

#### → **Octobre rose : 31<sup>ème</sup> anniversaire en 2024**

L'événement symbolisé par le ruban rose met l'accent sur le dépistage organisé, avec l'Institut national du cancer. La campagne d'information et de sensibilisation qui a lieu durant tout ce mois d'octobre a pour slogan : « Plus fortes ensemble ! Le cancer du sein est le cancer le plus fréquent chez les femmes en France et constitue chez elles la principale cause de mortalité. L'Institut national du cancer (INCa) estime que 80 % des cancers du sein surviennent après l'âge de 50 ans. C'est à partir de cet âge que l'INCa préconise d'effectuer un dépistage régulier, le plus efficace afin d'augmenter les chances de guérison en cas de maladie. Détectée à un stade précoce, la maladie nécessite, en général, des traitements moins lourds et moins agressifs. Le dépistage peut sauver des vies ! Plus d'infos sur : <https://www.octobrerose.info/>

#### → **Vive la grasse matinée !**

Récupérer le week-end de son manque de sommeil accumulé pendant la semaine serait bon pour le cœur, ont assuré des scientifiques chinois d'un centre de recherche de Pékin, au récent congrès de la Société européenne de cardiologie, fin août à Londres. Ils se sont appuyés sur le suivi pendant quatorze ans de plus de 90.000 sujets participant à la banque de données UK BioBank. Le lien entre la grasse matinée et un moindre risque cardiaque semble le plus net sur les 22 % d'individus considérés comme privés de sommeil (dormant moins de sept heures par nuit). Dans ce groupe, ceux qui affichent le plus de sommeil compensatoire le week-end diminuent de 20 % leur risque de contracter une maladie cardiaque que ceux ayant le moins de sommeil le week-end. Il n'apparaît pas de différence notable entre les hommes et les femmes.



#### **Huile d'olive : l'or vert et pour cause !**

L'huile d'olive est une huile végétale obtenue par extraction d'olives, fruits de l'oléa europaea, communément appelé olivier, arbre originaire des régions méditerranéennes. Les fabrications de cette huile remontent à l'Antiquité. Elle serait même la première huile à avoir été utilisée dans certaines civilisations. C'est l'un des ingrédients stars du régime méditerranéen et crétois, dont les nutritionnistes et les médecins ne cessent de vanter les vertus. Elle fait l'objet d'une foule d'études scientifiques qui se succèdent pour dévoiler ses nombreux avantages pour le cerveau, le cœur, la peau et la longévité. Qu'elle serve à l'assaisonnement des salades ou en cuisson, cet « or vert », est effectivement utilisé à toutes les sauces, envoyant des rayons de soleil dans nos plats, mais aussi de précieuses molécules dans notre organisme. Et pour cause, l'huile d'olive contient principalement des lipides, autrement dit des graisses, réparties entre des acides gras saturés, poly-insaturés (oméga 6 et 3) et mono-insaturés (oméga 9). A cela s'ajoutent des composés minoritaires, comme des polyphénols, de la vitamine E et du bêta-carotène. Si la variété des oliviers, la qualité des sols, le climat et les conditions de stockage jouent sur la teneur de ces composants, leurs avantages sur le plan de la santé n'en sont pas moins avérés. La consommation d'huile d'olive est associée, tout d'abord, à une diminution du risque de maladie cardiaque. L'explication tient au fait qu'elle contribue à la réduction de la pression artérielle, ainsi qu'à une diminution du mauvais cholestérol (LDL) dans le sang. Des effets hautement bénéfiques, donc, que l'on doit à ses quantités importantes d'oméga 9. En ce qui concerne la santé de notre cerveau, une étude présentée dans le cadre du rendez-vous annuel de l'American Society for Nutrition, confirme les bienfaits de l'huile d'olive sur la démence. Après avoir analysé les données de plus de 90.000 Américains sur trois décennies, les chercheurs indiquent que la consommation d'une cuillère à soupe d'huile d'olive au quotidien était associée à une réduction de 28% du risque de décès par démence, par rapport à une consommation rare ou nulle. Pour rappel, plus de 55 millions de personnes souffrent de démence dans le monde, d'après l'OMS. L'acide oléique, un acide gras mono-insaturé, joue quant à lui une fonction anti-inflammatoire, alors que les polyphénols contenus dans l'huile d'olive sont, par ailleurs, de puissants antioxydants, et agissent en cela, sur le vieillissement de nos cellules, au même titre que la vitamine E, qui maintient l'élasticité de la peau. Grâce à ses effets nourrissants, adoucissants et émoullissants, l'huile d'olive constitue un excellent soin cutané. N'hésitez plus, faites de l'huile d'olive votre aliment santé !

