Par Suzy Jourdan

Pour protéger vos neurones, brossez-vous les dents !

Une bonne hygiène bucco-dentaire est indispensable à la bonne santé de vos dents et de vos gencives, elle permet également de vous protéger contre le déclin cognitif ! C'est ce que démontre une revue systématique menée sur 11 bases de données portant en tout sur 261 772 participants âgés entre 55,7 et 87,2 ans. Après avoir étudié différents comportements d'hygiène bucco-dentaire, les chercheurs n'ont pas trouvé de lien direct entre l'utilisation régulière du fil dentaire, du bain de bouche, des cure-dents ou le nettoyage des prothèses dentaires et le risque de développer une maladie d'Alzheimer ou d'autres types de démence. En revanche, dans cette étude, le brossage des dents est associé à un risque réduit de troubles neurocognitifs et à un ralentissement de la dégradation de la fonction cognitive globale. Rappelez-vous c'est deux fois par jour et pendant 3 minutes à chaque fois !





UN MILLION

C'est le nombre d'implants dentaires posés en France chaque année. Contrairement aux autres prothèses, comme les dentiers et les couronnes, les implants ne sont pas remboursés par la Sécurité sociale et restent une solution trop onéreuse pour beaucoup. Grâce à un avis de la Haute Autorité de Santé (HAS) émis en novembre dernier, la situation pourrait bien évoluer. En effet, la HAS s'est prononcée pour le remboursement des implants dans les édentements complets ou unitaires, considérant qu'ils permettent de restaurer efficacement la fonction masticatoire et l'esthétique du sourire, tout en ayant une bonne durée de vie. À suivre...



Si vous voulez un enfant sage...

Vous l'adorez, mais il faut l'avouer, il peut parfois être insupportable ! Cela peut paraître hors-sujet comme question, mais couchez-vous votre enfant à heures régulières ? Si ce n'est pas le cas, et malheureusement c'est de plus en plus fréquent de nos jours, vous devriez essayer de le mettre au lit à heures fixes. En effet, des chercheurs en santé comportementale, ont remarqué au cours d'une étude menée sur les habitudes du coucher de 143 enfants âgés de 6 ans, que plus l'heure du coucher était régulière, meilleures étaient leurs capacités de gestion émotionnelle, et en particulier la frustration, par rapport aux autres bambins qui révélaient plus d'impulsivité. Les chercheurs font également remarquer que cette approche est aussi meilleure pour leur santé, le manque de sommeil entraînant des risques accrus de surpoids et d'obésité. À bon entendeur...



Faire la peau aux acariens sans produits chimiques

Bien au chaud dans nos logements calfeutrés, les acariens sont à la fête, contrairement aux 20 millions de personnes qui souffrent d'une allergie. Difficile d'éradiquer ces minuscules bestioles même avec des réflexes d'hygiène rigoureux. Restent les produits acaricides et les éléments de literie dont le tissu a été traité chimiquement. Immunoctem, propose des housses de couettes, de matelas et d'oreillers, ainsi que des matelas dont la conception permet de filtrer les particules allergisantes sans imprégnation chimique. L'efficacité de cette protection physique a été testée au cours d'une étude menée à l'hôpital Tenon (AP-HP, Paris).

Parure complète (housse de matelas, oreillers et couette) à partir de 243 €, immunoctem.fr

LES **OPIOÏDES** SOUS HAUTE SURVEILLANCE



12 millions de Français prennent des opioïdes contre la douleur. Parmi ces substances, les plus connues sont le tramadol et la codéine, que l'on trouve souvent associés à de l'ibuprofène ou du paracétamol suscitent l'inquiétude auprès des autorités sanitaires. En effet, ces médicaments comportent de réels risques liés au mésusage et à la dépendance. Le triste cas des États-Unis où 100 000 personnes décèdent chaque année d'une overdose aux opioïdes a peut-être fait son chemin et motivé la prise de nouvelles mesures. Dorénavant, les médicaments contenant du tramadol et de la codéine seront uniquement délivrés sur ordonnance non falsifiable, en indiquant le dosage, la posologie et la durée de traitement qui ne devra pas dépasser 3 mois.

C'est à lire...

***On vous vole votre attention*, de Johann Hari, Éditions Eyrolles, 23 €.**



C'est une véritable épidémie qui nous menace ! Et il ne s'agit pas d'un agent infectieux cette fois mais d'une perte dramatique de la capacité à se concentrer. Si les écrans et l'afflux d'informations qui agressent sans cesse nos sens est à incriminer, c'est seulement pour partie. Des changements beaucoup plus profonds dans nos modes de vie portent une lourde responsabilité. La bonne nouvelle, c'est que l'on peut y remédier !

Dans mon agenda...

L'Institut Curie lance sa nouvelle campagne nationale de mobilisation et d'appel à la générosité : *« Une jonquille contre le cancer »* ! qui se tiendra du 11 au 23 mars 2025 dans toute la France.

Cette nouvelle édition d'Une jonquille contre le cancer mettra en lumière ceux qui combattent ces cancers rares, les patients, ainsi que les experts qui se mobilisent pour faire avancer la recherche et les soins.
Les événements clés de la campagne :
- Le challenge connecté *« La course de la jonquille contre le cancer »*, où chaque kilomètre parcouru se transforme en don d'1 € reversé à l'Institut Curie, du 11 au 23 mars.
- Des événements solidaires organisés partout en France par des entreprises, des collectivités, des associations et des particuliers engagés... tout au long du mois de mars.
- Le *« Village Jonquille »* place du Panthéon à Paris du 11 au 23 mars : collecte de dons, vente de pots de jonquilles et d'objets dérivés, et animations solidaires.

Pour en savoir plus : unejonquillecontrelecancer.fr

