



Infarctus : les signes qui peuvent passer inaperçus chez les femmes

L'infarctus du myocarde ne se manifeste pas de la même façon chez les hommes et les femmes. C'est pourquoi il est important qu'elles écoutent leurs corps et prennent au sérieux certains signes. Ces dernières années, de plus en plus de femmes sont touchées. Et pour cause, la prise de pilules contraceptives combinée au tabagisme augmente les risques de maladies cardiaques. En outre, une mauvaise alimentation et un mode de vie sédentaire sont des facteurs qui conduisent au blocage des artères au fil du temps. L'âge, le diabète, le stress, la dépression, la ménopause, le syndrome du cœur brisé et les complications de la grossesse, peuvent également être responsables de l'apparition d'une pathologie cardiaque chez les patientes. Chez les femmes les sueurs froides, les nausées, les étourdissements et la fatigue inhabituelle peuvent indiquer un risque de crise cardiaque. Ces « symptômes atypiques » peuvent survenir au repos ou pendant le sommeil.

La santé CV des femmes est au programme de la Grande Journée du Cœur, édition 2024, qui se tiendra le 27 juin prochain dans l'église Saint Louis de la Pitié Salpêtrière. Inscrivez-vous dès maintenant : <https://www.action-groupe.org/fr/post/la-grande-journee-du-coeur-2024>



Haricots en vert et pour tous

Originaires de l'Amérique du Sud, cultivés pour la première fois au Pérou il y a près de 7000 ans, les haricots verts sont arrivés en Europe dans les bagages de Christophe Colomb. La France est le premier pays producteur devant l'Italie et l'Espagne. Légume phare de la cuisine française, le haricot vert est aussi prisé par les candidats à la minceur que par les fins gourmets. Riches en nutriments ils sont considérés comme des super aliments : particulièrement riches en protéines, en caroténoïdes et en antioxydants. Les haricots verts contiennent également de l'amidon et des fibres, ce qui les rend particulièrement bénéfiques pour la santé digestive. Peu calorique et peu sucré, le haricot vert fait partie des légumes les plus légers que l'on trouve sur nos étals et apportent vitamines B et C. On les trouve toute l'année mais nous vous conseillons de les consommer du printemps jusqu'à fin octobre lorsqu'elles sont disponibles en France et ne parcourent pas des milliers de kilomètres avant d'arriver dans nos assiettes. On peut aussi les congeler pour les consommer l'hiver.



Le vélo un potentiel inexploité pour améliorer sa santé et le climat.

Dans une étude récente, publiée dans The Conversation réalisée par plusieurs chercheurs (CNRS, Imperial College London, entre autres) les bénéfices pour la santé publique et le climat de la pratique du vélo en France ont été étudiés. En analysant la dernière édition de l'enquête publique décennale de l'INSEE sur les pratiques de mobilité des français, portant sur un échantillon de 14 000 personnes, il ressort que les Français pédalent peu. En moyenne chez les 18 ans et plus, à peine plus de 2 km par semaine. À titre de comparaison, les Hollandais âgés de 75 ans et plus couvrent en moyenne 13,7km par semaine, soit près de 7 fois plus. Qui plus est, dans notre pays, plus de la moitié des trajets de moins de 5 km sont effectués en voiture. En simulant les effets d'un report de 25% de la voiture vers le vélo pour de tels trajets, il en résulte qu'on pourrait éviter 1800 décès et réaliser une économie de milliards d'euros en coûts sociaux de santé. En effet, faire du vélo quelques jours par semaine suffit pour bénéficier de nombreux avantages et impacts positifs sur notre santé : que ce soient les maladies cardio-vasculaires, le diabète de type 2, le cancer du sein, le cancer de la prostate et même la démence. La synthèse des études sur le sujet indique que 100 minutes de vélo par semaine permettent de réduire la mortalité toute cause de 10 % chez les adultes. Ces décès et pathologies chroniques évités représentent d'importantes dépenses de santé en moins pour la collectivité. Les coûts médicaux directs que le vélo permet d'éviter (hospitalisations, traitements médicaux, indemnités journalières) peuvent être chiffrés grâce aux données de l'assurance maladie : ils s'élèvent à près de 200 millions d'euros chaque année. Toutefois, si ces coûts médicaux directs ont l'avantage d'être « tangibles », ils ne représentent que la partie émergée de l'iceberg : éviter une pathologie ou un décès a également une valeur pour la société, et ce même en l'absence de traitement ou d'indemnisation. En effet, maladies et décès ont des conséquences immatérielles qui affectent non seulement la personne concernée, mais aussi son entourage et la collectivité : préjudice moral, perte de bien-être, impact sur la vie des proches (notamment aidants), perte de productivité... Enfin la simulation permet également d'estimer qu'un tel scénario de report modal réduirait les émissions de CO2 de 250 kilotonnes par an. Cela correspond peu ou prou au double des émissions évitées par les crédits d'impôt accordés pour la rénovation thermique des logements. Alors en ville ou à la campagne, pour les trajets domicile-travail ou en promenade du weekend, seul ou à plusieurs, adoptez le vélo et agissez positivement sur votre bien-être physique et mental, en respectant l'environnement et, petit bonus non négligeable, en faisant des économies de carburant !

Lire l'article complet : <https://theconversation.com/le-velo-un-potentiel-inexploite-pour-ameliorer-la-sante-et-le-climat-225010>

