



AVRIL MAI JUIN 2023 | TRIMESTRIEL

LA REVUE SANTÉ

ÉDUCATION ET PROMOTION À LA SANTÉ

NUMERO 11

LES LOMBALGIES

Comment les prévenir?

LA DYSLIPIDÉMIE

LES MALADIES INFLAMMATOIRES

Aigües et chroniques

LA MALADIE DE PARKINSON

REVUE GRATUITE

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)

Avril- Mai - Juin 2023 / n°11

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



04 LES LOMBALGIES

10 LES DYSLIPIDÉMIES



15 LA MALADIE DE PARKINSON

19 LES MALADIES INFLAMMATOIRES



27 JEU

LES LOMBALGIES





LES LOMBALGIES

Les lombalgies sont des douleurs qui affectent le bas du dos, dans la région des vertèbres lombaires, d'où leur nom. Les douleurs dans le bas du dos touchent plus de 80 % de la population à un moment ou à un autre de leur vie. Cela signifie que presque tout le monde est concerné par ce problème, pourtant, il existe des mesures simples à mettre en place pour aider à prévenir les douleurs dorsales.

Notre société est devenue très sédentaire, de nombreux emplois ne nécessitent que de rester assis à un bureau, nous regardons beaucoup la télévision, restons statiques et avons peu d'activité physique (voire aucune pour beaucoup d'entre nous).

Ce manque d'activité entraîne une diminution de la mobilité et de la force musculaire. Les muscles deviennent faibles et ne travaillent plus suffisamment, ce qui entraîne une usure du dos et des douleurs. La première chose à faire pour éviter les lombalgies est donc de BOUGER !

Bouger ne nécessite pas forcément une heure de sport intense par semaine, mais plutôt de pratiquer une activité physique régulière, que ce soit pendant les heures de travail ou en dehors. Pendant les heures de bureau, si on a un poste administratif qui implique d'être assis toute la journée par exemple, il est important de se lever, de s'étirer, de changer régulièrement de position sur sa chaise, etc.

Il n'y a pas de position parfaite pour éviter les lombalgies, ce qui importe c'est de modifier régulièrement sa posture pour éviter la raideur musculaire. En dehors du travail, une activité physique régulière peut être des promenades à pied ou à vélo, un peu de sport (idéalement au moins une fois par semaine), pas forcément intense mais suffisamment pour réveiller les muscles endormis : football, danse, tennis, natation, judo, etc.

Causes

Bien que bouger soit important pour prévenir les lombalgies, celles-ci peuvent parfois survenir malgré une bonne prévention : efforts physiques inhabituels (porter une charge trop lourde dans une mauvaise position, etc.), l'âge (avec le temps, les gens bougent moins et les muscles s'affaiblissent d'autant plus) et l'usure des disques vertébraux (due à l'âge ou à certains métiers qui sollicitent beaucoup le dos). En fonction de la cause et de la condition physique de chaque individu, les traitements proposés seront différents.

Traitement

Bien que parfois très invalidantes, dans la grande majorité des cas, les douleurs lombaires ne sont pas graves et sont facilement traitables si elles ne se résolvent pas d'elles-mêmes. Les conseils donnés pour la prévention sont également valables pour le traitement, à condition de les adapter à la douleur ressentie.

Donc, il ne faut pas exagérer dans l'activité physique et les étirements tant que la douleur persiste. Bouger malgré la douleur reste indispensable, car le manque d'activité physique peut aggraver les douleurs.

Si les douleurs sont trop intenses, un traitement médicamenteux peut être prescrit pour une amélioration significative. Des anti-douleurs de palier 1 dans un premier temps (paracétamol et ibuprofène principalement) peuvent être utilisés, associés à des paliers 2 si nécessaire (dérivés morphiniques tels que le tramadol).

Dans certains cas, il peut être nécessaire de suivre un traitement de kinésithérapie. Celui-ci ne consiste pas en des massages, mais plutôt en des conseils sur la posture, le maintien, les exercices et les mouvements à privilégier pour remuscler la sangle abdominale et ainsi diminuer les douleurs ou éviter leur réapparition régulière (douleur chronique).

Plus rarement, une intervention chirurgicale peut être nécessaire en cas de hernie discale invalidante (lorsque le disque fibreux entre deux vertèbres sort partiellement de son emplacement). La rééducation après une chirurgie implique toujours de la kinésithérapie.

Critères de gravité

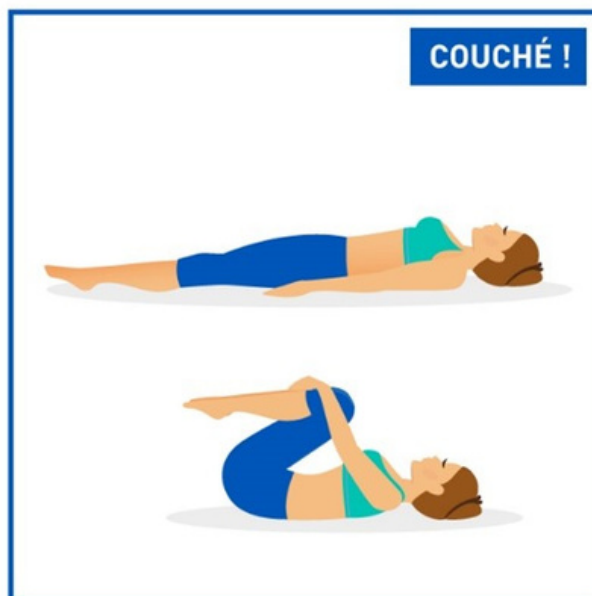
Dans la majorité des cas, les lombalgies ne sont pas graves. Toutefois, dans certaines situations telles que les hernies discales sévères ou le canal lombaire étroit, une intervention rapide avec des traitements médicamenteux ou de la chirurgie peut être nécessaire. Si vous éprouvez une perte de sensibilité ou de motricité dans la jambe et/ou le pied, cela peut indiquer une souffrance des nerfs et justifier une intervention médicale. Le médecin évaluera alors quels examens complémentaires sont nécessaires pour poser un diagnostic précis et déterminer le traitement le plus approprié.

En somme, il est primordial de retenir l'importance de la prévention des lombalgies en bougeant régulièrement. Le mot-clé, tant dans la prévention que dans le traitement, est de BOUGER !

Propositions d'exercices d'étirement et de mobilisation

(Illustrations provenant du site <https://epitact.fr/mal-au-dos/lombalgie/exercices-etirements-dos>)

Exercice 1



Pour cet exercice, commencez par vous allonger sur le dos et amenez vos genoux vers votre poitrine en douceur. Maintenez la position pendant environ 30 secondes avant de relâcher également en douceur. Répétez cet exercice quelques fois. Il peut être utile pour détendre le bas du dos et est souvent réalisé instinctivement lorsqu'on ressent de la douleur.

Exercice 2



Pour ce deuxième exercice, vous devez alterner lentement entre cambrer et arrondir le dos tout en étant à quatre pattes. Cet exercice est bon pour le dos et peut être répété une dizaine de fois chaque jour, par exemple dans votre lit juste avant de dormir.

Exercice 3



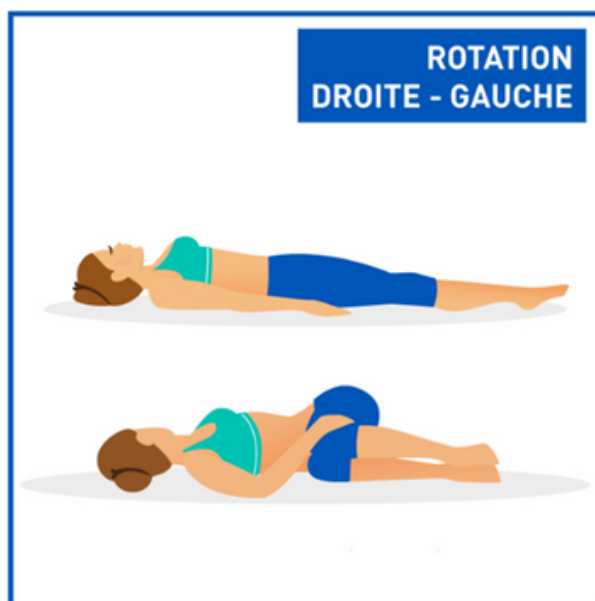
Pour cet étirement, prosternez-vous et étirez les bras vers l'avant afin de détendre le dos.

Exercice 4



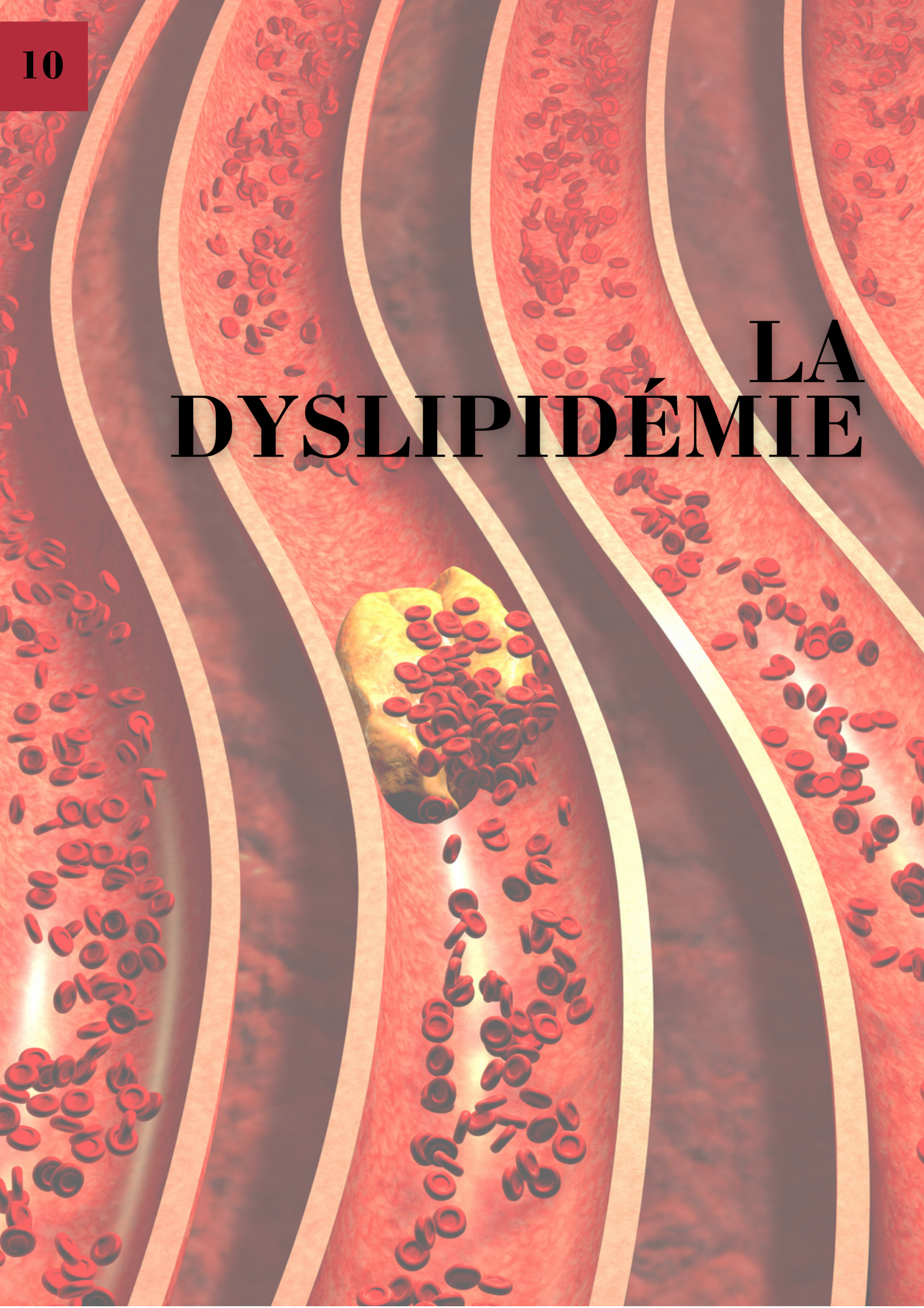
Dans ce cas-ci, mettez-vous debout, les jambes légèrement écartées (largeur de votre bassin) et allez chercher sur le côté le plus loin possible avec le bras en vous penchant légèrement. Le bras du côté où vous vous penchez devrait atteindre la face externe du genou.

Exercice 5



Pour ce dernier exercice, couchez-vous sur le dos, basculez les genoux fléchis d'un côté en vous aidant de votre main et tournez la tête de l'autre côté. Alternez en tenant quelques secondes de chaque côté une dizaine de fois.

LA DYSLIPIDÉMIE





LA DYSLIPIDÉMIE

Les dyslipidémies touchent un grand nombre de personnes dans le monde, mais elles restent souvent méconnues et sous-diagnostiquées. Pourtant, leur impact sur la santé est considérable.

Dans cet article, nous allons explorer en détail ce qu'est une dyslipidémie, ses causes et ses symptômes. Nous aborderons également les différentes stratégies de prévention, qui sont essentielles pour réduire le risque de complications .

Les lipides, ou graisses, sont apportés par l'alimentation et fabriqués par l'organisme. Ils circulent dans le sang sous deux formes : le cholestérol et les triglycérides. En cas d'anomalie lipidique, on parle de dyslipidémie.

Le cholestérol

Le cholestérol entre dans la constitution de nombreux éléments de l'organisme, tels que les membranes des cellules, les hormones, les sels biliaires, la vitamine D, etc. Il est transporté dans le sang par des lipoprotéines dont les principales sont :

- Les lipoprotéines de faible densité (low density lipoproteins – LDL) formant le LDL-cholestérol
- Les lipoprotéines de haute densité (high density lipoproteins – HDL) formant le HDL-cholestérol.

Le cholestérol est principalement fabriqué par le foie, mais il est également apporté par l'alimentation. Lorsque le LDL-cholestérol est en excès dans le sang, il se dépose sur la paroi des artères, ce qui peut entraîner une gêne à la circulation du sang. C'est pourquoi il est aussi appelé « mauvais cholestérol ». Le HDL-cholestérol collecte le cholestérol en excès dans le sang pour le transporter jusqu'au foie, où il est éliminé. Ce « bon cholestérol » exerce donc un effet protecteur contre les maladies cardiovasculaires.

Les triglycérides

Les triglycérides sont fabriqués par le foie, mais aussi apportés par l'alimentation (sucres, alcool). Ils sont stockés dans le tissu adipeux, qui est constitué essentiellement de graisses. Ils constituent une réserve importante d'énergie.

Trop de graisses dans le sang ou dyslipidémies

En cas d'anomalie du taux de cholestérol ou de triglycérides dans le sang, on parle d'anomalie lipidique du sang ou dyslipidémie. On distingue :

- L'hypercholestérolémie, qui se manifeste par des concentrations trop élevées de cholestérol dans le sang. Ceci résulte d'une augmentation du LDL-cholestérol ou « mauvais cholestérol » ;
- L'hypertriglycéridémie ou augmentation des triglycérides dans le sang ;
- Les dyslipidémies mixtes qui associent une augmentation du LDL-cholestérol et des triglycérides ;
- Un taux anormalement bas de HDL-cholestérol (ou « bon cholestérol ») qui peut être associé à l'une ou l'autre des anomalies précédentes.

Causes

Souvent, aucune cause précise à l'origine des dyslipidémies n'est retrouvée. L'augmentation du cholestérol et/ou des triglycérides sanguins s'expliquent par une origine multifactorielle associant une prédisposition génétique et des comportements les favorisant, tels que :

- La sédentarité ;
- Le surpoids ;
- Une alimentation déséquilibrée.
- Dyslipidémies secondaires à une maladie

Le cholestérol et/ou les triglycérides peuvent être augmentés au cours de certaines maladies telles que :

- L'hypothyroïdie ;
- Certaines maladies du foie (stéatose hépatique par exemple) ;
- une maladie rénale ou une insuffisance rénale chronique ;
- L'obésité ;
- Le diabète de type 2 ;
- L'anorexie mentale.

Le traitement de la maladie en cause permet de réguler les lipides dans le sang, d'où l'importance de l'identifier.

Les dyslipidémies peuvent aussi survenir :

- Lors de la grossesse, surtout au troisième trimestre ;
- En cas d'alcoolisme.

Certains médicaments peuvent aussi être à l'origine de dyslipidémie. Les principaux sont :

- La ciclosporine ;
- Les corticoïdes ;
- Les œstrogènes par voie orale, comme l'éthinyl-estradiol à dose contraceptive ;
- Les rétinoïdes ;
- Certains antirétroviraux ;
- Certains neuroleptiques ;
- Les diurétiques thiazidiques ;
- Certains bêtabloquants, etc.

Dyslipidémies familiales héréditaires plus rares

Les dyslipidémies familiales sont héréditaires, elles s'expriment différemment selon l'anomalie génétique en cause.

Les plus fréquentes sont :

- L'hypercholestérolémie familiale ;
- L'hyperlipidémie familiale combinée ou mixte (augmentation du cholestérol et des triglycérides) ;
- L'hypertriglycéridémie familiale

Conséquences

L'hypercholestérolémie, la dyslipidémie mixte et certaines hypertriglycéridémies constituent des facteurs de risque majeurs d'athérosclérose (formation de plaques d'athérome) impliqués dans la survenue des maladies cardiovasculaires :

- Cardiopathies ischémiques ;
- Accidents vasculaires cérébraux ischémiques ;
- Des artériopathies périphériques telle que l'artérite des membres inférieurs.

D'autres maladies, souvent associées, aggravent le risque cardiovasculaire :

- Le diabète ;
- L'hypertension artérielle.

D'autres facteurs de risque peuvent être présents :

- Le surpoids et notamment l'obésité abdominale ;
- La sédentarité ;
- Une alimentation déséquilibrée ;
- La consommation d'alcool ;
- Le tabagisme ;
- Le stress.

Prévention

Dans de nombreux cas, un traitement diététique bien conduit peut permettre d'éviter l'instauration d'un traitement médicamenteux.

- 1) Diminuer la consommation des graisses d'origine animale (acides gras saturés),
- 2) Correction pondérale si nécessaire,
- 3) Éviter la sédentarité : pratiquer par exemple 30 min à 1 heure de marche par jour.



LA MALADIE DE PARKINSON



LA MALADIE DE PARKINSON

La maladie de Parkinson est une maladie neurodégénérative chronique qui affecte le système nerveux central, en particulier les zones du cerveau qui sont responsables du contrôle des mouvements. Elle se caractérise par des tremblements, une raideur musculaire, des difficultés à coordonner les mouvements et des problèmes d'équilibre. Bien que la maladie ne puisse pas être guérie, des traitements existent pour atténuer les symptômes et améliorer la qualité de vie des personnes atteintes.

La maladie de Parkinson est la deuxième pathologie neurodégénérative la plus fréquente en Belgique après la maladie d'Alzheimer. C'est une maladie neurodégénérative progressive caractérisée par la destruction de certains neurones du cerveau et par l'accumulation d'amas protéiques toxiques pour les cellules nerveuses. L'âge représente le principal facteur de risque de la maladie, elle est rare avant 50 ans, sa fréquence augmente ensuite fortement avec le vieillissement.

La maladie de Parkinson est une maladie chronique, d'évolution lente et progressive, dont le début est insidieux. Les symptômes n'apparaissent que lorsque 50 à 70% des neurones à dopamine (neurones qui fabriquent et libèrent la dopamine – la dopamine est un neurotransmetteur indispensable au contrôle des mouvements) sont détruits et que le cerveau n'arrive plus à compenser cette perte. Cette phase sans symptômes peut durer plusieurs années.

Les symptômes de la maladie de Parkinson

- 1) Tremblements
- 2) Akinésie (lenteur des mouvements)
- 3) Rigidité

La maladie se caractérise par l'association des trois symptômes du syndrome parkinsonien, mais ces trois symptômes ne sont pas forcément tous présents en même temps. Lorsque les symptômes apparaissent, ils sont fluctuants et ne touchent d'abord qu'un côté (droit ou gauche). Ce n'est que dans un deuxième temps qu'ils deviennent bilatéraux mais restent plus prononcés d'un côté que de l'autre.

Il existe également d'autres symptômes et la maladie peut s'accompagner de :

- Troubles cognitifs (troubles de l'attention, ralentissement de la pensée...).
- Troubles du sommeil (nombreux rêves agités).
- Perte de la motivation (dépression).
- Fatigue, somnolence durant la journée.
- Troubles digestifs : constipation, amaigrissement, troubles de la déglutition.
- Diminution de l'odorat.

Diagnostic de la maladie

Le diagnostic repose uniquement sur les symptômes et l'examen clinique et est délicat car les symptômes apparaissent insidieusement et aucun n'est réellement spécifique ou systématiquement présent. De plus, il n'existe pas d'analyse biologique ou d'examen d'imagerie qui permet d'établir le diagnostic avec certitude. Celui-ci ne peut être posé que par un neurologue après une série de tests cliniques. Le diagnostic de la maladie de Parkinson n'est confirmé qu'après plusieurs mois d'évolution, lorsqu'une amélioration est observée grâce au traitement.

Classification de la progression de la maladie

La maladie évoluant avec le temps, une classification a été établie afin de refléter la progression de la gêne fonctionnelle.

Lors de sa phase précoce, la maladie apparaît avec les signes parkinsoniens unilatéraux, qu'ils engendrent ou non un certain handicap.

La phase compliquée de la maladie correspond au stade où l'atteinte est bilatérale, que le patient soit encore autonome ou que le handicap soit sévère.

La phase dite tardive correspond au stade où le malade n'est plus autonome et doit être en chaise roulante ou alité.

Avec l'évolution de la maladie, les facultés motrices et cognitives du patient se dégradent progressivement. Au fil des ans, les symptômes évoluent et la perte d'autonomie s'installe, entraînant une dépendance.

Le traitement médicamenteux

A ce jour, il n'existe pas de traitement qui permet d'empêcher l'évolution de la maladie. Les médicaments disponibles assurent un apport en dopamine visant à traiter les symptômes moteurs.

Après 5 à 10 ans de traitement, l'efficacité du traitement est variable selon les moments de la journée avec des périodes de mobilité entrecoupées de phases d'akinésie. La marche devient alors difficile et le risque de chute s'accroît.

Les causes de la maladie

Les causes exactes de la maladie de Parkinson ne sont pas connues, mais des recherches tendent à mettre en avant l'existence de prédispositions génétiques ou familiales, ainsi que les facteurs environnementaux tels que les pesticides, les solvants et la pollution de l'air tout au long de la vie.

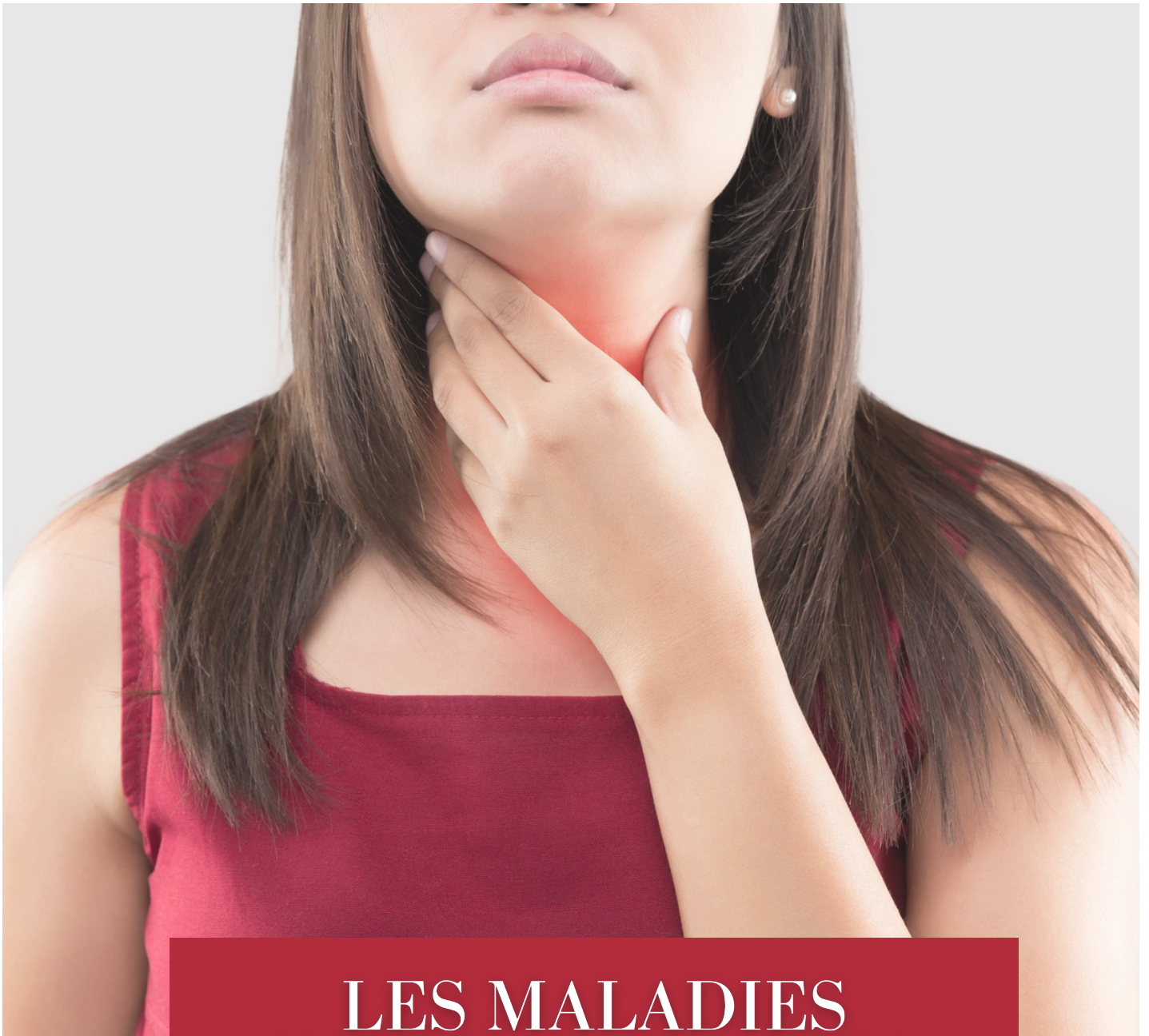
Quelques conseils pour le maintien de l'autonomie

En fonction du stade de la maladie et de leur capacité, les patients pourront :

- Faire des exercices au quotidien pour entretenir les articulations et les muscles ainsi que la souplesse.
- Se maintenir bien droit afin d'éviter une déformation du dos due à une mauvaise posture.
- Marcher régulièrement, maintenir le plus possible une activité sportive en fonction des capacités.

A close-up photograph of a hand applying a thick, white, foamy cream to the skin of an arm. The hand is positioned at the top left, with fingers spread, spreading the cream in a circular motion. The cream is bright white and has a textured, bubbly appearance. The skin being treated is a light, natural tone. The background is a plain, light-colored surface, possibly a wall or a backdrop, which is slightly out of focus.

LES MALADIES INFLAMMATOIRES



LES MALADIES INFLAMMATOIRES

Les maladies inflammatoires sont un groupe de pathologies qui affectent de plus en plus de personnes dans le monde. Elles peuvent toucher différents organes et systèmes du corps, et ont un impact important sur la qualité de vie des patients.

Dans cet article, nous allons nous intéresser à la différence entre les maladies inflammatoires aiguës et chroniques. Nous allons explorer les mécanismes sous-jacents de ces maladies, ainsi que les causes, les symptômes et les traitements disponibles.

Les maladies inflammatoires sont des conditions dans lesquelles le système immunitaire du corps devient hyperactif et attaque les tissus sains du corps, provoquant ainsi une inflammation. Les maladies inflammatoires peuvent affecter différentes parties du corps, notamment les articulations, les organes internes, la peau et les vaisseaux sanguins.

Voici une liste (non exhaustive) des maladies inflammatoires les plus courantes :

- L'arthrite : L'arthrite est une inflammation des articulations qui peut entraîner une douleur et une raideur.
- La maladie de Crohn : La maladie de Crohn est une maladie inflammatoire de l'intestin qui peut provoquer une douleur abdominale, des diarrhées et une perte de poids.
- La colite ulcéreuse : La colite ulcéreuse est une inflammation du côlon qui peut entraîner des douleurs abdominales, de la diarrhée et de la fatigue.
- Cellulite: Inflammation de la peau.
- Le lupus érythémateux systémique (LES) : Le lupus est une maladie auto-immune qui peut affecter différentes parties du corps, notamment les articulations, la peau, les reins et le cœur.
- Tendinite: Inflammation d'un tendon.
- La sclérose en plaques (SEP) : La SEP est une maladie auto-immune qui affecte le système nerveux central et peut entraîner des problèmes de vision, d'équilibre et de coordination.
- Otite: Inflammation de l'oreille.
- La polyarthrite rhumatoïde : La polyarthrite rhumatoïde est une inflammation des articulations qui peut entraîner des douleurs, une raideur et une perte de mobilité.
- Le psoriasis : Le psoriasis est une maladie auto-immune qui affecte la peau et peut entraîner des plaques rouges et écailleuses.
- Le syndrome de Guillain-Barré : Le syndrome de Guillain-Barré est une maladie auto-immune qui affecte le système nerveux périphérique et peut entraîner une faiblesse musculaire et une paralysie temporaire.
- La maladie de Hashimoto : La maladie de Hashimoto est une maladie auto-immune qui affecte la glande thyroïde et peut entraîner une fatigue, une prise de poids et des problèmes de thyroïde.
- Appendicite: Inflammation de l'appendice.
- Gastrite: Inflammation de l'estomac.

« Que se passe-t-il dans l'organisme en cas d'inflammation? », site internet : <https://presse.signesetsens.com/sante/que-se-passe-t-il-dans-lorganisme-en-cas-d-inflammation.html>

« Inflammation : définition, causes, traitements » , site internet : https://www.sciencesetavenir.fr/sante/systeme-sanguin/inflammation-definition-causes-traitements_120001

« L'inflammation et le système immunitaire », site internet : <https://www.aboutkidshealth.ca/Article>

contentid=926&language=French#:~:text=Des%20cellules%20du%20syst%C3%A8me%20immunitaire,l'enflure%20et%20la%20douleur.

Lefief-Delcourt, A., & Proust-Millon, L. (2019). Ma bible de l'alimentation anti-inflammatoire. Éditions Leduc.

Causes

Les causes exactes des maladies inflammatoires ne sont pas complètement comprises, mais il est établi qu'une combinaison de facteurs génétiques et environnementaux peut jouer un rôle dans leur développement.

Symptômes

Lorsque l'inflammation se produit, les vaisseaux sanguins se dilatent pour permettre aux globules blancs de se déplacer plus facilement vers la zone affectée. Les cellules immunitaires, telles que les macrophages, les lymphocytes et les neutrophiles, sont alors attirées par la zone affectée et attaquent les agents pathogènes ou les substances irritantes. Cette réponse immunitaire entraîne une augmentation du flux sanguin vers la zone affectée, ce qui peut causer des rougeurs, de la chaleur et un gonflement.

Les symptômes courants de l'inflammation incluent :

- Rougeur : La zone affectée peut devenir rouge en raison de l'augmentation du flux sanguin vers la zone affectée.
- Gonflement : Le gonflement se produit en raison de l'accumulation de liquide et de cellules immunitaires dans la zone affectée.
- Douleur : L'inflammation peut provoquer des douleurs, car la pression exercée par l'accumulation de liquide peut affecter les nerfs environnants.
- Chaleur : L'augmentation du flux sanguin vers la zone affectée peut entraîner une augmentation de la température dans la zone touchée.
- Perte de fonction : Dans certains cas, l'inflammation peut entraîner une perte de fonction, car les tissus endommagés ne peuvent plus remplir leur fonction normale.

Dans la plupart des cas, l'inflammation est un processus temporaire qui disparaît lorsque l'infection ou l'irritation est guérie ou éliminée. Cependant, lorsque l'inflammation devient chronique, elle peut causer des dommages aux tissus et contribuer à de nombreuses maladies chroniques, comme les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'arthrite et certains cancers. Il est donc important de traiter l'inflammation chronique pour prévenir ces maladies.

« Que se passe-t-il dans l'organisme en cas d'inflammation? », site internet : <https://presse.signesetsens.com/sante/que-se-passe-t-il-dans-lorganisme-en-cas-d-inflammation.html>

« Inflammation : définition, causes, traitements » , site internet : https://www.sciencesetavenir.fr/sante/systeme-sanguin/inflammation-definition-causes-traitements_120001

« L'inflammation et le système immunitaire », site internet : <https://www.aboutkidshealth.ca/Article>

contentid=926&language=French#:~:text=Des%20cellules%20du%20syst%C3%A8me%20immunitaire,l'enflure%20et%20la%20douleur.

Lefief-Delcourt, A., & Proust-Millon, L. (2019). Ma bible de l'alimentation anti-inflammatoire. Éditions Leduc.

Inflammation chronique

Voici quelques-unes des causes les plus courantes de l'inflammation chronique :

- Régime alimentaire malsain : Une alimentation riche en aliments transformés, en graisses saturées, en sucre et en additifs alimentaires peut provoquer une inflammation chronique dans le corps. En revanche, une alimentation riche en aliments entiers, tels que les fruits, les légumes, les grains entiers et les protéines maigres, peut aider à réduire l'inflammation.
- Obésité : L'obésité est associée à une inflammation chronique, en partie en raison de l'augmentation des niveaux de graisse corporelle et des hormones inflammatoires.
- Stress : Le stress chronique peut provoquer une inflammation en augmentant la production de cortisol, une hormone du stress.
- Tabagisme : Le tabagisme est un facteur de risque bien connu de l'inflammation chronique, car il peut endommager les tissus et provoquer une inflammation.
- Infections chroniques : Les infections chroniques, telles que l'hépatite B ou C, peuvent provoquer une inflammation chronique.
- Exposition à des toxines environnementales : L'exposition à des toxines environnementales, telles que les produits chimiques, les métaux lourds et les polluants atmosphériques, peut causer une inflammation chronique.
- Maladies auto-immunes : Les maladies auto-immunes, telles que la polyarthrite rhumatoïde et le lupus, sont des maladies chroniques qui impliquent une inflammation chronique.
- Âge : L'inflammation chronique est plus fréquente chez les personnes âgées en raison de l'accumulation de dommages cellulaires et de l'augmentation de la production de molécules inflammatoires.

En résumé, l'inflammation chronique peut être causée par un certain nombre de facteurs, notamment une alimentation malsaine, l'obésité, le stress, le tabagisme, les infections chroniques, l'exposition à des toxines environnementales, les maladies auto-immunes et le vieillissement.

Signes de l'inflammation chronique

L'inflammation chronique peut être difficile à détecter car elle peut être silencieuse et asymptomatique pendant longtemps. Cependant, certains signes peuvent indiquer la présence d'une inflammation chronique :

- Fatigue : L'inflammation chronique peut causer de la fatigue, car le système immunitaire travaille en permanence pour lutter contre les agents pathogènes ou les substances irritantes.

« Que se passe-t-il dans l'organisme en cas d'inflammation? », site internet : <https://presse.signesetsens.com/sante/que-se-passe-t-il-dans-lorganisme-en-cas-d-inflammation.html>

« Inflammation : définition, causes, traitements », site internet : https://www.sciencesetavenir.fr/sante/systeme-sanguin/inflammation-definition-causes-traitements_120001

« L'inflammation et le système immunitaire », site internet : <https://www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=926&language=French#:-:text=Des%20cellules%20du%20syst%C3%A8me%20immunitaire,l'enflure%20et%20la%20douleur.>

Lefief-Delcourt, A., & Proust-Millon, L. (2019). Ma bible de l'alimentation anti-inflammatoire. Éditions Leduc.

- Douleur chronique : L'inflammation chronique peut entraîner une douleur constante dans les articulations, les muscles ou les tissus.
- Problèmes digestifs : L'inflammation chronique peut causer des problèmes digestifs tels que des douleurs abdominales, des ballonnements, des diarrhées et des constipations.
- Troubles du sommeil : L'inflammation chronique peut affecter la qualité du sommeil et causer des troubles du sommeil tels que l'insomnie.
- Dépression et anxiété : L'inflammation chronique peut affecter le cerveau et causer des troubles de l'humeur tels que la dépression et l'anxiété.
- Prise de poids : L'inflammation chronique peut causer une résistance à l'insuline, ce qui peut entraîner une prise de poids et un risque accru de diabète.
- Éruptions cutanées : L'inflammation chronique peut causer des éruptions cutanées et des problèmes de peau.
- Infections fréquentes : L'inflammation chronique peut affaiblir le système immunitaire, ce qui peut entraîner des infections fréquentes.

Il est important de noter que ces symptômes peuvent être causés par d'autres facteurs, mais si plusieurs de ces symptômes sont présents, il peut être utile de consulter un professionnel de la santé pour déterminer si une inflammation chronique est présente.

Traitement

Le traitement dépend de la cause sous-jacente de l'inflammation. Si l'inflammation est causée par une infection bactérienne, un traitement antibiotique peut être nécessaire. Si l'inflammation est causée par une réaction allergique, des médicaments antihistaminiques peuvent être utilisés pour réduire l'inflammation.

Cependant, il existe des mesures générales que vous pouvez prendre pour réduire l'inflammation. Ces mesures comprennent :

- Le repos : le repos peut aider à réduire l'inflammation en permettant au corps de guérir et de récupérer.
- La compression : la compression peut aider à réduire l'enflure et la douleur en limitant le flux sanguin vers la zone touchée.
- L'élévation : l'élévation peut aider à réduire l'enflure en permettant au sang de circuler plus facilement.
- Les médicaments anti-inflammatoires : les médicaments tels que l'aspirine, l'ibuprofène et le naproxène peuvent aider à réduire l'inflammation et la douleur.
- La glace : l'application de glace sur la zone touchée peut aider à réduire l'enflure et la douleur.

Il est important de discuter avec votre médecin des mesures appropriées à prendre pour traiter votre inflammation en fonction de la cause sous-jacente.

« Que se passe-t-il dans l'organisme en cas d'inflammation? », site internet : <https://presse.signesetsens.com/sante/que-se-passe-t-il-dans-lorganisme-en-cas-d-inflammation.html>

« Inflammation : définition, causes, traitements » », site internet : https://www.sciencesetavenir.fr/sante/systeme-sanguin/inflammation-definition-causes-traitements_120001

« L'inflammation et le système immunitaire », site internet : <https://www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=926&language=French#:-:text=Des%20cellules%20du%20syst%C3%A8me%20immunitaire,l'enflure%20et%20la%20douleur.>

Lefief-Delcourt, A., & Proust-Millon, L. (2019). Ma bible de l'alimentation anti-inflammatoire. Éditions Leduc.

PRÉVENTION

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
ANTI-HISTAMINIQUE 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

Devenez **ACTEUR**

de votre

SANTÉ

en participant à nos **ATELIERS**



Proposé par la Maison Médicale

ATELIER L'ALIMENTATION SAINE

Une matinée pour apprendre à manger plus sainement.
Activité **GRATUITE** et petit-déjeuner **OFFERT**.

ACTIVITÉ SUR INSCRIPTION À L'ACCUEIL



Proposé par la Maison Médicale

Atelier Aromathérapie

Animé par notre infirmière
Aude

Activité gratuite
Inscription à l'accueil

Votre maison médicale vous propose des ateliers gratuits tout au long de l'année.

Vous pouvez vous inscrire à l'accueil.

Sous réserve du nombre d'inscrits, nous vous recontacterons.



Proposé par la Maison Médicale

ATELIER LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

PRÉSENTS DANS LES PRODUITS DU QUOTIDIEN:
QUELS SONT LES DANGERS?

ACTIVITÉ GRATUITE SUR INSCRIPTION À L'ACCUEIL



Proposé par la Maison Médicale

Atelier sur le Diabète

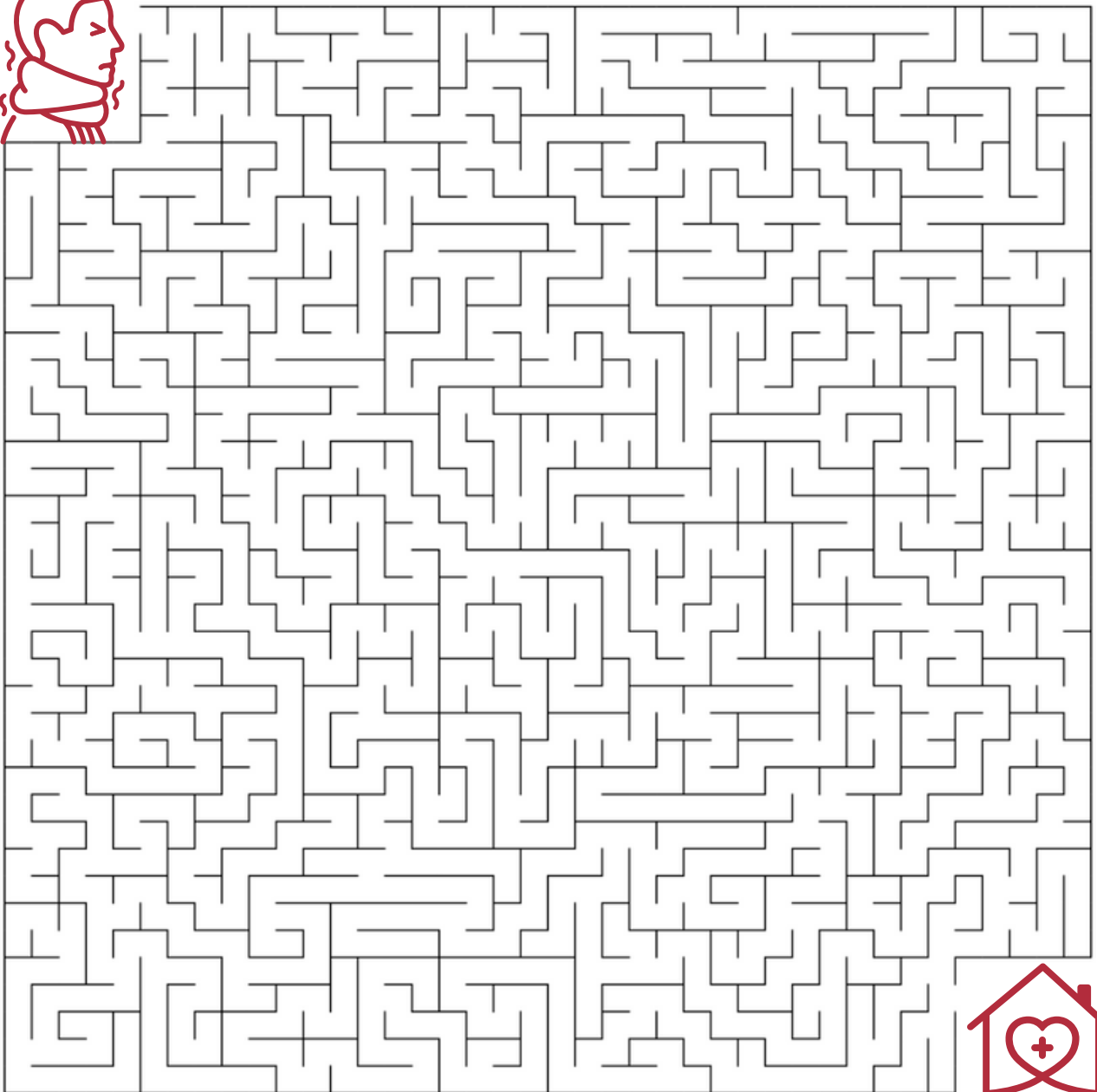
Session d'information également pour les patients non diabétiques

Activité gratuite sur inscription à l'accueil

JEU

Le jeu du Labyrinthe

Aidez le patient à trouver le chemin de la maison médicale.





MM 1160
MAISON MÉDICALE
AUDERGHEM

MM 1210
MAISON MÉDICALE
SAINT-JOSSE

MM 1030
MAISON MÉDICALE
ALBERT II

MM 1140
MAISON MÉDICALE
SANTÉ• ÈVÈRE

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE