

**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:** - (2016)

**Heft:** 1

**Rubrik:** Actuel

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

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

# Avez-vous passé une bonne nuit?



Une fatigue diurne fréquente peut être un signe. Photo: Ligue Pulmonaire.

red. Pendant le sommeil, on peut être gêné sans le savoir par des interruptions répétées et incontrôlées de la respiration. Ainsi, certaines personnes connaissent plusieurs dizaines, voire plusieurs centaines d'apnées au cours d'une même nuit, sans en être nécessairement conscients. Ce phénomène est dû au relâchement des muscles des parois du pharynx, qui cause la fermeture répétée du conduit

aérien et bloque le passage de l'air pendant 10 à 30 secondes ou parfois plus. Un système d'alerte se déclenche alors dans le cerveau, provoquant un «micro-réveil» qui permet lui-même l'activation d'un système neurologique réflexe: contraction des muscles, ouverture de la trachée, l'air passe à nouveau et on reprend sa respiration... jusqu'à l'obstruction suivante. Résultat de tous ces micro-réveils: fatigue et somnolence pendant la journée, problèmes de concentration et de mémoire, complications cardiovasculaires, etc. Ce syndrome d'apnées du sommeil n'est donc pas anodin, et peut conduire à augmenter un risque d'AVC. Deux fois plus fréquent chez les hommes que chez les femmes, il augmente de façon quasiment linéaire en fonction de l'âge et est favorisé par le surpoids. On le trouve souvent associé à des problèmes métaboliques ou au diabète. En Suisse, plus de 150 000 personnes au moins souffrent d'apnées du sommeil, mais le diagnostic n'a été posé et un traitement instauré que pour environ 35 % d'entre elles! Pour tous ceux qui ronflent la nuit et se sentent épuisés pendant la journée, il serait judicieux de consulter le médecin de famille afin de déterminer s'il s'agit d'apnées du sommeil. La Ligue pulmonaire propose d'ailleurs un test de risque en ligne.

[www.liguepulmonaire.ch](http://www.liguepulmonaire.ch)

## Pour aider les enfants à gérer leur diabète

Red. Les Hôpitaux universitaires de Genève (HUG) ont publié une application pour smartphones et tablettes qui permet aux enfants de gérer leur diabète et de calculer facilement les doses d'insuline à s'injecter. Elle réunit trois spécificités essentielles: l'évaluation des quantités d'aliments à l'aide de photos de mets, le calcul des doses d'insuline à s'injecter et le stockage sur un serveur des relevés de glycémie de l'enfant. Cet outil concerne le diabète de type 1 qui est la forme la plus fréquente de diabète chez l'enfant et affecte environ 40 000 personnes en Suisse. Son traitement s'effectue par de multiples injections d'insuline journalières ou par pompe à insuline. Simple d'utilisation, «Webdia HUG» contient

une liste d'aliments avec leur contenu en glucides, qui permet aux enfants de calculer les doses d'insuline à s'injecter lors des repas ou entre les repas. Des photos permettent aux enfants d'estimer plus facilement, par comparaison, le contenu en glucides de leur assiette. Chaque mets est photographié sur assiette en des quantités variables afin d'aider l'enfant à en estimer la ration ingérée. Toute glycémie entrée sur l'application peut être automatiquement partagée avec d'autres utilisateurs (parents, équipe de diabétologie), ce qui leur permet de les visualiser en temps réel. «Webdia HUG» est disponible sur l'App-Store et sur Google Play.

## Une journée de travail de 6 heures

Red. Alors qu'en Suisse, la tendance semblerait plutôt à la hausse, la Suède se dirige vers une journée normale de travail de 6 heures. De nombreuses entreprises à travers le pays ont déjà mis en œuvre le changement. Pour faire face à la réduction significative des heures de travail, les réunions sont limitées à un minimum et les employés sont invités à rester à l'écart des médias sociaux et autres distractions sur leur lieu de travail. Il semble qu'il leur est alors plus facile de se concentrer intensément sur les tâches à mener et qu'ils ont encore de l'énergie au moment de quitter le bureau. Il y aurait également moins de conflits au sein du personnel, parce que les gens sont plus heureux et mieux reposés. A Göteborg, un EMS vient de se lancer pour une année dans l'expérience d'une journée

de travail plus courte pour les infirmières, sans modification des salaires. Les coûts et les avantages de ce système seront évalués en termes d'améliorations dans les soins des patients et le moral des employés, sachant qu'il a fallu embaucher 14 nouveaux collaborateurs pour couvrir les heures perdues.

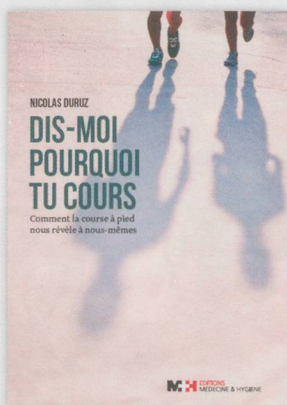
## Le seul régime qui a tout juste

Red. Alors que la population suisse est de plus en plus en surpoids ou obèse, il est aujourd'hui démontré que la qualité du régime alimentaire est également influencée par la situation socio-économique du consommateur. Dans le cadre d'une étude sur les causes des maladies cardiovasculaires, le Prof. Pedro Marques-Vidal et son

équipe (CHUV) ont mené des recherches sur le comportement alimentaire de 4000 habitants de Lausanne. Conclusions: «Les personnes qui jouissent d'un niveau d'éducation élevé ont les habitudes alimentaires les plus proches du régime méditerranéen, considéré comme ayant une action préventive contre les maladies cardio-vasculaires, le diabète et l'obésité.» (Source: in vivo, Magazine du CHUV.) De manière générale, le pays d'origine entre aussi en ligne de compte: malgré un niveau socio-économique relativement bas, les résidents originaires d'Italie, du Portugal et d'Espagne ont conservé des habitudes alimentaires méditerranéennes (beaucoup de fruits, légumes, céréales et huile d'olive, peu de viande et produits laitiers) et se nourrissent plus sainement que les personnes nées en France ou en Suisse.

[www.invivomagazine.com](http://www.invivomagazine.com)

## A lire «Dis-moi pourquoi tu cours»



red. Ou comment la course nous révèle à nous-mêmes...

En effet, pourquoi courir? Pour se ressourcer ou se changer les idées, pour se maintenir en forme ou dépasser ses limites, pour battre des records, faire de nouvelles rencontres, être admiré... Dans cet ouvrage, Nicolas Duruz expose sa découverte tardive de la course à pied et les différents états physiques que l'on peut éprouver en courant, les siens comme ceux de ses compagnons de course. Il tente ainsi de répondre à la question souvent posée: mais qu'est-ce donc qui les fait tant courir? Pour l'auteur, qui est psychologue, psychothérapeute et professeur honoraire de psychologie clinique à l'Université de Lausanne, courir, c'est avant tout être en harmonie avec le monde ambiant, éprouver à travers les sensations de son corps un sentiment basique d'exister. Une nouvelle expérience de vie, sensible à la profondeur des instants, s'est

invitée dans son existence comme une métaphore du bien-vivre. Elle l'aide aussi à réconcilier la vie et la mort. Deux parties composent cet ouvrage. La première évoque des états de corps que peuvent connaître les coureurs de fond, dont certains sont décrits à partir d'événements personnels. La deuxième, avec un regard plus analytique, propose une typologie de l'expérience de la course: contactuel, performant, collectif ou encore motivé, selon sa personnalité, ses buts, ses expériences. Le livre de Nicolas Duruz peut être commandé sur le site de l'éditeur Médecine et Hygiène pour CHF 15.-.

[www.medhyg.ch](http://www.medhyg.ch)