

### ➔ Attention aux tiques : se protéger et réagir !

En France, les tiques sont de plus en plus nombreuses, leur piqûre peut provoquer de graves maladies dont des maladies cardio-vasculaires. Ce ne sont pas des insectes, mais des arthropodes. Avec leurs 8 pattes elles font partie de la famille des acariens, comme les araignées. Elles se nourrissent de sang animal ou humain : elles sont « hématophages ». On sent à peine leur piqure, car elles injectent un peu de salive contenant notamment des antidouleurs, anticoagulants et autres anti-inflammatoires. En France, la principale maladie transmise aux hommes par les tiques (*Ixodes ricinus*) est la maladie de Lyme (appelée aussi borréliose) qui provoque des atteintes cutanées, neurologiques et articulaires. Les régions méditerranéennes sont les plus concernées et Santé Publique France annonce ce mois-ci le retour de la tique "Hyalomma marginatum" ou tique géante dans le sud de la France et en Corse, pouvant provoquer des fièvres hémorragiques. Pour adopter les bons gestes et se protéger contre les tiques, consultez le site de Santé Publique France.

<https://www.santepubliquefrance.fr/les-actualites/2024/fevre-hemorragique-de-crimee-congo-adopter-les-bons-gestes-pour-se-protger-des-piqures-de-tiques>

### ➔ Bien dormir c'est crucial pour votre santé.

Bien dormir est essentiel, et pourtant nombreux sont ceux qui négligent cette nécessité. Parfaire son sommeil, c'est promouvoir une meilleure santé globale, renforcer ses capacités mentales et maintenir un équilibre émotionnel stable. Un manque chronique de sommeil peut entraîner divers problèmes de santé physique. Il est fréquemment associé à l'obésité, au diabète de type 2, aux maladies cardiovasculaires, et même à une diminution de l'espérance de vie. Le sommeil joue un rôle crucial dans la régulation des hormones de la faim. De plus, le manque de sommeil affecte la capacité du corps à réguler le glucose et réduit la sensibilité à l'insuline, augmentant ainsi le risque de développer un diabète de type 2. Des nuits de sommeil suffisantes et de qualité sont bénéfiques pour la santé cardiovasculaire. Elles permettent de maintenir une bonne pression sanguine et de réguler le taux de cholestérol, ce qui réduit les risques de crises cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux. Le sommeil aide également à réguler les niveaux de stress et peut améliorer l'état de santé général en renforçant le système immunitaire. Quelques conseils pour améliorer la qualité de son sommeil : respecter une routine, créer un environnement propice, éviter des stimulants le soir et pratiquer la relaxation.



### Oublier c'est normal. Mais quand faut-il s'inquiéter ?

Au quotidien, oublier certaines choses est assez agaçant – voire, en fonction de l'âge, inquiétant. Mais l'oubli est un phénomène tout à fait naturel : la mémoire a besoin d'oublier. De plus, les souvenirs peuvent ne pas être aussi fiables qu'on le croit, mais au contraire être déformés par rapport à ce qui s'est réellement passé. Mais quel niveau d'oubli est « normal » ? Est-il acceptable par exemple de mélanger les noms de pays, comme l'a fait récemment le président Joe Biden ? Pour se souvenir de quelque chose, le cerveau doit l'apprendre (encodage), le conserver en lieu sûr (stockage) et être capable de le retrouver en cas de besoin (récupération). Si une de ces étapes est perturbée, le souvenir peut être perdu, ou oublié. Mais le cerveau ne peut pas traiter toutes les informations sensorielles qui lui arrivent : il filtre les informations afin de traiter ce qui est important. Ainsi, il encode sous forme de souvenirs principalement les choses auxquelles on prête vraiment attention. Qui n'a jamais oublié les prénoms des invités lors d'une soirée entre amis, parce que son attention est tournée vers autre chose ? Il s'agit là d'une défaillance de la mémoire – un oubli – tout à fait normale, et très courante. Les habitudes et les conventions peuvent aider à contourner ce problème. Si l'on range toujours ses clefs au même endroit, nul besoin d'encoder à chaque fois une nouvelle information pour les retrouver. La répétition est importante pour ancrer les souvenirs, qui ont tendance à disparaître s'ils ne sont pas remobilisés. Plus nous répétons, rabâchons ou racontons des souvenirs, plus nous nous en souvenons longtemps – si ce n'est que nous avons tendance à modifier ces souvenirs lorsque nous les racontons, et qu'il est probable que nous nous souvenions mieux de la dernière version que de l'évènement initial. En vieillissant, les gens s'inquiètent davantage de leur mémoire. Il est vrai que l'oubli devient plus prononcé, mais cela ne signifie pas forcément qu'il y a un problème. Plus le temps passe, plus il y a de choses dont nous devons nous souvenir. Nos expériences passées partagent de nombreux points communs, et il peut être difficile de distinguer différents souvenirs. Le chevauchement des souvenirs, ou interférence, limite la récupération des informations. Imaginez que vous classiez des documents sur un ordinateur : au début, le système de classement est clair, chaque document trouve aisément une place où il sera facile à retrouver. Mais plus les documents arrivent, plus il devient difficile de décider dans quel dossier les ranger. De nombreux documents se retrouvent dans un seul dossier parce qu'ils sont tous liés à un élément. Ainsi, au fil du temps, il devient de plus en plus difficile de retrouver le bon document lorsqu'on le cherche, soit parce qu'on ne sait pas où on l'a mis, soit parce qu'on sait où il devrait être, mais qu'il y a beaucoup d'autres choses dans le même dossier. Oublier est fréquent, et le devient de plus en plus avec l'âge. De plus, oublier des noms ou des dates, ne nuit pas forcément à la prise de décision. Les personnes âgées peuvent avoir des connaissances approfondies et une bonne intuition, qui compensent de tels trous de mémoire. Bien entendu, ces trous de mémoire peuvent être le signe d'un problème plus grave et suggérer qu'il faut consulter. Oublier son chemin dans des endroits très familiers peut révéler une difficulté à utiliser les indices de l'environnement pour se souvenir et se repérer. Et si oublier le nom d'une personne au cours d'un dîner est normal, oublier comment utiliser sa fourchette et son couteau ne l'est pas. En fin de compte, les trous de mémoire ne sont pas forcément à craindre – il faut s'inquiéter s'ils deviennent extrêmes. (article complet voir : <https://theconversation.com/oublier-cest-normal-mais-quand-faut-il-sinquieter-224418>)

