

LA LETTRE

➔ Nos petits et les écrans

Le temps passé devant les écrans a bondi chez les 3-10 ans, selon le dernier baromètre Ipsos. Les enfants y sont exposés en moyenne 2h14 par jour, plus de 50% de progression en 10 ans. La crise sanitaire a induit de mauvais réflexes, qui semblent perdurer, avec des effets délétères : troubles du langage, du sommeil, de la concentration. Le CSA, ainsi que les médecins, recommandent aucun écran avant 3 ans, et une utilisation très parcimonieuse par la suite. Des temps sans écran (pendant les repas, le matin avant l'école...) sont aussi recommandés.

➔ La Puff: danger !!

Depuis quelques semaines, cette mini-cigarette électronique jetable a envahi cours d'école et réseaux sociaux. Interdite aux mineurs, les ados peuvent s'en procurer facilement sur internet où auprès de buralistes peu regardants sur l'âge du client. En inhalant ces vapeurs sucrées, les jeunes ont l'impression de consommer un bonbon avec le geste du fumeur. Ce geste n'est pas anodin et comporte les dangers liés au tabac. Le piège est tendu. D'abord, ces *Puffs* contiennent de 0 à 1,7 % de nicotine selon les modèles. Si on ajoute « le geste du fumeur », elles peuvent créer un phénomène d'accoutumance, voire de dépendance. Les tabacologues redoutent l'effet shoot : tirer très fort et très vite sur la vape. Le vapotage acidulé s'ajoute à l'arsenal marketing des industriels pour créer de nouveaux consommateurs. Diabolique !

➔ Le fruit du sourire

Ou encore "fruit de la jeunesse éternelle", la baie de goji est originaire de Chine, où elle est utilisée depuis des millénaires pour ses multiples vertus santé et les Taoïstes la prescrivaient même pour accéder à l'immortalité. C'est son exceptionnelle teneur en antioxydants qui permet de lutter contre le vieillissement prématuré des cellules. Son exceptionnelle teneur en vitamine C en fait un remède très efficace contre la fatigue. Mais la baie de goji est efficace pour réguler le cholestérol, la glycémie sanguine et la tension artérielle. Enfin, une étude récente démontre aussi leur efficacité dans la dégénérescence maculaire liée à l'âge. La petite baie rouge mérite bien son nom de super aliment. A consommer sans modération.

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



Perturbateurs endocriniens : limitez votre exposition.

Ces substances d'origine naturelle, ou le plus souvent artificielle, interfèrent avec notre système hormonal de différentes manières : en mimant l'action d'une hormone, en perturbant ou en bloquant son action. Près de 800 substances chimiques sont considérées comme des PE par l'OMS. Il n'existe pas de liste exhaustive, cependant, de nombreuses substances chimiques sont suspectées d'avoir ces propriétés, tels que les bisphénols, les phtalates, les parabènes... Par l'intermédiaire des hormones qui circulent dans le sang, les perturbateurs endocriniens peuvent altérer de très nombreuses fonctions et être à l'origine de troubles au niveau de la croissance, du développement sexuel de la reproduction, d'ordre neurologique. Des études ont démontré qu'il existait un lien entre les PE et les accouchements prématurés, les pubertés précoces, des malformations génitales ou encore la détérioration de la qualité du sperme. Certaines hormones étant impliquées dans la prolifération des cellules cancéreuses, les PE sont aussi suspectés de favoriser l'apparition de cancers hormonaux dépendants. Leur particularité : ils peuvent présenter des risques même à très faibles doses. Ils sont présents dans un grand nombre de produits que nous utilisons quotidiennement : les cosmétiques (crèmes, shampoing, dentifrice...), les produits ménagers, les contenants alimentaires (boîtes de conserves, barquettes en plastique...), des objets en plastique ou en matière synthétique (jouets, tapis, canapés...), les peintures etc... Cette longue liste explique pourquoi nous pouvons être exposés de différentes manières : ingestion, inhalation et contact cutané. Plusieurs mesures ont déjà été prises pour limiter l'exposition aux PE. Notamment l'interdiction pure et simple : c'est le cas du bisphénol A ou encore le distillène. Le texte de loi entré en vigueur au 1er janvier prévoit que les fabricants mettent à disposition du public la liste des produits et des substances comportant des « propriétés de perturbation endocrinienne avérées ou présumées », selon l'ANSES, sous un format dématérialisé, accessible sans frais, soit sur un site, soit sur une appli. On peut regretter que le gouvernement n'ait pas choisi d'apposer un pictogramme très lisible sur chaque emballage. Il est probable que seuls les consommateurs déjà très avertis n'aillent chercher l'information. Alors comment limiter notre exposition ? Voici quelques pistes : 1/ réduisez votre consommation de produits transformés et notamment ceux contenant des conservateurs alimentaires avec des parabènes, (E 214 à E 219) 2/ optez pour le bio quand cela est possible. 3/ conservez vos aliments dans des contenants en verre et surtout ne les réchauffez pas au micro-ondes dans des barquettes en plastique. 4/ côté cosmétiques, faites preuve de modération et choisissez les produits sans parabène : ils sont facilement identifiables. Laissez vos ongles régulièrement sans vernis ! 5/ pour assainir votre air intérieur : aérez souvent 6/ choisissez des peintures naturelles pour vos travaux 7/ et pour votre jardin, inutile d'utiliser des pesticides !!



