

LA LETTRE

→ La mâche : une salade pour le cœur !

La culture de la mâche est apparue en France, sur les bords de Loire, à la Renaissance. On la trouve notamment représentée dans une peinture de Léonard de Vinci, "La Leda et le Cygne", aujourd'hui disparue. La mâche se déguste en automne et hiver. Ses petites feuilles vertes à la forme si reconnaissable contiennent une quantité de vitamines et oligo-éléments essentiels à notre organisme. Riche en fibres elle permet de calmer la sensation de faim avec efficacité. Excellent anti-stress : 150 grammes de cette salade couvrent 95% des apports quotidiens recommandés en vitamines B9 et C ! Très riche en Oméga 3, elle devient l'alliée de notre système cardio-vasculaire.

→ Maladies des gencives, maladies des artères.

Alors que de nombreuses recherches ont déjà suggéré un lien entre l'hygiène buccodentaire et la santé cardiovasculaire, deux études de l'Université de Caroline du Sud présentées à la Conférence internationale de l'American Stroke Association de Los Angeles, expliquent comment la maladie des gencives (parodontite) favorise le développement de l'accident vasculaire cérébral. Les conclusions suggèrent que les soins d'hygiène buccodentaire et le traitement de la parodontite pourraient contribuer à prévenir significativement le risque d'AVC.

→ La Télé : 1h max ...

Sédentarité, grignotage, et par conséquent, troubles cardiovasculaires et métaboliques, les méfaits de la télévision sont bien identifiés. Mais quelle est la dose raisonnable de visionnage pour se détendre sans se mettre en danger ? Selon une vaste étude menée sur les données de 500 000 personnes, le fait de limiter la télé à une heure par jour permettrait d'éviter 11 % des maladies coronariennes, l'une des causes les plus importantes de décès prématuré. Plus la durée de visionnage est importante, plus les risques sont élevés. Les chercheurs conseillent par ailleurs, d'éviter de la regarder après manger lors des phases de digestion. Plus difficile à faire qu'à dire !

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



Le pouvoir des caresses.

Après un été caniculaire, difficile sur tous les plans, y compris à l'hôpital impacté par le manque de personnel soignant et la 7^{ème} vague de Covid, si l'on abordait l'automne sous l'angle de la caresse ? Ce petit geste lent, tendre, de tact et de douceur vers l'autre ne coûte rien, mais apporte tant. Dès avant notre naissance, les parents ont caressé les ventres ronds des futures mamans, accompagnant ces gestes de paroles d'amour, de musiques douces, de petits mouvements de berceement. La caresse est un geste vital pour les nouveau-nés : rappelons les effets extraordinaires des unités kangourous pour les grands prématurés qui finissent de « mûrir » dans un « peau à peau », au chaud et au creux des cœurs palpitants des jeunes mères qui câlinent et caressent leurs bébés. Petit à petit la caresse s'éloigne au profit des câlins, ces corps à corps qui consolent dans les moments difficiles. Puis, au moment des premiers émois sexuels, elle devient un moyen d'entrer en contact avec « l'autre que je désire ». De tendre et pudique, la caresse se fait alors plus pressante, érotique. Mais caresser n'est pas seulement un art destiné au plaisir physique. C'est un acte de réaffirmation et d'appartenance, un lien qui s'établit par les sens pour donner de la sécurité à notre cerveau. Une caresse révèle une émotion en adéquation avec le contexte et la personne qui nous la procure. Elle est aussi un détecteur émotionnel de la peur, du désir ou de la tristesse. Tout se jouerait dans le cortex insulaire, une région profonde du cerveau, clé dans l'univers émotionnel. Mais quels sont les effets de la caresse sur notre corps et notre psyché ? Quand une main nous touche, les récepteurs de notre épiderme sont stimulés, provoquant dans le cerveau la sécrétion de messagers chimiques, tels que neurotransmetteurs et hormones : les endomorphines qui calment, apaisent, adoucissent et plongent dans un état euphorique ; l'ocytocine, dite « hormone de l'attachement », qui nous lie aux autres ; enfin la dopamine, autre neuromédiateur qui donne de l'énergie et régule l'humeur. On sait désormais que les massages, le toucher, les caresses agissent sur les ondes cérébrales, entraînant un rythme de base normalisé (mis en évidence par électroencéphalogramme, examen qui enregistre l'activité du cerveau), ralentissent le rythme cardiaque et diminuent la tension artérielle. Elles ont aussi des effets anxiolytiques provoquant la baisse de cortisol, l'hormone du stress. Nous avons vu à quel point les gestes barrières et la distanciation sociale, sur fond de crise hospitalière sans précédent, peuvent s'avérer délétères. Depuis deux ans, une vague de troubles psychiatriques a déferlé, sur nos patients âgés comme sur des individus plus jeunes. La caresse, console, apaise, redonne une cohésion aux corps et aux esprits disloqués par les douleurs, les handicaps, les maladies incurables et, a fortiori, les fins difficiles. La caresse : un petit pas pour l'individu, mais un grand bond en avant pour l'humanité !



