

## LA LETTRE

### → La mémoire flanche ?

Vous avez des difficultés à vous souvenir des noms, des détails, des numéros...? Pas de panique ! C'est tout à fait normal, selon une étude qui montre que si vous êtes sujets à ces oublis, c'est tout simplement que votre mémoire est saturée de souvenirs ! Menée sur des jeunes seniors en bonne santé, l'étude montre qu'avec l'âge, le cerveau stocke énormément d'informations. Les sélectionner, les retrouver, est donc plus complexe. L'oubli est d'ailleurs nécessaire pour l'équilibre du cerveau, permettant à ce dernier de sélectionner les informations qui peuvent être éliminées de façon à ne stocker que les informations utiles.

### → Asthme et tabagisme passif !!

Une analyse portant sur 137 000 personnes et 56 études s'est penchée sur les principaux facteurs de risque de l'asthme, une maladie inflammatoire qui touche trois millions de Français. Le tabagisme passif occupe la première place du podium, à domicile ou sur le lieu de travail. « Les enfants étaient les principales victimes du tabagisme passif, exposés au tabagisme de leurs parents », notent les chercheurs. Vient ensuite la literie, notamment les matières synthétiques (nylon, acrylique...) qui concentrent plus d'allergènes et favorisent le développement d'acariens. Enfin, les personnes qui se chauffent au gaz sont plus sujettes à l'asthme !

### → Votre espace santé

Une avancée de taille dans la gestion et le pilotage de ses données, l'espace numérique de santé est désormais proposé à tous les Français. Sur cette plateforme, les assurés pourront stocker leurs documents médicaux, interagir avec des professionnels de santé, gérer leurs parcours de soins (prise de rendez-vous, agenda...), avoir accès à des services, ou des applis santé... Jusqu'au 26 mars vous allez recevoir un mail ou un courrier pour vous inviter à activer « Mon espace santé », avec un code provisoire. Sans action de votre part pendant 6 semaines, le compte sera automatiquement ouvert. Cet espace vise à fluidifier les parcours de soins, éviter les examens redondants et faciliter la vie aux usagers.

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



### Nous passons un tiers de notre vie à dormir !

C'est dire à quel point sommeil et qualité de vie sont étroitement liés. Une nuit réussie, c'est l'assurance d'effets positifs sur la mémoire, le cœur, le système nerveux et même notre système immunitaire. A l'inverse, une succession de mauvaises nuits augmente le risque d'apparition de maladies cardiovasculaires, d'obésité et de diabète - entre autres. Chaque nuit est composée de plusieurs cycles de 90 minutes environ, et chacun de ces cycles comporte deux phases : le sommeil lent et le sommeil paradoxal. Durant la première phase se succèdent l'endormissement (la respiration devient plus lente, les muscles se relâchent), le sommeil lent léger (la moitié du temps total) et le sommeil lent profond, celui qui est le plus réparateur sur le plan de la fatigue accumulée dans la journée. Le sommeil paradoxal est appelé ainsi car la personne présente en même temps des signes d'éveil (activité cérébrale intense, mouvements rapides des yeux) et des signes de profond assoupissement (muscles totalement détendus). C'est durant cette phase que nous faisons les rêves les plus longs et les plus élaborés. La durée optimale de sommeil varie d'une personne à une autre : en moyenne, nous passons 6h42 à dormir. Mais c'est surtout la notion de « qualité » qui est très subjective. Les personnes atteintes d'apnée du sommeil par exemple ont le sentiment de très mal dormir alors qu'elles ont eu leur nombre de cycles suffisant. La raison ? Elles subissent des dizaines de micro-réveils durant la nuit qui les épuisent. Se lever du pied gauche parce qu'on a mal dormi, ce n'est jamais bon pour le moral, désastreux pour son entourage, mais aussi pour son cœur. Avec le sport et l'alimentation, le sommeil est vraiment l'un des trois piliers de la santé. Il est pourtant souvent malmené : une personne sur deux souffre d'insomnie, d'apnée ou de trouble du rythme. Un véritable cauchemar pour notre organisme. Une étude a montré que le risque d'infarctus, d'AVC, ou d'angine de poitrine était multiplié par plus de deux chez les personnes dont le sommeil était le plus irrégulier ! Idem pour l'obésité, les cancers ou la dépression. Pendant le sommeil profond, le corps se met au repos, la tension artérielle diminue, les muscles se relaxent et de nombreuses fonctions réparatrices se mettent à l'œuvre. Le manque de sommeil interrompt ces processus, conduisant à une hausse des taux de cortisol la journée (une hormone de stress), mais aussi d'insuline et d'autres éléments chimiques. Si votre sommeil vous préoccupe, participez le 18 Mars prochain à « La 22<sup>ème</sup> journée mondiale du sommeil » organisée par l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance, sous le patronage du Ministère des Solidarités et de la Santé. Connectez-vous pour voir le programme : ce sont une vingtaine d'événements animés par des spécialistes du sommeil qui sont programmés dans toute la France :

<https://institut-sommeil-vigilance.org/programme-journee-du-sommeil/>

