

L initiative

SA SANTÉ RÉVÉLÉE PAR SON GROUPE SANGUIN

Pages 2

COMPRENDRE LA FERTILITÉ FÉMININE

Pages 4

INFERTILITÉ, CE TABOU DE LA SOCIÉTÉ

Pages 6

SYNDROME DE LA BLOUSE BLANCHE

Pages 8



Sa santé révélée par son groupe sanguin

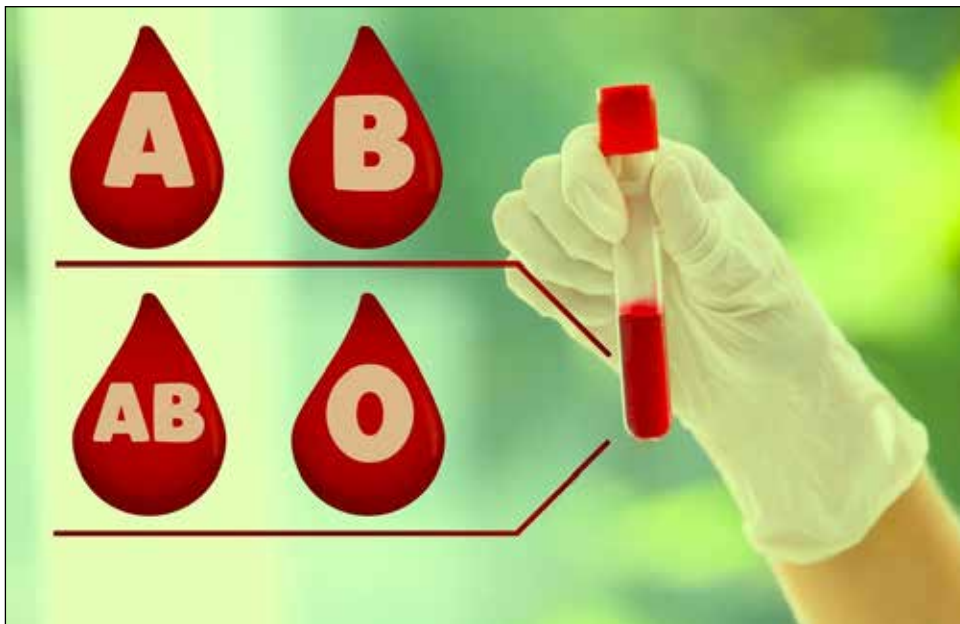
Un groupe sanguin est une classification du sang selon ses composants et ses particularités. Il existe 4 groupes sanguins: A, B, O, et AB, auxquels on adjoint le facteur Rhésus + ou -. Le système de classification s'appelle le système ABO et permet d'attribuer à chaque individu une lettre qui caractérise son système sanguin (A, B, O, ou AB).

Les groupes sanguins sont déterminés par la présence ou l'absence de certains antigènes (des substances qui peuvent déclencher une réponse immunitaire si elles sont étrangères à l'organisme) sur les globules rouges. Certains antigènes peuvent déclencher une attaque du système immunitaire contre le sang transfusé, c'est pourquoi la transfusion sanguine dépend d'une sélection rigoureuse des groupes sanguins et de leur compatibilité croisée. Il existe quatre grands groupes sanguins déterminés par la présence ou l'absence de deux antigènes, A et B, à la surface des globules rouges. Outre les antigènes A et B, il existe une protéine appelée facteur Rh (pour rhésus), qui peut être présente (+) ou absente (-), créant ainsi 8 groupes sanguins : A+, A-, B+, B-, O+, O-, AB+, AB-.

QUELS SONT LES GROUPES SANGUINS COMPATIBLES?

Le système de classification des groupes sanguins ABO est donc basé sur la présence ou l'absence des antigènes A et B sur les globules rouges. Le groupe sanguin A ne contient que l'antigène A, et le groupe sanguin B ne contient que l'antigène B. Le groupe sanguin AB a les deux antigènes A et B, et le groupe sanguin O n'a ni l'antigène A ni l'antigène B.

À l'âge de six mois, le bébé développe naturellement des anticorps contre les



antigènes dont ses globules rouges sont dépourvus. Par exemple, une personne de groupe sanguin A aura des anticorps anti-B, et une personne de groupe sanguin B aura des anticorps anti-A. De manière simple : si l'on est du groupe sanguin A, on ne peut pas recevoir de sang B car les anticorps anti-B de notre corps combattent les antigènes B du sang B.

LE GROUPE O- EST DONNEUR UNIVERSEL

Les donneurs universels sont ceux qui ont un groupe sanguin O négatif (O-). Pourquoi ?

Parce que les globules rouges qu'ils donnent n'ont pas d'antigènes A, B ou de facteur rhésus et peuvent donc être donnés en toute sécurité à des personnes de n'importe quel groupe sanguin. Le sang de type O est très demandé par les hôpitaux, à la fois parce qu'il est le plus courant et parce que le sang de type O négatif est le type de sang universel nécessaire pour les transfusions d'urgence et pour les nourrissons immunodéficients. Le groupe AB+ est receveur universel. Le groupe sanguin qui est receveur universel est le groupe AB positif (AB+) parce qu'il peut recevoir du sang de tous les autres groupes sanguins. Les personnes ayant du sang

de type AB+ sont des receveurs universels parce que leur sang ne contient pas d'anticorps contre A, B ou rhésus et qu'elles peuvent recevoir des globules rouges d'un donneur de n'importe quel groupe sanguin.

LE RISQUE DE LA TRANSFUSION INCOMPATIBLE

Si l'on transfuse au receveur un sang incompatible avec le sien (une personne A- qui donne à quelqu'un A+ par exemple), le système immunitaire du receveur va reconnaître la présence de substances qui lui sont étrangères, appelées « antigènes ». Une telle incompatibilité peut entraîner un rejet de la transfusion par l'organisme du receveur et aggraver son état. On parle alors de réaction hémolytique.

Cette réaction se développe habituellement dans l'heure du début de la transfusion, mais elle peut se manifester plus tardivement, pendant la transfusion ou immédiatement après. Le début est habituellement violent. Le patient peut ressentir une gêne ou de l'anxiété, mais aussi présenter une dyspnée (gêne respiratoire), une fièvre, des frissons, des rougeurs du visage, une douleur sévère, en particulier de la région lombaire.

Un choc peut apparaître, avec un pouls faible et rapide, une peau froide et moite, une pression artérielle basse et des nausées ainsi que des vomissements.

Suite à la page 3

<p>Chroniques des centres d'appels En vente en ligne uniquement en format PDF sur linitiative.ca</p>		<p>LE JOURNAL DE MONTRÉAL « C'est donc avec humour que le livre nous relate des nouvelles drôles. » Anne-Lovely Etienne</p> <p>L'initiative « Le livre prend en compte des paroles que nous pensons insignifiantes, pour leur accorder toute l'importance qu'elles méritent. » Lamia Bereksi Meddahi</p>	<p>LA PRESSE « L'actualité des livres Sortie de la semaine. » Chantal Guy</p> <p>RCI <small>RADIO-CANADA INTERNATIONAL</small> « L'auteur transmet avec humour les préoccupations et les soucis de la société canadienne. » Colette Dergham</p>
--	--	--	---

ABONNEMENT

Un an d'abonnement (12 numéros) pour un montant de 36 \$

Nom: _____ Adresse: _____

Ville : _____ Code postal: _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

Faites votre chèque à l'ordre de : Réda Benkoula

Adresse : 2900 Chemin de la Côte-de-Liesse, App 408, Mont-Royal, QC, H4N 2P2

VOTRE SOUTIEN EST IMPORTANT

« L'initiative » est une entreprise privée qui œuvre pour le bien-être collectif de tous les citoyens Montréalais et Québécois en général. Vos dons sont importants pour nous, En vous abonnant, cela permet la pérennité du journal en couvrant une partie des frais de rémunération des collaborateurs, de l'impression, de la distribution.

...Suite de la page 2

SPÉCIFICITÉ DES GROUPES SANGUINS

En fonction de son groupe sanguin, on a plus ou moins de risques de développer des maladies cardiaques, des accidents vasculaires cérébraux (AVC) ainsi que certains cancers.

Il existe quatre principaux groupes sanguins : A, B, AB et O. Ils possèdent des antigènes spécifiques, c'est-à-dire des substances qui produisent des anticorps, et donc des réponses immunitaires différentes.

Les personnes du groupe sanguin A ont des antigènes A, et celles du B ont des antigènes B. En revanche, les personnes qui ont du sang AB possèdent à la fois des antigènes A et B et celles du groupe O n'ont ni l'un ni l'autre. Ces différences ont des conséquences importantes.

Par exemple, une personne du groupe sanguin B a des antigènes B sur ses globules rouges. Par conséquent, son système immunitaire n'analysera pas les autres antigènes B comme étant pathogènes. Mais, si des antigènes A se retrouvent dans son organisme, par une transfusion sanguine par exemple, son système immunitaire va tenter de détruire ces cellules comme s'il s'agissait d'une infection.

UN RISQUE PLUS ÉLEVÉ DE CANCERS POUR LE GROUPE SANGUIN A

Plusieurs études ont révélé que le groupe sanguin peut augmenter le risque de développer certaines maladies. Dans un article publié sur le site de la Tufts University School of Medicine shares, Raymond Comenzo, hématologue et professeur dans cette université, expose les connaissances actuelles liées à l'implication des groupes sanguins au risque de développer une maladie.

En matière de cancer, les études scientifiques démontrent que les personnes de groupe sanguin A courent un risque plus élevé de développer un cancer de l'estomac. C'est notamment parce qu'ils sont davantage porteurs de la bactérie *Helicobacter pylori*. Selon la Haute Autorité de Santé (HAS), 6 à 10 % des personnes atteintes d'*Helicobacter pylori* vont développer un ulcère de l'estomac. Cette bactérie peut provoquer une inflammation et éventuellement entraîner un cancer.

Les patients de groupes sanguins A, B ou AB présentent également un risque plus élevé de développer un cancer

Groupe sanguin	Peut donner à	Peut recevoir de
O+	A+ O+ B+ AB+	O- O+
A+	A+ AB+	A+ A- O+ O-
B+	B+ AB+	B+ B- O+ O-
AB+	AB+	TOUS
O-	TOUS	O-
A-	A+ A- AB+ AB-	A- O-
B-	B+ B- AB+ AB-	B- O-
AB-	AB+ AB-	A- O- B- AB-

du pancréas, du poumon, du sein, colorectal et du col de l'utérus. « Le gène ABO peut également jouer un rôle dans l'augmentation du risque de certains cancers », explique Raymond Comenzo.

DES RISQUES DE MALADIES CARDIAQUES ET D'AVC PLUS ÉLEVÉS CHEZ LES GROUPES A, B ET AB

Les groupes sanguins A, B et AB ont un plus grand risque de crise cardiaque et de troubles de la coagulation. En effet, les personnes de groupe sanguin A sont plus à risque de subir un accident vasculaire cérébral (AVC) avant l'âge de 60 ans comparativement aux personnes de groupe sanguin O, selon une étude publiée dans la revue *Neurology*. Ces derniers auraient également un risque plus faible de mourir de la Covid-19.

Aujourd'hui, des liens entre les groupes sanguins et certaines maladies ont été observés, mais les scientifiques ne parviennent pas encore à en expliquer les raisons. Des recherches supplémentaires seront nécessaires pour mieux comprendre le véritable impact des groupes sanguins sur ces risques, même si cet impact reste néanmoins

faible par rapport aux facteurs de risques contrôlables telles que l'alimentation, l'activité physique, etc.

QUI PEUT DONNER À QUI

Les personnes du groupe A peuvent donner du sang à des personnes des groupes A et AB. Elles peuvent recevoir du sang de personnes des groupes A et O.

Les personnes du groupe B peuvent donner du sang à des personnes des groupes B et AB. Elles peuvent recevoir des groupes B et O.

« Les personnes de groupe O- sont donneurs universels, car elles n'ont ni l'étiquette A, ni l'étiquette B. Dans un contexte d'urgence, elles peuvent donner leur sang à tous les groupes. Mais elles ne peuvent recevoir du sang que de personnes du groupe O. »

« Le receveur universel, AB+, a lui les deux étiquettes, Il peut donc tout recevoir (A, B, AB, O). Mais il ne peut donner son sang qu'à d'autres personnes du groupe AB. »

Mohand Lyazid Chibout (Iris)

Votre annonce sur le journal
L'initiative
au prix exceptionnel de

15\$

Détails : Noir & blanc

45\$ (x1 mois)

35\$ (x3 mois)

20\$ (x6 mois)

15\$ (x12 mois)

2,5" Largeur X 3,11" Hauteur
Taille de la Police 9 (100 mots Max)

Contact :

514-360-6267 / pub@linitiative.ca

Votre annonce
dans cet espace à

partir de 15\$

Contact :

514-360-6267
pub@linitiative.ca

L'initiative

Éditeur : Réda Benkoula

Contact : admin@linitiative.ca

Téléphone : 514-360-6267

Site web : linitiative.ca

f : facebook.com/linitiative.ca

X : twitter.com/linitiativemtl

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives nationales du Québec 2014 et Bibliothèque et Archives Canada 2015. ISSN 2369-3851 (Imprimé). ISSN 2369-386X (En ligne).

Adresse : 2900 Chemin de la Côte-de-Liesse, App 408, Mont-Royal, QC, H4N 2P2

Fondé en mars 2014, L'initiative est un journal indépendant de contenu économique, social et culturel qui est imprimé et distribué à Montréal, à Laval et sur la Rive Sud. Depuis sa création, le journal a élargi son lectorat et son implication en soutenant des actions sociales et de nombreux événements économiques et culturels de la vie montréalaise. Tous les droits sont réservés. La reproduction d'articles est encouragée à condition d'en souligner la provenance et d'en informer la rédaction.

VENTES PUBLICITAIRES

Nous offrons des services à ceux qui désirent implémenter une stratégie de contenu de fond sur le journal imprimée ainsi qu'à ceux qui envisagent une transformation numérique sur le site web linitiative.ca. Renseignez-vous sur : pub@linitiative.ca

PUBLIEZ VOS ARTICLES

En tant que média participatif « L'initiative » vous encourage à soumettre vos textes en tout temps sur les sujets qui vous passionnent. L'exclusivité des contributions est exigée. En raison des contraintes liées à la pagination et pour une meilleure lisibilité des textes. Les articles ne devront pas dépasser les 400 mots et pourront être publiés sur le journal et/ou sur le site web. Indiquez en tête du document votre nom, le titre de votre texte envoyez-le à :

redaction@linitiative.ca

RECRUTONS

• Représentants des ventes

Envoyez votre CV et votre lettre de présentation à : rh@linitiative.ca

Seules les personnes sélectionnées en entrevue seront contactées

Comprendre la fertilité féminine

La fertilité et la fécondité sont deux notions différentes. La fécondité est un fait, celui d'avoir un enfant ; la fertilité est une potentialité, celle d'avoir un enfant dans une population en désir d'enfant. Elle est la capacité biologique d'une femme, d'un homme ou d'un couple à concevoir un enfant.

La fertilité est maximale à 20 ans, diminue dès l'âge de 30 ans puis chute après 40 ans. Les risques de fausse couche augmentent également avec l'âge et les anomalies congénitales également. Plus une femme est âgée, plus la grossesse est douloureuse.

D'après les experts, la fertilité suit une longue pente descendante. Bien que la probabilité de conception soit principalement affectée par l'âge, de nombreux autres facteurs entrent en jeu.

La fertilité des femmes atteint son maximum vers 20 ans, c'est-à-dire leur capacité à tomber enceintes, est à son pic entre la fin de l'adolescence et l'approche de la trentaine, puis diminue progressivement à partir de 30 ans jusqu'à 35 ans, jusqu'à diminuer beaucoup plus rapidement ensuite, et ce, car la quantité d'ovocytes disponibles (ce que l'on appelle la réserve ovarienne) diminue avec le temps. Toutefois, la réserve ovarienne varie d'une femme à l'autre.

Quelle ironie cruelle que la facilité pour une femme de tomber enceinte et d'avoir un enfant à un âge où la plupart n'en ont pas le moindre intérêt ! Pourtant, nombreuses sont celles qui ne réalisent pas à quel point le temps joue en leur défaveur à cet égard, et beaucoup d'entre elles n'ont pas conscience des effets de l'âge sur leur fertilité.

L'âge moyen auquel une femme cherche à tomber enceinte est en constante augmentation. Généralement, lorsque la fertilité atteint son pic, les femmes sont concentrées sur leur carrière ou n'ont pas encore trouvé le bon partenaire, ce qui explique le recul de l'âge.



LES CAUSES ?

Contrairement à l'homme, capable de produire un nouveau lot de sperme tous les 72 jours, une femme possède l'intégralité de ses ovules à la naissance, environ un à deux millions, contenus dans ses ovaires. À la puberté, cette quantité se situe entre 300 000 et 500 000, avant de poursuivre sur cette pente décroissante. Durant les années de menstruation, une femme perd des ovules tous les mois. Beaucoup de femmes pensent perdre un ovule à la fois, mais la réalité se situe plutôt autour de 10 à 20 par mois.

À sa libération par les ovaires durant l'ovulation, un ovule mature dispose d'une fenêtre de 12 à 24 heures pour être

fertilisé par un spermatozoïde. Les autres ovules meurent dans un processus appelé apoptose. L'apoptose est un processus de mort cellulaire programmée qui fait partie intégrante de la fonction ovarienne humaine. À l'âge de 37 ans, une femme possède environ 25 000 ovules, et à 50 ans, l'âge moyen de la ménopause, ses ovaires contiennent au plus un millier d'ovules.

Cela fait partie du processus de vieillissement. Avec l'âge, nous prenons des rides, notre métabolisme ralentit et nous perdons des ovules. Et ce n'est pas qu'une question de quantité, la qualité diminue également. De 45 à 50 ans, la plupart des ovules restants dans les ovaires présentent une anomalie chromosomique, et la plupart des ovules présentant ces anomalies ne permettent pas

la fertilisation. Si certains sont fertilisés, la majorité ne se développera pas en embryon pouvant s'implanter dans l'utérus. Si certains réussissent à s'implanter, 70 % seront perdus au cours des 11 premières semaines à travers une fausse-couche.

En effet, le nombre d'ovules normaux diminue avec l'âge. En vieillissant, les femmes possèdent un plus grand nombre d'ovules anormaux, et chaque mois, après l'ovulation, la proportion d'ovules anormaux dans les ovaires augmente.

À l'inverse, les hommes ne subissent pas de baisse de la fertilité liée à l'âge : il est vrai que la qualité du sperme se dégrade en vieillissant, mais un homme peut renouveler son sperme tous les deux mois et demi environ. Et il n'y a pas d'âge maximal auquel un homme est incapable de concevoir.

La nature est ainsi faite : en vieillissant, les hommes ont souvent des problèmes d'érection, mais leur fertilité ne faiblit pas vraiment, alors que la libido des femmes a tendance à augmenter, mais leur fertilité diminue.

FACTEURS SILENCIEUX

En dehors de l'âge, il existe également des facteurs génétiques affectant la vitesse à laquelle les ovules meurent. Certaines femmes voient leur réserve d'ovules se réduire à un rythme plus important que d'autres. Ce phénomène est probablement lié à une sorte de programmation biologique. D'un autre côté, l'utérus ne vieillit pas, – à part les ovaires –, c'est pourquoi la grossesse est possible chez une femme plus âgée grâce au don d'ovule.

Suite à la page 5

**Centre
TIMGAD
Express**
Bienvenue Chez FATEH

Installation, Balancement électronique
Réparation et modification (silencieux)

10471 av. Drapeau,
Montréal Nord, H1H 0A3
(coin blv. Industriel)

514-325-2626

**ASSOCIATION
DE LA SÉPULTURE
MUSULMANE
AU QUÉBEC**

ASMQ

NOTRE MISSION

- Aider les familles dans le besoin à vivre leur deuil ;
- Assister, encadrer et orienter les personnes dans le processus funéraire ;
- Veiller au respect de rite et traditions funéraires musulmans ;
- Trouver des lieux de sépulture (cimetières) appropriés ;
- Protéger et promouvoir le patrimoine funéraire musulman au Québec ;
- Sensibiliser et informer la communauté de tout ce qui concerne le domaine funéraire.

CONTACTEZ-NOUS : 514 528 1084
2677, rue Lacordaire, Montréal (Québec) H1N 2M5
info@sepulturemusulmane.ca | www.sepulturemusulmane.ca

...Suite de la page 4

Par ailleurs, des facteurs comme l'état de santé ou mode de vie joue également un rôle dans la qualité des ovules, avec l'exposition à certaines toxines environnementales, notamment les pesticides ou les substances contenues dans le plastique, comme le bisphénol A. Plus une femme est âgée, plus le mode de vie et les substances reprotoxiques ont eu le temps d'affecter ses ovules.

Il est recommandé de consommer le contenu d'une bouteille en plastique dans les 24 heures suivant son ouverture. Il est également conseillé d'éviter de boire de l'eau directement au goulot et de se servir d'un verre pour réduire les risques de contamination. Toutefois, une étude menée par une université autrichienne révèle des risques encore plus inquiétants associés à la consommation d'eau dans des bouteilles en plastique.

Les perturbateurs endocriniens – substance ou mélange de substances qui altèrent les fonctions du système endocrinien – jouent un rôle prépondérant dans la hausse des cancers hormono-dépendants (sein, prostate, testicule), dans l'infertilité chez les hommes et les femmes, dans les maladies thyroïdiennes, et dans l'évolution rapide des cas de diabète et/ou d'obésité.

Les femmes enceintes, ou ayant un projet de grossesse, et les enfants sont particulièrement sensibles aux effets néfastes des perturbateurs endocriniens sur la santé, et ceci dès le développement du fœtus, avec notamment un risque plus élevé d'obésité, de diabète de type 2 et d'altération du développement neurologique (par exemple, un QI plus faible, un trouble déficitaire de l'attention/hyperactivité, un autisme).

Côté mode de vie, le tabagisme est toxique pour les ovules et les endommage prématurément, c'est pourquoi les femmes qui fument atteignent généralement la ménopause plus tôt que les non-fumeuses. Les femmes qui fument beaucoup ou depuis longtemps encourent un risque accru de faible réserve ovarienne, un état dans lequel la qualité et la quantité des ovules d'une femme sont inférieures à la normale pour son âge. Aussi, pour une femme âgée de 21 à 45 ans avec une consommation d'alcool importante, la probabilité de tomber enceinte en l'espace d'un an diminue.

De la même façon, l'obésité peut affecter négativement la fertilité d'une femme. La probabilité de tomber enceinte au cours d'un cycle menstruel diminue avec un indice de masse corporelle (IMC = Poids 'en kg' / Taille x Taille 'en cm') compris entre 35 et 39, par

rapport aux femmes présentant un IMC sain (entre 18,5 et 24) ; pour un IMC compris entre 40 et 44, la probabilité diminue ; les femmes présentant un IMC supérieur à 45 ont enregistré la plus faible probabilité de conception par rapport aux sujets sains. C'est pourquoi le surpoids provoque une réaction inflammatoire qui peut affecter la qualité et l'implantation des ovules.

D'autres facteurs sans lien avec la qualité des ovules peuvent également compromettre la fertilité. Des antécédents de maladies sexuellement transmissibles, comme une chlamydia ou une gonorrhée, peuvent entraîner un blocage des tubes utérins ou infliger des lésions affectant la fertilité de la femme. C'est pourquoi il est primordial d'utiliser des préservatifs ou de limiter le nombre de partenaires.

La fertilité peut également être mise à mal par les troubles hormonaux qui interfèrent avec l'ovulation, comme le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK), une maladie caractérisée par un taux anormalement élevé d'hormones mâles, les androgènes, un surpoids et une résistance à l'insuline. Il en va de même pour l'endométriase, qui désigne la croissance d'un tissu semblable à la muqueuse utérine en dehors de l'utérus. Il arrive également que les fibromes, des tumeurs bénignes constituées de tissu musculaire et fibreux, entraînent des

problèmes qui augmentent le risque de fausse-couche. Enfin, si une femme a subi une chimiothérapie ou une radiothérapie au niveau du pelvis dans le cadre d'un traitement contre le cancer, ces interventions peuvent affecter les ovaires et les empêcher de libérer des ovules.

« Beaucoup de femmes ne comprennent pas que la fertilité dépend de plusieurs facteurs. En matière de santé ovulatoire, c'est l'âge qui porte le plus grand coup à la fertilité de la femme, c'est pourquoi il est important de planifier sa grossesse avant l'âge de 35 ans. Le temps est un facteur clé.

Si possible, essayer de tomber enceinte avant 35 ans ; sinon, envisager l'autoconservation de ses ovules. Ainsi, la santé de ses ovules sera littéralement congelée dans le temps, pour ainsi bénéficier de son propre don d'ovules à un stade ultérieur. Le processus nécessitera une fécondation in vitro (FIV), c'est-à-dire la fécondation d'un ovule par un spermatozoïde en laboratoire puis son transfert dans l'utérus. Par ailleurs, si l'âge avancé est là et tomber enceinte s'avère difficile, avoir recours à la FIV sans utiliser un ovule autoconservé sera une solution. Le processus d'autoconservation permet de mettre sur pause l'horloge qui régit sa fertilité.

Mohand Lyazid Chibout (Iris)



الإنفلونزا (الزكام) هي مرض يؤثر على الرئتين. وهي شديدة العدوى. عموماً، تبدأ في الخريف ويمكن أن تستمر حتى الربيع. من الممكن الوقاية من هذا المرض بالتطعيم.

لماذا تعتبر الإنفلونزا خطيرة جداً؟

كل عام، يتم إدخال العديد من الأشخاص إلى المستشفى بسبب الإنفلونزا ويسجل الكثير منهم حالات وفاة.

الجميع معرض للإصابة بالإنفلونزا. ومع ذلك، فإن الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة، التي تستمر لفترة طويلة أو مدى الحياة، مثل الأمراض الرئوية (التي تؤثر على الرئتين) والقلبية (التي تؤثر على القلب والأوعية الدموية)، يرون حالتهم تتفاقم عندما يصابون بالإنفلونزا. الأشخاص المسنون، النساء الحوامل، والرضع الذين تقل أعمارهم عن 6 أشهر هم أكثر عرضة لتعرضهم لعواقب خطيرة. أفضل وسيلة لحماية نفسك من العواقب الخطيرة المتعلقة بالإنفلونزا هي التطعيم!

ما هي فعالية هذه اللقاحات؟

من غير الصحيح أن نعتقد أن كبار السن لا يستجيبون للقاح بسبب ضعف جهازهم المناعي. اللقاحات فعالة في جميع الأعمار. على الرغم من أنه يمكن أن تُصاب بالإنفلونزا حتى بعد التطعيم، فإن اللقاح يساعد في الوقاية من المضاعفات الخطيرة المرتبطة بالمرض. بالإضافة إلى ذلك، من المهم غسل اليدين بشكل متكرر وتنظيف الأثاث والأسطح التي تلمسها بانتظام.

ما هي توصيات الصحة العامة؟

بغض النظر عن العمر، من المهم الحصول على لقاح الإنفلونزا. توصي الصحة العامة بتطعيم جميع الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 75 عاماً وما فوق، بالإضافة إلى الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر و74 عاماً والذين يعانون من الأمراض المزمنة، مجاناً. تأكد من الحصول على اللقاح كل عام!



العدوى بالبكتيريا الرئوية – ماذا يجب أن أعرف؟

العدوى بالبكتيريا الرئوية تُسببها بكتيريا تُسمى *Streptococcus pneumoniae*، والمعروفة أيضاً بالبكتيريا الرئوية. يمكن أن تسبب هذه العدوى أمراضاً مختلفة: التهاب الرئوي، التهاب الأذن، التهاب السحايا، التسمم الدموي، وغيرها من العدوى في الجهاز التنفسي العلوي.

إليك ما تحتاج إلى معرفته عن العدوى بالبكتيريا الرئوية وكيفية الوقاية منها:

الانتقال: تنتقل العدوى بالبكتيريا الرئوية عادةً عبر الرذاذ التنفسي عندما يسعل أو يعطس شخص ما. يمكن أن تكون البكتيريا الرئوية موجودة أيضاً في حلق شخص يتمتع بصحة جيدة دون أن تسبب مرضاً، لكنها يمكن أن تنتقل إلى الآخرين.

الأعراض: تختلف أعراض العدوى بالبكتيريا الرئوية حسب نوع العدوى. تشمل الأعراض الشائعة الحمى، السعال، صعوبة التنفس، تيبس الرقبة (في حالة التهاب السحايا)، الارتباك، الصداع الشديد، والطفح الجلدي.

المجموعات المعرضة للخطر: بعض الأشخاص أكثر عرضة للإصابة بالعدوى بالبكتيريا الرئوية، بما في ذلك الأطفال الصغار، كبار السن، المدخنون، الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة في الجهاز التنفسي والقلب، الأشخاص ذوي الجهاز المناعي الضعيف، وأولئك الذين لا يمتلكون طحالاً وظيفياً.

العلاج: يمكن علاج العدوى بالبكتيريا الرئوية بالمضادات الحيوية، ولكن من المهم استشارة طبيب فور ظهور الأعراض للحصول على تشخيص وعلاج مبكرين.

ماذا يمكنني أن أفعل للوقاية من العدوى؟

التطعيم هو الإجراء الرئيسي للوقاية من العدوى بالبكتيريا الرئوية. يُوصى بلقاحات البكتيريا الرئوية للأطفال الصغار، والبالغين، وكبار السن، خاصةً لأولئك الذين لديهم مخاطر متزايدة. استشر طبيبك أو صيدليكم لمعرفة اللقاح الموصى به لك. غسل اليدين بانتظام وتجنب لمس الوجه يمكن أن يقلل أيضاً من خطر الإصابة وانتشار العدوى التنفسية، بما في ذلك العدوى بالبكتيريا الرئوية. بالإضافة إلى ذلك، من المهم تجنب الاقتراب من الأشخاص المرضى وتغطية فمك وأنفك عند السعال أو العطس. في الختام، لحماية نفسك من العدوى بالبكتيريا الرئوية، تأكد من الحفاظ على نظافة جيدة، وتجنب الاتصال بالأشخاص المرضى، واتبع التوصيات المتعلقة بالتطعيم، واستشارة طبيب في حالة ظهور الأعراض.

Infertilité, ce tabou de la société

A quand le problème de l'infertilité survient – ce tabou de la société –, cela cause des tords au couple. La vie sexuelle est mise en cause, et le rêve de concevoir prend une autre tournure et vire au cauchemar en constatant que cela ne marche pas ou pas aussi vite comme on l'aurait souhaité.

L'infertilité touche des millions de personnes, et elle a une incidence sur la famille. Selon les estimations, environ une personne sur six en âge de procréer dans le monde aura des problèmes d'infertilité au cours de sa vie.

Quelques femmes à ce sujet en témoignent : « J'ai fait de mon mari mon donneur de sperme... J'ai fait semblant de faire l'amour spontanément pendant des mois... J'ai fait semblant de prendre du plaisir lors de notre relation sexuelle, cela peut arriver de temps à autre. Mais est-ce réellement bon de simuler ? Il faut que je tombe enceinte à tout prix... Honnêtement, je ne me souciais de rien d'autre que de tomber enceinte et de devenir maman... Il n'y a pas de grossesse évolutive. Il n'y a plus de plaisir dans notre vie de couple, au contraire, on ressent de la pression, et le stress est néfaste... »

L'INFERTILITÉ, C'EST QUOI ?

L'infertilité est une affection du système reproducteur masculin ou féminin définie par l'impossibilité d'aboutir à une grossesse après 12 mois ou plus de rapports sexuels non protégés réguliers. L'infertilité peut être attribuée à l'homme, à la femme ou à des facteurs inexplicables. Certaines causes d'infertilité sont évitables. Le traitement de l'infertilité suppose souvent de recourir à la fécondation in vitro (FIV) et à d'autres types de techniques de procréation médicalement assistée (PMA).

Dans le système reproducteur féminin, l'infertilité peut être due à toute une série d'anomalies des ovaires, de l'utérus, des trompes de Fallope et du système endocrinien, entre autres.

Dans le système reproducteur masculin, l'infertilité est le plus souvent causée par des problèmes d'excrétion du liquide séminal, l'absence ou de faibles niveaux de



spermatozoïdes, ou encore une anomalie au niveau de la forme (morphologie) et du mouvement (motilité) des spermatozoïdes.

L'infertilité peut être primaire ou secondaire. On parle d'infertilité primaire quand une personne n'a jamais mené une grossesse à bien, et d'infertilité secondaire quand au moins une grossesse antérieure a abouti.

QUELLES SONT LES CAUSES DE L'INFERTILITÉ ?

Un certain nombre de facteurs différents, tant dans le système reproducteur masculin que dans le système reproducteur féminin, peuvent être à l'origine de l'infertilité. Cependant, il n'est parfois pas possible d'en expliquer les causes.

Dans le système reproducteur féminin,

l'infertilité peut être causée par :

L'infertilité correspond à l'incapacité pour un couple d'obtenir une grossesse ou, pour une femme, de mener une gestation à son terme. Contrairement à la stérilité, l'infertilité féminine n'a pas de caractère définitif. Elle peut résulter de différents troubles ou dysfonctionnements gynécologiques: endométriose, dysfonction ovarienne, polypes utérins, obstruction des trompes de Fallope, obésité, stress, consommation excessive d'alcool...

LES PRINCIPALES CAUSES D'INFERTILITÉ CHEZ LA FEMME :

L'horloge biologique (on a tendance à l'oublier, mais le principal facteur qui limite la fertilité reste l'âge maternel. Selon les

experts, les femmes qui veulent faire un enfant doivent songer à la maternité avant 35 ans si elles ne veulent pas connaître les affres de l'infertilité.) ; Les troubles ovariens (les causes les plus fréquentes d'infertilité féminine sont l'absence d'ovulation (on parle alors d' 'anovulation' ou les troubles d'ovulation 'dysovulation') ; les troubles hormonaux ; l'endométriose ; les anomalies morphologiques ; les infections sexuellement transmissibles

QUELS SONT LES SYMPTÔMES DE L'INFERTILITÉ FÉMININE ?

L'absence de grossesse constitue le principal symptôme de l'infertilité féminine. Mais attention, concevoir un enfant peut naturellement prendre du temps. Il ne faut donc pas s'inquiéter si les essais bébé s'enchaînent sans le résultat escompté. Le processus de la fécondation est complexe et peut prendre du temps. Il est, en revanche, conseillé de consulter un gynécologue si l'absence de grossesse est associée à des troubles du cycle menstruel (aménorrhée, dysménorrhée...), à des pertes vaginales anormales, ou encore à des douleurs pelviennes.

QUELLES SONT LES PERSONNES À RISQUES ?

À partir de 30 ans, la fertilité féminine tend à diminuer. En outre, le tabac ainsi que la consommation d'alcool et de caféine représentent également des freins potentiels à la fécondation et peuvent augmenter les risques d'avortement spontané.

Suite à la page 7



DÉCLARATION D'IMPÔT

**Particuliers
Travailleurs Autonomes
Propriétés à revenus**

514.621.8425
7090A 17e Ave
Montréal QC H2A2R1
lecarrefourinfo@gmail.com





Creative Clic

AGENCE DE PUBLICITÉ

**Créations de supports
de communication pour diffuser
vos messages publicitaire**

Le print
(Affiches, flyers,
plaquettes commerciales, brochures,
promotion des ventes...),

La presse
(Journaux, annonces...),

Le web
Bannière publicitaire...

creativeclic.com
contact@creativeclic.com

CRÉATIVE & RÉACTIVE
Tél.: 514.360.3445

...Suite de la page 6

Enfin, la condition physique est aussi un paramètre primordial. Ainsi, les femmes présentant un surpoids ou, au contraire, une maigreur importante peuvent avoir des difficultés à tomber enceinte.

DANS LE SYSTÈME REPRODUCTEUR MASCULIN, L'INFERTILITÉ PEUT ÊTRE CAUSÉE PAR :

Les hommes méconnaissent les causes de l'infertilité masculine. Selon les estimations, près de la moitié des cas d'hypofécondité au sein d'un couple serait due à une infertilité masculine. On parle d'infertilité lorsque l'incapacité à obtenir une grossesse au sein d'un couple persiste au-delà de deux ans de rapports sexuels non protégés. Tout comme chez la femme, les causes de l'infertilité chez l'homme sont multiples et variées. Il peut s'agir d'une obstruction au sein des organes génitaux masculins, ou encore d'une dilatation des veines qui entourent le cordon spermatique (varicocèle testiculaire). Mais l'hypofécondité peut également résulter d'une ancienne infection, d'une anomalie génétique, ou encore d'un déséquilibre hormonal qui, à terme, influe sur la qualité des spermatozoïdes. Il arrive également que l'infertilité soit considérée comme idiopathique lorsqu'aucune explication organique ou physiologique n'est pas trouvée.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES DE L'INFERTILITÉ MASCULINE ?

L'absence de procréation constitue la principale manifestation de l'infertilité au sein d'un couple. Mais celle-ci peut être associée à des signes cliniques plus spécifiques à l'homme à l'image, par exemple, de l'impuissance, de la dysfonction érectile ou de l'éjaculation précoce. S'ils ne sont pas obligatoirement à l'origine de l'hypofécondité, ces troubles sexuels peuvent néanmoins constituer des éléments d'investigation pour le médecin. Par ailleurs, certains symptômes peuvent également révéler des déséquilibres hormonaux. C'est le cas, notamment, d'un déficit de pilosité, ou encore d'une hypertrophie mammaire masculine (gynécomastie).

QUELLES SONT LES PERSONNES À RISQUES ?

Si l'infertilité masculine est susceptible d'affecter l'ensemble de la gent masculine, certains facteurs auraient tendance à accroître le risque de l'hypofécondité : les traitements anticancéreux : chimiothérapie, radiothérapie ; l'exposition prolongée à des températures élevées ; le tabac ; la consommation excessive d'alcool ; certaines opérations chirurgicales : ablation d'un kyste du cordon spermatique, chirurgie par voie périnéale, curage ganglionnaire lombo-aortique ; certains antécédents

personnels : hypertension, diabète, infection sexuellement transmissible, insuffisance pancréatique.

Des facteurs liés au mode de vie, en outre, l'exposition aux polluants et à toxines présentes dans l'environnement peut avoir un effet toxique direct sur les gamètes (ovules et spermatozoïdes) qui provoque une diminution de leur nombre et nuit à leur qualité, et qui sont éléments de risque connus.

Il y a aussi une augmentation du nombre de cancers des testicules et des malformations congénitales des organes reproducteurs masculins, certainement liées aux perturbateurs endocriniens. Il est temps de réagir et de lutter contre la perception que l'infertilité est une maladie honteuse. C'est une maladie comme les autres, qui touche aussi bien les hommes que les femmes.

Dans les couples, l'infertilité provient des femmes, des hommes, ou des deux. Parfois, l'infertilité demeure « inexplicée ».

À l'heure actuelle, dans la plupart des pays, les traitements de la fertilité sont en grande partie financés directement par les patients, et entraînent souvent des dépenses exorbitantes. Les habitants des pays les plus pauvres consacrent une proportion plus grande de leur revenu aux soins relatifs à la fertilité, par rapport aux habitants des

pays plus riches. L'importance des coûts empêche souvent les gens d'accéder aux traitements de l'infertilité, ou peut les précipiter dans la pauvreté, conséquence directe de la recherche de soins.

DIFFÉRENCE ENTRE INFERTILITÉ ET STÉRILITÉ :

L'infertilité et la stérilité sont deux termes liés à l'incapacité d'avoir des enfants, mais ils diffèrent.

- L'infertilité réfère à la difficulté à concevoir naturellement un enfant. Elle peut être d'origine féminine, masculine ou les deux (c'est l'incapacité d'avoir un nouveau-né en raison d'un problème pendant la gestation empêchant la grossesse d'arriver à terme. Dans ce cas, la fécondation a bien lieu, mais l'embryon créé ne peut pas s'implanter ou n'est pas en mesure de se développer jusqu'à son terme, c'est-à-dire jusqu'à la naissance);

- La stérilité correspond à l'incapacité totale d'un individu ou d'un couple à concevoir naturellement un enfant (la stérilité se définit comme l'impossibilité d'obtenir une grossesse en raison de l'incapacité des spermatozoïdes à féconder l'ovule). Elle est irréversible et ne peut être affirmée qu'au terme de la vie reproductive.

Mohand Lyazid Chibout (Iris)

AVIS DE DÉCÈS

C'est avec une grande tristesse que nous annonçons le décès de notre fils, frère et ami Samy Fahmi BENHADID, survenu le 19 octobre 2024 aux Émirats Arabes Unis, à l'âge de 43 ans. Aimé tendrement de sa mère Hallouma Hamaili, de ses frères Mahmoud et Amine, de sa sœur Isma ainsi que de toute sa famille et amis.

Ina lillah wa ina ilyahi rajoun, allah yerhamou wi wessa3 alih.

بقلوب حزينة تلقينا نبأ وفاة ابننا و أخونا " سامي فهمي بن حديد ". الإبن البار بوالديه، صبر الله والدته وإخوانه وأخته وكلّ الأهل والأصدقاء. رحمتك الله، وأدخلك فسيح جناته، وجمعنا بك في جناته. الله يضاعف لك الأجر والثواب، رحمتك الله برحمته الواسعة.

Condoléances

C'est avec une grande tristesse que nous avons appris le décès de Samy Fahmi Benhadid. La famille Benkoula présente à sa mère, à ses frères, à sa sœur et à tous ses proches les plus sincères condoléances.

DÉCÈS DE DJAWED BENYELLES (29/12/1952 - 28/09/2024)

Djawed Benyelles est décédé le 28 septembre 2024. Sa fille Nawel en a fait l'annonce sur sa page Facebook, où elle a reçu de nombreux messages de Sympathie.

Voici son message :

C'est avec grande tristesse que j'annonce le décès de mon papa « Djawed Benyelles » fils de Ghouti Benyelles et Hiba Korso. Ta mort nous a brisé le cœur tu un père très sympa avec grand cœur un grand sourire tu nous manque déjà repose on paix on ne va pas t'oublier on te gardera dans notre cœur pour toujours.

Condoléances

Suite au décès de Djawed Benyelles, au nom de la famille Benkoula et de la famille Bereksi, nous présentons nos plus sincères condoléances à son épouse et leurs enfants ainsi qu'à toute la famille.

Inna lillah wa inna ilayhi raaji'uun (إنا لله وإنا إليه راجعون)

Syndrome de la blouse blanche

Il est possible d'avoir de l'hypertension sans le savoir. Beaucoup souffrent de cette maladie sans en avoir conscience. La raison ? Il s'agit d'une pathologie silencieuse. Face à son tensiomètre affichant une grande quantité de chiffres lorsque l'on prend sa tension, on peut se sentir un peu perdu.



COMMENT SAVOIR SI ON EST EN HYPERTENSION OU NON ?

Il y a deux chiffres à prendre en compte : le premier est la pression systolique, c'est-à-dire la pression dans les artères quand le cœur se contracte et éjecte le sang, et le second étant la pression diastolique qui indique la pression quand le cœur se dilate. Le premier doit être compris entre 100 et 140 (on entend souvent 10 et 14), le second doit être compris entre 60 et 90.

On parle d'hypertension artérielle quand la pression systolique est supérieure à 140 mm de mercure (Hg) et que la pression diastolique supérieure à 90 mmHg.

Pour prendre sa tension, il faut placer son bras croisé devant le cœur, de réaliser un tableau et de prendre trois mesures pendant trois jours, trois fois par jour, matin, midi et soir. D'ailleurs, avant de placer l'appareil, il est impératif de rester au calme durant au moins cinq minutes et d'éviter de parler.

La pression artérielle est en moyenne plus élevée quand elle est mesurée chez le médecin que lorsqu'elle est prise à domicile. Lorsque l'on se rend chez son médecin, il peut y avoir un peu de nervosité qui altère et fausse les chiffres, c'est l'effet « blouse blanche », ou « effet médecin ».

L'hypertension ne doit pas être prise à la légère, car elle présente des risques graves pour la santé, si elle n'est pas prise en charge. Non seulement, elle diminue l'espérance de vie, mais elle peut aussi provoquer des complications cardiovasculaires et insuffisance cardiaque. L'hypertension artérielle a aussi une incidence sur d'autres



organes du corps, notamment les yeux et les reins. Elle peut aussi causer des maladies neurodégénératives. Il est donc essentiel de contrôler très régulièrement sa tension, chez soi ou chez le médecin.

Par ailleurs, l'alimentation joue aussi sur la tension. Il est conseillé d'éviter le sel, mais aussi d'éviter la surconsommation de sucres, de viandes rouges, de graisses (particulièrement saturées) et de féculents. On privilégie les fruits et les légumes, des produits laitiers allégés en matières grasses, des céréales complètes riches en potassium, des viandes blanches, mais aussi du poisson, de consommer plus de produits à base de soja, de se permettre un peu de chocolat noir, de dormir 7 à 9 heures chaque nuit (en s'habituant à se coucher et se lever à la même heure chaque jour), et enfin de pratiquer 30 min par jour d'activité modérée (marche, vélo, piscine). Enfin, il est important de conserver un poids sain.

Manger des aliments riches en sodium ou consommer beaucoup de caféine peut aussi augmenter temporairement votre tension artérielle.

COMMENT EXPLIQUER LE SYNDROME DE LA BLOUSE BLANCHE ENTRAÎNANT UNE HYPERTENSION ?

Chaque fois qu'un médecin est consulté, la tension artérielle est élevée. S'agit-il du syndrome de la blouse blanche ? Pour le savoir il faudra comparer ses résultats en consultation et chez soi.

Les personnes de plus de 50 ans, en particulier présentant une obésité, sont plus à risque d'être sujettes au syndrome de la blouse blanche. Il s'agit d'une hypertension qui ne se manifeste que dans le contexte d'une consultation médicale. Le plus souvent, l'explication apportée est liée au stress ressenti par le patient ou la patiente à l'idée

d'une interaction avec le milieu médical. Qu'il s'agisse du résultat d'un traumatisme lié à un soin ou de la peur d'apprendre une mauvaise nouvelle par exemple.

En effet, lorsque l'organisme perçoit une situation inconfortable ou menaçante, il produit des hormones liées au stress, accélérant le rythme cardiaque et réduisant le diamètre des vaisseaux sanguins. Ce qui provoque une hausse de la tension artérielle. En cas d'hypertension constatée, comment savoir s'il s'agit du syndrome de la blouse blanche – qui ne se manifeste que dans le cabinet du médecin – ou d'une « vraie » hypertension ?

Pour diagnostiquer le syndrome de la blouse blanche, il faut que la tension artérielle ait été mesurée au-dessus de 140/90 millimètres de mercure (mmHg) à trois reprises en cabinet médical. Et que dans le même temps, lorsque celle-ci est mesurée à domicile, elle ne dépasse pas 135/85 mmHg.

Si ce syndrome n'est pas sévère en soi, il est impératif de poser le diagnostic afin de réduire le stress chez les patients.

Il est également recommandé de surveiller sa tension artérielle à domicile de façon régulière afin de détecter une éventuelle hypertension réelle. En effet, certaines études ont montré un risque un peu plus élevé de développer une hypertension et d'autres problèmes cardiovasculaires si l'on souffre de ce syndrome.

Mohand Lyazid Chibout (Iris)

9 → 20 oct. 2024

Festival du Nouveau Cinéma de Montréal

présenté par QUÉBECOR

