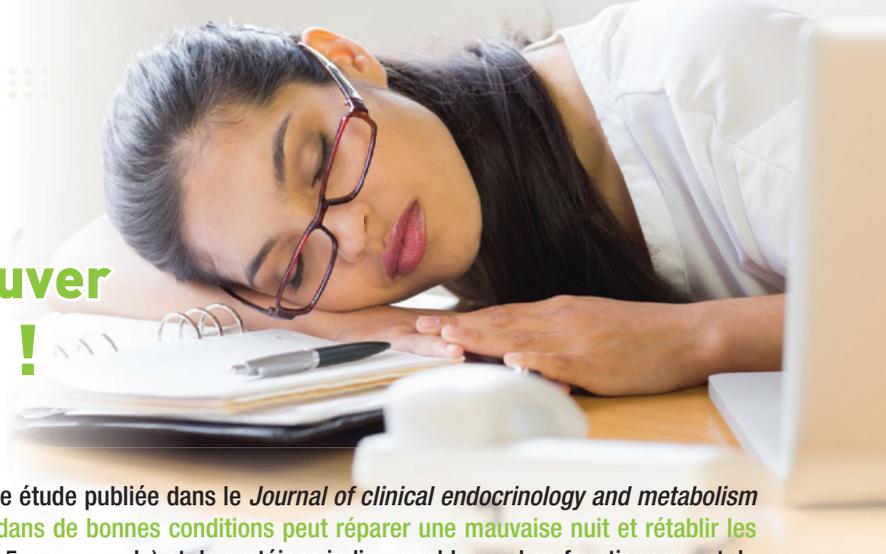




de sieste pour retrouver la pêche !



Vous ne faites pas encore la sieste au bureau ? Une étude publiée dans le *Journal of clinical endocrinology and metabolism* apporte la preuve que **30 minutes de sieste prise dans de bonnes conditions peut réparer une mauvaise nuit et rétablir les niveaux hormonaux** (noradrénaline multipliée par 2,5 par exemple) et de protéines indispensables au bon fonctionnement du corps (gestion du stress, attention sélective, vigilance, émotions, apprentissage, mémoire, etc.).

Nos infos santé intéressent les pirates informatiques ?

C'est la société Anthem (assurances américaines) qui a donné l'alerte en annonçant le piratage de millions de ses clients en 2014. Effet déclencheur, d'autres compagnies ont avoué avoir subi le même sort. Noms, adresses, numéros de Sécu, dossiers médicaux, revenus... ces informations sont convoitées par les hackers. À tel point que les spécialistes prédisent que 2015 sera "l'année du piratage des données de santé". Mais quelle

valeur ont ces informations ? Tout d'abord, dans le cadre d'un espionnage industriel traditionnel, elles peuvent intéresser les fabricants, groupes pharmaceutiques, etc. Ensuite, elles peuvent faire l'objet de chantages et de demandes de rançons. Enfin, elles peuvent être revendues aux compagnies d'assurance.

60 cas de leptospirose

60 cas de leptospirose ont été recensés en 2014 à La Réunion, selon la Cellule interrégionale d'épidémiologie du département (Cire). Parmi ces victimes hospitalisées, 3 sont décédées. Globalement, le service sentinelle observe un maintien des chiffres sur les 3 dernières années (entre 7 et 9 cas pour 100 000 habitants environ). Avec un pic exceptionnel en janvier 2014, conséquence du passage du cyclone Bejisa et des opérations de nettoyage qui ont suivi. 54 personnes sur les 60 touchées en 2014 sont des hommes. La leptospirose est causée par une bactérie transmise par l'urine des rats, particulièrement en période cyclonique. Des gestes simples peuvent prévenir la contamination. La maladie provoque de la fièvre, des douleurs aux articulations, aux muscles, au ventre et à la tête.

Passe-toi de sel !

Une étude de l'Université du Delaware montre qu'en dehors de l'hypertension, l'excès de sel alimentaire peut affecter des organes tels que les vaisseaux sanguins, le cœur, les reins et le cerveau. L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande une **consommation maximum de 5 g de sel par jour** soit 2 g de sodium. Les Français consomment environ 10 g de sel par jour soit 4 g de sodium.

260

260 milliards d'euros, voilà ce que coûteraient les perturbateurs endocriniens chaque année aux pays européens. À l'origine de nombreuses pathologies, ces perturbateurs peuvent provoquer de l'infertilité masculine, des anomalies congénitales, de l'obésité, du diabète, des maladies cardiovasculaires, des troubles neuro-comportementaux, etc.