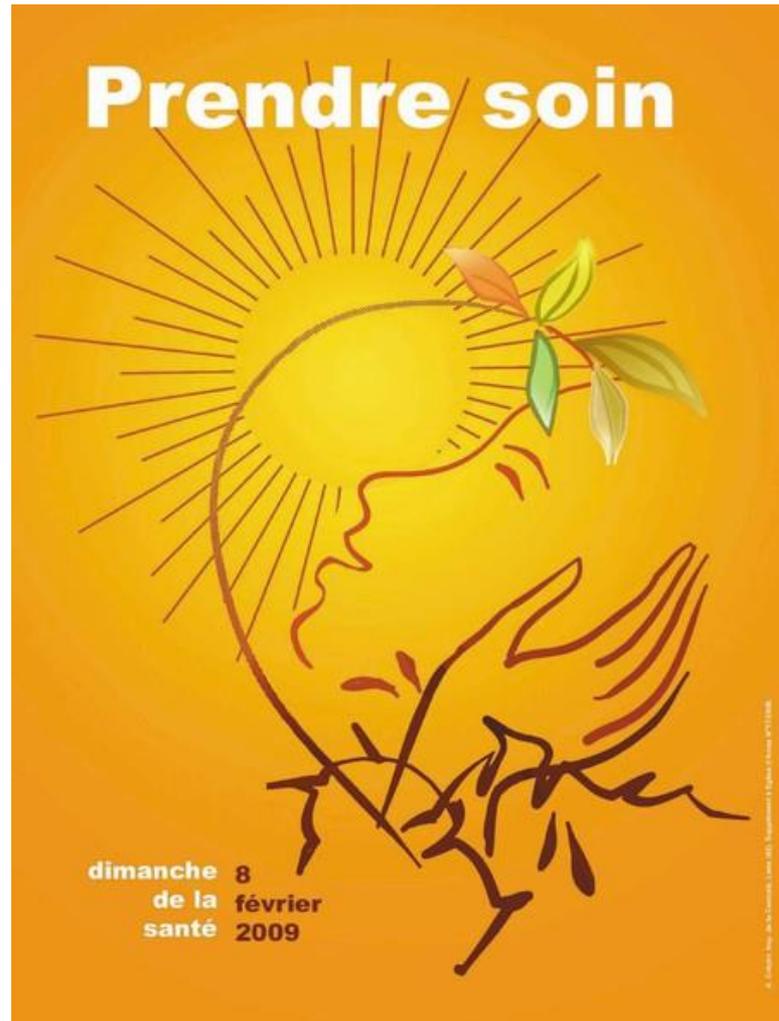


A VOTRE SANTÉ !

Vaste programme !
pour tout être humain !

Une santé physique, psychique, spirituelle,
sociale!



Deux textes mis en parallèle

(par le diocèse d'Arras)

Du père Joseph Wresinski
parlant à des jeunes

- « Ne te regarde pas,
regarde les autres !
**Ne pense pas
tellement à toi, mais
pense aux autres**
Ne lutte pas tellement
pour toi, mais lutte
pour les autres »

De Guy Béart

- Le matin je m'éveille en
chantant
Et le soir je me couche en
dansant.
Entre-temps je fais la
sieste,
Voilà tout ce qui me reste
Ou je me fais du café
**On ne se soigne jamais
assez**

Être toujours sur la brèche pour s'occuper des autres !
Toujours faire davantage !

« Tu aimeras ton prochain comme toi-même »

Mais un désir doit tous vous saisir :

" Prends soin de toi ! "

La santé est un objet fragile,

soumise à des épreuves physiques

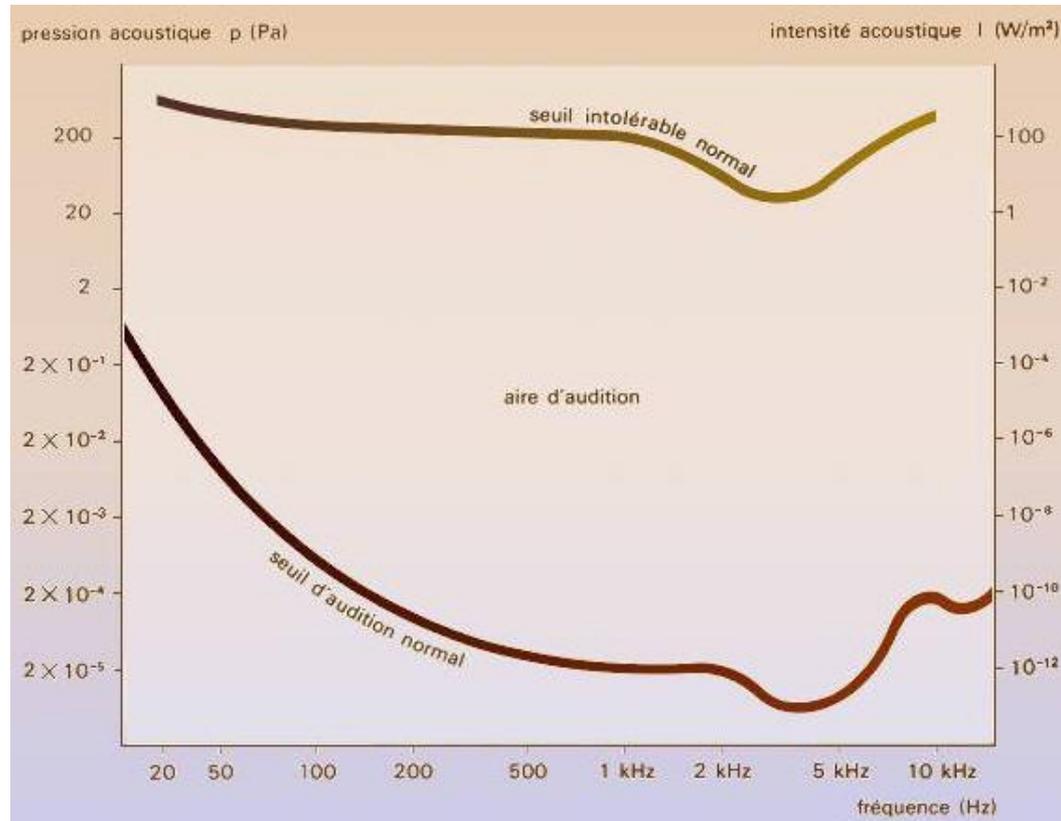
- la maladie certes *et pour cela vous avez un généraliste*
- les **yeux** et les **oreilles**
- le **sommeil**
- l'invalidité
- la **dépendance**.
- Les artères ou **le coeur**

Et à bien d'autres épreuves

- le **stress** et l'inquiétude,
- la **solitude**,
- le malaise au **travail**,
- un **déménagement**,
- les **conflits**
- Les **exigences** des uns et des autres

Tout d'abord juste un mot de l'audition

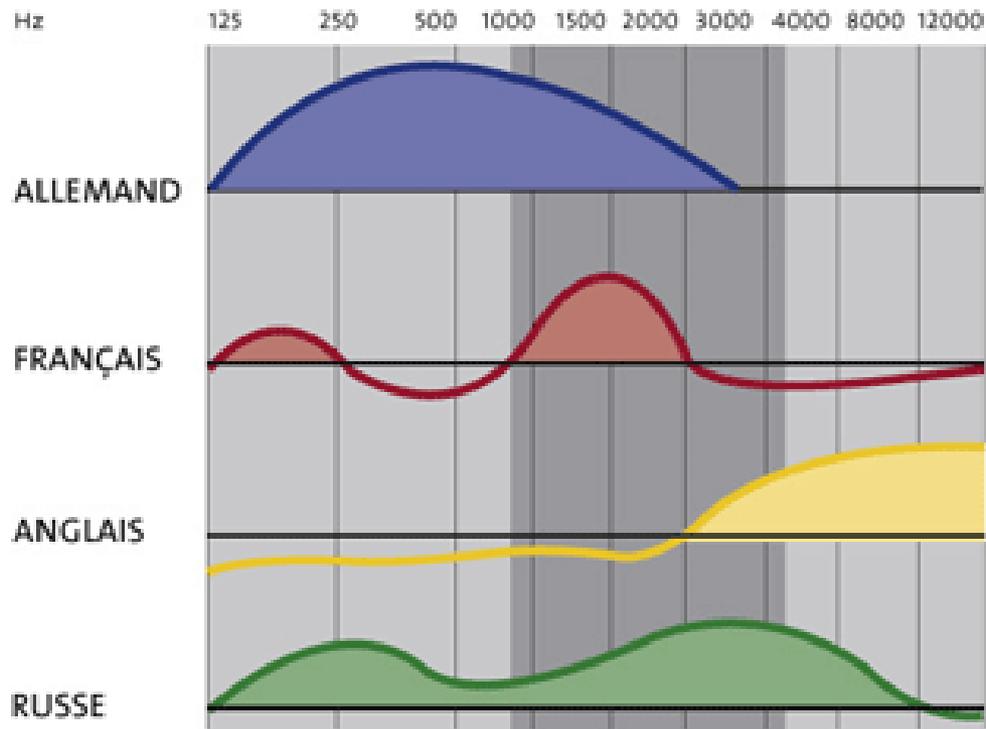
Si vous n'entendez pas, que de quiproquos dans la vie quotidienne ?



**Au travail !
En famille !
Avec les
amis !**

Chaque langue parlée a ses fréquences

Illustration des courbes d'enveloppe de quelques langues



← **Langue française**
entre
1000 et 2000 Hz

Quelques aspects techniques, esthétiques et pratiques



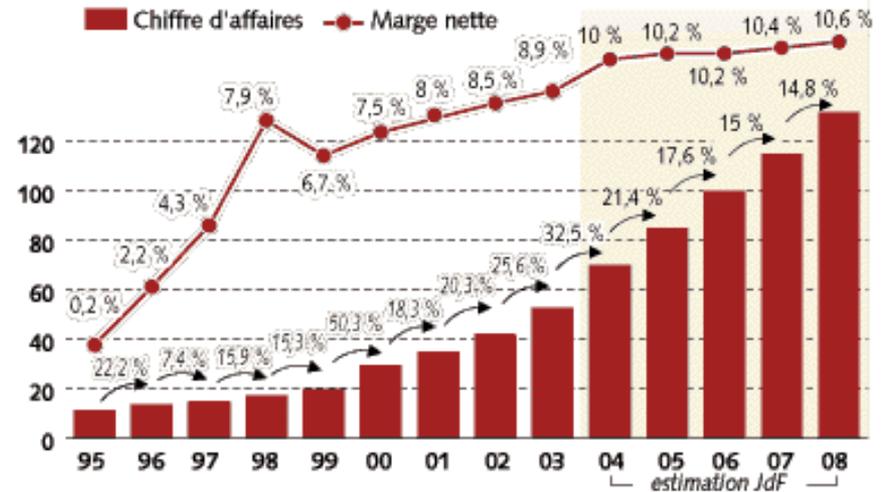
Divers types d'appareillage



Chiffre d'affaire et marge nette 1995-2008
d'une société d'appareils auditifs selon Internet

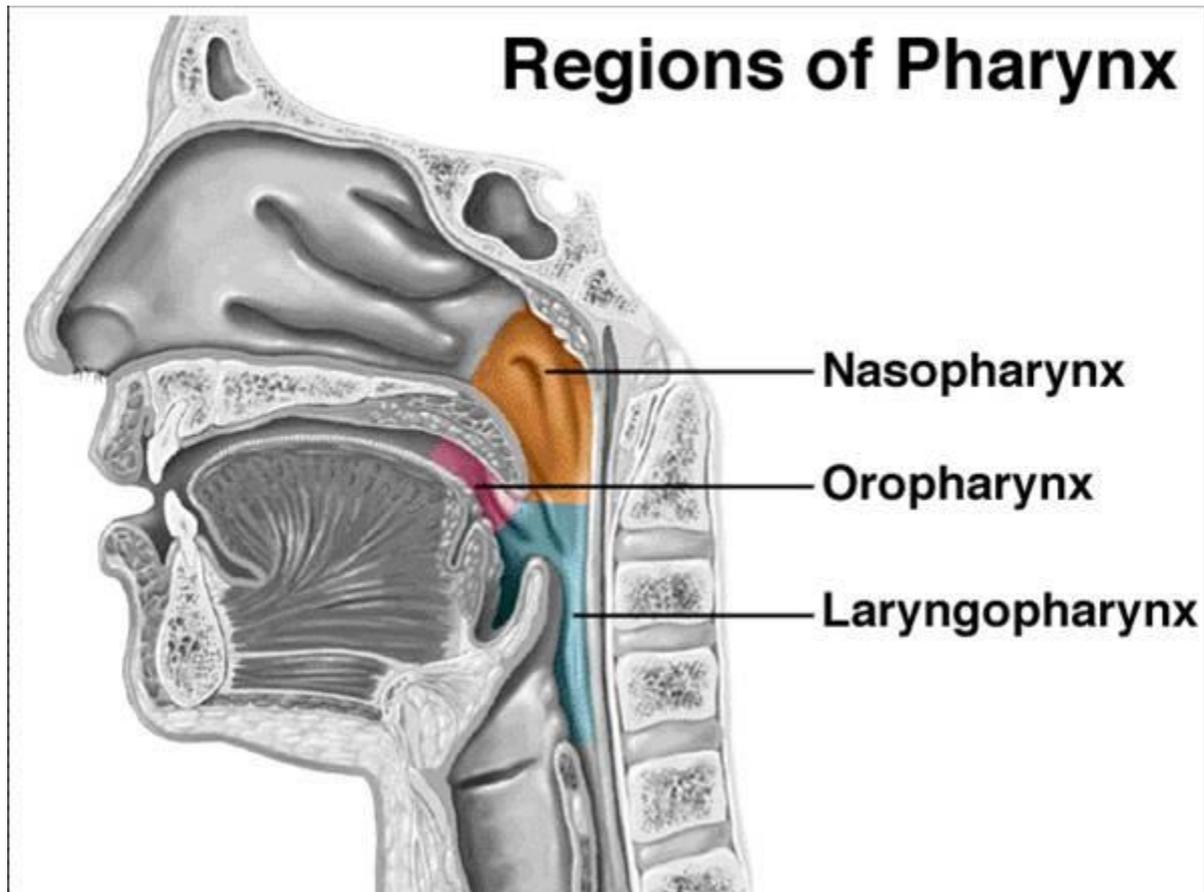
LA CROISSANCE DU CHIFFRE D'AFFAIRES VA TIRER LES RESULTATS

► Données en millions d'euros, sauf indication contraire

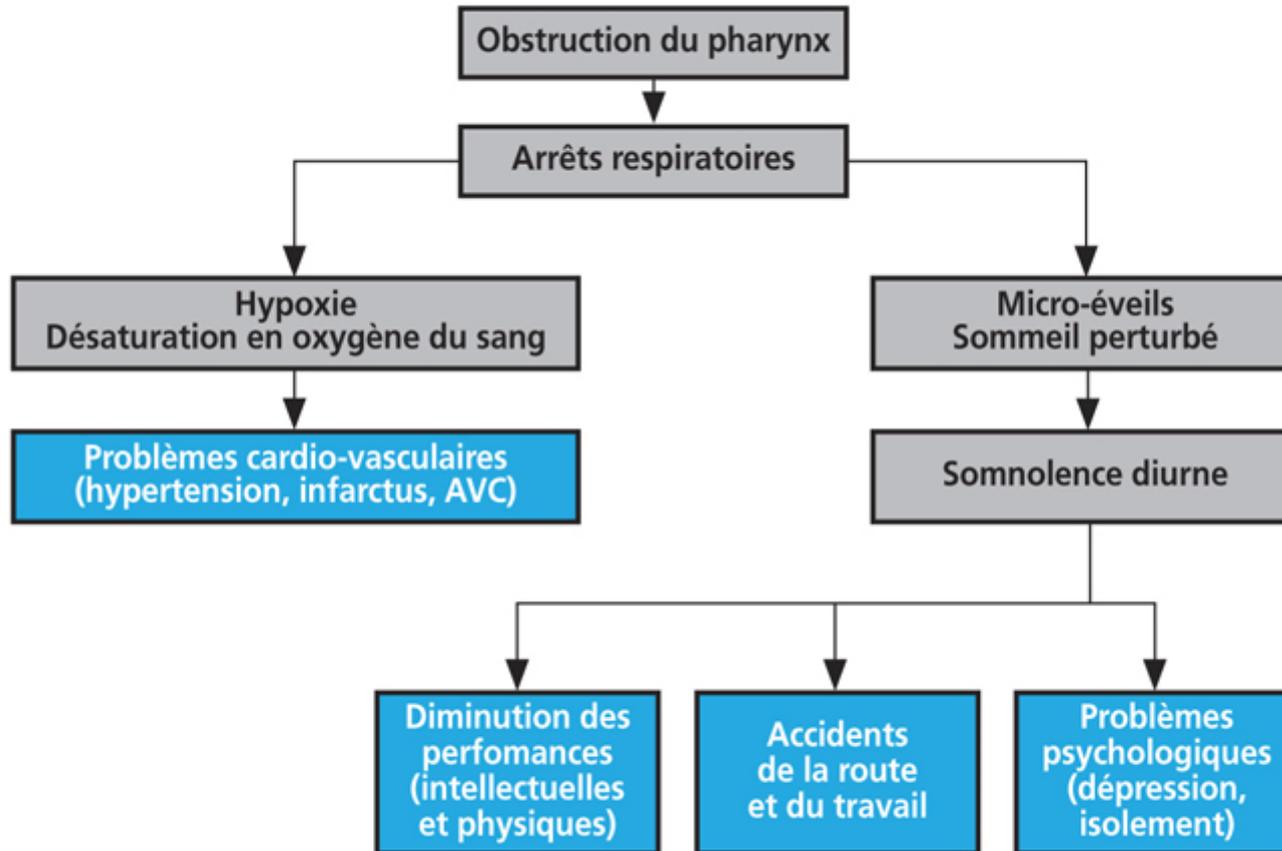


Quelques mots sur " l'apnée du sommeil «

Principale cause de la somnolence l'après midi



Conséquences de l'apnée du sommeil⁽²⁾



(2) Adapté de W. Karrer et coll. Forum Med Suisse fév. 2003.

Un traitement simple, préventif et ...
Mais bénéfique !



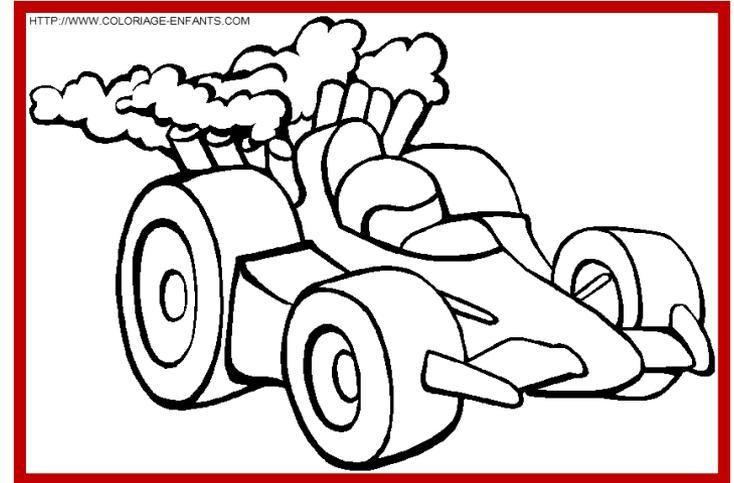
Mens sana in corpore sano

- Pas grand-chose de plus à dire :
 - Une **nourriture saine**
 - Une **activité physique suffisante**
 - Une **vie équilibrée**
 - **Pas d'addiction**
 - Ni excès d'alcool
 - Ni tabagisme
 - Ni Héroïne, Cocaïne, et autres « Haschich »
 - Ni autres addictions (télé, jeux vidéos, poker, ...)



Ah Si ! Peut-être ... Et tout d'abord

- **Faut-il toujours courir ?**
 - Après le temps !
 - Après le sommeil !
 - Sur les routes !
 - De réunion en réunion !
 - Et avec quel repas ?



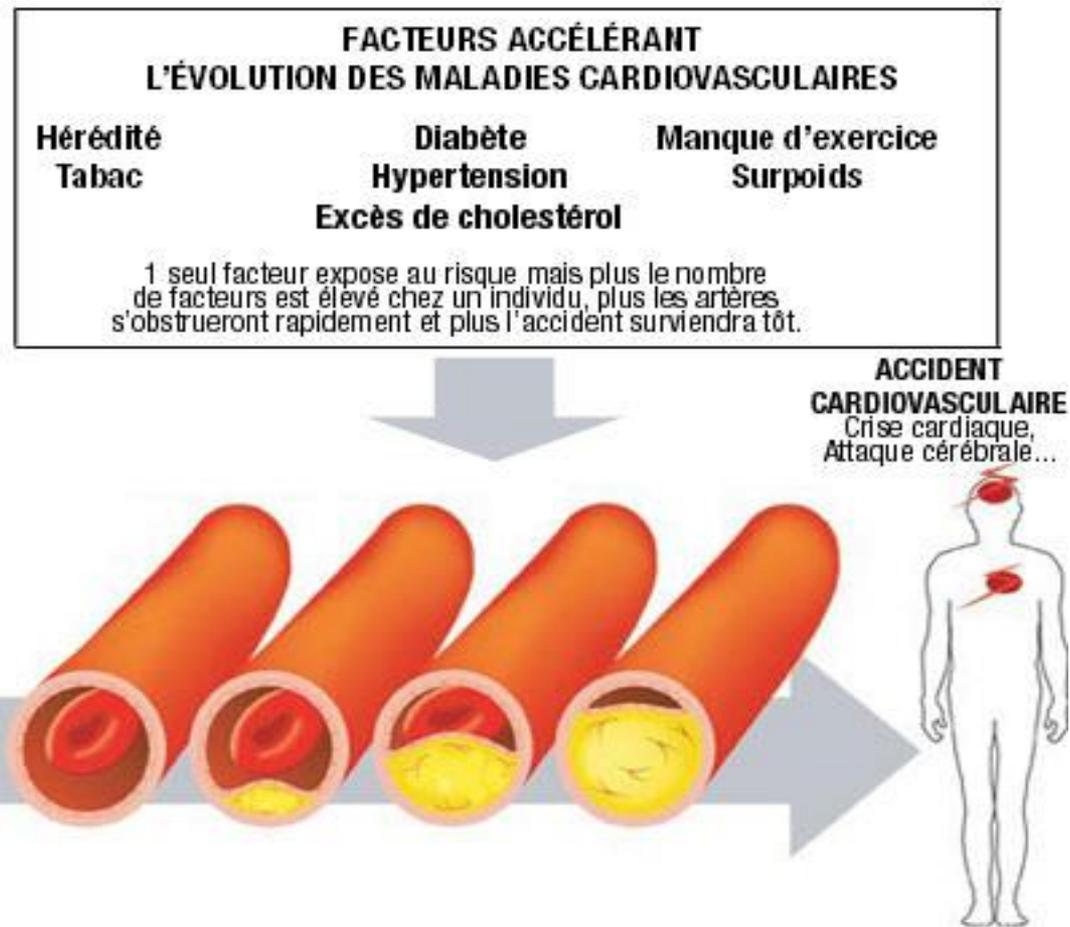
**Tout est dit ... Mais ...
Tout reste à faire !**

Et d'abord ne pas méconnaître quelques fléaux Et s'y attaquer

- L'excès de poids et le diabète
- L'Hypertension artérielle
- Le cholestérol
- Le tabac et l'alcool
- Le stress
- Le manque de sommeil
- La sédentarité, une activité physique inadaptée

Un mot sur les maladies cardiovasculaires

Elles vous guettent



Hypertension artérielle



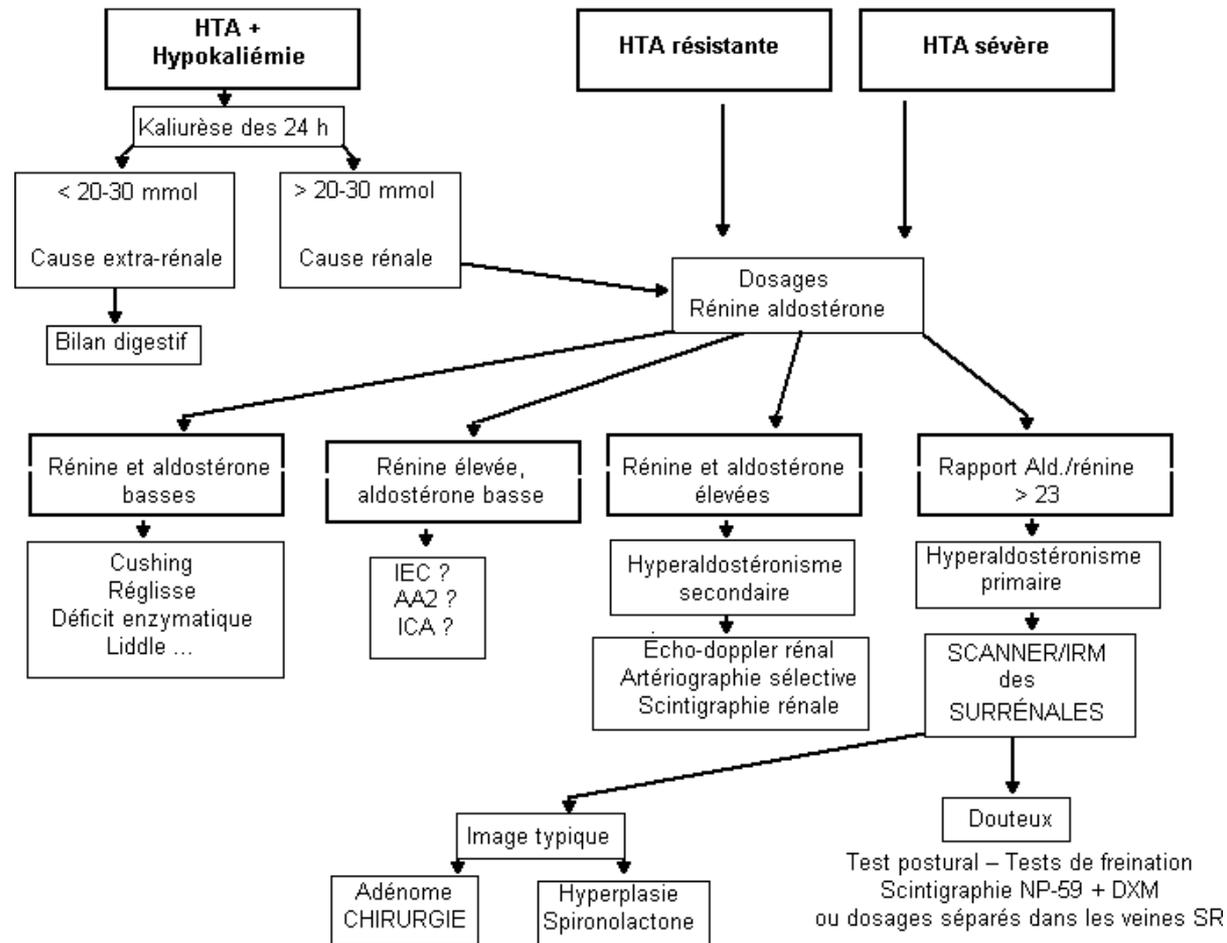
Un repère simple

En
mm Hg

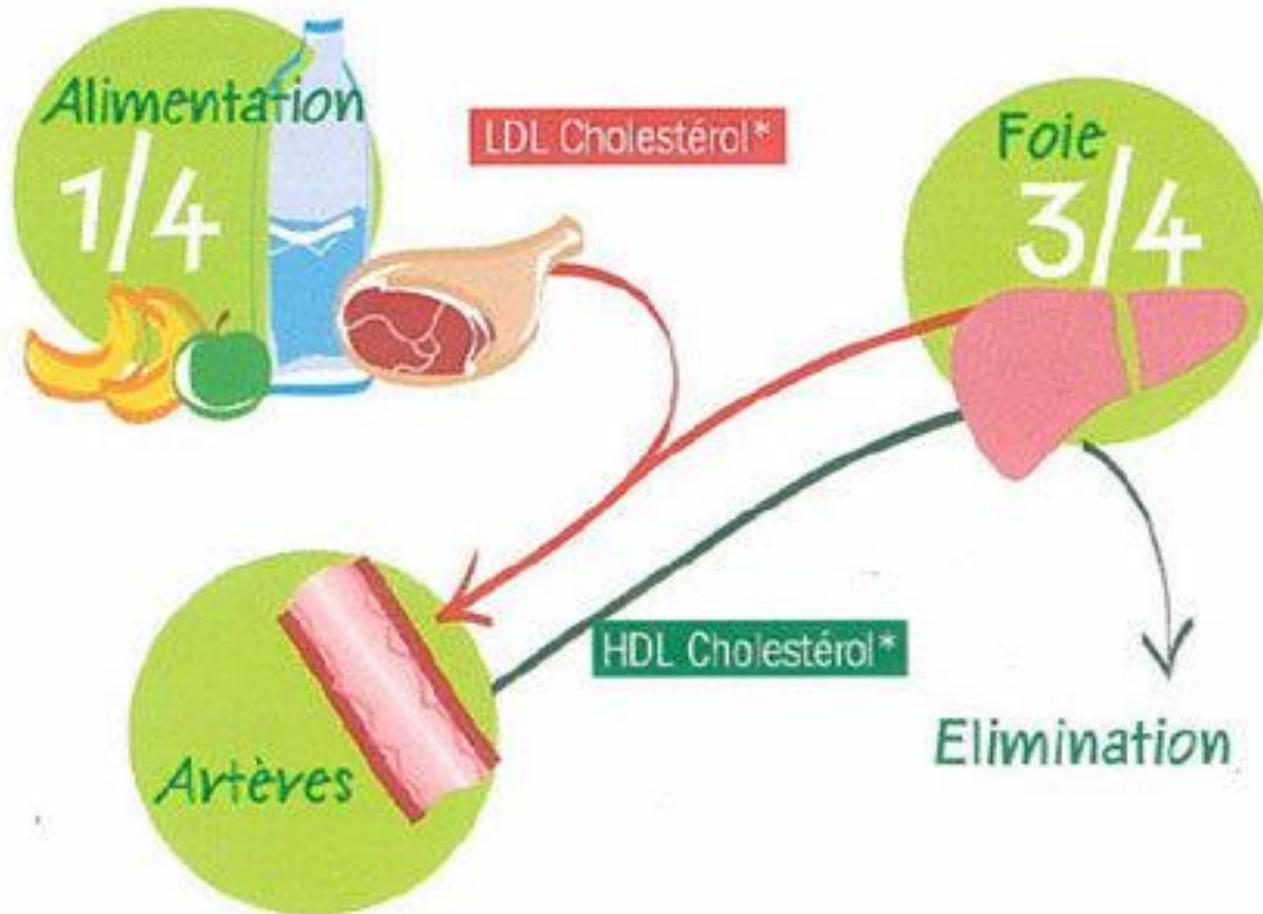


Une maladie complexe

Recherche d'un hyperaldostéronisme chez l'hypertendu



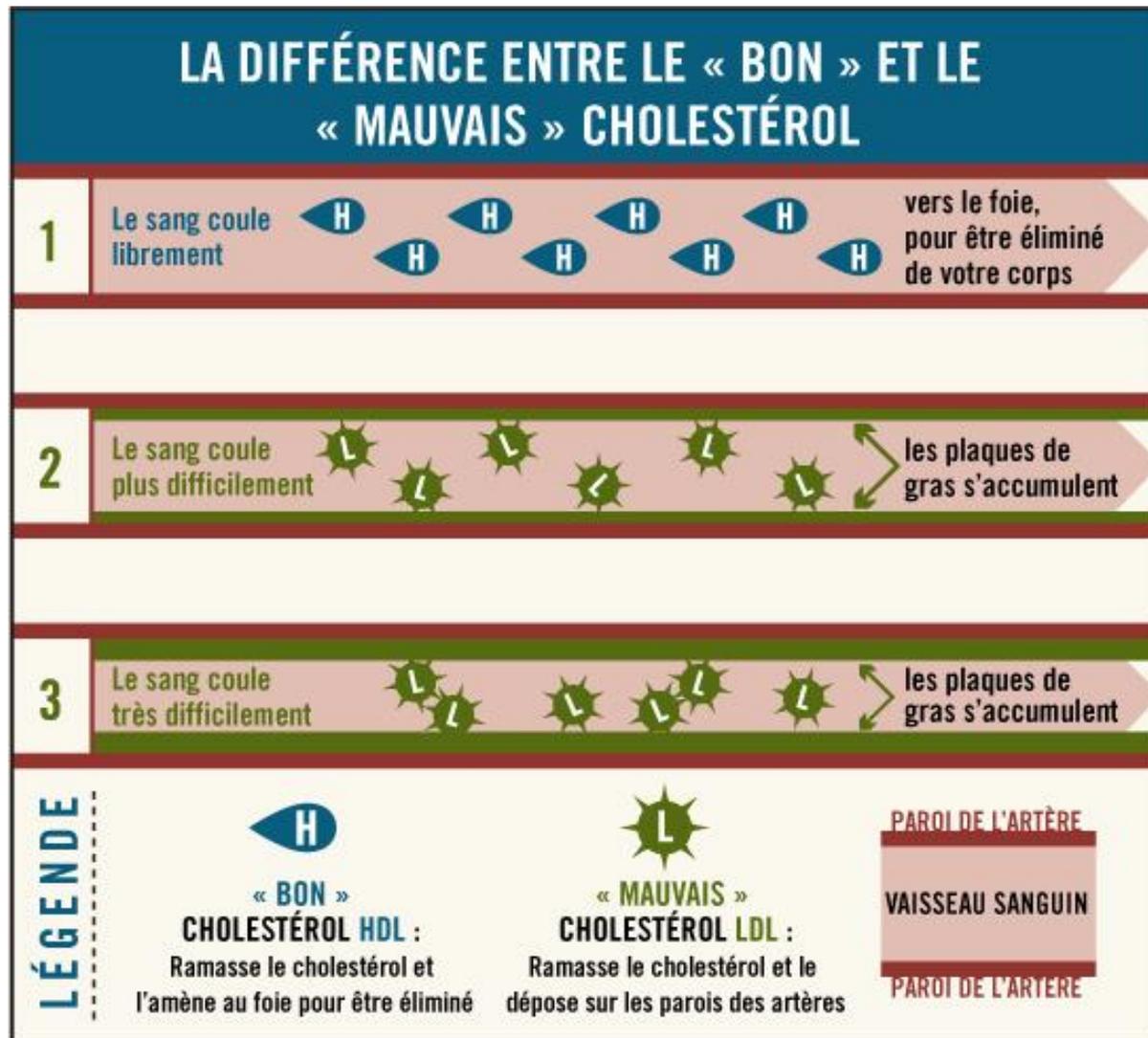
LDL et HDL CHOLESTEROL



*HDL : "le bon cholestérol" (qui circule des cellules vers le foie pour être éliminé) ;

*LDL : "le mauvais cholestérol" (qui circule du foie vers les cellules).

Du bon HDL ou du mauvais LDL ?











Quelques repères simples là aussi !

Taux de cholestérol	Valeur normales
Cholestérol total	$< 2\text{g/l}$
LDL – Cholestérol <small>[SEP]</small> « <i>mauvais cholestérol</i> »	$< 1,6\text{ g/l}$
HDL-Cholestérol <small>[SEP]</small> « <i>bon cholestérol</i> »	$> 0,35\text{ g/l}$

LE TABAC

- Infarctus
- Cancer
 - Poumon
 - Larynx
 - Langue
 - Vessie
 -
- Artérite
- Etc ...

AUTOPSIE D'UN MEURTRIER

ACÉTALDÉHYDE
(irritant des voies respiratoires)

ACROLÉINE
(irritant des voies respiratoires)

ACÉTONE
(dissolvant)

NAPHTYLAMINE *

MÉTHANOL
(carburant pour fusée)

PYRÈNE *

DIMÉTHYLNITROSAMINE

NAPHTALÈNE
(antimite)

NICOTINE
(utilisée comme herbicide et insecticide)

CADMIUM *
(utilisé dans les batteries)

MONOXYDE DE CARBONE
(gaz d'échappement)

BENZOPYRÈNE *

CHLORURE DE VINYLE *
(utilisé dans les matières plastiques, diminution de la libido)

MERCURE
(thermomètre)

ACIDE CYANHYDRIQUE
(était employé dans les chambres à gaz)

*** TOLUIDINE**

AMMONIAC
(détergent)

*** URÉTHANE**

TOLUÈNE
(solvant industriel)

ARSENIC
(poison violent)

*** DIBENZACRIDINE**

PHÉNOL

BUTANE

*** POLONIUM 210**
(élément radioactif)

STYRÈNE

DDT
(insecticide)

*** GOUDRONS**
(les plus cancérigènes)

PLOMB
(essence et gaz d'échappement)

Lors de sa combustion, la cigarette produit une fumée qui contient environ 4000 substances toxiques (dont au moins 50 cancérigènes). Sur les paquets, seuls goudrons et nicotine sont indiqués. Certains composés proviennent de l'environnement (pesticides, produits radioactifs), d'autres composés sont ajoutés, comme l'ammoniac qui favorise la fixation de la nicotine et la dépendance. Certains plants de tabac sont génétiquement modifiés afin de rendre la nicotine plus « efficace ».

* SUBSTANCES CANCÉROGÈNES CONNUES 14, rue Corvisart - 75013 Paris - www.ligue-cancer.net 0810 111 101

CRÈNE
LE CANCER
LA LIGUE
CONTRE
LE CANCER
100 ANS

MANGERIEZ-VOUS CELA ?



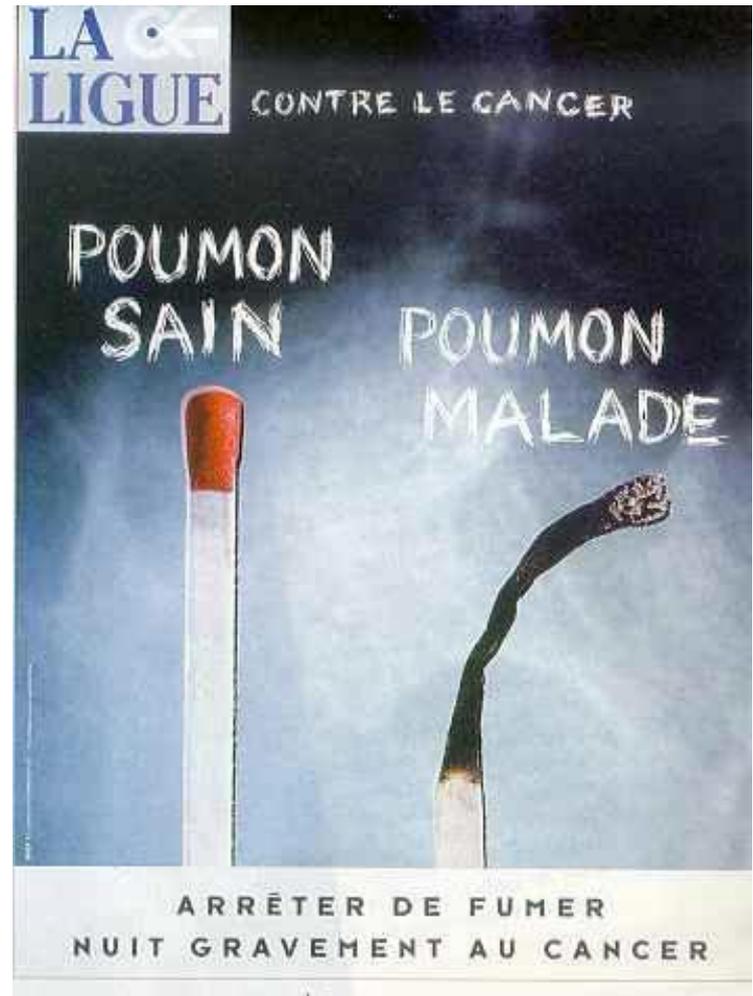
ACÉTONE (utilisé dans les dissolvants et décapants)	MÉTHANOL (utilisé dans les carburants)
MERCURE	ACIDE CYANHYDRIQUE (utilisé par les Nazis dans les chambres à gaz)
AMMONIAC (utilisé dans les détergents pour WC)	RADON (radioactif)
ARSENIC (utilisé comme poison violent)	POLONIUM (radioactif)
GOUDRON (utilisé pour les routes)	CADMIUM (utilisé dans les piles et batteries)
FORMALDÉHYDE (utilisé pour la conservation des cadavres)	PHÉNOL (utilisé dans les pesticides et solvants)
DDT (insecticide)	MONOXYDE DE CARBONE (présent dans les gaz d'échappement des voitures)
NAPHTALÈNE (utilisé dans les antimites)	PLOMB
BENZÈNE	NICKEL

TABAC-STOP

Tél. 45 30 33-1
www.cancer.lu/tabac.html



Le tabac contient plus de **40 substances cancérigènes**, des centaines de **gaz toxiques** et des **métaux lourds**.



57000 morts/ an chez les hommes

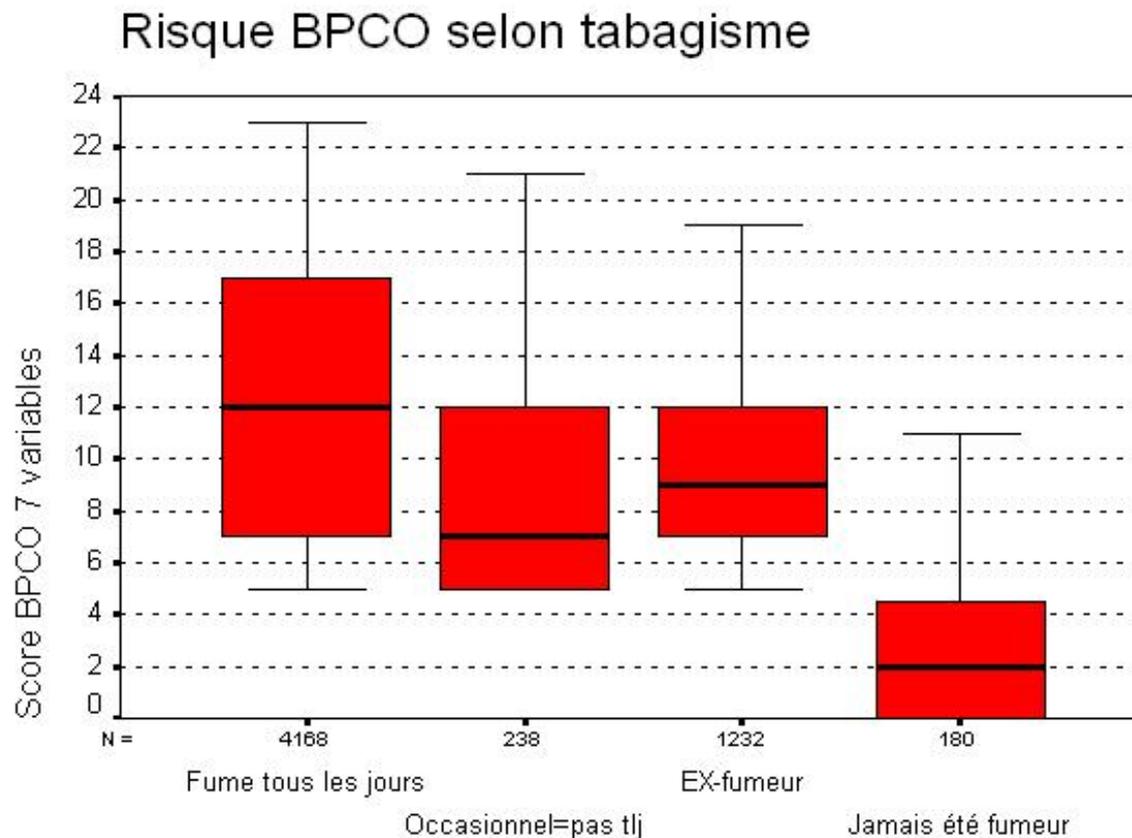
3000 chez les femmes

- **Le tabac est un facteur de risque de cancer des voies aéro-digestives supérieures** par les goudrons de la fumée, hautement cancérrogènes
 - Bronches
 - Poumon
 - Larynx

Associé à l'alcool risque de cancer des **voies digestives hautes** : *bouche, langue, oesophage, estomac*

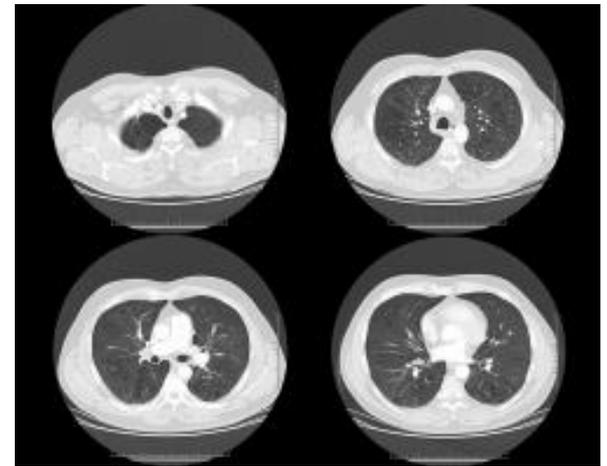


La BPCO, aboutissant à l'insuffisance respiratoire chronique



Actuellement, fumez-vous du tabac ou du cannabis?

BPCO Post tabac Images RX



Un petit test

Trouvé sur Internet

Au réveil votre première cigarette dans les :	5 mn 30 mn 60 mn ➤ 60 mn	3 2 1 0
Les endroits interdits aux fumeurs	Difficile Pas difficile	1 0
Quelle cigarette est la plus indispensable	La première Une autre	1 0
Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne	< 11 De 11 à 20 De 21 à 30 Plus de 30	0 1 2 3
Fumez-vous plus dans la première heure après le lever	Oui Non	1 0
Fumez-vous-même si vous êtes malade et alité	Oui Non	1 0

0 à 2 Pas de dépendance - **3 à 8 Dépendance faible à forte** - **9 à 10 Dépendance très forte**

On peut s'en sortir

en arrêtant de fumer
avec l'aide des patchs de Nicotine

- Le risque **Cardio-Vasculaire** est rapidement ramené à celui d'un non fumeur
- Le risque de **cancer** diminue plus lentement pour rejoindre la courbe des non fumeurs (5 à 10 ans)

Un sevrage tabagique **accompagné,**
et si possible **en groupe**

Pas d'alcool sans risque !

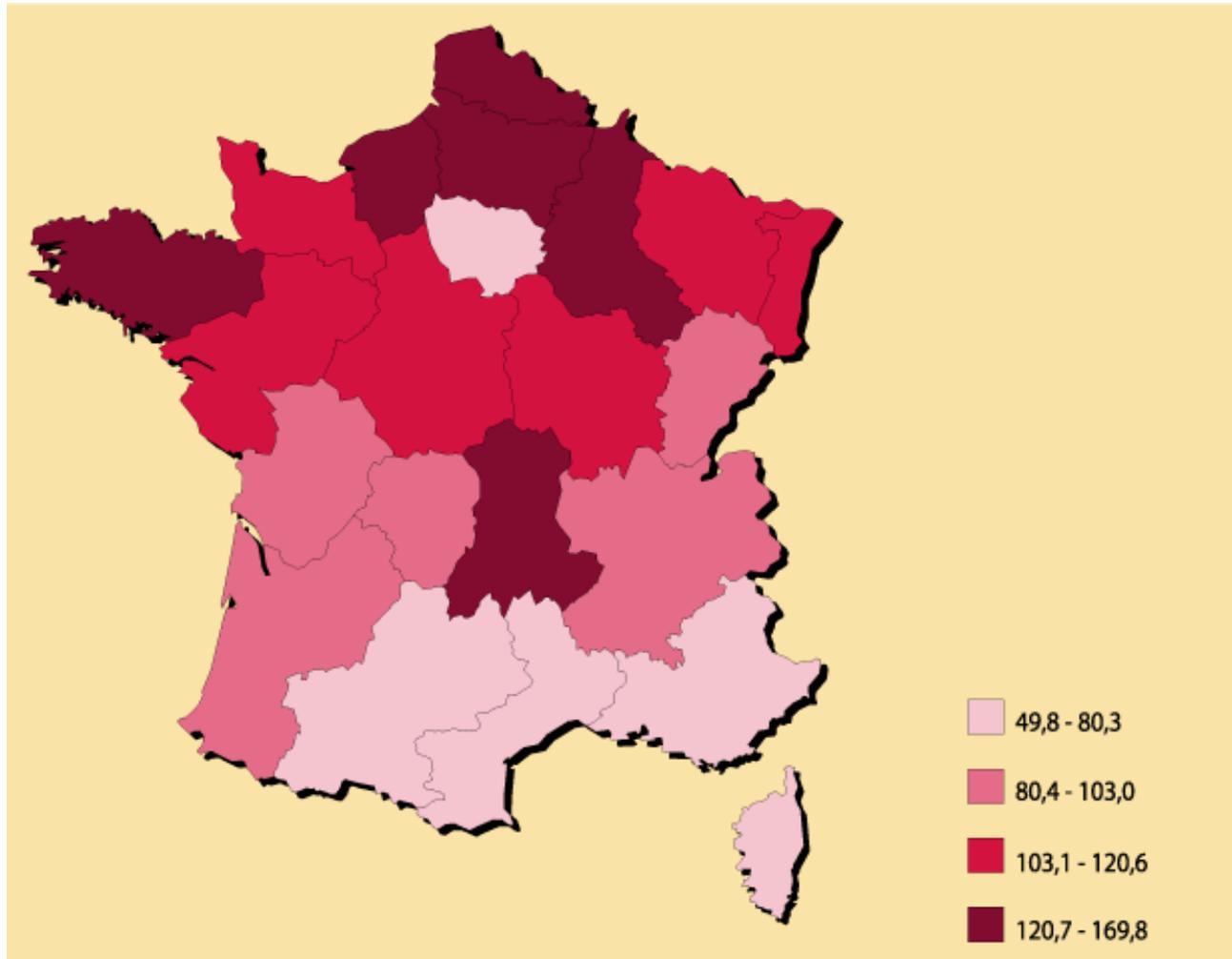


Mortalité due à l'alcoolisme au niveau régional

Rapport entre le nombre de décès observés dans le département et le nombre de décès attendus.

Ce dernier chiffre est calculé en appliquant à la population du département les taux de mortalité nationaux par âge et sexe.

Lorsque l'indice est supérieur à 100, la mortalité du département est supérieure à la moyenne française, indépendamment de la structure par âge et sexe de la zone en question.



Risque d'accidents

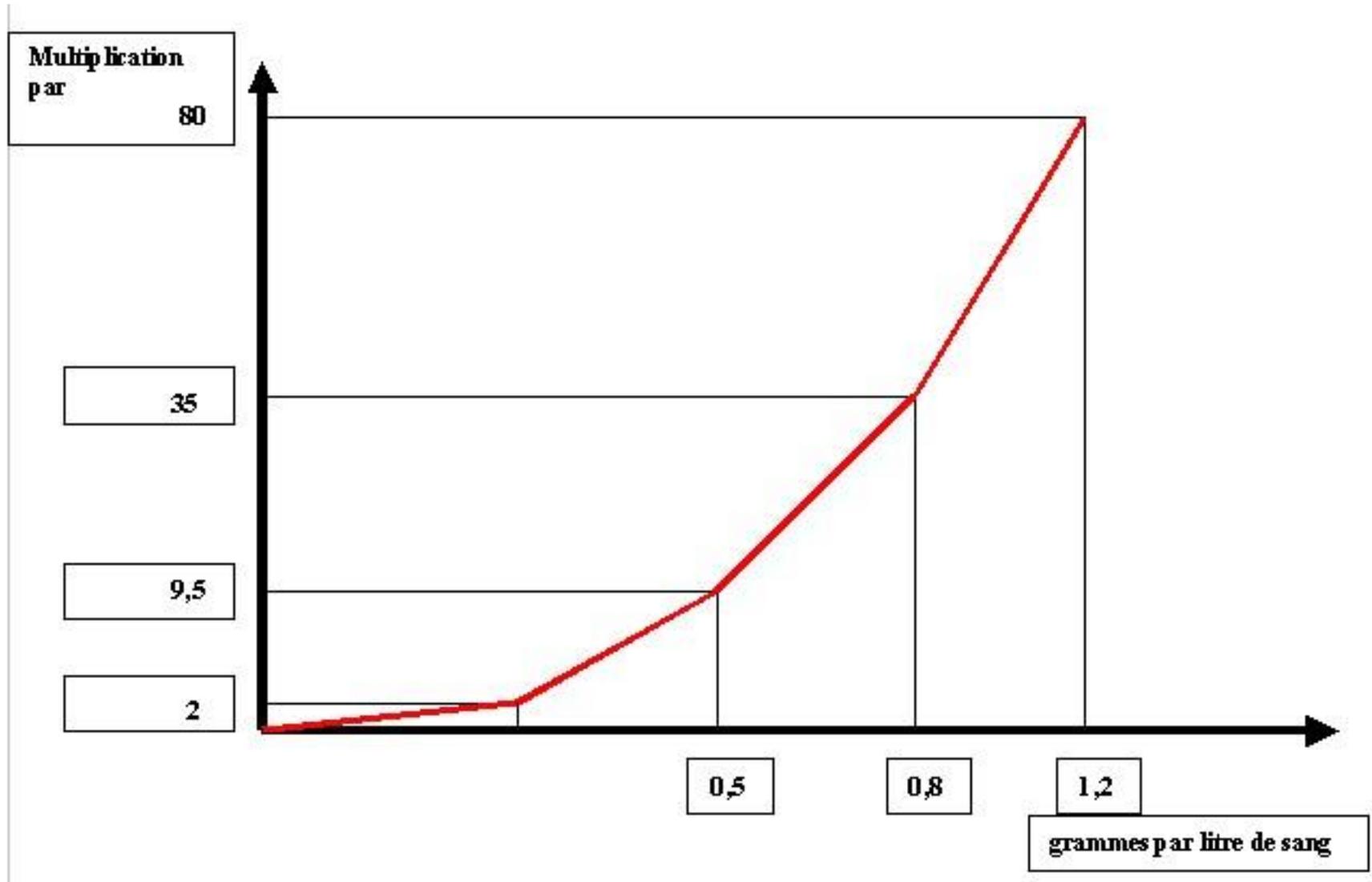


Table de correspondance des verres d'alcool (en degré d'alcool)

Bonne équivalence entre la quantité d'alcool contenue dans "un verre",
quelque soit la boisson consommée.

- 7 cl d'apéritif à 18°

- 2,5 cl de whisky à 45°

- 2,5 cl de digestif à 45°

- 2,5 cl de pastis à 45°

- 10 cl de champagne à 12°

- 25 cl de bière à 5°

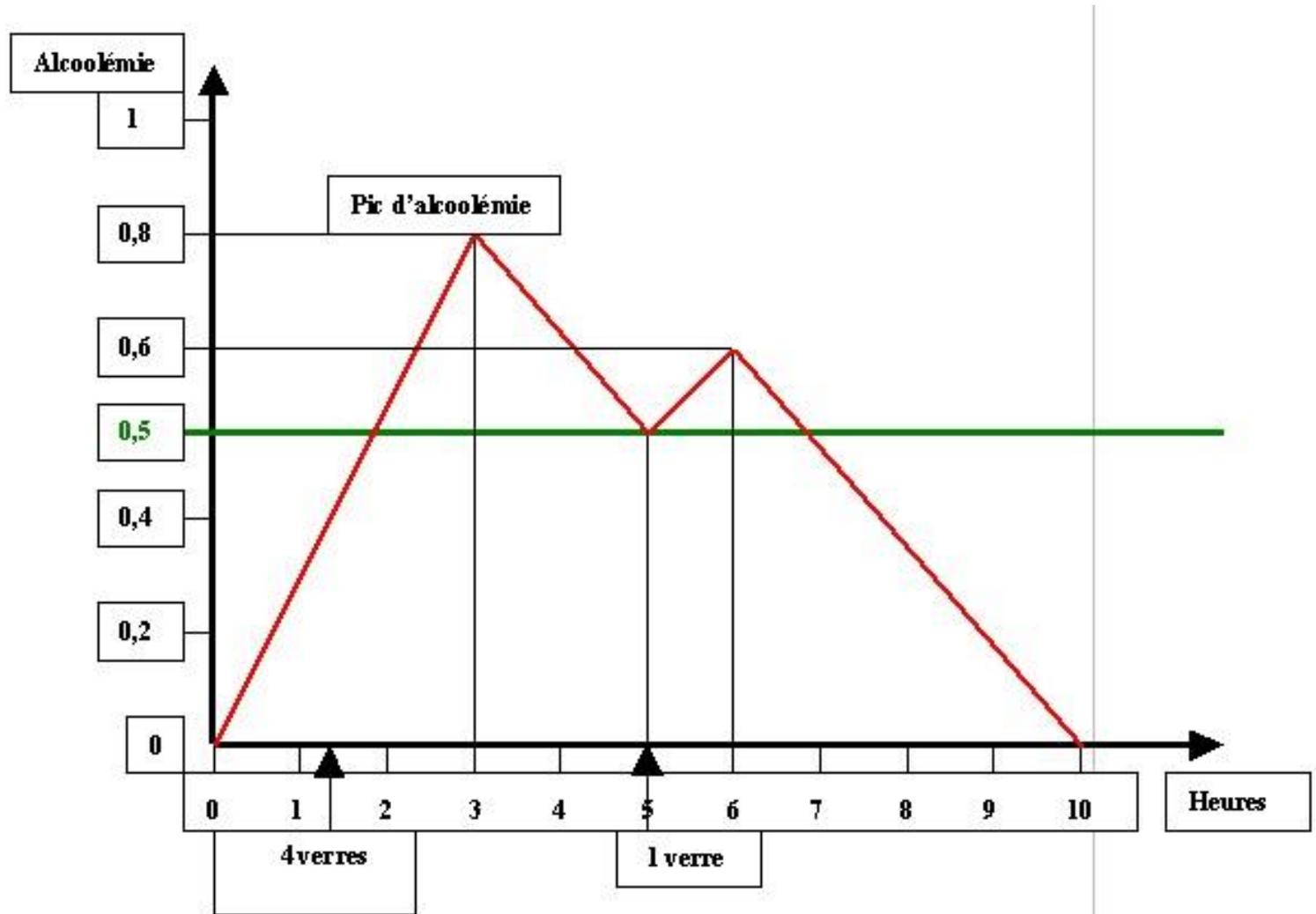
- 25 cl de cidre "sec " à 5°

- 10 cl de vin rouge à 12°

90 secondes pour le boire, 90 mn pour l'éliminer

Evolution du taux d'alcoolémie

Décroissance : # 0,15 g/ heure chez l'homme



L' alcoolisme, une maladie complexe

- Une **thérapeutique difficile**, incertaine **mais possible !**
- **Le témoin d'une souffrance**
- Des **conséquences graves** :
 - Cancers digestifs
 - Atteintes hépatiques
 - Atteintes neurologiques

Conséquences sociales lourdes...
Troubles comportementaux,
violences
Accidents

Pas de retour possible
à la
« normo-consommation »

- Pas de sentiment de satiété
- Le traitement est le sevrage strict : toute tentative de revenir à une consommation « raisonnable » échoue
- L'alcoolique « cache » des réserves d'alcool
- L'alcoolique ne parle pas ou très difficilement de son état de dépendance

Indice C A G E

- Par rapport à votre consommation d'alcool, vous êtes-vous déjà senti Coupable ?
- Avez-vous ressenti le besoin d' Abaisser votre consommation d'alcool ?
- Avez-vous déjà ressenti le besoin de boire un verre le matin au lever pour mieux vous réveiller, éviter la Gueule de bois ou vous calmer ?
- Avez-vous déjà été Ennuyé par des remarques de personnes critiquant votre consommation d'alcool ?

Interprétation du Test CAGE

Au moins deux réponses positives témoignent de l'existence très probable de problèmes liés à une consommation excessive d'alcool.

La probabilité que vous abusiez de l'alcool est de :

- **62** % pour **1** réponse positive
- **89** % pour **2** réponses positives
- **99** % pour **3** ou **4** réponses positives.

Indice D E T A

- Avez-vous déjà ressenti le besoin de **DIMINUER** votre consommation de boissons alcoolisées ?
- Votre **ENTOURAGE** vous a-t-il déjà fait des remarques au sujet de votre consommation ?
- Avez-vous déjà eu l'impression que vous buviez **TROP** ?
- Avez-vous déjà eu besoin d'**ALCOOL** dès le matin pour vous sentir en forme ?

Score inférieur à 2 : consommation occasionnelle et modérée !

La personne peut facilement se passer d'alcool sans que cela n'entraîne aucun malaise.

Score supérieur ou égal à 2 : consommation excessive !

Il faut la réduire sans tarder pour ne pas évoluer progressivement vers la maladie alcoolique .

La plupart du temps, son entourage proche s'est rendu compte de son état.

Indice **MAST** : Un total **égal ou supérieur à 3** suggère une dépendance à l'alcool

1. Pensez-vous que vous consommez de l'alcool en quantité plus que la normale ?	Oui=2	Non=0
2. Vos proches vous ont-ils déjà fait des reproches au sujet de votre consommation d'alcool ?	Oui=1	Non=0
3. Vous êtes-vous déjà senti coupable au sujet de votre consommation d'alcool ?	Oui=1	Non=0
4. Est-ce que vos amis et vos proches parents pensent que vous êtes un buveur normal ?	Oui=0	Non=2
5. Arrivez-vous toujours à stopper votre consommation d'alcool quand vous le voulez ?	Oui=0	Non=2
6. Avez-vous assisté à une réunion d'anciens buveurs (Alcooliques Anonymes) pour un problème d'alcool ?	Oui=5	Non=0
7. Est-ce que l'alcool a déjà créé des problèmes entre vous et votre conjoint(e) ?	Oui=2	Non=0
8. Avez-vous déjà eu des problème professionnels à cause de votre consommation d'alcool ?	Oui=2	Non=0
9. Avez-vous déjà négligé vos obligations, votre famille ou votre travail pendant deux jours de suite ou plus en raison de votre consommation d'alcool ?	Oui=2	Non=0
10. Avez-vous demandé de l'aide ou des conseils à autrui au sujet de votre consommation ?	Oui=5	Non=0
11. Avez-vous déjà été hospitalisé en raison de votre consommation d'alcool ?	Oui=5	Non=0
12. Avez-vous déjà été arrêté, ne serait-ce que quelques heures en raison d'un état d'ivresse ?	Oui=2	Non=0
13. Avez-vous déjà été inculpé d'ivresse au volant ?	Oui=2	Non=0





MENS SANA IN CORPORE SANO

- Pas grand-chose de plus à dire :
 - Une **nourriture saine**
 - Une **activité physique suffisante**
 - **Pas d'addiction**
 - Ni excès d'alcool
 - Ni tabagisme
 - Ni Héroïne, Cocaïne, et autres
« Haschich »
 - Une **vie équilibrée**
 - Beaucoup de **vrais amis !**



