Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 29 (1999)
Heft: 10

Rubrik: Conseil santé : soulagez votre douleur

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: 03.07.2025

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

ce mal étrange!

sont dues à l'endormissement des responsables de ces installations.»

Face à de telles tragédies, face à d'autres situations heureusement moins dramatiques, les enquêteurs mettent l'accent sur la responsabilité des médecins généralistes. Ceux-ci devraient être les premiers à penser au SAS, lorsqu'ils sont à l'écoute des plaintes de certains de leurs patients. En négligeant les causes véritables d'une fatigue inexpliquée, d'une hypertension, de vertiges, d'un trouble cardiaque, le généraliste aura ignoré la présence du syndrome. De son côté, le malade aura tendance à minimiser ses symptômes. C'est donc bien au généraliste de lui faire comprendre de quel mal il est atteint, afin que les mesures élémentaires de prévention puissent être prises: faire surveiller son comportement au volant par les accompagnants, veiller à ne boire que très raisonnablement du vin (pas plus d'un petit verre par repas), renoncer à tout autre alcool, mais encore manger avec modération, avant d'éviter prise de poids et flatulences d'après-repas. Les excès alimentaires sont de plus les principaux responsables du ronflement. En outre, les spécialistes insistent sur la nécessité de faire de l'exercice physique: marche, natation, vélo d'appartement.

Toutefois, la meilleure parade contre le SAS, c'est une machine d'invention anglaise, dotée d'un masque que l'on place sur le nez et qui pulse de l'air toute la nuit avec une régularité de métronome, empêchant ainsi le phénomène de l'apnée de se produire. Les spécialistes l'ont appelé «appareil ventilatoire à pression positive continue».

Bienfaits du sommeil

Dans son approche du syndrome de l'apnée du sommeil, le corps médical suisse n'est pas le seul à s'interroger et à se remettre en question. Aux Etats-Unis, le «Journal de l'association des médecins américains» met en garde les spécialistes contre les dangers de l'insomnie et du mauvais sommeil chez les plus de 60 ans.

Cette prise de conscience s'accompagne d'un certain nombre de constatations:

– Pour 25 à 35% des Américains parmi les plus âgés, le sommeil ne vient pas naturellement.

– Trop souvent, les médecins américains n'écoutent pas les plaintes de leurs patients âgés, quand ceux-ci évoquent leurs difficultés à s'endormir.

– La gériatrie est une discipline souvent négligée dans l'enseignement des sciences médicales.

– La psychologie comportementale se révèle parfois plus efficace que les médicaments pour obtenir un endormissement durable. Mais les médecins qui pratiquent cette thérapeutique sont peu nombreux, car elle est dévoreuse de temps, et par conséquent assez peu rentable.

– Les pilules pour dormir ne sont pas la panacée, insistent les spécialistes du sommeil. Les effets secondaires sont plus importants après 65 ans. Du fait de l'âge, l'organisme met davantage de temps pour assimiler les somnifères.

Aux Etats-Unis, suite à ces constats, la situation est en passe de s'améliorer. Des cliniques du sommeil ont été créées, qui enseignent aux insomniaques les méthodes propres à faciliter l'endormissement. Et l'hygiène du sommeil est enseignée aux médecins qui se destinent à la gériatrie.

Jean-V. Manevy

CONSEIL SANTÉ

Soulagez votre douleur

Dans la lutte contre la douleur, vous pouvez prendre une part active. Pour cela, vous pouvez utiliser certaines techniques, en plus de la prise d'antalgiques. Ce sont souvent des trucs que vous avez sans doute déjà essayés dans le passé. – Eviter de bouger l'endroit douloureux. – Se reposer dans le calme et lumière éteinte. – Ecouter une musique douce, ou une musique qui vous plaît. Vous pouvez pour cela utiliser un baladeur. – Faire un exercice de relaxation ou de détente. Les plus efficaces sont ceux que vous connaissez déjà. Mais il n'est jamais trop tard pour commencer. – Demander un massage léger. – Regarder la télévision, lire et parler avec votre entourage.

Si ces moyens parviennent à soulager votre douleur, cela ne signifie pas pour autant que ladite douleur est seulement «psychologique». Cela démontre simplement que vous parvenez à utiliser avec succès deux excellents moyens qui la soulagent: la distraction et la relaxation.

Avez-vous peur de dépendre des médicaments «anti-douleur», ou de devenir toxicomane? Cette crainte est basée sur de vieux préjugés. La dépendance psychologique ne survient que dans 0,03% des cas. Lorsque la douleur diminuera, vous pourrez réduire la quantité de médicaments. Il n'y a aucune raison de souffrir inutilement de peur de dépendre des médicaments «anti-douleur», tels que la morphine. Parlez-en à votre médecin.

Pr. Charles-Henri Rapin

Poliger, rue des Bains 35, 1205 Genève. Tél. 022/809 82 11.