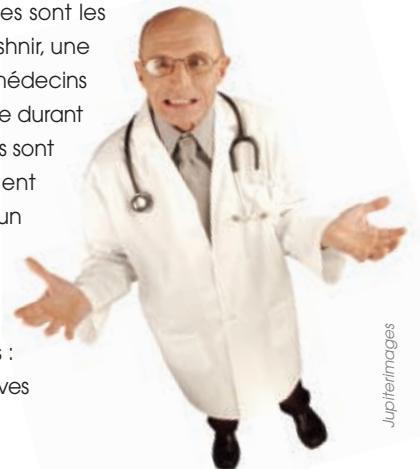
toire à son enfant. Cette étude a porté sur les dossiers médicaux de 8 226 enfants âgés de zéro à dix ans nés d'une mère asthmatique et sur l'analyse des renseignements détaillés sur les antécédents familiaux fournis par les parents. «

Chez la femme enceinte, l'asthme non contrôlé peut déclencher des symptômes passagers mais graves chez le fœtus, entraver le développement des poumons et, par la suite, augmenter la susceptibilité de l'enfant à souffrir d'asthme. Voilà qui explique l'importance, pour la future maman, de ne jamais négliger le traitement de ses symptômes asthmatiques », d'expliquer le D^r Lucie Blais, auteure principale de l'étude et professeure à la Faculté de pharmacie de l'Université de Montréal.



Les effets du cafard sur la pratique médicale

Si la mauvaise humeur peut favoriser des habitudes de vie malsaines (comme les abus alimentaires ou d'alcool) dans la population en général, elle peut affecter de façon aussi éloquente le comportement des médecins. Telles sont les conclusions d'une étude réalisée par l'Université Ben-Gurion à Beer-Sheva, en Israël. Talma Kushnir, une sociologue spécialisée dans le domaine de la santé, a procédé à un sondage auprès de 188 médecins de première ligne. L'enquête avait pour but de déterminer si l'attitude des médecins est différente durant les périodes où ils sont bien disposés au plan moral et physique de celle qu'ils adoptent quand ils sont stressés, fatigués ou anxieux. L'étude a également pris en considération le niveau d'épuisement général des médecins. Le sondage a révélé que durant les périodes où les médecins sont dans un état d'esprit favorable, ils sont enclins à parler davantage à leurs patients, à prescrire moins de médicaments, à demander moins de tests médicaux et à diriger plus rarement leurs patients vers d'autres praticiens spécialistes. « Par contre, durant les périodes où les médecins sont tendus ou fatigués, on observera exactement l'inverse dans leur approche. Les conclusions sont évidentes : le comportement des médecins qui sont fatigués ou déprimés peut avoir des répercussions négatives sur la qualité, comme sur les coûts, des soins de santé », de conclure Talma Kushnir.





Enfin approuvé

Une pointe d'humour

« L'espérance de vie ferait un bond prodigieux si les légumes verts sentaient aussi bon que le bacon. »

— Doug Larson, chroniqueur et humoriste américain.



Santé Canada vient tout juste d'approuver un nouveau procédé amaigrissant destiné aux personnes obèses atteintes de diabète de type 2. LAP-BAND, un système de cerclage gastrique réglable, a été soumis à des tests cliniques aléatoires pendant deux ans. Les patients qui ont perdu du poids grâce à ce procédé chirurgical, qui réduit la taille et la capacité de l'estomac, étaient cinq fois plus nombreux (73 %) à bénéficier d'une rémission de diabète de type 2 que ceux qui avaient subi un traitement antidiabétique conventionnel (13 %). Au cours de ce procédé, le rétrécissement se fait au moyen d'un anneau disposé autour de la partie supérieure de l'estomac. Cela a pour effet de réduire la quantité de nourriture nécessaire à la satiété et de favoriser par le fait même un meilleur contrôle des portions. Madame Gayle Rotenberg, une Torontoise de 57 ans, a subi cette intervention chirurgicale il y a un an et défrayé elle-même le coût de la chirurgie, qui s'élevait alors à 16 000 \$. « J'ai perdu 30 kilos depuis l'opération, la plupart dans les trois premiers mois, et mon glucose sanguin est revenu à un niveau normal », d'expliquer Gayle Rotenberg qui, depuis, a interrompu son traitement antidiabétique par voie buccale. « Avant l'opération, je ne me sentais jamais rassasiée à la fin d'un repas. Mais aujourd'hui, je le suis, et je ne ressens plus le besoin de m'empiffrer dans les buffets chinois ! »



Pour plus de renseignements sur le procédé chirurgical LAP-BAND, visitez la section française du www.lapbandcanada.ca/diabetes.

Voir la vie en rose pour vivre plus longtemps

Dix années d'observation ont permis de conclure que les personnes optimistes sont beaucoup moins sujettes aux maladies coronariennes que celles qui ont une vision pessimiste de l'existence. Des chercheurs de l'Université Columbia à New York se sont penchés sur le cas de 2 380 hommes et femmes qui n'avaient jamais souffert de maladie cardiaque et sélectionnés au hasard à partir d'une étude sur la santé de Nouvelle-Écosse réalisée en 1995. Le niveau d'optimisme a été mesuré au moyen du questionnaire *Life Optimism Test* et l'état de santé des participants a fait l'objet d'un suivi sur une période de dix ans, durant laquelle 272 cas de maladie cardiaque ont été enregistrés. Après avoir contrôlé tous les autres facteurs de risque important de la maladie cardiaque, les chercheurs ont découvert que les personnes très optimistes étaient beaucoup moins à risque de développer une maladie cardiaque que les autres participants. Selon le chercheur Jonathan Hansen, on ne sait pas exactement si c'est l'optimisme des gens qui favorise leur mode de vie sain ou si c'est leur bonne santé qui rend ces gens plus optimistes.

Attention au plomb !

Tout ce qui brille n'est pas or, mais pourrait contenir du plomb. C'est la raison pour laquelle on recommande aux parents de ne jamais permettre à leurs enfants de mâcher ou de sucer des bijoux en métal de mauvaise qualité. En portant de tels objets à leur bouche, les tout-petits pourraient être exposés à des métaux lourds toxiques, comme le plomb et le cadmium. Une enquête américaine récente sur les bijoux de pacotille — comme les bracelets à breloques souvent importés de Chine — a révélé une forte concentration de cadmium dans ces objets. Les métaux lourds peuvent endommager le système nerveux et nuire au développement du cerveau des jeunes enfants.

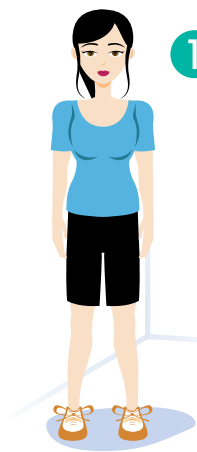


Pour de plus amples renseignements sur les bijoux pour enfants, visitez le www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/cons/jewellery-bijoux-fra.php.

Le mouvement du mois

L'étirement des quadriceps debout

Voici un mouvement qui améliore la souplesse des quadriceps, un groupe de quatre muscles très robustes situés dans la partie antérieure de la jambe, qui relie le genou aux flexeurs de la hanche, ces muscles situés entre le fémur et le bassin et qui permettent les flexions de la hanche. Cet exercice peut aussi vous aider à augmenter l'ampleur du mouvement du genou. « L'étirement et l'allongement des quadriceps et des flexeurs de la hanche peuvent également contribuer à améliorer la posture », de dire Diana Pollard, une entraîneuse en conditionnement physique de Montréal. Avec l'âge, les muscles antérieurs, très sollicités, ont tendance à raccourcir, ce qui peut affecter notre posture et favoriser une position voûtée. » Voici comment obtenir un bon étirement des quadriceps.



1 Placez-vous debout, bien droit, à côté d'une chaise, d'un mur ou d'une structure stable, les épaules vers l'arrière, la tête droite et les pieds dans une position naturelle, séparés par une distance correspondant à la largeur des hanches. Poussez une jambe vers l'arrière et agrippez votre pied de la main droite (s'il s'agit du pied droit).

2 Placez votre autre main sur le mur ou sur la chaise pour vous appuyer. « Tenez votre chaussure par les lacets, non par l'extrémité », d'expliquer madame Pollard. Tirez doucement le pied et la jambe vers les fesses en gardant le genou pointé vers le sol et les flexeurs de la hanche bien étirés, jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans la cuisse et les muscles antérieurs de la hanche de la jambe pliée.



3 « Maintenez cette position pendant 20 à 30 secondes, soit le temps nécessaire pour établir les connexions neuromusculaires. Si vous maintenez cette position moins longtemps, vous ne ressentirez pas les bienfaits de l'étirement », d'expliquer Diana Pollard.

5 Pour augmenter les bienfaits de cet exercice, mettez votre équilibre à l'épreuve en gardant cette position sans le moindre support. N'oubliez pas de maintenir une excellente posture!

4 Répétez l'exercice de l'autre côté du corps.

6 Si vous avez de la difficulté à faire un mouvement, exécutez cet exercice en posant le bout de la chaussure de la jambe repliée sur un banc ou le siège d'une chaise. Pliez ensuite la jambe qui vous supporte jusqu'à ce que vous sentiez l'étirement.

Le vrai sens du mot

Fibrillation auriculaire

La fibrillation auriculaire est un trouble causé par une perturbation électrique du rythme cardiaque qui se manifeste par des battements rapides et désynchronisés. On estime qu'environ 300 000 à 500 000 Canadiens souffrent de ce problème cardiaque, qui touche en majorité les personnes de 70 ans et plus. « Bien que la source du problème se situe dans les oreillettes (les cavités où le sang afflue), la fibrillation auriculaire entraîne aussi des battements irréguliers dans les ventricules, les cavités de pompage du sang », nous explique le Dr Paul Dorian, directeur du département de cardiologie de l'Université de Toronto. « Dans les cas de fibrillation auriculaire, les oreillettes battent de façon chaotique au rythme de 400 à 500 battements à la minute et les ventricules habituellement au rythme de 90 à 150 battements à la minute. La plupart des patients perçoivent ces palpitations et battements irréguliers, mais il arrive que les symptômes se limitent à des essoufflements, des étourdissements, une sensation de vide dans la tête ou des douleurs à la poitrine. » Dans certains cas, les patients ne manifesteront aucun symptôme de fibrillation auriculaire.

Contrairement à la crise cardiaque, la fibrillation auriculaire ne constitue pas une menace immédiate pour la vie du patient et ne nécessite généralement aucune visite à l'urgence. Elle peut, toutefois, entraîner énormément d'anxiété, affecter la qualité de vie et exposer le patient à un risque six fois plus élevé d'AVC. « L'accident vasculaire cérébral se produit quand des caillots se forment dans les oreillettes, pour ensuite se fragmenter et remonter jusqu'au cerveau », de dire le Dr Dorian.

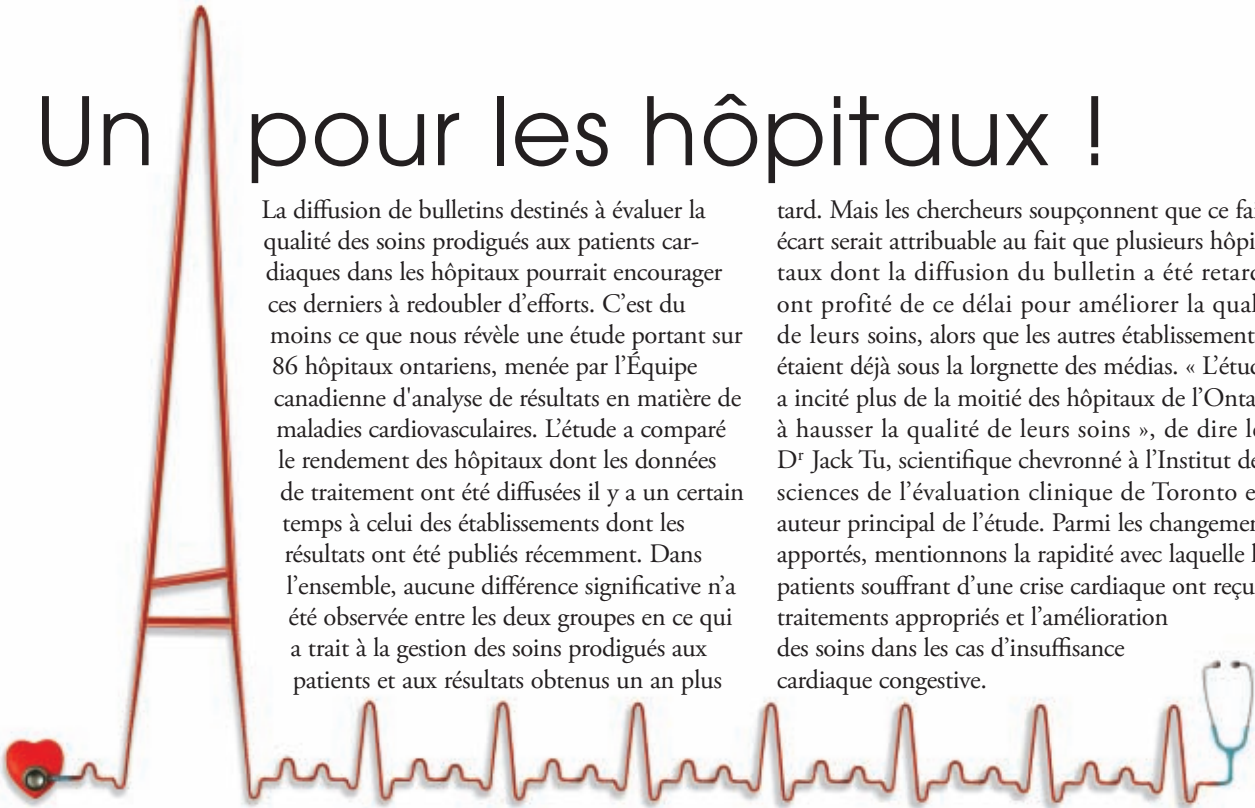
Il existe plusieurs traitements pour soigner la fibrillation auriculaire, qui vont des anticoagulants aux anti-arythmiques, en passant par les bêtabloquants et les inhibiteurs calciques. « Le but du traitement est d'éliminer les épisodes de fibrillation auriculaire ou d'en diminuer la fréquence, de diminuer leur gravité ainsi que leurs conséquences : une hospitalisation, un AVC ou encore le décès du patient », de conclure le Dr Paul Dorian.



Un pour les hôpitaux !

La diffusion de bulletins destinés à évaluer la qualité des soins prodigués aux patients cardiaques dans les hôpitaux pourrait encourager ces derniers à redoubler d'efforts. C'est du moins ce que nous révèle une étude portant sur 86 hôpitaux ontariens, menée par l'Équipe canadienne d'analyse de résultats en matière de maladies cardiovasculaires. L'étude a comparé le rendement des hôpitaux dont les données de traitement ont été diffusées il y a un certain temps à celui des établissements dont les résultats ont été publiés récemment. Dans l'ensemble, aucune différence significative n'a été observée entre les deux groupes en ce qui a trait à la gestion des soins prodigués aux patients et aux résultats obtenus un an plus

tard. Mais les chercheurs soupçonnent que ce faible écart serait attribuable au fait que plusieurs hôpitaux dont la diffusion du bulletin a été retardée ont profité de ce délai pour améliorer la qualité de leurs soins, alors que les autres établissements étaient déjà sous la loupe des médias. « L'étude a incité plus de la moitié des hôpitaux de l'Ontario à hausser la qualité de leurs soins », de dire le Dr Jack Tu, scientifique chevronné à l'Institut des sciences de l'évaluation clinique de Toronto et auteur principal de l'étude. Parmi les changements apportés, mentionnons la rapidité avec laquelle les patients souffrant d'une crise cardiaque ont reçu les traitements appropriés et l'amélioration des soins dans les cas d'insuffisance cardiaque congestive.



Le yoga contre l'inflammation

Saviez-vous que la pratique régulière du yoga réduit les risques d'inflammation dans le corps féminin ? C'est ce que nous révèle des chercheurs de l'Université de l'état de l'Ohio dans le journal *Psychosomatic Medicine*. Alors, mesdames, à vos matelas !



Cette étude, qui portait sur 50 femmes dont la moyenne d'âge était de 41 ans, a permis d'établir que, comparativement à celles qui ne sont pas familières avec le yoga, les adeptes de cette discipline ont dans leur sang une concentration plus faible d'interleukine 6, une substance inflammatoire qui a un rôle à jouer dans la maladie cardiaque, l'AVC, le diabète de type 2, l'arthrite et plusieurs autres maladies associées au vieillissement. Les passionnées de yoga ont présenté un taux inférieur d'interleukine 6 dans le sang, et cela aussi bien avant qu'après avoir été soumises à des expériences stressantes. « Dans l'ensemble, les expertes en yoga ayant commencé l'étude avec les concentrations plus faibles ont franchi toutes les étapes de l'étude avec un taux d'inflammation plus bas que les novices et ont démontré une plus grande aptitude à limiter leur réaction face au stress », d'expliquer Janice Kiecolt-Glaser, professeure de psychiatrie et de psychologie et auteure principale de l'étude.

Mythe ou réalité ?

Il est dangereux pour un bébé, surtout lorsqu'il s'agit d'un garçon, d'être nourri au sein si la mère prend des contraceptifs systémiques.

Mythe Il est tout à fait sécuritaire d'allaiter son bébé quand on prend des contraceptifs hormonaux sous forme de pilule, de stérilet ou de timbres cutanés. « Bien des femmes craignent d'exposer leur bébé de sexe masculin aux oestrogènes », de dire le Dr Sandy Andrighetti, gynécologue-obstétricienne aux Services de soins de santé de Halton à Oakville, Ontario. « Ce dont les femmes ne se rendent pas compte, c'est que leur enfant a déjà été exposé aux oestrogènes pendant neuf mois dans l'utérus et qu'il continuera de l'être par l'entremise du lait maternel après la reprise des menstruations ». Le Dr Andrighetti précise, cependant, que les femmes pour qui la sécrétion de lait est problématique devraient privilégier les méthodes contraceptives dites « de barrière », car les contraceptifs hormonaux ont tendance à réduire la production de lait maternel, sans toutefois en affecter la qualité. « Je suggérerais donc à ces femmes de recourir à un contraceptif intra-utérin, dont l'action est à la fois hormonale et non hormonale, et qui est très sécuritaire aussi bien durant le post-partum que l'allaitement », de conclure le Dr Andrighetti. 🌀