

LA LETTRE

→ Sourire nous fait du bien !

Le cerveau évalue notre humeur à partir de l'utilisation des muscles zygomatiques. Un sourire et le cerveau en déduit que la personne éprouve un sentiment de bien-être, ce qui fait baisser notre niveau de cortisol. Le sourire libère aussi des endorphines, qui sont de puissants analgésiques. Un quart d'heure de « vrai » rire augmenterait même notre seuil de tolérance à la douleur de 10 %. Quand nous sourions, notre rythme cardiaque ralentit, et la pression artérielle diminue. Si le sourire n'est évidemment pas le remède de la vie éternelle, des études ont quand même établi un lien entre sourire et allongement de l'espérance de vie.

→ La fin du questionnaire santé.

Souffrez-vous de diabète ? Suivez-vous un traitement médical ? Fini les questions. Lors de l'achat d'un bien immobilier, vous n'avez plus à répondre à un questionnaire de santé. Cette mesure vise à éviter que les personnes dites « à risque aggravé de santé », ne se voient infliger des surprimes d'assurance, voire un refus de prêt. Il reste malgré tout obligatoire si le crédit dépasse 200 000 euros ou si l'emprunteur aura plus de 60 ans à la fin du remboursement du prêt. Les associations de malades soulignent une « avancée historique ». De plus, le droit à l'oubli est renforcé pour tous les prêts, quel que soit le montant. Ce droit permet aux malades du cancer et de l'hépatite C de ne plus avoir à déclarer leur maladie à leur assureur non pas au bout de 10 ans mais de 5 ans.

→ Chaleur : buvons plus

Principal constituant de notre organisme, l'eau représente environ 60% de notre poids. Chaque jour, le corps humain en élimine 2,4 litres à travers la respiration, la sueur, l'urine... Et pour compenser ses pertes, un adulte devrait boire au moins un litre et demi d'eau par jour. Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire. Ce mécanisme d'alerte est tardif, il sonne l'alarme alors que le corps est déjà déshydraté à 3%. Maux de tête, fatigue, vertiges, nausées, vomissements, urines rares, élévation de la température corporelle, etc. sont les premiers symptômes inquiétants, en particulier chez les nourrissons et les personnes âgées, plus vulnérables. Et pourquoi ne pas accorder l'eau avec des ingrédients comme les agrumes, le concombre ou les fruits rouges. Boire de l'eau peut être fun !

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



IVG : l'avertissement !

Même si elle était prévisible, c'est une déflagration qui a secoué les États-Unis. Cinquante ans après l'entrée en vigueur de la jurisprudence *Roe v. Wade*, la Cour suprême a annulé le 24 juin l'arrêté garantissant au niveau national le droit à l'avortement. Le pays était divisé, le voilà morcelé. Car c'est bien un coup de couteau à la démocratie que viennent de porter cinq des 9 juges de la haute juridiction. Il appartient maintenant à chaque État de se déterminer. Nul doute que ceux qui sont aux mains des conservateurs s'opposeront à l'IVG. 13 ont déjà fait connaître leurs intentions, 13 autres devraient suivre, soit au total, plus de la moitié des États. De quoi raviver les batailles entre pro et anti avortement sur tout le territoire. Juste après l'annonce de la haute cour, le président démocrate a demandé aux responsables sanitaires de s'assurer que les pilules abortives soient disponibles pour les Américaines, en affirmant qu'il ferait tout ce qui est en son pouvoir pour protéger les droits des femmes dans les États où ils seraient affectés par la décision. L'Agence américaine des médicaments, la FDA, a approuvé l'utilisation de ces pilules il y a une vingtaine d'années. L'an dernier, elle a autorisé leur envoi par courrier. Il n'en reste pas moins que ces interventions médicamenteuses devraient se faire sous contrôle médical. Dans les États anti-avortement, leur utilisation reste une zone grise juridique et fera certainement l'objet de batailles devant les tribunaux.

Ce coup de tonnerre américain a été entendu bien au-delà des frontières américaines. Notamment par les ligues anti-avortement qui vont se servir de ce signal pour relancer leur croisade. En France, « nous craignons une régression et la non-application des lois », avertit Danièle Gaudry, gynécologue et militante au Planning familial. C'est pour cette raison que plusieurs députés ont déposé une proposition de loi pour inscrire, le droit à l'IVG dans la Constitution. Mais cette initiative -qui, dans le contexte actuel, a peu de chance d'aboutir rapidement - ne doit pas cacher l'essentiel. Si le droit à l'IVG n'est pas fondamentalement menacé dans le pays, en revanche les conditions d'accès à l'avortement, elles, se restreignent. Selon une enquête réalisée en 2019 par le Monde et confirmée par les pouvoirs publics, 8 % des centres IVG auraient fermé en dix ans. Dans plusieurs régions, plus de 40 % des femmes qui avortent à l'hôpital le font dans un autre département que celui où elles résident. Ces inégalités territoriales « pénalisent surtout les femmes les plus vulnérables », relevait en 2020 un rapport parlementaire. C'est donc le moment d'agir pour garantir leurs droits.



