

## Que sont les mūnecas quitapenas ?

# Les poupées tracas ou soucis

A vous, les enfants, en ce mois de mai, je vous propose un voyage au Guatemala à la rencontre des mūnecas quitapenas.

De minuscules poupées de 1 à 3 cms qui, le soir venu, si vous avez des difficultés à trouver le sommeil, peuvent écouter vos tracas, vos inquiétudes ou vos soucis.

Vous racontez un souci, un seul, à une poupée, et si vous en avez un autre, une autre poupée saura l'entendre. Puis

vous placez cette ou ces poupées dans une petite boîte ou un sac, que vous glissez ensuite sous votre oreiller. Et, selon la tradition, le lendemain matin à votre réveil, vos soucis auront disparu. Et bien souvent, vous aurez passé une bonne et tranquille nuit.

Cela semble magique... Et pourtant, poser des mots sur un ressenti perturbant et difficile à exprimer permet à l'enfant de mettre à l'extérieur, à distance cette préoccupation qui ainsi perd de son



importance, de son intensité, juste en étant exprimée à cette poupée.

Il s'agit d'une démarche symbolique, qui est le langage de l'inconscient, souvent libératrice car l'enfant ne garde pas cela en lui.

Ce symbolique fonctionne aussi pour les émotions, la colère, la tristesse, la peur ou pour des mots ou attitudes qui n'ont pas été bonnes à entendre, à recevoir.

Et vous, parents ou grands-parents, vous pouvez aussi tester ces mūnecas quitapenas, elles ne sont pas réservées aux enfants

## Douleurs articulaires

*suite de l'article «douleurs articulaires» du numéro d'avril*

### Quelles sont les articulations touchées par l'arthrose ?

Arthrose : les articulations les plus touchées... et celles qui le sont moins. Véritables bijoux d'ingénierie naturelle, elles comprennent divers éléments qui en font une mécanique bien huilée : cartilage, membrane synoviale qui les délimite, liquide synovial, etc. Les articulations sont des structures fragiles

Aussi sophistiquées soient-elles, nos articulations restent cependant fragiles, car elles peuvent être altérées par plusieurs facteurs. Certains relèvent du mode de vie : c'est le cas du surpoids ou d'une pratique sportive trop intensive, qui peuvent léser nos articulations et les structures autour, causant divers

dégâts : micro traumatismes au niveau du cartilage, entorses, luxations...

Ces zones charnières peuvent aussi être touchées par divers troubles plus ou moins graves, favorisés par les traumatismes, la génétique ou encore le vieillissement, et qui peuvent survenir à tout âge : arthrose, arthrite... Des pathologies regroupées sous le terme de rhumatisme, qui désigne toutes les atteintes articulaires.

### Les articulations sont aussi vitales que le cœur

Or, qu'une articulation se «grippe» et c'est tout notre quotidien qui peut s'en trouver dégradé. Car surviennent alors des douleurs invalidantes qui peuvent gravement nuire à la qualité de vie, à notre sommeil, à notre mobilité, à la pratique d'activités de loisirs et, par ricochet, à la vie privée et professionnelle. À terme, «la diminution de la mobilité peut même découler sur des maladies potentiellement mortelles, comme les maladies cardiovasculaires (infarctus, accidents vasculaires cérébraux) ou les cancers, favorisées par la sédentarité», souligne le Pr Berenbaum, rhumatologue. Selon l'Inserm, quand la marche est limitée par des atteintes articulaires, le taux de mortalité grimpe de... 50 % ! «Souvent ignorées comparées au cœur ou au cerveau, les articulations sont pourtant tout aussi vitales», insiste le Pr Berenbaum. C'est dire l'importance de bien les connaître pour mieux les protéger



### 2 bruits qui courent

**PÔLE SERVICES & SOINS**

**Accompagnement personnalisé de qualité**

- Services et aides à la personne
- Prise en charge complète
- Distribution du médicament sécurisé
- Équipe spécialisée
- Professionnels de la santé partenaires :

Ergothérapeute - Infirmiers - Soignants - Psychologue - Thérapeutes - Coach - Aïdants.

**04 75 73 19 02**  
www.lbqc.fr contact@lbqc.fr  
35, avenue Pierre Semard - 26100 Romans-sur-Isère