

LA LETTRE

➔ Détester les brocolis ? c'est dans vos gènes

Vous n'êtes pas du tout ravi à l'idée de manger des brocolis, des épinards ou du chou frisé ? Vous paraissez peut-être « difficile », mais votre ADN pourrait être en cause. Tout le monde hérite de 2 copies du gène TAS2R38 associé aux papilles gustatives. Mais il existe des variantes : ceux qui possèdent une copie de la variante AVI et une autre de la variante PAV peuvent davantage ressentir l'amertume. Et ceux qui possèdent deux copies de la variante PAV sont particulièrement sensibles à l'amertume et trouvent donc certains aliments bien trop amers. (résultats d'une étude présentée à l'American Heart Association). Mais étonnamment les personnes particulièrement sensibles à l'amertume ne compensent pas en mangeant plus d'ingrédients malsains comme le sucre. Le but des scientifiques : aider les médecins à encourager les patients à manger leurs 5 portions par jour en se penchant sur la manière dont le goût est perçu d'une personne à l'autre.

➔ La pollution : aussi dans le metro

L'air des grandes villes est pollué. Mais sous les rues, c'est encore pire ! Selon une expertise de l'Anses (1), dans le métro, les niveaux de particules en suspension dans l'air sont, en moyenne, trois fois plus élevés que dans l'air extérieur urbain. Les analyses ont été menées à Paris, Marseille, Lyon, Lille, Toulouse, Rennes et Rouen. Elles montrent « une teneur élevée en éléments métalliques, dont le fer en particulier, et également en carbone élémentaire et organique ». Cette pollution est causée par l'usure des matériaux due au freinage des rames, ou encore par la remise en suspension des poussières du fait de la circulation des rames. Notre conseil : dès que c'est possible préférez la marche au métro !

Novembre c'est le mois sans tabac : il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer ! N'hésitez pas à vous faire aider.

<https://www.action-groupe.org/fr/post/conference-sur-le-ciblage-des-femmes-par-lindustrie-du-tabac>



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



Don't worry, be happy !

En 1761, Voltaire écrit dans une lettre à l'abbé Trublet : « Je me suis mis à être un peu gai parce qu'on me dit que c'est bon pour la santé. » Personne ne saura jamais qui a dit à Voltaire qu'être heureux était bon pour la santé. Il nous semble incontestable qu'être triste, malheureux ou dépressif augmente nos soucis de santé, et qu'au contraire être joyeux, optimiste, heureux nous protège de la maladie. Mais est-ce une réalité scientifique ? Il ne fait aucun doute que la souffrance psychologique entraîne une surmortalité globale et un vieillissement précoce, en raison de multiples problèmes de santé. La littérature scientifique sur ce sujet est abondante. Il suffit que vous tapiez sur un moteur de recherche les mots « stress, anxiété, dépression et santé » pour voir apparaître une liste de plusieurs milliers de publications. Vous constaterez alors, avec effroi, que la souffrance psychique augmente le risque de diabète, de cancer, de maladies infectieuses, inflammatoires et dégénératives. La liste des effets en cardiologie est aussi longue : hypertension artérielle, infarctus du myocarde, insuffisance cardiaque, accident vasculaire cérébral, troubles du rythme, risque de mort subite, etc. Bien entendu, être stressé, déprimé, anxieux ou colérique ne provoque pas obligatoirement une maladie, mais le risque est vraiment majeur et ne peut être ignoré. Les premiers travaux concernant les conséquences du bonheur sur la santé ont débuté dans les années 1980, avant que ne naisse officiellement la psychologie positive. Même si de nombreuses questions restent en suspens, en particulier au niveau neuroscientifique, et si beaucoup de travaux doivent encore être réalisés, un certain nombre de certitudes ont vu le jour au cours des trente dernières années à travers de nombreuses études. Il est prouvé que le bonheur augmente la longévité, diminue la mortalité, préserve l'autonomie, abaisse le risque de maladie mentale et améliore la santé de façon globale, aussi bien des patients en bonne santé que des patients malades. Tous ces résultats positifs sur notre santé passent par des modifications bénéfiques sur notre biologie. Les effets psychobiologiques du bonheur ont été étudiés par plusieurs équipes, qui observent toutes les mêmes résultats : le bonheur et les émotions positives baissent le niveau de cortisol et d'adrénaline, diminuent l'activité du système sympathique, augmentent l'activité du système parasympathique, et améliorent nos défenses immunitaires en réduisant le taux des protéines pro-inflammatoires. Ces réactions sont exactement l'inverse de ce qui est constaté en cas de stress, d'anxiété ou de dépression. C'est en cardiologie que les effets du mal-être sur la santé sont le mieux prouvés, mais c'est aussi en cardiologie que les conséquences du bonheur sont le plus confirmées. De nombreux travaux ont ainsi montré que le bonheur entraîne des réactions à la fois biologiques et endocriniennes, susceptibles de provoquer une baisse de la fréquence cardiaque et de la tension artérielle, ainsi qu'une diminution de l'inflammation artérielle et des phénomènes biologiques favorisant la coagulation. Alors comme Voltaire, soyons gai....c'est bon pour la santé !