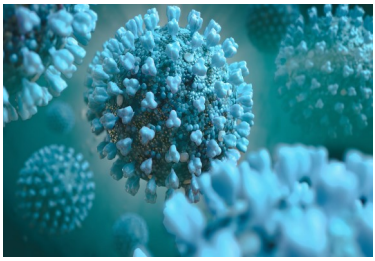
RELAXOLOGIE F.I.R.

NEWSLETTER

Année 2020 N°05 Nov./Décembre

## COVID 19



Le laboratoire pathogène de Wuhan de classe 4 ("P4"), c'est-à-dire de virologie +++, a été construit avec l'aide de la France. Celle-ci a vendu son expérience dans les coronavirus et accompagné les chinois dans le développement de ce laboratoire. Inauguré en 2014, il n'a été opérationnel qu'en 2019…
Les chauves-souris incriminées sont absentes de Wuhan. Les souches de coronavirus proviendraient de la province du Yunnan (entre autre). Il n'y a donc pas eu de contact direct des chiroptères avec des humains, mais certainement des fuites en provenance du laboratoire de Wuhan.
Les chiroptères, en particulier les rhinolophes, sont porteuses de plus d'une centaine de coronavirus (bénins et malins).
Les Frankenstein de tout poil (et de tout pays) n'ont pas fini de participer à la réduction de la population mondiale.
*Sources :*
*"Le Canard Enchaîné"*
*Pages spéciales : "La Chine démasquée" - Octobre 2020*

## Nuit et confinement

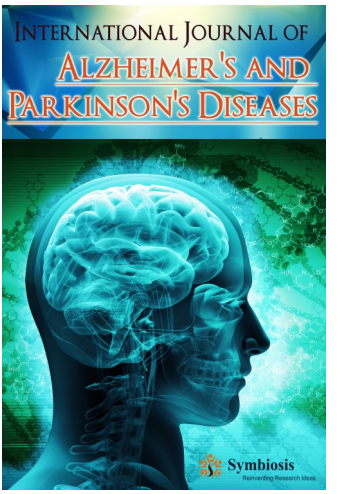
*Extraits de Sciences et Avenir, numéro spécial sur le sommeil.*

Charles Morin, directeur du centre d'étude des troubles du sommeil à l'université Laval (Canada) :
*"L'anxiété et le stress causés par l'incertitude sur le futur, ainsi que la crainte d'être infecté, ont aussi participé à cette perturbation du sommeil."*
Ellemarije Altena, chercheuse en neurosciences à l'université de Bordeaux :
*"Ce stress causé par la pandémie a suscité l'émergence de symptômes similaires à ceux du syndrome post-traumatique, comme l'anxiété, la dépression ou le sentiment de solitude : des facteurs qui ont des conséquences sur le sommeil."*

Nous avons mis l'accent sur le sommeil car c'est un élément important dans notre équilibre biologique, mais, bien évidemment, les conséquences de l'isolement, de la pandémie sont beaucoup plus vastes. Les peurs, souvent irrationnelles et vendues par les médias, participent aux stress précités. A notre niveau, il n'est pas toujours facile de raisonner, de rassurer, toujours en vertu du fameux "Oui mais !".

## La démence à corps de Lewy

Si nous connaissions déjà des variantes de la maladie d'Alzheimer, comme la dégénérescence fronto-temporale (DFT), la seconde démence neurodégénérative la plus fréquente est la démence à corps de Lewy (DCL).




Nous retrouvons des points communs avec la maladie d'Alzheimer, mais avec des particularités :
- des activités motrices de type syndrome parkinsonien,
- des performances cognitives variables concernant l'attention et la vigilance,
- mais surtout des hallucinations visuelles.

Son diagnostique est particulièrement difficile en raison de l'association des symptômes de la maladie d'Alzheimer et de la maladie de Parkinson.

Parmi les symptômes éventuellement associés nous trouvons :
- Chutes fréquentes - Syncopes ou pertes de connaissance.
- Délires systématisés.
- Hallucinations, en plus de celles visuelles.

## Les vertus du café

Après l'eau et le thé, le café est la troisième boisson la plus consommée au monde.

Son effet excitant (augmentation du taux d'adrénaline) est variable en fonction du consommateur :
- Son influence est limitée à quelques heures chez une personne en bonne santé.
- L'effet excitant du café est diminué chez le fumeur.
- Contraception, femmes enceintes sont les plus réceptives à la caféine (avec augmentation du risque de fausse couche).

Cette étude de l'université de Harvard (USA) et retransmise par le *New England Journal of Medecine* nous apporte les informations complémentaires suivantes :
- Boire trois tasses par jour diminuerait les risques du cancer du foie de 40%.
- Ils constatent également que *"boire trois à cinq tasses par jour est toujours associé à une diminution de maladies chroniques."*
- Enfin, cancers de la peau, du sein et de la prostate profiteraient des effets bénéfiques de la caféine, mais dans une moindre importance.

Encore une fois, c'est comme le chocolat, seuls les abus et les excès posent finalement des problèmes. Une consommation de tout, dans une proportion raisonnable, est compatible avec un mode de vie sain.

F.I.R. http://www.psyrelax.org

Pour supprimer votre nom de notre liste de diffusion ou modifier vos coordonnées.
Des questions ou commentaires ?
Envoyez-nous un mail à l'adresse suivante : psyrelax@orange.fr