

Articles

# Santé #1

## 33 articles



Auteur : Didier Reuter - ISBN 9791023700176

1.50€

BOOKINER 



Auteur : Didier Reuter

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

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

# Santé #1

**Le SAD ou la déprime de février**  
**Traverser l'hiver en forme**  
**La surcharge de travail, un facteur de dégradation de l'état de santé**  
**Les 7 agents les plus cancérigènes sur le lieu de travail**  
**Les vertus du café**  
**Fatigue, d'abord le vendredi puis le lundi**  
**Le nombre d'accidents du travail est reparti à la hausse**  
**Les troubles mentaux, la «crise du 21e siècle»**  
**L'espérance de vie saine augmente**  
**32 pays au niveau du moyen-âge**  
**Hôpital, attention danger !**  
**Le cigare oui, la cigarette non**  
**Café, 2 tasses bonjour la vigilance !**  
**Le coût des maux de tête**  
**La consommation modérée de vin et de bière est recommandée**  
**Marijuana, un rapport censuré**  
**Les effets du tabagisme passif**  
**Le stress favorise le psoriasis qui lui-même favorise le stress**  
**Les multivitamines sont bonnes pour le coeur et le colon**  
**Les bienfaits de l'activité physique pour les femmes âgées de plus de 55 ans**  
**Les épices sont bonnes pour la santé**  
**Les effets secondaires des médicaments sont plus mortels que les accidents de la route**  
**La vitamine D et la lumière réduisent le blues de l'hiver**  
**20% des ouvriers sont exposés aux produits cancérigènes**  
**Un monde déprimé**  
**Le sucre augmente le risque de cancer du poumon**  
**Malnutrition, 1 individu sur 5 est sous-alimenté**  
**Manger des pruneaux pour lutter contre le vieillissement des cellules**  
**Les principales causes du cancer sont d'abord comportementales**  
**Le fléau du tabac**  
**Repas d'affaires, combien de verres autorisés ?**  
**Conserver son poids idéal**  
**Le bon régime pour ne pas grossir**

## 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.

## LE SAD OÙ LA DÉPRIME DE FÉVRIER (2000)

Il est bien connu qu'en plein cœur de l'hiver, se pointe régulièrement ce que les spécialistes appellent la déprime de février. Une petite déprime qui correspond au Sad (seasonal affective disorder) ou troubles affectifs saisonniers. Le Sad résulte d'effets chronobiologiques liés directement aux cycles circadiens (24 heures) et circannuels dus au rythme des variations saisonnières de la nature. Il se traduit communément par des creux et des pics de sécrétion hormonale et de tension artérielle mais aussi en hiver, par de l'hypersomnie, l'attrait pour le sucre, la baisse d'activité, la réduction des défenses immunitaires ainsi que le ralentissement de sécrétion de cortisol, l'hormone antifatique. La principale conséquence durant la période hivernale, est que l'individu devient plus vulnérable, plus sensible aux infections et plus fatigable, d'où une augmentation de la morbidité et de la mortalité. Le Sad est le plus couramment soigné par une exposition à la lumière et au soleil. Sous cette action, de la vitamine D est alors sécrétée qui agit directement sur certains neurotransmetteurs du cerveau, améliorant ainsi significativement l'humeur du sujet. Pour éviter le blues du début d'année, il est fortement recommandé de se ménager régulièrement des temps de repos (week-end détente ou découverte), de prendre des vacances en Février et de profiter du moindre rayon de soleil.

### . Périodes de vacances idéales selon le docteur Marc Schwob :

Février	10 jours
Mai	1 long week-end
Juillet-Août	2 semaines
Octobre-Novembre	2 semaines

## TRAVERSER L'HIVER EN FORME (2000)

Selon une récente étude médicale, 1 Français sur 3 ne pratique aucune dépense physique. Pourtant en hiver, la forme doit s'entretenir petit à petit et au jour le jour, en s'appliquant à agir sur 4 points essentiels : le souffle, les muscles, le poids et la forme. Pour conserver un bon moral, il faut s'obliger à faire de sa vie quotidienne une source de dépenses physiques en n'hésitant pas à «bouger», à participer activement aux multiples travaux ménagers et à faire divers exercices dès que l'occasion se présente, même de manière modérée (30 minutes par jour sont considérées comme déjà efficaces), plutôt que de s'économiser en restant assis au bureau ou devant la télé, en prenant sa voiture ou l'ascenseur.

### Conseils «In» et recommandations « Out» pour acquérir la forme et un bon moral au quotidien :

- . Profiter de la lumière du jour en évitant de porter des lunettes foncées (par l'intermédiaire de la rétine, la lumière vitalise l'organisme en stimulant la glande pinéale dans le cerveau) ;
- . Vivre chez soi sous un éclairage puissant qui dépasse les 2500 lux ;
- . Marcher le plus souvent possible au soleil ;
- . Marcher vite (à 6km/h on brûle 2 fois plus de calories qu'à 4 km/h) ;
- . Marcher avec les mains dans le dos pour ouvrir sa poitrine à l'air et mieux s'oxygéner ;
- . Monter et descendre autant de fois que l'on peut les escaliers (maison, bureau...) afin d'entretenir les muscles, les articulations et le souffle ;
- . Rythmer sa respiration sur chaque pas ou sur chaque marche, afin d'éviter l'essoufflement ;
- . Si l'on mise sur un entraînement sportif sérieux, il faut savoir qu'un minimum de 3 séances par semaine est obligatoire pour obtenir un résultat satisfaisant avec le sport choisi ;
- . Eviter de se lancer à corps perdu dans une activité physique. Dès que l'on dépasse 10 heures de sport par semaine, ou 32 kilomètres de marche ou de course à pied, la santé en pâtit ;
- . Eviter de faire des exercices qui demandent instantanément beaucoup d'efforts ;
- . Eviter de se lever trop tard le week-end ou en vacances ;

- . Eviter à l'inverse, de trop peu dormir car le manque de sommeil fait vieillir prématurément l'organisme en favorisant l'intolérance au glucose et la diminution du taux d'hormones thyroïdiennes. Il augmente d'autre part, le taux de cortisol et stimule l'activité du système nerveux sympathique ce qui a pour effet d'aggraver certaines affections endocriniennes et métaboliques liées à l'âge ;
- . Eviter de se reposer dans la pénombre ;
- . Eviter de commencer un sevrage de tabac, un régime amaigrissant ou végétarien en se privant de viande (l'aliment le plus tonique).

### **Exercices au quotidien, en nombre de calories dépensées par heure :**

Jouer aux cartes	25
Repasser	150
Grand nettoyage	200
Jardiner	250
Faire les lits	300
Monter et descendre les escaliers	800

Source : «Pour en finir avec les kilos» du docteur P.Schermasch

### **LA SURCHARGE DE TRAVAIL, UN FACTEUR DE DÉGRADATION DE L'ÉTAT DE SANTÉ (2000)**

La surcharge d'activités sur la santé est un domaine encore mal connu. Pourtant le Financial Times vient de rendre compte d'une récente étude de la British Psychological Society qui met en évidence l'insuffisance des recherches dans ce domaine. Celle-ci révèle notamment «l'existence d'un lien significatif entre la durée du travail et la dégradation de la santé mentale et physique, notamment en ce qui concerne les maladies cardiaques». Cette étude précise que «la liberté de choix joue un rôle important dans la réaction de chacun à la surcharge de travail... ;...qu'il existe un lien étroit entre la dégradation de la santé, l'inflexibilité des conditions de travail et l'incapacité à refuser les heures supplémentaires». Il est ainsi démontré que les agriculteurs et notamment les personnes qui travaillent au noir, sont plus à l'abri des maladies cardiaques que les travailleurs sédentaires aux horaires plus courts, malgré le fait que ces populations dépensent beaucoup plus d'énergie en ayant des journées plus chargées. Toujours d'après cette étude, leurs ressources en énergie, leurs aspirations sociales et économiques plus élevées que la moyenne, leur permettraient de travailler bien plus sans pour cela subir d'effets secondaires indésirables.

### **LES 7 AGENTS LES PLUS CANCÉRIGÈNES SUR LE LIEU DE TRAVAIL (2000)**

Alors que les cancers liés à l'amiante défraient l'actualité, une étude parue dans Travail et Sécurité indique que le rayonnement solaire est sans aucun doute l'agent cancérigène affectant le plus grand nombre de travailleurs français, bien avant le caractère nocif des fumées de tabac.

#### **. Nombre de travailleurs exposés aux principaux agents cancérigènes en France :**

1.520.000	Rayonnement solaire
1.160.000	Fumée de tabac
520.000	Radon
410.000	Diesel
380.000	Acide sulfurique
310.000	Formaldéhyde
180.000	Poussières de bois

Source : Travail et Sécurité

## **LES VERTUS DU CAFÉ (2000)**

La plus grande étude jamais menée aux Etats-Unis pendant 30 ans sur la consommation de café, révèle que la caféine réduit considérablement le risque de développer la maladie de Parkinson. Selon ses conclusions, l'effet protecteur augmente proportionnellement avec la quantité de caféine absorbée. Ainsi, une consommation moyenne de 5 à 6 tasses de café par jour (sous forme de «petit noir» ou de supplément alimentaire) divise par 5 le risque de développer cette maladie neurologique. Une autre étude américaine portant sur 46.000 hommes affirme que la consommation quotidienne de 3 tasses de café ou plus, réduit de 40% le risque de calcul biliaire par rapport à ceux qui n'en boivent jamais.

## **FATIGUE, D'ABORD LE VENDREDI PUIS LE LUNDI (2000)**

47% des français sont asthéniques ou se sont plaints d'une fatigue persistante au cours des 12 derniers mois. C'est ce que révèle un sondage Ipsos qui indique que la fatigue concerne davantage les femmes, que les hommes, les jeunes ou les actifs seniors. Elle sévit majoritairement le vendredi (29% des plaintes) en provoquant des défauts d'attention et de mémoire, ainsi que des courbatures. La fatigue du lundi (18% des plaintes) entraîne essentiellement une humeur maussade, un manque ou une baisse de motivation (on se demande pourquoi !). Une enquête menée conjointement par des médecins généralistes et des pharmaciens a permis d'analyser les principales causes de ces fatigues. Dans 28% des cas, il s'agit d'une réaction à des événements stressants (examen, rencontre avec enjeu, décès d'un proche, déménagement...). Il s'agit également d'un signal d'alarme lié à des maladies neuropsychiques (23% des cas), à des infections (16%), à des maladies cardiopulmonaires (6%) et à diverses pathologies de nature hormonales et endocriniennes, locomotrices, digestives, gynécologiques ou cancéreuses. Il s'avère toutefois que dans 17% des cas, la cause première de la fatigue reste inconnue conduisant à la prescription de neurotoniques, d'antidépresseurs et autres tranquillisants.

## **LE NOMBRE D'ACCIDENTS DU TRAVAIL EST REPARTI À LA HAUSSE (2000)**

Les accidents du travail ont progressé de 3,2% en 1998 entraînant 691.431 arrêts de travail. Cette recrudescence, qui fait suite à une baisse régulière depuis 5 ans, serait principalement liée à l'amélioration du marché du travail. En effet, plus de 300.000 emplois privés et semi-publics ont été créés en 1998 ce qui a eu pour effet d'augmenter mécaniquement le nombre des déclarations. En fait, si l'on examine la situation «à population salariée constante», la fréquence des accidents du travail n'a augmenté que de 1,2%. La différence vient du fait de l'importance des emplois jeunes (plus faible vigilance en début d'activité) et de l'embauche de salariés précaires, lesquels agissent souvent dans de moins bonnes conditions de travail.

### **. Nombre d'accidents du travail suivi du nombre de décès consécutifs à un accident du travail :**

1992	750.0581.024
1993	675.932855
1994	667.933806
1995	672.234712
1996	658.083773
1997	658.551690
1998	691.431NC

Source : CNAM

## **LES TROUBLES MENTAUX, LA «CRISE DU 21<sup>E</sup> SIÈCLE» (2000)**

Selon l'OMS (Organisation mondiale de la santé) «on va assister à l'avenir à un accroissement spectaculaire des troubles mentaux». Cet organisme en arrive même à qualifier de «*crise du XXI<sup>e</sup> siècle*», l'importance des troubles de l'anxiété, de l'humeur et de ceux dus à la toxicomanie. Son avis repose sur une étude réalisée dans 7 pays sur 300.000 personnes et qui indique une forte prévalence de ces maladies, notamment dans les pays développés où le niveau de vie est élevé. Cette constatation démontre également que la moitié des malades ne cherchent pas à se soigner et/ou se soumettent à un traitement inapproprié.

### **. Proportion de personnes confrontées à au moins une affection mentale durant leur vie :**

Etats-Unis	48%
Allemagne	48%
Pays-Bas	40%
Canada	37%
Brésil	36%
Mexique	20%
Turquie	12%

Source : OMS

## **SIDA, 30 MILLIONS DE SÉROPOSITIFS DANS LE MONDE (2000)**

30 millions de personnes seraient actuellement infectées par le virus du sida dans le monde, dont 100 à 130.000 personnes séropositives en France. 95% des séropositifs et malades du sida vivent dans les pays en voie de développement. Apparue dans les années 80, l'épidémie de sida continue d'exploser en Afrique et en Asie, pays dans lesquels l'usage des trithérapies est quasiment impossible. Alors que le revenu mensuel d'un Africain est en moyenne de 76€, le coût pharmaceutique combinant plusieurs médicaments est de l'ordre de 610€ par mois, ne laissant actuellement aucun espoir de guérison pour l'écrasante majorité des malades du sida dans le monde (sauf dans les pays occidentalisés). Le véritable espoir de la recherche actuelle porte sur la réalisation d'un vaccin (et non plus sur la médication ou les thérapies) capable d'apporter une réponse immunitaire satisfaisante. Pour l'instant, les chercheurs explorent 2 approches distinctes. La première consiste à utiliser une partie commune à toutes les souches de virus, notamment une protéine kidnappée par le virus à la sortie de sa cellule appelée bêta 2-microglobuline. Dans la seconde approche, les chercheurs essaient d'associer des morceaux de protéines de différents virus par injection d'un lipopeptide rassemblant plusieurs fragments synthétiques de protéines provenant de différents virus du sida. Une autre voie de recherche s'avère également prometteuse. Il s'agit de l'injection d'ADN viral obtenu selon un processus de culture, donnant naissance à des protéines virales qui sont destinées à provoquer non pas des anticorps mais directement des cellules tueuses.

### **. Nombre de personnes infectées par le virus du sida, par ordre d'importance (base 1999) :**

Afrique subsaharienne	23.300.000
Asie du Sud/Sud-Est	6.000.000
Amérique Latine	1.300.000
Amérique du Nord	920.000
Asie de l'Est/Pacifique	530.000
Europe occidentale	520.000
Europe orientale/Asie centrale	360.000
Caraïbes	360.000
Afrique du Nord/ Moyen-Orient	220.000
Australie/Nouvelle-Zélande	12.000

Source : OMS/Onusida

## **L'ESPÉRANCE DE «VIE SAINÉ» AUGMENTE (2000)**

Afin d'obtenir le nombre réel d'années passées en bonne santé (les années de maladies sont pondérées en fonction de leur gravité, puis soustraites à l'espérance classique de vie), l'OMS vient de publier pour la première fois un classement concernant 191 pays. Alors que la France arrive en 3e position des pays où l'on vit le plus longtemps en bonne santé, les États-Unis se placent en 24e position. Un constat d'autant plus surprenant que ce pays détient le record de dépenses totales de santé avec 14% du PIB (9,7% en France). Il s'avère que les américains meurent plus tôt et passent plus de temps malades et invalides, que n'importe quelle autre personne des pays les plus industrialisés. Les principales causes retenues par l'OMS sont la mauvaise santé des minorités, le sida, la fréquence des cancers liés au tabac, la forte proportion de maladies cardiaques et l'incidence de la violence. Rappelons également que chaque année, 98.000 américains meurent du fait d'une erreur médicale. D'une manière plus générale, le nombre moyen d'années de maladie et d'invalidité concerne 9% de la durée de vie totale dans les pays riches, contre 14% dans les pays pauvres. En parallèle à ce classement, l'OMS vient de décerner la 1re place à la France pour la qualité de ses soins médicaux, en mettant en valeur l'un des meilleurs systèmes de santé dans le monde.

## **32 PAYS AU NIVEAU DU MOYEN-ÂGE (2000)**

S'il est vrai qu'il vaut mieux être riche et en bonne santé de préférence dans un pays industrialisé, que pauvre et malade dans un pays sous-développé, l'inégalité mondiale est telle, qu'entre le niveau d'espérance de vie «en bonne santé» au Japon (74,5 ans) et celui possible en Sierra Leone (25,9 ans), on atteint un écart de presque 3 avec 48,6 années supplémentaires de vie au pays du Soleil Levant ! Actuellement, 32 pays sont touchés par des épidémies majeures et ne dépassent pas un niveau d'espérance de vie supérieur à 40 ans. Une situation qui n'existe plus dans les pays industrialisés depuis le Moyen-Age. Seulement 2 pays au monde affichent une espérance de vie des hommes supérieure à celles des femmes : le Népal (58 ans contre 57 ans) et les Maldives (66 ans contre 63 ans).

### **. Classement des pays selon leur espérance de «vie en bonne santé», en nombre d'années :**

1	Japon	74,5
2	Australie	73,2
3	France	73,1
4	Suède	73,0
5	Espagne	72,8
6	Italie	72,7
7	Grèce	72,5
14	Royaume-Uni	71,7
24	Etats-Unis	70,0
45	Pologne	66,2
81	Chine	62,3
91	Russie	61,3
111	Brésil	59,1
155	Côte-d'Ivoire	42,8
160	Afrique du Sud	39,8
183	Mali	33,1
191	Sierra Leone	25,9

Sources : OMS – Alternatives Economiques

## **HÔPITAL, ATTENTION DANGER ! (Avant 2000)**

En France, 1 patient sur 4 ressortirait de l'Hôpital avec une infection contractée lors de son séjour hospitalier. Infections pulmonaires, sanguines, urinaires ou virales, les causes sont nombreuses dans un milieu hyper aseptisé d'un côté et hyper infectieux de l'autre, par la présence et la rotation de l'ensemble des maladies du corps humain. En la matière, la moyenne des pays européens est de 20,8%, indiquant à l'évidence dans le classement que la Suisse est également un pays où l'on sait pouvoir protéger efficacement son capital santé !

### **. % de personnes ayant contracté une infection lors d'un séjour à l'hôpital :**

Italie	31,8
Grèce	30,5
Espagne	27,0
France	24,2
Portugal	23,3
Autriche	20,0
Irlande	18,7
Royaume-Uni	18,0
Allemagne	17,3
Belgique	17,2
Luxembourg	17,2
Pays-Bas	15,7
Pays scandinaves	10,5
Suisse	9,7

Source : *Journal of American Medical Association*

## **LE CIGARE OUI, LA CIGARETTE NON (Avant 2000)**

Selon une récente étude britannique publiée dans le British Medical Journal portant sur 21.520 personnes, le risque de développer un cancer du poumon, une maladie coronarienne ou une insuffisance respiratoire diminue de 46% pour ceux qui ne fument que le cigare ou la pipe. La principale raison invoquée est que la consommation quantitative de tabac en fumant la pipe ou le cigare, est trois fois moindre que celle liée à la cigarette.

## **CAFÉ, 2 TASSES BONJOUR LA VIGILANCE ! (Avant 2000)**

Le Dr David Kerr responsable d'une enquête réalisée à la demande de la Royal Air Force britannique, met un bémol sérieux sur la consommation du café. L'étude, qui devait porter sur les vertus excitantes du café sur l'organisme et sur le fait de savoir si la caféine pouvait être à l'origine d'erreurs de pilotage, apporte une réponse sans ambiguïté : après 2 petits noirs l'afflux de sang dans le cerveau se réduit de 20%, ce qui a pour effet de priver le consommateur d'une partie de ses facultés de réaction. En fait, le sujet croit que la caféine de son petit noir le rend plus alerte, alors qu'il n'a que l'impression illusoire de la sécurité. En d'autres termes, le café abaisse le niveau objectif de la vigilance en lui substituant un sentiment trompeur d'acuité et de réflexe.

## **LE COÛT DES MAUX DE TÊTE (Avant 2000)**

Selon L'European Headache Federation, les maux de tête au sein de l'Union Européenne coûteraient 222 milliards de francs par an à la collectivité, en traitement et en journées de travail perdues soit l'équivalent de 1,8 millions d'emplois/an. La plupart des cas de céphalées chroniques seraient surtout due à une mauvaise utilisation des analgésiques.



## **LA CONSOMMATION MODÉRÉE DE VIN ET DE BIÈRE EST RECOMMANDÉE** (Avant 2000)

Un à deux verres de vin maximum par repas ou un grand verre de bière réduit légèrement la mortalité totale, toutes causes confondues. C'est ce que révèlent 2 études américaines récentes portant sur le suivi de plus de 600.000 personnes qui indiquent sans ambiguïté, que l'apport modéré d'alcool (de 20 à 40 g par jour) est globalement favorable pour l'organisme. Il résulte ainsi de l'ensemble des constatations médicales, qu'une consommation régulière et modérée d'alcool, même à partir de la quarantaine, permet au cœur de battre plus longtemps en diminuant de 30 à 40% la mortalité cardio-vasculaire. En ce domaine, le vin protégerait un peu mieux que la bière en favorisant notamment un effet protecteur contre la survenue d'un événement cardio-vasculaire. Les bénéfices d'une consommation modérée et régulière d'alcool portent principalement sur une augmentation du bon cholestérol, une baisse de l'agrégation plaquettaire et une action antioxydante à la condition toutefois, de boire plus d'un verre par jour car alors la protection deviendrait insuffisante. L'étude réalisée sur 490.000 personnes montre que le vin contient du resveratrol ce qui agirait comme une hormone protectrice de type œstrogène. La seconde étude réalisée auprès de 129.00 habitants de San Francisco et d'Oakland démontre que la bière quant à elle, apporte des vitamines B6, B9 et B12 qui ont pour effet de favoriser la dégradation d'homocystéine considérée comme un facteur de risque artériel. En revanche, une troisième étude épidémiologique menée par l'Université de Cleveland indique que les femmes qui consomment quotidiennement plus de 5 grammes d'alcool, soit 130 millilitres de vin, 250 millilitres de bière ou 24 millilitres de spiritueux présentent un risque de cancer du sein augmenté de 45 à 50% par rapport aux femmes qui ne boivent jamais. Mais personne encore, n'a compris les mécanismes par lesquels l'alcool peut augmenter ce risque.

## **MARIJUANA UN RAPPORT CENSURÉ** (Avant 2000)

Sous la pression de certains gouvernements, l'Organisation Mondiale de la Santé aurait décidé de censurer courant décembre 97 la parution d'un rapport confirmant que «Le cannabis est moins dangereux que l'alcool et le tabac». Selon l'hebdomadaire New Scientist, les conclusions de cette analyse politiquement sensible auraient indiqué que «Non seulement la quantité d'herbe fumée dans le monde cause moins de dommage à la santé publique que l'alcool et les cigarettes en général, mais que même à consommation identique, elle en causerait probablement moins que l'usage de ces substances légales».

## **LES EFFETS DU TABAGISME PASSIF** (Avant 2000)

Une équipe américaine vient d'apporter la preuve formelle que les non-fumeurs vivant dans une atmosphère enfumée ont un risque accru d'accident cardio-vasculaire. En effet, l'échographie montre que l'épaisseur des parois artérielles s'accroît à une vitesse de 20% supérieure à celle observée chez ceux qui ne sont pas exposés à la fumée de cigarette.

## **LE STRESS FAVORISE LE PSORIASIS QUI LUI-MÊME FAVORISE LE STRESS** (Avant 2000)

Deux nouvelles enquêtes menées aux Etats-Unis confirment que le stress favorise le psoriasis (dermatose chronique caractérisée par des plaques rouges recouvertes d'épaisses squames blanches) alors qu'en retour, le psoriasis est lui-même un facteur générateur de stress et d'anxiété. Ce double effet psychosomatique est du au fait que le psoriasis est généralement considéré (à tort) comme une affection contagieuse. Aussi la thérapie des patients consiste surtout à rompre ce cercle vicieux dans lequel l'un entretient l'autre.

## **LES MULTIVITAMINES SONT BONNES POUR LE COEUR ET LE COLON (Avant 2000)**

Les femmes consommant régulièrement des multivitamines notamment les vitamines B6 et B9 ont un risque cardio-vasculaire inférieur de 23% par rapport à celles qui n'en consomment pas. L'étude menée par le Nurses' Health Study auprès de 80.000 infirmières confirme que les femmes qui reçoivent des doses élevées ont un risque diminué de 45% par rapport à celles qui en absorbent peu. De la même manière, une étude menée par des chercheurs de Seattle auprès de 871 hommes et femmes affirme que l'usage quotidien de multivitamines pendant 10 ans permet de réduire par deux le risque de cancer du côlon. Les bénéfices les plus nets proviennent du calcium et des vitamines A, C B9 et E. La vitamine E est semble-t-il particulièrement efficace en offrant une protection maximale avec un supplément quotidien de 200 UI, soit 11 fois l'apport conseillé en France.

## **LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES FEMMES AGÉES DE PLUS DE 55 ANS (Avant 2000)**

Une étude menée auprès de 40.000 femmes âgées de 55 à 70 ans indique que l'activité physique régulière permet de réduire le décès des femmes ménopausées de l'ordre de 20 à 30%, notamment lorsque ces décès sont d'origine cardiaque ou respiratoire.

## **LES ÉPICES SONT BONNES POUR LA SANTÉ (Avant 2000)**

Sans apporter de réponse définitive, deux chercheurs de l'Université de Cornell aux Etats-Unis ont démontré, en analysant 4.578 spécialités culinaires provenant de 36 pays, que l'usage régulier d'épices et de condiments (ail, oignon, piments...) peut inhiber jusqu'à 75% des bactéries testées. Si les propriétés antibactériennes et antifongiques des épices sont observées depuis longtemps dans les habitudes populaires, il apparaît que le mélange d'épices aux vertus antibiotiques faibles avec des préparations culinaires peut voir décupler leurs effets. Toujours selon ces chercheurs, les épices ne sont pas nocives pour l'organisme mais produisent au contraire des effets bénéfiques pour le corps, même si nous n'en avons pas immédiatement conscience. A titre d'exemples, il a été constaté dans le cadre d'expérimentations animales que le curcuma, l'asa foetida et l'ail peuvent sensiblement réduire la taille des tumeurs cancéreuses, que le clou de girofle mais aussi la cannelle, la moutarde et l'ail sont de puissants antifongiques qui inhibent la croissance des champignons pendant plus de 3 semaines ou encore, que le paprika, le gingembre, l'oignon et l'ail font un excellent travail de plomberie au service des artères en empêchant la formation de dépôts et de caillots susceptibles d'obstruer les vaisseaux sanguins. S'il est clair qu'aucune épice isolée n'est susceptible de remplacer la chirurgie ou les antibiotiques, celles-ci ont un effet certain sur la santé en agissant en synergie avec les autres aliments.

## **LES EFFETS SECONDAIRES DES MEDICAMENTS SONT PLUS MORTELS QUE LES ACCIDENTS DE LA ROUTE (Avant 2000)**

Une enquête menée aux Etats-Unis sur 30 années de prescription vient de jeter un gros pavé dans la marre. Le JAMA (Journal of the American Medical Association) vient de révéler que les effets secondaires indésirables liés à la prise de médicaments constituent la 4e cause de mortalité aux Etats-Unis, juste derrière les maladies cardio-vasculaires, le cancer et les attaques d'apoplexie. C'est 76.000 à 137.000 décès par an qui ont ainsi été constatés, sans compter les 2,2 millions de cas non mortels ayant entraînés des troubles graves. Si les médecins savent très bien que tous les médicaments ont à la fois le pouvoir de soigner, ils ont également celui de rendre malade en fonction de 2 grandes catégories d'effets indésirables : l'effet «excès d'efficacité» lorsque par exemple, un hypotenseur fait trop baisser la tension ; l'effet «réaction imprévue» lorsqu'il y a méconnaissance des mécanismes d'action du produit comme par exemple, les atteintes hépatiques provoquées par le paracétamol. Mais ce qui rend surtout les chiffres de JAMA encore plus inquiétants, c'est que les effets indésirables sont rarement signalés en

tant que tels. Ainsi, un décès sera enregistré comme une insuffisance rénale et non comme un effet secondaire responsable d'une insuffisance rénale. Dès lors à la lumière de cette étude rendue publique, il est devenu urgent de revoir la place du médicament dans les ordonnances surtout lorsque ceux-ci se combinent entre eux simplement pour sécuriser les patients.

## **LA VITAMINE D ET LA LUMIÈRE RÉDUISENT LE BLUES DE L'HIVER** (Avant 2000)

Le SAD (Seasonal affective disorder) ou encore trouble affectif saisonnier est une forme de dépression qui se produit principalement durant les mois d'hiver et se caractérise par de l'hypersomnie, de la léthargie et un attrait immodéré pour le sucre. Des chercheurs ont vérifié que l'usage de la vitamine D à des personnes souffrant du SAD a permis d'améliorer leur humeur de façon significative. Ce trouble est également soigné par l'exposition à la lumière, sachant que la vitamine D est sécrétée naturellement sous l'action du soleil et qu'elle module le niveau de certains neurotransmetteurs du cerveau. A noter que la dépression sous toutes ses formes majore de 50% le risque d'accident vasculaire cérébral, indépendamment du poids, de la consommation d'alcool ou de tabac, de l'existence d'un diabète ou d'une hypertension artérielle. C'est le constat d'une étude menée sur 30 ans auprès de 6.700 personnes.

## **20% DES OUVRIERS SONT EXPOSÉS AUX PRODUITS CANCÉRIGÈNES** (Avant 2000)

5 produits sont à eux seuls responsables de 90% des expositions aux produits cancérigènes. Il s'agit principalement des huiles minérales (50%), de la poussière de bois, de l'amiante, des goudrons et du benzène. En fait, c'est 1 ouvrier sur 5 ou l'équivalent de 1 salarié sur 10 qui sont exposés régulièrement à des produits cancérigènes.

### **L'exposition au risque augmente considérablement dans 4 catégories d'ouvriers où le plus grand est fortement concerné :**

. Mécaniciens auto	64%
. Ouvriers du bois	48%
. Ouvriers d'entretien en mécanique	42%
. Ouvriers des travaux publics	34%

Source : Dares

## **UN MONDE DÉPRIMÉ** (Avant 2000)

Selon le journal «The Economist», 330 millions de personnes souffrent actuellement de dépression chronique dont 90% d'entre elles ne peuvent accéder à un traitement. L'OMS (Organisation mondiale de la Santé) rend cette affection responsable de 800.000 suicides par an et estime qu'en 2020, la neurasthénie sera la 2e cause de morbidité après les maladies cardio-vasculaires. En France, à Paris, les femmes sont 2 fois plus déprimées que les hommes sachant, par ailleurs, que 1 citoyen sur 6 est atteint de dépression. Le record dans la dépression est atteint à Beyrouth au Liban (1 personne sur 5) et en Allemagne occidentale avec 3 femmes affectées de déprime pour 1 homme.

### **. Principaux pays atteints de dépression chronique :**

	<b>% Population atteint (18-64 ans)</b>	<b>Nb de femmes atteintes pour 1 homme</b>
Liban (Beyrouth)	19,0	1,6
France (Paris)	16,4	2,1

Italie (Florence)	12,4	3,0
Nouvelle-Zélande (Christchurch)	11,6	2,1
Canada (Edmonton)	9,6	1,9
Allemagne (partie occidentale)	9,2	3,1
Etats-Unis	5,2	2,6
Porto Rico	4,3	1,8
Corée du Sud	2,9	2,0
Taiïwan	1,5	1,6

Source : *Courrier International* «The Economist»

## **LE SUCRE AUGMENTE LE RISQUE DE CANCER DU POUMON (Avant 2000)**

Selon une étude conduite en Uruguay auprès de 928 personnes, le sucre pourrait constituer un facteur aggravant pour le cancer du poumon. Déjà accusé de favoriser le cancer du côlon, l'absorption de sucre à haute dose augmenterait de 55% le risque de cancer du poumon par rapport à ceux qui en consomment peu. Ce risque serait même multiplié par 28 pour les fumeurs qui consomment des aliments sucrés et des aliments gras !

## **MALNUTRITION, 1 INDIVIDU SUR 5 EST SOUS-ALIMENTÉ (Avant 2000)**

Aux facteurs climatiques (inondations, sécheresse) s'ajoutent les conflits (notamment en Afrique) et surtout la persistance de la pauvreté dans de nombreux pays du tiers monde. Ces conditions particulièrement défavorables, limitent l'accès à l'alimentation pour une grande part de la population mondiale (19%). En Afrique subsaharienne, le nombre de sous-alimentés touche 40% de la population. C'est aussi le cas en Asie du Sud (21%), en Asie de l'Est et du Sud-Est (15%), en Amérique latine et aux Caraïbes (13%), au Proche-Orient et en Afrique du Nord (12%). Selon le FAO, la planète produit en théorie assez d'aliments pour satisfaire les besoins de tous ses habitants. Les disponibilités énergétiques alimentaires s'élèvent en moyenne à 2.720 kilocalories par jour et par personne dans le monde, alors que le seuil de malnutrition chronique est fixé à 2.400 Kcal./jour. Dans les pays riches, les disponibilités énergétiques sont actuellement de l'ordre de 3.340 Kcal, alors que dans les pays les moins avancés, elles plafonnent à 2.060 Kcal./jour.

### **. Disponibilités énergétiques alimentaires par jour et par habitant en moyenne régionale, en kilocalories par jour :**

. Pays industrialisés	3.340
. Proche-Orient et Afrique du Nord	2.990
. Pays en transition	2.850
. Amérique latine et Caraïbes	2.780
. Asie de l'Est et du Sud-Est	2.740
. Asie du Sud	2.360
. Afrique subsaharienne	2.150
. Pays les plus pauvres	2.060

Source : FAO

## **MANGER DES PRUNEAUX POUR LUTTER CONTRE LE VIEILLISSEMENT DES CELLULES (Avant 2000)**

Des chercheurs du Centre d'études sur le vieillissement humain de la Tufts University of Boston, ont établi la liste des fruits et légumes les plus aptes à protéger du cancer, des maladies cardio-vasculaires et de la sénescence. Pour établir le niveau de contribution de chacun de ces aliments en faveur de la réduction du vieillissement, il a été mesuré leur capacité d'absorption des radicaux libres (ORAC en

anglais, Oxygen radical absorbance capacity), lesquels (radicaux libres) contribuent à la dégradation progressive du métabolisme des cellules. Le résultat est net et précis. Pour rester jeune et en forme le plus longtemps possible sous nos latitudes, il faut manger régulièrement des pruneaux, des raisins secs et des myrtilles.

**. Hit parade des principaux fruits et légumes en matière de capacité d'absorption des radicaux libres (CARL pour 100 g) :**

Pruneaux	5.770
Raisins secs	2.830
Myrtilles	2.400
Mûres	2.036
Choux frisés	1.770
Fraises	1.540
Epinards	1.260
Framboises	1.220
Choux de Bruxelles	980
Prunes	949
Brocolis	890
Betteraves	840
Oranges	750
Raisins rouges	739
Poivrons rouges	710
Cerises	670
Oignons	450
Mais	400

Source : *The Daily Telegraph*

**LES PRINCIPALES CAUSES DU CANCER SONT D'ABORD COMPORTEMENTALES (Avant 2000)**

Selon une enquête américaine, plus de 60% des causes de décès par cancer sont la conséquence de comportements personnels ou alimentaires. Dans les pays développés et notamment en France, on considère à tort que l'exposition aux risques technologiques est le facteur le plus aggravant en matière de mortalité par cancer. Les chiffres disponibles montrent, au contraire, que l'on surestime largement la menace sur la santé individuelle dès lors que l'on évoque les risques liés aux causes extérieures (pollution, environnement, qualité de l'alimentation) tout en sous-estimant considérablement les dangers liés aux comportements individuels (tabac, alcool, mauvaise hygiène de vie...). Cette inversion de jugement dans la perception réelle du danger amène à des comportements émotionnels et schizo-phréniques (vache folle, OGN...) drainant une image négative et non méritée pour certaines technologies. Actuellement, toutes les données scientifiques indiquent que ce sont surtout les mauvaises habitudes alimentaires et l'usage du tabac qui génèrent le plus grand nombre de mortalités d'origine cancérogènes.

**. Principales causes de décès par cancer, en % du total (base 1996) :**

. Tabac	30%
. Mauvaise consommation alimentaire	30%
. Vie sédentaire	5%
. Infections chroniques	5%
. Vie sexuelle	5%
. Niveau socioéconomique	3%
. Alcool	3%
. Soleil et radiations ionisantes	2%
. Pollution	2%

. Médicaments	1%
. Sel et additifs alimentaires	1%
. Autres (dont maladies prof.)	13%

Source : *Harvard Report Cancer Prevention*

## LE FLÉAU DU TABAC (Avant 2000)

Selon l'OMS, le tabac fait plus de 4 millions de morts chaque année dans le monde. La forte hausse de la consommation dans les pays en développement devrait même porter le nombre de morts à 10 millions en 2030. 1,15 milliards de personnes sont actuellement des consommateurs réguliers de cigarettes, cigares et tabac à rouler (soit 1 personne sur 6). 82% des fumeurs habitent dans les pays à faible ou moyen revenu, notamment dans les états où la législation est la plus souple. Le plus grand pays du monde, la Chine, commence tout juste à prendre conscience de l'ampleur du problème sanitaire. Dans les pays développés, les décès causés par le tabac touchent davantage les hommes (1.442.000 par an) contre 476.000 pour les femmes. En France, la répartition entre les 2 sexes indique que 39,8% des hommes sont fumeurs (base 1997), alors que les femmes ne sont que 29,5%. Cependant la chute rapide enregistrée depuis quelques années chez les hommes (baisse de 17% en 5 ans) devrait bientôt mettre les deux sexes à égalité, comme c'est déjà le cas dans beaucoup de pays d'Europe. Néanmoins ce sont les jeunes qui sont actuellement les plus gros fumeurs (57,8% pour les 20-24 ans) et qui sont devenus la cible principale des fabricants, alors même que l'Etat profite largement des ventes de tabac avec plus de 57 milliards de francs de taxes prélevées chaque année.

### . % de fumeurs et de fumeuses en France, selon l'âge :

12 ans	3%
16 ans	42%
18 ans	43,4%
18-20 ans	51,4%
20-24 ans	57,8%
24-30 ans	49%
30-34 ans	43,8%
34-40 ans	45,8%
40-44 ans	36,6%
44-50 ans	34,5%
50-54 ans	28,4%
54-60 ans	25,8%
60-64 ans	13,2%
+64 ans	13,7%

Source : *CFES*

## REPAS D'AFFAIRES, COMBIEN DE VERRES AUTORISÉS ? (Avant 2000)

Un ballon de vin, 3 cl de whisky ou un demi de bière, contiennent chacun 12 grammes d'alcool pur. Ce taux d'alcool correspond à 0,2 gr par litre de sang pour un individu de corpulence moyenne (65kg). Pour éliminer le taux légal de 0,5 gr, il faut en moyenne 6 heures sans nouvelle consommation d'alcool. Dans un repas d'affaires (ou autre), si le poids de l'individu influe sur sa capacité à consommer, il n'en est pas moins exempt d'une amende de 900 F. et le retrait de 3 points de son permis de conduire, en cas de dépassement du taux légal. D'une manière générale, l'utilisation d'un alcoolmètre est vivement recommandé en cas de conduite obligée (auto, moto), tout en sachant que la meilleure des préventions, est encore de ne boire que la moitié de ce qui est légalement acceptable.

### . Nombre de verres pouvant être consommés (donnés à titre indicatif), en dehors du repas, avant de dépasser le taux légal de 0,5 gr d'alcool par litre sang :

	<b>Homme</b>	<b>Femme</b>
45 kg	-	1,1/4
50 kg	1,1/2	1,1/3
55 kg	1,1/2	1,1/3
60 kg	1,2/3	1,1/2
65 kg	1,2/3	1,1/2
70 kg	2	1,3/4
75 kg	2,1/4	1,3/4
80 kg	2,1/3	-
85 kg	2,1/2	-
90 kg	3	-
95 kg	3	-

**. Nombre de verres pouvant être consommés (donnés à titre indicatif) au cours d'un repas, avant de dépasser le taux légal de 0,5 gr d'alcool par litre sang :**

	<b>Homme</b>	<b>Femme</b>
45 kg	-	1,1/2
50 kg	2	1,2/3
55 kg	2,1/4	1,3/4
60 kg	2,1/2	2
65 kg	3	2
70 kg	3	2,1/3
75 kg	3	2,1/2
80 kg	3,1/3	-
85 kg	3,1/2	-
90 kg	3,2/3	-
95 kg	3,3/4	-

Source : UAP Prévention/Code Rousseau

## **CONSERVER SON POIDS IDÉAL (Avant 2000)**

Avec une nutrition bien équilibrée, l'exercice physique est un parfait régulateur de poids surtout quand il est pratiqué avec des exercices d'endurance (gymnastique, marche rapide, course à pied, vélo). Un sport effectué pendant au moins 20 minutes tire 50% de l'énergie nécessaire à l'effort, directement dans la graisse. Cette auto diététique par l'effort endurant, n'est pas le cas des sports violents et courts. La pratique d'un sport d'endurance et une nutrition bien équilibrée, permettent de retrouver rapidement son poids idéal ; la nature faisant le nécessaire. A noter que l'obésité commence avec un poids supérieur à plus du 1/3 du poids moyen acceptable.

### **1. POIDS IDÉAL POUR LES HOMMES**

<b>Taille en cm</b>	<b>Poids moyen acceptable</b>	<b>Fourchette de poids acceptable</b>	<b>Obésité</b>
158	55.8	51-64	77
160	57.6	52-65	78
162	58.6	53-66	79
164	59.6	54-67	80
166	60.6	55-69	83
168	61.7	56-71	85
170	63.5	58-73	88

172	65.0	59-74	89
174	66.5	60-75	90
176	68.0	62-77	92
178	69.4	64-79	95
180	71.0	65-80	96
182	72.6	66-82	98
184	74.2	67-84	101
186	75.8	69-86	103

## 2. POIDS IDÉAL POUR LES FEMMES

Taille	Poids moyen acceptable	Fourchette de poids acceptable	Obésité
150	47.0	43-55	66
152	48.5	44-57	68
154	49.5	44-58	70
156	50.4	45-58	70
158	51.3	46-59	71
160	52.6	48-61	73
162	54.0	49-62	74
164	55.4	50-64	77
166	56.8	51-65	78
168	58.1	52-66	79
170	60.0	53-67	80
172	61.3	55-69	83
174	62.6	56-70	84
176	64.0	58-72	86
178	65.3	59-74	89

## LE BON RÉGIME POUR NE PAS GROSSIR (Avant 2000)

L'embonpoint vient moins des quantités que l'on mange que des mauvaises habitudes alimentaires. Si l'alcool n'est pas nécessaire à l'équilibre nutritionnel du corps et fait grossir, la consommation de vin (1 ou 2 verres par repas) est bénéfique pour le coeur car elle élève le taux de cholestérol HDL dans le sang, c'est à dire le bon cholestérol celui qui protège contre la crise cardiaque. L'alcool à dose modérée, stimule la sécrétion des sucs gastriques à condition de ne pas être bu à jeun. Boire trop est dangereux pour la santé mais si l'on mange trop lors d'un repas, cela n'est pas très grave car il suffit de faire maigre le repas suivant. Entre deux repas copieux, il vaut mieux privilégier le repas du midi que celui du soir, car la nuit le corps brûle moins de calories et peut donc se passer de ressources énergétiques. Le petit déjeuner idéal doit comprendre un fruit, du pain ou des céréales (flocons d'avoine), un laitage, un oeuf ou du jambon en écartant si possible la confiture et le sucre. Les fibres que l'on trouve dans les fruits, le son et les légumes secs sont particulièrement recommandées, car elles réduisent la sécrétion d'insuline, régularisent le transit intestinal et calment l'appétit.

### Quelques conseils utiles pour garder la ligne et conserver la forme à l'occasion des repas d'affaires ou autres ! :

#### . COUPE FAIM

Boire un grand verre d'eau une heure avant le déjeuner et surtout régulièrement en dehors des repas. Pour ne pas prendre de poids, il est vivement conseillé de ne rien grignoter entre les repas, sauf à prendre des coupe-faim comme les fruits de saison en mangeant par exemple, la peau des pommes ou des poires contenant des fibres.



#### **. APÉRITIF**

Il est préférable de consommer un alcool sec, un whisky ou un verre de vin rouge, plutôt qu'un brandy ou un cocktail en évitant de picorer les biscuits d'apéritif.

#### **. VIN**

Il est raisonnable de prendre en moyenne deux verres de vin par repas, apéritif compris. Les bons vins sont naturellement à privilégier grâce aux propriétés favorables de leur tanin.

#### **. PLATS**

Il faut se limiter à 2 plats en général en choisissant une entrée qui comporte un légume. En plat principal, il est préférable de choisir plutôt du poisson ou de la volaille en évitant de saucer les plats. On a découvert récemment que la consommation de poissons gras (saumon, hareng, sardine) peut protéger les artères de l'artériosclérose donc du risque d'infarctus. Il est recommandé également de manger des féculents sans trop forcer. Une cuillerée à café d'huile (olive, maïs, soja ou colza) par repas suffit à couvrir les besoins en lipides.

#### **. PAIN**

Le pain est recommandé en quantité régulière en préférant toutefois le pain complet au pain blanc.

#### **. FROMAGE**

Un seul morceau de fromage avec du pain complet et/ou un yaourt.

#### **. DESSERT**

La gourmandise est possible à condition de préférer plutôt les salades de fruits ou les sorbets que les gâteaux en chocolat et autres desserts sucrés.

#### **. CAFÉ**

Garder le chocolat pour le café sans prendre de digestif en évitant de saturer en sucre.