



MAISON MÉDICALE
AUDERGHEM

LA REVUE SANTE

EDUCATION ET PROMOTION DE LA SANTÉ



Avril-Mai-Juin 2022 Trimestriel n°7



Trimestriel (4 numéros par an)

Avril - Mai - Juin 2022 / n°7

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



4 LA RHINITE ALLERGIQUE



10 LE SYSTÈME IMMUNITAIRE



13 LES BRÛLURES



17 LE SOMMEIL



21 MOTS-CACHÉS



LA RHINITE ALLERGIQUE



LA RHINITE ALLERGIQUE

La rhinite allergique correspond à une réaction excessive de la muqueuse du nez face à certaines substances considérées à tort comme nocives (pollens, acariens...). La muqueuse va alors s'enflammer, gonfler (œdème) et produire du mucus en quantité abondante.

La rhinite allergique **saisonnnière** est le plus souvent causée par des allergènes de la plante, qui varient selon la saison comme par exemple les pollens d'arbre au printemps, les pollens d'herbe et d'herbacées en été,...

Souvent appelée "rhume des foins", la rhinite allergique saisonnière est une forme d'allergie par hypersensibilité à certains types de pollen de graminées, de plantes ou d'arbres. Tout le monde développe des anticorps contre le pollen, mais chez ceux qui souffrent de rhume des foins, une réaction immunitaire excessive se déclare au contact avec du pollen au niveau des yeux, du nez, de la bouche, de la gorge ou de la trachée. L'organisme réagit violemment, et les muqueuses, irritées et gonflées, produisent plus de mucus.

Relativement bénigne, la rhinite allergique n'en est pas moins pénible à vivre au quotidien. L'inconfort et la fatigue qu'elle entraîne peuvent avoir d'importantes répercussions sur la qualité de vie. Il existe heureusement aujourd'hui différentes solutions pour la combattre, voire en venir à bout.

Les causes diffèrent aussi selon les régions et la rhinite allergique est parfois due à des spores mycosiques aéroportées.

La rhinite **persistante** est consécutive à une exposition tout au long de l'année à des allergènes inhalés à la maison (les excréments d'acariens, la poussière, les blattes, fragments de poils ou de plumes d'animaux) ou à une forte réactivité aux pollens de plante durant plusieurs saisons.

Rhinite allergique et asthme coexistent souvent; on ignore encore si la rhinite et l'asthme résultent du même processus allergique (hypothèse d'une seule voie respiratoire) ou si la rhinite est un déclencheur discret de l'asthme.

Le saviez-vous?

Actuellement, dans les pays industrialisés, environ 15 à 20% de la population seraient concernés par la rhinite allergique, parfois sans être diagnostiqués et/ou traités. Si la rhinite allergique apparaît souvent à l'adolescence et au début de l'âge adulte, elle peut se déclencher à tout moment de la vie. Un enfant, tout comme une personne âgée, peut être touché par la rhinite allergique.

Le pollen

Disséminés dans l'air par le vent, les pollens de graminées (gazon, foin, seigle, blé, maïs) sont les plus fréquemment incriminés. Les pollens d'arbres (comme le bouleau, l'aulne, le noisetier) et d'herbacées (comme l'armoise) sont aussi à l'origine de nombreuses allergies.

Les saisons

La saison des pollens d'arbres s'étend de mars à juin (printemps). Celles des graminées de mai à octobre (été), et celles des herbacées de juillet à septembre (fin de l'été). Ces périodes, qui peuvent varier un peu selon les régions, permettent souvent de donner une indication sur l'allergène en cause. Néanmoins, le lieu -mer ou campagne-, la météo, l'heure de la journée expliquent aussi les variations dans l'intensité des symptômes chez les personnes allergiques aux pollens.

Les acariens

Après les pollens, les acariens sont la deuxième cause de rhinite allergique. Ces amoureux de la poussière sont surtout présents dans nos tapis, rideaux, matelas et oreillers. Les acariens se développent de préférence dans les milieux chauds et humides. Les acariens sont ainsi particulièrement présents entre le mois d'août et le mois de décembre. Les larves dormantes peuvent par ailleurs survivre pendant des mois pour devenir adultes dès que les conditions optimales sont à nouveau réunies.

Les autres allergènes

Les moisissures, les poils d'animaux ainsi que certains aliments figurent également au banc des accusés mais dans une moindre proportion.

La prédisposition génétique

Une tendance à l'allergie est constatée dans de nombreuses familles. Cette prédisposition génétique du système immunitaire à réagir de façon excessive à certaines substances présentes dans l'environnement est appelée atopie. Ainsi, si un de ses parents est allergique, un enfant a un risque de 48% de développer aussi une allergie. Si les deux parents sont allergiques, ce chiffre grimpe à 78%. Par ailleurs, près de 3 personnes sur 4 souffrant de rhinite allergique présentent aussi une autre forme d'allergie.

La pollution

La pollution joue sans doute un rôle dans le risque et la sévérité des manifestations allergiques. Les substances les plus nocives sont probablement les particules diesel qui, en se fixant sur les pollens et en pénétrant avec eux jusque dans les petites bronches, augmenteraient le risque allergique.

La fumée de cigarette

L'exposition à la fumée de cigarette, particulièrement durant la première année de vie, pourrait également favoriser la rhinite allergique, tout comme d'autres irritants respiratoires (fumée de feu de bois par exemple).

LES SYMPTÔMES

La rhinite allergique est une affection bénigne dont le principal inconvénient est d'être gênante. Celle-ci peut se manifester par toute une série de symptômes.

Les plus fréquents touchent principalement le nez et les yeux : démangeaisons nasales, éternuements; écoulement nasal ou, après un certain temps, nez bouché; démangeaisons des yeux, yeux larmoyants ou brûlants; gorge sèche ou démangeaisons de la gorge, toux sèche.

Les symptômes les moins fréquents sont : sensation de tête lourde; fièvre et sensation de fatigue, démangeaisons de la peau. Les personnes qui ont le rhume des foins souffrent également plus souvent d'eczéma ou d'asthme, ces derniers étant alors de type allergiques.

Les symptômes apparaissent pendant la période de floraison des graminées, des plantes et des arbres, lorsque le pollen se retrouve dans l'air. Certaines personnes souffrent de rhume des foins pendant toute la période de floraison, tandis que d'autres ne sont atteintes qu'un jour de temps en temps. Les symptômes s'estompent toujours dès que l'air ne contient plus de pollen.

Les personnes allergiques au pollen des arbres ressentent des symptômes en février et mars, lorsque les arbres sont en fleurs.

Comme les graminées fleurissent plus tard, ce n'est qu'en mai et juin que les symptômes apparaissent chez les personnes allergiques au pollen des graminées.

Contrairement à ce que l'on croit parfois, les rhinites allergiques ne se manifestent pas uniquement au printemps. Ainsi, une allergie aux acariens ou aux moisissures peut très bien se manifester en plein mois de novembre, ces petites bêtes appréciant particulièrement l'environnement tiède et humide de la fin de l'automne. Un soi-disant "rhume" d'hiver peut donc cacher une rhinite allergique. Le caractère chronique des symptômes et leur apparition dans certaines circonstances bien particulières (lieu, temps, heure de la journée...) doivent inciter à consulter.

Bien que la disposition au rhume des foins soit déjà présente avant la naissance, les symptômes n'apparaissent qu'au fil des ans. Ensuite, ils diminuent avec le temps. Mais il n'est pas possible de prévoir à partir de quel moment exactement.

Les symptômes mentionnés plus haut ne sont pas toujours dus au rhume des foins. Ils se rencontrent également en cas d'allergie aux poils de chats ou aux acariens, par exemple.

Diagnostic

Il existe plusieurs manières de diagnostiquer les allergies: **Le prick-test**, simple, rapide et peu coûteux, qui consiste à mettre l'allergène soupçonné au contact de la peau (de l'avant-bras ou du dos) et à le faire pénétrer très légèrement à l'aide d'une très fine pointe. Après 15 minutes, une rougeur en surface indique qu'il y a bel et bien allergie à la substance testée, **le RAST** (Radio Allergo Sorbent Test) qui permet, sur base d'une simple prise de sang, un dosage des anticorps IgE spécifiques d'un allergène. Cette méthode permet de rechercher certains allergènes qui ne peuvent pas être identifiés par le prick-test et **le test de provocation nasale**, qui consiste à faire inhaler directement la substance allergène. La fonction nasale sera ensuite analysée par rhinomanométrie, un examen qui permet de mesurer la circulation de l'air dans les fosses nasales.

Traitements

1) La désensibilisation

Consiste à rendre la personne allergique plus tolérante à l'allergène en lui administrant des doses de plus en plus importantes de cet allergène.

Le processus de désensibilisation s'étale sur environ deux ans. Efficace dans environ 70% des cas, la désensibilisation possède des effets durables, ce qui en fait un traitement de choix dans les allergies.

2) Les injections, gouttes ou spray

Ce traitement s'administre par injections (d'abord hebdomadaires, puis progressivement plus espacées) ou via des gouttes à déposer tous les jours ou tous les deux jours sous la langue ou avec un spray buccal. Des comprimés devraient apparaître dans les années qui viennent.

3) Les antihistaminiques

Administrés par voie orale ou par injection, ceux-ci vont directement bloquer le processus allergique en empêchant l'action de l'histamine, cette substance libérée par les cellules porteuses d'IgE et responsable des symptômes allergiques. Contrairement aux premières versions, les antihistaminiques dits de "deuxième génération" entraînent beaucoup moins de phénomènes de somnolence et sont donc nettement plus confortables.

4) Les décongestionnants

Les décongestionnants (gouttes ou spray pour le nez), appelés aussi vasoconstricteurs, sont fréquemment utilisés pour soulager l'obstruction nasale dans le rhume des foins. Déconseillés chez la femme enceinte, ils ne doivent pas être utilisés plus de 3 à 5 jours consécutifs. Leur utilisation prolongée peut en effet entraîner une rhinite dite "médicamenteuse", qui n'arrangera pas la première!

5) Les corticostéroïdes nasaux

Les corticostéroïdes nasaux en spray permettent de lutter contre l'inflammation nasale et de soulager ainsi les symptômes de l'allergie. Contrairement aux corticostéroïdes par voie générale, ils sont très bien supportés, les contre-indications étant très peu nombreuses. Certains de ces sprays associent décongestionnants et corticoïdes.

PRÉVENTION

Les allergies peuvent être difficiles à vivre au quotidien, voici quelques conseils afin de diminuer les effets déclencheurs:

- Eliminer les objets qui accumulent la poussière, comme les bibelots, les revues, les livres et les peluches
- Utiliser des oreillers en fibres synthétiques et des protège-matelas imperméables
- Laver fréquemment les draps du lit, les taies d'oreillers et les couvertures dans de l'eau chaude
- Nettoyer fréquemment la maison, ce qui comprend le dépoussiérage, le passage de l'aspirateur et de la serpillière humide
- Eviter les meubles rembourrés et les tapis ou les aspirer fréquemment
- Remplacer les rideaux par des stores
- Utiliser des déshumidificateurs dans les sous-sols et autres pièces mal aérées et humides
- Utiliser un aspirateur et des filtres à particules à haute efficacité

Les déclencheurs complémentaires non allergéniques (p. ex., la fumée de cigarette, les odeurs fortes, les fumées irritantes, la pollution de l'air, les températures froides, l'humidité élevée,...) doivent également être évités ou contrôlés lorsque cela est possible.

On ne peut rien faire pour guérir le rhume des foins. Il est cependant possible de limiter autant que possible les contacts avec le pollen.

Il faut savoir que, les jours où il y a du soleil et du vent, l'air contient beaucoup de pollen.

- Les activités en extérieur, comme les promenades et le vélo, peuvent alors provoquer des symptômes importants. On est moins incommodé à l'intérieur, surtout si on laisse les fenêtres fermées. Il est également conseillé de garder les fenêtres fermées en voiture.
- Pour se promener ou faire du vélo pendant la saison du pollen, il vaut mieux sortir après une averse. Lorsqu'il a plu, l'air contient peu de pollen.
- À l'extérieur, il est conseillé de porter des lunettes de soleil.
- Il ne faut jamais laisser le linge sécher dehors pendant les saisons du pollen afin d'éviter qu'il ne s'en imprègne.
- Il ne faut pas ôter ses vêtements d'extérieur dans la pièce où l'on dort.
- Au printemps, il est conseillé de suivre les médias pour savoir si les circonstances atmosphériques sont favorables ou non pour les patients souffrant de rhume des foins.

Au moment où des symptômes apparaissent au niveau du nez, de la gorge ou des yeux, vous pouvez toujours effectuer un rinçage avec une solution d'eau salée.

En cas de démangeaisons au niveau du nez ou des yeux, évitez de vous frotter avec les mains car cela ne ferait qu'augmenter les plaintes et pourrait même provoquer une infection surajoutée. En cas de symptômes oculaires, il vaut parfois mieux provisoirement ne pas porter de lentilles de contact.

LE SYSTÈME IMMUNITAIRE



LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Qu'est-ce que le système immunitaire?

Notre système immunitaire assure la protection et la défense de notre organisme contre les virus, les bactéries et les parasites les plus courants. Il le fait en détruisant les éléments qui lui sont étrangers. Il a également un rôle important dans la prévention et l'éradication des infections et empêche la prolifération tumorale.

Quels sont les symptômes d'un système immunitaire affaibli?

Les différents symptômes d'un système immunitaire affaibli sont des rhumes à répétition, une fatigue persistante, un niveau de stress élevé et une cicatrisation plus lente.

Un système immunitaire plus faible peut être dû à une alimentation non équilibrée et pauvre en micro nutriments essentiels tels que la vitamine A , B6, B9, B12, C, D et E, le zinc, le fer, le magnésium, le cuivre, le sélénium, un stress élevé, le manque de sommeil, des changements hormonaux comme la grossesse, l'adolescence ou la ménopause.

Quels sont les ennemis de notre système immunitaire?

- Le sucre, qui perturbe la flore intestinale et empêche le corps d'ingérer des particules ou micro-organismes essentiels .
- Le stress, qui diminue l'efficacité de notre système immunitaire, rend nos défenses naturelles de moins bonnes qualités et plus vulnérables.

Comment renforcer son système immunitaire?

Un des premiers moyens de renforcer son système immunitaire est de surveiller son alimentation et de consommer des aliments riches en vitamines et minéraux qui stimuleront les agents immunitaires qui protègent l'organisme et le protégeront des infections virales et bactériennes. Pour rappel, les vitamines et minéraux importants pour le renforcement immunitaire sont :

- les vitamines de groupe B: B1, B3, B6, B9, B12,
- la vitamine C,
- la vitamine D ,
- les 5 minéraux importants: le zinc, le cuivre; le sélénium, le magnésium, le fer.

On peut également renforcer son système immunitaire en pratiquant régulièrement du sport, en dormant suffisamment et en se lavant régulièrement les mains. L'activité physique aide le système immunitaire en libérant des endorphines qui vont jouer un rôle sur le stress et le diminuer.

Où peut-on les retrouver?

Vitamine B:

On en trouve dans les œufs, le poulet, la viande de porc, les légumineuses comme les lentilles ou les pois.

Vitamine C:

Dans les fruits frais et crus . En hiver, consommez des agrumes pressés en jus, en été privilégiez les salades de fruits.

Vitamine D:

On en retrouve principalement en s'exposant aux rayons du soleil, mais aussi dans l'alimentation en consommant des poissons gras comme par exemple la truite, le saumon, le maquereau ou le hareng.

Zinc et sélénium:

Les aliments les plus riches en zinc sont les germes de blé, les huîtres, le foie de veau, la viande rouge et le jaune d'œuf. On retrouve aussi du sélénium dans le foie de veau, dans les germes de blé, dans les champignons crus, les fruits de mers, etc.

Cuivre:

On en retrouve dans la majeure partie des aliments , mais les aliments avec la plus riche teneur en cuivre sont: les amandes, les noisettes et les huîtres.

Magnésium:

Présent dans de nombreux aliments, on en trouve principalement dans le chocolat, les céréales complètes, les légumineuses (lentilles, haricots secs), les légumes verts foncés , les fruits secs et les fruits oléagineux comme la noix.

Fer:

Le fer est un nutriment qu'on retrouve dans les végétaux et aussi dans les viandes, poissons et fruits de mer (foie de volaille cuit, moules, magret de canard, haricots verts, amandes, thon, etc.).

LES BRÛLURES



Il existe trois types de brûlures : les brûlures thermiques (les plus courantes), elles surviennent lorsque la peau est en contact avec quelque chose de chaud ; les brûlures chimiques qui surviennent en cas de contact avec des produits qui brûlent la peau et enfin les brûlures électriques, dues à un contact avec un courant électrique trop fort.

Que faire en cas de brûlure ?

La première étape, c'est d'éloigner la personne touchée de la source de la brûlure : plaques de cuisson, cheminée, poêle, eau bouillante, produit chimique, source de courant (couper l'électricité si nécessaire), etc. Si il y a des vêtements par-dessus la brûlure il faut les enlever, sauf s'ils adhèrent à la plaie: il faut alors attendre les secours pour les enlever mais il est tout de même nécessaire de commencer le refroidissement de la brûlure par-dessus les vêtements.

La deuxième étape, c'est de refroidir la brûlure (faire un "cooling"). Pour cela, il y a une règle simple, « 3x20 » : 20 min à 20°C à 20 cm de la plaie. Le mieux, c'est de le faire sous un robinet d'eau courante ou la douche : cela permet à la fois d'avoir une action mécanique pour nettoyer la plaie, mais aussi de garder la brûlure sous une eau à la même température (l'eau courante ne va pas se réchauffer au contact de la peau comme un bol d'eau ou un linge pourrait le faire). Evitez de mettre le jet directement sur la brûlure, cela sera moins douloureux et permettra à la personne de mieux sentir si l'eau devient trop chaude ou trop froide. La température de l'eau doit être ressentie comme froide mais pas glacée -particulièrement chez les enfants-, afin d'éviter le risque d'hypothermie (c'est l'inverse de la fièvre, lorsque la température corporelle descend trop bas). Cette règle vaut pour tous les types de brûlures. Dans le cas des brûlures chimiques, elle va en plus permettre de diluer voire d'éliminer le produit problématique.

Ensuite, il faut soigner la brûlure. Une prise en charge efficace passe obligatoirement par une évaluation correcte de la situation : quelle est la gravité de la brûlure et quelle est son étendue ?

Les différents degrés de brûlure

Pour évaluer la gravité d'une brûlure, il existe une classification en 3 degrés.

1er degré : c'est une brûlure superficielle, seul l'épiderme (la couche la plus extérieure de la peau) est atteint, la peau est rouge et douloureuse et il n'y a pas de lésion. L'exemple le plus connu, c'est le coup de soleil.

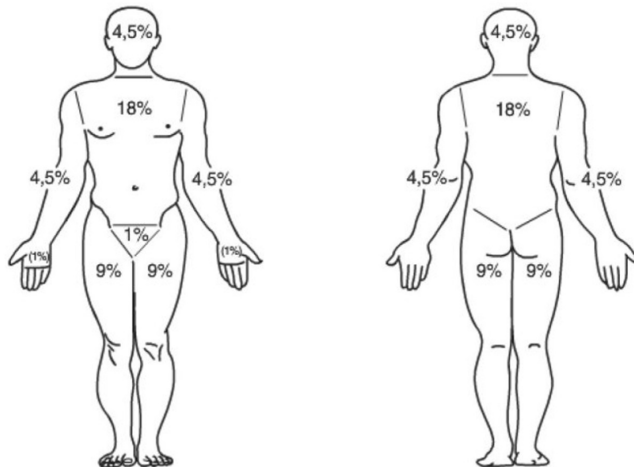
2e degré : le derme est atteint plus ou moins profondément, on parle de 2e degré superficiel ou profond. Le 2e degré superficiel, c'est lorsque des cloques apparaissent, remplies de liquides, la douleur est en général très intense. Dans le 2e degré profond, des lésions apparaissent, la peau est à vif et est également majoritairement très douloureuse.

3e degré : l'hypoderme est touché, des zones noires sont visibles, ces zones noires sont insensibles. Les brûlures du 3e degré peuvent être moins douloureuses que des brûlures au 1er et 2e degré parce que les terminaisons nerveuses ont été brûlées et qu'on ne sent plus rien.

ÉTENDUES

L'évaluation de l'étendue d'une brûlure est importante pour la soigner correctement et pour estimer sa gravité.

Il existe une règle assez simple qui s'appelle la règle de Wallace dont voici une illustration ci-contre.



Source : Vaittinada Ayar P, Benyamina M. Prise en charge du patient brûlé en préhospitalier. Première partie : cas général et inhalation de fumées. *Annals of Burns and Fire Disasters*. 2019 Mar;32(1):22-29)

| Segment corporel | Surface atteinte | |
|---------------------------|------------------|--------|
| | Adulte | Enfant |
| Tête et cou | 9 % | 17 % |
| Face antérieure du tronc | 18 % | 18 % |
| Face postérieure du tronc | 18 % | 18 % |
| Chaque jambe | 18 % | 14 % |
| Chaque bras | 9 % | 9 % |
| Périnée | 1 % | 1 % |
| Total | 100 % | 100 % |

(source : <https://sfar.org/reaanimation-initiale-du-brule/>)

La paume de la main (de la personne brûlée) représente 1% de la surface corporelle totale et peut être utilisée pour calculer le pourcentage d'atteinte du corps. Une brûlure est déjà considérée comme grave lorsqu'elle atteint 0,5% de la surface corporelle au 2e degré !

Plus le pourcentage d'atteinte est important, plus la brûlure est grave. En outre, quelques types de brûlures doivent toujours être considérées comme grave et être montrées à un médecin : celles chez les nourrissons, les brûlures circulaires (elles font le tour complet d'un membre ou du tronc), au niveau de l'appareil génital, au niveau du visage, au niveau des mains, les brûlures chimiques, des cloques sur une surface de plus de la moitié de la paume de la main, au niveau d'une articulation ou près d'un orifice comme la bouche. Des brûlures du 2e degré profond et du 3e degré sont toujours graves et doivent toujours être vues par un médecin.

Après avoir refroidi la brûlure, il faut l'hydrater correctement avec une crème de type Flammazine®, qui en plus d'hydrater contient des agents anti-infectieux qui éviteront à la plaie de se surinfecter. Cette crème se trouve dans toutes les pharmacies en vente libre, elle se conserve à température ambiante. Des autres crèmes hydratantes du type Flaminal Hydro ou simples après-solaire sont à privilégier sur des brûlures du premier degré uniquement.

En ce qui concerne les cloques, il n'est pas nécessaire de les percer sauf si la tension est tellement importante qu'elle engendre beaucoup de douleur. Dans ce cas, il faut procéder de la façon la plus propre possible, idéalement stérilement. Vous pouvez venir à la maison médicale voir l'infirmière pour le faire ou demander à votre médecin. Il arrive que les cloques se percent d'elles-mêmes, il faut alors bien laver la zone avec de l'eau et du savon, rincer, sécher en tamponnant (pas frotter) et ensuite remettre régulièrement des bonnes couches de crème.

Pour que la crème pénètre bien et agisse il est possible de poser des compresses non absorbantes par-dessus et de fermer avec des bandages ou des pansements collants. Cela protégera également la plaie d'un risque infectieux.

Il ne faut pas hésiter également à prendre des anti-douleurs si la douleur est trop forte, en suivant les recommandations habituelles de votre médecin traitant.

Le temps de guérison

Une brûlure du premier degré met en général quelques jours à peine à disparaître. Pour le deuxième degré ça peut aller jusqu'à 3-4 semaines selon la profondeur. Les brûlures graves et du 3e degré peuvent mettre beaucoup plus longtemps à cicatriser.

À ne pas faire

Il existe de nombreuses idées reçues sur le traitement des brûlures qu'il faut éviter à tout prix. Sur une brûlure, on ne met **PAS** de : pommes de terre, œufs, dentifrice, glaçons et autres coldpacks, huile, etc. En plus de représenter un risque infectieux, ces idées font parfois pire que mal, le dentifrice peut former une croûte qu'il sera difficile et douloureux d'enlever, même chose avec l'huile, les glaçons peuvent brûler par le froid, etc.

En résumé, en premier lieu, on éloigne la personne de la source de la brûlure, on refroidit la brûlure pendant 20 minutes à 20° à 20cm de la plaie, on évalue la gravité et en fonction de la gravité, soit on va aux urgences, soit on applique un crème adéquate.

LES INSOMNIES



L'insomnie toucherait 15 à 20% de la population et se caractérise par un ou plusieurs de ces symptômes :

- Une difficulté à s'endormir à l'heure du coucher, on parle alors d'insomnie initiale,
- Des réveils nocturnes fréquents ou prolongés,
- Un réveil très tôt le matin sans pouvoir retrouver le sommeil.

Notons que s'il faut à une personne plus de 30 minutes pour s'endormir, ou qu'elle passe plus de 30 minutes éveillée au milieu de la nuit, avec une durée de sommeil inférieure à 6h30, cela représente probablement une insomnie (sauf si la personne est bien reposée au réveil).

On parle d'insomnie si ces troubles surviennent au moins trois fois par semaine.

Les causes de l'insomnie

Nous pouvons tous être touchés par des problèmes d'insomnie à un moment de notre vie (stress, examens, problèmes familiaux, etc.) mais il existe tout de même plusieurs facteurs de risque:

- L'âge : le vieillissement du cerveau modifie le fonctionnement de l'horloge biologique.
- Le genre : les femmes sont plus touchées que les hommes en partie en raison de leurs changements hormonaux (période de règles, grossesses, ménopause).
- Tendance à refouler ses émotions : les gens qui n'extériorisent pas leurs émotions durant la journée ont tendance à y penser au moment du coucher.
- Les personnes anxieuses et hyper-vigilantes.
- Certains médicaments et certaines substances tels que le café, le thé, le tabac, l'alcool, le cannabis, etc.
- Certaines maladies chroniques telles que l'asthme, l'insuffisance cardiaque, l'arthrite, les douleurs chroniques, etc.

Les conséquences de l'insomnie

L'insomnie chronique provoque de la fatigue en journée, des problèmes de concentration et de mémoire, un manque de motivation; ce qui demandera un plus grand effort pour accomplir des tâches simples. Elle peut aller jusqu'à causer une détresse psychologique et émotionnelle importante, un sentiment de perte de contrôle. Les personnes qui luttent chaque nuit contre ce problème deviennent souvent irritables, tendues et déprimées.

TRAITEMENTS

Il existe quatre grandes catégories de somnifères :

1) *Les barbituriques*

Ce sont les plus anciens mais les plus dangereux somnifères car la dose efficace est très proche de la dose mortelle. Ils représentent un groupe de dépresseurs du système nerveux central qui exercent un effet allant de la sédation légère à l'anesthésie générale.

2) *Les carbamates*

Ces somnifères ont à la fois un effet myorelaxant et sédatif et ont longtemps été utilisés car ils étaient peu dangereux. Cependant, ils sont de moins en moins utilisés car ils présentent certains effets secondaires non désirables.

3) *Les antihistaminiques*

Ce sont des médicaments antiallergiques qui ont pour effet secondaire de provoquer une forte somnolence et qui sont parfois utilisés dans les troubles du sommeil.

4) *Les benzodiazépines*

Ils ont été découverts à la fin des années 1950 et sont de loin les somnifères les plus prescrits actuellement. Ils agissent contre l'anxiété et ont un effet sédatif et myorelaxant (càd qu'ils détendent les muscles). Ils peuvent provoquer une dépendance mais ont peu d'effets toxiques.

Risques liés à la prise de somnifères (benzodiazépines)

Les benzodiazépines peuvent entraîner ou aggraver une dépression. En cas d'arrêt après une prise prolongée, des états anxieux peuvent se manifester. Une consommation avec d'autres substances comme l'alcool ou la drogue augmentent les risques de complications graves. Ces risques sont plus importants chez les personnes de plus de 65 ans, l'organisme n'étant plus capable d'éliminer les substances rapidement, avec un risque plus important de démence, de confusion, de chute et fracture osseuse. Il y a également un risque de dépendance en cas d'usage prolongé.

Les symptômes de sevrage

L'arrêt ou la diminution d'un somnifère peut entraîner des symptômes de sevrage comme :

- L'anxiété
- Troubles du sommeil
- Irritabilité
- Maux de tête
- Sensibilité accrue à la lumière et au bruit
- Acouphènes
- Vertiges
- Problèmes de concentration et de perception

Plus la prise de somnifères a été longue et la dose élevée, plus les symptômes seront importants.

L'effet rebond

À l'arrêt des somnifères, même après une prise de courte durée, des troubles passagers de l'endormissement et du sommeil peuvent survenir. Ils peuvent conduire la personne à reprendre le médicament notamment si le patient n'a pas été informé de ce phénomène.

Conseils pratiques

La prise de somnifères ne doit être conseillée qu'en dernier recours. Il faut veiller dans un premier temps à privilégier une bonne hygiène de vie et de sommeil. Voici quelques pistes pour y parvenir :

- Réduire l'hyperactivité mentale et physique à l'heure du coucher (s'accorder une période de transition en fin de soirée pour se détendre)
- Éviter de regarder l'heure durant la nuit lorsque l'on ne trouve pas le sommeil car cela accentue le stress
- Éviter de faire des siestes la journée même si on en ressent le besoin, mais plutôt privilégier la détente.
- Éviter l'alcool ou les drogues pour dormir, ainsi que les boissons stimulantes en fin de journée (café, thé, boissons énergisantes, etc.)
- Dormir dans un endroit calme, sombre, tempéré et bien ventilé.
- Éviter l'exposition aux écrans avant d'aller se coucher.



MOTS CACHÉS

```

e r e p o s r n c e o e
u e o l i h e n s g m n
q u H J i l y u q s l i
i g f n l a e a i m i m
m i i o e u c n U r e a
r t p y q r a a i e l t
e a Q u r g u m r j o i
h f m h r w r l p i s v
t u u o u o U u u m e d
e m r e d i p e X r d n
e r e n f o r c e r b K
e r i a t i n u m m i s

```

Les mots suivants sont cachés, **retrouvez-les** horizontalement, verticalement, en diagonale ou à l'envers et composez le **mot-mystère** (réponse à la page 23):

| | |
|-----------|-------------|
| Acarien | Repos |
| Epiderme | Soleil |
| Muqueuse | Dormir |
| Renforcer | Immunitaire |
| Rhume | Pollen |
| Vitamine | Rhinite |
| Brulure | Thermique |
| Fatigue | Organisme |

Mot-mystère: — — — — — — —



Le rhume des foins

À L'ARRIVÉE DU PRINTEMPS, VOICI QUELQUES CONSEILS POUR DIMINUER VOS RISQUES D'ALLERGIES

1

ÉVITEZ D'OUVRIR LES FENÊTRES

2

LAISSEZ UN PURIFICATEUR D'AIR DANS VOTRE CHAMBRE À COUCHER

3

PORTEZ DES LUNETTES DE SOLEIL À L'EXTÉRIEUR POUR VOUS PROTÉGER LES YEUX

4

PRIVILÉGIEZ LES ACTIVITÉS SPORTIVES EN SALLE OU PRENEZ UN ANTIHISTAMINIQUE 1H AVANT DE SORTIR

5

LAVEZ VOUS LES CHEVEUX FRÉQUEMMENT POUR ÉLIMINER LES RÉSIDUS DE POLLEN

6

NE LAISSEZ PAS VOS VÊTEMENTS DE LA JOURNÉE DANS LA CHAMBRE

7

NE FAITES PAS SÉCHER VOTRE LINGE À L'EXTÉRIEUR



LE SAVIEZ-VOUS?

L'AIR CONTIENT MOINS DE POLLEN APRÈS UNE AVERSE

POUR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À VOUS RENSEIGNER AUPRÈS DE VOTRE MÉDECIN



**MAISON MÉDICALE
AUDERGHEM**

RUE EDOUARD HENRARD 19 1160 BRUXELLES

TEL : 02 899 22 09 - FAX : 02 899 22 39

INFO@MM1160.BE

WWW.MM1160.BE

Ne pas jeter sur la voie publique