

## LA LETTRE

### ➔ Chiffre choc !

A l'hôpital public, 20 % des lits ont fermé. La raison principale : une pénurie d'infirmières, d'aides-soignants et de médecins, épuisés par une crise sanitaire qui n'en finit pas. L'enquête a été menée par le Pr Jean-François Delfraissy, Président du Conseil scientifique et du Comité consultatif national d'éthique (CCNE). Elle montre que les grands centres hospitaliers sont au bord de la rupture, que le manque de personnel soignant se fait de plus en plus problématique et induit des fermetures de lits, d'unités. Le porte-parole du gouvernement a annoncé le lancement d'une enquête auprès des établissements de santé pour « objectiver la situation » !!??.

### ➔ COP26: la déception...

Le Pacte de Glasgow a été adopté à l'issue de 2 semaines de négociations éprouvantes, à l'image des changements de dernière minute, moins contraignants, introduits à la demande de l'Inde et la Chine. Sur le point critique de la limitation des températures alors que la planète se trouve sur une trajectoire "catastrophique" de réchauffement de 2,7°C par rapport à l'ère préindustrielle, le texte appelle les 200 Etats membres à relever leurs engagements de réductions plus régulièrement que prévu dans l'accord de Paris. A noter toutefois 2 mots extrêmement symboliques : « biodiversité » et "fossile". Même si tout n'est pas parfait, leur simple présence dans le Pacte de Glasgow est importante, car ils étaient jusque-là tabous dans ce genre de texte.

### ➔ La nature soigne notre immunité.

Être au contact de la nature préserve notre organisme. Selon une expérience coordonnée par l'Institut des Ressources Naturelles de Finlande (LUKE) les enfants qui jouent dans un environnement naturel, ont un meilleur système immunitaire que ceux qui jouent dans des cours de récréation en béton et en gravier. Dans ces travaux, deux groupes d'enfants de 3 à 5 ans ont été composés. Ceux qui jouaient dans la nature présentaient un microbiote intestinal beaucoup plus riche, avec des effets visibles dès le 28e jour de l'expérience. La faible biodiversité des milieux de vie urbains peut être à l'origine de microbiotes fragilisés et d'une augmentation de la prévalence des maladies immunitaires. Amenons nos enfants au parc, en forêt dès que possible.

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



## CHANGEMENT D'HEURE...LA DERNIERE ?

**Sauver l'économie, discipliner les citoyens, agir sur la santé publique. Non, il ne s'agit pas des motivations dans la mise en place de restrictions dans la lutte contre la Covid-19, mais des logiques ayant présidé à l'instauration, pour la 1ere fois en France en 1916, de l'alternance entre heure d'été et heure d'hiver. C'est à André Honnorat, influent parlementaire, que l'on doit l'initiative d'avoir proposé, au cœur de la Première Guerre mondiale, la mise en place de ce changement. Si l'idée originale revient à Benjamin Franklin à la fin du XVIIIe siècle, elle commence réellement à se diffuser début du XXe siècle au Canada et en Grande-Bretagne, où W. Churchill s'en fait l'un des défenseurs, toutefois sans succès. Le déclenchement de la Première Guerre mondiale change la donne. Le besoin de réaliser des économies d'énergie pour soutenir l'effort de guerre apparaît comme un enjeu national. En ligne de mire : la consommation de charbon, de gaz et d'électricité pour l'éclairage collectif et individuel. Soumise au Parlement, la proposition soulève une controverse nationale : presse, chansonniers, savants de l'Académie des Sciences, entrepreneurs, commerçants, ouvriers, élus... Le sujet déchaîne les passions avant d'être adopté et maintenu jusqu'à la Seconde Guerre mondiale. Elle ne fera surface que dans les années '70, en réaction au choc pétrolier, pour s'appliquer jusqu'à aujourd'hui, en attendant sa suppression annoncée ! Si cela faisait sens lorsque nous dépendions fortement du charbon, aujourd'hui les avantages sont contestés par les scientifiques. Au cours des premiers jours suivant le changement d'heure beaucoup souffrent de symptômes divers : irritabilité, sommeil réduit, fatigue diurne et diminution de la fonction immunitaire. Plus inquiétant encore, les crises cardiaques, les AVC, les accidents de travail et de voiture sont plus nombreux au cours des premières semaines suivant le passage à l'heure d'été. Tout ceci à cause de notre horloge biologique interne qui contrôle nos fonctions physiologiques de base, comme le moment où nous avons faim et celui où nous sommes fatigués. Ce rythme, connu sous le nom de rythme circadien dure 24 heures. Par exemple, avant le réveil du matin, notre horloge interne nous prépare. Elle arrête la production par la glande pinéale de la mélatonine, hormone du sommeil et commence à libérer du cortisol, une hormone qui régule le métabolisme. Il faut donc parfois plusieurs jours ou semaines pour que notre corps s'ajuste au changement et que nos tissus et organes fonctionnent à nouveau en harmonie. Pour s'y adapter au mieux : maintenez un rythme de sommeil et d'alimentation régulier, en attendant la suppression du changement en faveur de l'heure d'hiver, plus en phase avec nos cycles naturels selon les scientifiques.**

