



Le Temps
1002 Lausanne
021 331 78 00
www.letemps.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 36'802
Parution: 6x/semaine

N° de thème: 729.006
N° d'abonnement: 729006
Page: 11
Surface: 22'601 mm²

Le blog de la semaine

BLOGS.LETEMPS.CH/DR-JEAN-GABRIEL-JEANNOT/

Etes-vous en bonne santé? La réponse sur Internet...

On trouve sur Internet un nombre impressionnant de questionnaires santé. Ils permettent de savoir si l'on souffre d'apnées du sommeil, si l'on est à risque d'ostéoporose ou encore de déterminer si notre consommation d'alcool est à faible risque, à risque augmenté ou à risque «très augmenté».

Ces tests sont-ils utiles ou juste culpabilisants? Probablement un peu des deux. Mais le but premier est bien évidemment de sensibiliser chacun de nous à ce que nous pouvons faire pour notre santé. L'objectif de ces questionnaires n'est pas d'aboutir à un diagnostic médical définitif, mais plutôt de sensibiliser à une problématique qui pourra, si nécessaire, être discutée ensuite avec un professionnel de la santé.

Arthrose, ostéoporose et calcium...

Plusieurs tests sont disponibles sur le site de la Ligue suisse contre le rhumatisme. «J'ai des douleurs articulaires, est-ce de l'arthrite ou de l'arthrose?» Il est aussi possible sur ce site de savoir si vous êtes à risque d'ostéoporose et de calculer si vous consommez suffisamment de calcium.

La Ligue suisse contre le rhumatisme propose aussi un test «Quel sport avec mes douleurs?» Une démarche ingénieuse puisque l'activité physique adaptée est souvent un très bon remède face aux douleurs chroniques.

Si vous êtes souvent fatigué(e) la journée, que vous ronflez et que vous faites des arrêts respiratoires la nuit, vous souffrez peut-être d'un syndrome d'apnée du sommeil. Faites le test proposé par la Ligue pulmonaire. Les fumeurs peuvent développer une atteinte pulmonaire qui porte le nom de broncho-pneumopathie chronique obstructive, abrégée BPCO. [...] Vous toussiez, vous manquez de souffle? Les asthmatiques pourront, eux, savoir si leur asthme est bien contrôlé. [...] ■

JEAN GABRIEL JEANNOT