Hypertension au féminin

Dans une étude publiée dans The European Heart Journal, les chercheurs de l'Université de Radboud au Pays Bas, démontrent que l'hypertension est moins bien traitée chez les femmes que chez les hommes, ce qui les expose d'avantage aux risques de fibrillation auriculaire, d'insuffisance cardiaque et d'AVC. La cause : des symptômes (bouffées de chaleur, palpitations etc..) souvent mal identifiés et associés uniquement à la ménopause. Alors pour lutter contre ce « silent killer » prenez votre tension régulièrement et adaptez un mode de vie sain : faites du sport, limitez le sel, arrêtez le tabac, consommez des fruits et légumes de préférence.

L'Arthérapie

Après la fermeture des musées, les galeries constituaient l'une des dernières zones de résistance, le dernier bol d'art frais qui nous restait en ces temps covidés ! Contraintes à leur tour de fermer depuis le 20 mars dernier, elles n'ont pas dit leur dernier mot. Alors que côté Champs-Elysées on peut admirer les statues de bronze XXL du Belge Philippe Geluck, auteur de la célèbre BD Le Chat, à Saint Germain des Prés, les marchands d'art ont eu la géniale idée d'exposer leurs artistes en vitrine. Résultat : Basquiat, Bacon, Hopare, Michaux etc… s'exposent en face à face aux passants-spectateurs. Vous n'êtes pas sur Paris ? rendez-vous sur notre chaîne YouTube pour une immersion dans l'œuvre de R. Buffy, la Fée Electricité, avec Françoise Hotier-Gardian guide-conférencière : un voyage lumineux !

Boissons énergisantes : attention danger !

L'ANSES souligne « *l'imputabilité de la consommation de boissons énergisantes dans la survenue d'événements cardiovasculaires ou neurologiques* ». Les symptômes CV : sensation d'oppression, douleurs thoraciques, troubles du rythme, tachycardie, hypertension. Au niveau neurologique : hallucination, anxiété, irritabilité, nervosité, épilepsie. Sans parler de leur taux de sucre : une cannette contient l'équivalent de 12 morceaux de sucre ! Et un nutriscore des plus mauvais : D ou E. Alors oui DANGER.

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

MALADIES CARDIOVASCULAIRES

PAROLE & REACTION

Le chocolat : une panacée ?

Les premières traces de cacao datant du début du IIème millénaires av. J-C se trouvent au Mexique, dans les régions de Tehuantepec et du Yucatan. Pour le peuple aztèque, le cacao était consommé sous forme de boisson et revêtait une grande importance culturelle et médicinale. Il était considéré comme une panacée : guérissant diverses affections, notamment la fièvre, la diarrhée, la fatigue, l'angine et la carie dentaire. La croyance aztèque selon laquelle le cacao était un élixir divin était probablement due à l'idée qu'il était un cadeau de Quetzalcoatl, le dieu aztèque du vent et de la sagesse. Il est cependant plus probable que la raison de tout bénéfice potentiel soit due à la forte concentration de polyphénols trouvés dans le cacao naturel – connus sous le nom de flavanols de cacao. En 1518, Cortes et ses hommes découvrent au Mexique une boisson amère appelée « chikolatl » contenant des fèves de cacao écrasés bouillis dans de l'eau avec des épices et du piment. Ayant vu Montezuma II, roi des Aztèques, consommer la boisson environ 50 fois par jour, ils décident de la ramener en Espagne. Le botaniste et explorateur suédois Carl Linnaeus nomma la plante Theobroma Cacao, d'après le grec ancien : theos signifiant dieu et broma nourriture. C'est au XIXème siècle que le britannique Joseph Fry & Sons fabrique la première tablette de chocolat, telle que nous la connaissons aujourd'hui. De nombreuses recherches ont montré que le chocolat noir peut améliorer l'élasticité des vaisseaux sanguins. La consommation régulière de flavanols de cacao améliore la capacité des vaisseaux à se dilater, ce qui aide le corps à réguler la pression sanguine et le flux sanguin vers les organes. Cela est dû au fait que les flavanols augmentent la concentration d'oxyde nitrique bioactif, une molécule impliquée dans l'élargissement des vaisseaux, qui a également des propriétés anti-inflammatoires et réduit la formation de caillots sanguins. Les flavanols de cacao peuvent aussi augmenter le flux sanguin vers le cerveau, améliorant les performances cognitives et réduisant le déclin cognitif en protégeant le cerveau des dommages causés par les radicaux libres. Outre les avantages cardiovasculaires et cognitifs, les flavanols améliorent aussi la récupération physique grâce à leurs puissants effets anti-oxydants et anti-inflammatoires. Le chocolat est vraiment un plaisir qu'on peut s'octroyer quotidiennement, mais choisissez de préférence une variété noire à fort pourcentage ou une poudre de cacao naturelle.