

LA LETTRE

➔ Faites le tri dans votre pharmacie

Pensez-y et rapportez vos médicaments périmés : tous les produits qui bénéficient d'une autorisation sur le marché en tant que médicaments (sirops, pommades, comprimés, ampoules, etc.) doivent être déposés chez le pharmacien dans le cadre Cyclamed. Il faut seulement laisser les emballages au contact direct du médicament, le reste – notices et boîtes – est à jeter dans le tri sélectif. Ne déposez pas les compléments alimentaires, crèmes solaires et cosmétiques. Attention aux pilules contraceptives et traitements de ménopause : ils ne doivent surtout pas être jetés à la poubelle car contenant des œstrogènes, ils pourraient contaminer les eaux souterraines.

Pensez environnement, pensez tri !

➔ Les espaces verts nous protègent.

Contre les effets néfastes de la pollution atmosphérique sur la santé, notamment cardio-vasculaire, les chercheurs de l'Institut de Santé Mondiale à Barcelone recommandent aux citoyens de vivre le plus possible au contact d'espaces verts. L'étude démontre qu'avoir une abondance d'espaces verts dans un rayon de 300 m autour de son domicile, réduit directement le risque d'avoir un AVC, plus précisément de 16%. Au vu de ces données, appelons nos décideurs politiques à instaurer rapidement une végétalisation de nos villes pour créer des villes plus « durables » où vivre ne signifie pas un risque accru de maladie.

➔ La juste dose ...

...de stress : désigné comme l'ennemi à abattre, le mal qui consume notre santé. Le zéro stress serait le nirvana ! Et pourtant une étude allemande montre que pour vivre longtemps et en bonne santé, nous avons besoin d'une dose quotidienne de stress. En trop faible quantité, l'hormone du stress est un accélérateur de vieillissement, provoquant inflammation chronique, réduisant l'immunité. Pas étonnant alors qu'il y ait autant de dégâts après le départ à la retraite. D'où l'importance de rester actif, de solliciter ses capacités physiques et intellectuelles, afin de maintenir la juste dose de stress pour garder son système immunitaire en tension et conserver à un niveau satisfaisant notre énergie vitale !

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



La mer : cette autre source de médicaments !

Ils constituent la plus grande source disponible de ressources biologiques, avec une biodiversité inégalée par tout autre écosystème terrestre. Cette importance fondamentale des océans reste méconnue. Pourtant dès 1969 on approuvait le 1er médicament d'origine marine, isolé à partir d'une éponge : la cytarabine, également connu sous le nom d'Ara-C, Cytosar-U®. Sa molécule active est capable de détruire les cellules cancéreuses en bloquant la fonction de l'ADN polymérase, enzyme principale de la réplication du génome. La FDA (Food and Drug Administration) l'a approuvé pour le traitement de leucémies. Cet agent d'origine marine reste aujourd'hui encore l'un des piliers du traitement de ce cancer et a sauvé des milliers de vies. Quelques années plus tard, en 1976, un autre médicament d'origine marine, un antiviral, était encore tiré d'une éponge des Caraïbes : la vidarabine (Ara-A, Vira-A®). Il a été autorisé pour le traitement des infections par les virus de l'herpès. Après ces débuts encourageants, aucun autre médicament d'origine marine n'a été approuvé par les autorités pharmaceutiques pendant près de 30 ans. Le fort développement des méthodes de criblage à haut débit (qui vise à tester rapidement les éventuelles activités de milliers de molécules artificielles ou naturelles) et des approches computationnelles de la conception de médicaments, ont amené à penser que la recherche de nouvelles molécules bioactives à partir de sources naturelles était dépassée. La situation a définitivement changé en début du XXIe siècle : aujourd'hui, le potentiel des produits naturels marins en tant que candidats médicaments est mondialement reconnu, et le domaine est en constante expansion.

De nouvelles approches et de nouveaux outils chimiques et physico-chimiques ont permis d'isoler et d'élucider la structure de substances jusque-là inaccessibles. Chaque année près de 1000 molécules sont isolées de la mer. Les exigences scientifiques (efficacité, sécurité) et réglementaires (qualité), ainsi que les procédures d'enregistrement, les délais et les coûts de développement de ces produits sont similaires à ceux de tout médicament synthétisé par voie chimique ou biotechnologique. Les avancées de la recherche ont conduit à la séparation et à l'évaluation clinique de nouveaux composés bioactifs provenant de nombreuses sources marines : éponges, algues, micro-organismes, bactéries, tuniciers, coraux, mollusques, algues et concombres de mer peuvent désormais être testés. Une analyse récente des molécules en cours d'essais cliniques (I, II et III) a révélé qu'il y a plus de 30 candidats médicaments d'origine marine testés. Si le cancer semble devoir rester, à court terme, leur principal usage, le spectre des indications possibles devrait s'élargir dans un avenir assez proche – pour inclure notamment les maladies neurodégénératives et cardiovasculaires. Compte tenu de l'énorme biodiversité marine, qui plus est encore largement méconnue, les océans nous réservent de nombreuses surprises thérapeutiques... que nous ne pouvons pour l'instant qu'effleurer.



