

LA LETTRE

➔ Les bienfaits du soleil : à petite dose !

Même si nous n'y sommes pas tous sensibles de la même manière, la lumière du soleil entraîne la production de neuro-hormones de bien-être. Au même titre que le manque de lumière conduit parfois à la dépression saisonnière. L'exposition solaire recharge nos batteries ! Par effet indirect il occasionne une meilleure oxygénation car nous passons plus de temps dehors et aérons mieux nos maisons. Si une alimentation riche en poissons gras reste essentielle pour la synthèse de la vitamine D, les rayons UVB du soleil remplissent également cette fonction. Enfin, le rayonnement solaire équilibre notre chronobiologie, c'est à dire l'alternance des cycles veille-sommeil, nos rythmes du corps avec des conséquences positives sur notre équilibre général.

➔ Êtes-vous un "week-end warrior" ?

Certaines personnes, en raison du manque de temps ou de motivation, optent pour une activité sportive concentrée uniquement sur le week-end. Mais est-ce réellement bénéfique pour la santé ? Des chercheurs en cardiologie britanniques se sont penchés sur la question. Publiée en juillet 2023 dans le Journal of the American Medical Association, l'étude examine l'efficacité de cette pratique sportive concentrée sur une ou deux journées par semaine, en comparaison avec une pratique régulière répartie sur plusieurs jours. Les chercheurs ont analysé les données de 89 573 personnes sur une période de 36 mois. Pour être considérées comme "actives", les participants devaient réaliser au moins 150 minutes d'activité sportive par semaine. Les résultats ont montré que, par rapport au groupe inactif, les risques de crises cardiaques étaient réduits de 27% chez les "Weekend Warriors" et de 35% chez les individus pratiquant plus régulièrement une activité sportive. De plus le risque d'accidents cardiovasculaires était également moins fréquent chez les deux groupes actifs.



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



Les impacts des feux de forêt sur notre santé

Le Canada, la Grèce, Hawaï ... chaque année 300 à 400 millions d'hectares de végétaux sont brûlés dans le monde. Et malheureusement l'année 2023 n'est pas une exception, bien au contraire ! Ces feux ne dévastent non seulement l'écosystème, l'économie, ils ont un lourd impact sur la pollution atmosphérique et notre santé, ainsi que sur le réchauffement climatique. Mais quels sont les risques pour la santé ? Si vous avez déjà été près d'un feu de camp et que vous avez reçu un panache de fumée au visage, vous avez probablement ressenti une certaine gêne... L'exposition à la fumée des feux de forêt entraîne en effet une irritation du nez et de la gorge, voire une inflammation locale. Si vous êtes en bonne santé, votre corps sera bien sûr largement capable de le supporter. Comme pour beaucoup de choses, c'est la dose qui fait le poison – presque tout peut être nocif à une certaine dose. En général, les cellules immunitaires situées dans nos poumons, les macrophages, y ramassent les particules étrangères et les éliminent – jusqu'à une certaine dose, donc. C'est lorsque le système est débordé qu'il peut y avoir un problème. L'une des préoccupations est que la fumée peut neutraliser l'action des macrophages, ou tout du moins la modifier suffisamment pour que vous deveniez plus sensible aux infections respiratoires. Une étude sur le temps de latence dans l'effet de l'exposition à la fumée des feux de forêt a montré une augmentation des cas de grippe après une mauvaise saison d'incendies. Le stress d'une réaction inflammatoire peut également exacerber des problèmes de santé existants. Le fait d'être exposé à la fumée de bois ne provoquera pas en soi une crise cardiaque, mais si une personne présente des facteurs de prédisposition sous-jacents, tels qu'une accumulation importante de plaques d'athérome en cas de cholestérol, le stress supplémentaire peut augmenter le risque. Lorsque nous parlons de la qualité de l'air, nous parlons souvent des « PM_{2,5} ». Il s'agit de particules en suspension dans l'air d'un diamètre de 2,5 microns ou moins, suffisamment petites pour pénétrer profondément dans les poumons. L'exposition aux PM_{2,5} provenant de la fumée, ou d'autres pollutions atmosphériques, telles que les émissions des véhicules, peut exacerber des problèmes de santé tels que l'asthme et réduire la fonction pulmonaire. Ce qui peut aggraver les problèmes respiratoires existants de même que certaines maladies cardiaques. Mais le terme PM_{2,5} ne renseigne que sur la taille : pas sur la composition – ce qui brûle dans l'incendie qui le libère peut faire une différence significative dans la nocivité. Si les incendies se situent dans les zones périurbaines, à la jonction entre ville et nature, les combustibles manufacturés provenant des habitations et des véhicules peuvent également brûler, ce qui va créer une autre chimie toxique. On peut mentionner les composés organiques volatils (COV) et le monoxyde de carbone (CO).

Au Canada, particulièrement touché cette année, une étude a été publiée dans le Journal de l'Association Médicale du Canadienne, démontrant que pour chaque quantité de 10 microgrammes de particules fines PM_{2,5} dans un mètre cube d'air, les risques qu'une personne souffre d'une forme d'arythmie cardiaque augmentent de 5,5 %. L'Etude conclut que les problèmes respiratoires et cardio-vasculaires augmentent d'environ 1 à 2 % après une heure d'exposition aux particules fines PM_{2,5}.