

## LA LETTRE

### ➔ L'allaitement c'est bon pour la maman et son bébé.

Selon une étude publiée dans the Journal of the American Heart Association, les femmes qui allaitent auraient moins de risques de développer une maladie cardiovasculaire ou d'avoir un AVC. Pour parvenir à ces résultats les chercheurs ont analysé les données de santé de 1,2 millions de femmes, grâce à huit études menées sur 25 années en Australie, Chine, Norvège, Japon et aux Etats Unis. L'OMS recommande d'ailleurs un allaitement maternel exclusif durant les 6 premiers mois de vie du bébé.

### ➔ De bon pied !

Vous travaillez dans un immeuble de bureau, ou prenez le métro ou habitez un appartement en étage ? adoptez de bonnes habitudes : prenez les escaliers. Et pourquoi ne pas incitez vos collaborateurs, voisins, amis à faire pareil avec une touche ludique comme l'a fait la RATP :



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



### Comment être à l'heure avec son horloge interne ?

Nos vies, celle de tous les êtres vivants, sont scandées par divers rythmes biologiques, fondamentaux pour leur bon fonctionnement. Ils correspondent à la variation périodique ou cyclique d'une fonction spécifique et sont de trois types selon leur durée : 1/les rythmes ultradiens, avec une période de moins de 24h. Ce sont par exemple les cycles de sommeil paradoxal ou les rythmes respiratoire ou cardiaque. 2/les rythmes infradiens, qui eux ont une période de plus de 24h, comme le cycle menstruel 3/les rythmes circadiens : véritables horloges biologiques, ils courent sur une durée équivalente à 24 heures (*circa* = autour, *dies* = jour). Parmi les plus connus on compte les systèmes veille/sommeil ou de régulation des hormones. Ce dernier, particulièrement important, est dirigé par une « horloge interne » dont l'opérateur est niché dans notre cerveau. Notre horloge circadienne est resynchronisée en permanence grâce à des agents régulateurs extérieurs, comme la température ou la prise alimentaire, mais surtout la lumière. Notre rétine détecte les signaux lumineux, qui sont transmis jusqu'au cerveau et notre horloge interne synchronise les fonctions métaboliques des différents tissus en fonction des informations reçues et nous indique à quel moment de la journée nous sommes. Elle est un régulateur tellement puissant que les personnes atteintes de cécité totale présentent des perturbations de leur rythme circadien, associées à d'importants troubles du sommeil. En physiologie humaine, on considère qu'une journée est divisée en 2 phases: la phase d'activité qui correspond à notre journée de travail, d'école, ... et la phase de repos. Elles dépendent de la production de mélatonine, connue sous le nom « d'hormone du sommeil ». La sécrétion de la mélatonine est synchronisée avec le cycle jour-nuit : elle commence lorsque la lumière diminue en intensité, aux alentours de 21h-22h en été, et atteint son pic de sécrétion au milieu de la nuit, entre 3 et 4h du matin. Elle décroît ensuite jusqu'au moment où le soleil se lève. Avec le retour de la lumière, la mélatonine cesse d'être produite et une autre hormone, le cortisol, prend le relais. Cette « hormone du stress » prépare le corps à l'augmentation de la demande énergétique, nécessaire au bon fonctionnement lors de la phase d'activité. Sa production est directement liée à la disparition de la mélatonine – dont la seule présence inhibe la sécrétion du cortisol. Ce qui permet de synchroniser la production de cortisol avec la lumière du jour. La phase d'activité est accompagnée par la production d'autres hormones, outre ce duo mélatonine-cortisol : la ghréline qui stimule l'appétit, la leptine induisant la satiété, l'adiponectine, impliquée dans la régulation du métabolisme des glucides et des lipides et l'insuline, qui favorise le stockage des substrats énergétiques. La production d'insuline augmente durant l'après-midi, entre 14h et 18h, lorsque l'adiponectine commence à redescendre. Elle nous prépare à la nuit qui arrive. Comme nous avons pu le voir, les rythmes circadiens sont essentiels pour le bon fonctionnement de notre métabolisme corporel. Si la vie moderne, les horaires de travail, nos interactions sociales sont parfois difficiles à accorder avec notre horloge biologique, il est important de garder en mémoire son fonctionnement et d'essayer, dans la mesure du possible, de vivre en rythme avec elle. Plusieurs bonnes habitudes simples peuvent être prises : prendre ses repas entre 8h et 20h, limiter l'utilisation des écrans le soir, avoir un rythme de sommeil régulier entre 7 et 9h par nuit et respecter les saisons afin d'accorder au mieux son rythme de vie avec les cycles de lumière. Ces comportements simples semblent améliorer les marqueurs de santé et pourraient être une solution pour lutter contre certaines maladies métaboliques.