

MM 1160

MAISON MÉDICALE
AUDERGHEM

LA REVUE SANTE

Education et promotion de la santé



Trimestriel n°6

Janvier - Février - Mars 2022



Trimestriel (4 numéros par an)

Janvier - Février - Mars 2022 / n°6

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



4 Le danger des ondes électromagnétiques



9 La vitamine D



12 Comprendre les étiquettes



16 Le covid long



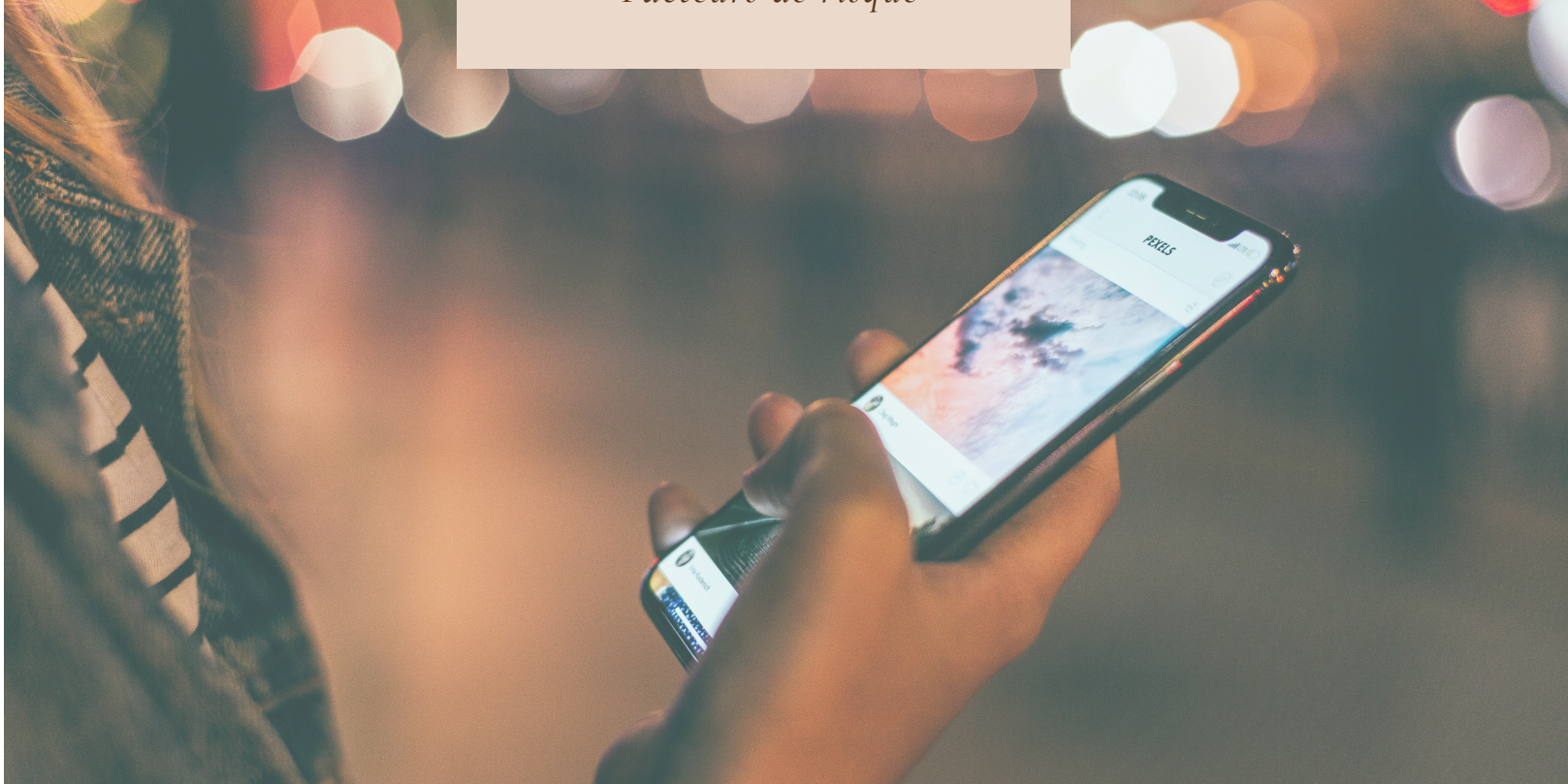
19 Mots-croisés



Le danger des ondes électromagnétiques



Facteurs de risque



Si les risques essentiellement cancérigènes des rayonnements ionisants sont avérés, ceux des rayonnements non-ionisants sont plus controversés. Les rayonnements électromagnétiques de type **ionisants** sont les rayonnements de moyenne à haute fréquence (rayons X, radiographies médicales, scans, énergie nucléaire,...) alors que les rayonnements électromagnétiques de type **non ionisants** sont de basse à moyenne fréquence et sont généralement perçus comme étant inoffensifs en raison de leur faible puissance (ondes radio, micro-ondes, WIFI, GSM, lignes électriques,...).

Les risques et les dangers des ondes d'un champ électromagnétique peuvent dépendre de la fréquence de l'onde (Hz), de l'intensité du champ électromagnétique, de la durée de l'exposition et/ou de la partie du corps exposée.

Plus les fréquences sont basses, plus les champs électriques et magnétiques sont importants.

On distingue les effets sur la santé du champ électrique et ceux du champ magnétique :

- le champ électrique ne pénètre pas (ou très peu) le corps
- le champ magnétique pénètre le corps.

Ce sont donc généralement les champs magnétiques qui posent le plus problème (fréquences extrêmement basses).

On distingue les CEM (champs électromagnétiques) en fonction de leur fréquence respective. Celle-ci dépend de la source d'émission.

L'intensité d'exposition, quant à elle, décroît assez rapidement lorsque l'on s'éloigne de la source. Les effets possibles sur la santé peuvent dépendre autant de la fréquence que de l'intensité des ondes.

Rayonnements ionisants

Ils sont très dangereux pour l'organisme si ceux-ci sont mal utilisés (exposition intense et/ou de longue durée). Ils ont tout de même de nombreuses applications bénéfiques dans différents domaines tel que pour la médecine (imagerie médicale, radiothérapie, stérilisation des matériels médicaux etc.), l'alimentation (décontamination alimentaire),...

Il existe deux types d'exposition aux rayonnements ionisants : l'exposition **interne** (radio-nucléide inhalé, ingéré etc.) et la contamination **externe** (poussières, liquide, aérosols qui se déposent sur la peau ou les vêtements).

Sources artificielles

Les champs et les rayonnements électromagnétiques sont présents dans l'environnement médical et industriel mais aussi dans notre environnement quotidien : les lignes à haute tension, les voies ferrées, les installations électrique, les appareils électroniques (GSM, ordinateur, TV,...), les radios, IRM, scanner, rayons X,...

Sources naturelles

Les champs et les rayonnements électromagnétiques sont naturellement présents dans notre environnement : le rayonnement cosmique qui provient de l'espace et augmente rapidement avec l'altitude, le champ magnétique terrestre (courant qui circule dans le noyau terrestre) qui fait tourner l'aiguille de la boussole, le rayonnement magnétique solaire, le champ électrique de l'orage qui produit des éclairs, l'activité électrique du cœur mesuré par l'électrocardiogramme,...

Les effets

Effets directs

Concernant la cancérogénicité, il n'a à ce jour pas été possible d'établir un lien de causalité entre les expositions et l'apparition de leucémies lors d'exposition à des champs magnétiques de très basses fréquences.

De manière générale, les études sont actuellement insuffisantes pour conclure définitivement sur le caractère cancérogène ou non des champs électro-magnétiques de basses ou hautes fréquences.

Des personnes soumises à un champ magnétique variable (autour d'une fréquence de 20 Hz) ressentent parfois des troubles visuels, caractérisés par la perception de taches lumineuses appelées magnétosphènes.

Certaines personnes peuvent percevoir un effet auditif, spécifiques aux ondes pulsées hautes fréquences. Cette sensation est souvent décrite comme un « clic ». Les radars sont les principales sources susceptibles de générer cet effet. À proximité d'une ligne à haute tension, on peut observer

quelques sensations qui sont liées au champ électrique: chatouillement superficiel de la peau, picotements, légers chocs électriques (lorsqu'on touche un objet métallique près d'une ligne à haute tension), bruit de crépitement (lorsqu'il pleut à proximité d'une ligne à haute tension).

Quel que soit le type de champ électromagnétique, certaines personnes se plaignent de symptômes non spécifiques tels qu'une faiblesse physique ou musculaire voire douleurs musculaires, fatigue, pertes de mémoire, irritabilité anormale, troubles du sommeil, maux de tête, vertiges, malaise...

Cependant, les études scientifiques ne permettent pas d'établir un lien entre les symptômes ressentis par les personnes hypersensibles et une exposition prolongée ou non à des intensités de champs électromagnétiques.

Effets indirects

Les champs électromagnétiques au-dessus de 100 μ T (microtesla, unité de mesure d'induction magnétique) peuvent provoquer des interférences avec les implants médicaux (pacemaker, défibrillateur implantable, pompes à insuline,...).

Comme nous l'avons vu plus haut, certains appareils de la vie quotidienne peuvent être nocifs sur le long terme. Voici quelques mesures à prendre afin de se protéger au mieux.

Vous éloigner de la source

L'intensité d'un champ électromagnétique diminue rapidement lorsqu'on s'éloigne de la source.

Ne laissez pas votre GSM ou votre ordinateur près de vous lors du coucher, ne restez pas devant un micro-onde en marche.

Il est également conseillé de débrancher vos appareils lorsque ceux-ci ne sont pas utilisés.

Ne pas vivre à proximité d'une ligne à haute tension

Les conducteurs métalliques, les matériaux de construction, les arbres, les murs, les bâtiments confèrent une protection efficace contre les champs électriques. Lorsque ces lignes sont enterrées, le champ électrique en surface est à peine décelable.

En revanche, ce sont les **champs magnétiques** qui poseraient le plus de problème. Mais à ce jour, aucune étude scientifique n'est parvenue à démontrer leur nocivité. Dans le doute, c'est le **principe de précaution** qui prévaut.

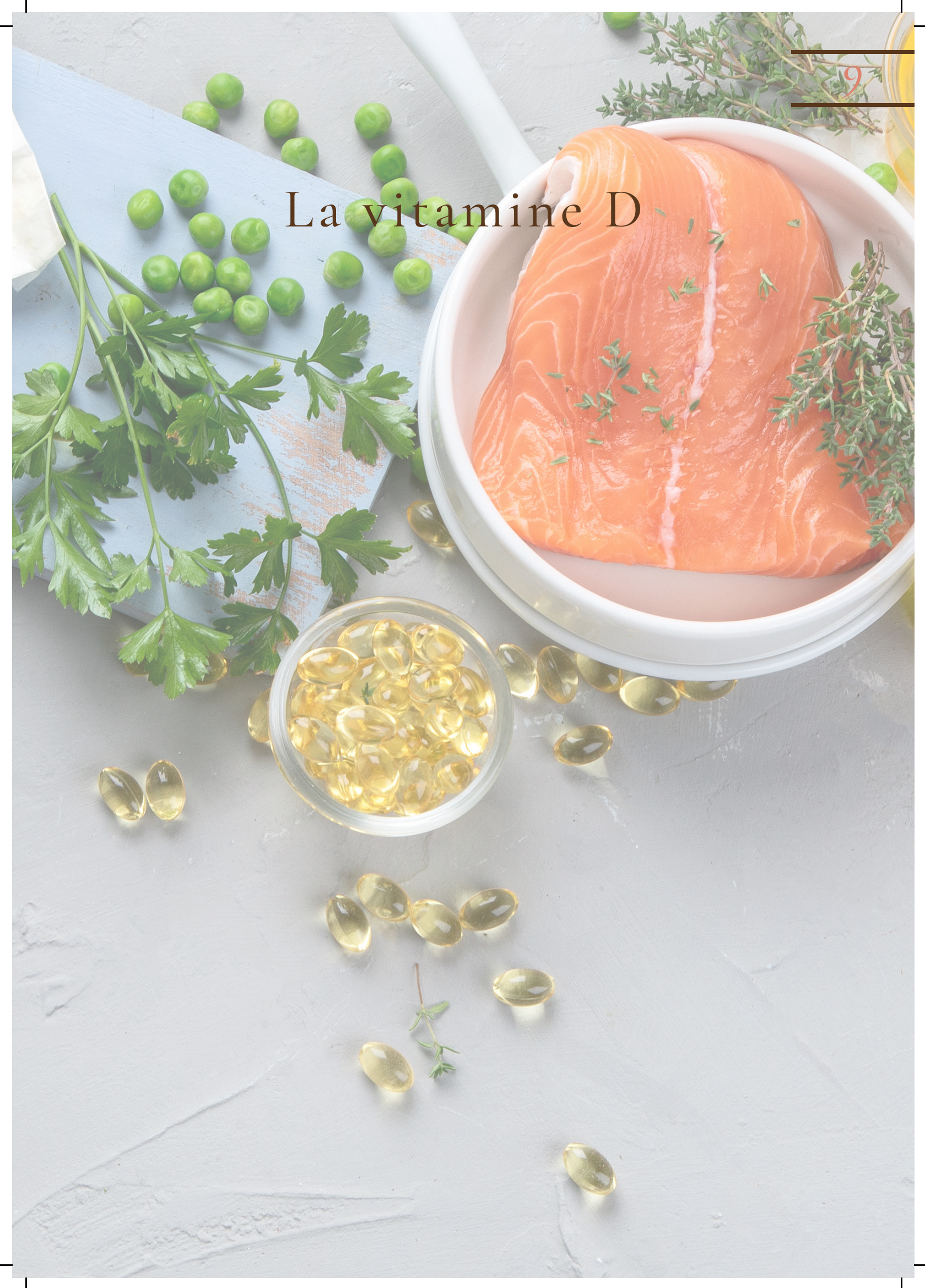
Diminuer l'utilisation du GSM

Même si aucun risque n'a été scientifiquement démontré, l'incertitude quant aux effets des champs électromagnétiques non ionisants persiste.

Dans le doute, il est conseillé de respecter quelques **principes de précaution**, en particulier pour le **GSM**, un appareil à proximité immédiate de la tête :

- utiliser une oreillette
- préférer les sms, plutôt que les appels
- réduire le temps d'appel
- en début d'appel, attendre quelques instants avant de poser le GSM contre l'oreille
- appeler quand la réception est bonne

La vitamine D



Qu'est-ce que la vitamine D?

La vitamine D est une vitamine liposoluble (c'est-à-dire qui se dissout dans les graisses), elle est l'une des rares vitamines pouvant être produite par l'organisme. Elle est synthétisée dans la peau à travers l'action du rayonnement solaire. La synthèse endogène constitue la principale source de vitamine D. Environ deux tiers de l'apport en vitamine D sont élaborés par la peau.

Deux formes de vitamine D

La vitamine D2 (Ergocaliférol), dont l'apport se fait de manière exclusivement exogène, et qui se retrouve principalement dans les céréales et les champignons.

La vitamine D3 (Cholécalciférol), dont l'apport se fait à la fois de manière exogène (par l'alimentation) et endogène (par l'exposition au soleil).

Mode de fonctionnement

Les vitamines D2 et D3 se métabolisent au niveau du foie en calcifédiol. Ce dernier passe ensuite dans les reins et conduit à la libération du calcitriol qui est la forme active de la vitamine D. La vitamine D se comporte comme une hormone et peut être stockée dans les graisses ainsi que dans le foie. Elle est ensuite libérée en fonction des besoins du corps.

Rôle de la vitamine D

La vitamine D assure l'équilibre entre le phosphore et le calcium de notre organisme en favorisant leur absorption au niveau intestinal permettant le maintien d'une bonne minéralisation osseuse du squelette. Elle intervient également dans le processus de la division cellulaire et participe au bon fonctionnement du système immunitaire, des muscles et du cœur.

Pourquoi souffrons-nous d'un manque de vitamine D?

La synthèse endogène par le soleil constitue la source la plus importante de vitamine D pour l'être humain. Lorsqu'elle est exposée au soleil, la vitamine D est synthétisée par la peau.

Cependant cette synthèse dépend de la force et de la quantité du rayonnement solaire.

Vitamine D

En Belgique la synthèse par la peau n'est possible que d'avril à octobre. Pendant les mois d'hiver, la vitamine D ne peut pas être synthétisée par la peau et l'apport en vitamine D proviendra des réserves et apports provenant de l'alimentation. Notre mode de vie actuel se caractérise par de plus longues journées au travail à l'intérieur et notre alimentation ne contient pas suffisamment de vitamine D pour compenser la baisse de la production au cours des mois d'hiver. Notons également que la capacité de la peau à produire de la vitamine D diminue avec l'âge.

Quels sont les symptômes d'une carence en manque de vitamine D

Les différents symptômes d'une carence en vitamine D sont la sensation de fatigue et/ou d'épuisement, la faiblesse musculaire, la déprime, la peau sèche, une fragilité osseuse et/ou des douleurs articulaires.

Aliments les plus riches en vitamines D

Les aliments où l'on retrouve le plus de vitamines D sont le lait de vache, le beurre, le lait enrichi, le jus d'orange, le lait de soja, le lait de riz, la margarine enrichie, le yaourt (sans graisse ou peu de graisse), le fromage (type cheddar, parmesan, suisse,...), les céréales enrichies, le jaune d'œuf, les crevettes, le foie de veau, les conserves de thon, sardine, saumon, maquereau à l'huile, le saumon, le maquereau cuit, le hareng de l'atlantique (cru), hareng fumé, hareng mariné, la morue (crue), huile de foie de morue,...

Qui doit prendre des suppléments de vitamine D?

Après 65 ans, la supplémentation a un intérêt pour prévenir les chutes et les fractures non vertébrales, comme pour le col du fémur.

Par ailleurs, elle peut également s'avérer utile chez les femmes ménopausées souffrant d'ostéoporose, car les traitements fonctionnent souvent moins bien en cas de carence en vitamine D.

De plus, il est également conseillé aux personnes en surpoids ainsi que celles qui passent peu de temps dehors l'été ou qui suivent un régime, de prendre des suppléments car elles présentent souvent une insuffisance, voire une carence, surtout en hiver.

Enfin, la supplémentation en vitamine D est aussi recommandée durant toute l'année chez les femmes enceintes, allaitantes, les jeunes enfants de 2 à 5 ans et les personnes âgées vivant en institution.

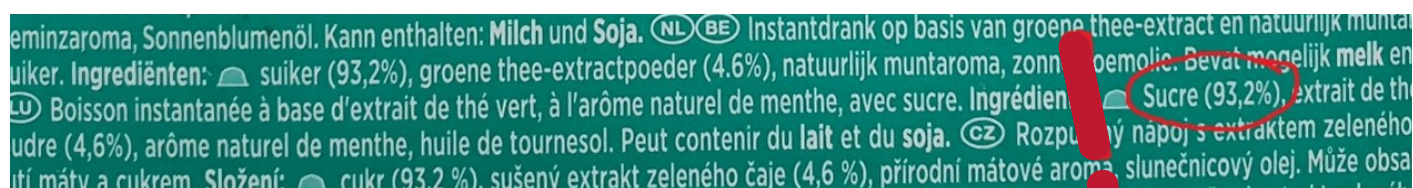
Comprendre les étiquettes



Liste d'ingrédients

Comment lire une liste d'ingrédients ?

Les ingrédients sur un emballage doivent être inscrits du plus important au moins important en terme de quantité. Une liste d'ingrédients qui commence par du sucre (comme le thé sur la photo ci-joint) signifie que l'ingrédient principal est le sucre. De manière générale, il faut retenir que le sucre et ses autres mentions doivent être le plus loin possible dans la liste et même, idéalement, ne pas exister ou alors sous une seule forme. Les mentions de sucres doivent au mieux être inscrits après les ingrédients « principaux » comme la farine ou les œufs dans des préparations.



Plus la liste d'ingrédients est petite, mieux c'est, car cela signifie que le produit est moins transformé (moins d'additifs, moins de sucre, moins de conservateurs, etc.).

Petit rappel, le sucre peut se cacher dans ces listes d'ingrédients sous de nombreuses appellations différentes : sucre, bien sûr, mais aussi tous les noms en « ose » (lactose, fructose, galactose, maltose, etc.), tous les sirop de (glucose, fructose, maïs, canne, etc.), les produits dérivés de la canne à sucre (jus de canne, cristaux de jus de canne, etc.), les jus (de fruit, concentrés, etc.) et bien d'autres encore.

En ce qui concerne les graisses, elles peuvent se présenter sous divers noms tel que huile de palme, végétaux, colza, etc. mais aussi graisses (animales par exemple) variées et dérivés de beurre.

D'autres éléments sont également à prendre en compte lorsque vous lisez une étiquette alimentaire.

L'appellation « **Sans traitement chimique** » sur un emballage de croquette de soja ne veut pas dire que ce soja n'a connu aucun engrais ou pesticide pendant sa croissance, ou qu'il n'est pas transgénique.

L'appellation « **Sans colorant** » sur une bouteille de grenadine, ne signifie pas nécessairement « sans autre additif » (conservateur, stabilisateur, etc.).

Sur une boîte de lait, la mention « **riche en vitamines** » ne vous indique pas si ce sont les vitamines du lait lui-même (organiques), ou des vitamines ajoutées (de synthèses).

Comment lire une liste de valeurs énergétiques?

De manière générale, pour les listes de valeurs énergétiques, il existe toujours deux colonnes. L'une pour les valeurs énergétiques par 100g ou ml et l'autre par portion. De prime abord, on est tenté de regarder les calories et les sucres par portion plutôt que par 100g. Mais c'est souvent un mauvais calcul car les portions vont toujours tenter de faire paraître le produit meilleur qu'il ne l'est. L'exemple pour le paquet de chips est le plus parlant. Une portion de chips est souvent équivalente à 25 ou 30g, or il est rare de ne manger qu'une si petite partie du paquet. On arrive bien largement à plus de 30g par personne dans la plupart des cas. Il faudrait donc idéalement essayer d'évaluer la quantité que l'on va manger et calculer les calories, sucres et graisses en fonction de cela.

Ensuite, en ce qui concerne les sucres en particulier, la mention est toujours double : « glucides » puis, « dont sucre ». « Glucides » fait référence à l'entièreté des sucres présents dans le produit, qu'ils soient rapides ou lents; tandis que le « dont sucre » fait référence plus particulièrement aux sucres rapides (ou simples), qu'ils soient ajoutés ou non. C'est à cette mention qu'il faut faire un peu plus attention, les sucres rapides devant être un maximum limités dans notre alimentation.

En ce qui concerne les graisses, elles se retrouvent sous la mention lipides avec l'accompagnement, « dont saturés ». Lipide, c'est le nom scientifique pour les graisses mais on les retrouve aussi sous la mention acides gras (saturés ou non, trans ou non), cholestérol, etc. De manière générale, ce qu'il faut retenir, c'est que les acides gras saturés peuvent avoir un effet néfaste pour la santé mais ce sont surtout les acides gras trans qui sont mauvais et qu'il faut éviter parce qu'ils augmentent le risque de maladies cardio-vasculaires (les crises cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux (AVC), etc.). Les étiquettes de valeurs nutritionnelles ne mentionnant pas toujours la présence de gras trans, elles n'aident pas forcément à faire un bon choix dans ce domaine. Les acides gras trans se retrouvent beaucoup dans toutes les pâtisseries industrielles, les biscuits, les pizzas, les quiches, etc. Ils sont utilisés comme conservateurs et empêchent les aliments de devenir rances (tout sec ou avec un goût de périmé).

Valeurs énergétiques

Voici quelques conseils pour diminuer sa consommation de sucre et de gras :

- Éviter au maximum les produits transformés, choisir de préférence des produits naturels et frais à cuisiner soi-même.
- Arrêter tous les soda, même les « lights » qui sont toujours bien trop sucrés. Les soda 0% ne contiennent pas de sucres mais ne sont pas bons pour la santé, ils causent notamment des problèmes au foie à long terme.
- Limiter la consommation de biscuits, chips et autres gâteries. Ils doivent rester des plaisirs ponctuels et non faire partie de l'alimentation de base.
- Éviter de grignoter entre les repas. Souvent, les petits grignotages qu'on se permet ne sont pas sains : trop salés, trop sucrés, trop gras, etc. Si petites collations il doit y avoir; privilégiez les fruits, secs ou frais, et en petites quantités.
- Dans les recettes de pâtisseries "maison", il est très souvent possible de diminuer d'un tiers voire la moitié la dose de sucre proposée sans altérer le goût. Apprendre à moins sucrer ses aliments, c'est aussi réapprendre leur véritable saveur et en profiter un maximum.
- Limiter au maximum la consommation d'aliments frits et changer régulièrement l'huile de la friteuse (en général maximum 10 utilisations avant de la changer).
- Préférer la cuisson à l'eau ou à la vapeur plutôt que poêlée avec de la graisse par exemple.
- Pour les pommes de terre par exemple, éviter de les consommer en purée ou au four, leur facilité de mastication les rend moins intéressantes nutritivement. De façon générale, préférez les aliments qu'il faut mastiquer avant d'avaler, cela permet de mieux réguler l'appétit et de ne pas trop manger puisque vous arrivez mieux à sentir la satiété.

En conclusion, soyez vigilants avec les produits que vous achetez, ne vous limitez pas aux mentions attrayantes sur les paquets qui donnent l'impression d'une alimentation saine. N'hésitez pas à regarder les listes d'ingrédients même s'il faut parfois de bonnes lunettes pour les lire et regardez aussi les étiquettes de valeurs énergétiques, elles sont sources de renseignements précieux sur ce que vous mangez. Cuisinez, savourez, et profitez de vos repas comme des moments de détente et prenez votre temps pour manger, votre système digestif vous en sera reconnaissant !

Le covid long



Le covid long

Qu'est ce que le covid long?

Le Covid long, parfois appelé syndrome Covid chronique ou syndrome post-Covid19 est le nom donné aux séquelles à long terme engendrées par le Covid19 chez les personnes infectées, même après la période de convalescence typique.

Les deux symptômes les plus fréquents sont l'asthénie (une fatigue très anormale) et une dyspnée (essoufflement). Mais ils peuvent être également accompagnés par des céphalées (maux de tête), une parésie (faiblesse musculaire), une anosmie (perte d'odorat), une agueusie (perte du goût) et une obnubilation (pouvant traduire des dysfonctionnements cognitifs).

Incidence

Au début de la pandémie de Covid-19 (fin 2019/début 2020), il fut rapidement établi que les symptômes de cette maladie persistaient parfois, quel qu'ait été le degré de sévérité initial. Cela concernerait aussi bien des personnes ayant développé des formes légères et modérées de la maladie que des personnes qui ont été gravement atteintes.

Selon l'OMS (mars 2021), les COVID longs concerneraient 10 à 15% des personnes infectées, soit près de 11,5 millions de personnes dans le monde,

jusqu'à 80 % de Covid long chez les patients hospitalisés et 10% chez les non hospitalisés.

Conséquences

Fin 2021, il n'y a pas de consensus sur la nature exacte du « Covid long » ni sur la possibilité de guérison totale pour l'ensemble des cas.

L'impact réel de ce syndrome sur la société dans le futur (notamment dans le milieu professionnel et sportif) ne peut donc être mesuré avec certitude.

Pour sensibiliser le public à ces symptômes, des communautés d'internautes se sont créées sur les réseaux sociaux où ils y partagent leurs témoignages.

Des internautes francophones victimes du Covid ont ainsi lancé une campagne virale, majoritairement sur Twitter, via des tweets avec des hashtags évoquant l'ensemble des expériences vécues jour après jour (#apresJ20, #apresJ60, #apresJ90, etc.). Elle a eu un écho sur les réseaux sociaux et dans l'ensemble de la sphère médiatique.

Un sujet préoccupant pour les malades longs est le refus, de la part de tiers, de prendre leurs symptômes au sérieux et de les reconnaître comme cause d'invalidité en l'absence d'une confirmation d'infection au Covid-19.

Voici une liste non exhaustive des symptômes ressentis plusieurs mois après avoir contracté le Covid-19

Troubles généraux

- Fatigue intense ;
- Faiblesse musculaire ;
- Douleurs articulaires ;
- Douleurs aiguës dans les bras et les jambes ;
- Fièvre légère ;
- Diarrhées et vomissements ;
- Démangeaisons ;
- Perte de cheveux ;
- Perte de dents ;

Troubles rénaux

- Calculs rénaux ;
- Apparition de diabète ;

Troubles cardiaques

- Apparition d'hypertension ;
- Palpitations cardiaques

Troubles cognitifs

- Troubles de l'attention ;
- Mémoire vacillante ;
- Changements d'humeur, parfois accompagné par de la dépression
- Troubles du sommeil ;

Troubles neurologiques

- Migraines ;
- Perte de goût (Agueusie) et d'odorat (Anosmie) ;
- Accidents vasculaires ischémiques ;
- Accident vasculaire cérébral ;

Troubles pulmonaires et ORL

- Toux de longue durée ;
- Maux de gorge et difficultés de déglutition ;
- Essoufflement ;
- Douleurs à la poitrine

Le saviez-vous?

Selon l'OMS, en cas de forme asymptomatique ou légère, les malades ne sont plus contagieux 9 à 10 jours après l'apparition des symptômes.

Après une forme grave (patients hospitalisés), les personnes n'excrètent généralement plus de virus au bout de trois semaines.

Mots-cachés

E M V F H U C A L O R I E S
 X A T A N H Z N R G M A F P
 P G Z S A N Z H S L M T B U
 O N Y T G E T I Q U E T T E
 S É L H U J G H V C L K Z I
 I T I É E L E W Y I B Z K A
 T I P N U V N G G D Y B O N
 I Q I I S I S O L E I L Z O
 O U D E I T C T J A L X R S
 N E E M E A S C I L Q B A M
 K D U Q D M D D X I C C Y I
 O N D E C I X K L K R Y O E
 A L I M E N T A T I O N N G
 V I R U S E C A R E N C E G

www.educol.net

Les mots suivants sont cachés, **retrouvez-les** horizontalement, verticalement ou en diagonale:

Agueusie	Alimentation
Anosmie	Asthénie
Calorie	Carence
Etiquette	Exposition
Glucide	Lipide
Magnétique	Onde
Rayon	Soleil
Virus	Vitamine



**MAISON MÉDICALE
AUDERGHEM**

RUE EDOUARD HENRARD 19 1160 BRUXELLES

TEL : 02 899 22 09 - FAX : 02 899 22 39

INFO@MM1160.BE

WWW.MM1160.BE

Ne pas jeter sur la voie publique