



CAPSULE SANTÉ | No.51 | 2017

Mythes et réalités sur la maladie d'Alzheimer

1. Mythe: Ma mère a eu la maladie d'Alzheimer, je vais donc également en être atteint.

Réalité : La maladie d'Alzheimer familiale représente 5% de tous les cas de maladie d'Alzheimer confondus.

2. Mythe: On peut prévenir la maladie d'Alzheimer.

Réalité : Il n'existe aucun traitement pour prévenir la maladie d'Alzheimer. Cependant, l'activité physique et mentale, l'alimentation saine faible en gras, la réduction du niveau de stress et le fait de rester actif socialement peuvent contribuer à réduire les risques.



3. Mythe: Si je reçois le diagnostic de la maladie d'Alzheimer, je n'ai plus rien à espérer de la vie.

Réalité : Même atteint de la maladie d'Alzheimer, il est possible de vivre une vie active et intéressante pendant de nombreuses années. Pour ralentir la progression de la maladie, vous pouvez suivre un régime alimentaire faible en gras, faire de l'exercice régulièrement, maintenir votre réseau social et faire travailler vos méninges. Même si les médicaments ne sont pas efficaces pour tout le monde, ils produisent de meilleurs résultats lorsqu'ils sont administrés au début de la maladie. C'est pourquoi le diagnostic précoce est important.

4. Mythe: Il existe un remède contre la maladie Alzheimer.

Réalité : La maladie d'Alzheimer reste incurable. Cependant, la prise de médicaments, le soutien et les soins au début de la maladie peuvent aider à gérer les symptômes et à améliorer la qualité de vie.

5. Mythe: La maladie d'Alzheimer affecte uniquement les personnes âgées.

Réalité : La maladie d'Alzheimer est une maladie progressive et dégénérative du cerveau. Même si, le plus souvent, elle affecte les plus de 65 ans, elle peut également se déclarer chez des personnes dans la quarantaine et la cinquantaine.

Source : (www.alzheimer.ca)

Au Canada, 747 000 personnes sont atteintes aujourd'hui de la maladie d'Alzheimer ou d'une autre maladie cognitive. D'ici 15 ans, 1,4 million de personnes en seront atteintes.

Source : (www.societealzheimerdequebec.com)



Comment la fumée secondaire et tertiaire nous affecte ?

Qu'est-ce que la fumée secondaire ?

La fumée secondaire est la fumée que les fumeurs expirent et rejettent dans l'air. C'est aussi la fumée qui se dégage d'une cigarette, d'un cigare ou d'une pipe en combustion. La fumée secondaire contient les mêmes substances chimiques que la fumée de tabac inhalée par un fumeur. Si quelqu'un est en train de fumer, toutes les personnes qui l'entourent fument aussi.

Même une faible quantité de fumée secondaire n'est pas sans danger;

- La fumée secondaire renferme des centaines de substances chimiques qui sont toxiques dont plus de 70 qui peuvent causer le cancer
- L'exposition à la fumée secondaire entraîne un risque de cancer du poumon et d'autres affections pulmonaires. Elle accroît également le risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral (AVC).
- La fumée secondaire peut irriter la peau, les yeux, le nez et la gorge.
- La fumée secondaire peut aggraver de beaucoup les allergies et les maladies des voies respiratoires (comme l'asthme).

Qu'est-ce que la fumée tertiaire ?

Quand une personne fume, les substances chimiques toxiques de la fumée secondaire se dispersent dans l'air et se déposent sur les tapis, les meubles, les rideaux et d'autres surfaces. Elles se fixent aussi sur toutes les particules de poussière présentes dans la pièce. Ces substances chimiques ne disparaissent pas une fois que la cigarette est éteinte. Les personnes qui fument ont de la fumée tertiaire sur leurs vêtements, leur peau et leurs cheveux.

Source : (www.cancer.ca/fr-ca)

Pelletez prudemment cet hiver

4 conseils pour réduire votre risque de crise cardiaque

- * **Échauffez-vous.** Le pelletage de la neige est une activité physique exigeante. Il est bon de s'échauffer au préalable, comme pour tout sport intense. Prenez une courte marche afin de faire circuler le sang avant de prendre la pelle.
- * **Prenez une pause.** Ne vous forcez pas à dégager l'entrée d'un seul coup. Prenez des pauses fréquentes et buvez un peu d'eau afin de demeurer hydraté. Si vous êtes fatigué, revenez plus tard.
- * **Travaillez d'abord, mangez ensuite.** Après un repas copieux, votre organisme est occupé à digérer les aliments. Déblayer l'entrée tout de suite après le repas peut imposer une surcharge de travail à votre cœur.
- * **Planifiez d'avance.** Surveillez la météo locale pour connaître les alertes de froid extrême. Prévoyez suffisamment de temps pour pelleter, faire vos courses et marcher à l'extérieur.

Source : (www.fmcoeur.com)