

→ Jouons les prolongations !

Objectif : monter au moins 50 marches par jour en chantant. Tel était le défi lancé par la Fondation Cœur et Recherche pendant la période des JO. Tout juste labellisé "Grande cause nationale 2024", il ne s'agit pas de monter sur le podium mais de faire du bien à son cœur et ainsi d'agir en prévention. Du 1^{er} juillet au 29 septembre 2024, l'idée était donc de gravir au moins 50 marches par jour, à votre rythme, en chantant ou pas votre air favori. Un petit geste très efficace qui consiste à choisir les escaliers plutôt que l'ascenseur ou l'escalator, partout, au travail, à la maison ou en week-end. Une [étude américaine](#) publiée en septembre 2023 a montré que cette activité réduit le risque de maladies cardiovasculaires de 20%. Gravier les marches améliorera non seulement votre condition physique, notamment votre souffle, mais également la bonne santé de votre cœur. Une condition : adopter ce choix quotidiennement et pourquoi s'arrêter fin septembre ? Prolongeons ce défi et oublions les ascenseurs tant que faire se peut. Il est primordial de remettre le cœur au centre de notre santé et de prendre conscience de l'importance d'en prendre soin. Il ne vous reste donc plus qu'à trouver un escalier !

→ MPox : résultats prometteurs pour un vaccin.

Cette annonce intervient alors que l'Afrique connaît une recrudescence du mpox, qui avec l'apparition d'un nouveau variant (1b) a poussé l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) à déclencher le 14 août son plus haut degré d'alerte sanitaire mondiale. Les chercheurs ont utilisé la technologie de l'ARN messager pour tenter de trouver un vaccin contre le mpox qui soit extrêmement efficace et sûr. Après vaccination avec succès de primates, ce vaccin, appelé mRNA-1769, fait maintenant l'objet de premiers tests cliniques sur les humains au Royaume-Uni, pour s'assurer qu'il ne présente aucun risque.

Actualités :

- Les podcast P&R à écouter ici : <https://www.action-groupe.org/fr/actualites/podparole-reaction/1>
- Notre agenda du mois : <https://www.action-groupe.org/fr/pages/les-rendez-vous-de-pr>



La solitude et son impact sur notre santé !

Les taux élevés d'isolement social et de solitude dans le monde ont de graves conséquences sur la santé et le bien-être. Les personnes qui n'ont pas suffisamment de liens sociaux étroits sont davantage exposées au risque d'accident vasculaire cérébral, d'anxiété, de démence, de dépression, de suicide et bien d'autres maladies", déclarait l'Organisation mondiale de la Santé en 2023, alors qu'elle annonçait créer une Commission sur le lien social. En juin cette année, une étude menée par l'Université d'Harvard et publiée dans la revue eClinicalMedicine s'est également penchée sur la problématique et a livré des révélations surprenantes. La solitude est de plus en plus considérée comme un problème majeur de santé publique. En particulier lorsqu'elle est chronique, l'étude indique que la solitude pourrait jouer un rôle crucial dans l'incidence des AVC. Théoriquement, la hauteur de ce risque serait comparable à celui qu'une personne prend en fumant 15 cigarettes par jour. Concrètement, les résultats de ces recherches mettent en lumière une augmentation de 56 % du risque d'AVC chez les individus de 50 ans et plus, souffrant d'une solitude chronique, comparativement à ceux ne ressentant pas ce sentiment d'isolement. Pour cette étude, l'équipe a repris les données 2006-2018 de l'étude Health and Retirement Study (HRS) portant sur un panel d'environ 20.000 personnes. Les participants – tous des adultes âgés de 50 ans et plus qui n'ont jamais eu d'accident vasculaire cérébral – ont répondu à des questions permettant d'évaluer leur solitude. Les volontaires qui ont participé au questionnaire au début des travaux puis 4 ans plus tard, ont été placés dans quatre groupes en fonction de leurs scores de solitude au cours de ces deux évaluations. L'analyse des données recueillies montre un lien entre la solitude et un risque plus élevé d'accident vasculaire cérébral, et il est encore plus fort lorsque les personnes se sentent seules depuis des années. Lors de la première évaluation, les participants solitaires présentaient un risque d'accident vasculaire cérébral 25 % plus élevé que ceux qui n'étaient pas considérés comme seuls. Au sein du groupe "sentiment de solitude constamment élevé", le risque d'accident vasculaire cérébral était 56 % plus élevé par rapport aux personnes appartenant au groupe "solitude constamment faible". Alors que les analyses de base suggèrent que la solitude à un moment donné était associée à un risque plus élevé, ceux qui ont connu une solitude intermittente ou d'apparition récente n'ont pas montré de tendance claire de risque accru d'accident vasculaire cérébral. Ce qui suggère que l'impact de la solitude sur le risque d'accident vasculaire cérébral se produit à plus long terme.

Si vous connaissez des personnes seules autour de vous, invitez-les à rejoindre Parole & Réaction et à participer à nos nombreuses activités.

