Zeitschrift: Magazine aide et soins à domicile : revue spécialisée de l'Association suisse des services d'aide et de soins à domicile

Herausgeber: Spitex Verband Schweiz

Band: - (2014)

Heft: 2

Rubrik: Actuel

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Les seniors ont la tête plus remplie

Une formidable base de données Photo: iStock

red. Chercher la bonne réponse pendant un jeu de société, le Memory par exemple, prend un peu plus de temps aux personnes âgées. Mais c'est aussi parce que leur cerveau est beaucoup plus rempli! Selon un article du National Geographic, «An Aging Brain Is Still Pretty Smart» les seniors doivent trier dans une gigantesque base de données qu'ils ont constituée au fil des ans. Un chercheur allemand, Michael Ramscar, a créé des modèles informatiques pour comparer la mémoire des jeunes cerveaux avec celle des cerveaux plus âgés. Après avoir envoyé la même dose d'informations à retenir, il a comparé le temps que mettait chaque groupe à se souvenir des informations. Comme on peut s'y attendre, les cerveaux plus âgés ont réalisé l'exercice moins rapidement que les cerveaux plus jeunes. Mais selon le chercheur, la lenteur des cerveaux âgés est également due à la quantité d'informations qu'ils ont accumulée tout au long de leur vie: c'est la multitude de leurs connaissances qui ralentit le système.

www.news-nationalgeographic.com

La musique adoucit les mœurs... et les soins!

red. Les patients ont besoin de moins de tranquillisants s'ils peuvent écouter de la musique relaxante. C'est ce que montre le travail de la professeure Linda Chlan (Université de l'Iowa) et de son équipe, qui a testé la musicothérapie pour soulager l'anxiété d'un groupe de 373 malades des soins intensifs, intubés et sous ventilation mécanique. Ce travail a été publié dans The Journal of the American Medical Association. Le groupe de patients auxquels on avait proposé de la musique présentait une anxiété d'un tiers inférieure au groupe soigné normalement, sans musique. Après cinq jours, les patients ayant pu écouter de la musique recevaient en moyenne trois doses de moins de sédatifs, soit une réduction de 38%. Et pourquoi pas mettre de la musique lors d'une prise de sang ou d'un geste médical invasif à domicile?

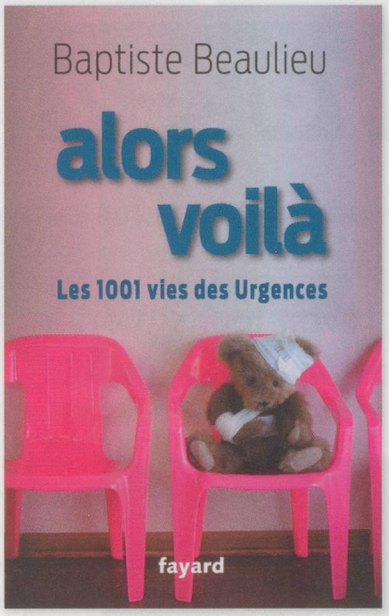
Moins de douleurs avec un sommeil réparateur

red. Psychology Today rapporte plusieurs études récentes suggérant que les troubles du sommeil jouent un rôle important dans le risque de douleur. Des chercheurs de l'Université de Keele au Royaume-Uni ont étudié chez des adultes de 50 ans et plus les facteurs qui contribuent à la douleur généralisée, douleur qui se manifeste dans plusieurs endroits dans le corps en même temps. Ils ont constaté que le sommeil non réparateur (ayant pour effet qu'on se réveille «fatigué») était le facteur le plus étroitement lié au développement de la douleur généralisée. Ce travail de recherche a été mené sur 4326 hommes et femmes qui ont été suivis pendant 3 ans. Dans leur analyse, les chercheurs ont observé la présence de l'arthrose, une affection fréquente chez les personnes âgées et qui peut provoquer une douleur généralisée et chronique. Une autre étude a été menée au Centre pour le travail, la santé et le bien-être de l'Université de Harvard. Elle portait sur le lien entre le sommeil et la douleur chez les membres du personnel soignant d'un hôpital. Les résultats ont montré que plusieurs types de troubles du sommeil, y compris le manque de sommeil, le sommeil de courte durée et l'insomnie étaient fortement associés à la douleur, au point d'interférer avec le travail et de limiter la capacité à effectuer les tâches quotidiennes.

Frissonner, c'est se dépenser

red. Si vous avez eu froid cet hiver, vous avez peut-être brûlé des calories sans le savoir! Une équipe de chercheurs américains vient de publier une étude sur l'hormone qui aide notre corps à se défendre contre le froid, l'irisine. Cette hormone, qui stimule les tissus adipeux à produire de la chaleur pour maintenir la température corporelle, est également produite par le muscle lors de la pratique de l'exercice physique. Les frissons, mécanisme qui nous aide à maintenir notre température interne (extrêmement important dans la prévention de l'hypothermie), sont considérés ici comme une forme d'activité musculaire et le principal moteur de la sécrétion d'irisine. Plus nous avons de frissons en sortant de l'eau froide, par exemple, plus nous libérons d'irisine! 15 minutes dans le froid peuvent ainsi être l'équivalent métabolique d'une heure d'exercice physique. L'étude de ces chercheurs a été publiée dans Cell Metabolism et confirme la piste de l'irisine pour de nouveaux traitements contre l'obésité.

A lire



Urgences en «live»

red. Alors voilà – Les 1001 vies des Urgences. De Baptiste Beaulieu.

Baptiste Beaulieu est un jeune médecin. Sous ce pseudonyme, il tient depuis plus d'une année un blog, devenu un livre l'automne dernier. Il raconte avec humour et humanité le quotidien d'un service d'urgences. Réalisme, vérité, sincérité: vues depuis le côté de la blouse blanche, des rencontres incroyables avec les patients et des expériences de vies qui vont droit au cœur. Les soignants et les soignés y trouveront la légèreté qui permet de prendre du recul, et tous les lecteurs apprécieront la sensibilité et la drôlerie de l'ouvrage. Il y a les malades pleins de courage, les hypocondriaques dignes de Molière, les paumés, les inconscients. C'est toute la comédie humaine qui se joue dans ces pages. Editions Fayard. En librairie.

Pulsomètre

26%

red. C'est la part de la population qui regarde la télévision pendant plus de deux heures par jour en Suisse. Si l'on fait des comparaisons européennes, la Bulgarie arrive assez nettement en tête avec 72%, suivie de la Grande-Bretagne. La Suisse occupe le dernier rang avec une part de 26%. Plus de 40% des Suissesses et des Suisses passent même moins d'une heure par jour devant la télévision ou ne la regardent pas du tout! Peut-être parce qu'ils sont devant leur ordinateur? Cette étude, European Social Survey, ne le dit pas.
En tout cas, en Suisse alémanique, on regarde moins la TV qu'en Suisse romande ou en Suisse italienne. Ces écarts sont restés relativement constants ces 20 dernières années. Et bien sûr, avec l'âge, les personnes tendent à regarder plus longtemps la télévision, celles de plus de 59 ans passant de loin le plus de temps devant le petit écran. Cette variation est la même dans tous le pays.