

## LA LETTRE

### ➔ Bien vieillir c'est dans la tête !

Notre santé est-elle influencée par le regard que nous portons sur nous-même ? Une étude révèle que lorsqu'on développe une perception négative du vieillissement, on est plus exposés à des problèmes de santé. Au cours de l'étude, les participants, âgés de 52 à 88 ans, ont rempli des questionnaires quotidiens pendant 100 jours, pour livrer le regard qu'ils portaient sur leur vieillissement. Les chercheurs ont également analysé leur état de santé. Les résultats montrent que les personnes qui vivent négativement le fait de prendre de l'âge ont trois fois plus de problèmes d'hypertension, de maladies cardiaques et de troubles cognitifs, que celles qui vivent plus sereinement leur vieillesse. Les schémas de pensée ou de conversation qui renforcent ou exagèrent certains stéréotypes du vieillissement ont un impact physique sur notre vie.

### ➔ Des murs végétaux pour l'immunité.

L'urbanisation a des effets délétères sur la diversité microbologique de notre organisme et sur sa capacité à lutter contre les maladies. Pour contrer cela, des chercheurs ont eu l'idée d'équiper des bureaux de murs végétaux. Selon leurs conclusions, ces installations ont permis de développer la variété et l'abondance des bactéries de la peau des employés. Cette diversité bactérienne était liée à une baisse des cytokines inflammatoires. Le système immunitaire des employés était renforcé par la présence de ces murs. Une idée à suggérer aux employeurs ?

### ➔ Dès l'automne : croquez des pommes

Avec plus de 1000 variétés de pommes, il est facile de trouver son bonheur en fonction de la texture ou du goût. Elles contiennent en moyenne 12 g de glucides pour 100 g. Elles sont pauvres en lipides et en protéines. Une pomme de 150 g apporte environ 80 kcal. En cas de petit creux, croquer dans une pomme sera un bon moyen pour être rassasié à moindre calories. Sa richesse en pectine, fibres solubles, en fait un allié anticholestérol. Ce fruit contient également de nombreuses vitamines et de minéraux. Pour profiter de toutes ses vertus, consommez la crue !

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



### Sans sel, mais avec plaisir.

Les papilles gustatives peuvent s'adapter à un régime pauvre en sel, plaident les cardiologues, avec une étude pilote, présentée au Congrès scientifique de l'Association on Cardiovascular Nursing and Allied Professions (ACNAP)-EuroHeartCare de la Société Européenne de Cardiologie. Une intervention destinée à adapter le goût et à l'habituer à un apport en sel réduit, peut redonner le plaisir de manger, moins salé, aux patients souffrant d'hypertension (HTA). Car le goût « perdu » avec la réduction du sel, reste l'un des principaux obstacles à l'adhésion à un régime allégé en sel, permettant de réduire le risque d'hypertension artérielle, rappellent les auteurs de l'étude menée à l'Université du Kentucky (Lexington). Alors que l'HTA touche plus d'un milliard de personnes dans le monde et reste la principale cause mondiale de décès prématuré, il est crucial d'encourager les changements de mode de vie permettant de la prévenir, voire de l'inverser et la restriction en sel fait partie de ces interventions. Des apports très réduits en sel permettent de retarder le besoin de médicaments antihypertenseurs ou peuvent aussi compléter leurs effets. Les chercheurs soulignent qu'en pratique, l'observance de cette restriction alimentaire en sodium se réduit avec le temps, pour des raisons de perte de perception du goût des aliments. Le Sodium Watchers Program – Hypertension (SWaP-HTN) menée auprès de patients souffrant d'hypertension artérielle montre qu'il est possible de modifier la perception du goût et d'apprendre à apprécier tout autant les aliments moins salés. L'intervention est conçue pour favoriser l'adaptation progressive du goût aux aliments à faible teneur en sodium. Elle examinait auprès de patients souffrant de HTA, ses effets à court terme sur l'apport en sodium, la tension artérielle, la préférence pour les aliments salés, et le plaisir gustatif associé à un régime pauvre en sodium. Le groupe d'intervention a bénéficié de 16 semaines d'éducation nutritionnelle par vidéo. Le programme a été individualisé en fonction des obstacles et des objectifs hebdomadaires de chaque patient. Les participants ont reçu un dispositif électronique permettant de détecter la teneur en sel de leurs aliments. L'une des premières étapes consistait à réduire les apports en sel, puis les participants étaient invités à faire des mesures de la teneur en sel de leurs aliments et de se fixer des objectifs. La plupart ont retiré la salière de table au bout de 3 semaines. Dans le groupe d'intervention, l'apport en sodium a chuté de 30% par rapport au départ et le plaisir d'un régime pauvre en sel a augmenté. Il semble possible d'adapter nos papilles gustatives pour apprécier les aliments à faible teneur en sodium et réduire progressivement la quantité de sel que nous consommons.



