

LA LETTRE

➔ Ne négligez pas vos dents

Alors que de nombreuses recherches ont déjà suggéré un lien entre l'hygiène buccodentaire -et la parodontite- et la santé cardiovasculaire, ces 2 études de l'Université de Caroline du Sud présentées à la Conférence internationale de l'American Stroke Association de Los Angeles, expliquent comment la maladie des gencives favorise le développement de l'accident vasculaire cérébral (AVC). Les conclusions suggèrent que les soins d'hygiène buccodentaire et le traitement de la parodontite pourraient contribuer à prévenir significativement le risque d'AVC.

➔ Histoire de gel

Grâce au médecin des Hôpitaux universitaires de Genève, Didier Pittet, et à l'Organisation Mondiale de la Santé, le gel désinfectant pour les mains inventé il y a 20 ans par le pharmacien anglais William Griffiths a sauvé des millions de vies. Très utile pour lutter contre la pandémie de Covid, mais plutôt agressif pour nos mains, le gel hydroalcoolique est à l'origine d'une flambée de cas d'eczéma à travers le monde. En France, les dermatologues ont alerté sur une recrudescence des cas, et sur des réactions allergiques fréquentes chez les personnes sujettes à l'eczéma (soit 2,5 millions de Français), avec comme symptômes des rougeurs, de l'urticaire, des lésions. Composé de 60 % d'alcool, ces biocides ont un effet délétère sur les peaux sèches et fragiles et peuvent déclencher des poussées d'eczéma. Pour prévenir cela, utiliser le savon le plus possible et hydratez-vous très régulièrement les mains.

➔ Les champis nos amis !

Crus, cuits, en fricassée, en consommé... Quelle que soit leur forme, les champignons sont les grands alliés de notre santé. Selon une étude, manger 100 grammes de champignons par jour réduit le risque de nombreuses carences nutritionnelles.

De fait, les champignons sont sources de fibres, de vitamines B, C K et d'oligo-éléments (fer, zinc, cuivre, fluor...). Ils sont aussi très peu caloriques, et leur consommation quotidienne a peu d'impact sur les quantités de glucides, de lipides et de sodium ingérées. N'hésitez pas à les intégrer dans vos assiettes !

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



Manque d'énergie ? Comment retrouver la pêche !

Vous avez un coup de mou et cherchez à retrouver peps et dynamisme ? Si la pratique d'une activité physique régulière, une alimentation saine et équilibrée et un bon sommeil sont les piliers d'une bonne forme et santé, il y a d'autres pistes pour vous apporter de l'énergie. Prenons la respiration : la fondation d'une bonne vitalité. Souvent négligée, elle a pourtant toute son importance pour notre santé et notre bien-être. Cet acte incessant, qui nous paraît si naturel et anodin, permet d'oxygéner tous les organes de notre corps. Le mécanisme est instinctif : à l'inspiration, la cage thoracique s'élargit et le dôme du diaphragme (muscle puissant qui sépare la cavité thoracique de l'abdomen) s'abaisse pour que les poumons puissent se remplir d'air frais au maximum. A l'expiration, c'est l'inverse : le diaphragme remonte et les côtes se resserrent pour expulser l'air chargé de toxines (sous forme de CO²) produit par l'activité des cellules. Dès la naissance, le processus se met en place sous la houlette du système nerveux autonome, qui orchestre également d'autres fonctions vitales, comme les battements du cœur ou la régulation de la température. Pour résumer, la respiration nous permet de nourrir nos cellules et d'évacuer les déchets. Pour une bonne production d'énergie, il faut donc savoir bien respirer. Se concentrer sur ce simple geste peut nous aider à lutter contre la fatigue. Besoin d'un coup de main ? Rendez-vous sur notre site pour plusieurs séances avec notre yogiste Laura Bogani dédiées à la respiration.

Et puis il y a notre cerveau : sur les 2000 calories que nous consommons chaque jour environ 500 vont vers notre cerveau ! Cet organe qui représente à peine 2% du poids de notre corps, consomme 25% de notre énergie !! L'activité de notre cerveau est donc déterminante pour se sentir « énergisé » ou au contraire « vidé ». Avez-vous remarqué que certaines tâches ou activités nous apportent du ressort, alors que d'autres vident notre énergie ? Si on se sent fatigué « pour rien » ce n'est pas toujours parce qu'on en fait trop, mais parce qu'on ne fait pas assez de choses qui nous passionnent, nous animent. Alors pour combattre les coups de mou, choisissez des activités qui vous nourrissent intellectuellement ou physiquement. Vous verrez, on a toujours de l'énergie pour les choses qui nous enthousiasment ou nous font du bien !

