

LA LETTRE

➔ Cybercondrie : danger !

Les Européens sont nombreux à faire un autodiagnostic en interrogeant internet pour des symptômes inhabituels. Un vrai problème ! L'étude d'Eurostat montre que 56% des Français ont ce réflexe. Et c'est bien pire en Finlande où ce chiffre atteint les 80%. La « cybercondrie », le nom de ce phénomène, concerne de plus en plus de personnes et est notamment liée à l'augmentation du nombre de déserts médicaux et à la difficulté de joindre son médecin traitant. On ne le dira jamais assez : en cas de symptômes inhabituels, ne consultez pas google, mais un médecin ou télé-consultez en cas de difficultés d'accès aux soins.

➔ Rhinite allergique - c'est la saison.

Une allergie résulte d'une réaction exagérée de l'organisme à une menace mal interprétée. Lorsqu'il est exposé à un allergène, l'organisme le reconnaît comme menaçant et réagit donc en tentant de le repousser ou d'éternuer pour l'éliminer. Ce mécanisme de défense entraîne habituellement une inflammation, et c'est cette réponse inflammatoire qui provoque la sensation de congestion ou le besoin d'éternuer en cas de rhinite allergique. Vos yeux aussi peuvent se mettre sur la défensive. Ainsi, des larmes se forment, les vaisseaux sanguins enflent et vous voilà les yeux tout rouges et bouffis. Pour en savoir plus sur les causes et les traitements : <https://tinyurl.com/2p95a37t>

➔ L'avocat propulsé au rang de super-aliment

Une équipe du Harvard TH Chan School a publié une étude prospective observationnelle dans le Journal of the American Heart Association portant sur 110000 personnes suivies pendant plus de 30 ans et qui indique que manger 2 portions d'avocat par semaine réduit le risque de développer une maladie cardio-vasculaire. Cette recherche vient compléter et élargit la littérature existante sur les graisses insaturées et la réduction du risque de maladies CV et souligne également à quel point les graisses saturées, comme le beurre, le fromage et les viandes transformées sont nocives pour le cœur. Soulignons néanmoins que si l'avocat est bon pour la santé, il l'est moins pour l'environnement en raison du bilan carbone associé à son exportation et la grande quantité d'eau nécessaire à sa culture. Il n'y a pas de remède miracle !

Expérience personnelle, interaction, communication, information, prévention sur les MALADIES CARDIOVASCULAIRES



Les fruits : tout est dans l'emballage !

Les fruits sont, avec les légumes, les incontournables de tout régime alimentaire sain et un tant soit peu équilibré. Ils se caractérisent souvent, entre autres, par leur douceur – surtout lorsqu'ils sont bien mûrs. Ce goût suave si apprécié provient de leur forte teneur en un type de sucre : le fructose ! Ils contiennent également du glucose, mais en quantité beaucoup plus faible. Nous allons nous concentrer sur le premier de ces deux sucres. Car, paradoxalement, le fructose peut être nocif pour notre santé. Lorsque nous prenons du fructose de manière traditionnelle, si l'on peut dire, nous ne l'ingérons pas seul mais associé à son « emballage » naturel : le fruit dans son entier, avec tous ses autres composants – fibres, minéraux, vitamines, etc. C'est pourquoi nous devons mâcher chaque morceau que nous mangeons. Ce faisant nous mélangeons ces différents composants, dont les abondantes fibres, avec notre salive et nos sucs digestifs. Cela signifie que le fructose contenu dans le fruit est incorporé lentement et associé à de nombreux autres éléments dans notre organisme, ce qui permet à nos cellules intestinales d'absorber et de consommer la grande majorité du fructose qui arrive. Si bien qu'au final, seule une très faible partie de celui-ci parvient au foie via le sang pour être transformée en graisse. À l'inverse, lorsque nous absorbons une grande quantité de fructose « sorti de son milieu naturel », que ce soit dans un bonbon, une sauce, une glace ou, pire, sous forme liquide, dans une boisson sucrée par exemple, la situation est très différente. Nous inondons littéralement notre tube digestif de fructose dissous dans l'eau. Ce dernier est rapidement absorbé par les cellules intestinales, mais elles sont rapidement débordées et une large partie continue donc son chemin jusqu'au foie. Où il va être transformé en graisse...Le foie est chargé de distribuer cet excès de graisse dans tout le corps. Si cela se produit de manière isolée, cela n'a guère d'importance. Mais une consommation importante et fréquente va dépasser nos capacités de régulation et, à long terme, entraîner des problèmes de santé. Cet excès de graisse déposé dans notre corps peut entraîner obésité, diabète, hypercholestérolémie, etc. Avec le temps, les troubles métaboliques augmentent également le risque de souffrir d'une crise cardiaque ou même d'un cancer. Consommer des fruits est évidemment bon si nous les croquons, les mâchons, les mélangeons à d'autres aliments pour les rendre plus faciles à digérer. Mais lorsque nous buvons du jus de fruits, la situation est différente. Nous absorbons beaucoup plus de fruits que si nous devions les éplucher, les mâcher, etc. De plus, comme nous ne prenons pas le fructose dans son « emballage naturel », il est absorbé d'un seul coup, rapidement, atteint le foie et une fois-là, on a compris ce qui se passait. Les fruits sont donc de préférence à consommer en tant que tels, et les jus un plaisir auquel on peut s'adonner de temps en temps. Et si vous décidez de boire un jus, n'enlevez pas la pulpe ! Elle aide le sucre contenu dans le fruit à pénétrer plus lentement dans notre organisme, tout comme cela se produit lorsque nous mangeons le fruit directement.



