

➔ Disponibilité des produits de santé.

Face aux difficultés croissantes pour trouver certains médicaments en pharmacie, l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM) a lancé un portail permettant aux internautes de rechercher leurs médicaments. Cet outil liste les médicaments d'intérêt thérapeutique majeur (MITM) en trois catégories : « arrêt de commercialisation, « remise à disposition » « tension d'approvisionnement », ou « rupture de stock. La liste non exhaustive, est mise à jour quotidiennement. www.anism.sante.fr

➔ Alerte tabac !

En baisse de 2014 à 2019, puis stagnant, le tabagisme est reparti à la hausse en 2021 selon une étude de Santé Publique France publiée fin 2022. La consommation de cigarettes a surtout progressé chez les femmes : 23% en 2021 contre 20,7 % en 2019.

Il est temps de réagir et surtout de vous faire aider : <https://www.tabac-info-service.fr/>

➔ Parlez-en à vos proches

Selon le Baromètre don d'organes et de tissus 2023 de l'Agence de la biomédecine, seuls 47% des Français ont transmis leurs directives sur le sujet. D'après cette même étude, 80% des Français sont favorables au don, contre 16% qui s'y opposent. Pour rappel, si vous ne précisez pas de votre vivant que vous êtes contre le don d'organes et de tissus, vous êtes automatiquement considéré comme donneur.

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



Chocolat, multivitamines et santé : démêler le vrai du faux

L'utilisation du cacao en médecine remonte à plusieurs siècles (plus de 5000 ans en Amérique Centrale). Dans l'inconscient populaire, et du fait de l'ancrage ancien dans les mémoires, on retient du chocolat, outre son goût, ses bienfaits sur la santé. C'est ce qui a conduit à la mise en place de travaux de recherche variés et de qualité inconstante. Des études expérimentales et cliniques évaluant la consommation de produits de cacao et de flavanols, ont révélé les bénéfices potentiels sur l'activation plaquettaire, la vasodilatation endothéliale, l'inflammation, la pression artérielle et la résistance à l'insuline, qui peuvent se traduire en bénéfices cardiovasculaires importants. L'étude COSMOS (COcoa Supplement and Multivitamin Outcomes Study), conduite au Brigham & Women's Hospital – affilié au Harvard Medical School (Boston, MA) – et au Fred Hutchinson Cancer Research Center (Seattle, WA) représente la première étude clinique de grande envergure, évaluant les effets à long terme d'une supplémentation d'extrait de cacao sur les événements cardiovasculaires. COSMOS est une étude randomisée, en double-aveugle, placebo-contrôlée, conduite sur 3,6 années, incluant 21.442 hommes et femmes aux USA. La supplémentation en extraits de cacao (contenant 500 mg de flavanols) associée à une supplémentation en multivitamines, a conduit à une réduction de 10% de survenues d'événements cardiovasculaires (infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral, nécessité de revascularisation et angor instable) chez les hommes > 60 ans et les femmes > 65 ans. Néanmoins le taux de réduction global du risque ne s'est pas révélé statistiquement significatif par rapport à l'utilisation d'un placebo. Toutefois la supplémentation a entraîné une réduction de 27% des décès dus aux maladies cardiovasculaires (statistiquement significative). Par ailleurs, une analyse en sous-groupe comparative, prenant en compte uniquement les participants qui avaient été compliants au traitement assigné, montre que la prise régulière de flavonoïdes permet une réduction significative de 16% des événements cardio-vasculaires majeurs par rapport au placebo pris de façon régulière.

La sous-étude de phase 3, COSMOS-Mind a, quand à elle, comparé les effets d'une supplémentation couplée multivitamines/minéraux standard et d'un extrait de cacao, sur la cognition chez plus de 2200 participants âgés de 65 ans et plus. Les sujets ont été soumis à des tests en début d'étude, puis une fois par an pendant 3 ans afin d'évaluer l'évolution de leurs capacités cognitives. L'extrait de cacao n'a eu aucun effet sur la cognition globale par rapport au placebo. En revanche, l'utilisation quotidienne de multivitamines/minéraux a contribué à une amélioration significative de la cognition globale par rapport au placebo. C'est chez les participants ayant des antécédents de maladie cardiovasculaire que l'effet bénéfique a été le plus prononcé.

Pour en savoir plus : <https://cosmostrial.org/>

PS : Le saviez-vous ? En France on consomme plus de 350.000 tonnes de chocolat par an, soit 6,4 kg/habitant. Mais pour récolter ses bénéfices, optez pour le chocolat noir : il est plus riche en fibres, minéraux, antioxydants avec un index glycémique bas.

