

## LA LETTRE

### ➔ En attendant le soleil, faites une cure de vitamine D.

La vitamine D est indispensable à l'organisme. Elle est essentielle à la minéralisation osseuse, au maintien du tissu musculaire et renforce le système immunitaire. C'est sous l'effet des rayons UV que la peau synthétise la vitamine D3. Mais lorsque le soleil manque, on augmente les risques de carences. Il existe quelques astuces pour compléter nos apports vitaminiques par l'alimentation : c'est l'huile de foie de morue qui en contient le plus mais on peut également compter sur les poissons gras comme le saumon, le maquereau, le hareng, les sardines et le thon. Il est d'ailleurs conseillé de consommer au moins une portion de poisson gras par semaine pour assurer un bon apport en vitamine D. Dans le règne végétal, ce sont les champignons de Paris, les girolles, les cèpes et les morilles qui en contiennent le plus. Et pour la petite touche sucrée, on peut compter sur le chocolat noir qui en contient naturellement.

### ➔ Des murs végétaux pour l'immunité.

L'urbanisation a des effets délétères sur la diversité microbiologique de notre organisme et sur sa capacité à lutter contre les maladies. Pour contrer cela, des chercheurs ont eu l'idée d'équiper des bureaux de murs végétaux. Selon leurs conclusions, ces installations ont permis de développer la variété et l'abondance des bactéries de la peau des employés. Cette diversité bactérienne était liée à une baisse du taux de cytokine, une protéine qui contribue aux inflammations. Le système immunitaire des employés était renforcé par la présence de ces murs. Une idée à suggérer à vos employeurs ?

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



### Le DAE : mais comment ça marche ?

Nous connaissons tous les Défibrillateurs Automatisés Externes (DAE) et savons identifier sa présence par le petit logo vert. Mais saurions nous nous en servir ? En France, chaque année, entre 40 et 50.000 personnes sont victimes d'une mort subite, faute d'avoir bénéficié au bon moment de l'intervention d'une personne qui aurait pu leur sauver la vie en pratiquant les gestes de premier secours et en administrant un choc électrique (défibrillation) le temps que les équipes de secours et d'aide médicale d'urgence interviennent. Chaque minute passée avant leur arrivée représente 10 % de chances de survie en moins. On peut tous intervenir en réalisant un massage cardiaque, qui par une compression thoracique précoce et régulière, contribue à maintenir le débit cardiaque et à augmenter significativement les chances de survie. Le DAE permet de traiter un trouble du rythme responsable de l'arrêt cardiaque.

On peut résumer en 4 étapes clefs, la chaîne de survie : 1/ appel au 15,18 ou 112 2/ massage cardiaque 3/utilisation d'un DAE 4/ prise en charge médicale. Bien sûr nous pouvons tous nous former aux premiers gestes de secours et à son utilisation, mais à défaut voici en quelques lignes comment mettre en place un DAE.

Tout d'abord le DAE ne doit être utilisé que lorsque la personne présente des signes d'arrêt cardiaque, c'est-à-dire lorsqu'une personne vient de s'effondrer ou est retrouvée au sol inconsciente. Mettez en marche le DAE, prenez connaissance des instructions audibles, mais restez en ligne avec les services de secours ou demandez à une deuxième personne de le faire. Dénudez ensuite la poitrine de la victime et mettez les électrodes à même le corps : la première sur le pectoral droit, la seconde sur le flanc gauche. Appuyez sur le bouton si cela vous est demandé. Certains DAE sont automatiques et délivreront le choc électrique sans intervention. Continuez à suivre les instructions jusqu'à ce que la victime retrouve sa respiration normale ou jusqu'à l'arrivée des secours. Si la respiration redevient normale arrêtez la réanimation mais n'éteignez pas le DAE et laissez les électrodes en place. Mettez la personne sur le côté, en position latérale de sécurité.

N'hésitez surtout pas à utiliser un DAE si besoin : **L'unique risque vital pour la victime, c'est que vous n'osiez pas vous en servir.**

Pour plus d'informations sur les implantations de DAE, les formations, leur utilisation etc... rendez-vous sur le site du gouvernement :

<https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/dae>

