



LE TEMPS de Vivre

Ode à l'automne



On parle santé

Astuces pour contrer
la fatigue
Page 2



On sort

Lise Dion tire sa
référence
Page 3



On parle santé

L'apnée du
sommeil
Page 4

On parle santé

Astuces pour contrer la fatigue

Vous ressentez une baisse d'énergie chaque fois que revient l'automne? Vous vous demandez pourquoi vous êtes plus fatigué durant cette saison, mais aussi comment contrer cet effet? Voici ce qu'il vous faut savoir!

ÉQUIPE DE RÉDACTION

La manière dont le corps réagit au changement de saison varie d'une personne à l'autre. L'augmentation de votre fatigue peut avoir plusieurs causes, dont les suivantes :

- **Le trouble affectif saisonnier :** le TAS est classé comme un sous-ensemble de la dépression. Il peut entraîner des problèmes de santé mentale qui affectent, notamment, votre capacité à sortir du lit.
- **La diminution de l'ensoleillement :** le nombre d'heures d'ensoleillement baisse au fil de l'automne, réduisant votre apport en vitamine D. Cela a des répercussions sur le rythme circadien du corps, puisqu'il survient une hausse de la production de mélatonine.

Celle-ci accroît la fatigue et tend à perturber le cycle de sommeil.

- **Le changement d'heure :** le corps ayant besoin de se recalibrer à une nouvelle horloge, une période d'adaptation est nécessaire.

Pistes de solutions

La pratique régulière d'activité physique permet de contrer la fatigue automnale. Voici deux autres stratégies à explorer :

1. **La luminothérapie :** lorsque l'exposition au soleil est impossible (dans un bureau fermé, par exemple),

utilisez une lumière adaptée pour diminuer l'hypersomnie (difficulté à rester éveillé le jour) et aider à traiter le TAS.

2. L'hygiène du sommeil : évitez la caféine et l'alcool en soirée et misez sur des solutions permettant de signaler à votre corps qu'il est temps de dormir (éteindre les écrans, prendre un moment de détente).

Vous vous réveillez souvent exténué? Vous souffrez peut-être d'un problème de santé. Consultez votre médecin pour avoir l'heure juste!



VENTE • PIÈCES • SERVICE • PRODUITS • ACCESSOIRES

Service d'analyse d'eau pour le bien-être de votre peau gratuitement

Aquanord
Piscines Et Spas
Mont-Laurier

LE GROUPE

Maitre
Piscinier

1054, boul. A-Paquette,
Mont-Laurier 819 623-6722



 On sort

Lise Dion : retour sur une carrière empreinte de bonheur

SANDRA MATHIEU

Lise Dion poursuit sa tournée avec son 4^e spectacle *Chu rendue là*, qui sera son dernier tour de piste. En effet, après 35 ans de métier, l'humoriste, qui soufflera en septembre ses 68 chandelles, tirera sa révérence de la scène en tant que one-woman show. Elle revient sur des décennies de pur bonheur et nous raconte ses souhaits pour la suite.

Qu'est-ce qui t'a décidé à arrêter les spectacles pour de bon?

Ce n'est pas que je ne veux plus être sur scène, je tripe encore tellement et c'est certain que le rire du public va me manquer! Mais, je ne suis plus au top de ma forme et le corps ne suit plus, je suis fatiguée. J'ai du respect pour ceux qui me suivent depuis le début et je veux éviter d'annuler des spectacles. La pandémie m'a fait beaucoup réfléchir. Je travaille depuis que j'ai 13 ans et là j'ai envie de profiter de la vie, de vivre pour moi, de prendre le temps, de voyager.

Quels sont les grands moments de ta carrière?

J'ai eu des débuts difficiles comme mère monoparentale qui tentait de faire rire tout en travaillant de nuit, mais c'est ça qui a formé l'artiste que je suis et je n'ai jamais oublié d'où je viens et que tout ça peut être éphémère. Les 25 dernières années ont été que des beaux cadeaux et de bonheur. J'ai fait le tour du Québec quatre fois, j'ai donné 340

spectacles, j'ai vendu 500 000 billets, j'ai gagné des Félix et des Olivier, j'ai fait de belles rencontres comme Yvon Deschamps qui est devenu un ami et j'ai écrit un livre... Je laisse la place à d'autres avec le sentiment du devoir accompli!

As-tu des projets dans la mire?

Le 22 décembre, c'est mon dernier spectacle, ça fait cinq ans que je suis en tournée. J'aurai besoin d'un temps d'arrêt. J'ai de beaux projets à venir dont l'adaptation de mon roman *Le secret du coffre bleu* en série télévisée.

Que penses-tu de la scène de l'humour au Québec actuellement?

Les jeunes ont pris une autre tangente et travaillent sur plusieurs projets à la fois. Je crois qu'on ne verra plus beaucoup des tournées de 300 représentations. On ressent une réelle envie de retourner à eux, à leur bagage intérieur et extérieur. Ce que j'apprécie moins c'est la vulgarité, selon moi c'est trop facile.

Cette femme authentique avec un sens de l'autodérision hors du commun aborde la vie quotidienne avec des anecdotes dans lesquelles il est facile de s'identifier. Avec *Chu rendue là*, retrouvez tout simplement Lise... à son meilleur. Elle sera de passage au Théâtre Le Patriote à Sainte-Agathe-des-Monts les 9 et 10 novembre.

(Photo gracieuseté)



AVEC UN REPRÉSENTANT, C'EST RASSURANT

intact
ASSURANCE

Harmonia
AGENCE AUTORISÉE



agenceharmonia.ca



(819) 449-4540 www.albatrosvgml.ca
albatrosmaniwaki@gmail.com

Le Mouvement Albatros poursuit la mission d'offrir des services d'accompagnement à la sérénité gratuits et bénévoles, à domicile, en résidence, en CHSLD ou à l'hôpital, sur tout le territoire de la Vallée-de-la-Gatineau, pour toute personne atteinte d'une maladie grave ou en fin de vie, et ce, dès l'annonce du diagnostic, ou toute personne isolée. Du soutien téléphonique est aussi offert, ainsi que du répit aux proches.

Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles, que nous formons adéquatement pour offrir un soutien personnalisé.



L'apnée du sommeil est une pathologie sérieuse qui provoque des arrêts répétitifs du flux respiratoire durant le sommeil. Ces arrêts respiratoires, ou « apnées » durent environ de 10 à 30 secondes et peuvent survenir à plusieurs reprises au cours de la nuit.

L'apnée du sommeil

Le type d'apnée du sommeil le plus commun est le syndrome d'apnées obstructives du sommeil, qui se produit lorsque les voies aériennes supérieures s'obstruent durant le sommeil.

Souvent, l'obstruction survient durant la nuit lorsque les tissus mous du fond de la gorge s'affaissent et bloquent les voies respiratoires. Des muscles de la gorge relâchés, des voies respiratoires étroites, une langue épaisse ou un surplus de tissus adipeux dans la gorge peuvent également contribuer à l'obstruction. L'apnée centrale et l'apnée mixte sont deux autres types d'apnée du sommeil moins fréquents.

Signes et symptômes de l'apnée du sommeil

Les membres de la famille et les conjoints sont souvent les premiers à remarquer les signes de l'apnée du sommeil. Bon nombre de personnes atteintes de l'apnée du sommeil ne savent pas qu'elles ronflent ou manquent de souffle durant la nuit. Celles qui présentent les signes qui suivent devraient consulter un médecin.

- somnolence diurne
- ronflement sonore suivi de pauses silencieuses
- manque de souffle ou étouffement durant le sommeil

- mal de tête matinal
- irritabilité et saut d'humeur
- mauvaise concentration ou perte de mémoire
- perte de libido
- somnolence au volant

Ronfler n'est pas synonyme d'apnée du sommeil. Il est vrai que les personnes qui font de l'apnée du sommeil ont tendance à ronfler fortement, mais il y a une grande différence entre ces deux phénomènes. Une apnée du sommeil non traitée peut causer de sérieux problèmes de santé et entraîner les complications qui suivent :

- hypertension artérielle
- accident vasculaire cérébral
- crise cardiaque
- collision en véhicule motorisé
- dépression
- diminution de la libido
- blessure au travail

Les 3 tests les plus communs offerts pour un dépistage efficace
Indications pour un test du sommeil à domicile (PCRS):

- votre médecin suspecte de l'apnée du sommeil simple (pauses respiratoires obstructives menant à une baisse d'oxygène dans le sang)
- fatigue ou somnolence et au moins 2 des 3 éléments suivants 1-pauses

respiratoires nocturnes; 2- ronflement; 3-hypertension artérielle

● non recommandé pour les enfants

Indications pour un test du sommeil en laboratoire (PSG-EEG):

- votre médecin suspecte de l'apnée du sommeil qui fragmente le sommeil (apnée centrale du sommeil, apnée mixte du sommeil, apnée obstructive du sommeil chez la femme/l'enfant de plus de 6 ans/l'individu non obèse)
- votre médecin suspecte tout autre trouble du sommeil (hypoxémie ou hypoventilation liée au sommeil, insomnie avec échec au traitement cognitivo-comportemental, narcolepsie, hypersomnolence idiopathique, trouble du mouvement périodique des jambes, bruxisme, etc)

Indications pour une saturométrie nocturne:

- si on soupçonne de l'apnée obstructive du sommeil chez l'enfant
 - votre médecin demande une vérification de votre saturation en oxygène la nuit
- Chez Côté Santé nous sommes heureux de vous offrir ces 3 types d'examen.

APNÉE DU SOMMEIL, BAS COMPRESSIFS, ORTHÈSES ACTIVES ET BIEN PLUS...

Depuis plus de 10 ans, Côté Santé Traitement de l'apnée du sommeil se spécialise dans l'efficacité et le confort du traitement des troubles respiratoires du sommeil, que ce soit grâce à des appareils à pression positive (CPAP, BIPAP, servo-ventilation), des solutions alternatives ou des conseils sur l'hygiène de vie.



[Pour mieux vivre...]

Contactez-nous dès maintenant et nous vous aiderons à retrouver un sommeil réparateur.

CÔTÉ
SANTÉ

506, rue Carillon,
Mont-Laurier

179, boul. Desjardins,
Maniwaki

819 440-2068 | cotesante.ca