LA LETTRE

La douceur de l'amande

Très riche en vitamine E, protégeant contre les problèmes cardiovasculaires, l'hypertension et le diabète, l'amande contient des phytostérols qui diminuent l'absorption du cholestérol et réduisent celui qui peut s'accumuler sur les parois des artères (LDL). Son taux d'acides gras insaturés va lui augmenter le HDL, "le bon cholestérol". Très riche en magnésium l'amande est un anti-stress naturel et aide aussi à la relaxation musculaire. Ses fibres et protéines rassasient rapidement. Consommez en une dizaine par jour pour votre santé CV.

Tai Chi : gymnastique de santé.

Une équipe de l'université de l'Arizona a analysé les résultats de 15 essais cliniques, comprenant 1.853 sujets, qui visaient à connaître les effets du tai-chi sur le bien-être psychologique des adultes ayant eu des maladies coronaires, une insuffisance cardiaque, de l'hypertension ou un accident vasculaire cérébral. Leurs résultats, publié dans une revue de l'ESC, ont montré que la pratique de cet art martial était liée à un abaissement des symptômes de détresse et de dépression et à une amélioration de l'humeur et de la qualité de vie (mentale et physique). Le tai-chi est bien adapté aux personnes de n'importe quel âge. Et celles tolérant peu l'exercice ou souffrant de troubles respiratoires peuvent le pratiquer sur une chaise.

A chacun son sommeil

A vivre reclus, notre petite horloge intérieure s'en trouve perturbée : interactions sociales empêchées, activités sportives limitées, vies professionnelles radicalement modifiées. Or le sommeil est utile. Si on dort bien, on est moins déprimé ou anxieux, mieux armé contre les virus, par un système immunitaire renforcé. Le sommeil est en outre indispensable à la mémorisation et à la stabilité de la tension artérielle. Il permet littéralement de nettoyer le cerveau de ses nombreuses toxines accumulées pendant le jour. A l'occasion des journées du sommeil de Mars 2021, retrouvez des contenus riches et interactifs, animés par des experts du sommeil, sur le site internet :

https://www.achacunsonsommeil.fr/

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

PAROLE & RE ACTION

Préserver la biodiversité, un impératif pour la santé planétaire !

« Voir un lien entre la pollution de l'air, la biodiversité et la Covid-19 relève du surréalisme, pas de la science !", affirmait Luc Ferry en mars 2020, accusant une "récupération politique". Voilà un philosophe bien mal informé. Depuis les années 2000, des centaines de scientifiques tirent la sonnette d'alarme : les activités humaines, en précipitant l'effondrement de la biodiversité, ont créé les conditions d'une épidémie de pandémies ! Urbanisation, déforestation, élevage intensif, démographie croissante, mondialisation, pesticides, contribuent à amenuiser la distance qui sépare l'homme et ses animaux domestiques d'une faune sauvage parfois vectrice de maladies. En affectant les écosystèmes on favorise l'apparition de zoonoses, maladies provoquées par des pathogènes transmis par les animaux sauvages aux humains, souvent à travers leurs animaux domestiques. Dans une forêt tropicale dont l'équilibre a été préservé, les agents pathogènes demeurent circonscrits et n'ont pas l'opportunité de se propager chez l'homme. Lorsque cet équilibre est rompu, les cartes écosystémiques sont aussitôt rebattues. La responsabilité des hommes dans l'apparition des zoonoses a été prouvée à travers des centaines d'études. Prenons l'exemple d'Ebola frappant régulièrement l'Afrique. Le réservoir de l'agent infectieux : les chauves-souris. Dans des systèmes forestiers très dégradés par les activités humaines, celles-ci se trouvent plus facilement au contact de l'homme, notamment ceux des villages à proximité de ces forêts dégradées. Cette promiscuité facilite la transmission du virus. Il y a 50 ans, la maladie serait peut-être restée confinée à ces villages. Aujourd'hui, elle peut se propager très vite, ces milieux ruraux étant connectés aux grands centres urbains. Si le diagnostic paraît clair et indiscutable, cela fait plus de 20 ans que les scientifiques tentent de sensibiliser la communauté internationale aux questions écologiques et sanitaires. Lutter contre les zoonoses est un des trois objectifs de l'initiative mondiale One Health. Cette initiative résonne particulièrement aujourd'hui. Le monde vivant héberge quantité de microbes qui sont ici ou là indispensables, y compris pour nous. Il faut apprendre à gérer les risques. Tout simplement, ne pas faire n'importe quoi avec la biodiversité.