

SYNDROME DES JAMBES SANS REPOS

Tuong Minh Nguyen, MD

Si vous ressentez souvent un inconfort aux jambes qui vous donne des envies quasi incontrôlables de les bouger, il est possible que vous ayez le syndrome des jambes sans repos (SJSR), une condition encore peu connue.

Ce syndrome est caractérisé par des envies de bouger qui empirent lorsque l'on est longtemps assis, au repos, ou durant le sommeil, et que le mouvement soulage. Les symptômes apparaissent généralement chez les personnes âgées de 40 à 50 ans et augmentent avec l'âge. Quelques rares cas ont été rapportés chez des enfants.

Le SJSR apparaît chez les personnes âgées de 40 à 50 ans et affecte 10% de la population.

Le SJSR est sans grand danger, mais il peut grandement affecter la qualité de vie des personnes atteintes. En les empêchant de s'endormir ou en les réveillant en pleine nuit, ce syndrome entraîne de la fatigue, une baisse de concentration et de productivité, ainsi que de l'anxiété. Parfois, l'envie de bouger altère même le style de vie: la personne qui en souffre préférera éviter les situations assises prolongées,

telles qu'une réunion ou le cinéma, et se privera de voyager. Personne ne veut avoir à expliquer pourquoi il lui faut marcher toutes les 30 minutes!

Il ne faut pas confondre le syndrome des jambes sans repos (SJSR) et les mouvements périodiques des jambes en cours de sommeil (MPJS). Hélas, la confusion est fréquente, puisque près de 80% des gens aux prises avec le SJSR sont aussi atteints du MPJS. Le SJSR entraîne des envies de bouger à l'état d'éveil et durant le sommeil; les mouvements périodiques sont involontaires et ne surviennent que durant le sommeil. On estime que seulement 20% des gens souffrant de MPJS ont également le SJSR. Lorsque les MPJS sont sévères, ils nuisent encore plus à la qualité du sommeil, déjà perturbé par le SJSR.

Les causes de SJSR primaire ne sont pas encore clairement établies, mais le facteur génétique est indéniable: on relève une histoire familiale dans près de 50% des cas. Les recherches pointent vers une dysfonction du métabolisme et de l'entreposage du fer dans certaines régions du cerveau, et des effets de cette dysfonction sur la circulation de neurotransmetteurs,



11CAN0002F

les molécules qui font les liens entre les neurones.

Plus souvent primaire (sans cause identifiable), le SJSR est parfois secondaire à certaines conditions:

- ☒ l'anémie par manque de fer,
- ☒ l'insuffisance rénale,
- ☒ la grossesse.

Certains médicaments courants et certaines substances peuvent également causer ou aggraver le SJSR:

- ☒ les antinauséux,
- ☒ les antiallergiques,
- ☒ les antidépresseurs,
- ☒ la caféine, la nicotine et l'alcool.

Si vous pensez avoir le syndrome des jambes sans repos, il est essentiel de consulter votre médecin; s'il s'agit d'un syndrome secondaire, il pourrait fort bien disparaître si l'on trouve et corrige la cause sous-jacente. Dans les cas de syndrome primaire, des médicaments bien tolérés peuvent soulager significativement les symptômes et améliorer la qualité de vie.

☒ **POUR EN SAVOIR PLUS**
PasseportSanté: www.passeportsante.net, dans l'onglet Maladies.

BULLETIN SANTÉ

Programme
Assistance

CROIX BLEUE

Printemps 2010

PRÉVENTION

GARE AUX MOUSTIQUES

Source: Santé Canada

Les piqûres de moustiques peuvent causer diverses maladies, dont la fièvre du Nil occidental, la maladie de Lyme et, dans les pays du Sud, le paludisme.

Au Canada, quatre insectifuges sont homologués: le DEET, le p-menthane-3,8-diol, l'huile de soya et la citronnelle. Ils sont efficaces contre les moustiques, les mouches noires et les tiques, mais d'aucune utilité contre les abeilles et les guêpes.

N'employez qu'un produit étiqueté comme *insectifuge* (qui fait fuir les insectes), jamais un *insecticide* (qui tue les insectes).

Produits homologués

DEET: Le plus reconnu pour son efficacité. Plus la teneur en DEET est élevée, plus vous serez protégé longtemps. L'homologation par Santé Canada a été endossée par la Société canadienne de pédiatrie. Cette substance demeurant toxique, n'appliquez une seconde fois que s'il est nécessaire de prolonger la protection et surtout, respectez bien le mode d'emploi.

Il ne faut pas utiliser le DEET de façon prolongée sur un enfant de moins de 12 ans et ne jamais en appliquer sur la peau d'un bébé de moins de 6 mois. Couvrez-le ou installez une moustiquaire. Les femmes enceintes devraient préférer les vêtements longs et clairs en guise de prévention, mais peuvent utiliser les produits à base de DEET après le premier trimestre de grossesse.

Le p-menthane-3,8-diol: Cette substance est extraite de l'eucalyptus citron qui assure près de 2 heures de protection contre les moustiques. Elle ne doit pas être utilisée chez les enfants de moins de 3 ans.

Huile de soya: Les insectifuges à base d'huile de soya sont moins toxiques, mais aussi efficaces que le DEET à 10%. Ils sont donc tout désignés pour les enfants. Le produit doit contenir au moins 2% d'huile de soya pour fournir une protection de 3,5 heures contre les moustiques et jusqu'à 8 heures pour les mouches noires.

Citronnelle: La citronnelle n'est plus homologuée, les données sur son innocuité ayant été jugées insuffisantes par Santé Canada. Mais aucun risque imminent pour la santé n'a été identifié et la citronnelle est toujours offerte sur le marché.

La citronnelle protège contre les piqûres de moustiques de 30 minutes à 2 heures. Elle ne convient pas aux nourrissons et aux jeunes enfants, et le nombre d'applications par jour varie d'un produit à l'autre.

Écran solaire d'abord, insectifuge ensuite

Qui dit randonnée dit exposition au soleil. Il est important d'appliquer l'écran solaire d'abord et d'attendre quelques minutes avant d'appliquer l'insectifuge.

Évitez les produits qui prétendent répondre à deux besoins: protection solaire et antimoustiques. Ils sont beaucoup moins efficaces. Préférez-leur des produits distincts qui répondent vraiment aux besoins.



	Concentration maximale recommandée	Applications par jour	Durée de protection
DEET			
Enfant de 6 mois à 2 ans	5%	Une seule	2 heures
Enfant de 2 à 12 ans	10%	2 à 3	3 heures
Plus de 12 ans	30%	2 à 3	6 heures
p-menthane-3,8-diol			
3 ans et plus	10%	Une à deux	2 heures (moustiques)

☒ **POUR EN SAVOIR PLUS**
Santé Canada: www.hc-sc.gc.ca/index-fra.php, saisir « insectifuges » dans le moteur de recherche.

Programme
Assistance

Complice de votre bien-être

AVANTAGE
BLEU^{MC}

Programme de rabais exclusif aux membres

Des rabais exclusifs pour vous faire économiser!

Visitez le www.qc.croixbleue.ca ou composez le 1 888 594-8161 pour le détail des rabais ou pour trouver un fournisseur près de chez vous.

Les renseignements et les services proposés dans le *Bulletin Santé* ne constituent en rien une consultation médicale et ne sauraient remplacer un diagnostic établi par un médecin. Les articles ne peuvent servir à déterminer un traitement quel qu'il soit, ni la prise ou la cessation de médicaments sans consulter un médecin généraliste ou spécialiste. Chaque personne étant unique, nous vous recommandons de consulter votre médecin pour des questions personnelles de santé. Les articles de ce *Bulletin Santé* sont écrits par des professionnels de la santé. Le contenu est validé par le comité médical de Croix Bleue du Québec.

^{MD} Les nom et symbole Croix Bleue du Québec sont des marques déposées de l'Association canadienne des Croix Bleue, utilisées sous autorisation par l'Association d'Hospitalisation Canassurance, faisant affaire sous le nom de Croix Bleue du Québec.

LA SURCONSOMMATION DE SODIUM, À NE PAS PRENDRE AVEC UN GRAIN DE SEL

Nathalie Jobin, Ph. D., Dt. P., directrice chez Extenso (www.extenso.org)

Un adulte canadien sur cinq est hypertendu et 90% des Canadiens développeront de l'hypertension au cours de leur vie. Parmi les facteurs de risques d'infarctus ou d'AVC fatals, la pression artérielle élevée est pire que la cigarette, un taux de cholestérol élevé ou l'obésité. Le principal coupable? L'excès de sel. Le sel se retrouve partout, en quantité excessive dans les aliments transformés et préparés qu'on trouve en épicerie.

L'hypertension est la première cause de mortalité dans le monde.

Nous consommons tous trop de sel!

Les Canadiens consomment en moyenne 3500 mg de sodium par jour, alors qu'un adulte devrait en consommer environ 1500 mg par jour et ne pas dépasser 2300 mg (1900 mg pour les enfants). L'apport en sodium des hommes âgés de 14 à 30 ans dépasse même les 4000 mg, près de 3 fois l'apport quotidien recommandé!

Consommation des hommes âgés de 14 à 30 ans **4000 mg**

3500 mg

Consommation moyenne des Canadiens

2300 mg

Apport quotidien maximum (1900 pour les enfants)

1500 mg

Apport quotidien recommandé

80% du sel que l'on consomme se trouve dans les conserves et les aliments transformés.

La diminution du sel est de mise pour tous!

Les dommages du sodium sur la santé se font à long terme. C'est pourquoi il faut agir maintenant. Réduire la consommation de sodium ne diminue pas seulement les risques d'hypertension, mais également les risques d'arrêt cardiaque, d'accident vasculaire cérébral et d'autres événements cardiovasculaires. Chez les hypertendus légers, la diminution du sel réduit les risques de maladies du cœur.

Que faire, concrètement?

Lire les étiquettes nutritionnelles

Consulter le tableau de la valeur nutritive et repérer la quantité de sodium exprimée en pourcentage de la valeur quotidienne. Comparer les produits et préférer ceux dont le pourcentage de sodium est le moindre. Ne pas oublier de regarder à quelle portion s'applique ce pourcentage. Si vous consommez davantage que cette portion, il faut multiplier!



Cuisiner soi-même

Délaisser les mets préparés, les aliments transformés et la restauration rapide demeure la meilleure solution pour éviter les quantités excessives de sel ajoutées par l'industrie. Il est préférable de cuisiner soi-même des aliments frais et peu transformés.

- ☒ Au moment de la cuisson, préférez le poivre, les fines herbes, les épices, l'ail ou le jus de citron pour rehausser le goût de vos plats.
- ☒ À table, utilisez la salière avec modération. Goûtez aux aliments avant de les saler.

Des choix gagnants à l'épicerie

Autant que possible, préférez les formules à faible teneur en sodium :

- ☒ jus de légumes, sauce soya et tamari « réduits en sodium »
- ☒ bouillons commerciaux « sans sel » ou « réduits en sodium »
- ☒ noix et arachides non salées
- ☒ gruau en vrac plutôt que le gruau instantané en sachets.

Enfin, rincez à grande eau les légumes et les légumineuses en conserve avant de les consommer.

Peur de la fadeur?

Rassurez-vous, ce n'est que temporaire. Il faut quelques semaines aux papilles gustatives pour s'adapter à la baisse du sodium. Les aliments peuvent donc sembler fades au début, mais ils retrouveront vite leur goût savoureux... sans sel!

☒ POUR EN SAVOIR PLUS

Fondation des maladies du cœur : www.fmcoeur.qc.ca, saisir « sel » dans le moteur de recherche.

LES SCOLLANTS DENTAIRES : UNE MESURE PRÉVENTIVE ÉPROUVÉE

Association dentaire canadienne



Une foule d'études ont confirmé l'efficacité des scellants dentaires pour prévenir la carie et, ultimement, des interventions douloureuses et coûteuses. Chez les enfants, la plupart des caries se situent dans les creux et les sillons des molaires et des prémolaires. La surface de mastication de ces dents est irrégulière et favorise l'accumulation de débris de nourriture et la prolifération de bactéries. Les scellants dentaires viennent justement sceller les creux et les sillons. Ils créent ainsi une barrière qui empêche les bactéries de s'accumuler et de se développer en plaque qui cause les caries.

Les scellants dentaires sont indiqués pour les molaires et les prémolaires des enfants âgés de 6 à 14 ans, et sur les dents primaires qui présentent des sillons profonds.

L'application des scellants

La procédure est sans douleur et se fait en 5 étapes :

- ☒ La dent est d'abord nettoyée de la plaque qui s'y trouve.
- ☒ On élimine au besoin l'émail ramolli (début d'une carie) dans les sillons.
- ☒ On applique une solution acide durant 30 secondes pour rendre l'émail poreux; ceci favorise une bonne adhérence du scellant.
- ☒ La dent est rincée et asséchée au jet d'air.
- ☒ La résine liquide est appliquée pour combler partiellement les sillons, puis durcie à la lumière bleue.

La surface de mastication devenue plus lisse est alors moins susceptible d'accumuler les bactéries. Elle est surtout plus facile à nettoyer à l'aide d'une brosse.

☒ POUR EN SAVOIR PLUS

Association dentaire canadienne : www.cda-adc.ca/fr, dans Soins dentaires aux enfants.

Durée de vie d'un scellant

Les scellants dentaires restent en place plusieurs années, mais ils peuvent s'user avec le temps. Le dentiste devra les examiner tous les ans et corriger au besoin.

Attention : si l'efficacité des scellants a été largement démontrée, ceux-ci ne remplacent pas une bonne hygiène quotidienne.

Jusqu'à l'âge de 6 ans, un enfant doit brosser ses dents sous surveillance, à la fois pour corriger sa technique et pour éviter qu'il n'utilise trop de dentifrice. Dès qu'il est assez habile, il doit apprendre à utiliser la soie dentaire tous les jours.

TRUCS DE L'INFIRMIÈRE

PRÉVENIR LES RISQUES D'ÉTOUFFEMENT

Lorsque vous servez des collations et des crudités, prenez garde aux risques d'étouffement.

Souvenez-vous que les voies respiratoires peuvent se bloquer très rapidement, surtout chez les jeunes enfants et les personnes âgées qui peuvent avoir du mal à mastiquer en raison de problèmes de dentition.

Comment présenter les aliments

- ☒ Coupez les crudités sur le sens de la longueur : brocolis, carottes, céleris, choux-fleurs, poivrons et courgettes.
- ☒ Coupez dans le sens de la longueur et dans le sens de la largeur : saucisses à hot dogs, gros raisins et litchis.
- ☒ Les aliments collants rendent le pain plus difficile à avaler. Bien étaler en couche mince le miel, la confiture, le beurre d'arachide et les tartinades.

Pour reconnaître les signes d'étouffement et savoir quoi faire, informez-vous sur le cours de secourisme et réanimation cardiorespiratoire auprès de la Croix-Rouge canadienne.

☒ POUR EN SAVOIR PLUS

Croix-Rouge canadienne : www.croixrouge.ca ou au 514 362-2930

