

LA LETTRE

➔ Alerte rouge !

« Nous avons besoin de vous en urgence pour sauver des vies » L'Établissement Français du Sang tire la sonnette d'alarme : avec moins de 85000 poches de globules rouges les réserves sont trop basses, en particulier sur les groupes sanguins O et B. La pénurie actuelle pourrait compromettre les opérations non urgentes, déjà repoussées à cause de la crise sanitaire. Mais les dons de sang servent aussi à fabriquer des médicaments pour plus de 200 pathologies. Après une vaccination anti-COVID vous pouvez donner votre sang sans délai. Globalement pour donner son sang il faut avoir entre 18 et 70 ans, peser plus de 50 kg, et avoir cessé tout traitement antibiotique depuis 2 semaines. Ne vous privez pas : les hommes peuvent donner 6 fois par an et les femmes 4. Prenez une petite heure sur votre temps de vacances pour sauver des vies. Plus d'infos sur le site : <https://www.efs.sante.fr/>

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



PAS DE SOLEIL SANS PROTECTION

Le soleil est essentiel pour la vie et notre moral ! Mais il nous envoie aussi des rayonnements néfastes pour notre peau. Les UV ne sont pas perceptibles par nos yeux, ce sont des rayonnements électromagnétiques capables d'abimer directement nos cellules, en particulier l'ADN de nos chromosomes. Ils produisent des radicaux libres, des molécules nocives pour le fonctionnement cellulaire. On distingue trois types d'ultra-violets (UV). Les UV-C, les plus énergétiques, sont heureusement arrêtées par la couche d'ozone car ils sont très cancérigènes. Les UV-B arrivent eux à la surface de la terre et donc impactent notre peau. Très énergétiques ils abiment les cellules et le tissu de la peau. Pour se défendre le corps a trouvé un système : la mélanine, un pigment foncé qui absorbe les UV. La mélanine peut être fabriquée toute l'année pour les peaux foncées et en quantité plus importante en cas d'exposition au soleil : c'est le bronzage. Quand la peau reçoit trop d'UV-B, les cellules de l'épiderme sont détruites : c'est le coup de soleil. La peau pèle mais les cellules restantes gardent des cicatrices dans leur patrimoine génétique. Les UV-A sont moins énergétiques que les UV-B. Ils provoquent moins de dégâts sur l'ADN mais entraînent l'apparition de radicaux libres, qui favorisent le vieillissement de la peau : rides, taches brunes, perte de fermeté. Les UV-A et B favorisent les cancers de la peau. Il faut environ 20 ans entre les premières expositions et l'apparition du cancer de la peau. Les mélanomes et carcinomes touchent entre 80 et 100.000 personnes en France chaque année. Mais il existe des solutions et il n'est jamais trop tard pour agir. Le corps a d'incroyables capacités de cicatrisation. Les lésions pré-cancéreuses (kératoses actiniques) arrivent à disparaître quand on met en place une protection efficace. Quels sont les bons réflexes à adopter ? Ne pas s'exposer entre 12h et 16h l'été. Se couvrir les épaules et la nuque. Appliquer une protection solaire toutes les deux heures, de préférence respectueuse de l'environnement. Et surtout protégeons nos enfants ! Ils ne se plaindront jamais spontanément du soleil : c'est à vous de les protéger : lunettes, chapeau, T-shirts. Utilisez une crème SPF50+ spéciale enfants. Leur utilisation a été validée pour un usage pédiatrique. Au soleil aussi prenez soin de vous et de vos proches.

➔ Le swing anti-Parkinson

Une balle, un club : voilà ce qu'il faudrait pour lutter contre la maladie de Parkinson. Des travaux mettent en évidence l'intérêt du golf dans cette maladie neurodégénérative. Ce sport aurait la capacité de retarder le développement de cette maladie, voire même de la prévenir. Des travaux à ce sujet ont comparé le golf au Tai-Chi, connu lui aussi pour retarder la maladie. Or pratiquer le swing et les approches apparaît comme aussi efficace, voire même d'avantage. Le golf étant surtout populaire chez les plus de 55 ans, ceci peut inciter un grand nombre de personnes à essayer et s'y maintenir, selon les chercheurs.

➔ L'été en musique

La musique nous fait du bien ! Certaines de ses caractéristiques déclenchent en nous des émotions bénéfiques. Ecouter une chanson joyeuse augmente le flux sanguin vers des zones du cerveau associées à la récompense et diminue le flux vers l'amygdale, siège de la peur. Elle déclenche aussi la production d'hormones de bien-être comme la sérotonine ou la dopamine. Enfin la musique est aussi reconnue pour booster la mémoire. Bref, la vie est plus belle en musique.

