

CLIN D'ŒIL



© FEDERICO PARRA/AFP

UN BOUQUET DE REVENDICATIONS

► La fleur au fusil, ou presque. Les infirmières vénézuéliennes ont manifesté, le 16 août à Caracas, pour dénoncer le manque de médicaments, de fournitures médicales et les mauvaises conditions dans les hôpitaux. Le pays, qui traverse une grave crise touchant en particulier le secteur de la santé, voit beaucoup de ses habitants quitter le territoire.

Copyright

EN BREF

ROUGEOLE EN HAUSSE

La rougeole progresse sur le Vieux Continent. Selon l'agence européenne de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), 41000 cas ont été recensés sur le territoire au cours du premier semestre 2018 (dont 23000 en Ukraine), contre 23927 cas en 2017. Trente-sept personnes en seraient décédées durant cette période. L'organisation préconise une couverture vaccinale d'au moins 95%. [BIT.LY/2BK0CTC](http://bit.ly/2BK0CTC)

TABAC ET PSYCHOSE

Selon une étude réalisée en Finlande et parue dans la revue *Acta Psychiatrica Scandinavica*, le tabac pourrait constituer un risque de psychose. Réalisée auprès de 6081 sujets suivis de 2001 à 2015 entre l'âge de 15 et 30 ans, l'enquête a montré que les personnes ayant fumé plus de dix cigarettes par jour ont un risque environ trois fois plus élevé que les non-fumeurs de développer un trouble psychotique vers l'âge de 30 ans. À suivre. [BIT.LY/2MVLUAM](http://bit.ly/2MVLUAM)

ÉTATS-UNIS

ON PREND SOIN DE SOI

Les soignants peuvent-ils échapper aux maladies cardiovasculaires en suivant un programme de prévention sur leur lieu de travail? Une étude menée Outre-Atlantique a obtenu des résultats encourageants.

Des effets  
bénéfiques  
sur l'humeur  
et le sommeil

**P**ression, repas à la va-vite... Les soignants sont souvent si impliqués dans leur travail qu'ils en négligent leur propre santé. Ils adoptent de mauvaises habitudes de vie et présentent un risque élevé de maladies cardiovasculaires. Dans une récente étude<sup>(1)</sup>, des chercheurs américains se sont penchés sur l'impact d'un programme de sensibilisation et de gestion des facteurs de risque, qui serait suivi pendant les heures de travail. Le programme a été déployé dans quatre établissements américains, pendant neuf mois, et 98 soignants

ont participé. 89,5% étaient des femmes et leur âge médian était de 32 ans. Les aides-soignantes étaient les plus représentées (24,1%), suivies par les infirmières (22,8%).

Conseils et ateliers

Les scientifiques se sont intéressés à cinq facteurs de mauvaise santé cardiovasculaire: le manque d'exercice, de sommeil, les troubles de l'humeur (symptômes dépressifs, anxiété), l'excès de sel et de graisses alimentaires. Les 48 participants du groupe d'intervention ont bénéficié de conseils alimentaires, d'astuces

pour intégrer l'activité physique à leur quotidien, ainsi que d'ateliers de gestion du stress. Côté théorie, ils ont assisté à une séance collective d'éducation sur les maladies cardiovasculaires et leurs facteurs de risque. Par ailleurs, ils recevaient trois SMS d'encouragement par semaine. Les 50 volontaires du groupe témoin n'ont, eux, bénéficié que de la séance d'éducation de trente minutes, sans aucune autre composante du programme. L'enquête a montré des effets bénéfiques sur l'humeur, la durée et la qualité du sommeil, à douze mois. Le premier groupe avait également diminué sa consommation de sel à neuf mois, mais sans pouvoir maintenir cette amélioration au-delà de cette période. Les participants ont d'ailleurs signalé qu'ils auraient souhaité un soutien plus important sur l'aspect nutritionnel. ★

HÉLOÏSE RAMBERT

1- Doran K. et coll.: « The Worksite Heart Health Improvement Project's Impact on Behavioral Risk Factors for Cardiovascular Disease in Long-Term Care: A Randomized Control Trial », *International Journal of Nursing Studies*, 2018.