

### → Restez calme !

Savoir maîtriser ses nerfs peut sauver la vie. L'étude Interstroke publiée dans l'European Heart Journal, qui a analysé plus de 13000 cas dans 32 pays, établit un lien très clair entre une poussée de colère et le risque d'AVC, qui augmenterait de 30%. La recherche menée à l'Université d'Irlande, a analysé les circonstances de la survenue d'un AVC ischémique – le type le plus courant qui résulte du blocage d'une artère menant au cerveau par un caillot – et de l'hémorragie cérébrale, moins fréquente, qui se traduit par un saignement dans le tissu cérébral. La recherche a révélé que la colère ou les troubles émotionnels étaient liées à l'augmentation d'environ 30% du risque d'AVC pendant une heure après l'épisode.

### → Il y en a de toutes les couleurs !

Vertes, blanches ou violettes...c'est la saison des asperges. Originaires du bassin méditerranéen, elles étaient utilisées comme offrande dans l'Egypte ancienne et la Grèce. Ce sont les Romains qui ont popularisé cette plante en raison de ses propriétés médicinales et l'ont introduite dans toute l'Europe. En effet, les asperges ne manquent pas de vertus pour notre santé : excellente source de vitamines et particulièrement de vitamine B9 ou acide folique, essentielle au renouvellement cellulaire et recommandées aux femmes enceintes ou qui allaitent. Riches en fibres elles détoxifient l'organisme et sont rassasiantes. Mangeons les légumes de saison.

### → Le 13 juin est bloqué dans votre agenda !

C'est la 5ème édition de la **Grande Journée du Cœur**. Découvrez le programme et réservez votre place :

<https://www.action-groupe.org/fr/post/la-grande-journee-du-coeur-13-juin-2023>

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



### Cigarettes et vapotage : comment nous commettons les mêmes erreurs !

Lorsque la cigarette est devenue populaire, au début du XXe siècle, on nous a dit qu'elle était bonne pour la santé et partout, dans toutes les publicités (y compris auprès des jeunes), fumer paraissait si cool... Il nous a fallu du temps pour comprendre ce qu'il en était réellement, et cette information est arrivée trop tard pour beaucoup de fumeurs. Malheureusement, il semble que l'histoire se répète désormais avec le vapotage. Le vapotage ne se développe que depuis une dizaine d'années. Par conséquent, s'il risque de provoquer des affections graves sur le long terme, telles que le cancer du poumon, des maladies cardiovasculaires ou respiratoires, il y a encore très peu de cas à l'heure actuelle. Cela n'a pas empêché certaines déclarations cavalières selon lesquelles le vapotage est « 95 % moins dangereux que le tabagisme ». Cette statistique est encore souvent utilisée bien qu'on admette que plusieurs critères utilisés pour évaluer les effets néfastes du vapotage ne sont pas suffisamment étayés. De nombreuses données préliminaires indiquent aujourd'hui que le vapotage n'est pas inoffensif. Des études ont révélé que les produits contenus dans les cigarettes électroniques contiennent des substances cancérigènes (pour le poumon), peuvent être corrélées à l'asthme et altérer notre système vasculaire. Les connaissances sur la toxicologie mortelle de la fumée de tabac ont été acquises au fil des décennies. Pour la vape, on manque encore énormément de données. Les milliers de substances chimiques aromatisantes aspirées posent ainsi des problèmes aux autorités de réglementation. En 2021, l'association américaine de fabricants d'arômes a déclaré que « les fabricants d'e-cigarettes ne doivent pas affirmer ou suggérer que les ingrédients aromatiques utilisés dans leurs produits sont sans danger car de telles déclarations sont fausses et trompeuses ». Les régulateurs n'ont par ailleurs jamais autorisé les inhalateurs médicaux contre l'asthme à contenir des arômes ! et aucune compagnie aérienne au monde ne permet le vapotage en vol. Autre point qui pose question : la publicité. Toutes les formes de publicité et de promotion du tabac sont depuis longtemps interdites ou sérieusement restreintes dans de nombreux pays. Mais le vapotage est apparu à l'ère d'internet, où la réglementation est beaucoup plus complexe. Les médias sociaux sont aujourd'hui inondés de promotions pour les cigarettes électroniques, avec par exemple des mélanges illégaux vendus comme des « fruits » sur Facebook Marketplace. En France, l'usage de la cigarette électronique a triplé en cinq ans chez les jeunes de 17 ans. Des recherches ont montré que les espaces intérieurs où étaient réunis de nombreux vapoteurs contenaient des concentrations de particules en suspension dans l'air plus élevées que les bars bondés à l'époque où le tabac était autorisé. Tout comme l'industrie du tabac a nié pendant des décennies avoir ciblé les jeunes, nous constatons aujourd'hui qu'elle utilise des allégations et des stratégies presque identiques. Et il est important de noter que tous les grands fabricants de tabac fabriquent également des produits de vapotage : il ne s'agit donc pas seulement du même jeu, mais aussi des mêmes acteurs.

Lire l'article complet : <https://theconversation.com/cigarette-et-vapotage-comment-nous-refaisons-les-memes-erreurs-205042>

