

D^R DAMIEN MASCRET

DICO-GUIDE DE VOTRE, SANTÉ

- Apnée du sommeil
- Alzheimer
- Cancer (signes précoces)
- Diabète
- Fatigue chronique
- Mal de dos
- Vaccins
- Virus Zika
- etc.



“ Ce que
votre médecin
n’a pas le temps
de vous dire ”

LE D U C . S
E D I T I O N S

DICO-GUIDE DE VOTRE SANTÉ

- Comment réduire son risque de maladie d'Alzheimer ?
- Le sucre est-il aussi nocif qu'on le dit ?
- Faut-il vraiment avoir peur des vaccins ?
- Quels sont les 10 signes d'alerte qui peuvent signaler un cancer ?
- Quelles précautions prendre pour bien utiliser les écrans ?
- Quels sont les gestes à connaître pour profiter du soleil sans se mettre en danger ?
- Comment réduire les risques d'accident cardiovasculaire ?

Le Dr Damien Mascret répond aux vraies questions que vous vous posez sur votre santé.

À partir des dernières découvertes de la médecine auxquelles votre médecin de famille n'a pas encore eu accès, il vous livre plus de 125 conseils très pratiques pour pouvoir agir concrètement sur votre santé dès maintenant.

Pour être enfin au clair avec les questions brûlantes de santé d'aujourd'hui et connaître les véritables gestes de prévention des maladies.

« Un dictionnaire des dernières découvertes médicales expliquées simplement et à consommer sans modération. »

Dr Gérald Kierzek, *Europe 1*

Médecin généraliste, **Damien Mascret** est également journaliste. Ancien rédacteur en chef de l'hebdomadaire *Le Généraliste*, il est aujourd'hui journaliste au *Figaro santé* et chroniqueur santé sur I-Télé.

ISBN : 979-10-285-0208-9



9 791028 502089

17 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

Couverture Atelier Didier Thimonier
Photo : © Hermance Triay

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : blog.editionsleduc.com
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Un ouvrage dirigé par Pascale Senk

Maquette : Emilie Guillemain

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0208-9

D^R DAMIEN MASCRET

LE DICO-GUIDE DE VOTRE SANTÉ

L E D U C . S
E D I T I O N S

SOMMAIRE

INTRODUCTION.....	9
ACCOUCHEMENT SURPRISE.....	13
ACTIVITÉ PHYSIQUE.....	16
ALCOOL.....	19
ALZHEIMER.....	23
APNÉES DU SOMMEIL (CHEZ L'ADULTE).....	27
APNÉES DU SOMMEIL (CHEZ L'ENFANT).....	31
BOISSONS « <i>LIGHT</i> ».....	39
BRONCHITE CHRONIQUE DU FUMEUR (BPCO).....	41
BRONZAGE.....	44
BURN-OUT.....	48
CANCER (PRÉVENTION).....	53
CANCER COLORECTAL.....	60
CANCER DE LA PROSTATE.....	64
CANCER DU SEIN.....	67
CANCER DU SEIN (CHEZ L'HOMME).....	71

CANCER ORL (BOUCHE/GORGE).....	73
CANICULE.....	76
CERVEAU (ENTRETIEN).....	79
CHALEUR.....	81
CHUTE.....	85
CONDUITE (ET SOMMEIL).....	88
DÉPRESSION (DE L'ADOLESCENT).....	95
DIABÈTE DE TYPE 1 (CHEZ L'ENFANT).....	98
DIABÈTE DE TYPE 2.....	101
DIABÈTE (ET SPORT).....	104
ÉRECTION.....	109
FATIGUE CHRONIQUE (SYNDROME).....	111
FIÈVRE.....	114
FOIE.....	117
FROID.....	119
GRAISSES.....	125
GRASSE MATINÉE.....	128
GROSSESSE (ET KILOS).....	131
HYPERTENSION ARTÉRIELLE.....	134
INACTIVITÉ.....	138
JAMBES SANS REPOS (SYNDROME).....	141
LOMBALGIE.....	147
MÉMOIRE.....	152
MÉNINGITE.....	154
MÉNOPAUSE.....	157
OBÉSITÉ (ET INTESTIN).....	163

SOMMAIRE

OBÉSITÉ (ET ORDINATEUR)	166
OSTÉOPOROSE	169
PÉNIS.....	175
PÉNIS (TAILLE)	178
PLANTES.....	180
RÉGIME MÉDITERRANÉEN (RÉGIME CRÉTOIS)	185
SAIGNEMENT DE NEZ	187
SCOLIOSE	190
SEXE (ET MORT SUBITE).....	194
SEXE (CHEZ LES CARDIAQUES).....	197
SIDA (VIH).....	199
SIESTE.....	203
SOLEIL.....	205
SOMMEIL	208
SPORT (ET SANTÉ).....	210
STATINES	214
TABAC.....	219
TROUBLES URINAIRES	222
VACCINS	224
VACCIN HPV (PAPILLOMAVIRUS).....	227
ZIKA	232
BIBLIOGRAPHIE	235
SITOGRAFIE	245
TABLE DES MATIÈRES.....	249

INTRODUCTION

Des centaines d'études sont publiées chaque semaine dans les revues scientifiques internationales. Impossible pour votre médecin de famille de toutes les décortiquer.

En revanche, c'est là mon travail quotidien. Journaliste et médecin, je suis en première ligne sur le front de la connaissance médicale depuis une vingtaine d'années. Un front sans cesse mouvant, fait de percées stupéfiantes, de petites victoires et de défaites parfois sévères. Tel un correspondant de guerre contre la maladie, on me charge d'annoncer les bonnes et les mauvaises nouvelles du front. Afin que chacun puisse, pour lui et sa famille, prendre les mesures qu'il jugera utiles.

Ce livre peut se lire dans le désordre, selon vos centres d'intérêt. Mes conseils y figurent sous un picto très reconnaissable  afin de faciliter une lecture rapide. Certains pourront vous surprendre, voire étonner votre médecin quand vous lui en parlerez. Sachez qu'ils sont le reflet des connaissances les plus actualisées (mars 2016).

Retenez enfin que **le conseil de votre médecin sera toujours le mieux adapté à votre cas particulier**. Ce livre n'a pas la prétention de vous transformer en docteur, mais l'ambition de vous fournir les clés et les petits secrets qui contribueront à vous maintenir en bonne santé le plus longtemps possible.

A

comme...

ACCOUCHEMENT SURPRISE	13
ACTIVITÉ PHYSIQUE.....	16
ALCOOL.....	19
ALZHEIMER.....	23
APNÉES DU SOMMEIL (CHEZ L'ADULTE).....	27
APNÉES DU SOMMEIL (CHEZ L'ENFANT).....	31

ACCOUCHEMENT SURPRISE

Plus de 2 000 par an hors de la maternité

Peut-être aurez-vous un jour l'extrême surprise de devoir aider une femme à accoucher. Oui, vous ! **Chaque année, en France, plus de 2 000 accouchements surviennent ainsi inopinément en dehors des services de maternité.** Heureusement, la plupart du temps, ceux-ci ont lieu à la maison. « À l'hôpital d'Antony (Hauts-de-Seine) », m'a expliqué le docteur Alain Proust, gynécologue-obstétricien, « cela arrive environ 5 à 6 fois par an : 2 ou 3 fois à domicile, 1 fois au cours du trajet et 1 fois en arrivant à l'hôpital ». À domicile, et parfois dans des conditions périlleuses !

Pour le professeur Philippe Deruelle, gynécologue-obstétricien à la maternité Jeanne-de-Flandre du CHRU de Lille, « la première chose à faire, c'est de **prévenir le Samu en composant le 15.** Il faut aussi se faire aider, mais **ne jamais laisser la maman toute seule** ». Le médecin du Samu guidera l'obstétricien novice par téléphone tout au long de l'accouchement.

Les règles d'or de l'accouchement

Si l'on doit pratiquer un accouchement, il y a quelques règles d'or à connaître, même si, « la plupart du temps, ça se passe très bien », rappelle le professeur Deruelle. Ainsi, ajoute le docteur Torres, « il ne faut **jamais tirer l'enfant.** Il faut juste accompagner sa sortie ». **Pour la maman, l'idéal est de saisir ses propres jambes dans le creux des genoux afin d'avoir un appui** lors des poussées en ramenant ses cuisses vers elle.

Deuxième règle, après l'accouchement : « **Ne pas tirer sur le cordon ombilical** », insiste le professeur Deruelle ; les secours s'occuperont de récupérer eux-mêmes le placenta. Et si la mère l'expulse avant leur arrivée, « il faudra simplement **le garder dans un sac en plastique** », explique le docteur Torres.

Inutile également de couper le cordon une fois que le bébé est né. Il n'y a pas d'urgence. La seule fois où l'on doit déroger à cette règle est lorsque la tête de l'enfant apparaît avec le cordon autour du cou. Là, il ne faut pas hésiter : **il faut faire deux nœuds avec un ruban sur le cordon et le couper entre ces deux nœuds** sans blesser l'enfant ; sinon, lorsque le reste du corps va sortir, le cordon va se tendre et étrangler l'enfant.

Attention la tête !

Autre situation rare mais à connaître : lorsqu'un enfant sort par le siège (c'est-à-dire les fesses et les jambes en premier), il faut impérativement qu'il sorte « à plat ventre ». Si ce n'est pas le cas et que son ventre est tourné vers le ciel, « **on fait faire un demi-tour au bébé** », détaille le docteur Torres, sinon son menton risque de s'accrocher irrémédiablement à l'os pubien lors de sa sortie.

C'est bon, respirez, vous avez presque fini !

Plus qu'à réchauffer le bébé !

Le docteur Dominique Leyronnas, pédiatre fort de trente ans d'expérience au Samu 92, insiste sur la prise en charge du nouveau-né : « En cas d'accouchement inopiné, les deux principales complications sont l'hypothermie et l'hypoglycémie, la seconde étant la conséquence

de la première. Il est vraiment dommage de retrouver un bébé en hypothermie alors qu'il allait bien au départ. **Il faut essuyer le bébé, l'envelopper dans une couverture sèche et le blottir contre sa maman.** »

 **QUELQUES CHIFFRES...**

2 000 à 2 500 accouchements ont lieu inopinément chaque année en France en dehors de la maternité.



MON CONSEIL

Si vous devez aider une maman à accoucher, **ne paniquez pas !** Gardez au possible votre sang-froid, car elle en a besoin, elle. Une fois que vous aurez le Samu au bout du fil, vous ne serez plus seul et le médecin vous guidera jusqu'à l'arrivée des secours.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Chaque quart d'heure compte !

« Ceux qui pensent ne pas avoir de temps pour faire de l'exercice physique devront tôt ou tard en trouver pour la maladie », avertissait déjà en 1873 lord Edward Stanley, 15^e comte de Derby. Depuis, les données scientifiques se sont accumulées pour montrer que les bienfaits de l'activité physique sont au moins évidents sur trois plans : les maladies cardiovasculaires, le risque de diabète et certains cancers.

À l'inverse, **l'inactivité physique** (la sédentarité) **augmente considérablement les risques pour la santé**. Autant que le tabac, ce qui n'est pas peu dire !

15 minutes pour 14 % de réduction de la mortalité

En 2012, une équipe internationale, sous la houlette du professeur Steven Moore de l'Institut national du cancer américain à Bethesda, a quantifié en années de vie gagnées les bénéfices de l'activité physique. Au-delà des bienfaits quotidiens de l'activité physique, on gagnerait **de 1,5 à 2 ans de vie en plus grâce une activité physique modérée**. Dose recommandée : au moins **75 minutes de marche vigoureuse par semaine**, mais pas forcément en une fois !

15 MINUTES PAR JOUR

Le plus encourageant, c'est que le gain apparaît même pour les personnes en surpoids ou franchement obèses. (Bien sûr, le bénéfice

le plus important va aux personnes qui sont à la fois très actives et sans surpoids.)

Faire du sport, certes, mais à quelle fréquence ? Une étude menée à Taiwan, durant laquelle plus de 400 000 personnes ont été suivies pendant huit ans en moyenne, a montré que ceux qui étaient actifs **15 minutes par jour** (en pratiquant une activité vigoureuse telle que course à pied, vélo, sport collectif...) **réduisaient de 14 % leur mortalité**, c'est-à-dire leur risque de mourir par rapport à un groupe similaire. Et **chaque quart d'heure** quotidien d'activité en plus ajoutait un **bonus de 4 %** de réduction de la mortalité !



MES CONSEILS

- Même si vous avez plus de 70 ans, **conservez une activité physique légère régulière**, car cela réduit d'au moins un tiers la mortalité par rapport à des sédentaires du même âge, selon une étude finlandaise lancée au début des années 1970.
- Si vous devez prendre le train, **arrivez toujours largement en avance**. Une étude réalisée à Paris montre qu'il y a 5 fois plus d'accidents cardiaques dans les gares que dans d'autres lieux ayant un flux de population équivalent. C'est le stress qui serait déclencheur de l'accident cardiaque.
- **Allez au sauna !** Pour votre système cardiovasculaire, cela équivaut à faire du sport sans bouger. Une étude finlandaise menée sur plus de 2 300 hommes suivis pendant une vingtaine d'années montre une réduction du risque cardiovasculaire (accident vasculaire cérébral, infarctus du myocarde...) et de mort subite, même chez les personnes déjà traitées pour maladies cardiovasculaires.
- Si vous avez de l'**arthrose du genou, faites de l'exercice !** Des Finlandaises ménopausées souffrant d'arthrose modérée des genoux ont suivi un programme d'entraînement 3 fois par

semaine pendant un an : au lieu d'aggraver les choses comme certaines le craignaient, le sport a renforcé leurs cartilages.

- **Marchez à l'heure du déjeuner !** Une étude anglaise montre que des personnes proches de la cinquantaine, inactives, qui se mettent à marcher 30 minutes, 3 fois par semaine, à l'heure du déjeuner ont plus de vitalité, améliorent leurs performances et se sentent moins fatiguées au travail.

ALCOOL

Bonjour les dégâts !

Vous avez probablement entendu dire que la consommation modérée d'alcool (1 verre par jour pour les femmes, 2 pour les hommes) était bonne pour la santé. Peut-être même avez-vous entendu parler du resvératrol contenu dans le vin et de ses propriétés antioxydantes ? Pas si simple, hélas. En réalité, si les médecins ont l'impression que le vin réduit le risque d'accident cardiovasculaire, cela ne vient pas vraiment de sa composition, mais plutôt du comportement général des petits buveurs. Raisonables sur leur consommation d'alcool, ils le seraient aussi par rapport à leur santé. Mais on compte en France **plus de 12 000 morts de cause cardiovasculaire** : hypertension, atteinte cardiaque, accident cérébral.

En mars 2016, une recherche dirigée par le professeur Tim Stockwell, directeur du Centre de recherche sur les addictions de Victoria, au Canada, a révélé pourquoi on trouvait parfois dans des études un effet apparemment bénéfique, notamment sur le plan cardiovasculaire, d'une petite consommation d'alcool. En réalité, la plupart de ces études sont biaisées, car elles incluent, dans le groupe comparateur des non-buveurs, des personnes qui ne sont pas si neutres que cela, à savoir tous ceux qui ont arrêté de boire pour raisons de santé !

J'ai tout de même demandé au professeur Stockwell si, à défaut de bénéfique, il n'y avait pas un seuil en dessous duquel le risque était absent. Sa réponse est sans appel : « **Il n'y a pas de consommation sans danger**, a-t-il répondu. Le risque est linéaire : cela signifie qu'il n'y a pas de seuil, mais une **relation directe entre la quantité bue et de nombreuses maladies**, sans même parler des risques (toxique et accidentels) lors de la consommation. »

Des méfaits cardiovasculaires

En pratique, on dénombre tout de même, en lien avec la consommation d'alcool, autour de 1 200 décès annuels par accident vasculaire cérébral ischémique, c'est-à-dire suite à l'obstruction d'une artère du cerveau par un caillot, mais surtout 4 500 décès par accidents vasculaires hémorragiques. Considérant les morts prématurés, « **même à la dose relativement modérée de 13 g par jour** (un verre standard) », notent les auteurs, « **le risque global est augmenté** ».

L'épidémiologiste Catherine Hill et ses collègues du service de biostatistique de l'Institut Gustave-Roussy (Val-de-Marne) ont pu estimer, en 2013, que 49 000 des 535 000 décès enregistrés cette année-là étaient attribuables à l'alcool : « 36 500 chez les hommes et 12 500 chez les femmes, ce qui représente respectivement 13 % et 5 % du total des décès. » Un ajustement « grossier », concèdent les chercheurs, mais qui montre tout de même que **l'alcool est responsable d'au moins 1 décès prématuré sur 5 avant 65 ans**. Le risque augmentant avec la quantité ingérée quotidiennement pour atteindre **1 décès prématuré sur 3 parmi les gros buveurs** (plus de 117 g d'alcool par jour, soit une dizaine de verres).

Un risque hémorragique

L'un des principaux effets toxiques de l'alcool concerne le foie, avec le risque bien connu d'insuffisance hépatique et de cirrhose, mais aussi un **risque hémorragique**, car le foie joue un rôle majeur dans la fabrication des facteurs de coagulation. Des varices peuvent également se former au niveau de l'œsophage et saigner dans l'estomac, lui-même fragilisé par l'alcool. Près de 8 000 décès seraient dus à des maladies de l'appareil digestif.

En dehors du risque de saignement du tube digestif, un autre terrain de destruction de l'alcool est le **système nerveux** (neurotoxicité), responsable d'environ 3 500 morts. Les parois des neurones et les systèmes de neurotransmission sont en effet lésés, parfois de façon **irréversible**. Soit brutalement, lors d'une prise massive, soit insidieusement, en cas de consommation habituelle. En outre, les risques d'accidents, de chutes, de suicides et d'homicides sont augmentés par l'alcool, et ces « causes externes » de décès seraient à l'origine de plus de 8 000 morts chaque année.

Les statisticiens estiment que **13 000 décès par cancers de l'appareil digestif sont dus à l'alcool**, auxquels il faut ajouter environ **2 200 cancers du sein**.

LES REMÈDES « ANTI-GUEULE DE BOIS » : DU VRAI OU DU VENT ?

Selon une étude néerlandaise, les deux méthodes les plus employées contre la « gueule de bois » (boire de l'eau pour diluer et « éponger » avec un repas gras) sont... inefficaces !

La seule méthode qui fonctionne réellement, selon les chercheurs :
réduire sa consommation d'alcool !

Pendant la grossesse : tolérance zéro

La mortalité n'est évidemment pas le seul impact à prendre en compte. Un autre travail, réalisé par l'équipe Inserm 953 de l'université Paris VI sous la houlette de Marie-Josèphe Saurel-Cubizolles, suggère de développer l'information des femmes sur les dangers associés aux fortes consommations d'alcool. Ils remarquent par

exemple que 2 % des femmes enceintes rapportent avoir bu au moins 3 verres en une seule occasion. Or, les risques pour le fœtus sont bien connus, en particulier le **retard de croissance intra-utérin** et les **déficiences intellectuelles**.

 **QUELQUES CHIFFRES...**

49 000 décès par an imputables à l'alcool, en France.



MES CONSEILS

- Il n'y a **pas de risque zéro** avec l'alcool. Outre l'effet immédiat (réflexes émoussés, sous-estimation des dangers), il a un impact réel sur l'organisme, même avec de faibles consommations.
- **Ne faites pas goûter l'alcool aux enfants** dans l'intention de les éduquer : les statistiques montrent que c'est parmi les jeunes ayant commencé à y goûter à 11 ans que l'on trouve 4 fois plus de risques d'ivresses à 17 ans !
- **Évitez de boire régulièrement de l'alcool**, surtout après 65 ans : même 1 verre d'alcool par jour modifie les parois du cœur et diminue ses performances, selon une étude de la faculté de Harvard. Et cet impact est encore plus important chez les femmes.

ALZHEIMER

La plus grande crainte des Français

Avec le cancer, l'Alzheimer est ce que redoutent le plus les Français. Peur de « perdre la tête », comme le disait ma grand-mère Yvonne – qui, par chance, garda toute la sienne jusqu'à son décès à l'âge de 93 ans. Aujourd'hui, les scientifiques du monde entier traquent la cause de cette maladie classée dans la famille des « démences ».

Mais pour le professeur Bruno Dubois, chef du service des maladies cognitives et comportementales à La Pitié Salpêtrière (Paris) et l'un des meilleurs spécialistes mondiaux de cette pathologie, il faut distinguer la maladie d'Alzheimer des autres formes de démence.

Une démence qui sort du lot

Pourquoi distinguer l'Alzheimer des autres démences ? Bruno Dubois explique : « La démence est un syndrome (ensemble de signes) qui résulte de plusieurs causes : vasculaires, nutritionnelles, endocriniennes... Si l'on agit sur certains facteurs de risque, on va faire régresser la fréquence de la démence. C'est plus compliqué pour la maladie d'Alzheimer qui est une démence dégénérative. »

Est-ce à dire qu'il n'y a pas de vraie prévention possible contre la maladie d'Alzheimer ? « Pas vraiment, mais on peut penser que **les facteurs de risque agissent aussi soit directement soit indirectement** sur l'expression de la maladie. » Ce qui explique pourquoi, dans une importante étude publiée en 2015 et menée sur les facteurs « favorisant » les démences par le professeur Wei Xu (université de

Californie à San Francisco), on retrouve des facteurs classiques tels que l'hypertension artérielle ou l'obésité.

L'impact du tabac sur le cerveau

Mais comment expliquer, par exemple, que le tabagisme n'apparaisse comme facteur de risque de démence qu'à partir de fortes consommations ? (En l'occurrence, l'équivalent de 1 paquet par jour pendant cinquante-cinq ans, ou 2 paquets par jour durant vingt-sept ans, ou 3 paquets par jour sur dix-huit ans, etc.) Pour le professeur Florence Pasquier, neurologue et responsable du centre mémoire du CHU de Lille, « l'effet du tabagisme semble surprenant, mais il ne faut pas oublier le biais possible d'un décès plus précoce chez les fumeurs qui masquerait le risque de maladie d'Alzheimer ultérieur. De plus, les études épidémiologiques montrent un lien entre deux choses (par exemple une maladie et un facteur de risque), mais n'apportent pas la preuve d'un lien direct ni de causalité entre les deux ». De toute façon, Alzheimer ou pas, **les méfaits du tabac** (cancer, infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral, etc. – voir p. 219) **sont suffisamment nombreux pour s'en méfier.**

L'activité physique et intellectuelle réduit-elle le risque ?

Lutter contre les facteurs de risque identifiés d'une maladie ne permet pas forcément d'y échapper, « car on ne joue probablement pas sur le mécanisme physiopathologique [les causes, le dérèglement originel conduisant à cette maladie] de la maladie elle-même », explique le professeur Dubois, « mais **cela aide parfois à en retarder la manifestation**, ce qui, dans le cas de la maladie d'Alzheimer en particulier, n'est déjà pas si mal ».

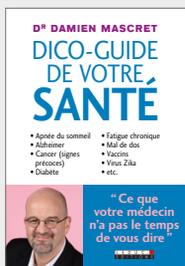
Si l'activité physique et intellectuelle est souvent recommandée pour réduire son risque personnel de maladie d'Alzheimer, une étude publiée en février 2016 et réalisée par des chercheurs de la célèbre Mayo Clinic aux États-Unis semble indiquer que seul un nombre limité de personnes y trouvent un réel bénéfice. Près de 400 personnes âgées de 70 à 89 ans, et porteuses d'une mutation multipliant par dix le risque de maladie d'Alzheimer, avaient été recrutées dans une étude en 2004. Après plus de dix ans de suivi, il s'avère que ceux qui disposaient d'un niveau d'études supérieures et avaient eu une activité intellectuelle stimulante entre 50 et 65 ans **présentaient moins de signes précurseurs de maladie dans le cerveau**. Il est donc possible que seules certaines personnes puissent vraiment réduire leur risque de développer un Alzheimer en faisant du sport mais, de toute façon, les bénéfices d'une activité physique sur la santé générale sont tels qu'il serait dommage de s'abstenir...

DÉMENCE, LES 9 DÉTERMINANTS

Neuf déterminants expliquent, à eux seuls, les deux tiers du risque de démence selon le professeur Wu (Centre sur la mémoire et l'âge, université de Californie à San Francisco) et ses collègues de l'université Qingdao en Chine. D'après des études scientifiques publiées entre 1968 et 2014, les 9 déterminants identifiés sont :

1. l'obésité ;
2. le tabagisme ;
3. l'athérosclérose des artères carotides (du cou) ;
4. le diabète de type 2 ;
5. un faible niveau d'éducation ;
6. la dépression ;
7. l'hypertension artérielle ;
8. le taux d'homocystéine élevé dans le sang (un acide aminé) ;
9. la fragilité générale.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Dico-guide de votre santé
Dr Damien Mascret



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S