

LA LETTRE

➔ Manger du poisson, de préférence gras !

Une vaste étude publiée dans le JAMA, met en évidence l'effet bénéfique des omégas 3 contenus dans le poisson gras pour lutter contre les maladies cardiovasculaires. On savait déjà que les poissons gras étaient bons pour la santé : ils sont riches en acides gras, améliorent nos taux de cholestérol, limitent le surpoids, réduisent le risque de dépression, de démence, d'inflammations internes... Et ils sont bons pour lutter contre les maladies cardiovasculaires, notamment chez les personnes ayant des antécédents ou présentant des risques accrus. Près de 200000 personnes venant de 58 pays ont vu leur alimentation décortiquée pendant 7 années. Celles qui mangeaient plus de 2 portions de poisson gras par semaine ont ainsi vu leur risque de faire un accident cardio-vasculaire diminuer de 16%. Saumon, harengs, sardines, thon...vous avez le choix !

➔ Fare niente !

...signifie tout simplement ne rien faire en italien. Aucune culpabilité à buller pendant les vacances. D'autant qu'il y a 20 ans, des chercheurs ont découvert grâce à l'IRM fonctionnel qu'à l'état de repos, on diminue le niveau de stress mais notre cerveau garde sa productivité et en phase repos joue un rôle essentiel dans le bon fonctionnement de la mémoire et de la concentration. Reste à trouver la bonne dose de repos pour en profiter au maximum. En effet, si vous optez pour un farniente permanent, préoccupations et ruminations pourraient s'immiscer. Notre cerveau a besoin de ces différentes phases. Alors cet été alternez le hamac et le sport.

➔ On transpire parce qu'il fait chaud...mais pas que !

La transpiration sert surtout à refroidir le corps, c'est-à-dire à maintenir notre température corporelle autour des 37°. Elle est produite par de minuscules glandes réparties sur la peau qu'on appelle glandes sudoripales. Lorsqu'il fait trop chaud ou lors d'une activité physique ces glandes vont s'activer et sécréter cette solution aqueuse qu'est la transpiration. Mais elles vont aussi s'activer par anticipation lors d'émotions fortes comme la peur ou le stress. Dans ces cas votre corps réagit pour combattre une situation perçue comme dangereuse.

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



Gaspillage des médicaments : en France on peut mieux faire !

Nous achetons de moins en moins de médicaments : -1% par année en moyenne depuis 2015 et -4% en 2020) et nous recyclons de plus en plus : 86% des Français déclarent rapporter leurs médicaments non utilisés selon les derniers chiffres publiés par Cyclamed. Reste que le gaspillage des médicaments coûte toujours entre 7 et 10 milliards d'euros par an ! et que les boîtes à pharmacie qui débordent présentent des risques sanitaires à ne pas négliger : automédication mal conduite, intoxication chez les plus jeunes, erreurs en confondant les boîtes etc. Sans parler de la pollution environnementale (en partie responsable de l'antibiorésistance) quand les restes de médicaments sont jetés dans la poubelle, l'évier ou les toilettes. Les causes sont plurielles mais désormais bien identifiées. Le conditionnement des médicaments est l'une des explications les plus visibles : des boîtes trop fournies qui ne correspondent pas aux durées de prescription et qui ne sont consommées qu'en partie. La mauvaise observance des traitements, même pour les traitements très coûteux : on arrête la thérapie dès que les symptômes disparaissent ou parce que les effets secondaires sont trop lourds. Si à l'hôpital le gaspillage est quasiment réduit à néant, les choses se gâtent avec l'ordonnance de sortie : par prudence les prescriptions sont souvent pour de trop longues durées. En officine enfin, le gaspillage avoisinerait le milliard d'euros chaque année : des produits non périmés pour la plupart mais qui ont une durée de vie écourtée à cause de la surproduction des laboratoires et des habitudes de production/consommation installées ces dernières années.

La lutte contre le gaspillage des médicaments est inscrite dans la Loi anti-gaspillage pour une économie circulaire (AGEC) promulguée en Février 2020. Depuis janvier cette année la prescription des médicaments à l'unité, sur le modèle anglo-saxon, est possible en France. Mais si l'idée est louable (pour les traitements courts en tous les cas), sa mise en application reste à définir dans l'attente du décret d'application (conditionnement, remboursement, ...). L'ordre des pharmaciens propose de son côté de développer la PDA (Préparation des Doses à Administrer) en pilulier pour les patients qui suivent plusieurs traitements au long cours, d'uniformiser les conditionnements pour permettre d'adapter la posologie et la durée des traitements par antibiotiques. La santé numérique enfin peut se mettre au service des acteurs du secteur et des patients pour limiter le gaspillage. Le pilulier connecté THESS délivre au jour le jour la juste dose de médicaments et permet au patient de rester en relation avec son pharmacien et son médecin tout au long du traitement. Ce dispositif est déjà testé dans plusieurs hôpitaux depuis le début de l'année et devrait se développer sur toute la France y compris dans les officines qui souhaitent développer et moderniser leurs offres de PDA.

