

Désolé ! Les chips et les plats cuisinés sont mauvais pour la santé.

Pour nous éviter d'être victime d'accident vasculaire cérébral ou d'infarctus du myocarde, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) nous recommande de ne pas dépasser une consommation moyenne de 5g de sel par jour.

En effet, l'excès de sel est une cause importante d'hypertension artérielle qui, à la longue, use les parois des artères, provoquant des accidents artériels, cardiaques et cérébraux graves.

Quand on n'a pas le temps de cuisiner, le recours aux plats tout prêts est une façon simple et rapide de se nourrir agréablement et sans effort. Malheureusement, les plats cuisinés et les sauces prêtes à l'emploi contiennent beaucoup de sel et de sucre « cachés ». Ajoutés aux aliments industriels pour en améliorer le goût, ces ingrédients doivent être mentionnés sur l'emballage en précisant leur dosage, mais calculer sa consommation quotidienne de sel est fastidieux (pour chaque aliment consommé, il faut multiplier le poids de l'aliment par sa concentration en sel, puis additionner les résultats obtenus pour chaque aliment). En pratique, réduisez le plus possible la quantité et la fréquence de ce qui apporte le plus de sel : les plats cuisinés, les sauces prêtes à l'emploi et... les chips (tous sont extrêmement salés).

Source : <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/media-resources/science-in-5/are-you-consuming-too-much-salt>

« Nauru »

Nom d'une île située dans l'Océan Pacifique, en Micronésie, qui héberge le plus petit état d'Océanie,

Pendant des milliers d'années, sur cet atoll de 21 km², l'accumulation des fientes d'oiseaux a créé un énorme gisement de phosphates.

L'île est devenue indépendante en 1968 et l'exploitation des mines de phosphates a fait de la République de Nauru un état si riche que ses citoyens, au lieu de payer des impôts, ont reçu une rente d'état.

Cette prospérité a déclenché une vague d'achat d'automobiles sans réelle utilité : le réseau routier ne dépasse pas 15 km. Plus grave, les habitants sont passés brutalement d'une alimentation frugale d'iliens pauvres à la consommation massive de hamburgers, sauces salées et confiseries.

En 1980, les diabétiques hypertendus étaient si nombreux à Nauru que l'île est devenue un centre d'étude du diabète. Paul Zimmet, épidémiologiste australien, y a acquis une célébrité mondiale en analysant les liens entre obésité, « diabète gras », hyperconsommation alimentaire et manque d'activité physique. Les facteurs prédictifs du diabète ont même été surnommés « Syndrome Z ».

Aujourd'hui, tout le phosphate ayant été extrait, Nauru est redevenue pauvre, mais le diabète y est toujours présent et elle risque de disparaître : son point le plus élevé culminant à 67m d'altitude, la montée des eaux liée au réchauffement climatique peut submerger la quasi-totalité de l'île.

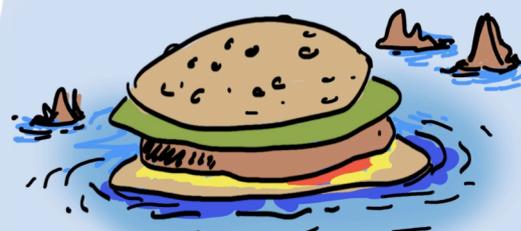
Source : BigPro Study Group - Inserm - Open Rome

Météo antibio

Grippe, Covid19, infection respiratoire aiguë, gastro-entérite, pollens, pollution aérienne

Météo de votre région :
<https://epidmeteo.fr>

ILE DE NAURU (VUE D'AVION)



Quiz

« Complexe » ?

Cochez la bonne réponse

A votre avis, pour quelle raison les médecins emploient-ils de plus en plus cet adjectif ?

- ils se sentent inférieurs
- ils se sentent supérieurs
- ils comprennent que rien n'est simple
- ils ne savent plus quoi inventer.

Réponse dans le Doc du jeudi n°2023-21 en ligne sur <https://docdujeudi.org>

Pour s'abonner :
<https://docdujeudi.org/abonner.html>