

L'ASTHME MAÎTRISÉ ?

UN FOSSÉ ENTRE LA PERCEPTION ET LA RÉALITÉ DES PATIENTS. PAR JOSÉE DESCÔTEAUX



Une majorité de Canadiens souffrant d'asthme estiment que leur maladie est « maîtrisée ». C'est du moins ce que révèlent les résultats d'une étude européenne intitulée « AIM, prise en charge et vision de l'asthme en Europe et au Canada ». En fait, la plupart des répondants (62 %) estiment que leur asthme ou celui de leur enfant est bien maîtrisé si leurs symptômes ne s'aggravent que trois ou quatre fois par an, ou s'ils doivent consulter un médecin sans tarder ou se rendre à l'urgence qu'une seule fois au cours d'une année.

Les lignes directrices canadiennes définissent les critères de maîtrise de l'asthme autrement. Ainsi, les patients dont l'asthme est maîtrisé devraient pouvoir faire des activités physiques normales, voir rarement leurs symptômes s'aggraver et ne pas avoir à manquer l'école ou le travail à cause de leur maladie. Selon le médecin en chef du Service d'allergie et d'immunologie du CHUL à Québec, le Dr Rémi Gagnon, de nombreux patients gâchent inutilement leur qualité de vie en éprouvant continuellement des symptômes d'asthme.

L'étude a été menée à la demande de la Fédération européenne des associations de l'asthme et des allergies : 2 420 adultes et parents d'adolescents de 12 à 17 ans atteints d'asthme et provenant de six pays y ont participé et 400 d'entre eux sont Canadiens.

Plus de trois millions de Canadiens seraient atteints de cette maladie, selon la Société canadienne de l'asthme.

GRAVITÉ

Les manifestations ne doivent pas être prises à la légère. Les résultats du sondage indiquent que plus de 58 % des répondants ont déjà été contraints de cesser de faire de l'exercice au cours des douze derniers

mois, 34 % ont dû quitter l'école ou cesser le travail à cause de la maladie et 61 % des répondants (ou leurs enfants) auraient connu des épisodes où la fréquence ou la gravité de leurs symptômes était inhabituelle.

Cette exacerbation des symptômes a poussé 45 % d'entre eux à consulter un médecin pour des traitements d'urgence et 28 % à se présenter à l'urgence d'un hôpital. Pis encore, 10 % ont cru que leur vie ou celle de leur enfant était menacée. L'étude dévoile d'autres statistiques : 49 % des patients interrogés ont subi une crise d'asthme sévère qui a rendu leur souffle court alors qu'ils étaient assis, tandis que 30 % d'entre eux affirment l'avoir vécue pendant qu'ils parlaient ou qu'ils dormaient (31 %).

« Nous voulons que les patients sentent qu'ils ont les moyens de travailler avec leur médecin pour élaborer un plan de soins optimaux répondant à leurs besoins », affirme le Dr Gagnon. La présidente de la Société canadienne de l'asthme, Christine Hampson, estime pour sa part que ces résultats lèvent le voile sur le fardeau que constitue l'asthme non maîtrisé pour la qualité de vie et la productivité des Canadiens souffrant d'asthme, mais également pour le système de santé. ■

Référence :

Merck, Sharp et Dohme. *Highlights from Asthma Insight and Management in Europe and Canada (EUCAN AIM): A Multicountry Survey of Asthma Patients*, 2010 (Étude commanditée par la Société Merck).

> TRUC BRANCHÉ !

CERVEAU INTERACTIF

Financé par l'Institut des neurosciences, de la santé mentale et des toxicomanies (INSMT), **le cerveau à tous les niveaux** est un site Web de vulgarisation scientifique sur le cerveau et les comportements humains : www.lecerveau.mcgill.ca. Son mode de navigation permet tant aux profanes qu'aux scientifiques d'explorer tous les aspects de la boîte crânienne et les infinies possibilités du cerveau. On vous propose cinq façons d'y naviguer :

- > par thèmes : une douzaine qui couvrent l'ensemble des comportements humains ;
« Comme un routard avec votre bagage de connaissance au dos. »
- > par niveau débutant, intermédiaire ou avancé ;
« Comme un voyageur cultivé qui parcourt les grandes capitales. »
- > par niveau d'organisation : moléculaire, psychologique et social ;
« Comme un archéologue qui examine les différentes strates d'un site de fouilles. »
- > par des capsules : expérience, histoire, liens, outil, ou chercheur ;
« Comme un chercheur consultant une encyclopédie. »
- > par d'originales visites guidées ; « Comme dans un musée. »

À visiter à votre guise... ■ M.L.



MANGANÈSE DANS L'EAU : UN IMPACT SUR LES ENFANTS

PAR MARIE CLARK

Si les effets neurotoxiques d'une exposition au manganèse sont bien connus en milieu de travail, les risques pour les enfants ne le sont pas. Voilà pourquoi une équipe de chercheurs du Centre de recherche interdisciplinaire sur la biologie, la santé, la société et l'environnement (CINBIOSE) s'est penchée sur la question. Dirigée par Maryse Bouchard, professeure associée au CINBIOSE de l'Université du Québec à Montréal et chercheuse au CHU Sainte-Justine, et par Donna Mergler, professeure émérite au Département des sciences biologiques et membre du CINBIOSE, cette équipe a en effet mené une étude auprès d'enfants exposés à une concentration élevée de

Une autre solution consiste à utiliser des pichets filtrants qui contiennent un mélange de résine et de charbon actif.

manganèse dans l'eau potable. Les résultats de cette étude, publiés dans la prestigieuse revue scientifique *Environmental Health Perspectives*, montrent que des enfants exposés à une concentration élevée de manganèse dans l'eau potable ont des performances inférieures à celles d'enfants moins exposés, dans des tests d'habiletés intellectuelles.

UNE PREMIÈRE DÉSOLANTE

Cette étude est la première à s'intéresser aux risques potentiels de l'exposition au manganèse dans l'eau potable en Amérique du Nord. Trois-cent-soixante-deux

enfants québécois de 6 à 13 ans vivant dans des résidences approvisionnées en eau potable souterraine (ou eau de puits) y ont participé. Les chercheurs ont mesuré au domicile de chaque enfant participant la concentration de manganèse dans l'eau du robinet, ainsi que de fer, de cuivre, de plomb, de zinc, d'arsenic, de magnésium et de calcium. La quantité de manganèse



© Mehmet Disiz / Dreamstime.com

Volez vers l'univers de l'humanitaire!

Infirmière / Infirmier

(Avoir 29 ans et moins ou 5 ans d'expérience et moins)

Frais d'inscription : 2550 \$

Date limite pour s'inscrire : 8 mars 2011

Moyens de financement et arrangements de paiement possible.
Une condition s'applique : être en bonne santé.

Durée du stage : 2 semaines (mai 2011)

Pour vous inscrire :



Facebook **Alifera Globetrotter**



Catherine Henry : chenry@alifera.org 514 248.3328
Priscilla Tremblay : ptremblay@alifera.org 514 299.5223

Honduras 2011

Inclus :

- ✓ Encadrement et soutien tout au long du séjour
- ✓ Transport Montréal – La Ceiba
- ✓ Hébergement et repas
- ✓ Stage humanitaire dans un hôpital public
- ✓ Cours d'espagnol de 20 heures
- ✓ Activités et livres photos



Avec le soutien du

provenant de l'eau du robinet et de la nourriture ingérée par l'enfant a été estimée à l'aide d'un questionnaire. Finalement, chaque enfant a été évalué au moyen d'une batterie de tests touchant la cognition, la motricité et les comportements. Ces analyses ont également tenu compte de divers facteurs tels que le revenu familial, l'intelligence maternelle, le niveau d'éducation maternel ainsi que la présence d'autres métaux dans l'eau.

Maryse Bouchard, l'auteure principale de cette étude, explique « qu'une diminution très significative du quotient intellectuel (QI) des enfants a été observée, reliée à la présence de manganèse dans l'eau potable, et cela, même à des concentrations de manganèse actuellement considérées comme faibles et sans risque pour la santé ». En effet, les enfants chez qui les concentrations de manganèse étaient les plus élevées (portion supérieure de 20 %) avaient un QI moyen inférieur de six points à celui des enfants dont l'eau ne contenait pas de manganèse. Pour la coauteure Donna Mergler, « il s'agit d'un effet très marqué ; peu de contaminants environnementaux ont montré une relation aussi forte avec les habiletés intellectuelles ».

MAINTENANT ?

Les auteures concluent que les limites permises d'exposition au manganèse dans l'eau potable devraient être réduites dans le *Règlement sur la qualité de l'eau potable* du ministère du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs. À la suite de cette étude, certaines des municipalités d'où provenaient les enfants participants se sont quant à elles dotées d'un système de filtration qui enlève le manganèse de l'eau potable. Une autre solution praticable à la maison pour ceux qui n'ont pas accès à une eau traitée consiste à utiliser des pichets filtrants qui contiennent un mélange de résine et de charbon actif. Ce type de filtration permet de réduire de 60 à 100 % la concentration de manganèse de l'eau. ■

Source :

Bouchard, M.F., S. Sauvé, B. Barbeau, M. Legrand, M.-È. Brodeur, T. Bouffard *et al.*
« Intellectual impairment in school-age children exposed to manganese from drinking water », *Environmental Health Perspectives*, 7 sept. 2010.
[En ligne : www.uqam.ca/saliedeprime/pdf/ehp.pdf]

L'AQUAVÉLO



© Marcel La Haye

Le Centre de médecine préventive et d'activité physique de l'Institut de Cardiologie de Montréal, le Centre ÉPIC, offre des cours d'aquavélo aux personnes souffrant de maladie coronarienne ou aux prises avec un surpoids. Très semblable à un cardiovélo, l'aquavélo se pratique dans la partie peu profonde de la piscine et favorise l'équilibre et le maintien d'une bonne posture. Sans impact sur les articulations, les exercices sont supervisés par un kinésiologue.

Une prochaine recherche servira à étudier les effets de l'immersion sur l'insuffisance d'oxygénation du cœur (ischémie) pendant l'exercice sur aquavélo. Pour plus de renseignements sur l'aquavélo, consultez www.centrepic.org ■ M.L.

Pour développer un nouveau savoir professionnel :

LE CERTIFICAT EN SOINS INFIRMIERS CLINIQUES

Programme intégrant plusieurs disciplines :

- Bioéthique
- Communication
- Pharmacologie
- Psychologie
- Cardiologie
- Examen clinique
- Physiopathologie
- Urgence

La **formation à distance** en sciences de la santé à l'UQAT :

- cours universitaires de haut niveau développés en collaboration avec des professionnels reconnus en santé : médecins, psychologues, pharmaciens, infirmières en exercice, etc;
- démonstrations en laboratoire et en milieu clinique;
- exercices sur le jugement clinique;
- formule permettant de conjuguer travail et études.

N'attendez plus et faites votre demande d'admission dès aujourd'hui pour la prochaine session!

D'autres formations sont également disponibles, contactez-nous ou visitez notre site Internet pour en savoir davantage.

encadrement
souplesse
proximité
reconnaissance

FORMATION À DISTANCE

PROGRAMME OFFERT SUR DVD



Université du Québec
en Abitibi-Témiscamingue

1 877 870-8728 poste 2610
sc-sante@uqat.ca uqat.ca

VIVRE AVEC...

CLINIQUE ANTIDOULEUR DE L'HÔTEL-DIEU DU CHUM.

PAR FRANCINE SAINT-LAURENT



Gisèle Besner et Chantal Jeannotte.

Brûlures vives, élancements, coups de poignard ou chocs électriques, la douleur chronique est un véritable calvaire pour un grand nombre de Québécois. Permanentes ou intermittentes, ces douleurs peuvent varier en intensité. Parfois, elles deviennent insupportables. Selon l'Association québécoise de la douleur chronique (AQDC), il y aurait près de 1,7 million de Québécois, majoritairement des femmes, affligés par ce fléau. Avec le vieillissement de la population, les rangs de ces « écorchés vifs » grossiront davantage.

« Il n'existe aucun remède miracle pour traiter la douleur chronique. Quand on réussit à réduire son intensité de 15 à 20 %, c'est déjà beau », affirme Chantal Jeannotte, infirmière clinicienne de la Clinique antidouleur de l'Hôtel-Dieu du CHUM. Les traitements utilisés ? Des médicaments, des infiltrations, de la physiothérapie ou de l'ergothérapie. Les patients peuvent bénéficier de consultations et de suivis psychologiques ou psychiatriques auxquels s'ajoutent des ateliers de créativité qui les aident à se concentrer sur autre chose que sur leur douleur. Des séances d'information et d'éducation sur la douleur chronique sont aussi données.

L'imagerie motrice fait partie des traitements enseignés. Par exemple, une per-

sonne souffrante imagine mentalement que sa main douloureuse exécute différents mouvements, comme écartier et refermer les doigts. Cet exercice, qui n'est qu'une des phases de ce traitement, stimule les régions motrices du cerveau.

ÉCOUTE

La douleur chronique gâche souvent la vie des gens qui en souffrent : perte d'emploi, divorce, déménagement, absence de qualité de vie, isolement, autant d'éléments qui les amènent à « broyer du noir » et qui peuvent entraîner de graves dépressions. Les séances de la Clinique antidouleur apprennent aux participants à gérer et à cheminer avec la douleur pour le reste de leurs jours.

« J'ai rencontré des gens qui, après un traitement dentaire, ont éprouvé une douleur qu'ils devront apprendre à gérer durant une partie de leur vie ! » souligne Chantal Jeannotte. Certains facteurs, notamment l'obésité, la mauvaise alimentation, le tabagisme et la consommation d'alcool peuvent compliquer la gestion et le traitement de la

douleur. « Des patients peuvent aujourd'hui souffrir de douleur chronique parce qu'ils ont négligé d'en traiter les premiers symptômes. D'où l'importance de ne pas tarder à prendre des analgésiques lorsqu'on a mal », de dire Gisèle Besner, conseillère en soins spécialisés.

« Quand on réussit à réduire l'intensité de la douleur de 15 à 20 %, c'est déjà beau. »
Chantal Jeannotte

Avoir une grande qualité d'écoute. Être patient. Adresser des paroles d'encouragement. Savoir démontrer de l'empathie ; toutes ces qualités sont importantes quand on travaille avec cette clientèle. Chantal Jeannotte se rappelle de l'une des patientes de la clinique qui adorait cuisiner mais qui se plaignait de ne plus pouvoir le faire à cause de sa douleur. « Je lui ai demandé ce qu'elle avait fait pour Noël. Des tas de tourtières, a-t-elle répondu avec fierté. Je lui ai alors rappelé qu'elle avait beaucoup plus cuisiné durant cette période de Noël que celle de l'an dernier. Son visage s'est illuminé car mes paroles venaient de lui faire réaliser que, pour une fois, sa douleur ne l'avait pas empêchée d'être plus active... »

U de M
Faculté de l'éducation permanente

Certificat Gestion des services de santé et des services sociaux

DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL DU GESTIONNAIRE + GESTION DE L'OFFRE DES SERVICES

www.fep.umontreal.ca/gss 514 343.6090

Université 
de Montréal