

Santé/Bien-être

Malades du cœur : attention au hammam !
Le hammam est déconseillé aux patients souffrant d'une maladie cardiaque, car la chaleur dilate les vaisseaux sanguins et expose ainsi à un risque accru de malaise.

Fausse polémique

BRONCHIOLITE Cette maladie respiratoire est en forte progression. Elle est prise en charge en Aquitaine par un réseau de 1 000 professionnels

HÉLÈNE ROUQUETTE-VALEINS
h.valeinsrouquette@sudouest.fr

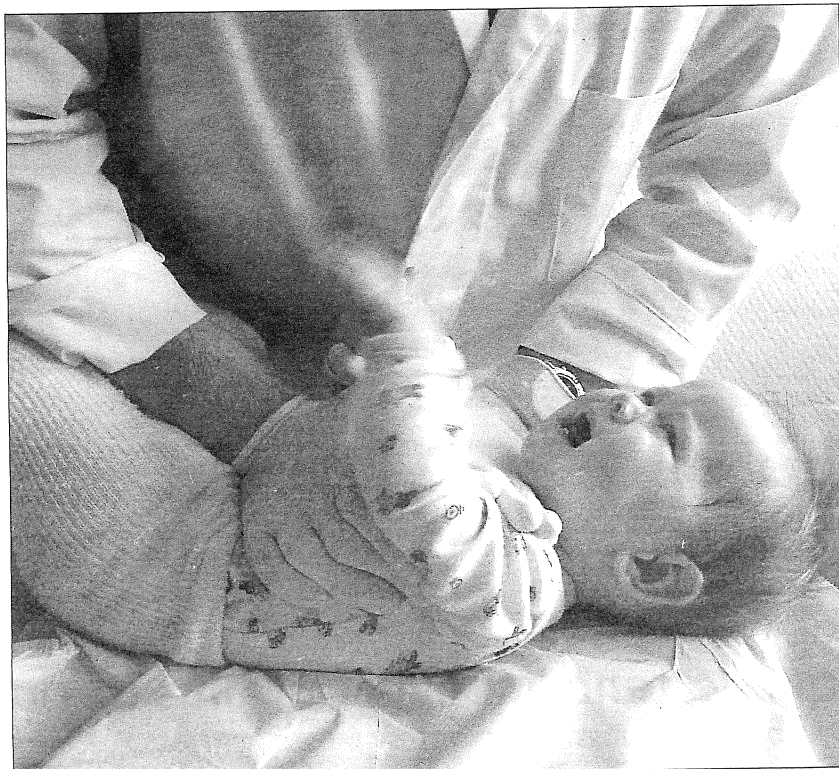
Quelques lignes publiées dans la page « Santé bien-être » du 22 novembre ont mis en émoi les parents dont l'enfant souffre de bronchiolite. Selon une étude citée par la revue « Prescrire » (une revue de professionnels de la santé indépendants extrêmement sérieuse), la kinésithérapie respiratoire ne serait pas efficace. Un certain nombre de parents se sont donc inquiétés auprès du réseau Aquirespi (Réseau respiratoire d'Aquitaine). De son côté, la revue « Prescrire », que nous avons contactée, a refusé de s'exprimer.

Pour comprendre ce qui se passe, il faut donc savoir qu'il existe actuellement plusieurs études visant à mieux déterminer l'importance de la kinésithérapie dans la prise en charge de la bronchiolite du nourrisson. Certaines anglaises, d'autres françaises.

L'étude Bronkinou

Marik Fetouh, kinésithérapeute, attaché d'enseignement au CHU de Bordeaux, et le docteur Thomas Petit, médecin coordinateur du Réseau respiratoire d'Aquitaine, expliquent que des conclusions un peu « hâtives » ont été tirées de l'étude Bronkinou (de l'hôpital Antoine-Béclère, à Clamart). Cette étude a été menée sur des nourrissons hospitalisés pour bronchiolite, « par définition les plus gravement atteints, 3 à 5 % des patients ».

« Il est trop hâtif, soulignent-ils de conclure à l'inefficacité de la kinésithérapie respiratoire dans la bronchiolite pour 95 à 97 % des nourrissons qui sont pris en charge en ville. Les résultats d'une telle étude ne peuvent remettre en cause à eux seuls les recommandations issues d'une conférence de consensus qui concerne la prise en charge des bronchiolites en ambulatoire, alors que l'étude porte sur



Les kinésithérapeutes reçoivent une formation spécifique. PHOTO AFP

des bronchiolites hospitalisées. » La conférence de consensus qui recommande la kinésithérapie respiratoire est issue, en septembre 2000, d'une réunion de réflexion collective entre l'Union régionale des médecins libéraux (URML) d'Île-de-France et l'Anaes (Haute Autorité de santé).

Reste que les deux praticiens bordelais admettent que l'efficacité de la kiné n'est pas absolue sur toutes les bronchiolites. « Cela, disent-ils, est tout à fait conforme au constat fait par les professionnels depuis de nombreuses années, qui savent que leurs techniques ne sont efficaces que pour le désen-

combrement des sécrétions mais pas sur l'inflammation ou le bronchospasme. »

Il faut aussi tenir compte du fait que certains nourrissons peuvent être allergiques.

Une charte

Devant la forte progression depuis plusieurs années de la bronchiolite, qui touche 30 % des nourrissons jusqu'à 2 ans, le Réseau respiratoire d'Aquitaine a lancé, en partenariat avec le CHU de Bordeaux, un réseau de santé.

Ce réseau regroupe plus de 1 000 professionnels de la santé en Aquitaine. Il observe que,

« dans 95 % des cas, la bronchiolite peut être prise en charge par un médecin de ville, et le plus souvent par un kinésithérapeute respiratoire. Les gardes sont assurées jusqu'au 1^{er} mai 2011 dans une trentaine de secteurs géographiques répartis sur l'ensemble de la région aquitaine. Les kinés qui y participent ont reçu une formation spécifique et signé une charte de qualité par laquelle ils s'engagent à respecter un protocole de prise en charge ».

Pour connaître les coordonnées du kiné de garde le plus proche, appeler le 0 820 825 600. Sur Internet : www.bronchiolite.org



Agence
Destination

LE PRODUIT

L'aspartame

Mise au point en 1965, cette substance possède un pouvoir sucrant 200 fois supérieur à celui du saccharose (sucre classique). À saveur sucrée égale, l'aspartame est donc moins calorique... Et, c'est un avantage, il ne favorise pas l'apparition de caries dentaires. De nouveaux travaux incriminent pourtant régulièrement cet édulcorant, présent dans plus de 5 000 produits alimentaires. Toutefois, l'Autorité européenne de sécurité des aliments a publié en mars 2009 un avis qui concluait que « rien n'indique un quelconque potentiel génotoxique ou carcinogène de l'aspartame ». Mais tomber dans le « tout-aspartame » n'aurait aucun sens. Cette substance doit être réservée en priorité aux personnes en surpoids ou souffrant d'un trouble métabolique, comme le diabète.

LE CONSEIL

Vaccination antigrippale : c'est (encore) le moment !



« La grippe s'installe discrètement », indiquent les représentants des groupes régionaux d'observation de la grippe. Avec trois virus circulant actuellement dans le pays, « les personnes à risques ne doivent plus attendre pour se faire vacciner », insistent-ils. Si l'activité grippale est qualifiée de « faible », les virus circulent déjà dans plusieurs régions, notamment dans le Limousin et en Poitou-Charentes. Avec 198 cas avérés pour 100 000 habitants, cette région est d'ailleurs la première en France à avoir franchi le seuil épidémique (qui est de 155 cas pour 100 000).

LE SPORT

Jogging : dans le froid, sortez couvert !



Si vous avez décidé de poursuivre votre jogging quotidien en dépit du froid, couvrez bien vos extrémités. Les mains, les pieds, les oreilles, le nez... et la tête ! Rappels en effet que, si l'adage soutient – à bon droit – que l'on prend froid par les pieds, nous perdons tout de même 40 % de nos calories par le crâne. Ainsi donc, pendant votre course à pied, vous mobiliserez principalement votre énergie pour maintenir votre température corporelle. C'est la clé.

BIEN MANGER BIEN VIVRE



Vers la fin des allégations santé ? Danone a retiré ses allégations santé sur ses produits, se justifiant par un manque de clarté des règles émises par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (Efsa), qui voulait les évaluer. De son côté, l'Efsa se défend,

mutuelle
OCIANE
mutuelle confiance

le partenaire de votre rubrique Santé, Bien-Être

ESSENTIEL SANTÉ
25% MOINS CHER
ET TOUJOURS

Une vraie protection santé qui vous garantit d'être bien couvert, quel que soit votre budget ? C'est désormais possible avec ESSENTIEL d'Ociane : vous bénéficiez d'une couverture complète des dépenses les plus importantes et les plus coûteuses (hospitalisation, analyses, radios, optique, dentaire...), seule une petite partie des frais de pharmacie reste à votre charge.

0 810 100 200