

La revue

ÉDUCATION ET PROMOTION À LA SANTÉ



santé

OCTOBRE NOVEMBRE DÉCEMBRE 2024 | TRIMESTRIEL



Toutes nos revues sont disponibles en format digital:



Pour la Maison Médicale
Saint-Josse



Pour la Maison Médicale
Auderghem



Pour la Maison Médicale
Santé+ Evre



Pour la Maison Médicale
Albert II

Trimestriel (4 numéros par an)

Octobre-Novembre- Décembre 2024 / n°13

Réalisation et diffusion: Maison Médicale d'Auderghem (SRL)

Rue Edouard Henrard 19 - 1160 Bruxelles

(n° d'entreprise 0722.875.375)

ISSN: 2736 - 3538

Les articles publiés dans la Revue Santé n'engagent que leurs auteurs.

Renseignements: Si vous avez des questions ou des remarques relatives à la revue, vous pouvez contacter la Maison Médicale d'Auderghem via notre adresse mail: INFO@MM1160.BE ou par téléphone au 02/899.22.09

Crédit photos: Canva

Ne pas jeter sur la voie publique

Sommaire

La prévention du cancer du sein	4
Les dangers du sucre	8
L'infertilité	14
Les maux d'hiver	19
Prévention de la grippe	26
Jeu	27

Le cancer du sein



En Europe, le cancer du sein est le plus fréquent chez la femme. Selon la Fondation contre le Cancer, en Belgique, 1 femme sur 9 en moyenne est touchée chaque année. Elle aura cependant 90,5% de chance de survivre dans les 5 ans qui suivront le diagnostic de la maladie.

A côté de ces chiffres plutôt encourageants, il ne faut pas oublier que la meilleure manière de se prémunir reste le dépistage systématique et l'auto-palpation mammaire.

L'auto-palpation mammaire

Le cancer du sein est une tumeur maligne qui touche la glande mammaire. Les cellules malignes se multiplient de manière désordonnée jusqu'à créer une tumeur qui s'attaque aux tissus sains avoisinants. Cette tumeur peut propager des cellules cancéreuses dans tout l'organisme : on dit alors qu'elle "métastase".

Comme énoncé plus haut, les meilleures manières de se prémunir contre le cancer du sein restent la prévention et le dépistage systématique.

Ce dépistage s'adresse à toutes les femmes âgées entre 50 à 69 ans et consiste en une consultation annuelle chez le gynécologue qui fera un examen clinique (une palpation de la poitrine), éventuellement une échographie (appareil à ultrasons permettant d'obtenir des images des organes internes), ainsi que tous les 2 ans, une mammographie aussi appelée "Mammotest" (radiographie des seins).

Actuellement, moins de 10% des femmes acceptent l'invitation du gouvernement à bénéficier de ce dépistage gratuit.

En complément à cela, les femmes peuvent se palper les seins afin de déceler des anomalies au niveau de leurs seins.

Autrement dit, elle permet un dépistage précoce d'éventuels cancers par la femme elle-même.

D'un point de vue scientifique, on ne peut pas affirmer que ce soit la méthode miracle, MAIS elle a le mérite d'apprendre aux femmes à mieux connaître leur corps et donc à déceler plus rapidement quelque chose qui leur semble anormal.

L'auto-palpation mammaire est donc loin d'être inutile.

Il faut tout de même rester vigilant quant au côté anxiogène qui pourrait ressortir de cet auto-examen. Pour éviter que le stress s'installe, il s'agit de pratiquer l'auto palpation régulièrement (par exemple: 1x/mois sous la douche en se lavant), sans appréhension (le voir comme un geste routinier) et ce dès la fin de la croissance des seins.

Les bons gestes

Images et recommandations de l'Association "Ruban Rose"



1. Debout, devant un miroir

Inspectez les deux seins et vérifiez qu'il n'y a rien d'anormal : par exemple un écoulement par le mamelon d'un liquide, ou encore de sang, crevasses, fossettes, plis ou peau qui pèle ou dite d'orange sur le sein.



2. Levez le bras droit

Avec les trois doigts de la main gauche, palpez le sein droit, fermement, attentivement et complètement.

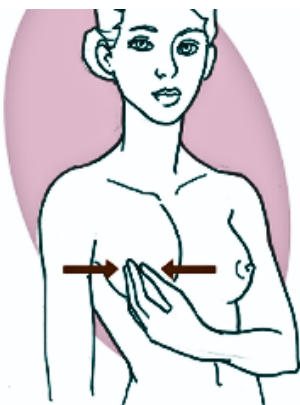
En commençant par la partie externe, parcourez le sein en effectuant de petits cercles avec les bouts des doigts.



3. Veillez à examiner tout le sein

Une attention particulière doit être portée à la zone entre le sein et l'aisselle, cette dernière comprise.

Cherchez toute grosseur ou toute induration anormale sous la peau.



4. Terminez par le mamelon

Pressez délicatement le mamelon et vérifiez qu'aucun écoulement ne se produit.

Si c'est le cas, prévenez votre médecin sans attendre.

L'auto-palpation mammaire

Soyez vigilantes à la présence de ses sensations ou symptômes qui peuvent être un signal d'alarme:

- Rougeur;
- Gonflement;
- Grosseur, induration (zone dure) du sein ou sous l'aisselle (sous le bras);
- changement de couleur, de taille et/ou de forme du sein, des mamelons ou de l'aréole (zone colorée située autour du mamelon);
- écoulement au niveau des mamelons

Il est normal que vos seins changent au fil du temps et aux diverses périodes de votre cycle. Soyez attentives à des modifications que vous jugez inhabituelles et au moindre doute, consultez votre médecin traitant. Si vous n'en avez pas, les médecins de la maison médicale d'Auderghem se feront un plaisir de vous renseigner.

Et les hommes dans tout ça?

Les hommes ne sont pas épargnés et en sont en moyenne atteints entre 60 et 65 ans, soit plus tardivement que les femmes.

Néanmoins, les cas sont plus rares chez eux car ils représentent seulement 1% de l'ensemble des cancers du sein en Belgique. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'actuellement les hommes n'ont toujours pas droit au remboursement de certains traitements, autorisés pour les femmes. La Fondation contre le Cancer, avec d'autres partenaires, plaide pour une accessibilité aux meilleurs soins pour tous sans discrimination.

Le saviez-vous?

C'est aux Etats-Unis, qu'Evelyn H. Lauder a co-créé le Ruban Rose avec Self Magazine en 1992.

Le Ruban Rose est aujourd'hui le symbole mondial de la lutte contre le cancer du sein.

En 20 ans, plus de 100 millions de Rubans Roses ont été distribués gratuitement à travers le monde par Estée Lauder Companies.

Les dangers du sucre



Il n'est pas toujours facile de limiter sa consommation de sucre au quotidien. Souvent bien caché, on retrouve du sucre un peu partout, parfois même dans des produits insoupçonnés.

Mais en fait, qu'est ce que le sucre ? Où en trouve t-on ? À quoi faire attention ? Nous vous proposons cette fois-ci de regarder ensemble à quoi il faut être attentif pour mieux gérer le sucre dans l'alimentation.

Qu'est ce que le sucre?

Le sucre est une substance généralement extraite à partir de la canne à sucre ou de la betterave sucrière qu'on utilise entre autre pour donner un goût doux aux aliments que l'on mange. L'industrie utilise également le sucre dans un but de conservation des aliments, on en retrouve donc un peu partout, même dans des préparations « salées ».

Les "sucres" sont une famille de molécules qui comprend deux grandes catégories: les sucres dits lents et les sucres rapides.

Les **sucres rapides** (dits aussi simples) sont des petites molécules qui sont vite absorbées au niveau de l'intestin. Elles font ensuite grimper le taux de sucre dans le sang (glycémie) et génèrent une grosse décharge d'insuline. Après avoir mangé des sucres rapides, on sent un regain d'énergie avant d'avoir un gros coup de mou causé par la sensation de manque. Ces sucres rapides se retrouvent sous de nombreuses appellations sur les emballages des aliments à commencer par le plus connu : **le glucose**. Mais le lactose, fructose, maltose, etc. sont tout autant des sucres rapides.

Les **sucres lents** (dits aussi complexes) sont des molécules plus grandes, qui mettent plus de temps à être absorbées et influencent moins le taux d'insuline dans le sang ainsi que la glycémie. Contrairement aux sucres rapides ils ne donnent pas d'effet coup de fouet mais libèrent de l'énergie tout au long de la journée et ne créent donc pas de sensation de manque comme les sucres rapides. Ces sucres sont connus principalement sous le nom d'amidon.

Petit point de terminologie : le terme glucide désigne à la fois les sucres lents et les sucres rapides. "Glucide", c'est en quelque sorte le terme scientifique pour dire sucre.

Pourquoi en avons nous besoin?

Le sucre, c'est de l'énergie; et notre corps en a absolument besoin pour fonctionner au quotidien. Mais comme dans tout, il faut une juste mesure; ne pas trop en manger, privilégier certains sucres à d'autres, varier les formes, etc.

Il ne faut également pas oublier que si le sucre est une source d'énergie importante, l'être humain a besoin de beaucoup d'autres choses pour être bien nourri : des vitamines, fibres, graisses, etc. Une alimentation variée est donc primordiale.

Qu'est ce que le sucre?

Pourquoi trop de sucre n'est pas bon?

Si on ingère trop de sucre en une fois, le surplus n'est pas consommé mais transformé en graisse et stocké pour plus tard. C'est ainsi que les kilos s'accumulent. De plus, à long terme, l'excès de sucre entraîne d'autres problèmes de santé : diabète, maladies cardiovasculaires, caries, obésité, etc. D'ailleurs, on entend souvent dire que "le sucre appelle le sucre", plus on mange du sucre, plus on va avoir envie d'en manger. Certains scientifiques parlent d'une addiction plus forte que celle à la cocaïne.

Le sucre est donc indispensable mais toujours dans des doses raisonnables.

Bons sucres, mauvais sucres ?

Les sucres ne sont pas fondamentalement mauvais pour la santé, comme nous l'avons vu précédemment; ils sont même indispensables à notre bon fonctionnement. Ce qui importe avant tout, c'est la quantité que l'on mange. Il faudrait idéalement consommer très peu de sucres rapides. L'OMS recommande environ 50g de sucre par jour pour un adulte, ce qui correspond à 10% de l'ensemble des calories qu'un adulte devrait prendre sur une journée. Le mieux étant de passer sous la barre des 5%. Dans ces 50g sont compris à la fois les sucres ajoutés et les sucres naturellement présents dans certains aliments, comme le fructose dans les fruits.

Les sucres lents, ces grosses molécules complexes qui sont digérées plus lentement, sont également nécessaires à notre alimentation. Plus la molécule de sucre est longue et complexe, mieux c'est. On les trouve principalement dans les féculents (pâtes, pommes de terre, semoule, etc). De façon générale, plus ces aliments sont cuits et plus les molécules de sucre se cassent, ce qui les rend moins intéressants d'un point de vue nutritionnel.

Sucres cachés

Si la plupart des aliments contiennent naturellement des sucres rapides (comme les fruits) ou lents (comme les pâtes), l'industrie ajoute beaucoup de sucres dans les aliments préparés. Cet ajout remplit des objectifs divers : goût, conservation, aspect, texture, etc. Si certains ajouts semblent évidents comme pour du yaourt aux fruits, d'autres le sont moins comme ceux dans les charcuteries ou les vinaigrettes.

Les sucres cachés, ce sont les sucres qui sont ajoutés dans des préparations, industrielles ou non, et dont la mention n'est pas ou pas claire sur l'emballage, voire cachée. Nous l'avons vu, les sucres peuvent avoir des noms bien différents et ce n'est pas toujours facile de s'y retrouver. Ce sont ces sucres qu'il faut à tout prix essayer de limiter dans notre alimentation car ils nous rendent dépendants aux saveurs sucrées et à tout ce que cela implique sur notre santé.

Ces sucres cachés sont présents dans presque toutes les préparations industrielles : plats préparés (surgelés ou non), biscuits, boîtes de conserve, charcuteries, certains fromages, certains thés et cafés pour les machines à capsules, etc.

Par exemple, sur des chips au paprika, on retrouve parmi les ingrédients : sucre, dextrose et sirop de glucose déshydraté. Il y a donc 3 sortes de sucres différents dans un produit supposément salé. Sans s'y connaître un petit peu, on se laisse vite piéger par ces termes scientifiques et on ne se doute pas que des chips au paprika contiennent tant de sucre.

Sur des lasagnes toutes faites, on retrouve parmi les ingrédients : amidon de maïs modifié et sucre. En mangeant l'entièreté de la portion, on se retrouve avec 50g de glucides soit près de 23% des apports journaliers recommandés et près de la moitié de ces sucres sont des sucres simples qui ne devraient pourtant presque pas figurer dans ce type de repas.

Sucres vs édulcorants ?

Pour remplacer les sucres, les industriels ont trouvé différentes molécules qui ont le pouvoir de donner le goût sucré tant apprécié des consommateurs sans qu'ils n'aient un effet majeur sur la glycémie ou l'insuline. Ils sont donc nettement moins mauvais pour la santé de ce point de vue-là. Il existe deux types d'édulcorants, les édulcorants naturels (qui existent dans la nature, ils sont peu ou pas transformés) et les édulcorants de synthèse (qui sont fabriqués par l'industrie). L'aspartame (E951) est un exemple bien connu d'édulcorant de synthèse, alors que la stévia est un édulcorant naturel.

Les édulcorants sont une bonne alternative aux sucres « traditionnels » pour les patients diabétiques ou en surpoids. Ils permettent d'ajouter une saveur sucrée à des aliments sans trop augmenter les calories absorbées. Il faut néanmoins rester prudent puisque les effets des édulcorants artificiels à long terme sur la santé n'ont pas encore été mis en évidence. Les édulcorants naturels ont en général un pouvoir sucrant plus fort que le sucre blanc pour une moindre quantité, ce qui les rend « meilleur pour la santé ». Leur consommation doit toutefois rester raisonnable.

Marketing trompeur, à quoi faire attention ?

Pour nous vendre leurs produits, les industriels sont prêts à tout, y compris à nous mener en bateau ou volontairement nous induire en erreur. De plus en plus de mentions fleurissent sur les paquets pour nous déculpabiliser par rapport à la teneur en sucre des aliments. Vous avez certainement remarqué la mention « low in calories » (faible teneur en calories) sur des bouteilles de thé glacé. Cependant, à y regarder de plus près, chaque bouteille contient 17g de sucre, soit l'équivalent de 20 % de nos besoins nécessaires pour une journée, ce qui est énorme. D'autant que ce genre de boisson n'apporte quasiment aucune valeur nutritive (vitamines, protéines ou autres).

Il existe également beaucoup de mentions du type « moins gras », « moins de sucres que dans la recette précédente », etc. Ce type de mention nous donne l'impression que ces produits-là sont meilleurs pour la santé. Sauf que moins de gras signifie souvent plus de sucre pour garder le goût et une conservation du produit idéale.

La mention "moins sucré que la recette précédente" ne donne aucune information quant à la quantité de sucre réellement présente dans l'aliment. Une autre mention qui est souvent mise en avant est le « sans sucres ajoutés »; surtout pour les jus de fruits. Or, ces jus de fruits sont pour la plupart fait à base de purées de fruits ou de jus concentrés qui ont des teneurs en sucres très élevées.

Ainsi, même diluée avec de l'eau, ces jus restent pauvres en nutriments et riches en sucres.

« Edulcorants: généralités », site internet:<https://www.edulcorants.eu/edulcorants/>

« Nutrition et publicité: comment le marketing apparaît dans nos assiettes », site internet:<https://distances.plus/nutrition/consommation-aliments-nutrition-marketing-attention-sucre/>

« Sucre, mensonges et étiquettes », site internet:<https://www.foodwatch.org/fr/sinformer/nos-campagnes/transparence-et-scandales/arnaques-sur-letiquette/en-savoir-plus-sur-les-arnaques-sur-letiquette/sucre-mensonges-et-etiquettes/>

Wart C. (2015). Sans sucre, régulariser les excès des sucres. Amyris : Bruxelles.

Dans l'exemple ci-dessous, une mention « sans sucres ajoutés » attire le regard. La petite étoile renvoie à une note dans la liste d'ingrédients qui dit qu'il n'y a aucun sucre ajouté par rapport à la teneur en sucre naturelle des fruits présents dans le produit. Sauf que la teneur naturelle est beaucoup plus importante que dans un jus d'orange frais pressé car il s'agit ici de jus d'orange concentré comme ingrédient de base, comme mentionné dans la liste des ingrédients.



Teneur en fruits : 100%. Ingrédients : jus d'orange à base de jus concentré, pulpe d'orange (3%). Valeurs nutritionnelles par 100 ml : 9g de sucre rapides. Cette quantité de sucre est énorme pour 100ml de jus. D'autant que la plupart des verres ne font pas 100 mais 200ml, ce qui correspond donc à 18g de sucres pour un verre de jus. En sachant que les recommandations de l'OMS sont à 50g par personne, on se rend compte que c'est beaucoup trop élevé si on doit encore ajouter 3 ou 4 repas à ce jus sur la journée.

Ne vous laissez pas tromper par des mentions alléchantes de nourriture « saine » alors que les produits transformés sont rarement bons pour la santé. Pour savoir ce que l'on achète, le mieux est de toujours regarder la liste des ingrédients et les valeurs énergétiques du produit. Au début, cela prend du temps, mais on s'y habitue très vite et on finit par connaître les produits et les marques qui nous conviennent.

L'infertilité



L'infertilité est un sujet complexe et sensible qui touche de nombreuses personnes à travers le monde. Elle se définit généralement comme l'incapacité à concevoir après un an de rapports sexuels réguliers et non protégés. Les causes de l'infertilité peuvent être variées et impliquer des facteurs tant masculins que féminins, tels que des problèmes hormonaux, des anomalies anatomiques, des infections, ou des facteurs liés au mode de vie.

Les causes

L'infertilité est l'incapacité pour un couple hétérosexuel de déclencher une grossesse, après au moins un an de rapports sexuels, réguliers et sans contraception, dans le but d'avoir un enfant.

Les raisons d'une baisse de fertilité sont nombreuses, tant chez la femme que chez l'homme. Cependant, il arrive parfois que de réels problèmes de fertilités soient diagnostiqués

Pour tomber enceinte, plusieurs évènements se succèdent dans le corps de la femme : les ovaires produisent l'ovocyte, qui se déplace jusqu'à l'utérus. La fécondation ne peut se produire que si l'ovocyte entre en contact avec un spermatozoïde. En fusionnant, ces deux cellules forment un œuf qui s'implante et se développe jusqu'à devenir fœtus. On parle d'infertilité quand cette fusion n'a pas lieu.

Une baisse de la fertilité peut être difficile à vivre pour les couples qui souhaitent devenir parents sans y parvenir. Cependant, une baisse de fertilité n'a pas le caractère irréversible de la stérilité. Aujourd'hui, il existe de nombreuses solutions pour lutter contre l'infertilité et augmenter considérablement ses chances de devenir parents.

Les causes générales d'infertilité

Certains facteurs en cause dans la baisse de la fertilité masculine et féminine sont bien connus et concernent autant les hommes que les femmes : le surpoids, l'obésité, la consommation d'alcool, la consommation de tabac. Toutefois, certains facteurs d'infertilité sont spécifiques aux hommes ou aux femmes.

Il faut d'abord procéder à une investigation complète des causes de cette infertilité chez les deux partenaires. La cause étant bien établie, des procédures relativement simples peuvent être proposées et s'avèrent souvent efficaces. Si ces procédures sont inefficaces, la FIV peut être envisagée.

Les problèmes d'infertilité sont des problèmes délicats pour un couple. N'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant ou votre gynécologue.

Les causes

Les causes d'infertilité chez l'homme

- L'oligospermie, quand la production de spermatozoïdes dans le sperme est trop faible ;
- L'azoospermie, qui est l'absence totale de spermatozoïdes dans le sperme;
- La tératospermie, quand les spermatozoïdes ne se forment pas correctement ;
- L'asthénospermie, quand les spermatozoïdes sont immobiles et ne peuvent pas rejoindre l'ovocyte.

Plusieurs facteurs environnementaux peuvent aussi affecter et diminuer la production des spermatozoïdes et rendre les hommes infertiles.

Parmi eux, notons : l'exposition aux pesticides, l'utilisation trop fréquente des jacuzzis et saunas, certains traitements anticancéreux comme la chimiothérapie et la radiothérapie,...

Les causes d'infertilité chez la femme

Chez la femme, l'âge est la cause principale d'infertilité. En effet, la fertilité diminue à partir de 30 ans. Aujourd'hui, les femmes attendent leur 1er enfant plus tard, ce qui pourrait aussi expliquer que les problèmes de fertilité féminine soient de plus en plus fréquents.

- L'anovulation, lorsque l'ovulation n'a pas lieu, ou alors qu'elle est de trop mauvaise qualité ;
- Une obstruction des trompes de Fallope, ne permettant pas à l'embryon d'aller jusqu'à la cavité utérine ;
- L'endométriose ;
- Un fibrome utérin est aussi souvent mis en cause dans l'infertilité féminine ;
- Le syndrome des ovaires polykystiques, ou SOPK, lorsqu'un déséquilibre hormonal provoque la présence de kystes sur les ovaires.

Parmi les autres causes à l'origine d'infertilité chez la femme, on peut noter : des médicaments ou des traitements anticancéreux; qui peuvent être à l'origine d'infertilité, des problèmes de thyroïde, une hyperprolactinémie, c'est-à-dire une élévation du taux de prolactine qui affecte potentiellement l'ovulation.

Diagnostic

Diagnostic chez l'homme

Tout d'abord, les médecins vont chercher à savoir si l'éjaculation est normale. Ainsi, le spermogramme est souvent le premier test à effectuer chez l'homme. Il permet d'analyser le contenu du sperme et de connaître le nombre de spermatozoïdes qu'il contient, leur mobilité et leur aspect.

Si des anomalies sont détectées, on réalise une échographie des organes génitaux.

Parmi les autres tests, on peut noter un dosage de la testostérone, à partir d'un échantillon de sang.

Diagnostic chez la femme

En premier lieu, le médecin s'assure que le cycle menstruel est normal, et que les organes reproducteurs de la patiente fonctionnent correctement. Pour vérifier la bonne quantité d'hormones dans le sang de la patiente et vérifier que la femme ovule bien, des tests sanguins sont généralement réalisés.

Le test de Huhner peut s'avérer très utile. Il est à réaliser quelques heures après un rapport sexuel, pour contrôler la qualité de la glaire cervicale, une substance produite par l'utérus qui permet aux spermatozoïdes de mieux se déplacer et atteindre l'utérus.

D'autres tests peuvent également être réalisés, comme l'hystérosalpingographie pour visualiser la cavité utérine et les trompes de Fallope. Une laparoscopie peut également être demandée, si la suspicion d'infertilité s'accompagne d'une suspicion d'endométriose. Enfin, une échographie pelvienne permet aussi de détecter des anomalies de l'utérus, des trompes ou des ovaires.

Des tests génétiques peuvent aussi se révéler nécessaires afin de dépister une origine génétique à l'infertilité.

En cas d'infertilité, il est nécessaire de tenter de trouver sa cause. Les différents tests proposés peuvent être longs. Les spécialistes commencent par vérifier l'état de santé générale du couple ; ils parlent également de leur vie sexuelle. Dans un tiers des cas environ, l'infertilité du couple reste inexplicée.

Les symptômes et traitements

Les symptômes

- cycles menstruels anormaux ;
- dysfonction érectile ;
- douleurs au niveau des testicules.

Parfois, l'infertilité d'un couple ne présente pas de symptômes et reste inexplicée.

Traitements

Le traitement de la stérilité dépend du diagnostic posé à la suite d'un bilan complet du couple. Tous les traitements sont bien évidemment adaptés à l'âge du couple et à ses antécédents médicaux.

Nous disposons de nombreuses possibilités de traitement, néanmoins, certaines causes d'infertilité ne peuvent pas être corrigées.

Chez **la femme**, le traitement hormonal, pour stimuler l'ovulation, représente la première étape de traitement contre l'infertilité.

En cas d'endométriose, le traitement hormonal ou chirurgical de cette pathologie devient prioritaire car il est bien démontré que l'endométriose atteint presque toujours la fertilité de la femme.

Les techniques de procréation médicalement assistée sont parfois nécessaires en cas d'échec du traitement hormonal.

L'insémination intra-utérine (IIU) consiste à déposer les spermatozoïdes dans la cavité utérine après stimulation de l'ovulation avec des produits hormonaux. Dès que les follicules ont atteint la taille requise, ils sont ponctionnés pour prélever les ovules et les mettre en contact avec les spermatozoïdes dans la cavité utérine.

La fécondation in vitro (FIV) est la technique de procréation assistée la plus communément utilisée. Les spermatozoïdes de l'homme et l'ovule de la femme sont mis en contact en laboratoire pour former l'embryon qui va être réimplanté dans l'utérus de la future mère.

Chez **l'homme**, des médicaments ou plus simplement une psychothérapie peuvent parfois améliorer des troubles de l'éjaculation. Dans le cas d'un nombre insuffisant de spermatozoïdes dans le sperme, un traitement hormonal peut être envisagé.

Les maux d'hiver



L'hiver apporte son lot de charme, mais aussi de maladies ! Rhumes, gripes et infections respiratoires sont à nos portes, profitant du froid et des rassemblements en intérieur. Ces affections, qui se manifestent par toux, fatigue et congestion, peuvent vite transformer vos soirées cocooning en moments de mal-être. Pour passer la saison sans encombre, adoptez des gestes simples : lavez-vous les mains, faites-vous vacciner et renforcez votre immunité avec une alimentation équilibrée. Préparez-vous à accueillir l'hiver, armé contre ses maux !

Les maux d'hiver

Le rhume

Le rhume est une infection virale bénigne qui touche les voies respiratoires supérieures, principalement le nez et la gorge. Il est causé par plusieurs types de virus, dont les rhinovirus, et est extrêmement fréquent en hiver.

Symptômes

Écoulement nasal, éternuements, toux, légère fièvre, maux de tête, congestion nasale et parfois une légère fatigue.

Transmission

Le rhume se propage par contact direct avec des sécrétions infectées ou par l'inhalation de gouttelettes infectées dans l'air.

Durée

En général, les symptômes durent entre 7 et 10 jours.

Complications

Rarement graves, mais il peut se compliquer en sinusite ou otite.

Traitement

Il n'existe pas de traitement curatif, mais les symptômes peuvent être soulagés par des décongestionnants, du paracétamol, et une bonne hydratation. Repos et hygiène (lavage des mains, utilisation de mouchoirs) sont essentiels pour limiter la propagation.

La grippe

La grippe est une infection virale aiguë causée par le virus de l'influenza. Contrairement au rhume, la grippe peut entraîner des symptômes plus graves et des complications.

Symptômes

Apparition soudaine de fièvre élevée (38°C-40°C), frissons, fatigue intense, courbatures, maux de tête, toux sèche, maux de gorge, parfois des troubles digestifs (nausées, diarrhées).

Transmission

Le virus de la grippe se transmet par les gouttelettes respiratoires émises lors de la toux, des éternuements ou des discussions rapprochées, ainsi que par contact avec des surfaces contaminées.

« Quelles sont les principales maladies d'hiver? », site internet:<https://www.livi.fr/en-bonne-sante/maladie-hiver/>

« La grippe », site internet:<https://www.sciensano.be/fr/sujets-sante/influenza>

« Virus hivernaux », site internet:<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/virus-hivernaux>

Durée

Les symptômes durent généralement 5 à 7 jours, mais la fatigue peut persister plusieurs semaines.

Complications

Les personnes à risque (enfants, personnes âgées, malades chroniques) peuvent développer des complications comme des pneumonies, bronchites, ou des insuffisances respiratoires. Des hospitalisations peuvent être nécessaires dans les cas graves.

Traitement

Le repos et la prise de médicaments antipyrétiques (paracétamol) sont conseillés pour soulager les symptômes. Le vaccin antigrippal est recommandé chaque année pour prévenir les formes graves, surtout chez les populations à risque.

Bronchite aiguë

La bronchite aiguë est une inflammation des bronches, généralement causée par une infection virale, souvent à la suite d'un rhume ou d'une grippe.

Symptômes

Toux productive avec expectorations (mucus), gêne respiratoire, fatigue, parfois fièvre légère. La toux peut persister plusieurs semaines, même après la disparition des autres symptômes.

Transmission

La bronchite virale se propage comme les autres infections respiratoires, par les gouttelettes et le contact avec des surfaces contaminées.

Durée

La bronchite aiguë dure généralement de 1 à 3 semaines, mais la toux peut durer plus longtemps.

Complications

Une bronchite aiguë mal soignée peut évoluer en pneumonie, surtout chez les personnes vulnérables (personnes âgées, fumeurs).

Traitement : Le traitement vise à soulager les symptômes. Des antitussifs ou mucolytiques peuvent être prescrits. Il est recommandé de bien s'hydrater et de ne pas fumer, car cela aggrave l'inflammation. Les antibiotiques ne sont généralement pas nécessaires, sauf en cas de surinfection bactérienne.

Rhinopharyngite

La rhinopharyngite, souvent appelée "rhume" chez l'enfant, est une inflammation des voies aériennes supérieures, causée par un virus (souvent un rhinovirus ou adénovirus).

Les maux d'hiver

Symptômes

Écoulement nasal, maux de gorge, fièvre légère, toux, fatigue, parfois des ganglions au niveau du cou.

Transmission

Très contagieuse, elle se transmet par les gouttelettes respiratoires ou par contact avec des objets contaminés.

Durée

La maladie dure en général une semaine à dix jours, mais la toux peut persister plus longtemps.

Complications

Chez les enfants, elle peut évoluer vers une otite ou une sinusite.

Traitement

Repos, hydratation et prise d'antalgiques pour soulager les maux de gorge. Les antibiotiques ne sont pas indiqués, sauf en cas de surinfection bactérienne.

Gastro-entérite virale

La gastro-entérite est une inflammation du tractus gastro-intestinal, causée le plus souvent par des virus comme le rotavirus ou le norovirus en hiver.

Symptômes

Diarrhée aqueuse, nausées, vomissements, douleurs abdominales, parfois fièvre et déshydratation.

Transmission

Très contagieuse, elle se propage par contact direct avec une personne infectée ou via des aliments/eaux contaminés. Les espaces confinés comme les écoles ou les maisons de retraite favorisent sa propagation.

Durée

En moyenne de 1 à 3 jours, mais la récupération complète peut prendre plus de temps.

Complications

La déshydratation est la complication principale, surtout chez les jeunes enfants et les personnes âgées.

Traitement

L'hydratation est primordiale (solutions de réhydratation orale), ainsi qu'une alimentation légère. Les médicaments anti-diarrhéiques ou anti-vomitifs peuvent être prescrits en cas de symptômes sévères, mais le repos et l'hydratation restent les principaux traitements.

« Quelles sont les principales maladies d'hiver? », site internet:<https://www.livi.fr/en-bonne-sante/maladie-hiver/>

« La gastro entérite », site internet:<https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/maladies-infectieuses-d-origine-alimentaire/gastro-enterites-aigues/la-maladie/#tabs>

« Virus hivernaux », site internet:<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/virus-hivernaux>

Pneumonie

La pneumonie est une infection des poumons qui peut être d'origine virale ou bactérienne, souvent après une grippe ou un rhume mal soigné.

Symptômes

Forte fièvre, toux persistante avec expectoration purulente, douleurs thoraciques, essoufflement, frissons, fatigue importante.

Transmission

En général, la pneumonie bactérienne ne se transmet pas de personne à personne, contrairement aux virus qui peuvent la précéder.

Durée

La durée de la maladie varie selon la gravité et l'agent infectieux, mais la guérison complète peut prendre plusieurs semaines.

Complications

Insuffisance respiratoire, sepsis, notamment chez les personnes âgées ou immunodéprimées.

Traitement

Antibiotiques dans le cas des pneumonies bactériennes, antiviraux pour les formes virales, et des soins hospitaliers dans les cas graves. Le vaccin contre le pneumocoque est recommandé pour les populations à risque.

Sinusite

La sinusite est une inflammation des sinus paranasaux, qui peut être virale, bactérienne ou liée à une allergie.

Symptômes

Congestion nasale, douleur et pression dans les sinus (surtout autour du nez et des yeux), écoulement nasal purulent, toux, parfois fièvre et maux de tête.

Transmission

Elle est souvent une complication d'une infection virale telle qu'un rhume.

Durée

Une sinusite aiguë dure en général 2 à 4 semaines. Si elle persiste, elle peut devenir chronique.

Complications

Une sinusite non traitée peut entraîner une infection plus profonde comme une méningite ou une infection des os faciaux.

Traitement

Des décongestionnants et des antalgiques sont utilisés pour soulager la douleur et faciliter l'écoulement du mucus. Les antibiotiques ne sont prescrits que dans les cas de surinfection bactérienne.

« Quelles sont les principales maladies d'hiver? », site internet:<https://www.livi.fr/en-bonne-sante/maladie-hiver/>

« Pneumonie », site internet:<https://poumonquebec.ca/maladies/pneumonie/>

« Sinusite », site internet:<https://www.vidal.fr/maladies/nez-gorge-oreilles/sinusite.html>

« Virus hivernaux », site internet:<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/virus-hivernaux>

Prévention

Vaccination

- Vaccin contre la grippe : Il est recommandé chaque année, surtout pour les personnes vulnérables (personnes âgées, malades chroniques, femmes enceintes). Le vaccin réduit les risques de complications graves associées à la grippe.
- Vaccin contre le pneumocoque : Il protège contre certaines infections pulmonaires graves comme la pneumonie, particulièrement chez les personnes à risque.

Renforcement du système immunitaire

- Alimentation équilibrée : Une alimentation riche en vitamines (notamment C et D), en minéraux (zinc) et en antioxydants aide à renforcer les défenses naturelles. Les agrumes, les légumes verts, les noix et le poisson gras sont particulièrement bénéfiques.
- Hydratation : Boire suffisamment d'eau, des tisanes ou des bouillons aide à maintenir une bonne hydratation des muqueuses, qui jouent un rôle dans la défense contre les infections.
- Activité physique : Une activité modérée et régulière stimule le système immunitaire et améliore la résistance aux infections.
- Sommeil : Dormir suffisamment (7 à 9 heures par nuit pour les adultes) permet au corps de se régénérer et de renforcer son système immunitaire.

Hygiène

- Lavage des mains : Se laver les mains régulièrement avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes, surtout après avoir toussé, éternué, être allé aux toilettes ou avant de manger. Cela réduit la propagation des virus et bactéries.
- Utilisation de mouchoirs jetables : Toujours utiliser des mouchoirs à usage unique pour se moucher ou couvrir sa bouche et son nez quand on tousse ou éternue, puis les jeter immédiatement.
- Désinfection des surfaces : Nettoyer régulièrement les objets partagés (poignées de porte, claviers, téléphones) avec des lingettes ou des sprays désinfectants.

Aération des espaces

- Ventilation régulière : Aérer les pièces pendant 10 à 15 minutes plusieurs fois par jour permet de renouveler l'air et de réduire la concentration de virus et bactéries dans les espaces clos.

Limiter les contacts en cas de maladie

- Éviter les lieux publics : En cas de symptômes (fièvre, toux, écoulement nasal), il est conseillé de rester chez soi pour éviter de propager l'infection.
- Port du masque : Si vous êtes malade ou si vous êtes en contact avec des personnes vulnérables, porter un masque réduit la transmission des agents infectieux.
- Distanciation sociale : Réduire les contacts rapprochés avec les autres pendant les périodes d'épidémies peut diminuer les risques de transmission.

Humidification de l'air

- Maintenir une humidité adéquate : L'air sec, surtout dans les intérieurs chauffés, favorise la sécheresse des muqueuses et les rend plus vulnérables aux infections. Utiliser un humidificateur ou placer un récipient d'eau près d'une source de chaleur peut aider à maintenir une humidité confortable.

Vêtements adaptés

- Bien se couvrir : Porter des vêtements chauds adaptés aux températures hivernales pour éviter le refroidissement et les coups de froid, qui peuvent affaiblir le système immunitaire.

Éviter le tabagisme

- Tabac et infections : Le tabagisme, actif ou passif, affaiblit les défenses des voies respiratoires et augmente le risque de contracter des infections respiratoires comme la bronchite ou la pneumonie.

Mesures spécifiques pour les personnes vulnérables

- Les personnes âgées, les jeunes enfants, les femmes enceintes et les personnes souffrant de maladies chroniques doivent prendre des précautions supplémentaires. Outre la vaccination, elles doivent consulter rapidement un médecin en cas de premiers symptômes pour éviter les complications.

Compléments alimentaires (avec modération)

- Vitamine D : En hiver, l'exposition au soleil est réduite, ce qui peut entraîner une carence en vitamine D, un élément clé pour le système immunitaire. En cas de besoin, des compléments peuvent être envisagés sous avis médical.
- Probiotiques : Certaines études montrent que les probiotiques peuvent aider à renforcer le système immunitaire, en particulier au niveau intestinal, où se trouve une grande partie de nos défenses immunitaires.

PRÉVENTION DE LA GRIPPE

Adoptez les bons gestes



Lavez-vous régulièrement les mains



Couvrez-vous le nez et la bouche lorsque vous éternuez
ou que vous toussiez

Aérez vos pièces



Utilisez des mouchoirs à usage unique et
jetez les après utilisation



Pensez à bien vous hydrater et à manger sainement



Évitez les contacts physiques

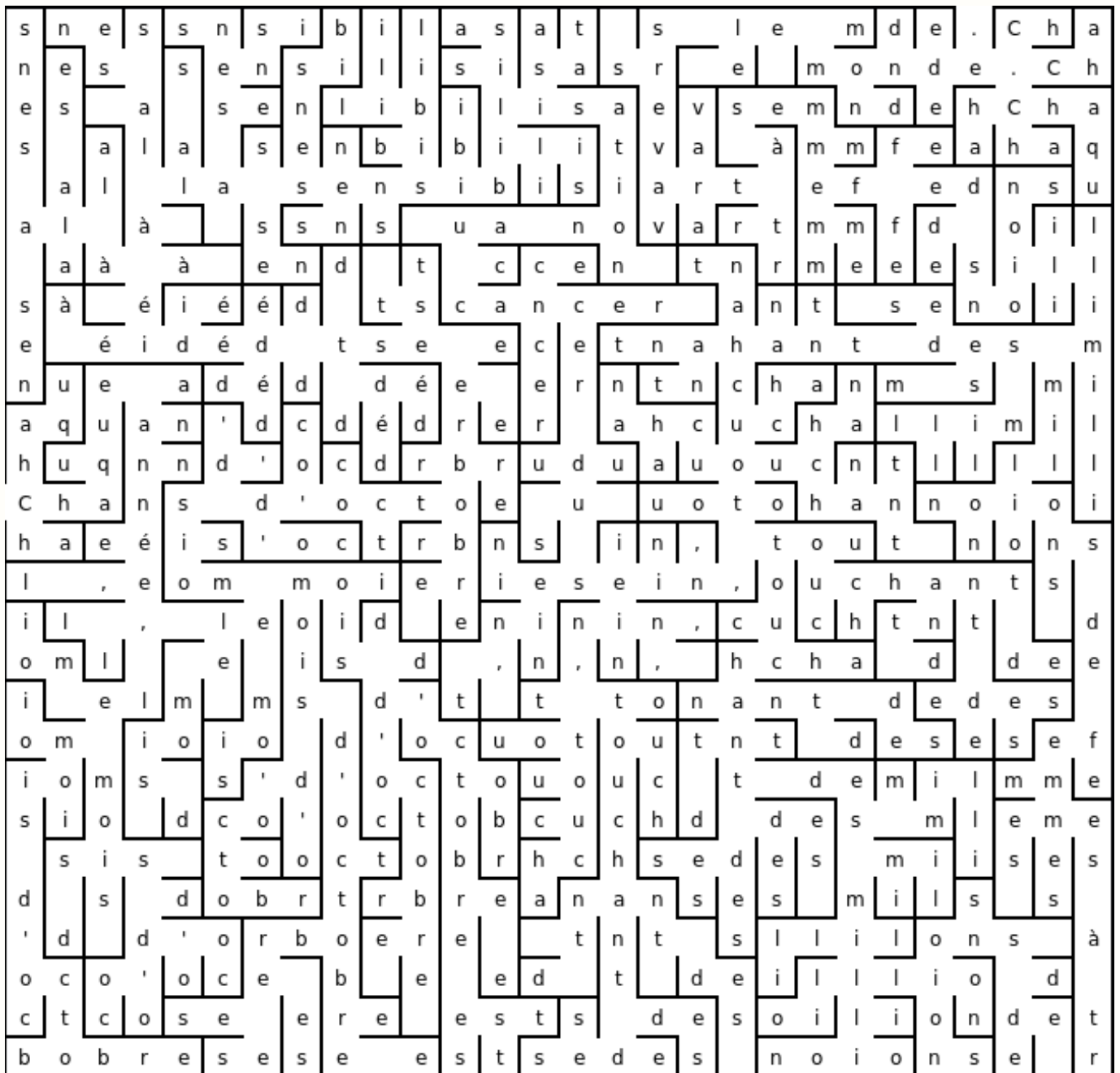


Restez chez vous en cas de symptômes (fièvre, courbatures,
faiblesse, mal de tête, frissons, toux, mal de gorge,...)

JEU

Suivez le labyrinthe pour trouver la phrase suivante:

“Chaque année, le mois d'octobre est dédié à la sensibilisation au cancer du sein, touchant des millions de femmes à travers le monde.”





- MM 1160**
MAISON MÉDICALE
AUDERGHEM
- MM 1210**
MAISON MÉDICALE
SAINT-JOSSE
- MM 1030**
MAISON MÉDICALE
ALBERT II
- MM 1140**
MAISON MÉDICALE
SANTÉ+ ÈVERE

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE