

➔ **Stress et hypertension : mauvais duo !**

L'hypertension artérielle atteint 1 Français sur 3 et est un important facteur de risque d'accident vasculaire cérébral et d'infarctus du myocarde. La pression excessive accélère le vieillissement des artères et du cœur. Le muscle cardiaque va donc redoubler d'effort pour rester le plus efficace possible. Résultat : il grossit et s'épuise. L'hypertension artérielle est, entre autres, favorisée par le stress qui agit comme une bombe à retardement sur le cœur : l'anxiété contracte les vaisseaux, phénomène à l'origine de spasmes artériels. La valeur limite au-delà de laquelle on parle d'hypertension artérielle est de 140/90 pour la mesure faite au cabinet médical et 135/85 pour une automesure. Contrôlez votre tension artérielle régulièrement. Pour vous guider :

<https://www.action-groupe.org/fr/post/comment-prendre-sa-pression-arterielle>

➔ **Eau de Paris**

175 pays et plus de 1 500 scientifiques et représentants de la société civile et de l'industrie étaient réunis du 29 Mai au 2 Juin, sous l'égide de l'ONU à Paris, pour mettre fin à la pollution plastique dans le monde. La production mondiale pouvant dépasser le milliard de tonnes annuel dans 30 ans, une coalition d'une cinquantaine de pays, dont la France, porte un ensemble de propositions afin d'éradiquer la pollution plastique d'ici 2040. Objectif aussi urgent qu'ambitieux qui résonne avec la démarche de la société Eau de Paris depuis plusieurs années déjà : <https://www.eaudeparis.fr/actualite/C3%A9s/face-la-pollution-plastique-paris-source-de-changements>
Le saviez-vous : Eau de Paris dispose de 1200 points d'eau et 500 commerces partenaires où vous pouvez remplir gratuitement votre gourde et vos bouteilles. Retrouvez-les d'un clic : <https://www.eaudeparis.fr/ou-trouver-de-leau-paris>.
Et n'oubliez pas, en cas de températures élevées, il est essentiel de boire suffisamment et de vous rafraîchir. L'eau et des gestes simples vous permettent de préserver votre santé.

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



Les médicaments ne sont pas des produits ordinaires, ne les prenons pas à la légère !

Alors qu'un français sur trois reconnaît ne pas respecter les doses ou les durées de prise prescrites par les professionnels de santé, l'ANSM (l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament) lance une campagne numérique pour alerter sur le mésusage des médicaments avec comme objectif : mettre un terme aux mauvaises pratiques. Quelques chiffres : 3 Français sur 10 adaptent, par eux-mêmes, les doses ou les durées de prise des médicaments qui leur ont été prescrits. 1 sur 5 ingurgite des doses plus fortes ou plusieurs produits en même temps pour soulager plus vite les symptômes. Près de 1 sur 2 n'hésite pas à donner un médicament à un proche quand il a des symptômes similaires aux siens ; 1 sur 10 le fait même souvent, voire systématiquement. Et 34 % des Français considèrent comme plutôt pas risqué ou pas du tout risqué de prendre un médicament périmé, quand 63 % gardent les médicaments non utilisés pour une prochaine utilisation. Face à un tel constat, quels sont les bons réflexes prônés par la campagne numérique de l'ANSM ? Tout d'abord, respecter la prescription ou les conseils du professionnel de santé (dose, fréquence, durée, etc.). A noter que les Français étaient encore près de 6 millions à ne pas avoir de médecin traitant fin 2022, d'après les derniers chiffres de l'Assurance Maladie. Il est contre-indiqué d'arrêter son traitement avant la date préconisée, même si les symptômes ne se font plus sentir. En effet, ce n'est pas parce que vous vous sentez guéri que la cause du traitement, elle, a totalement disparu. Il est également déconseillé de jouer les apprentis médecins. Aucune initiative ne doit être prise en dehors du cabinet médical. Et lorsque vous êtes chez votre professionnel de santé, parlez-lui des différents médicaments que vous prenez. Même si ces produits sont en vente libre en pharmacie, comme les huiles essentielles ou les pastilles pour la gorge. Autre fausse bonne idée : jeter l'emballage de vos médicaments est une erreur. Si vous les mettez à la poubelle, vous risquez de perdre des informations précieuses, comme leur date de péremption. Les pictogrammes sur la boîte peuvent aussi être utiles pour connaître les conduites à risque, notamment si vous êtes enceinte ou si vous conduisez. Et enfin, faites attention aux modalités et à la durée de conservation des médicaments. Ceux-ci doivent être rapportés en pharmacie lorsqu'ils sont périmés ou non utilisés.

En France, nous sommes les plus gros consommateurs de médicaments en Europe, ce qui rend cet enjeu d'autant plus important pour notre santé et pour l'équilibre de l'Assurance Maladie !

Suivez la campagne de l'ANSM sur les réseaux sociaux et sur leur site : <https://ansm.sante.fr/dossiers-thematiques/bon-usage-du-medicament>.

Et référez-vous à la note médicale qui vient d'être publiée sur notre site concernant l'ordonnance sortie de l'hôpital après un accident coronaire : <https://www.action-groupe.org/fr/post/ordonnance-sortie-hopital-1>

