

LE MAG

N°2 / FÉVRIER 2025

À LA UNE

Bons Réflexes : la Mélatonine

*Favoriser votre sommeil
grâce au yoga*

*Connaissez-vous vraiment
la lombalgie ?*

DOSSIER DU MOIS

PARLONS SEXUALITÉ



Dans les pages suivantes,
**Retrouvez nos conseils
santé et bien-être.**

Numéro: 02
Editeur: Groupe Univers Santé
4 chemin du Dornig
68000 Colmar
Tel: 0389416845
communication@groupeuniverspharmacie.com
www.groupeuniverspharmacie.com
Directeur de la publication
Daniel Buchinger
Périodicité/ mensuelle
www.groupeuniverspharmacie.com
communication@groupeuniverspharmacie.com

Crédits Photos : AdobeStock_1028627681 - 1140782956 - 171961118 - 262119810 - 282054132 - 325629419 - 369420423 - 414604109 - 441436160 - 441436277 - 441436414 - 563096315 - 576651088 - 72752468 - /924827852 - 92833786 - 92833815 - 92833979 - 984183639 - 924827852 - 92833979 - 123849278 - 187466557 - 535514312 - 66984614 - 984183639

Engagements : Tous les articles sont réalisés par des rédactions indépendantes des laboratoires ou par des journalistes spécialisés santé ou des professionnels de santé. Nos conseils et articles ne peuvent pas se substituer à l'information et les traitements délivrés par votre médecin traitant. Ils sont destinés à vous éclairer sur votre état de santé et vous permettre de mieux participer à la prise de décision. Consultez votre médecin traitant. Toute insertion publicitaire paraît sous la seule responsabilité de l'annonceur.



Parlons Sexualité

Le mois de février est souvent associé à l'amour. Mais au-delà de la Saint-Valentin, c'est aussi l'occasion parfaite pour parler de sujets essentiels qui touchent à notre santé et à notre bien-être. Ce mois-ci, nous avons décidé de lever le voile sur un thème encore parfois tabou, mais ô combien important : la sexualité.

Notre dossier du mois, «Parlons sexualité», explore ce sujet sous un angle santé et informatif. Comprendre son corps, ses besoins et entretenir une communication ouverte avec son partenaire sont des clés pour une sexualité épanouie et harmonieuse.

Mais le bien-être ne s'arrête pas là ! Dans ce numéro, nous découvrirons également comment trouver le sommeil grâce au yoga. Nous apprendrons à «Mieux connaître la mélatonine». Nous décrypterons les mécanismes et partagerons des pistes pour mieux gérer la douleur. Votre santé est au coeur de nos priorités.

Bonne lecture !

Groupe Univers Santé



- Votre santé est au coeur de nos priorités -



BON À SAVOIR

Éviter les chocs toxiques

Le syndrome du choc toxique (SCT) est une infection rare mais grave, souvent associée à l'utilisation prolongée de tampons ou de coupes menstruelles. Pour réduire les risques, voici quelques règles essentielles :

1. changer régulièrement de protections menstruelles : les tampons et coupes doivent être remplacés toutes les 4 à 8 heures. Privilégiez les protections externes (serviettes hygiéniques) pendant la nuit.
2. utiliser la bonne absorption : choisissez le niveau d'absorption minimal adapté à votre flux pour éviter une accumulation excessive de bactéries.
3. maintenir une bonne hygiène : lavez-vous soigneusement les mains avant et après manipulation des tampons ou coupes.
4. éviter les tampons si vous avez déjà eu un SCT : les personnes ayant des antécédents de SCT doivent privilégier d'autres options.

Rester vigilant(e) : consultez immédiatement un médecin en cas de fièvre, d'éruption cutanée ou de malaise pendant vos règles. La prévention et une bonne hygiène sont essentielles pour votre sécurité.



- Votre santé est au coeur de nos priorités -

Des sites web POUR S'INFORMER

www.sexosafe.fr

Créé à l'initiative de Santé Publique France, Sexosafe.fr est une plateforme d'information et de prévention entièrement dédiée à la santé sexuelle des hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes (HSH). Lancé en 2016, ce site s'inscrit dans une démarche inclusive et bienveillante, abordant des sujets cruciaux comme la prévention du VIH, des infections sexuellement transmissibles (IST), l'accès au dépistage et l'utilisation des moyens de protection.

Sexosafe.fr propose des contenus clairs, adaptés et régulièrement actualisés, pour répondre aux interrogations sans jugement ni tabou. Des témoignages, des outils interactifs et des conseils pratiques permettent à chacun de mieux comprendre sa santé sexuelle et de la préserver. Accessible et essentiel, ce site est une référence incontournable pour promouvoir des comportements responsables et éclairés.

VU SUR LE WEB



Tous les
3 mois
prévoir dépistage
IST + VIH

Les hommes gays et bis, représentent un groupe souvent plus exposé aux IST. Un dépistage régulier est essentiel pour détecter rapidement une IST ou le VIH. Cela permet une prise en charge immédiate et limite les risques de transmission. Le dépistage vous protège vous et vos partenaires.

BONS RÉFLEXES

Mélatonine, votre allié pour mieux dormir

La mélatonine, souvent surnommée «l'hormone du sommeil», joue un rôle clé dans la régulation de notre cycle veille-sommeil. Produite naturellement par la glande pinéale située dans le cerveau, elle est sécrétée principalement la nuit, en réponse à l'obscurité. Elle aide le corps à savoir quand il est temps de dormir et quand il est temps de se réveiller.

À quoi sert-elle ?

La mélatonine est une hormone essentielle qui fonctionne comme un signal naturel pour l'endormissement. Son rôle principal est de synchroniser notre horloge biologique interne, également appelée rythme circadien, avec le cycle jour-nuit.

Elle est souvent utilisée comme complément alimentaire pour :

Traiter les troubles du sommeil : la mélatonine est efficace pour les personnes souffrant d'insomnies ou de troubles du sommeil liés à des horaires irréguliers (travail de nuit, décalage horaire).



2 Soulager les effets du décalage horaire (jet lag) : en voyage, elle aide à ajuster rapidement le cycle veille-sommeil aux nouveaux fuseaux horaires.

3 Améliorer le sommeil chez les personnes âgées : avec l'âge, la production naturelle de mélatonine diminue, entraînant des difficultés à s'endormir ou des réveils nocturnes fréquents.

4 Aider les enfants ayant des troubles neuro-développementaux : dans certains cas, elle est utilisée pour améliorer le sommeil des enfants atteints de troubles comme l'autisme.

Comment l'optimiser ?

Un check-up régulier est essentiel pour détecter précocement les problèmes de santé, mais un Français sur trois néglige ces rendez-vous (CNAM). Les examens clés incluent une visite annuelle chez le dentiste, un contrôle ophtalmologique tous les 2 à 3 ans, un suivi gynécologique pour les femmes et des bilans sanguins pour prévenir les maladies chroniques. Pour surmonter le manque de temps ou l'appréhension, planifiez vos rendez-vous en début d'année et utilisez des plateformes comme Doctolib pour simplifier l'accès aux soins.

Favoriser votre sommeil

Adopter une routine régulière

Essayez de vous coucher et de vous lever à la même heure tous les jours, même le week-end. Cette régularité aide votre corps à maintenir un rythme circadien stable.

Créer un environnement propice au sommeil

Utilisez des rideaux occultants ou un masque pour les yeux afin de bloquer la lumière. Réduisez le bruit en utilisant des bouchons d'oreilles ou un générateur de bruit blanc. Maintenez une température fraîche et confortable dans la chambre (environ 18-20°C).

BONS RÉFLEXES



BONS RÉFLEXES



Réduire l'exposition à la lumière bleue

Les écrans (téléphones, tablettes, téléviseurs) émettent une lumière bleue qui inhibe la production de mélatonine. Évitez les écrans au moins une heure avant le coucher et utilisez des filtres de lumière bleue.

Adopter une alimentation favorable au sommeil

Favorisez des aliments riches en tryptophane (bananes, noix, dinde), magnésium (amandes, épinards) et oméga-3 (poissons gras). Évitez : La caféine, l'alcool et les repas lourds avant le coucher.

Pratiquer des techniques de relaxation

Essayez la méditation, la respiration profonde ou le yoga pour réduire le stress et calmer l'esprit. Les bains chauds ou une tisane relaxante (camomille, valériane) peuvent également favoriser l'endormissement.

Faire de l'exercice régulièrement

Une activité physique modérée, pratiquée le matin ou en début d'après-midi, améliore la qualité du sommeil. Évitez cependant de faire du sport intense en soirée.

BONS RÉFLEXES

La **mélatonine** est un **outil précieux** pour retrouver un **sommeil réparateur**, mais elle fonctionne encore mieux lorsqu'elle est accompagnée d'une bonne hygiène de vie.

En combinant des habitudes saines avec une approche personnalisée, vous pourrez maximiser vos chances de passer des nuits paisibles. Si, malgré l'adoption de ces habitudes, les troubles du sommeil persistent, il est important de consulter un médecin ou un spécialiste.



SPORT

Le Rituel Yoga pour Mieux Dormir

Les exercices de yoga avant le coucher sont une pratique douce et efficace pour préparer le corps et l'esprit à un sommeil réparateur. En combinant mouvements lents, postures relaxantes et respirations profondes, ils aident à libérer les tensions accumulées durant la journée et à calmer l'agitation mentale. Ces exercices favorisent la relaxation, régulent le système nerveux et améliorent la qualité du sommeil. Que vous soyez stressé, submergé ou simplement en quête d'une routine apaisante, le yoga offre un moment de sérénité pour vous reconnecter à vous-même avant de plonger dans une nuit paisible.



EXERCICE 1

La Posture Jathara Parivritti

La posture de la torsion allongée, ou Jathara Parivritti, est un exercice de yoga idéal avant le coucher pour apaiser le corps et l'esprit. Allongé sur le dos, les genoux pliés tombent doucement d'un côté tandis que les bras s'étendent en croix. Cette posture libère les tensions musculaires, stimule la digestion et calme le système nerveux, favorisant un sommeil paisible. Pratiquée dans une ambiance sereine, elle invite à la relaxation grâce à des respirations profondes et un étirement doux.



EXERCICE 2

La posture Viparita Karani

ou «jambes contre le mur», est un exercice de yoga idéal pour favoriser le sommeil et le repos. Allongez-vous sur le dos, les jambes élevées contre un mur, les bras détendus le long du corps. Cette position inversée améliore la circulation sanguine, soulage les jambes fatiguées et calme le système nerveux, réduisant le stress et l'anxiété. Pratiquée dans une ambiance apaisante avec des respirations profondes, elle procure une relaxation profonde et prépare le corps à un sommeil réparateur.



EXERCICE 3

La posture de l'enfant

La posture de l'enfant, ou Balasana en yoga, est une position de repos et de détente. À genoux, les gros orteils se touchent tandis que les genoux peuvent être écartés ou rapprochés. Le torse repose sur les cuisses, les bras étendus devant ou le long du corps, paumes vers le haut. Le front touche le sol, permettant de relâcher la nuque. Cette posture favorise l'apaisement, étire doucement le dos et calme l'esprit.



DOSSIER DU MOIS

Parlons Sexualité

Consentement, IST, contraception,
Love etc.

**Préservatifs
gratuits**

5% seulement
des 15/25 ans

**ont osé les
demander**

La sexualité est une facette incontournable de la vie. Et pourtant, entre les mythes qui persistent et les questions qu'on n'ose pas poser, il reste encore beaucoup à dire !

Préservatifs, IST, consentement, contraception, etc. : nous allons tout aborder sans détour, car après tout, parler de sexe ne devrait jamais être un tabou.

Allez, on y va, sans pression, mais avec beaucoup de protection !

Sexualité à Tout Âge : évolution et épanouissement

La sexualité n'est pas figée ; elle évolue tout au long de la vie. Elle peut être influencée par des facteurs hormonaux, des changements corporels, des expériences personnelles et des circonstances sociales.

L'adolescence : la découverte de soi

Développement physique et émotionnel : c'est à cette période que se manifestent les premiers changements liés à la puberté. La curiosité sexuelle est normale, mais elle peut être accompagnée de confusion ou d'incertitude. Il est crucial d'offrir aux adolescents des informations claires et précises sur le corps, le consentement et la contraception pour qu'ils puissent faire les bons choix.

L'âge adulte : l'épanouissement

Exploration et responsabilités : l'âge adulte est marqué par une plus grande liberté et un contrôle accru sur sa vie sexuelle. Les relations peuvent devenir plus profondes et axées sur le partage. Les responsabilités professionnelles, familiales ou sociales peuvent influencer négativement la libido et la vie intime.

La sexualité après 50 ans

Changements hormonaux : la ménopause et l'andropause peuvent modifier les niveaux hormonaux, affectant la libido, la lubrification ou l'érection. Avec le temps, la sexualité peut devenir moins axée sur la performance et davantage sur l'intimité, la tendresse et le plaisir partagé.

Rappel : à tout âge, la sexualité doit être une source de partage et de bien-être. Il est essentiel de communiquer avec son partenaire et de consulter un professionnel si des préoccupations surgissent.

DOSSIER DU MOIS



DOSSIER DU MOIS



Modes de Contraception : choisir la méthode qui vous convient

La contraception est un outil fondamental pour permettre des rapports sexuels sans crainte de grossesse non désirée. Aujourd'hui, de nombreuses options existent, chacune avec ses avantages et inconvénients.

Méthodes hormonales

La pilule : une méthode populaire qui doit être prise quotidiennement. Elle agit en empêchant l'ovulation. L'implant contraceptif : inséré sous la peau, il libère des hormones sur plusieurs années.

Le patch et l'anneau vaginal : faciles à utiliser, ils diffusent des hormones pour prévenir l'ovulation.

Méthodes non hormonales

Le stérilet au cuivre (DIU) : une méthode durable et efficace qui ne modifie pas le cycle hormonal.

Le diaphragme : une barrière physique utilisée avec un spermicide.

Méthodes barrières

Préservatif masculin et féminin : ils protègent à la fois contre les grossesses non désirées et les IST.

Éponge contraceptive : imbibée de spermicide, elle empêche le passage des spermatozoïdes.

Contraception d'urgence

La pilule du lendemain est une option en cas de rapport non protégé, mais ne doit pas être utilisée comme méthode contraceptive régulière.

Demandez conseil à votre pharmacien.

Préservatifs + Contraception Deux valent mieux qu'un !

Utiliser un préservatif, c'est la base. L'associer à un moyen de contraception, c'est encore mieux. Voici pourquoi cette double protection est essentielle et comment la mettre en pratique.

Protéger contre les grossesses ET les IST

Le préservatif : il prévient à la fois les grossesses et les infections sexuellement transmissibles (IST). Mais un accident peut arriver : il peut se déchirer ou être mal utilisé. La contraception : elle protège efficacement contre les grossesses (pilule, stérilet, etc.), mais ne fait rien contre les IST. C'est pourquoi combiner les deux méthodes – préservatif et contraception – est l'option idéale pour limiter les risques au maximum. Même si elle ne garantit pas un risque zéro, elle reste la solution la plus sûre.

Attention : jamais deux préservatifs à la fois !

Double protection ne signifie pas doubler les préservatifs ! On n'utilise jamais deux préservatifs en même temps, cela augmente le risque de rupture et annule l'efficacité du préservatif. La bonne combinaison ? Préservatif externe **ou** interne + un moyen de contraception comme la pilule ou le stérilet.

Envisager d'arrêter le préservatif ? La double protection vous donne le temps de vous assurer que tout est en ordre. Avec une contraception hormonale, comme la pilule, il faut plusieurs jours pour qu'elle devienne efficace. Parallèlement, profitez-en pour faire les tests du VIH et des autres IST. **Une fois que tout est clair et sécurisé, vous pourrez prendre cette décision en toute confiance.**

DOSSIER DU MOIS



Notre Conseil

Pouvoir avoir des rapports sexuels sans risque de grossesse, c'est précisément le rôle de la contraception. C'est un droit fondamental accessible à tous, y compris aux mineurs. Consultez un professionnel de santé pour choisir la méthode qui correspond à votre mode de vie et à vos besoins.

Vous trouverez également de nombreuses informations santé sur [onsexprime.fr](https://www.onsexprime.fr)

L'équipe Groupe Univers Santé

DOSSIER DU MOIS

IST : Prévention et Dépistage

Les infections sexuellement transmissibles (IST) sont des affections qui se transmettent principalement lors de rapports sexuels non protégés. Elles peuvent avoir des répercussions importantes sur la santé si elles ne sont pas traitées à temps.

Qu'est-ce qu'une IST ?

Une IST est une infection transmise lors de relations sexuelles, avec ou sans pénétration. Elles peuvent également se transmettre par des pratiques comme les caresses ou le sexe oral. Certaines IST peuvent ne présenter aucun symptôme, rendant le dépistage crucial.

Risques associés aux IST :

- infertilité
- fausse couche ou grossesse extra-utérine
- cancer (notamment du col de l'utérus pour les infections à papillomavirus)
- augmentation du risque d'infection par le VIH

Prévenir les IST

La prévention est essentielle pour limiter la propagation des IST. Voici les mesures clés :

Le préservatif : le préservatif externe («masculin») et interne («féminin») protègent contre la plupart des IST. Il doit être utilisé dès le début du rapport. Vérifiez toujours la date de péremption et l'intégrité de l'emballage. Lors du sexe oral, un préservatif ou un carré de latex peut être utilisé pour se protéger.





DOSSIER DU MOIS

La vaccination :

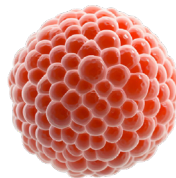
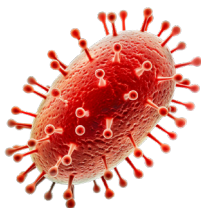
Hépatite B : vaccination obligatoire pour tous les nourrissons et recommandée pour les adultes à risque.

Papillomavirus (HPV) : vaccin recommandé dès 11 ans pour prévenir les cancers liés à ce virus.

Dans certaines conditions spécifiques PrEP et TPE :

PrEP : prophylaxie pré-exposition, une prise quotidienne de médicaments pour prévenir le VIH chez les personnes non infectées. Consultez un professionnel de santé.

TPE : traitement post-exposition, administré en urgence (dans les 48 heures) après une exposition au VIH.





DOSSIER DU MOIS

Le Dépistage des IST

Le dépistage régulier est le seul moyen de s'assurer de ne pas être porteur d'une IST, surtout en cas d'absence de symptômes. Il est recommandé dans les situations suivantes :

- vous avez plusieurs partenaires ou commencez une nouvelle relation.
- vous souhaitez arrêter l'utilisation du préservatif avec votre partenaire.
- vous êtes enceinte ou envisagez une grossesse.
- vous avez des symptômes inhabituels (écoulements, brûlures, douleurs).

Tests disponibles :

- prises de sang : pour dépister le VIH, la syphilis ou l'hépatite.
- prélèvements locaux : réalisés au niveau des organes génitaux, de l'anus ou de la gorge.
- tests urinaires : pour certaines IST bactériennes comme la chlamydia ou la gonococcie.

Bon à savoir : les dépistages sont gratuits dans les CeGIDD (Centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic).

Les IST peuvent toucher tout le monde, quelle que soit l'orientation sexuelle ou le statut relationnel. Une sexualité épanouie passe par la prévention, le dépistage et le respect des partenaires. En combinant l'utilisation du préservatif, la vaccination, le dépistage régulier et une communication ouverte avec les partenaires, chacun peut contribuer à une sexualité plus sûre et responsable.

Consentement : la Clé d'une Sexualité Respectueuse

Le consentement est essentiel dans toute relation intime. Il signifie qu'une personne donne son accord librement, de manière claire et sans contrainte.

Les principes fondamentaux

Le consentement doit être explicite : un simple silence ou un acquiescement forcé ne suffisent pas. Il peut être retiré à tout moment : si une personne change d'avis, il est impératif de respecter sa décision. Il est mutuel : chaque partenaire doit être à l'écoute des désirs et des limites de l'autre. Le consentement renforce la confiance et la sécurité émotionnelle dans une relation.

Tendresse et Caresses : nourrir l'Intimité

La sexualité ne se résume pas à l'acte sexuel. La tendresse, les caresses, les baisers et les mots doux renforcent les liens affectifs et émotionnels.

Pourquoi sont-elles importantes ?

Elles créent un environnement de confiance. Elles permettent de mieux comprendre les désirs de son partenaire. Elles favorisent la libération d'ocytocine, l'hormone de l'attachement et du bien-être.

Conseils pratiques

Prenez le temps d'explorer les zones érogènes de votre partenaire. Alternez entre des moments intenses et doux pour enrichir l'expérience. Valorisez la communication non verbale, comme les gestes et les regards.

DOSSIER DU MOIS



En matière de sexualité, se protéger et faire les bons choix, c'est prendre soin de soi et de ses partenaires. N'hésitez pas à ouvrir le dialogue avec des professionnels de santé : médecins, sages-femmes, ou conseillers en santé sexuelle sont là pour répondre à vos questions, vous orienter et vous accompagner avec bienveillance.

Parce que parler de sexualité, c'est déjà un pas vers une vie intime épanouie et sereine !



CONSEIL SANTÉ

Prévenir l'inconfort intime

La sécheresse vaginale est une condition fréquente qui peut affecter les femmes à différentes étapes de leur vie. Elle se manifeste par une diminution de la lubrification naturelle, souvent accompagnée d'irritations, de douleurs lors des rapports sexuels, ou d'un inconfort général. Bien qu'elle soit plus courante après la ménopause, elle peut également toucher les femmes plus jeunes en raison de divers facteurs.

Les Causes

Les principales causes de la sécheresse vaginale incluent la baisse des niveaux d'œstrogènes, souvent liée à la ménopause, l'allaitement ou certaines maladies. Cette condition peut s'accompagner de symptômes tels que des démangeaisons, des sensations de brûlure, des irritations, ou encore des douleurs pendant les rapports sexuels. Ces symptômes peuvent également évoquer un autre problème gynécologique prenez conseil auprès d'un professionnel de santé.

Comment la prévenir

Pour prévenir la sécheresse vaginale, il est essentiel de maintenir une bonne hygiène intime sans utiliser de produits agressifs ou parfumés, qui peuvent perturber l'équilibre naturel du vagin.

Adopter une alimentation équilibrée, riche en oméga-3 et en antioxydants, favorise aussi une bonne santé vaginale. Par ailleurs, rester hydratée et éviter le tabac contribuent à réduire les risques.

Traitements disponibles

Le traitement de la sécheresse vaginale dépend de la cause sous-jacente. Les lubrifiants à base d'eau ou de silicone offrent un soulagement immédiat en réduisant l'inconfort pendant les rapports sexuels. Pour des solutions à plus long terme, les hydratants vaginaux, utilisés régulièrement, peuvent rétablir l'hydratation.

Dans les cas plus sévères, les traitements hormonaux, tels que les crèmes ou les ovules à base d'œstrogènes, peuvent être prescrits. Pour les femmes préférant des solutions non hormonales, les lasers médicaux et certains probiotiques peuvent également être bénéfiques.

CONSEIL SANTÉ

La sécheresse vaginale est une pathologie courante, mais des solutions efficaces existent. Il est essentiel de ne pas hésiter à consulter un professionnel de santé pour déterminer le traitement le plus adapté. Avec une prise en charge adéquate, il est possible de retrouver confort et bien-être au quotidien.



BON À SAVOIR

Connaissez-vous vraiment la lombalgie ?

La lombalgie, communément appelée «mal de dos», est une affection répandue en France, touchant une large portion de la population. Selon une étude de l'INSERM, plus de la moitié des Français âgés de 30 à 64 ans ont souffert de lombalgie au moins un jour au cours des 12 derniers mois, avec une prévalence de 17 % pour les douleurs durant plus de 30 jours et environ 7 % pour les lombalgies limitantes.

Source INSERM.



**Les lombalgies représentent
20 % des accidents du travail
et 7 % des maladies
professionnelles.**

**Près de la moitié des
accidents du travail liés aux
lombalgies surviennent lors
du port de charges.**

Le repos total est recommandé

FAUX

Le repos prolongé est désormais déconseillé dans le traitement de la lombalgie. Les études montrent que l'inactivité peut aggraver les douleurs et ralentir la récupération. Au contraire, maintenir une activité physique modérée, adaptée à la douleur, favorise une meilleure évolution. Les kinésithérapeutes et les médecins recommandent des exercices spécifiques pour renforcer les muscles du dos et améliorer la mobilité.

La lombalgie chronique est rare.

FAUX

Environ 10 à 15 % des lombalgies aiguës évoluent vers une lombalgie chronique, définie par une douleur persistante au-delà de trois mois.

Les facteurs de chronicisation incluent le stress, la sédentarité, un mauvais conditionnement physique et une prise en charge inadéquate. Il est donc crucial de diagnostiquer et de traiter la lombalgie rapidement pour prévenir ce risque.

La douleur disparaît avec l'âge

FAUX

Les changements dégénératifs, tels que l'arthrose lombaire, peuvent même aggraver les symptômes chez les personnes âgées. Toutefois, une activité physique régulière et adaptée peut contribuer à prévenir les douleurs et à maintenir une bonne qualité de vie.

BON À SAVOIR

La lombalgie nécessite une intervention chirurgicale.

FAUX

Bien que la lombalgie soit fréquente, la majorité des cas ne nécessitent pas de chirurgie.

En 2022, environ 20 000 interventions chirurgicales pour hernie discale lombaire ont été réalisées en France, ce qui correspond à des taux d'incidence de 28 pour 100 000 femmes et 34 pour 100 000 hommes.

Le stress aggrave les douleurs

VRAI

Le lien entre le stress et la lombalgie est bien établi. Les tensions musculaires induites par le stress peuvent exacerber les douleurs et une détresse psychologique peut amplifier la perception de la douleur.

Les patients souffrant de lombalgie chronique présentent souvent des niveaux élevés de stress ou d'anxiété, ce qui nécessite une prise en charge globale incluant des approches psychosociales.

Ce n'est peut être pas pour rien qu'on utilise l'expression en avoir plein le dos...



BON À SAVOIR

Les ceintures lombaires sont indispensables

FAUX

Elles peuvent être utiles pour certains patients, notamment dans les cas de lombalgie aiguë ou lors d'efforts spécifiques, mais elles ne doivent pas être utilisées systématiquement. Leur usage prolongé peut affaiblir les muscles de soutien du dos. Il est préférable d'associer leur utilisation à un programme de rééducation.

Les talons favorisent la lombalgie

VRAI

Le port régulier de talons hauts, surtout au-delà de 5 centimètres, peut favoriser les douleurs lombaires en modifiant la posture et en augmentant la cambrure lombaire, ce qui sollicite davantage les muscles et ligaments du dos. Cependant, une utilisation modérée, alternée avec des chaussures plates et des exercices de renforcement musculaire peuvent réduire ces effets négatifs.



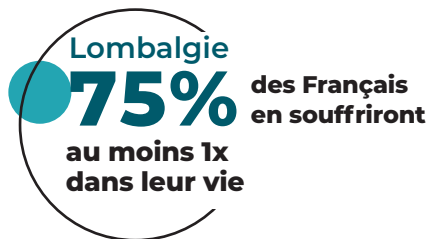
BON À SAVOIR

Dormir sur le dos est plus adapté en cas de douleur

VRAI

La position de sommeil joue un rôle important dans la prévention ou l'aggravation des douleurs lombaires. Dormir sur le ventre est souvent déconseillé, car cette position accentue la cambrure lombaire et exerce une pression sur la colonne vertébrale. En revanche, dormir sur le dos avec un coussin sous les genoux, ou sur le côté avec un coussin entre les jambes, aide à maintenir une posture neutre et à réduire les

tensions sur le bas du dos. Un matelas adapté, ni trop dur ni trop mou, est également essentiel pour un bon soutien lombaire.



ZOOM SUR...

Un Coup de Chaud pour Vos douleurs

La gestion de la douleur est un enjeu majeur pour de nombreuses personnes souffrant de pathologies chroniques, de douleurs musculaires ou articulaires. Parmi les solutions disponibles, les patches et produits chauffants se démarquent par leur simplicité d'utilisation, leur efficacité et leur accessibilité.

Comment ça marche ?

Les patches chauffants sont des dispositifs qui émettent de la chaleur constante lorsqu'ils sont activés. Ils fonctionnent souvent grâce à une réaction chimique déclenchée par le contact avec l'air, généralement à base de poudre de fer, de charbon actif et de sel. En libérant de la chaleur pendant plusieurs heures, ces produits aident à détendre les muscles et à réduire la douleur.

La chaleur agit de deux façons :

Augmentation de la circulation sanguine : la chaleur dilate les vaisseaux sanguins, permettant un meilleur apport d'oxygène et de nutriments aux tissus endommagés, tout en facilitant l'élimination des toxines et des déchets métaboliques.

Relaxation musculaire : en réduisant la tension musculaire, la chaleur soulage les spasmes, souvent à l'origine de douleurs persistantes.

Les patches chauffants existent sous plusieurs formes, notamment des bandes adhésives, des coussinets réutilisables ou des crèmes chauffantes. Chacun de ces produits a des avantages spécifiques selon l'origine et l'intensité de la douleur. Demandez conseil à votre pharmacien.



Savoir quand les utiliser

Les patches et produits chauffants sont particulièrement utiles pour :

Les douleurs musculaires : les crampes, les tensions ou les courbatures, souvent liées à un effort physique intense ou à une mauvaise posture, peuvent être soulagées par la chaleur.

Les douleurs articulaires : les personnes atteintes d'arthrose ou de rhumatismes peuvent bénéficier d'un soulagement temporaire grâce à ces produits.

Les douleurs menstruelles : placés sur le bas-ventre, les patches chauffants réduisent les spasmes utérins responsables des douleurs menstruelles.

Les maux de dos : très courants, ils répondent bien à une thérapie par la chaleur.

Précautions et recommandations

Ne pas appliquer directement sur la peau lésée : une plaie ouverte ou une irritation cutanée peut aggraver la douleur ou provoquer des infections.

Éviter les brûlures : les patches ne doivent pas être utilisés trop longtemps ou à une température trop élevée, en particulier chez les personnes âgées ou ayant une peau sensible.

Respecter les contre-indications : les femmes enceintes, les personnes souffrant de troubles circulatoires ou les porteurs de pacemakers doivent consulter un professionnel de santé avant usage.

Demandez conseil à votre pharmacien.

ZOOM SUR...





ZOOM SUR...

Les patches et produits chauffants sont des solutions pratiques et efficaces pour calmer la douleur et améliorer le confort au quotidien. En les combinant avec des habitudes de vie saines, les patients peuvent bénéficier d'un soulagement durable et d'une meilleure qualité de vie. Cependant, une consultation avec un professionnel de santé reste essentielle pour choisir les options les plus adaptées à chaque situation.

Notre Conseil

Il est important de noter que la chaleur est efficace pour les douleurs non inflammatoires. En cas d'inflammation aiguë, il est préférable d'utiliser du froid dans un premier temps.

L'équipe Groupe Univers Santé