

ET AUSSI

Après 40 ans, les règles changent !

Depuis la puberté, les femmes ont leurs règles tous les mois, sauf période d'aménorrhée normale (grossesse, allaitement, certaines contraceptions) ou pathologique (stress chronique, dysfonction de la thyroïde, anorexie). Tous les 28 jours en moyenne, la muqueuse utérine très vascularisée se désagrège et s'écoule donc sous forme de sang, si aucune fécondation ne survient. Selon chacune et en fonction des différentes phases de la vie, les règles peuvent être plus ou moins régulières, plus ou moins abondantes. Et leur survenue génère une douleur plus ou moins intense selon les femmes.

A la quarantaine, la fertilité diminue drastiquement : les probabilités de conception sont de l'ordre de 6 % par cycle, contre 25 % chez les femmes de 18 à 25 ans. L'organisme se prépare petit à petit à entrer en ménopause : c'est la péri-ménopause. La réserve ovarienne commence à s'épuiser sérieusement et les ovulations deviennent de plus en plus rares. Cette période peut durer jusqu'à 5 ans. Dans la majorité des cas, elle est caractérisée par un allongement des cycles menstruels et une diminution du flux sanguin. Parfois il existe une alternance avec, à l'inverse des cycles courts et des règles abondantes.

La pleine lune, maîtresse de notre sommeil ?

Afin de déterminer si oui ou non la lune a une influence sur notre sommeil, des chercheurs de l'Universidad nacional de Quilmes en Argentine, de la University of Washington et de Yale University ont monitoré les nuits de 98 personnes appartenant à 3 communautés amérindiennes Toba, dans la province de Formosa en Argentine. La première n'avait pas accès à l'électricité, la deuxième en avait un accès limité, tandis que la dernière vivait dans un environnement urbanisé. Tous ont porté des capteurs d'activité au poignet afin de surveiller leurs périodes de sommeil durant plusieurs cycles lunaires (chacun dure environ 30 jours). Le constat des chercheurs valide l'impact de la lune sur la longueur des nuits des participants. En effet, tous se sont couchés plus tardivement et ont eu les nuits les plus courtes durant les 3 à 5 jours précédant la pleine lune. Et ce qu'ils aient ou non accès à l'électricité, et donc à la lumière artificielle.

Afin de vérifier que leurs résultats étaient valables dans tous les contextes, les scientifiques ont mené les mêmes suivis auprès d'étudiants de la région de Seattle, aux Etats-Unis, une grande ville qui ne s'éteint jamais. Les mêmes variations du sommeil durant les jours précédant la pleine lune ont été observées. La lune aurait-elle finalement un pouvoir plus grand qu'on ne l'imaginait ?

Le digital au service des personnes âgées

Echanger, maintenir le lien avec ses proches, se divertir, préserver son autonomie... Autant d'actions possibles aujourd'hui grâce aux multiples opportunités offertes par le digital. Des innovations qui peu à peu gagnent les maisons de retraite. Pour le plus grand bonheur de nos aînés.

Depuis plusieurs années, les nouvelles technologies ont investi le champ des services à la personne. Et elles arrivent notamment en maisons de retraite, pour améliorer la qualité de vie et l'accompagnement des résidents et faciliter le travail des équipes soignantes.

Car non, le digital n'est pas réservé aux jeunes. Les résultats du baromètre 2020 de la Fondation Korian l'illustrent en montrant une progression assez forte de l'utilisation des outils digitaux depuis 2018. 72 % des plus de 65 ans utilisent les e-mails au moins une fois par semaine (+6 % par rapport à 2018), 53 % utilisent les réseaux sociaux (+12 % par rapport à 2018) et près de 49 % (+2 % par rapport à 2018) utilisent ces outils pour gérer leurs finances.

Des chambres connectées

De nombreuses maisons de retraite ont pris le train de la digitalisation. A la fois pour améliorer le confort de vie et l'autonomie des personnes âgées et maintenir le lien avec les proches. A la maison Korian



Près de 49% des plus de 65 ans utilisent les outils digitaux pour gérer leurs finances. © PHOVOIR

Les Catalaunes (Châlons-en-Champagne, 51) ou encore la maison Castel Voltaire (Châtillon, 92), une box située dans les chambres permet aux résidents d'appeler directement par vidéo leurs proches, de leur envoyer ou de recevoir des photos. Et tout cela grâce à un écran de télévision et une télécommande ultra-simplifiée.

Les chambres sont également équipées en domotique pour permettre aux résidents de contrôler les volets roulants, de programmer la température de la pièce et l'intensité des lumières selon l'heure de la journée, en tenant compte des habitudes de vie et des ressentis des

résidents. Le digital peut innover également en matière de loisirs. Visiter Venise, embarquer pour une croisière sur la Seine, découvrir les œuvres de Van Gogh... quatre vidéoprojecteurs puissants diffusent des images du monde entier sur un écran géant légèrement courbe, ultra-haute définition, qui prend appui sur toute la largeur d'un mur. Une expérience immersive qui peut dépayser, émouvoir ou apaiser.

« Ces innovations digitales sont très clairement un plus. On

peut dire qu'elles facilitent la vie, améliorent le confort, proposent des moments agréables et peuvent même s'avérer thérapeutiques, notamment en contribuant à améliorer l'humeur et diminuer l'anxiété. Mais surtout, elles permettent le maintien du lien avec les proches, même lorsque la famille se trouve loin ou que les visites sont plus compliquées à organiser » souligne Lætitia Toussein-Leconte, psychologue à la maison Castel Voltaire, à Châtillon (92).

destinationsante
Agence de presse

Coliques de bébé : les reconnaître et (tenter de) les soulager

Les coliques sont des douleurs abdominales qui se manifestent le plus souvent par des pleurs prolongés et/ou des phases de forte agitation de bébé, notamment après les repas (*). Son abdomen apparaît tendu et le petit a tendance à replier ses jambes vers son ventre. Ces crises s'avèrent bien souvent déroutantes pour les parents, de par leur persistance et surtout ce sentiment d'incapacité à calmer leur enfant. Que ce soit par des traitements - antispasmodiques conseillés par le pharmacien... - ou des approches diverses : le fait de le bercer, de le porter etc.

A l'examen, le médecin s'assurera de l'absence de toute cause organique, c'est-à-dire d'une lésion ou d'une affection sous-jacente. Il rassurera égale-



Les coliques se manifestent le plus souvent par des pleurs prolongés et/ou des phases de forte agitation de bébé. © GETTYIMAGES

ment les parents si l'appétit de bébé est conservé, si sa courbe de croissance pondérale reste régulière et si son transit demeure normal. Au même titre que son éveil. Et si la crise

a tendance à s'interrompre lorsque bébé émet des gaz intestinaux.

Evolution spontanée

Bon à savoir : ces coliques

surviennent généralement au cours des quatre premiers mois. Quant à leur évolution, elle est bien souvent spontanée. Ce qui signifie, en tant que parents, que vous devrez surtout vous armer de patience et vous efforcer de calmer votre enfant, sans lui montrer de signes d'anxiété, qu'il perçoit. Alors, prenez-le dans vos bras, emmaillotez-le, massez délicatement son ventre... Certaines positions de coucher peuvent aussi le soulager comme le fait de le mettre momentanément sur le côté gauche, les jambes repliées, toujours sous surveillance. En dehors de votre supervision, bébé doit toujours être couché sur le dos. En revanche, aucun traitement n'a véritablement fait preuve de son efficacité pour le soulager. Mais dans tous les cas, suivez les conseils de votre médecin.

(*) Université médicale virtuelle francophone, Campus de pédiatrie, Collège National des Pédiatres Universitaires (CNPU), site consulté le 1^{er} février 2021 - J'élève mon enfant, Laurence Pernoud, Horay Edition