

L'ALIMENT

En avril, on "ramène sa fraise"

C'est le moment d'en consommer car la fraise est disponible dès le mois d'avril, et jusqu'en septembre selon les variétés. Excellente source de vitamine C, la fraise est riche en acide folique et en magnésium. C'est un fruit tonique, reminéralisant et astringent. En cosmétique, l'essence de fraise est utilisée pour combattre les rides, les taches de rousseur et tonifier la peau. Les allergies sous forme d'éruptions cutanées sont bénignes et disparaissent rapidement. Attention, les fraises sont très périssables, elles se gardent deux jours au frais, si elles ne sont ni lavées, ni équeutées.



L'ÉTUDE

Et si le portable analysait le sperme ?

"Oh smartphone, dis-moi que mon sperme va bien." Oui Messieurs, vous pourrez sans doute formuler prochainement une telle demande à votre mobile. Une équipe de chercheurs de Harvard a mis au point un système comprenant une puce électronique pour récolter un échantillon de sperme, un système optique branché au portable faisant office de microscope et une application à télécharger sur le portable pour les résultats. Les scientifiques promettent un résultat en moins de 5 secondes et une fiabilité de 98 %, d'après des tests réalisés sur 350 échantillons. Aussi pratique qu'un test de grossesse donc. Le résultat est bien évidemment enregistré pour consulter par la suite le médecin en cas d'anomalies détectées.



L'EXPERT Michel VADON

Ménopause: attention aux fractures de fatigue...

Les fractures de fatigue, appelées encore fractures de contraintes, se retrouvent le plus généralement aux pieds. Les zones les plus touchées sont les métatarsiens et les sésamoïdes, qui sont deux petits os situés sous le gros orteil. Plus précisément sous la première tête métatarsienne où se termine le déroulement du pas. Les fractures de fatigue sont induites le plus souvent par un trouble de la statique du pied, favorisant leur survenue. Chez la femme ménopausée, elles s'expliquent par une installation progressive de l'ostéoporose, d'autant plus si la patiente n'a pas eu de traitement approprié pour éviter les complications ostéo-articulaires liées à sa ménopause. Pendant cette période, une perturbation hormonale se produit, affectant également le squelette plantaire par déminéralisation de l'ossification (manque de calcium, phosphore...). Ces fractures peuvent survenir sans le moindre choc, mais tout simplement à la suite de longues marches journalières, de randonnées ou, pour les plus vétérantes, après un footing dominical !



Une fracture de fatigue est en somme une perturbation importante de la structure osseuse provoquant la modification des travées osseuses, donnant à l'examen clinique un œdème important, chaud, accompagné de fortes douleurs, dites métatarsalgies... À la suite de la description de la douleur, il sera indispensable de pratiquer une investigation par imagerie médicale pour confirmer s'il s'agit bien d'une fracture de cet ordre. On demandera alors un examen en radiopodométrie en charge qui permettra le plus souvent de confirmer le diagnostic et de mettre en œuvre un programme thérapeutique. Dans certains cas de figure, l'examen par radio classique, dite conventionnelle, n'est pas toujours le meilleur moyen pour déceler une fracture de fatigue. En revanche, un examen par IRM ou scintigraphie mettra en évidence même la plus infime fracture de fatigue. Mais dans l'ensemble ces examens seront réalisés uniquement en cas de doute car ils sont surtout réservés pour rechercher et dépister une suspicion tumorale de l'ossification.

Le traitement est dans un premier temps, le repos total. Il permet d'éliminer la fracture sur plusieurs semaines voire plusieurs mois. La reprise progressive de la marche avec une chaussure d'éviction d'appui jouera un rôle préventif, afin d'éviter une récurrence. Tout en sachant que l'ossification du pied, au cours de la ménopause, reste néanmoins fragilisée...

Michel VADON
Podologue hospitalier
Hôpital de la Timone (AP-HM)

LIVRE

Un guide pour mieux vivre Parkinson

Face à un besoin croissant d'information sur la maladie de Parkinson, Retraite Plus, service gratuit de conseil et d'orientation en EHPAD, lance un nouveau guide complet "Mieux vivre avec la maladie de Parkinson", en collaboration avec l'association France Parkinson. Ce livret de 52 pages compile les dernières avancées de la recherche médicale, les aides sociales et permet de mieux appréhender cette maladie.

→ Téléchargement gratuit ici : <http://bit.ly/2ocNell>

SOLIDARITÉ

On dépiste gratuitement le diabète

Pour la 3^e année consécutive, l'association LIDER Diabète organise la journée Nationale de prévention et de dépistage gratuit du diabète. Jusqu'au 30 avril, plus de 140 villes se mobilisent pour toucher les plus vulnérables dans des lieux publics très fréquentés. Rendez-vous samedi 22 avril à Aubagne Auchan et à l'Intermarché de Carnoux. Enfin, samedi 29 avril, c'est à Carrefour Vitrolles, Leclerc Marignane et Auchan Marseille que les bénévoles, tous professionnels, proposeront des dépistages.

Avoir une belle écriture, ça s'apprend à tout âge

Voici comment en finir avec les pattes de mouche, à 10... ou à 40 ans

Manon, Léa, Charlotte, Lucas et Pierre ont un point commun, celui d'écrire mal. Entre pattes de mouche ou hiéroglyphes indéchiffrables, ces enfants sont souvent sujets à critiques et remarques qu'ils vivent très mal. Certains en payent d'ailleurs le prix fort dans leurs études. Seulement voilà, ils ne le font pas exprès et les causes de ce trouble sont souvent multiples. Institutrice depuis de nombreuses années, Marie-Laure Vincent s'est intéressée aux différentes façons d'apprendre à écrire correctement.

Avec l'association 5E, elle a développé une méthode pour réapprendre aux enfants, aux adolescents voire même aux adultes, à se réconcilier avec l'écriture. Sans douleur.

En quoi consiste votre travail de graphomotricienne ?

Les enfants qui connaissent ce genre de difficultés vivent un vrai calvaire. Écriture illisible, cahier torchon : c'est une souffrance. L'objectif de la rééducation est de regagner en confiance et de leur donner les clés pour avoir une écriture plus fluide et plus rapide. Ici, il ne s'agit pas de changer l'écriture, mais d'optimiser le geste qui accompagne l'écriture.

Quel est le bon moment pour consulter ?

Lorsque ça devient insupportable. En général, c'est quand les parents ou les enseignants se rendent compte qu'il y a un souci d'illisibilité. Cela peut être très tôt en primaire ou plus tard au collège. Généralement quand l'enfant est en classe de 4^e ou 3^e.

L'écriture se personnalise à partir du CM2. Souvent on note que les filles recherchent la rondeur. Ce sont des écritures envahissantes où tout se chevauche. Pour les ados qui écrivent mal mais qui écrivent longtemps, il y a des techniques pour écrire vite et mieux.

Soignez-vous uniquement les enfants ?

Non, on rééduque aussi les



"L'écriture se personnalise à partir du CM2."

adultes. Il y a ceux qui souhaitent passer un concours, ceux qui se reconvertisent dans leur vie professionnelle et pour qui la prise de notes est juste impossible. Ils ont honte de leur écriture. C'est une image qu'ils ne souhaitent pas communiquer. On intervient également sur les maladies neurodégénératives comme la sclérose en plaques ou Parkinson. Il faut travailler dès le début de l'apparition de la maladie et mettre en place des stratégies. Dans tous les cas, on agit en parallèle avec les orthophonistes.

Quels conseils donnez-vous aux enfants ?

La base, c'est la posture. L'assise est importante quand on apprend à écrire ou qu'on écrit toute la journée. Hélas, il y a de

plus en plus d'enfants qui travaillent avec les chaises roullantes. Savoir correctement se tenir ou placer sa feuille, c'est le b.a.-ba. Sur la chaise, le dos doit être droit et les pieds bien à plat sur le sol. Il y a aussi le problème de la latéralité. Droitier ou gaucher ? En cabinet, on a un test particulier pour savoir si on est gaucher ou pas. On peut changer la latéralité à tout âge. Parfois, l'écriture s'avère difficile parce qu'on n'a pas bien déterminé sa main.

L'écriture se fait avec les doigts et non pas avec les poignets. La tenue du crayon est capitale. Elle se fait entre le majeur et le pouce.

Autre indice : si les doigts sont trop tendus, on risque une écriture très appuyée qui manque de vitesse sur le papier. La rééducation, c'est un peu comme un pianiste qui travaille ses mains. On peut réaliser des mouvements de gymnastique des doigts. C'est très simple. Ils peuvent être faits avec des boules de papier. On

s'entraîne à les froisser ou à les défroisser. La balle en mousse permet aussi de détresser.

Combien de temps dure la rééducation ?

On a un protocole qui dure au maximum 10 séances. La séance dure environ 1 heure. Au départ, c'est deux fois en quinze jours, puis une séance tous les mois. Au début, on essaie de trouver pourquoi ça coince. Puis au cours de la séance, il y a des exercices qui vont permettre d'encoder le geste de l'écriture pour qu'il devienne automatique.

Est-ce que ça marche ?

La mauvaise écriture a souvent un lien psychologique. On catégorise trop rapidement ces personnes et un petit mot déplacé peut entraîner une catastrophe. Heureusement, la méthode porte ses fruits. On a commencé à avoir du recul et des résultats. On est en train de préparer une publication.

Propos recueillis par Florence COTTIN

Entre 50 et 74 ans, la mammographie est recommandée tous les 2 ans !

L'Assurance Maladie vous rappelle qu'en France, le cancer du sein est le cancer féminin le plus fréquent. Pourtant, détecté à un stade précoce, il peut être guéri dans 9 cas sur 10.

C'est pourquoi, toutes les femmes de 50 à 74 ans qui ne présentent pas de risque particulier sont invitées tous les 2 ans par ARCADES à réaliser gratuitement une mammographie.

Ce programme de dépistage prévoit une seconde lecture des clichés par un 2^{ème} radiologue. Cela permet, dans les Bouches-du-Rhône, de détecter 9% de cancers qui, sinon, seraient passés inaperçus.

DE 50 À 74 ANS



TOUS LES 2 ANS



- 1 J'AI ENTRE 50 ET 74 ANS, JE REÇOIS UNE LETTRE D'INVITATION ARCADES, TOUS LES 2 ANS
- 2 JE PRENDS RDV CHEZ UN RADIOLOGUE AGRÉÉ DE MON CHOIX DANS LA LISTE FOURNIE AVEC L'INVITATION
- 3 JE RÉALISE MA MAMMOGRAPHIE, SANS AVANCE DE FRAIS LE RADIOLOGUE ME COMMUNIQUE LES PREMIERS RÉSULTATS
- 4 UNE SECONDE LECTURE EST FAITE, SI L'EXAMEN PARAÎT NORMAL JE REÇOIS LES RÉSULTATS DÉFINITIFS

Plus d'information sur

ameli.fr

