

LA LETTRE

➔ Sport : les règles d'or !

Vous avez été contraint de désertier les salles de sport pendant la pandémie et vous avez l'intention de vous rattraper cet été ? Que l'on soit bien clair, l'activité physique est un des piliers de notre santé ! Des risques peuvent cependant survenir lorsque l'activité est trop intense, pas adaptée à votre condition physique, ou encore lorsque certaines précautions ne sont pas prises. C'est la raison pour laquelle le Club des cardiologues du sport diffusent les [10 règles d'or](#). A consulter avant de chausser vos baskets !

➔ Les tiques : on évite.

Un vent de liberté souffle sur la France. Le déconfinement et les beaux jours, nous donnent envie de nous mettre au vert. Mais vos randonnées ou simples balades dominicales peuvent être gâchées par des indésirables comme les tiques, vecteurs de la maladie de Lyme. 50000 personnes par an se font piquer par des tiques et 14% d'entre elles sont porteuses d'un agent pathogène potentiellement dangereux pour la santé humaine et animale. Dans certaines zones, comme la Bourgogne Franche Comté, ce taux peut monter jusqu'à 43% ! Alors comment se protéger ? Portez des vêtements longs, couvrez vos enfants d'un chapeau couvrant tête et cou, car ils peuvent avoir la tête à hauteur des buissons. Après la balade, observez soigneusement toutes les parties du corps, notamment les plis et parties intimes et investissez dans un tire-tique (disponible en pharmacie) à emporter lors de vos balades ou randonnées.

➔ Rouge tomate.

La tomate se distingue par sa teneur en anti-oxydants, pigment qui donne une belle couleur rouge qu'on trouve également dans le pamplemousse rose, la papaye ou la pastèque mais c'est la tomate qui nous la fournit à 85 %. Elle diminue les risques de cancers de la prostate et protège le foie et le cœur. Une étude parue dans Food Science & Nutrition montre qu'un verre de jus de tomate par jour (sans sel) permet de diminuer sensiblement le taux de LDL (le mauvais cholestérol) ainsi que la tension artérielle.

Bel été à tous !

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



La merveilleuse histoire de l'ARN messenger et son pouvoir vaccinal.

L'ARN messenger (ARNm) est à la une de tous les médias depuis l'élaboration de vaccins anti-Covid d'une très grande efficacité en des temps records. Mais revenons à la genèse de cette découverte fascinante, longtemps restée à l'écart. On la doit à Katalin Kariko qui débute ses recherches sur l'ARNm en Hongrie, avant d'émigrer aux USA en 1985, à l'âge de 30 ans, où elle continue ses recherches à l'Université de Pennsylvanie. Mais ses travaux intéressaient peu de monde et elle a eu beaucoup de difficultés pour trouver des financements. En 1995 l'Université lui lance un ultimatum : elle sera rétrogradée si elle n'arrête pas ses recherches sur l'ARN ! Mais Katalin avait une totale confiance en elle-même, en ses projets. Son collègue, Drew Weissman, élève d'Antony Fauci (actuel conseiller Covid de la Maison Blanche) l'a beaucoup encouragée et aidée. Après de nombreuses années de persévérance, ils ont découvert comment atteindre des résultats extraordinaires en termes de stabilité et de capacité de traduction de l'ARNm en protéines. Un brevet est déposé en 2005 par l'Université de Pennsylvanie. Le brevet est racheté par une Biotech américaine, aujourd'hui Cellscript, privant Kariko et Weissman de tous droits. La licence du brevet a ensuite été achetée en 2010 par la start-up Moderna dont le PDG est le Français Stéphane Bancel. Pour la petite histoire : MODERNA signifie Modified RNA, ce qui montre à la fois l'objectif de la start-up et le rôle essentiel de la modification chimique de la molécule d'ARN (RNA en anglais pour ribonucleic acid). Katalin Kariko collabore avec les médecins Sahin et Tureci, fondateurs de la start-up BioNTech en Allemagne. Vice-Présidente de celle-ci, elle participe notamment aux travaux sur l'efficacité de vaccins à base d'ARNm contre les virus Zika, grippe ou Sida. La modification chimique de l'ARNm est l'une des clés ouvrant la porte aux vaccins. Katalin Kariko fait partie des chercheurs rigoureux, humbles, ne se précipitant pas forcément dans les sentiers battus, mais soucieux d'apporter une avancée scientifique majeure pour l'humanité.

Lire l'article à ce sujet dans *The Conversation* : <https://theconversation.com/la-merveilleuse-histoire-de-l-arn-messenger-et-de-son-pouvoir-vaccinal-162264>

