

→ Dry January

C'est la dixième édition de ce défi lancé par Alcohol Change UK. Depuis son lancement en 2013 les chercheurs ont évalué les effets bénéfiques de ce mois sans alcool et ils sont nombreux : une peau fraîche et plus belle, un sommeil amélioré et donc plus d'énergie, une perte de poids, une économie d'argent, une meilleure pression artérielle et un sentiment de victoire et de fierté ! Alors vous pouvez encore rejoindre les milliers de français qui participent à l'évènement. Rendez-vous sur : <https://www.dryjanuary.fr/>

→ Le chien protecteur de l'homme

De nouvelles recherches ont démontré que posséder un chien réduit le risque de décès prématuré d'une crise cardiaque ou d'un accident vasculaire cérébral chez les personnes vivants seules. Si vous hésitez à prendre un chien, faites-le, il pourrait vous sauver la vie. Une méta-analyse, publiée dans *Circulation : Cardiovascular Quality and Outcomes*, un journal de l'American Heart Association, indique qu'avoir un chien réduirait les risques de décès, en particulier chez les survivants de crises cardiaques et d'accidents cérébrovasculaires. Selon les données présentées par l'étude, le fait de tenir compagnie à un chien réduit de 33 % le risque de décès prématuré chez les survivants d'une crise cardiaque et de 27 % le risque chez les survivants d'un AVC qui vivent seuls. Les études antérieures sur le terrain ont déjà donné un aperçu de la façon dont la possession d'un chien influe sur les résultats de santé, en réduisant par exemple l'isolement social, en améliorant l'activité physique ou même en abaissant la tension artérielle.

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



2023 : et si nous choissions d'être heureux ?

Au-delà de la simple vue d'esprit, être heureux, cela peut s'apprendre. Entre psychologie positive, bonnes nouvelles et optimisme, le bien-être peut se cultiver et devenir un enjeu pour construire le monde de demain. En plus, c'est prouvé, c'est bon pour la santé ! Certes ce n'est pas toujours évident de rester positif face à la réalité de notre monde et aux épreuves personnelles. Et on entend souvent dire que c'était mieux avant. Vraiment ? La réalité c'est qu'avant il y avait plus de guerres, plus de pauvreté, une mortalité infantile plus élevée, une espérance de vie plus courte, un taux d'analphabètes plus élevés, etc.... Dans notre actualité, la guerre, les pandémies, les catastrophes naturelles occupent une place prépondérante. Mais en y regardant de près on peut trouver nombre de bonnes nouvelles. En voici quelques unes au hasard : 1/ selon un rapport d'experts des sciences de l'atmosphère, en coordination avec l'Organisation Météorologique Mondiale et l'ONU, la couche d'ozone devrait se régénérer complètement d'ici 2030 dans l'hémisphère nord, dans les années 2050 dans l'hémisphère sud et en 2060 dans les régions polaires. 2/ l'ARN messenger (ARNm), découvert par le grand public avec l'épidémie de Covid et capable de contrer la pénétration du virus Sars-Cov-2 dans l'organisme, pourrait aussi empêcher la prolifération des tumeurs cancéreuses. 3/ depuis le 1er janvier, certaines pilules, les implants et les stérilets sont entièrement remboursés pour les femmes de moins de 26 ans. Cette mesure ne concernait que les mineures auparavant. Un autre moyen de contraception sera à son tour gratuit pour les moins de 25 ans, dès le 1er janvier 2023 : les préservatifs. Attention, l'idée n'est pas de mettre des œillères sur ce qui ne va pas. Mais on peut identifier les émotions positives, celles qui nous apportent de la joie. Selon une étude universitaire réalisée par une psychologue américaine, Sonja Lyubomirsky, notre capacité au bonheur serait influencée à 50 % par nos gènes, à 10 % par les conditions extérieures et 40% ne dépendrait que de nous. Bien sûr on a tous des chutes de moral à un moment ou un autre. Mais on peut choisir de les dépasser et d'agir. Le pessimisme c'est un renoncement, un repli.

Sur un plan strictement médical, il est désormais prouvé que les optimistes ont un système immunitaire plus performant, sont moins sujets aux accidents vasculaires cérébraux, ont un taux de survie après infarctus supérieur et, au final, vivent plus longtemps. Et puis pour booster son bien-être rien de mieux que de sourire et de rire. Les deux étant liés, le sourire déclenche le rire. Et quand on rit, cela permet à notre cerveau de fabriquer en nombre plus important des molécules dont il a besoin. C'est un exercice musculaire qu'on peut comparer au plaisir d'un jogging intensif, on fabrique des endorphines, de la dopamine. Alors essayons d'aborder 2023 sous un angle positif et comme disait Churchill : un pessimiste voit la difficulté dans chaque opportunité ; un optimiste voit l'opportunité dans chaque difficulté. Bonne et heureuse année à tous !

