

LA LETTRE

➔ L'Eau : essentielle pour la santé !

Boire régulièrement et bien s'hydrater : une clef pour prévenir le développement de l'insuffisance cardiaque à long terme, selon une étude américaine présentée lors du congrès de l'ESC ce mois-ci. Les chercheurs se sont intéressés au sodium sérique, c'est-à-dire, le taux de sodium dans le sang. Si le taux est supérieur à 142 mmol/l, les risques d'effets indésirables à long terme augmentent : insuffisance cardiaque et hypertrophie ventriculaire gauche. Rappelons qu'un bon apport hydrique quotidien varie de 1,6 à 2,1 litres pour les femmes et 2 à 3 litres pour les hommes. Pourtant, selon plusieurs études, de nombreuses personnes n'atteignent même pas le minimum inférieur. Faites plaisir à votre cœur : buvez plus d'eau !

➔ Malin et gourmand

Quand un enfant a une ou plusieurs allergies alimentaires, les courses virent au casse-tête : décortiquer les étiquettes, vérifier que le fabricant n'a pas changé de recette, varier les produits malgré tout... Partant de ce constat, une jeune maman dont la fillette est allergique a lancé le site « HappyLolie.com ». En indiquant la ou les allergies de l'enfant, le site vous guide et vous propose que des produits qu'il peut consommer sans danger. En plus, la majorité de l'offre est bio et a été validée par deux nutritionnistes de la région lyonnaise.

➔ Plus vite...

En cas d'arrêt cardiaque, les premières minutes sont primordiales pour augmenter les chances de survie. D'où l'importance de prodiguer les premiers soins sans tarder : la défibrillation et la réanimation cardio-pulmonaire. Une équipe de l'université de Stockholm a étudié la faisabilité d'amener un Défibrillateur Externe Automatique (DEA) par drone. 14 cas d'arrêts cardiaques étaient inclus dans l'étude. Dans 12 cas un drone a décollé. Un DEA a été livré avec succès dans 11 cas (92%). Dans 64% des cas le drone est arrivé avant l'ambulance avec un avantage temporel de 1,52 minutes. Il est envisagé d'étendre l'étude pour d'autres cas comme la livraison de glucose à des patients diabétiques en hypoglycémie. A suivre !

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



UN SCORE POUR NOTRE SANTE ET L'ENVIRONNEMENT

Avec cette pandémie nous avons lavé, récuré, désinfecté à grand renfort de produits en tout genre. L'augmentation de 34% des ventes de nettoyants ménagers et de 24% des désinfectants le prouvent. Mais faut-il des formules ultrapuissantes pour nous protéger ? Nos choix s'avèrent-ils respectueux de la santé humaine et de l'environnement ? Il est vrai que dans le domaine des nettoyants ménagers l'étiquetage est tout sauf clair. Il relève de trois règlements européens. Le premier dit « CLP » (acronyme anglais pour Classification Label Packaging) concerne les substances chimiques, classés et indiqués par des pictogrammes de danger et des mentions d'avertissement. Ensuite il faut signaler 26 allergènes, nommer d'éventuels conservateurs et indiquer les catégories « enzymes, désinfectants, azurants optiques, parfums », quelles que soient les concentrations. Résultat : on ne comprend rien aux étiquettes qui en plus nécessitent une loupe pour être lues. En 2019 est apparu le label « Air Intérieur Contrôlé » visant à indiquer si les substances volatiles émises font courir un risque. Un premier pas mais très insuffisant au vu des nombreux composants que renferment les produits ménagers pouvant faire courir des risques à l'utilisateur et/ou l'environnement. La ministre de l'Écologie, Barbara Pompili, a annoncé que d'ici 2022 un TOXI-SCORE serait mis en place indiquant la nocivité du produit et de ses composants. En attendant ce label qui nous permettra de façon rapide et visuelle d'évaluer un produit, on peut déjà adopter quelques gestes simples :

Préférer les produits labellisés : Ecolabel, Nature & Progrès, Ecocert et fabriqués en France / Opter pour des produits non parfumés. Beaucoup de fragrances naturelles ou de synthèse sont allergisantes /Eviter les produits en spray : ils augmentent l'exposition par inhalation et leur utilisation est associée à un risque accru d'asthme /Pendant et après usage d'un produit, aérer vos pièces.

Et que dire des antibactériens qu'on a vu fleurir depuis le début de cette pandémie et qui affichent « tuer 99% des germes, bactéries et virus » ? Voilà ce qui peut paraître attractif. Les bactéricides, fongicides ou virucides sont soumis à des normes européennes différentes qui doivent figurer sur le produit. Toutefois ils ne sont efficaces que si nous respectons les temps de pause indiqués. Souvent entre 5 et 15 minutes !! Qui le lit sur les étiquettes ? et qui le fait ? Face au SARS-CoV2, les experts conseillent d'opter pour des produits détergents plus simples comme le savon noiret l'huile de coude !

