

Articles

# Santé #3

26 articles



Auteur : Didier Reuter - ISBN 9791023700190

1€

BOOKINER 



Auteur : Didier Reuter

[www.bookiner.com](http://www.bookiner.com)

Usage libre de droit (non marchand) avec mention «Bookiner.com»

## Santé #3

**Les bienfaits de la crise !**  
**Une baisse dans l'espérance de vie en bonne santé**  
**Nombre de calories brûlées en 30 minutes**  
**C'est quoi votre chronotype ?**  
**Etre affamé renforce la performance**  
**Le baiser amoureux est bon pour la santé**  
**Avoir l'esprit ailleurs**  
**Le sel favorise la bonne humeur**  
**L'hormone de la générosité**  
**Bien manger pour éviter les cancers**  
**Trop de sucre fait fondre les muscles**  
**La molécule de la solitude**  
**La «Summer attitude»**  
**TMS et souffrance psychique**  
**Le tourisme médical x 2**  
**Chronobiologie, avoir le bon timing**  
**1 milliard de personnes en surpoids**  
**Mâcher du chewing gum est bon pour le transit intestinal**  
**De nouveaux comportements**  
**La maladie du conjoint agit sur la santé de l'autre**

### Conditions d'usage libre de droits

Tout contenu gratuit ou payant peut être utilisé avec l'obligation d'indiquer la mention «Bookiner.com». L'acquéreur sur le site bénéficie d'un usage libre de droits à titre **PERSONNEL** (individuel, familial et privatif) dans un cadre exclusivement non marchand, non concurrentiel et non grand public. Il est autorisé à installer ce fichier sur tout équipement informatique et télécoms dont il est propriétaire ainsi que pratiquer éventuellement une duplication, un téléchargement, ou un envoi sous forme de fichier, à un maximum de 5 postes/utilisateurs internes. Ce droit ne s'applique pas à l'utilisateur qui reçoit gratuitement un contenu payant, lequel ne peut aucunement le diffuser autour de lui sans risquer de tomber sous le coup de la loi portant sur le copyright et/ou s'exposer aux conditions restrictives du droit d'auteur et de la protection intellectuelle.

## **LES BIENFAITS DE LA CRISE ! (2013)**

Dans une étude publiée dans The Lancet, 2 économistes américains ont montré que l'austérité tue davantage lorsqu'elle se traduit par des coupes dans les dépenses de santé. A l'inverse, selon une chercheuse de l'Irdes (Institut de recherche et documentation en économie de la santé), la récession serait bonne pour la santé sur le court terme car, lorsque l'on est au chômage ou dans la non activité, le temps dégagé permet de mieux s'occuper de soi, de se soigner et de faire du sport. Toujours selon elle, la moindre intensité du travail pour les salariés en poste diminuerait les risques de maladie vasculaire et la baisse de revenus réduirait les problèmes liés à la consommation d'alcool et de tabac. Une vraie propagande scientifique pour se motiver durant la crise !

## **UNE BAISSÉ DANS L'ESPÉRANCE DE VIE EN BONNE SANTÉ (2013)**

Une récente étude publiée par Eurostat indique que l'EVSI (espérance de vie sans incapacité) en France est l'une des plus mauvaises d'Europe en plaçant l'Hexagone en 10<sup>e</sup> position pour les femmes et en 11<sup>e</sup> position. Les personnes régulièrement exposées au stress sur leur lieu de travail, c'est-à-dire accomplissant un emploi exigeant, laissant peu d'initiative personnelle, ont 23% de risque supplémentaire de faire un accident cardio-vasculaire (infarctus du myocarde). Le stress en général associé à des conditions de vie qui se dégradent (pollution, médicaments, chimie alimentaire...) font que si l'on vit de plus en plus longtemps en France, c'est aussi en moins bonne santé. Selon Jean-Marie Robine, directeur de recherche à l'Inserm, «*Cette évolution inquiétante provient d'une hausse de l'invalidité chez les moins de 65 ans.*». L'âge moyen de vie en bonne santé pour un homme, sans incapacité physique ou mentale, est de 61,9 ans (pour 78,4 ans d'espérance de vie) et de 63,5 ans pour une femme (84,1 ans). Un phénomène qui tend à s'accroître ces dernières années. Depuis 10 ans, les conditions de travail ont un impact évident sur les conditions de vie en général. Il est ainsi possible de dire qu'à bonnes conditions de travail et bon environnement industriel bonne santé, à mauvaises conditions de travail et d'environnement... mauvaise santé !

### **. Répartition des principales causes de décès en France (base 2009) :**

30%	Tumeurs (cancers)
27%	Maladies de l'appareil circulatoire
21%	Autres pathologies
6,3%	Accidents divers, suicides
6%	Maladies de l'appareil respiratoire
4%	Maladies de l'appareil digestif
3%	Troubles mentaux et du comportement
2%	Maladies infectieuses
0,7%	Accidents de la route

Source : Insee

### **. Espérance de vie en France (base 2012) :**

Femme	85,3 ans dont 21,8 ans avec incapacité
Homme	78,2 ans dont 16,3 ans avec incapacité

Sources : Eurostat, Ined, Inserm

## **NOMBRE DE CALORIES BRULÉES EN 30 MINUTES (2012)**

Dans son livre intitulé Datavision (ed. Robert Laffont), le journaliste et graphiste anglais David McCandless associe pour chaque grande activité humaine le nombre de calories dépensées en 30 minutes d'exercice.

## **. Liste d'activités humaines et leur nombre de calories dépensées en 30 minutes :**

443	Boxe, rugby, patin à roulettes, squash
369	Arts martiaux
310	Yoga, football américain
295	Course, basket-ball, gymnastique, escalade, pompes
275	Football
258	Ski, tennis, aérobic, vélo, rame, longueurs en piscine
240	Chaise roulante
166	Danse, golf, tai chi, jardinage, cricket, badminton
110	Marche, surf, frisbee, bowling, bateau
103	Peinture
93	Fléchettes, baseball, camping
74	Lavage de dents
66	Travail
57	Sexe (vigoureux)
55	Communication
48	Sexe (modéré), lecture
44	Aller aux toilettes
40	File d'attente
36	Sexe (léger), méditation, repos, prière

## **C'EST QUOI VOTRE CHRONOTYPE ? (2011)**

Une thèse défendue par le biologiste Christoph Randler affirme qu'il existe 2 principaux chronotypes avec d'un côté, les personnes matinales et de l'autre, celles de l'après-midi. Selon lui, les personnes matinales sont plus optimistes, consciencieuses, stables et plus facilement satisfaites de leur vie. Elles semblent également mieux disposées que les autres pour réussir leur carrière professionnelle et plus proactives (action spontanée et volontariste et non par obligation). Pour savoir quel est son chronotype, et notamment le fait d'être du matin, il suffit de constater sa capacité à pouvoir se réveiller tous les jours à la même heure, même le week-end. A l'inverse, les personnes de l'après-midi (c'est-à-dire plus performantes l'après-midi) sont généralement plus pessimistes et névrosées mais également plus drôles, créatives et intelligentes. Ce chercheur pense qu'il est possible de modifier son chronotype personnel en essayant tout simplement de se coucher plus tôt ou de sortir à la lumière du jour de bon matin. Il avance également l'idée que l'entreprise doit savoir tirer parti de ces chronotypes en permettant aux uns de commencer plus tôt leur journée de travail et aux autres, de la terminer plus tard.

## **ÊTRE AFFAMÉ RENFORCE LA PERFORMANCE (2011)**

Des études récentes ont montré qu'un état d'hypoglycémie volontairement bas déclenche dans le cerveau humain 1 500 neurones bien spécifiques en matière de vigilance et d'agressivité. Ce constat est également observé chez les marins qui pratiquent la course en solitaire et abaissent volontairement, dès le départ, leur apport calorifique à 1 500 calories par jour au lieu des 4 500 nécessaires pour l'effort fourni. En réduisant considérablement leur alimentation durant 72 heures, l'engagement des compétiteurs devient alors beaucoup plus intense et performant, jusqu'à prendre l'ascendant sur leurs adversaires. Le fait d'être affamé explique aussi pourquoi, au temps des hommes des cavernes, l'état d'hypoglycémie rendait les chasseurs beaucoup plus pugnaces dans leur quête de gibiers...

## **LE BAISER AMOUREUX EST BON POUR LA SANTÉ ! (2011)**

Une éminente chercheuse américaine du Lafayette College de Pennsylvanie, Wendy L. Hill, a mis en évidence les effets positifs du baiser amoureux sur l'organisme. Selon elle, un French kiss vaut bien mieux que toutes les thérapies de couple sachant que ceux qui s'embrassent régulièrement sur la bouche ont beaucoup plus de chances d'entretenir une relation durable et aimante. Pour preuve, le fait que deux hormones répondent immédiatement au stimulus du baiser : le cortisol (hormone du stress) qui diminue, réduisant ainsi le taux de stress ressenti et l'ocytocine (hormone du plaisir) qui, au contraire, augmente. Cette dernière hormone est importante chez la femme car elle est également à l'origine de l'orgasme, du déclenchement de l'accouchement et de l'allaitement...

## **AVOIR L'ESPRIT AILLEURS (2010)**

Selon une étude canadienne, toute période de rêverie (avoir l'esprit ailleurs) n'est pas une perte de temps, notamment lorsque le phénomène se produit spontanément et/ou lorsque l'individu se livre à une tâche facile et routinière (par exemple conduire une voiture sur autoroute). Une analyse par IRM (imagerie par résonance magnétique) révèle que le cerveau met alors à profit ce moment de rêverie pour «résoudre des problèmes individuels complexes ou existentiels» en mobilisant de manière très active les aires cérébrales affectées justement à la résolution des questions complexes.

## **LE SEL FAVORISE LA BONNE HUMEUR (2010)**

Un psychologue de l'université d'Iowa, Kim Johnson, a constaté que la consommation de chlorure de sodium (le sel courant) favorise naturellement la bonne humeur. Selon ce chercheur, le sel aurait un effet antidépresseur après avoir constaté que «Les rats de laboratoire mis au régime sans sel refusaient de participer aux activités qu'ils apprécient habituellement, comme boire des substances sucrées ou activer une manette stimulant des sensations agréables dans leur cerveau.» Une découverte qui va sans doute satisfaire les industriels de l'agroalimentaire et les sauniers en expliquant pourquoi on est toujours tenté d'en surconsommer malgré les conséquences néfastes sur la santé avec l'hypertension et les maladies cardiaques.

## **L'HORMONE DE LA GÉNÉROSITÉ (2009)**

Un neurologue de l'Université Claremont en Californie, assure que l'ocytocine produite naturellement dans le cerveau humain est un médicament naturel contre la radinerie. Des volontaires soumis à un test au cours duquel on leur demandait de partager une somme d'argent avec un inconnu et qui, préalablement, avaient reçu une injection d'ocytocine ont fait un don supérieur de 80 % à celui de sujets qui n'avaient reçu qu'un placebo. Rappelons que cette hormone qui intervient au moment de l'orgasme, mais aussi dans le déclenchement de l'accouchement et de l'allaitement de tous les mammifères, a la particularité d'augmenter la sensibilité au toucher, d'inciter aux étreintes, d'augmenter l'appétit et la résistance à la douleur.

## **BIEN MANGER POUR ÉVITER LES CANCERS (2009)**

Déjà Hippocrate au IV<sup>e</sup> siècle avant J-C plaidait le fait «*Que ton aliment soit ton premier remède*». L'OMS, en 2008, a indiqué qu'en mangeant plus sain et plus équilibré on pouvait réduire de 30% la mortalité par cancer (84 millions de décès attendus jusqu'en 2015) évitant ainsi 100 000 cancers en France et plus de 25 millions dans le monde. Le rapport 2007 du World Cancer Research Fund réunissant une vingtaine d'experts, repris en France dans une campagne de sensibilisation en début d'année, préconise notamment 8 propositions alimentaires pour améliorer la prévention de tous contre la plupart

des formes de cancer sachant qu'il faut également tenir compte des spécificités de chacun (charpente musclée ou non, intensité de l'activité/sport, génétique...) :

1. Limiter les aliments hypercaloriques trop riches en gras et en sucres dont l'apport énergétique est supérieur ou égal à 225-275 kcal pour 100 grs.
2. Consommer surtout des végétaux avec au moins 5 portions de légumes non féculents et de fruits variés par jour (400g minimum).
3. Etre aussi mince que possible en évitant la prise de kilos et l'augmentation du tour de taille afin que l'indice de masse corporelle (IMC) reste inférieur à 25. (IMC = rapport du poids (en kg) sur la taille au carré (en mètre). Ex. :  $70\text{kg}/1,75^2 = 26$ )
4. Etre physiquement actif au quotidien avec au moins 30 mn par jour d'activité physique modérée.
5. Limiter la viande rouge à 500 g maximum par semaine (330 g de viande cuite) et éviter la charcuterie.
6. Limiter l'alcool de 10 à 15g par jour d'alcool pour les femmes et de 20 à 30g pour les hommes, soit de 1 à 2 verres maximum par jour (1 verre = 12 cl).
7. Limiter le sel avec un apport journalier inférieur à 6 g (2,4g de sodium) en évitant les aliments salés et en limitant les plats préparés contenant du sel ajouté.
8. Pas de compléments alimentaires dont l'ingestion régulière n'encourage pas la consommation d'aliments naturels potentiellement plus bénéfiques en nutriments nécessaires.

## **12 000 PAS PAR JOUR (2008)**

Une étude du Journal of Physical Activity & Health indique qu'un homme âgé de 18 à 50 ans ou une femme entre 18 et 40 ans doit effectuer 12 000 pas par jour, soit une dizaine de kilomètres afin de garder la forme et maîtriser son poids. A partir de 50 ans pour les hommes et de 40 à 50 ans pour les femmes, le rythme idéal doit être de 11 000 pas soit entre 8 et 10 km quotidiens.

## **TROP DE SUCRE FAIT FONDRE LES MUSCLES (2008)**

Selon des chercheurs des universités de Ferrare et de Padoue en Italie, trop de consommation de sucres active la formation du tissu adipeux (via les adipocytes) au détriment du tissu musculaire et ce, y compris au niveau de la région des intestins en augmentant, avec l'âge ou chez les obèses, le gonflement du ventre par excès de graisse résiduelle dans les tissus. Le cercle vicieux de l'excès de sucre est encore plus alarmant chez les jeunes enfants car selon eux : *«Le sucre influence très tôt la formation des tissus. En effet, c'est durant la petite enfance que se forme notre capital d'adipocytes. Si le sucre en excès agit sur sa formation, il pourrait détourner notre potentiel de cellules musculaires qui brûlent l'énergie au profit des adipocytes qui la stockent sous forme de graisse.»*

## **LA MOLÉCULE DE LA SOLITUDE (2008)**

Face au constat que les solitaires ont une mortalité plus élevée que les gens vivant en couple, deux équipes américaines de Los Angeles et de Chicago ont entrepris de découvrir s'il existait des raisons génétiques à ce phénomène. En se penchant sur les 209 gènes exprimés par les leucocytes (globules blancs) de 2 groupes d'étudiants, ils ont découvert que dans le premier groupe formé de célibataires «se disant solitaires», il existait 78 gènes «surexprimés». Ces gènes impliqués dans l'activation du système immunitaire et des réactions inflammatoires se sont révélés fabriquer plus de protéines que la normale. A l'inverse, les 131 gènes restants intervenant dans la réponse antivirale avaient une activité inférieure à la moyenne du second groupe, lequel était constitué de personnes vivant en couple et «s'estimant plus sociables». Pour ces chercheurs, le problème est dorénavant de savoir si c'est la solitude qui modifie la physiologie de l'individu ou si c'est la génétique qui influence la sociabilité !

## **LA «SUMMER ATTITUDE» (2008)**

Pour être au top, cet été, dans sa tête comme dans son corps, il est recommandé de se mettre physiquement en condition (pratiquer la marche, prendre le plus possible l'escalier, monter les marches deux à deux, faire des balades à vélo, danser...) ainsi que consommer de manière sélective sur le plan alimentaire, afin de disposer en permanence d'un bon tonus, soigner sa peau, ses articulations et ses os.

### **Pour cela, rien de mieux que de varier les repas sur les bases suivantes :**

- . Montrer un esprit aiguisé : manger du poisson, crustacés, œufs, brie, noix, cresson, soja, haricots verts, céréales, pain complet, boire beaucoup d'eau.
- . Disposer d'un système immunitaire à toute épreuve : ail, oignon, ciboulette, poireau, échalote, poissons gras et autres aliments riches en oméga 3, menthe, fruits et légumes en général pour l'apport en minéraux et vitamines.
- . Rendre ses os solides et parés pour l'aventure : Epinards, figues, chou rouge, brocolis, cassis, eau du robinet car plus calcaire.
- . Profiter d'articulations fortifiées pour les randonnées : Oignon, ail.
- . Avoir une peau nickel et bronzée : Carottes, abricots, melons, tomates, beurre, foie, avocats, germes de blé, levure de bière, fromage bleu, pommes de terre, huîtres et autres fruits de mer, farine complète.

## **TMS ET SOUFFRANCE PSYCHIQUE (2008)**

Selon une étude publiée par l'institut de veille sanitaire, les TMS (troubles musculo-squelettiques) ainsi que la souffrance psychique sont les 2 maladies à caractère professionnel les plus répandues chez les salariés et les travailleurs. Près de 60% des cas traités par les médecins du travail concernent les TMS, 20% les dépressions et troubles du sommeil et 6% les troubles de l'audition. L'apparition des TMS est la plus fréquente chez les femmes travaillant dans l'industrie ainsi que chez les hommes dans la construction et l'agriculture. La souffrance psychique est la plus forte dans les activités financières et dans le commerce pour les hommes.

## **LE TOURISME MÉDICAL (2008)**

Plusieurs pays sont des pionniers en matière de tourisme médical. C'est le cas notamment de l'Inde en matière de chirurgie cardiaque, de la Hongrie pour les prothèses dentaires ou du Maghreb pour ses implants mammaires à prix cassés. C'est aussi le cas de la Tunisie, de la Suisse, Belgique ou encore de l'Allemagne avec, par exemple, 9 hôpitaux de Bonn qui se sont mis en lien avec un palace pour accueillir des familles du Moyen-Orient. En France, pays où le tourisme médical est encore balbutiant, les patients étrangers ont tout de même généré 450 M€ de chiffre d'affaires en 2007, soit 2 fois plus de revenus qu'il y a 15 ans. Et ce n'est qu'un début, au moment où des initiatives locales se multiplient sur l'ensemble du territoire et que la réglementation européenne sur les remboursements transfrontaliers facilite l'arrivée des patients étrangers hospitalisés. C'est le cas, par exemple, des patients britanniques qui, fatigués des listes d'attente de leurs pays, commencent à venir en France. Une véritable opportunité pour les CHU de Rennes et de Limoges qui ont su dérouler le tapis rouge avec menus en anglais, messages téléphoniques bilingues... Mieux encore, la cabinet People Logistics implanté à Northampton propose dorénavant des séjours clés en main dans des cliniques du Nord de la France.

### **. Provenance des étrangers hospitalisés à l'AP-HP de Paris (base 2007) :**

38,5%	Europe	30%	Maghreb
16,5%	Afrique subsaharienne	7,5%	Moyen-Orient
5%	Amérique	2,5%	Autres

Source : AP-HP

## **CHRONOBIOLOGIE, AVOIR LE BON TIMING (2007)**

Considérant que nos performances varient selon les heures de la journée, la chronobiologie permet d'identifier nos plages de vigilance maximale en prenant en considération notre rythme circadien. Il s'agit, chez l'homme, d'un rythme biologique d'environ 24 heures réglé en fonction de l'environnement général (soleil, lune, nuit...). Le principe de la chronobiologie est que chaque organe est au maximum de son activité à un moment de la journée et qu'il ne fonctionne pas de la même façon à 7H., 12H. ou 20 heures. Exemple de bon timing chez un individu vivant en harmonie avec ses rythmes naturels :

### **. Le bon timing pour être en forme durant la journée**

**6H00** : La production de cortisol, l'hormone du réveil, est à son pic. Le cerveau se met en route.

**8H00** : Premier pic de tonus corporel avec la conjugaison de plusieurs hormones permettant de brûler idéalement les graisses et développer les muscles.

**10H00** : La vigilance du cerveau est optimale avec un fort taux de sucre dans le sang et une température corporelle élevée favorisant l'activité intellectuelle.

**12H00** : Moment pour prendre un déjeuner léger mais complet afin d'éviter une baisse de tonus et d'attention.

**15H00** : La mémorisation est moins bonne que le matin mais le taux de glycémie (sucres dans le sang) est encore haut si le déjeuner a été normal permettant d'effectuer des tâches de routine.

**17H00** : Second pic de tonus musculaire à mettre à profit pour une activité physique.

**19H00** : La tension retombe avec une sécrétion de mélatonine (hormone du sommeil) qui s'accélère.

**20H00** : C'est le temps de décrocher et de dîner au plus tôt afin de faciliter ensuite le cycle d'endormissement.

### **. Le bon timing pour bien récupérer la nuit**

**22H00** : Faire une petite promenade relaxante en vue de s'aérer et permettre ensuite de mieux dormir.

**23H00** : Phase d'endormissement progressif durant laquelle l'hormone de croissance est à son taux de concentration maximale pour renouveler les cellules durant les 3 à 4 heures suivantes.

**2H00** : Endormissement nécessaire sous peine de dérégler gravement la mécanique interne sachant qu'à ce moment précis la capacité de mémorisation et de récupération physique sont en jeu. L'hormone acétylcholine aide les muscles à se relaxer totalement.

**4H00** : Le sommeil se fait plus léger à cause du fait que la sécrétion de cortisol a repris. Un réveil régulier à cette heure nécessite de voir un spécialiste.

## **1 MILLIARD DE PERSONNES EN SURPOIDS (2006)**

D'après le Professeur Barry Popkin, de l'université de Caroline du Nord, «*Le nombre de personnes en surpoids a atteint le milliard alors que celui des individus ne mangeant pas à leur faim est évalué à 800 millions*». Selon ce chercheur américain, la principale cause du problème réside dans les changements de mode de vie soutenant le fait que «*L'obésité est la norme et la sous-nutrition, bien qu'encore très importante dans quelques pays et dans des populations ciblées de nombreux autres, n'est plus la maladie qui prédomine*». Pour lui, si l'obésité continue à faire ses ravages c'est que les pratiques alimentaires et les comportements évoluent avec une sédentarisation croissante liée au confort et aux technologies de la modernité. En prenant l'exemple de la Chine, pays en plein développement, il montre comment l'abandon des céréales au profit des produits d'origine animale et des huiles végétales, associé à un plus faible niveau de dépenses physiques du à l'explosion des transports motorisés et un temps sédentaire de plus en plus important consacré à regarder la télévision, fait que tout cela contribue à amplifier sans cesse le phénomène. A l'inverse, le Pr Senauer, de l'université du Minnesota, a constaté qu'au Japon, les Nippons se nourrissent mieux et que les villes japonaises sont organisées de telle sorte que les habi-

tants doivent marcher un minimum. Pour lui, cela signifie que le problème de l'obésité est réversible à condition d'agir sur une offre et des pratiques de consommation alimentaire mieux dosées, ainsi que sur des infrastructures urbaines mieux adaptées.

## **LE TOURISME MÉDICAL (2006)**

Face à l'explosion des coûts de soins et surtout l'allongement des délais en France, comme partout en Europe et aux Etats-Unis, des milliers d'occidentaux n'hésitent plus à se faire opérer dans un pays en voie de développement. Des «pays d'accueil» qui n'hésitent pas à redoubler d'efforts pour séduire une clientèle pas forcément riche, avec des tarifs imbattables, des infrastructures modernes et des praticiens souvent formés en Occident. Dans le cadre de ce «tourisme médical», chaque pays essaie de se positionner autour d'une spécialité dominante en développant une forme d'excellence dans ses interventions.

### **Principaux «pays d'accueil» du tourisme médical :**

- . **Chine** : Greffe du rein (62 000\$), du foie (100 000\$) ou du cœur (160 000\$) ;
- . **Brésil** : Remodelage des fesses par implants fessiers ;
- . **Hongrie** : Actes dentaires courants : couronnes, bridges, implants au ¼ du prix habituel avec une garantie de 3 à 5 ans.
- . **Ile Maurice** : Greffe de cheveux (3 000€ : 5 nuits, voyage et séjour compris) ;
- . **Inde** : Plusieurs formes de chirurgie, intervention sur le cœur (coût 6 000\$ au lieu de 30 000\$ aux Etats-Unis) ;
- . **Mer morte** : Cure thermale à base de brome et de magnésium contre les affections de la peau, sources sulfureuses contre les rhumatismes (1 400€ la semaine) ;
- . **Thaïlande** : Changement de sexe (5 000\$) ainsi qu'une large offre dans la plupart des disciplines du tourisme médical ;
- . **Tunisie** : Prothèses mammaires (2 600€ voyage inclus), chirurgie esthétique ;
- . **Turquie** : Interventions en ophtalmologie dans l'un des plus grands hôpitaux privés du monde spécialisé dans ce domaine.

## **10 FOIS PLUS DE TMS (2006)**

En 10 ans, le nombre de troubles musculo-squelettiques (TMS) a été multiplié par 10 du fait de gestes répétitifs au bureau, une pathologie qui est devenue le premier problème de santé au travail. 24.000 maladies ont ainsi été déclarées en 2003 (2.300 en 1993) alors que, selon les experts, la réalité serait bien plus grave encore sachant que dans plus d'1 cas sur 2, les troubles ne sont pas déclarés à la médecine du travail.

## **MÂCHER DU CHEWING GUM EST BON POUR LE TRANSIT INTESTINAL (2006)**

D'après les recommandations d'une équipe chirurgicale américaine de l'Hôpital de Santa Barbara en Californie, le fait de mastiquer du chewing-gum plusieurs fois par jour aurait une action positive de stimulation des nerfs gastro-intestinaux, ainsi que pour la production d'hormones agissant sur les contractions musculaires de la paroi intestinale. Mâcher du chewing-gum est donc particulièrement recommandé après une intervention chirurgicale abdominale, ou après une colique, afin de rétablir rapidement le transit intestinal. Ainsi avec ce traitement de «vache», l'équipe a pu prouver que le transit se rétablit au bout de 63 heures au lieu de 89 pour les non «ruminants».

## **SE LAVER LES MAINS APRÈS AVOIR ÉTERNUÉ (2006)**

40% des personnes enrhumées ont les mains recouvertes de virus après s'être mouché ou frotté le nez de manière intempestive. C'est également le cas de 10% des individus qui éternuent. Il est donc conseillé de se laver les mains après avoir éternué ou s'être mouché et bien sûr après avoir serré la main d'une personne exposée au rhume ou à l'éternuement.

## **QUELLE FRÉQUENCE CARDIAQUE ? (2006)**

Lorsque l'on est sédentaire et que l'on se lance dans un effort physique, il existe un nombre limité de battements du cœur par minute à ne pas dépasser. La fréquence cardiaque maximum se calcule en retranchant de 220 son âge actuel. Par exemple, une personne de 50 ans ne doit pas atteindre plus de 170 pulsations par minute (220 - 50) au risque alors que son muscle cardiaque n'entre dans une surchauffe dangereuse.

## **DE NOUVEAUX COMPORTEMENTS (2006)**

La dernière enquête réalisée par l'INPES (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé) indique que les comportements des Français se sont modifiés durant ces 5 dernières années sous la pression législative et médiatique dans 3 grands domaines (tabac, alcool, préservatif). En parallèle, les consommateurs de cannabis (+10 fois par mois) sont passés de 1,7% en 2000 à 2,8% en 2005.

. Tabac : 29,9% de Français fumeurs en 2005 contre 33,1% en 2000 ;

. Alcool : 13,7% de consommateurs quotidiens contre 19,3% en 2000 ;

. Préservatif : 86% d'utilisation avec un nouveau partenaire contre 15,2% en 2000.

*Source : Inpes*

## **LA MALADIE DU CONJOINT AGIT SUR LA SANTÉ DE L'AUTRE (2006)**

Deux chercheurs américains ont réussi à quantifier l'impact de la maladie ou de l'accident subi par l'être aimé sur la santé de son partenaire, lorsque ceux-ci sont âgés de plus de 65 ans. Ainsi dans le mois suivant l'entrée à l'hôpital, le mari d'une femme malade voit son propre risque de décéder augmenter de 44% et l'épouse d'un homme souffrant, de 35%. Toutefois après 6 mois de séparation, ce taux tend à diminuer graduellement. Les pathologies affectant le plus la santé du partenaire non hospitalisé sont les attaques vasculaires cérébrales, les pathologies cardiaques, les fractures de la hanche et surtout les maladies psychiatriques et de la démence. D'après les conclusions de l'étude si les gens mariés présentent, globalement, un taux de mortalité inférieur à celui de célibataires, il n'en demeure pas moins que dans un couple lorsque l'un des conjoints est hospitalisé, l'espérance de vie de l'autre diminue considérablement.

## **10 ALIMENTS POUR CONSERVER UNE BONNE SANTÉ (2006)**

Alors qu'«Il existe plus d'1 milliard de personnes en surpoids sur la planète, 800 millions sont dénutries» affirme Barry Popkin, nutritionniste à l'université de Caroline du Nord. Pour conserver une bonne santé physique, la Mayo Clinic, un établissement médical universitaire américain de renommée internationale, préconise 10 aliments possédant chacun les 4 critères qui réduisent le risque cardio-vasculaire, le cancer, le diabète et la densité calorique : richesse en vitamines, fibres et minéraux, teneur élevée en antioxydants, relative facilité d'acquisition permettant ainsi leur consommation régulière. D'après les nutritionnistes, la consommation de ces aliments permet de conserver une continuité de bonne santé en préparant quotidiennement ses repas avec l'un ou plusieurs de ces 10 légumes, céréale, fruits, fruit sec et poisson :

**. Liste des 10 aliments à consommer régulièrement presque sans modération :**

- . Amande
- . Brocoli
- . Epinard
- . Germe de blé
- . Haricot rouge
- . Jus de légumes
- . Myrtille
- . Patate douce
- . Pomme
- . Saumon sauvage