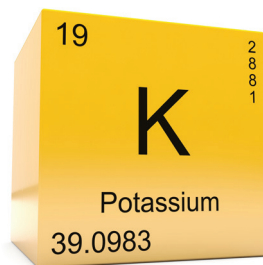


## Saviez-vous que...

Le potassium est un minéral essentiel qui joue de nombreux rôles à l'intérieur de nos cellules. On le considère comme un électrolyte, car il porte une charge électrique activant certaines fonctions cellulaires et nerveuses. Il travaille en tandem avec son acolyte, le sodium, qui agit à l'extérieur des cellules.

Le rôle principal du potassium, c'est de veiller à l'équilibre dans le corps. Il participe à une foule de processus biologiques touchant les reins, les cellules, le système nerveux, les os et les muscles! Voilà un minéral qui a plusieurs cordes à son arc! Si notre taux de potassium dans le sang est inférieur à 3,5 mEq par litre de sang, nous sommes en **hypokaliémie** ce qui signifie que nous manquons de potassium. En revanche, s'il est plus élevé que 5,5 mEq par litre de sang, nous nous retrouvons en **hyperkaliémie** ce qui signifie que nous avons trop de potassium dans le sang.



L'hypokaliémie peut entraîner des conséquences graves sur le fonctionnement cardiaque. Cette perte de potassium est traitée avec un apport en potassium par voie orale ou intraveineuse.

Les symptômes de l'hyperkaliémie sont d'abord une arythmie accompagnée d'une intense fatigue. L'hémodialyse est le moyen le plus souvent utilisé dans la prise en charge de l'hyperkaliémie. Cette technique permet d'éliminer le surplus de potassium de l'organisme. Les médicaments les plus souvent prescrits comprennent : du gluconate de calcium, de l'insuline, du bicarbonate de sodium, des diurétiques et autres.



### Charade médicamenteuse

**Mon premier est** une note de musique

**Mon deuxième est** le symbole du nickel dans le tableau périodique

**Mon troisième est** un journal bien établi au Québec

**Mon tout est** le nom commercial d'un médicament prescrit dans certains cas de maladie de Raynaud

Faites-nous parvenir des ordonnances à déchiffrer  
télécopieur : 1 888 977-6362  
infoprodoc@prodoc.qc.ca

## CONCOURS

Déchiffrez l'ordonnance

### Noms des gagnant(e)s automne 2023

Un(e) gagnant(e) par représentant(e)

#### Aziza Aridhi

Pharmacie Nicolas Carbonneau  
Laval-Ouest

#### Caroline Pauzé

Pharmacie Jean-Maurice Vandergoten  
et Angelo Zaccara  
Deux-Montagnes

#### Corinne Savard

Pharmacie Gabriel Viens-Larouche,  
David Lesage, Albert Roy et  
Myriam Tremblay  
Sacré-Coeur-Saguenay

#### Noémie Bérubé

Pharmacie Daniel Benoit  
et Louis-Carl Benoit  
Drummondville

#### Roxane Gauthier

Pharmacie Valérie Marcouiller  
Montréal

#### Victoria Therrien

Pharmacie Michael Giguère  
et Sébastien Thivierge  
Québec

### Les gagnant(e)s se méritent une CARTE CADEAU d'une valeur de 75\$.

Nous vous remercions d'avoir participé à notre concours en grand nombre. À noter que vous devez répondre à toutes les questions afin d'obtenir une chance de gagner.

Réponse : Mi-Ni-Presse (Minipress)

# Pro-Tech

Le journal de l'ATP | Hiver 2024

Syndrome de Raynaud  
p. 2

Froid extrême  
p. 3

Potassium  
p. 4



**Pro Doc**

# Nancy Flanagan

ATP, Rédactrice\*

## La santé mentale et le travail

Le travail peut avoir des effets bénéfiques sur notre santé mentale. Il renforce notre sentiment d'avoir notre place dans la société, nous donne une identité à travers notre profession et participe à l'estime de soi. Mais il peut aussi être à l'origine de problèmes de santé mentale. Comme dans notre vie personnelle, nous pouvons connaître dans notre emploi de bonnes et de moins bonnes journées.

Au travail, notre bien-être dépend de nombreux facteurs sur lesquels nous n'avons pas le pouvoir d'agir directement, par exemple la situation financière de l'entreprise qui nous emploie, les conditions de travail ou l'ambiance générale. Cependant, il existe des moyens d'agir au quotidien, pour préserver notre santé mentale. En voici quelques-uns, proposés par le *Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail*, un organisme gouvernemental, et par le site canadien *Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale*.

- Faire des pauses régulières, même courtes. Une pause pour s'étirer, boire un thé, écouter de la musique, téléphoner ou envoyer un texto à un proche contribue à réduire le stress.
- Éviter le stress inutile en apprenant à dire non.
- Classer les tâches et responsabilités en deux catégories, urgentes et non urgentes.
- Reconnaître nos limites en acceptant que nous ne puissions pas tout faire.
- Demander de l'aide et laisser les autres nous aider.
- Porter notre attention sur nos réussites dans notre travail.
- S'entraîner afin de se sentir assez à l'aise pour dire « Je ne sais pas » lorsque c'est le cas.

En cas de problème avec un collègue, on peut discuter des faits entourant le conflit avec une personne en qui nous avons confiance. Elle pourra nous donner une autre opinion et nous aider à ajuster notre perception de la situation. Nous pouvons aussi nous asseoir en privé avec notre collègue. Il est primordial de ne pas tomber dans le blâme. Nous devons nous concentrer seulement sur la solution en nous demandant : quel changement peut être apporté ?

Le travail peut aussi être à l'origine de souffrance. Celle-ci peut notamment prendre la forme du syndrome d'épuisement professionnel (burnout). Il s'agit du phénomène par lequel une personne « se consume » au travail, une forme de surmenage extrême qui mène à l'épuisement émotionnel, physique et psychique. Le risque de burnout est avéré lorsque les conditions de travail génèrent des tensions fortes et sont exigeantes du point de vue émotionnel et souvent, cela survient sans que l'on s'en rende vraiment compte.

Plus généralement, de mauvaises conditions de travail peuvent entraîner des problèmes de santé mentale ou aggraver des troubles psychiques existants. Les situations qui surviennent au travail et mettent en danger notre santé mentale sont regroupées sous le terme de **risques psychosociaux**. Ceux-ci incluent :

- le stress
- le harcèlement moral ou sexuel
- les conflits entre personnes ou entre équipes

Si vous vous sentez exténué, épuisé ou incapable de vous concentrer, n'hésitez pas à demander de l'aide. Notre profession est très exigeante mentalement. Il est important de prendre soin de nous si nous voulons continuer à prendre soin des autres.

\*Les articles du journal sont rédigés par Nancy Flanagan, ATP et vérifiés par Isabelle Gagné, pharmacienne.

## On gèle!

**Le froid extrême qui frappe notre pays n'est agréable pour personne et est dangereux si on y est exposé trop longtemps. Mais pour un petit groupe d'individus allergiques au froid, cela peut causer un casse-tête considérable dans la vie de tous les jours.**

On estime qu'environ 0,1% des Canadiens souffrent d'urticaire au froid. Cette réaction méconnue est aussi décrite comme une « allergie » au froid.

Comme les allergies en général, l'urticaire au froid n'est pas innée et peut apparaître sans prévenir chez certaines personnes. Cela peut survenir à peu près n'importe quand, comme une allergie alimentaire, et il n'y a aucun moyen de la prévenir. Si c'est pour arriver, malheureusement, ça va arriver.

Aussi appelé *urticaire au froid*, ce type d'allergie se manifeste généralement par l'apparition d'une urticaire (rougeur, enflure, démangeaison de la peau), généralement localisée au point de contact avec le froid. Dans certains cas, par exemple lors d'une baignade dans une eau fraîche en été, l'allergie au froid peut se manifester par des symptômes systémiques tels que la chute de la pression artérielle, la perte de conscience et même l'anaphylaxie.

Le froid et les changements brusques de température sont les principaux facteurs déclencheurs de ce type d'allergie. Ainsi, le simple fait de boire un breuvage glacé, d'être exposé à un air ambiant trop frais, ou encore de tenir dans la main un objet froid peut suffire à déclencher une urticaire. Vous imaginez donc le défi auquel est confrontée la personne aux prises avec ce type d'allergie en hiver...

On connaît les symptômes et les facteurs déclencheurs de l'allergie au froid, mais on en sait encore bien peu sur les causes et les mécanismes impliqués dans son développement. À l'heure actuelle, on a pu classer l'allergie au froid en deux grandes catégories.

- **Urticaire au froid de type familial.** Elle est à l'origine d'environ 10% des cas d'allergie au froid et elle se transmet d'une génération à l'autre dans une même famille. On croit que ce type d'urticaire serait causé par un ou des gènes défectueux.
- **Urticaire au froid acquis.** Elle représente 90% des cas. Elle peut être soit primaire, lorsque la cause de son développement est inconnue, soit secondaire, lorsque l'on peut identifier la cause sous-jacente de l'allergie (ex. : infection virale, maladie auto-immune, etc.).

Les antihistaminiques en général vont être d'une certaine efficacité pour les cas les moins graves d'urticaire au froid.

Sur une note plus positive, sachez que dans la plupart des cas, l'intensité des symptômes liés à l'allergie au froid diminue avec le temps. L'allergie disparaît même souvent au bout de quelques années. Alors en attendant le redoux du printemps, habillez-vous chaudement de la tête aux pieds si vous devez sortir, et profitez de la chaleur de votre foyer!



## Vous avez dit Raynaud ?

**Le syndrome de Raynaud est un vasospasme localisé à un ou plusieurs doigts de la main en réponse au froid ou à un stress émotionnel, entraînant un trouble réversible et des modifications de couleur des tissus (pâleur, cyanose, érythème ou leur association). Parfois, d'autres parties du corps (ex. le nez, la langue) sont atteintes.**

Il existe deux formes de maladie : celle qui est **primitive** et celle qui est **secondaire**. Le diagnostic est clinique ; les examens complémentaires s'attachent à distinguer les formes primitives ou secondaires. Le traitement des cas non compliqués comprend la protection contre le froid, l'arrêt du tabac et, selon les besoins, les inhibiteurs calciques vasodilatateurs (ex. la nifédipine ou la prazosine).

Le syndrome de Raynaud primitif est beaucoup plus fréquent (> 80% des cas)

que la forme secondaire; il apparaît sans symptômes ou signes d'autres atteintes. Dans les 20% des patients restants qui présentent les symptômes du syndrome de Raynaud, une maladie sous-jacente est en cause (ex. sclérose systémique [sclérodermie]) de diagnostic initial évident ou diagnostiquée par la suite.

Le syndrome de Raynaud secondaire accompagne diverses maladies et affections, touchant pour la plupart le tissu conjonctif.

