

LA LETTRE

➔ Téléphone du Cœur

Vous avez besoin ou envie d'échanger avec des adhérents qui ont la même pathologie cardiaque que vous ? Vous avez des questions, des doutes, une certaine angoisse ? Parole & Réaction est là pour que vous ne restiez pas seuls. Autour de Jonathan Journiac, notre Psychologue clinicien, les marraines et parrains de notre Association, sont à votre disposition pour une conversation au téléphone. Une écoute, un témoignage de vécu, quelques conseils ou tout simplement un petit moment de chaleur et d'empathie partagé : c'est notre téléphone du cœur. Ecrivez-nous : paroleetreaction@action-groupe.org.

➔ En transport public : pas de panique.

Malgré les heures de pointe, les transports en commun ne représentent qu'une très faible partie des contaminations, loin derrière le cercle familial ou même le co-voiturage. Pour les experts qui ont mené des études sur le Covid-19, ce résultat serait lié au respect des gestes barrières, comme le port correct du masque ou le lavage régulier des mains avec un gel hydroalcoolique. Ce qui n'empêche pas l'Académie de Médecine de préconiser de ne plus parler et de ne plus téléphoner dans le métro, le bus ou le tramway. Et bien sûr : télétravaillez le plus possible !

➔ E171 : ça vous parle ?

Bonne nouvelle sur le front des additifs dangereux pour la santé. Le dioxyde de titane, un colorant potentiellement cancérigène connu sous le matricule E171, est banni pour une année de plus de nos assiettes. Car oui, s'il avait été suspendu dans l'alimentation en France début 2020 – grâce aux ONG - l'histoire ne s'arrête pas là. La France doit renouveler chaque année cette interdiction auprès de l'Europe. Il nous faut donc être particulièrement vigilants chaque début d'année. Les enjeux sont maintenant au niveau européen – pour obtenir une interdiction définitive de cet additif partout. Un bel exemple de mobilisation et de victoire pour bannir un additif dangereux !

Expérience personnelle, interaction, communication, information, prévention sur les MALADIES CARDIOVASCULAIRES



Faites l'amour : c'est bon pour le cœur !

Selon l'organisation Mondiale de la Santé, l'activité sexuelle participe à la qualité de vie, car elle est bénéfique à la fois pour la santé mentale et physique. Et contrairement aux idées reçues, son effet est vraiment positif sur la santé cardio-vasculaire. Tout d'abord, l'accident cardiaque lors d'un rapport sexuel est rare. La plus vaste étude sur le sujet rapporte que 0,016% des décès par arrêt cardiaque seraient liés à un rapport sexuel pour les femmes contre 0,19% pour les hommes. Une autre étude menée par une équipe de chercheurs israéliens et parue dans The American Journal of Medicine, suggère qu'avoir une vie sexuelle active augmenterait la survie à long terme après une crise cardiaque. Les chercheurs ont suivi pendant 22 ans quelques 1120 hommes et femmes âgés de 65 ans au moins au moment de leur premier infarctus. Parmi eux, 600 ont survécu. Principalement ceux qui n'avaient pas renoncé aux plaisirs de la chair : le risque de mortalité était 37% moins élevé. Les spécialistes considèrent que faire l'amour est une activité modérée, accessible et bénéfique. Le sexe fait battre le cœur, stimule la circulation sanguine, et « nettoie » l'organisme en éliminant les toxines par la transpiration ! Quelle que soit l'intensité des sensations, la sexualité ne génère pas d'efforts dangereux pour un cœur « diminué » par un infarctus. Après un accident CV, nombreux sont les patients redoutant la reprise d'une activité sexuelle. Plusieurs facteurs entrent en jeu : légère dépression, fatigue, la prise de certains médicaments qui ont une incidence sur la fonction sexuelle, la peur d'une rechute ou d'être jugé par l'autre, etc. Pourtant, le fait de renouer avec une vie sexuelle épanouie participe à la bonne réadaptation des patients et leur retour à une vie normale. Sans oublier les effets positifs du plaisir qui libère des substances « anti-stress » dans le cerveau.



