

BULLETIN DU CENTRE DE SANTÉ



CENTRE DE SANTÉ

Vallée Massawippi

Ensemble | Living Healthier
en santé | Together

AÔUT 2021

#9

En forme et en bonne santé à tout âge !



La santé est l'un de nos biens les plus précieux, un bien que nous considérons souvent comme acquis lorsque nous sommes jeunes. En vieillissant, nous prenons de plus en plus conscience de sa valeur. Il existe une multitude de preuves scientifiques montrant que les choix que vous faites lorsque vous célébrez vos 40, 50, 60, 70 et 80 ans peuvent vous aider à vous sentir plus jeune et à vivre mieux plus longtemps. **Le Centre de Mieux-être du CSVM est votre partenaire privilégié - le personnel du Centre de santé peut vous accompagner à chaque étape du processus.**

Le secret du bien vieillir n'a rien de sorcier. Toutes les sources d'information fiables, depuis les cliniques Cleveland et Mayo jusqu'aux sites Internet et aux magazines sur la santé et la forme physique, mettent en avant la même formule : une alimentation équilibrée pour un poids sain, rester actif physiquement, vaincre le stress en maîtrisant la relaxation et en se réservant du temps pour le plaisir, garder son esprit actif en relevant de nouveaux défis. **Surveillez les affiches et visitez souvent le site du CSVM : le Centre de Mieux-être vous proposera des programmes correspondant à chacune de ces activités, dès le mois prochain.**

Du 3D pour vos genoux

Une nouvelle technologie développée au Québec, la kinésiographie du genou, est en train de changer la façon dont les médecins traitent l'arthrose du genou.

La kinésiographie du genou est au genou ce que l'électrocardiogramme est au cœur. Elle est réalisée à l'aide d'un harnais attaché à des zones spécifiques de la jambe pour analyser le genou lorsqu'il est en mouvement. Elle mesure le mouvement tridimensionnel du genou en temps réel... Cela permet aux professionnels de la santé de proposer un traitement personnalisé pour la source du problème, comme des exercices neuromusculaires qui peuvent être effectués à domicile ou sous la supervision d'un physiothérapeute ou d'un kinésologue. Dans une étude clinique, **88 % des patients** ayant bénéficié d'une kinésiographie du genou et d'un plan de soins individualisé ont pu corriger plusieurs dysfonctionnements biomécaniques mesurés. La kinésiographie du genou est disponible dans les cliniques privées du Québec. Des études sont en cours pour évaluer l'impact de cet outil sur les coûts privés et les services de santé publics, en vue de l'offrir dans le système public (hôpitaux et cliniques).



Le Québec incite les médecins à signaler les patients inaptes à conduire



Le Code de la route de la province stipule actuellement que les médecins "peuvent" signaler les problèmes de santé de leurs patients à la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ). Mais un comité de révision estime que ce n'est pas suffisant. Il veut que le terme "peut" soit remplacé par "doit" lorsqu'un médecin estime que l'état de santé d'un patient constitue un risque pour lui-même ou pour le public.

Merci d'avoir choisi le Centre de santé et de votre soutien continu.