

NOUVELLES, TRUCS SANTÉS ET PRODUITS DIGNES D'INTÉRÊT **Diana Swift**

RHUME OU INFLUENZA ?

L'hiver est synonyme de temps des Fêtes, de neige et de pénibles infections virales. Bien que le rhume et la grippe aient quelques symptômes en commun, le premier, en comparaison du second, est parfaitement inoffensif.

► LE RHUME (OU RHUME DE CERVEAU)

Plus de 200 virus infectieux peuvent causer le rhume, mais le rhinovirus est sans contredit le plus répandu. L'écoulement nasal, le mal de gorge, les larmoiements, la toux (modérée), les maux de tête et d'oreilles — et parfois une faible fièvre — sont les symptômes les plus fréquents du rhume et ils se manifestent généralement de façon graduelle. Bien que les personnes enrhumées aient un appétit normal, elles ne goûtent habituellement pas ce qu'elles mangent, malheureusement. Les symptômes du rhume durent environ sept jours, mais ils n'affectent pas énormément nos activités quotidiennes. On ne peut pas en dire autant de l'influenza. Ce virus, qui provient de trois souches différentes, ne pardonne pas autant.

► LA GRIPPE

La grippe est une infection virale qui s'attaque aux voies respiratoires. Il ne faut pas la confondre avec la grippe intestinale qui est, en réalité, une gastrite. Les symptômes de l'influenza — forte fièvre, grande fatigue, toux, faiblesse, douleurs musculaires, frissons, tremblements et sueurs — apparaissent plus rapidement et sont beaucoup plus intenses que ceux du rhume. Le virus peut s'attaquer aux poumons et entraîner une pneumonie. En général, le malade n'a plus d'appétit et il peut avoir des nausées et de la diarrhée. Bien que la fièvre, la toux et la congestion s'atténueront après quelques jours, on conseille aux personnes grippées de garder le lit, afin de bien récupérer.

Malgré les risques d'infections bactériennes, comme la pneumonie, on ne recommande pas au malade de demander des antibiotiques à son médecin pour soigner les symptômes habituels de la grippe. Certains cas graves et persistants peuvent nécessiter la prise d'antiviraux, mais dans l'ensemble, il vaut mieux laisser l'infection suivre son cours. Et peut-être que l'année prochaine, votre corps sera mieux armé pour combattre ce vilain virus.

— Emily Panetta



C'est bon pour la santé quand c'est blanc !

LES GENS QUI CONSOMMENT le plus de fruits et de légumes à chair blanche — pommes, poires, concombres et choux-fleurs — présentent 52 % moins de risque de subir un AVC. Des chercheurs néerlandais appuient leur découverte sur une étude réalisée pendant dix ans sur plus de 20 000 adultes. Les poires et les pommes contiennent

des fibres alimentaires qui favorisent une bonne tension artérielle. On y trouve également de la quercétine, un phytochimique flavonoïde qui joue un rôle de protection. Mais attention ! Les amateurs de pommes de terre ne devraient pas se réjouir trop vite : ce légume à la chair blanche se trouve dans la catégorie des féculents !

► MYTHE OU RÉALITÉ ?

Vous attraperez un rhume si vous sortez dehors en hiver, sans chapeau sur la tête et les cheveux mouillés.

MYTHE Votre cuir chevelu se refroidira et vos cheveux deviendront aussi raides que s'ils étaient couverts d'un gel capillaire à forte densité, mais vous n'attraperez pas le rhume pour autant. Les rhumes sont causés au contact d'un virus du rhume.

DOUZE

FAÇONS DE PRENDRE SOIN DE VOTRE CŒUR

1. Ne fumez pas.

2. Pratiquez régulièrement une activité physique d'assez grande intensité.



3. Veillez à maintenir un poids santé et à réduire la graisse abdominale, si nocive pour la santé.



4. Adoptez un régime alimentaire riche en fibres et faible en matières grasses, composé de produits laitiers faibles en matières grasses, de viandes maigres, de poissons gras d'eau froide, de légumineuses, d'huile végétale de grande qualité, d'aliments de grains entiers, de fruits et de légumes frais.



5. Si vous consommez de l'alcool, faites-le avec modération.

6. Maintenez une bonne tension artérielle.



7. Assurez-vous que vous avez un taux de cholestérol sanguin sain.

8. Faites attention aussi à votre taux de glycémie.

9. Faites en sorte d'avoir tout le sommeil dont vous avez besoin.



10. Apprenez à gérer votre colère.

11. Réduisez le stress chronique dans votre vie.

12. Si vous souffrez de dépression, demandez de l'aide professionnelle.

L'ÂGE DE LA MÈRE EST DÉTERMINANT

MALGRÉ LA DÉCISION COURAGEUSE que prennent certaines femmes, vers la quarantaine, de mettre au monde leur premier enfant, les risques liés à l'accouchement sont plus élevés quand la mère est plus âgée.

Une étude réalisée en 2011 par l'Institut canadien d'information sur la santé — qui a évalué plus d'un million de naissances en milieu hospitalier — a observé une hausse significative des risques chez les femmes de 40 ans et plus. Selon le rapport de l'étude *Le moment propice : pourquoi l'âge de la femme est déterminant*, les mères plus âgées s'exposent aux risques suivants :

- Une mère de plus de 40 ans sur huit a souffert de diabète gestationnel, comparativement à une sur douze chez les femmes de 35 à 39 ans et une sur 24 chez celles âgées de 20 à 34 ans.

- Un bébé sur 127 né d'une mère de 40 ans ou plus est venu au monde avec des désordres chromosomiques — notamment le syndrome de Down — comparativement à un sur 370 né d'une mère âgée de 35 à 39 ans et à un sur 1 000 né d'une mère âgée de 20 à 34 ans.
- Le risque d'accouchement prématuré avant 37 semaines de gestation est de un sur neuf chez les mères de 40 ans ou plus, de un sur 11 chez les mères âgées de 35 à 39 ans et de un sur 13 chez celles âgées de 20 à 34 ans.
- Deux mères sur cinq de 40 ans ou plus — et plus de la moitié des femmes à leur première grossesse — ont subi une césarienne, comparativement à environ une mère sur trois âgée de 35 à 39 ans et à environ une sur quatre âgée de 20 à 34 ans.

Même les papas sont programmés pour élever les enfants !

LA TESTOSTÉRONE — l'hormone qui commande l'agressivité et la sexualité masculine et qui stimule les hommes dans leur compétition en vue de l'accouplement — connaît une baisse soudaine quand l'homme devient père. C'est ce que nous révèle un rapport publié dans les *Annales de l'Académie nationale américaine des sciences*. Des chercheurs de l'Université Northwestern de Chicago ont suivi, pendant près de cinq ans aux Philippines, 624 jeunes hommes sans enfant âgés de 21 ans ou plus. Le niveau de testostérone chez ces sujets a chuté de 34 % en moyenne après la naissance de leur premier enfant. Chez les hommes qui avaient un enfant de moins d'un mois, la baisse de testostérone a même atteint le taux de 50 %.

Selon les chercheurs, la chute de la testostérone permet aux hommes de se

désintéresser de l'accouplement pour assumer leur rôle de père, lequel est nécessaire durant la longue période de dépendance que doit traverser un enfant. « Pour l'être humain, élever sa progéniture exige un tel effort qu'il devient nécessaire de collaborer. Or, notre étude démontre que les hommes sont biologiquement constitués pour participer à cette mission », d'expliquer l'auteur principal de l'étude, le Dr Christopher Kuzawa, professeur agrégé d'anthropologie et chargé de cours à l'Institut de recherche sur les politiques de l'Université Northwestern.

Mais il faut donner à la testostérone ce qui lui revient : chez les jeunes hommes qui étaient célibataires au début de l'étude, ceux qui avaient le taux de testostérone le plus élevé étaient aussi les plus susceptibles de devenir papas.

LE VIN AIDE À COMBATTRE LA STÉATOSE HÉPATIQUE

UNE FAIBLE CONSOMMATION DE VIN peut nous protéger contre la stéatose hépatique (appelée aussi stéato-hépatite non alcoolique), un état inflammatoire caractérisé par une concentration anormalement élevée de cellules graisseuses dans le foie. La stéatose hépatique est généralement associée à l'insulino-résistance et à l'obésité et les personnes qui en souffrent se font recommander de ne pas consommer d'alcool.

Une étude réalisée sur la population à l'Université de la Californie à San Diego a révélé que non seulement la consommation d'un verre de vin par jour ne présentait aucun risque pour le foie, mais qu'elle réduisait en plus les risques de stéatose hépatique. Cette étude,

publiée dans le journal médical *Hepatology*, a comparé les résultats de 7 211 personnes qui ne consommaient aucun alcool à ceux de 4 543 personnes qui buvaient avec modération (120 ml de vin, 360 ml de bière et 30 ml de spiritueux par jour). On a découvert que les personnes qui buvaient un verre de vin par jour couraient la moitié moins de risques de souffrir de stéatose hépatique que celles qui n'en consommaient jamais. À noter que la bière et les spiritueux ont eu pour effet d'augmenter les risques de stéatose hépatique.

« Les risques d'envisager un diagnostic d'une stéato-hépatite non alcoolique à partir des analyses de sang hépatique étaient réduits de 50 % chez les gens



qui buvaient un verre de vin par jour », a déclaré dans un communiqué de presse le Dr Jeffrey Schwimmer, directeur de la clinique de la stéatose hépatique de l'Hôpital pour enfants Rady de San Diego. « Mais les personnes à risque d'adopter une consommation abusive d'alcool ne devraient pas boire de vin ou d'autres types d'alcool. »

Une petite étude réalisée par l'Université Linköping en Suède sur 44 sujets en santé en est arrivée aux mêmes conclusions.

Le secret le mieux gardé de la ménopause

L'ATROPHIE VAGINALE est probablement le problème lié à la ménopause dont les femmes parlent le moins. Provoqués par la baisse du taux d'œstrogènes, ses symptômes sont désagréables, mais traitables. Dans les cas d'atrophie vaginale, la paroi du vagin s'amincit, devenant ainsi fragile et enflammée. Ce problème peut commencer à affecter les femmes dès le milieu de la quarantaine et les symptômes les plus courants — hormis la sensation de brûlure pendant que l'on urine, notamment — sont les démangeaisons, l'irritation et la sécheresse vaginale, ainsi que des relations sexuelles douloureuses. Des saignements légers après les relations sexuelles, des pertes vaginales incolores ou liquides,

un besoin pressant d'uriner, des fuites urinaires et de fréquentes infections urinaires constituent également des symptômes de l'atrophie vaginale auxquels il faut porter attention.

Dans le cadre d'un sondage réalisé en 2010 auprès de 3 500 femmes recrutées dans sept pays, on a découvert que 98 % des Canadiennes présentaient un ou plusieurs symptômes de la ménopause et que 50 % d'entre elles éprouvaient les désagréments inhérents à la sécheresse vaginale et aux relations sexuelles douloureuses. Malgré tout, 7 % seulement de ces femmes reconnaissaient que ces symptômes étaient liés à l'atrophie vaginale et rares étaient celles qui se sentaient à l'aise d'en parler avec des amis ou des membres de leur famille.

« Les patientes devraient considérer l'atrophie vaginale comme un des importants changements associés à la ménopause », de dire Maureen McGrath, infirmière diplômée de Vancouver et chercheuse spécialisée en santé sexuelle des femmes au Centre de médecine sexuelle de la Colombie-Britannique. « L'atrophie vaginale peut avoir des répercussions non seulement sur la santé générale, mais aussi sur l'intimité sexuelle, les relations personnelles et la confiance en soi. » M^{me} McGrath recommande aux femmes qui souffrent de ce problème d'envisager avec leur médecin la possibilité d'un traitement localisé sécuritaire à faible dose d'œstrogène.



► MANGEZ-EN

Des légumineuses !

EN AJOUTANT LES LÉGUMINEUSES (appelées aussi légumes secs) à votre régime alimentaire, vous obtiendrez une dose de santé instantanée! On compte parmi ces végétaux les lentilles et les arachides, ainsi que tous les types de pois et de haricots secs, tous extrêmement nourrissants. Riches en protéines et en acides aminés essentiels, les légumineuses renferment aussi des fibres solubles et non solubles, du folate, du calcium, du fer, du magnésium et du potassium.

Les glucides qui composent ces aliments santé sont dépourvus de gluten, et comme ils sont absorbés lentement, ils aident à maintenir un bon taux de

glycémie. Consommez ces légumineuses de préférence fraîches, afin d'éviter le taux élevé de sodium contenu dans les conserves. Si toutefois vous achetez vos légumineuses en conserve, rincez-les à fond et égouttez-les bien avant de les manger. Servez-les en ragoûts, en caris, en salade ou en chilis et mettez-en dans vos soupes et vos omelettes. Mises en purée, elles font des trempettes et des tartinades formidables et se révèlent idéales pour épaissir les sauces sans gluten !

Une étude a révélé que la consommation de légumineuses constituait le plus important élément de prédiction de survie chez les personnes âgées appar-

tenant à plusieurs groupes ethniques. Dans une autre étude (*Seven Countries Study*), on a pu établir une corrélation entre la consommation de légumineuses et la réduction du taux de mortalité associée aux maladies coronariennes.

LES LÉGUMINEUSES SONT UNE SOURCE DE :

- protéines et acides aminés essentiels en grande quantité
- folate
- fibres solubles et non solubles
- calcium
- fer
- magnésium
- potassium

► FLASH STATISTIQUE

Statistique OS

206 OU PLUS Nombre d'os qui composent en moyenne le squelette d'un humain adulte (le nombre diffère selon l'âge et l'individu).

270 OU PLUS Nombre d'os qui composent en moyenne le squelette d'un nouveau-né (certains os ne sont pas encore soudés).

30 % à 40 % Pourcentage qu'occupent les os dans le poids total d'un corps humain adulte.

Sur la dépouille des personnes décédées depuis longtemps, les anthropologues judiciaires utilisent les os pour déterminer l'âge, le sexe et la race de ces personnes, les maladies dont elles ont souffert et les causes de leur mort.



Thinkstock

► TESTEZ VOS CONNAISSANCES MÉDICALES

Qu'est-ce que la tamponnade ?

- 1 L'application d'un pansement absorbant sur une plaie ou à l'intérieur d'une incision chirurgicale, soit pour prévenir les hémorragies, soit pour aspirer un surplus de sang.
- 2 Une infection vaginale ou utérine causée par un tampon laissé en place trop longtemps.
- 3 Un problème cardiaque causé par l'accumulation de sang ou de liquide dans la région située entre le muscle cardiaque et le sac péricardique.
- 4 Un blocage survenant à l'intérieur d'une cavité du corps, causé par un pansement chirurgical oublié dans le corps du patient.

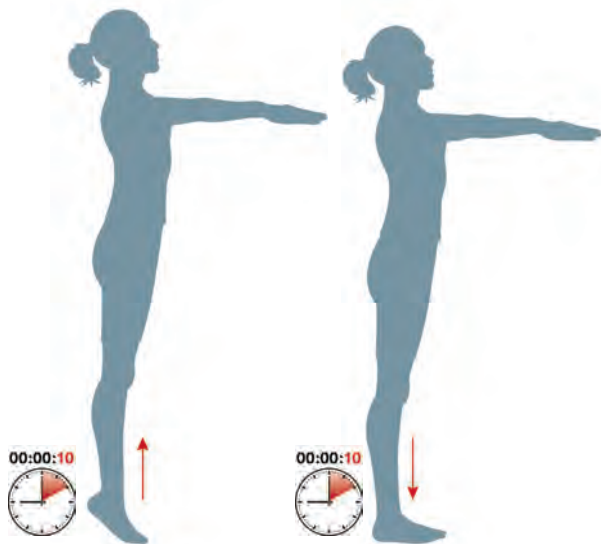
► **RÉPONSES : 1 ET 3.** Définition du n° 3 : La tamponnade cardiaque, qui exige des soins d'urgence, est une accumulation de sang entre le muscle cardiaque (myocarde) et son enveloppe protectrice (le péricarde), lequel prévient l'expansion maximale du cœur et réduit la quantité de sang qui y circule.

► LE MOUVEMENT DU MOIS

À vos chevilles tous !

DES CHEVILLES FORTES ET SOUPLES pourraient vous permettre de prévenir les chutes cet hiver et d'améliorer vos performances en patins à glace. Essayez ces exercices faciles à exécuter, recommandés par la clinique de physiothérapie de l'Hôpital St. Michael de Toronto.

POUR LA FORCE : Soulevez-vous sur le bout des pieds et gardez cette position pendant dix secondes. Ramenez vos pieds à plat sur le plancher. Répétez dix fois.



POUR LA SOUPLESSE : En position assise, allongez une jambe et bougez la cheville comme si vous traciez les 26 lettres de l'alphabet avec votre pied. Répétez l'exercice avec l'autre pied. Cet exercice renforce les articulations de la cheville et les petits muscles du pied, ce qui permet aux pieds de se comporter normalement pendant la marche.



► STATISTIQUES SANTÉ

LES RAVAGES DE LA DOULEUR CHRONIQUE

Des sondages ont révélé que la douleur attaque non seulement le corps, mais aussi le budget !

56 % Pourcentage de Canadiens qui ont répondu au sondage et qui disent avoir éprouvé des douleurs modérées à intenses au cours des trois derniers mois.

32 % Pourcentage de Canadiens qui ont dû s'absenter du travail au cours des trois derniers mois à cause de la douleur.

23 % Pourcentage de Canadiens âgés entre 18 et 34 ans qui se sont absentés du travail à cause de la douleur.

20 % Pourcentage de Canadiens de ce même groupe d'âge qui ont déclaré avoir réduit leur productivité au travail à cause de la douleur.

11 % Pourcentage de Canadiens qui disent avoir subi une baisse de revenus à cause de la douleur.

15 % Pourcentage de Canadiens âgés entre 18 et 34 ans qui disent avoir subi une perte de revenus liée à la douleur.

14 744 \$ Coûts annuels (en dollars de l'an 2000) par individu souffrant de douleurs chroniques.

6 MILLIARDS DE DOLLARS OU PLUS Coûts estimés des

soins de santé directement associés à la douleur chronique chez les Canadiens.

10 MILLIARDS DE DOLLARS OU PLUS Coûts estimés des soins de santé directement associés à la douleur chronique d'ici 2025.

68 % Prévalence de la douleur chronique en Alberta, soit la province canadienne où l'on observe la prévalence la plus élevée.

50 % Prévalence de la douleur chronique au Québec, soit la province canadienne où l'on observe la prévalence la plus basse.

60 % Prévalence de la douleur chronique en Colombie-Britannique, soit la province canadienne qui se situe environ au point milieu parmi les provinces.

26 650 000 Nombre d'ordonnances pour des antidouleurs remplies par des pharmaciens de détail en 2010, ce qui positionne les analgésiques au sixième rang parmi les dix catégories de médicaments les plus prescrits.

— Sources : Sondage Angus Reid effectué pour le compte de la Société canadienne pour le traitement de la douleur, 2011; Rapport statistique sur la santé de la population canadienne, Santé Canada, 1999; IMS Brogan, 2011.