



Le saviez vous- Paracétamol, Vitamine « D »

Paracétamol peut endommager le foie

Les personnes qui souffrent régulièrement de maux de tête (migraine, céphalées de tension, algie vasculaire de la face ou maux de tête provoqués par les médicaments) prennent régulièrement des comprimés de paracétamol. Le paracétamol, lorsqu'il est pris correctement, est un médicament sûr. Mais de nombreuses personnes prennent des doses trop élevées, ce qui peut avoir des conséquences dramatiques.

Prendre sur une courte période 20 comprimés de paracétamol est toxique pour le foie. On enclenche un processus irréversible conduisant à la destruction progressive du foie. Celle-ci s'accompagne de douleurs intenses contre lesquelles on ne peut rien faire. Ces douleurs durent, en fonction de l'état de santé de la personne, 4 à 6 semaines. L'issue est inéluctablement fatale.

Les premiers symptômes d'une intoxication au paracétamol sont l'anorexie, les nausées et les vomissements. Une dose de 6 grammes (12 comprimés de 500 milligrammes) de paracétamol peut déjà endommager le foie. Des doses plus fortes provoquent une nécrose (destruction) irrémédiable du foie.

Les personnes qui prennent du paracétamol pour soulager leurs maux de tête ne doivent pas dépasser 4 grammes par jour (8x 500 mg)

Relaxation contre l'anxiété et le stress

Selon les résultats d'une étude italienne, plusieurs approches corps-esprit seraient efficaces pour réduire l'anxiété. La relaxation se démarquerait particulièrement des différentes techniques analysées. Des chercheurs ont passé en revue les données provenant de 19 essais cliniques avec groupe témoin, menés auprès de 1 231 sujets. Ils ont évalué diverses approches corps-esprit utilisées pour réduire l'anxiété et le stress, dont la relaxation progressive et la relaxation appliquée. La relaxation correspond à une efficacité thérapeutique que l'on peut qualifier de « bonne » à « excellente ». Un tel indice signifie que de 70 à 80 pour cent des sujets traités ont vu leur anxiété diminuer.

Voilà deux exemples qui sont très simples. Relâchez vos mains si elles sont crispées. La détente des muscles des mains se répercutera sur votre état de détente générale. Portez attention sur votre respiration. Est-elle courte et rapide ? Ralentissez le rythme de votre respiration, mais en l'amplifiant. Le rythme respiratoire exerce une action directe et immédiate sur votre tension nerveuse et musculaire. Contrôler la respiration équivaut à contrôler son état de stress.

Carence en vitamine D ? Dangereux !

Une carence en vitamine D, même modérée, pourrait représenter un risque accru de souffrir de troubles cardiovasculaires, diabète et hypertension. Les personnes dont la teneur en vitamine D est faible présentent deux fois plus de risque de subir un infarctus, une défaillance cardiaque ou un accident vasculaire cérébral, comparativement à celles dont la teneur est plus élevée. Selon une étude menée par des chercheurs néerlandais, une carence en vitamine D pourrait augmenter le risque d'ostéoporose et de dépression ou d'autres problèmes psychiatriques

Nous pouvons obtenir la plupart des besoins de vitamine D grâce au soleil, mais la crème solaire élimine 99 pour cent de la synthèse de vitamine D par la peau. C'est la raison pour laquelle de plus en plus de scientifiques croient qu'il serait opportun de suggérer un apport nutritionnel en vitamine D.

Les patients qui souffrent de fatigue chronique ont un manque de vitamine D. Beaucoup de soleil et une alimentation riche en vitamines D sont alors très fortement recommandés.

Pour produire de la vitamine D, la peau a besoin des rayons UV du soleil. En hiver, le soleil est trop bas et la lumière UV est en grande partie filtrée dans l'atmosphère. Pendant cette période, presque aucun Européen ne peut produire de la vitamine D via la lumière du soleil. Vers la fin de l'hiver, beaucoup de gens ont donc plus qu'épuisé leur réserve de vitamine D.

La vitamine D en tant que vitamine de saison est aussi pointée du doigt comme responsable de la fatigue de printemps.> Pendant les premiers jours du printemps, nous ne pouvons pas encore produire de vitamine D, mais après, nous sommes tous prêts à de nouveau entrer en action.

Les personnes obèses souffrent trois fois plus souvent d'un manque de vitamine D. C'est ce qu'il ressort d'une étude sur la population turque. La vitamine D améliore le métabolisme du calcium, elle atténue les inflammations dans les tissus adipeux et accélère la décomposition des graisses.

Les chercheurs turcs pensent que le lien entre la vitamine D et le surpoids est différent de celui entre la vitamine D et le diabète. Pourtant, ils n'excluent pas la possibilité que la carence en vitamine D soit une conséquence du surpoids. Les personnes obèses sortiraient moins et seraient donc moins souvent exposées à la lumière du soleil.

Les femmes en période de ménopause sont particulièrement exposées à ce risque de carence. Un complément de vitamine D peut améliorer leur vitalité, notamment

en renforçant leurs muscles et en diminuant leur masse grasseuse. Aujourd'hui, les recommandations en matière de vitamine D sont de l'ordre de 600 unités par jour pour les femmes en période de ménopause et de 800 unités pour les femmes de plus de 70 ans.

A bientôt