

Combattre l'insomnie par la nutrition et l'exercice

Il est 1h du matin. Vous êtes éveillé. Pas un seul mouton à compter à l'horizon. Relaxez, vous n'êtes pas tout seul. Des millions de personnes souffrent d'insomnie. Quelle en est la cause? À moins d'être une princesse qui dort sur un petit pois ou que vous souffriez d'un désordre du sommeil, les chances sont que le stress, le manque d'exercice ou de mauvaises habitudes alimentaires vous empêchent d'avoir un sommeil de qualité.



Pour réduire les heures passées devant la télé pendant la nuit et accroître votre productivité pendant la journée quand ça compte, prenez les quelques précautions suivantes :

Évitez l'alcool

Vous connaissez les dangers de mélanger l'alcool et le volant, la machinerie lourde, le travail et même le sexe. La même chose est vraie avec le dernier verre avant d'aller se coucher. Bien qu'il soit traditionnellement réputé comme un aide au sommeil, deux verres ou plus d'alcool une heure avant le coucher peut empêcher votre phase de sommeil paradoxal (REM).

Ne vous surchargez pas de nourriture

Une grosse « bouffe » peut vous faire sommeiller, mais pas assez longtemps pour aider le sommeil réel. Les experts suggèrent un repas léger constitué de poulet, de viande maigre ou de poisson qui ne dépasse pas 500 calories.

Surveillez la salsa

Un repas fort en ail, en piment, en poivre de Cayenne ou en épices peut causer des gaz et un inconfort abdominal qui interférera grandement avec votre sommeil paradoxal.

Faites de l'exercice pour aider votre sommeil paradoxal.

Une étude réalisée à l'Université Stanford

suggère qu'aussi peu que 45 minutes d'exercice par jour, deux fois par semaine, aide les gens à dormir jusqu'à 45 minutes de plus. Cependant, les exercices exténuants doivent être évités jusqu'à 6 heures avant le coucher.

Une collation d'hydrate de carbone avant le dodo

Une collation de craquelins, de fruits, de biscuits ou de rôties peut aider le relâchement dans le flot sanguin d'un aide naturel au sommeil appelé sérotonine. Bien que ces collations soient meilleures qu'une aide au sommeil chimique, surveillez votre apport calorique total pour la journée.

Vous n'arrivez pas toujours à dormir? Sortez du lit et allez faire un peu d'exercices. La pratique régulière de l'exercice vous aidera à mieux dormir, vous donnera plus d'énergie pendant la journée et vous aidera à vous sentir et paraître mieux. Alors, qu'est-ce que vous attendez?

Source: 24-hour Fitness

Ouch! Mon coude fait mal! Par Arièle M-Ali, physiothérapeute

Le «tennis elbow», ou sous son nom scientifique, l'épicondylite latérale, devient de plus en plus commune chez les travailleurs de bureau. Cette augmentation n'est en aucun cas le résultat d'un intérêt grandissant pour le tennis, mais plutôt d'une augmentation de la charge de travail et des tâches répétitives effectuées chaque jour. Même une utilisation incorrecte de votre souris d'ordinateur peut provoquer une épicondylite! Il est intéressant de constater que les joueurs de tennis représentent aussi peu que 5% des cas d'épicondylite.

L'épicondylite survient quand les tendons qui s'attachent sur la protubérance à l'extérieur de notre coude, l'épicondyle latéral, deviennent enflammés, d'où l'appellation médicale épicondylite latérale. Ces tendons rattachent les muscles responsables de l'élévation et du redressement de votre bras et de votre poignet.

Les symptômes de l'épicondylite latérale sont

- Une douleur sur la proéminence osseuse à l'extérieur du coude ou juste à l'avant de celle-ci sur le tendon. La douleur peut aussi être ressentie plus bas sur le bras ou dans le poignet
- Une faible poigne et une sensation de douleur lors d'activité aussi simple que de verser une tasse de café, tourner une poignée de porte ou serrer une main
- Une douleur lorsqu'on soulève des objets lourds
- Dans les cas plus lourds, une douleur peut même être ressentie lorsque le bras est au repos et même la nuit

L'épicondylite est une blessure de surutilisation et doit être traitée le plus tôt possible puisque la douleur peut devenir chronique et plus difficile à traiter. Le traitement typique inclut les étapes suivantes :

- Par vous même : dans les premières phases, du repos, de la glace, l'immobilisation et l'utilisation d'anti-inflammatoires sont souvent de mise. Vous devriez aussi analyser et modifier votre technique au tennis, vos tâches au travail et peut-être même la façon dont vous soulevez des objets ou des haltères
- Physiothérapie : votre thérapeute peut employer l'électrothérapie pour réduire l'inflammation et stimuler la guérison, la thérapie manuelle pour corriger les mouvements et des exercices pour étirer et renforcer les tendons et les muscles. Votre thérapeute peut aussi analyser vos habitudes de sport et de travail et vous recommander des changements pour diminuer la douleur et prévenir de nouvelles blessures
- Corticostéroïdes : dans le cas de douleurs sévères, votre médecin peut vous recommander une injection de corticostéroïdes. Cette injection aidera à réduire la douleur, l'enflure et l'inflammation. Cependant, les corticostéroïdes peuvent affaiblir les tendons et les cartilages s'ils sont utilisés trop souvent
- Chirurgie : si au bout d'une année, les autres traitements se sont avérés vains, votre médecin pourrait vous recommander la chirurgie. La procédure implique l'enlèvement d'une partie du tendon endommagé ou le

relâchement suivi du rattachement des tendons. Moins de 10% des patients souffrant d'épicondylite ont besoin d'une chirurgie

D'autres traitements pour ce problème sont présentement à l'étude comme les thérapies par onde de choc externe, l'acupuncture et les autotransfusions.

Comment prévenir l'épicondylite?

Voici quelques façons d'éviter les douleurs que cause ce genre de blessure :

- Faites corriger votre technique au tennis par un professionnel
- En jouant au tennis, assurez-vous que votre raquette n'est pas trop lourde et que le cordage n'est pas trop tendu, mieux vaut rester dans les valeurs minimum recommandées par le manufacturier
- Au bureau, faites évaluer votre espace et vos habitudes de travail pour vous assurer qu'ils sont ergonomiquement corrects
- Travaillez à renforcer vos bras et vos poignets
- Gardez vos poignets droits et alignés avec vos avant-bras lorsque vous faites des poids et haltères et lorsque vous jouez au tennis.
- Échauffez-vous correctement
- Utilisez de la glace et du repos lorsque c'est nécessaire

Sources: Jobe and Ciccotti. "Lateral and Medial Epicondylitis of the Elbow" *Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, Jan 1994; *The Mayo Clinic Staff*, October 2006; *Sports Injury Clinic* 2007.