

Déjouez le Système : Comment Survivre à une Hospitalisation

Conseils et Astuces pour Éviter (et Traverser)
les Hôpitaux et les Maisons de Retraite

Ce document est publié à titre informatif uniquement et ne constitue en aucun cas un avis médical. Les informations contenues dans cette publication sont fournies de bonne foi et réputées exactes, mais sans garantie. Aucune action ni inaction ne doit être entreprise sur la seule base de ce contenu ; le lecteur est invité à consulter un professionnel de santé pour toute question médicale le concernant. L'éditeur décline toute responsabilité en cas d'erreurs ou d'omissions. Ce document n'a pas été approuvé par la Haute Autorité de Santé (HAS). Les produits mentionnés ne sont pas destinés à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une quelconque maladie.

3 FAÇONS D'ÉVITER LES ERREURS CHIRURGICALES

Les médecins ont certes consacré une grande partie de leur vie à apprendre leur métier, mais cela ne les met pas à l'abri de toute erreur. Et si vous devez faire confiance à votre médecin pour faire de son mieux, il existe des mesures que vous pouvez prendre pour éviter les maladroites involontaires.

Voici quelques erreurs chirurgicales à surveiller afin de prévenir tout risque de complication évitable :

- **Exiger une planification informatisée de l'opération** — Si vous avez déjà essayé de déchiffrer l'écriture d'un médecin, vous comprenez immédiatement l'intérêt. Planifier une intervention via un logiciel garantit que toutes les parties concernées comprennent exactement ce qui doit être fait, et réduit les risques de confusion sur la table d'opération.
- **Participer activement à la préparation** — Si vous devez vous faire opérer du genou droit, n'hésitez pas à le marquer vous-même. Personne ne se soucie de votre corps autant que vous. Faites tout ce qui est en votre pouvoir pour éliminer les risques avant l'anesthésie.
- **Ne pas brusquer la consultation pré-opératoire** — Le médecin est à votre service :

assurez-vous qu'il passe en revue chaque point avec vous avant l'intervention.

Avant de vous laisser opérer, sachez qu'il existe 4 interventions à éviter dans la mesure du possible :

1. **Stents pour l'angor stable** — En cas d'infarctus, un stent peut sauver des vies. Mais dans les cas d'angor stable, il n'est pas plus efficace pour prévenir une crise cardiaque ou prolonger la vie que la pratique régulière d'une activité physique et la prise de statines.
2. **Arthrodèse vertébrale complexe pour sténose** — Certains chirurgiens pensent que cette opération soulagera les douleurs dorsales liées à la sténose rachidienne, mais il n'existe aucun consensus médical établi sur la meilleure façon de traiter ce type de douleur.
3. **Hystérectomie pour fibromes utérins** — Ce type d'intervention augmente significativement le risque d'incontinence urinaire avant l'âge de 60 ans.
4. **Arthroscopie du genou pour arthrose** — Cette chirurgie consiste à insérer une micro-caméra dans l'articulation pour réparer des cartilages abîmés ou usés. Elle ne se révèle pas plus efficace que les traitements non invasifs.

POUR ÉVITER UNE INFECTION GRAVE, REPENSEZ À VOS HABITUDES DE LAVAGE DES MAINS !

Si vous-même ou un proche êtes hospitalisé ou en maison de retraite — ou cherchez à l'éviter —, vous avez sans doute entendu parler des dangers des infections nosocomiales.

Les infections constituent l'une des premières causes d'hospitalisation chez les seniors. Et les infections contractées à l'hôpital sont une cause majeure de prolongation des séjours hospitaliers, voire de décès chez les personnes âgées.

Tout le monde vous dira que se laver les mains est la première ligne de défense contre les infections. Mais cette vérité cache un important bémol.

Se laver les mains n'est pas forcément aussi bénéfique que vous l'avez toujours cru — surtout quand on fait appel à des savons et des gels antibactériens. Le triclosan, composé antibactérien présent dans la plupart des gels hydroalcooliques, produit un certain nombre d'effets néfastes que l'on évoque rarement.

Il prétend certes « désinfecter et éliminer 99,9 % des germes » — mais à quel prix ?

Cette substance peut provoquer des irritations cutanées chroniques en cas d'utilisation prolongée. Par ailleurs, certaines bactéries peuvent développer une résistance à ce composé, vous donnant un faux sentiment de sécurité.

Pire encore, si vous contractez une infection causée par l'une de ces bactéries résistantes, il peut s'avérer extrêmement difficile de la traiter avec des antibiotiques conventionnels.

De plus, le triclosan pourrait même perturber le fonctionnement naturel de votre système endocrinien.

L'hygiène reste bien sûr essentielle, ne nous méprenons pas. Mais si vous utilisez des savons ou des gels contenant du triclosan, le plus sage est de les jeter immédiatement à la poubelle.

COMMENT GARDER L'ÉQUILIBRE ET PRÉVENIR LES CHUTES

En France, on estime à plus de 2 millions le nombre de seniors victimes d'une chute chaque année — dont environ 130 000 nécessitent une hospitalisation. Si ces accidents ne sont pas toujours mortels, ils peuvent être lourds de conséquences et coûter votre autonomie en cas de fracture grave.

Sans parler de la peur permanente de perdre l'équilibre, qui peut peser lourdement sur votre quotidien.

Une étude de l'INSERM (Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale) a mis en lumière ce qui pourrait être à l'origine de bon nombre de ces chutes : certains médicaments semblent affecter l'équilibre des patients, augmentant ainsi le risque d'accidents.

Les médicaments suivants sont susceptibles de dérégler votre équilibre :

- antidépresseurs
- anxiolytiques
- antihistaminiques prescrits contre les allergies
- médicaments pour la tension artérielle et autres traitements cardiaques
- antalgiques et anti-douleurs, sur ordonnance ou en vente libre
- somnifères (avec ou sans ordonnance)

Notez également que l'association de plusieurs de ces médicaments peut avoir des effets cumulatifs indésirables. Parlez-en à votre médecin si vous pensez que vos problèmes d'équilibre pourraient être liés à l'un de vos traitements en cours.

CES MÉDICAMENTS COURANTS QUI PEUVENT VOLER VOTRE MÉMOIRE

Le déclin cognitif — qu'il s'agisse de simples pertes de mémoire ou de diagnostics plus graves comme la démence ou la maladie d'Alzheimer — est l'une des premières raisons pour lesquelles les seniors finissent en maison de retraite ou en établissement de soins.

Et une fois ce diagnostic posé, les chances de retrouver son autonomie sont très faibles.

Mais ce que vous ignorez peut-être, c'est qu'un type de médicament se trouve peut-être en ce moment même dans votre armoire à pharmacie, et qu'il pourrait augmenter le risque de troubles cognitifs — c'est-à-dire altérer votre capacité à penser clairement. Plusieurs médicaments tels que les antidépresseurs, les traitements de la vessie, les médicaments cardiaques, les antalgiques et les antihistaminiques contiennent une substance appelée anticholinergique.

Les personnes exposées à long terme à cette substance sont davantage susceptibles de développer une démence que celles qui n'y sont pas exposées. Voici quelques médicaments courants contenant un agent anticholinergique :

- Symmetrel (amantadine)
- Laroxyl / Elavil (amitriptyline)
- Sal-Tropine (atropine)

- Cogentin (benztropine)
- Dimetapp / Lodrane (brompheniramine)
- Tégrétol (carbamazépine)
- Histex / Carihist (carbinoxamine)
- Chlor-Trimeton / Polaramine (chlorphénamine)
- Largactil (chlorpromazine)
- Tavist (clémastine)
- Anafranil (clomipramine)
- Leponex (clozapine)
- Flexeril / Flexiban (cyclobenzaprine)
- Enablex / Emselex (darifénacine)
- Norpramin / Pertofrane (désipramine)
- Bentyt / Dibent (dicyclomine)
- Dramamine / Mercalm (dimenhhydrinate)
- Benadryl / Nautamine (diphenhydramine)
- Sinéquan / Zonalon (doxépine)
- Urispas (flavoxate)
- Atarax / Vistaril (hydroxyzine)
- Anaspaz / Levsin (hyoscyamine)

Si vous pouvez vous en passer, il est probablement préférable d'éviter ces médicaments. Consultez votre médecin avant d'arrêter tout traitement en cours.

NE LAISSEZ PAS LA FATIGUE MENACER VOTRE AUTONOMIE

On n'associe pas spontanément le manque d'énergie à une menace pour son indépendance.

Et pourtant, réfléchissez-y. Dès que l'on commence à ralentir — quand on n'a plus la force de se lever le matin ou de rester actif — on peine à s'occuper de soi et de son chez-soi. Et vient le moment où l'on parle de déménager dans un logement plus petit, voire d'entrer en résidence médicalisée.

Il s'avère que certaines de vos habitudes quotidiennes — ce que vous mangez, buvez ou faites — affaiblissent vos cellules et épuisent votre énergie. Ces sensations ne sont pas forcément dues à l'âge : elles sont bien souvent entre vos mains !

Les ennemis de votre énergie dans votre assiette

Deux catégories d'aliments dans votre alimentation sont en train de saper votre vitalité.

Les coupables ? Les céréales et les sucres — ces glucides vident votre réserve d'énergie en quelques heures à peine.

Et il y a un repas en particulier qui peut conditionner toute votre journée : **le petit-déjeuner**.

On dit depuis longtemps que le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée. Mais la plupart des gens font de mauvais choix alimentaires à ce moment-là.

**DÉJOUÉ LE SYSTÈME : COMMENT SURVIVRE À UNE
HOSPITALISATION**

Un petit-déjeuner trop sucré et trop riche en glucides peut vous rassasier à court terme, mais provoquer un véritable coup de barre dès le début d'après-midi.

Pour l'éviter, il est essentiel de fuir ces aliments le matin.

Les céréales du petit-déjeuner, les crêpes, les gaufres, les viennoiseries, les tartines au Nutella et leurs semblables sont bourrés de glucides. Ils vous donnent un pic de sucre passager, mais vous laissent ensuite ballonné et épuisé.

Le problème, c'est que même des options qui semblent « saines » peuvent provoquer le même effet de yoyo glycémique.

Par exemple, que choisiriez-vous comme option plus saine : un yaourt allégé avec des fruits frais, ou une omelette au jambon et au fromage ?

La plupart des gens pencheraient pour le yaourt aux fruits. À tort !

Pour fabriquer des produits allégés comme le yaourt 0 %, les industriels doivent retirer la matière grasse et la remplacer par autre chose — le plus souvent, du sucre. Un yaourt « santé » sans matières grasses peut contenir autant de sucre qu'une barre chocolatée !

Comme l'explique Nina Teicholz, journaliste d'investigation et auteure à succès : « Même les aliments allégés apparemment sains, comme les yaourts, sont de véritables vecteurs cachés de glucides, car l'élimination de la graisse nécessite l'ajout d'agents de texture — généralement à base de glucides. »

Les glucides et le sucre contenus dans vos fruits et votre yaourt provoquent un pic d'insuline, qui favorise le stockage

des graisses. Résultat : un coup de pompe en milieu de matinée et une faim qui revient dès 10 heures.

Les œufs, en revanche, sont riches en protéines et en bonnes graisses. Ils contiennent les acides aminés essentiels dont notre corps a besoin pour se renouveler et se réparer.

Le jambon et les fromages au lait entier, issus d'animaux élevés en plein air sans hormones de synthèse, ne sont que bénéfiques pour la santé.

C'est précisément au moment où l'on a commencé à remplacer les graisses animales par des glucides et des huiles végétales raffinées que les maladies cardiovasculaires ont explosé.

Alors, faites sauter quelques légumes bio et nourrissants dans une poêle — et cuisinez votre omelette dans du beurre clarifié (ghee) !

Choisissez un petit-déjeuner riche en bonnes graisses et en protéines. Vous resterez énergique toute la journée et vous sentirez rassasié bien plus longtemps.

Jambon, œufs, légumes consistants, avocat... voilà autant d'excellents aliments pour bien démarrer la journée.

RETROUVEZ L'ÉNERGIE D'UN ENFANT DE 5 ANS AU RÉVEIL

En vieillissant, notre corps ralentit. On regarde nos enfants et petits-enfants bondir hors du lit et tourner en rond autour de nous pendant qu'on essaie péniblement de finir son café du matin.

Heureusement, il existe un moyen de retrouver ce coup de fouet matinal.

Le Dr Al Sears explique pourquoi nous nous sentons si fatigués — et le secret pour inverser la vapeur :

Tout se joue dans vos mitochondries. Plus de 95 % de l'énergie de votre corps dépend de minuscules « organites » présents dans vos cellules. Chacune de vos cellules peut en contenir des centaines, voire des milliers. On les appelle les mitochondries — de véritables petits générateurs d'énergie.

Avec le temps, ces centrales cellulaires s'usent. Elles se dégradent. Et nous ressentons cette perte d'énergie sous forme de fatigue. Mais les recherches les plus récentes montrent qu'il est possible de renverser ce déclin et de retrouver une énergie débordante.

*La clé, c'est la biogenèse mitochondriale —
un processus qui permet d'augmenter le
nombre de mitochondries dans vos cellules.*

Pendant longtemps, le seul moyen fiable de créer de nouvelles mitochondries était l'effort physique intense. Mais on sait désormais qu'il en existe un autre : un simple nutriment peut produire le même effet.

Il s'appelle la pyrroloquinoléine quinone — ou PQQ.

La PQQ est une coenzyme, au même titre que la CoQ10. Vous connaissez peut-être la CoQ10 comme antioxydant et carburant cellulaire. Elle protège vos mitochondries et améliore leur rendement énergétique.

Mais la PQQ va encore plus loin. En plus de protéger les centrales existantes, elle **déclenche la formation de nouvelles mitochondries**.

Avec de nouvelles centrales énergétiques, de vieilles cellules peuvent produire de l'énergie comme des cellules jeunes. C'est particulièrement crucial pour le cerveau et le cœur — les deux organes les plus énergivores de votre corps, pouvant contenir jusqu'à 2 500 mitochondries par cellule.

Des études animales ont montré que la PQQ aide les cellules cardiaques à mieux résister au stress oxydatif en augmentant le nombre de mitochondries.

La PQQ protège également le cerveau et améliore la mémoire et la clarté mentale. Des chercheurs japonais ont mené une étude en administrant 20 mg de PQQ par jour à un groupe de participants — et 20 mg de PQQ combinés à 300 mg de CoQ10 à un autre groupe.

**DÉJOUÉZ LE SYSTÈME : COMMENT SURVIVRE À UNE
HOSPITALISATION**

Au bout de 12 semaines, la PQQ avait amélioré de façon significative les fonctions cognitives supérieures et la mémoire. Les personnes prenant simultanément de la CoQ10 ont obtenu des résultats encore meilleurs.

Je suis convaincu que la PQQ sera un jour classée parmi les micronutriments essentiels. Elle est vraiment d'une importance capitale. Voici comment augmenter votre apport en PQQ dès maintenant :

- Votre organisme ne peut pas produire de PQQ par lui-même, mais vous pouvez en obtenir via l'alimentation.
- Les aliments riches en PQQ sont notamment le persil, le poivron vert, le kiwi, la papaye et le natto (un aliment japonais à base de soja fermenté naturellement). Ces aliments contiennent environ 2 à 3 mcg pour 100 grammes. Le thé vert en contient environ le double dans une tasse de 25 cl.
- Ces aliments vous apporteront un peu de PQQ, et il est bon d'en consommer. Mais pour stimuler véritablement la formation de nouvelles mitochondries, une supplémentation s'impose.
- Les études utilisant 10 à 20 mg par jour montrent des résultats remarquables. C'est un bon point de départ.
- Soyez vigilant : la plupart des compléments de PQQ disponibles sur le marché ne fournissent qu'une fraction de cette dose. Vérifiez que vous en prenez suffisamment pour ressentir une vraie différence.

- Prenez la PQQ le matin au réveil ou au moins en début de journée. Peu importe que ce soit à jeun ou en mangeant.
- Je recommande également de prendre la PQQ en association avec la CoQ10 — et non à sa place. La CoQ10 reste indispensable : elle aide toutes vos mitochondries — nouvelles et anciennes — à produire davantage d'énergie.

ESSAYEZ CETTE TECHNIQUE CHINOISE POUR BOOSTER VOTRE ÉNERGIE

Si vous souhaitez retrouver de la vitalité, celle-ci risque de vous surprendre au premier abord.

La thérapie Pai-Da est une méthode chinoise ancestrale qui utilise des tapotements et des percussions pour restaurer la santé et l'énergie. Le principe repose sur l'idée que les zones tapotées expulsent les toxines accumulées dans l'organisme.

Cette pratique stimulerait la circulation sanguine et le système nerveux central. Elle peut également vous laisser une sensation de réveil et de légèreté, tout en renforçant le système immunitaire.

Commencez par tapoter doucement votre tête. Descendez ensuite le long de votre corps : le haut du dos et les épaules, les aisselles, le pli des coudes, les genoux et la plante des pieds. Vous pouvez ensuite tapoter toute autre zone de votre corps qui vous semble nécessiter une attention particulière.

Il est recommandé de pratiquer le Pai-Da avec concentration, intention et une certaine force. Se taper machinalement sur le corps sans conscience ni intention ne donnera aucun résultat.

Pour en savoir plus sur cette pratique millénaire, vous pouvez vous renseigner auprès de praticiens de médecine traditionnelle chinoise.

L'ARME SECRÈTE DES CÉLÉBRITÉS POUR RESTER EN FORME

Certaines célébrités sont connues pour leur forme éblouissante malgré les années qui passent. Quel est leur secret ?

L'acteur David Hasselhoff, par exemple, a révélé le sien lors d'une interview accordée au Daily Mail :

« Je jure par l'acupuncture pour me détendre et rester jeune. »

Si c'est bien là le secret, les résultats parlent d'eux-mêmes ! Hasselhoff a également précisé que malgré ses 61 ans, il se sentait comme à 40 ans et pouvait tenir le rythme à la salle de sport plus longtemps que n'importe qui.

Il est loin d'être le seul à plébisciter l'acupuncture pour retrouver de la vitalité. Une énergie physique accrue et le soulagement de la fatigue ne sont que deux des nombreux bienfaits de cette pratique ancestrale.

Le mécanisme est simple : l'acupuncture stimule des points précis du corps par de fines aiguilles, ce qui favorise la circulation de l'énergie vitale (le « Qi »), réduit les tensions et relance les fonctions naturelles de l'organisme. Beaucoup de gens rapportent avoir davantage d'énergie dans les heures, voire les jours et les semaines qui suivent une séance. Ils remarquent qu'ils évitent le coup de fatigue de

l'après-midi, qu'ils sont plus motivés pour faire de l'exercice, ou qu'ils se sentent simplement plus légers et plus alerte.

Détendez-vous pour retrouver de l'énergie — et tentez l'acupuncture !

Pour trouver un acupuncteur agréé près de chez vous, consultez le site du Syndicat National des Acupuncteurs ou demandez une recommandation à votre médecin généraliste.