

LA LETTRE

➔ Alcool : ennemi du cœur !

Une étude américaine s'est penchée sur le lien entre alcool et troubles du rythme cardiaque. Parmi les participants atteints de ce trouble, plusieurs facteurs ont été évalués : manque de sommeil, consommation élevée de caféine, alimentation inadaptée, sédentarité. Les conclusions montrent que l'alcool serait le seul et l'unique facteur significatif d'augmentation du risque d'arythmie cardiaque ou de fibrillation atriale. Les autres facteurs jouent un rôle plus faible. Alors participez au « dry january » et inscrivez-vous au défi : <https://dryjanuary.fr/>

➔ Rougir de préférence de plaisir.

Nous sommes les seuls êtres vivants à rougir. Parfois notre cerveau nous joue des tours et nous fait perdre le contrôle de nos émotions. Rougir en est la marque. Notre système nerveux commande nos émotions, nos actions. Plus précisément, c'est le système nerveux qu'on dit « autonome » qui provoque le rougissement. Le même qui ordonne à notre sang de circuler ou à notre cœur de battre. Cependant, comme son nom le laisse entendre, on ne peut pas demander à ce système nerveux « autonome » de s'arrêter. Il est donc très difficile de contrôler le rougissement. Devant certaines émotions, ce système nerveux « autonome » va s'emballer, notre rythme cardiaque va alors augmenter et les vaisseaux sanguins de notre visage vont se dilater. Résultat on rougit !

➔ N°1 des bonnes résolutions 2022 !

Le baromètre Sport-Santé nous rappelle à quel point les Français mettent comme objectif principal pour cette nouvelle année : faire du sport ! D'autant qu'avec les confinements successifs, la sédentarité a gagné du terrain. 6 personnes sur 10 déclarent bouger moins qu'avant l'épidémie et les femmes sont particulièrement concernées. Les bonnes résolutions, quand on les prend, on y croit à fond. Mais les mettre en pratique de manière pérenne, c'est une autre affaire... Notre conseil : allier deux ingrédients essentiels : le désir et le plaisir ! En 2022 c'est décidé, on se met en mouvement pour préserver notre santé et renforcer notre système immunitaire.

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



RESTRICTIONS : Comment s'y retrouver et se protéger ?

Vous êtes perdu ! Vous ne savez plus quel test faire, à quelle fréquence, vous isoler ou pas. Normal : les règles évoluent sans cesse et les protocoles ne sont pas toujours simples. Avec près de 300 000 cas par jour, la probabilité d'être cas contact ou contaminé grimpe évidemment. Essayons d'y voir un peu plus clair. Vous êtes cas contact – que faire ? Si vous êtes vacciné, vous devez faire immédiatement un test de dépistage : antigénique ou PCR. S'il est négatif, il faudra le vérifier par 2 autotests à J+2 et J+4. Il n'est plus demandé de vous isoler, même si vous vivez sous le même toit qu'une personne malade. Le nombre de personnes cas contact est tel que les règles d'isolement ont été assouplies pour éviter de bloquer le pays. Si vous n'avez pas eu toutes les doses ou si vous n'êtes pas vacciné, vous devez vous mettre à l'isolement pendant 7 jours, à compter du dernier contact avec la personne malade. A l'issue de cette période, test antigénique ou PCR. La quarantaine est terminée si le test est négatif. Quelle marche à suivre si le test est positif ? Si ce résultat émane d'un autotest, faites un antigénique ou PCR pour confirmer le résultat. Si vous êtes vacciné, l'isolement est de 7 jours après l'apparition des symptômes ou le résultat du test. A J+5, vous pouvez sortir à condition que votre test soit négatif et que vous n'ayez plus de symptômes depuis 48h. Si vous n'avez pas eu toutes les doses ou si vous n'êtes pas vacciné, la durée d'isolement est plus longue : 10 jours. Si au bout de 7 jours, vous n'avez plus de symptômes depuis 48h, un test antigénique ou PCR négatif vous délivrera. Quelle que soit la situation, au terme du temps réglementaire d'isolement, vous pouvez sortir sans test car vous n'êtes plus contagieux.

Et les autotests sont-ils vraiment fiables ? Ils sont efficaces à 80% lorsqu'ils sont réalisés par un professionnel. D'après une étude suisse, la fiabilité passe à 65 % pour les symptomatiques et à 44 % pour les asymptomatiques quand vous vous débrouillez tout seul. Cependant ils sont moins sensibles que les PCR et les antigéniques, notamment pour détecter Omicron. C'est pourquoi il ne faut pas hésiter à en faire plusieurs, et à confirmer un résultat positif avec un PCR.

Qu'est-ce qu'un schéma vaccinal complet ? Le sujet est crucial car la validité de votre pass sanitaire et votre futur pass vaccinal en dépend. A partir du 15 janvier votre schéma vaccinal sera complet si vous avez eu 3 doses, la troisième maximum 7 mois après la dernière injection. A partir du 15 février ce délai passera à 4 mois maxi pour la troisième dose. Et le pass vaccinal, cela changera quoi ? Le projet de loi adopté en première lecture à l'Assemblée nationale vise à inciter les 5 millions de français non vaccinés à le faire. Par conséquent, pour aller au cinéma, au restaurant, au musée, mais pas au travail, un test négatif ne sera plus valable mais le schéma vaccinal complet devra être montré. La mise en exécution de cette loi est attendue dans les jours qui viennent.



