



Halte au gaspillage.

Chaque année des tonnes de médicaments inutilisés sont jetés. Et pourtant, certains, même périmés, sont encore efficaces. Selon une étude menée par l'association UFC-Que Choisir, 80% des médicaments périmés restent actifs après la date limite d'utilisation. C'est le cas, par exemple, du paracétamol et de l'ibuprofène sous forme de comprimés. En revanche, les produits liquides, surtout s'ils ont été ouverts, doivent être rapportés en pharmacie où ils seront détruits pour limiter les risques sanitaires et environnementaux. La lutte contre le gaspillage est encouragée principalement par des initiatives telles que Cyclamed qui collecte les médicaments non utilisés dans les officines. Autre solution avancée par certains professionnels de santé : des prescriptions plus ajustées ou encore la distribution à l'unité, déjà pratiquée au Canada ou aux Pays-Bas. Pour le moment, en France, seuls certains antibiotiques en tension d'approvisionnement sont vendus de la sorte pendant la période hivernale. Mais l'exemple Canadien et Hollandais apporte certainement une solution à la fois aux dépenses de santé et à l'environnement !



Urgence par écrit !

Connaissez-vous le 114 ? C'est le numéro d'urgence pour les 7 millions de sourds et malentendants de France qui ne peuvent joindre les numéros d'urgence du fait de leur handicap. Ce dispositif permet de contacter les secours par SMS, sur le site internet www.urgence114.fr ou via l'application du même nom.

Petit rappel des autres numéros d'urgence :

15 : SAMU – urgence médicale

17 : Police secours

18 : Pompiers

Et

112 : numéro pour toute urgence dans l'union européen accessible de n'importe quel pays et gratuitement



Addictions et maladies cardio-vasculaires : une liaison très dangereuse !

Si le tabac est aujourd'hui bien identifié par la population comme étant un facteur de risque majeur des maladies cardio-vasculaires, beaucoup ignorent encore combien une consommation excessive d'alcool ou de drogues récréatives peut nuire à la bonne santé de leur cœur. Nous pensons notamment aux jeunes qui par insouciance ou absence d'informations ignorent les dommages que ces excès répétés occasionnent sur leur cœur. En cause : une consommation accrue et régulière de drogues récréatives, de tabac et d'alcool, qui contribue à une augmentation des cas de maladies cardiovasculaires athérosclérotiques chez les moins de 45 ans. Dans une récente étude publiée dans la revue Heart, les chercheurs ont en effet démontré que les patients souffrant de maladies cardiaques prématurées étaient plus susceptibles :

- De fumer (63 % contre 41 %).
 - De boire (32 % contre 15 %).
 - De consommer de la cocaïne (13% contre 2,5%), des amphétamines (3% contre 0,5%) et du cannabis (12,5% contre 3%).
- Par ailleurs plus le nombre de substances consommées à des fins récréatives est élevé, plus le risque de maladie cardiaque prématurée est important. On sait que le cannabis augmente le risque de caillots sanguins et la formation de plaques d'athérome dans les artères. Quant à la cocaïne, elle provoque des spasmes dans les artères et des troubles du rythme cardiaque. Selon une publication du groupe "Urgence et soins intensifs de cardiologie" de la société française de cardiologie, il semble que la consommation régulière de drogues soit également un facteur de risque important de récives une fois la personne hospitalisée pour un événement cardiovasculaire. Ce groupe a mené une étude sur une période de deux semaines, en procédant à des dosages urinaires systématiques auprès des patients admis dans 39 unités de soins intensifs de cardiologie (USIC) en France. Cela représente 1 900 patients hospitalisés pour des pathologies telles que l'infarctus du myocarde, l'insuffisance cardiaque aiguë, les troubles du rythme cardiaque, la dysfonction du muscle cardiaque (myocardite), etc. Les patients, à l'exception de 41, ont accepté de se soumettre à ces tests urinaires. Près de 11 % des patients en soins intensifs de cardiologie étaient positifs aux drogues. 10,7% des patients admis aux urgences cardiologiques avaient consommé des substances toxiques dans le mois : 9 % du cannabis, 2 % de la cocaïne, 2 % de l'héroïne ou des opioïdes, 0,7 % des amphétamines et 0,6 % du MDMA. Un tiers était positif à plusieurs drogues. La répartition par âge montre que 35 % des consommateurs étaient âgés de moins de 40 ans, 22 % de 40 à 49 ans, et 12 % avaient plus de 50 ans. Tous les milieux sociaux étaient concernés, et ces proportions se retrouvaient globalement dans les différents centres hospitaliers dans toute la France. Au départ, la question « avez-vous pris une drogue récréative ? » leur avait été posée avant le test urinaire. Seule une personne sur deux avait admis en avoir consommé. Après la sortie de l'hôpital, ce surrisque persiste, bien que difficile à quantifier précisément à cause de la poursuite éventuelle de la consommation de drogues, de l'observance plus ou moins stricte des médicaments, du type de suivi médical, etc. Pour arrêter une addiction des programmes de sevrage peuvent être mis en place. Parlez-en à votre cardiologue !