

ÉDITO

Le sport, c'est la santé ! Ce nouveau numéro d'*Échos Santé* est consacré aux bienfaits de la pratique sportive. Un sujet d'actualité, à l'heure où les salles de sport, les gymnases, les piscines et les cours de tennis rouvrent leurs portes et où les vacances estivales redonnent aux Français le goût de l'exercice physique.

Pour vous permettre de passer le plus beau des étés après de longs mois de confinement, votre magazine vous rappelle les gestes à suivre en matière d'exposition au soleil, de baignade, d'alimentation, d'hydratation, ou encore en cas de piqûres d'insecte.

Il vous invite aussi à tester vos connaissances sur les régions de France avec un quiz, qui peut vous donner des idées de balades.

Enfin, ce numéro vous présente les travaux sur la plasticité du cerveau liée au vieillissement, menés par le docteur Lida Katsimpari, lauréate du Prix ADPS de recherche sur la prévention du vieillissement. Des recherches prometteuses pour notre santé !



CRISE SANITAIRE : LE MORAL DES FRANÇAIS AFFECTÉ

Tendance

Dépression, stress, fatigue, burn out... Débutée il y a un an et demi, la crise sanitaire aura mis à rude épreuve le moral et la santé mentale des Français.



Bien que la vie reprenne progressivement ses droits depuis la fin du troisième confinement, en mai dernier, les conséquences psychologiques de la crise sanitaire risquent de se faire sentir encore quelque temps, tant le mal-être aura été profond. Menée par Santé Publique France, l'enquête CoviPrev montre, en effet, que 22% des Français souffraient, en avril 2021, d'un état dépressif et que 64% avaient des problèmes de sommeil. Des chiffres largement supérieurs à ceux enregistrés hors pandémie ! Parents, enfants, seniors : absolument personne n'est épargné. 45% des salariés déclaraient être en situation de détresse psychologique, et 36% dans un état de dépression nécessitant un traitement (baromètre réalisé en mars 2021 par l'institut OpinionWay pour le cabinet Empreinte Humaine). Conséquence : les consultations de psychologue ont enregistré un bond de 27% entre octobre 2020 et mars 2021, selon la plateforme de prise de rendez-vous Doctolib. Pour aider ses assurés à traverser cette période difficile, Allianz a décidé de prendre en charge, pour chacun d'eux, jusqu'à quatre consultations de psychologue en 2021. /

telex...

/ CoronaPsy : de l'anxiété à la prise en charge. Durant cette longue période de pandémie, jalonnée de confinements successifs, la souffrance mentale s'installe parfois de façon insidieuse. Pour vous aider à en repérer les symptômes et obtenir quelques conseils, n'hésitez pas à utiliser l'application coronapsy.fr, référencée par le ministère des Solidarités et de la Santé, et accessible gratuitement sur internet ou votre smartphone.

/ Selon l'UFC-Que choisir, 75% des encres de tatouage contiendraient des produits cancérigènes, neurotoxiques ou hautement allergisants. Pour parvenir à ce résultat, l'association de consommateurs a fait analyser en laboratoire les 20 encres les plus utilisées par les tatoueurs français. Elle a saisi la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) et l'Agence nationale de sécurité du médicament afin de procéder au retrait et au rappel des produits dangereux.

► CANNABIS MÉDICAL : UNE EXPÉRIMENTATION EN COURS



L'expérimentation du cannabis médical en France a été lancée en mars dernier par le ministre de la Santé, présent lors de la première prescription au CHU de Clermont-Ferrand. D'une durée de deux ans, elle concernera 3000 patients souffrant de maladies graves (épilepsie, effets secondaires de la chimiothérapie, certaines douleurs de la sclérose en plaques...) que les traitements existants ne parviennent pas à soulager. Environ 200 centres implantés dans 170 hôpitaux sont impliqués. Les médicaments seront disponibles sous la forme de solutions buvables ou de fleurs séchées à inhaler avec un vaporisateur (le cannabis à fumer est exclu du protocole). /

► UNE DOUBLE GREFFE DES BRAS ET DES ÉPAULES À LYON

Si de rares transplantations de bras ont déjà été pratiquées, aucune ne l'avait jamais été avec l'épaule. En réalisant une greffe des deux bras et des deux épaules d'un patient islandais ayant été amputé en 1998 à la suite d'un accident sur une ligne à haute tension, les équipes de l'hôpital Édouard-Herriot de Lyon ont donc réalisé une première mondiale ! Entre le prélèvement des membres du donneur et la greffe au receveur, plus de 14 heures ont été nécessaires pour accomplir cette prouesse chirurgicale. /



L'AIR INTÉRIEUR EST 5 À 10 FOIS PLUS POLLUÉ QU'À L'EXTÉRIEUR

O n le doit à la forte présence dans nos logements de composés organiques volatils issus des meubles, moquettes, objets de décoration et autres produits ménagers. L'utilisation de matériaux toujours plus isolants pour lutter contre les déperditions thermiques est aussi une source de pollution, car ces matériaux empêchent l'air de se renouveler rapidement. Nos muqueuses s'enflamment donc plus facilement, ce qui nous expose aux allergènes. D'où l'importance de bien aérer son domicile : au moins 20 minutes le matin et le soir, sans oublier d'ouvrir sa couette, afin d'éviter le développement d'acariens. /



43 %

D'après une étude menée par des chercheurs de l'université d'Oxford, le risque de fracture serait plus élevé de 43 % chez les personnes suivant un régime végétalien, c'est-à-dire sans produits d'origine animale. Selon les auteurs, cela pourrait être lié à un plus faible indice de masse corporelle (IMC). Sans condamner les régimes sans viande, ils recommandent d'assurer à l'organisme un apport suffisant en calcium et en protéines.



LES MALADIES DES GENCIVES AUGMENTENT LE RISQUE D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Une inflammation gingivale ou des saignements des gencives ne doivent pas être pris à la légère ! Une récente étude de l'University College London (UCL) nous apprend que les personnes atteintes d'une maladie des gencives ont jusqu'à deux fois plus de risques de faire de l'hypertension artérielle que des individus aux gencives saines, indépendamment des facteurs de risque courants (surpoids, tabagisme, antécédents familiaux, etc.).

Or, qui dit pression artérielle élevée dit risque de développer des problèmes cardiovasculaires, comme un accident vasculaire cérébral ou un infarctus du myocarde. Pour arriver à ce constat, les chercheurs de l'UCL ont comparé les examens parodontaux et la pression artérielle de deux groupes d'individus : d'un côté des personnes souffrant de parodontite, de l'autre des sujets sans gingivite. De quoi inciter chacun à prendre soin de sa santé bucco-dentaire. /

