



# HEALTH N° 10

Le magazine santé et lifestyle

68 pages d'infos  
et de conseils sur votre  
santé – conçues pour vous  
en collaboration avec vos  
pharmacies APO-ONE.

**APO-ONE** | VOS PHARMACIES  
INDEPENDANTES  
DE SUISSE

apo-one.ch

Comment elle  
déconnecte le  
soir après son  
entraînement de ski,  
p. 42

## Wendy Holdener

NOUS PARLE OBJECTIFS, FANS ET CHANGEMENT CLIMATIQUE

### SPORTS D'HIVER

Enfants : en sécurité  
sur les pistes

### SANTÉ CÉRÉBRALE

Les modes de vie bénéfiques  
et délétères

### KAROLINE HERFURTH

Notre représentation  
de la beauté est dépassée



Spécial  
bébé



## Nés trop tôt

La médecine moderne offre toujours de meilleures chances de survie aux prématurés.

Outre la prise en charge clinique, d'autres choses comptent pour leur faciliter ce départ difficile dans la vie et les protéger d'éventuelles séquelles.

**Auteure :** Melanie Oetting

Ils auraient dû rester quelques semaines de plus à l'abri, sans manquer de rien, dans le ventre de maman. Mais les voilà dans la lumière crue, au milieu des appareils qui bipent des soins intensifs. Ceux-ci sont indispensables à leur survie, car arriver au monde avec deux à trois mois d'avance signifie que le cœur, les poumons, les reins et le système immunitaire ne sont pas encore matures et ont besoin d'aide. Respirateurs, sondes gastriques et, bien souvent, opérations accompagnent les premières semaines des petits prématurés et permettent à plus de 80 % des enfants de moins de 1000 grammes à la naissance de survivre. Les séquelles fréquentes telles que les problèmes de concentration et d'apprentissage sont attribuées au stress auquel le système nerveux est soumis pendant ces premières semaines. C'est pourquoi, outre la prise en charge médicale pure, d'autres mesures d'accompagnement jouent un rôle de plus en plus grand.

**MANIPULATION MINIMALE** Les prématurés doivent être touchés, tournés ou soulevés avec des gestes calmes et coordonnés. La prise en charge de ces êtres minuscules doit être la moins invasive et la plus attentionnée possible, en évitant le stress et la surstimulation. Objectif : favoriser leur développement en leur assurant le repos nécessaire malgré les soins intensifs.

**LA MÉTHODE KANGOUROU** Aussi souvent que possible, le petit prématuré est placé peau-à-peau sur papa ou maman. Réchauffé, nourri, il entend aussi leurs battements de cœur familiers et perçoit leur odeur. Selon une étude récente de l'OMS, cette méthode pourrait réduire d'un quart la mortalité. Un résultat particulièrement significatif dans les pays en développement, qui ne disposent pas toujours d'unités de soins intensifs adaptées.

Les sons  
tique in  
portent  
et sécuri  
velopper  
la conclu  
par la Pi  
pital ur  
Quand le  
cissent l

D'où vou  
musicotl  
rés ? Mo  
poser un  
ait un se  
née. Elle  
comme l  
tines sor  
musicier  
composé  
pondant  
prit : une  
une autr

♥  
37°  
com  
sc  
et  
prér  
élev

## Bain sonore pour tout-petits

**Les sons du monocorde, un antique instrument à corde, apportent aux petits prématurés calme et sécurité et favorisent leur développement cérébral. Telle est la conclusion d'une étude menée par la Prof. Petra Hüppi de l'Hôpital universitaire de Genève. Quand les sons et les mots adoucissent le départ dans la vie...**

**D'où vous est venue l'idée d'une musicothérapie pour prématurés ?** Mon idée était de leur proposer une stimulation auditive qui ait un sens, qui structure la journée. Elle crée une routine – tout comme les berceuses – et les routines sont sources de sécurité. Le musicien Andreas Vollenweider a composé trois morceaux correspondant à différents états d'esprit : une musique pour le réveil, une autre pour quand l'enfant a

sommeil et une troisième pour quand il est éveillé.

**Comment le bébé perçoit-il ces sons ?** Via un casque spécial avec une fonction réducteur de bruits. Il filtre les bruits de l'unité de soins intensifs, qui n'ont pas de sens pour l'enfant. Les sons lui arrivent en 3D et forment une sorte de paysage musical.

**Quels effets avez-vous pu constater ?** Chez les enfants qui ont bénéficié de la musicothérapie, les réseaux neuronaux qui servent à reconnaître les stimulus sont plus développés. Nous supposons que la régulation émotionnelle se fait mieux également. De plus, les bébés ont une meilleure saturation en oxygène, leur respiration est plus régulière et ils grossissent mieux.

**Comment les parents peuvent-ils soutenir leur enfant ?** Surtout par leur présence. Et en lui parlant. Les neurosciences nous montrent que les enfants reconnaissent la voix de leur mère. C'est aussi une bonne idée d'être là, de choisir une chanson et de la chanter à l'enfant. En veillant à observer comment il réagit et si c'est le bon moment.



**PROF. DRE MÉD. PETRA HÜPPI**

Professeure en pédiatrie à l'Université de Genève, médecin-chef à la Clinique pédiatrique universitaire de Genève

## Prématurité

### Faits et chiffres

♥ En Suisse, un bébé sur 12 naît avant la 37<sup>e</sup> semaine de grossesse et est considéré comme prématuré. ♥ Environ 350 naissances sont extrêmement précoces, entre la 22<sup>e</sup> et la 27<sup>e</sup> semaine de grossesse. ♥ Plus la prématurité est grande, plus la mortalité est élevée, de même que le risque de séquelles.

♥ Outre les problèmes respiratoires, l'hémorragie cérébrale fait partie des complications les plus redoutées. ♥

### Le plus petit bébé au monde

Une petite fille de seulement 212 grammes est née à Singapour. C'est le poids d'une pomme ! L'été dernier, elle a pu quitter l'hôpital peu après son premier anniversaire. L'accouchement a eu lieu par césarienne à la 24<sup>e</sup> semaine de grossesse à cause d'une hypertension sévère de la maman.