

Le Bulletin Trimestriel

Une publication de l'Association des Anciens d'Unisys
3e trimestre 2020 numéro 51 (13e année)

SOMMAIRE

- **Consommer « LOCAL »**
- **Le musée de l'illusion**
- **COVID : en finir avec les idées reçues**
- **Calculez votre âge biologique**
- **Les médicaments génériques**



« CONSOMMER LOCAL » ?

Vous vous demandez pourquoi il faudrait consommer local ? Vous souhaitez savoir si les circuits de proximité ne présentent réellement que des avantages à l'heure où de plus en plus de personnes soucieuses de leur consommation et de leur alimentation se tournent vers les produits locaux.

Qu'est-ce que cela signifie ?

Vente à la ferme, panier paysan, circuit court de proximité... Tous ces termes renvoient à la même idée : consommer local. Mais c'est quoi, local ? Un produit français ? Un produit issu de sa région ? Penchons-nous sur la distance géographique entre l'exploitation et le consommateur. En général, on parle de produit local si cette distance est inférieure à 150 kilomètres. Quoi qu'il en soit, il s'agit le plus souvent de circuits courts, c'est-à-dire qu'il y a au maximum un intermédiaire entre le producteur et le consommateur. Ce mode de consommation comporte quelques spécificités. En général, il concerne des petites exploitations, plus susceptibles d'être converties à l'agriculture biologique. La plupart du temps, elles produisent des fruits ou des légumes. Cependant, il existe une grande diversité de circuits de proximité ! Et les meilleures solutions ne sont pas toujours celles que l'on croit...

Privilégier les produits locaux ?

Consommer local comporte évidemment beaucoup d'avantages. Le premier est économique. Il s'agit d'une réelle opportunité pour le producteur, qui sécurise son modèle économique, pour le consommateur, qui profite souvent de meilleurs prix, mais aussi pour le territoire concerné. En effet, le circuit de proximité est une véritable source de création d'emplois locaux !

Et en ce qui concerne l'impact environnemental ? Comme les distances de transport sont réduites, les procédés de conservation sont peu, voire pas du tout utilisés. Congélation,

ajout d'additifs, mise en conserve... Les éviter, c'est limiter sa consommation d'énergie. Sans oublier les emballages, bien moins nombreux dans le commerce local. D'ailleurs, cela a un impact sur la qualité des produits. Ceux qui ont décidé de manger local et de saison vous le diront : ils sont souvent plus frais et savoureux (mais aussi plus riches en nutriments). Si vous habitez en ville, sachez également que les circuits de proximité participent à limiter l'étalement urbain, et donc préservent la qualité des sols de votre région !

Enfin, l'essor des circuits de proximité renforce la cohésion entre les différents acteurs, qui sont souvent plus impliqués et à l'écoute les uns des autres. Ces nouveaux liens ont d'ailleurs une conséquence directe sur les pratiques des agriculteurs !

Les limites...

Consommer local suffit-il pour bien consommer ? Derrière cette question simpliste se cache une vérité plus complexe qu'on ne l'imagine au premier abord. En effet, le bilan énergétique des circuits courts n'est pas forcément meilleur ! Tout d'abord, on sait que le mode de production est plus déterminant que le mode de distribution. Mais même en se concentrant sur les transports, les circuits longs sont parfois mieux optimisés. Par conséquent, la consommation d'énergie ou les émissions de gaz à effet de serre par kilo de produit alimentaire peuvent être inférieurs ! Par ailleurs, il faut aussi prendre en compte le déplacement du consommateur. Parcourir une distance trois fois plus grande pour rejoindre son producteur peut peser lourd sur votre bilan énergétique... En somme, chaque situation est différente et il faut garder en tête que consommer local n'est pas une solution magique ! C'est d'autant plus vrai lorsqu'on parle de fruits ou de légumes qui ne sont pas de saison ou qui ne poussent normalement pas dans votre région. Mieux vaut privilégier l'orange andalouse plutôt que celle plantée sous serre, près de chez vous en plein hiver

suite page 2, colonne 1

Mais alors, que fait-on ?

Est-ce qu' on laisse tomber les circuits de proximité ? Sûrement pas ! Consommer local comporte de nombreux avantages pour vous, pour les agriculteurs et pour les territoires. C'est une véritable source d'opportunités écologiques, économiques et sociales. Cependant, vous l'aurez compris : il faut rester vigilant et continuer d'innover ! Et ça tombe bien, car les circuits de proximité permettent de renforcer les relations entre les producteurs, les intermédiaires et les consommateurs. Des liens sociaux primordiaux pour réfléchir à des solutions toujours plus optimales et respectueuses de l'environnement. N'hésitez donc pas à manger local et de saison pour profiter des produits savoureux de votre région... Bon appétit !

extrait de « l'Eau Vive »

LE MUSÉE DE L'ILLUSION

À la frontière du ludique et du scientifique, ce nouveau lieu est auréolé d'une flatteuse réputation : vous n'en sortirez pas indemne ! Vous en sortirez complètement dingue mais heureux ! C'est l'une des sensations que vous laissez la visite du nouveau Musée de l'illusion, qui vient d'ouvrir à Paris, au mois de mai, au cœur du quartier des Halles. Le premier du genre en France. Lancé en 2015 à Zagreb, ce concept original a déjà conquis New York, Shanghai, Athènes, Dubaï, Toronto... ce concept capable de nous faire lâcher les écrans est une expérience multi-sensorielle à partager en famille, entre copains ou collègues.

Soixante-dix illusions d'optique sont réparties sur deux niveaux, dans une scénographie claire et cohérente, avec des panels expliquant (heureusement !) comment ça marche. Une première série d'illusions géométriques (notamment celles de Jastrow, Müller-Lyer, Hering et Shepard), utilisant des formes simples, jouent avec notre perception de la réalité. Tout semble être de taille différente, plus grand, plus petit ou plus long. N'en croyez pas votre rétine, il s'agit de simples paradoxes visuels. Des stéréogrammes, des hologrammes, des images tridimensionnelles ou rémanentes, désorientent encore plus notre cerveau. Et ce n'est pas en s'asseyant sur la chaise Beuchet ou à la table de clonage que l'on va l'apaiser. « C'est un véritable centre de fitness cérébral », s'amuse à dire son directeur.

Des installations interactives ne laissent pas de répit au visiteur. La salle d'attraction terrestre, au sol, murs et plafonds inclinés, où les lois de la gravité sont contrariées. La salle des couleurs où la silhouette change de teinte avec le mouvement. Le Tunnel Vortex où les plus intrépides se font retourner le ciboulot. La salle d'Aldebert Ames, a priori cubique, en fait trapézoïdale, où les personnes grandissent ou rétrécissent lorsqu'ils se déplacent. La salle tournée où l'on voit le monde à l'envers. Tous ces pièges oculaires offrent des expériences renversantes que le spectateur s'amuse volontiers à mettre en scène et à photographier pour prouver, à ceux qui ne le croirait pas, qu'il

n'est pas devenu foldingue. Avant de quitter le musée, il lui faudra toutefois troquer son nez et se mettre la tête sur une assiette (les amateurs de tête de veau apprécieront !). Vous n'en sortirez pas indemne, on vous dit !

COVID: EN FINIR AVEC LES IDÉES REÇUES

Peut-on porter un masque quand on fait de l'exercice ? Il ne faut PAS porter de masque quand on fait de l'exercice car les masques peuvent réduire l'aisance respiratoire. La transpiration peut entraîner une humidification plus rapide du masque, rendant la respiration plus difficile et favorisant la croissance des micro-organismes. Pendant l'exercice, la principale mesure de prévention consiste à garder une distance physique d'au moins un mètre avec les autres.

Les chaussures sont-elles un vecteur de propagation ? La probabilité que le virus à l'origine de la COVID-19 se propage par les chaussures et infecte ainsi les gens est très faible. Par mesure de précaution, en particulier dans les foyers où des nourrissons ou de jeunes enfants rampent ou jouent à même le sol, vous pouvez laisser vos chaussures à l'entrée. Cela aidera à empêcher les contacts avec des saletés ou des déchets ramenés sous les chaussures.

L'utilisation prolongée de masques médicaux, dès lors qu'ils sont correctement portés, N'ENTRAÎNE PAS d'intoxication au dioxyde de carbone ni de manque d'oxygène. L'utilisation prolongée de masques médicaux peut être inconfortable, mais elle n'entraîne ni intoxication au CO₂ ni manque d'oxygène. Au moment de porter un masque médical, veillez à ce qu'il soit correctement ajusté et qu'il soit suffisamment serré pour vous permettre de respirer normalement. Ne réutilisez pas un masque à usage unique et changez-le dès qu'il s'humidifie.

La plupart des personnes qui contractent la COVID-19 en guérissent La plupart des personnes qui contractent la COVID-19 ont des symptômes bénins ou modérés et peuvent guérir grâce à un traitement de soutien. Si vous toussiez et avez de la fièvre et des difficultés respiratoires, consultez rapidement un médecin - mais contactez d'abord votre centre médical par téléphone. Si vous avez de la fièvre et vivez dans une région où le paludisme ou la dengue sévit, consultez immédiatement un médecin.

Il n'existe actuellement aucun médicament homologué pour le traitement ou la prévention de la COVID-19. Plusieurs essais sont en cours, mais rien ne prouve à ce stade que l'hydroxychloroquine ou un autre médicament permet de prévenir ou de guérir la COVID-19.

suite page 3, colonne 1

Le mauvais usage de l'hydroxychloroquine peut entraîner des effets indésirables graves et une maladie voire le décès. L'OMS coordonne actuellement la mise au point et l'évaluation de médicaments pour traiter la COVID-19.

Ajouter du piment dans votre soupe ou dans un autre plat ne permet PAS de prévenir ni de guérir la COVID-19. Les piments relèvent très bien les plats, mais ne permettent pas de prévenir ni de guérir la COVID-19. Le meilleur moyen de se protéger contre le nouveau coronavirus est de se tenir à au moins 1 mètre de distance des autres et de se laver les mains soigneusement et régulièrement. Une alimentation équilibrée, une bonne hydratation, une activité physique régulière et un sommeil de qualité contribuent également à un bon état de santé général.

Les mouches domestiques NE transmettent PAS la COVID-19

Il n'y a, à ce jour, aucune donnée ou information tendant à montrer que les mouches domestiques transmettent la COVID-19. Le virus à l'origine de la COVID-19 se transmet principalement par les gouttelettes qu'une personne infectée expulse quand elle tousse, éternue ou parle. On peut aussi être infecté en touchant une surface contaminée puis en se touchant les yeux, le nez ou la bouche sans s'être lavé les mains entretemps. Pour se protéger, il faut garder une distance d'au moins un mètre avec les autres personnes et désinfecter les surfaces qui sont fréquemment touchées. Il faut se laver les mains souvent et soigneusement et éviter de se toucher les yeux, la bouche et le nez.

La pulvérisation d'eau de javel ou d'autres désinfectants sur le corps ou leur introduction dans l'organisme ne protègent pas contre la COVID-19 et peuvent être dangereuses.

Il ne faut en aucun cas pulvériser de l'eau de Javel ou un autre désinfectant sur votre corps, ni l'introduire dans votre organisme. Ces substances peuvent être toxiques si elles sont ingérées et elles peuvent irriter et abîmer la peau et les yeux. L'eau de Javel et les désinfectants doivent être utilisés en faisant très attention, exclusivement pour désinfecter des surfaces. Rappelez-vous de tenir le chlore (eau de Javel) et les autres désinfectants hors de la portée des enfants.

Boire du méthanol, de l'éthanol ou de l'eau de Javel NE PERMET PAS de prévenir ou de guérir la COVID-19 et peut être extrêmement dangereux

Le méthanol, l'éthanol et l'eau de Javel sont des poisons. Leur ingestion peut entraîner des lésions voire la mort. Le méthanol, l'éthanol et l'eau de Javel sont parfois utilisés dans des produits d'entretien qui servent à détruire le virus sur les surfaces, mais il ne faut jamais en boire. Ils ne détruisent pas le virus dans l'organisme et entraînent des lésions des organes internes. Pour se protéger de la COVID-19, il faut désinfecter les objets et les surfaces, en particulier ceux que vous touchez régulièrement. Lavez-vous les mains souvent et soigneusement et évitez de vous toucher les yeux, la bouche et le nez.

S'exposer au soleil ou à des températures supérieures à 25 °C N'EMPÊCHE PAS de contracter la maladie

Vous pouvez contracter la COVID-19 sous n'importe quel climat, même par temps chaud ou ensoleillé. Les pays où le climat est chaud ont rapporté des cas de COVID-19. Pour vous protéger, veillez à

vous laver les mains fréquemment et soigneusement et évitez de vous toucher les yeux, la bouche et le nez.

Le temps froid et la neige NE peuvent PAS tuer le virus La température normale du corps humain reste aux alentours de 36,5 °C et 37 °C, quel que soit la température ou le temps extérieur. Par conséquent, il n'y a aucune raison de croire que le temps froid peut tuer le nouveau coronavirus ou d'autres agents pathogènes. Le moyen le plus efficace pour vous protéger contre le 2019-nCoV est de vous nettoyer fréquemment les mains avec un produit hydro-alcoolique ou à l'eau et au savon.

Le coronavirus NE peut PAS être transmis par les piqûres de moustiques. C'est un virus respiratoire qui se propage essentiellement par contact avec une personne infectée, par l'intermédiaire des gouttelettes respiratoires émises lorsqu'une personne, par exemple, tousse ou éternue, ou par l'intermédiaire des gouttelettes de salive ou de sécrétions nasales. À ce jour, il n'existe aucune information ni aucun élément de preuve laissant penser que le 2019-nCoV pourrait être transmis par les moustiques. Pour vous protéger, évitez tout contact rapproché avec une personne qui a de la fièvre ou qui tousse, et pratiquez les bons gestes d'hygiène des mains et d'hygiène respiratoire.

Les vaccins contre la pneumonie protègent-ils contre le coronavirus ?

Non. Les vaccins contre la pneumonie tels que le vaccin antipneumococcique et le vaccin anti-Haemophilus influenza type B (Hib) ne confèrent pas de protection contre le nouveau coronavirus. Le virus est si nouveau et différent qu'il nécessite un vaccin qui lui est propre. Les chercheurs travaillent à la mise au point d'un vaccin contre le 2019-nCoV et l'OMS soutient leurs travaux. Bien que ces vaccins ne soient pas efficaces contre le 2019-nCoV, la vaccination contre les maladies respiratoires est fortement recommandée pour protéger votre santé, comme celle contre la grippe saisonnière.

Le nouveau coronavirus affecte-t-il les personnes âgées ou les jeunes y sont-ils également sensibles ?

Les personnes de tous âges peuvent être infectées par le nouveau coronavirus (2019-nCoV). Les personnes âgées et les personnes souffrant de maladies préexistantes (comme l'asthme, le diabète, les maladies cardiaques) semblent plus susceptibles de tomber gravement malades à cause de ce virus. L'OMS conseille aux personnes de tous âges de prendre des mesures pour se protéger du virus, par exemple en suivant une bonne hygiène des mains et une bonne hygiène respiratoire.

Les antibiotiques sont-ils efficaces pour prévenir et traiter l'infection par le coronavirus ?

Non, les antibiotiques n'agissent pas contre les virus, mais seulement contre les bactéries. Le coronavirus (2019-nCoV) est un virus et, par conséquent, les antibiotiques ne doivent pas être utilisés comme moyen de prévention ou de traitement. Cependant, si vous êtes hospitalisé pour une infection par le 2019-nCoV, vous pouvez recevoir des antibiotiques car une co-infection bactérienne est possible.

source : Organisation Mondiale de la Santé

CALCULEZ VOTRE ÂGE BIOLOGIQUE



Qu'est-ce que l'âge biologique ?

C'est l'âge que reflète votre corps, selon qu'il a vieilli plus ou moins vite que la moyenne. Certains l'appellent aussi âge métabolique, ou âge réel du corps, par opposition à votre âge chronologique : celui que l'on calcule avec votre date de naissance. Par exemple, vous pouvez avoir un corps de 10 ans de moins (ou 10 ans de plus) que votre âge chronologique. Pour calculer l'âge biologique, on évalue l'état des grandes fonctions vitales du corps : cardiovasculaire, respiratoire, neurologique, rénale, musculaire... Divers tests et mesures sont proposés. Sans aller à pratiquer des examens compliqués, voire coûteux, un ensemble de tests simples peut déjà donner une bonne appréciation. Les mesures physiologiques comme la force de préhension, les mesures de pouls, l'équilibre, les marques du visage, les tests de mémoire et de calcul, etc... donnent les meilleurs résultats (les plus fiables). Cette évaluation fait généralement partie d'un « bilan anti-âge » plus complet, où viennent en complément certaines analyses de laboratoire.

Pourquoi calculer son âge biologique ?

Ce calcul permet de mesurer votre vieillissement, de savoir s'il est normal ou accéléré. Ainsi, vous pourrez savoir où vous en êtes et prendre les mesures qui s'imposent, le cas échéant, pour essayer d'obtenir le meilleur de vous-même. Si l'on ne peut pas changer sa date de naissance, on peut en revanche améliorer son âge biologique. On sait aujourd'hui que deux personnes nées le même jour peuvent avoir une apparence et des capacités physiques très différentes. L'écart d'âge apparent peut atteindre 10 ou 20 ans ! Cela ne concerne pas que l'apparence physique mais aussi l'intellect et la mémoire qui peuvent vieillir plus vite que la normale. Rappelez-vous que si le vieillissement se voit de l'extérieur, il se fait de la même façon à l'intérieur de votre corps. Un âge biologique plus élevé que notre âge réel augmente les risques de développer des maladies liées au vieillissement, et de les voir apparaître plus tôt. Il s'agit principalement des maladies cardio-vasculaires, du diabète, du cancer, et des maladies neurologiques dégénératives. Une attitude préventive devient alors possible pour tenter de les éviter.

Les causes des différences (âge biologique/âge chronologique) sont, en partie, liées à la génétique et à l'hérédité, mais plus encore à : l'alimentation, l'hygiène de vie et l'exercice physique, l'environnement (climat, pollution, milieu social...), la gestion du stress, etc... On ne peut pas changer son hérédité mais on peut modifier son mode de vie et ainsi l'âge de son corps (c'est ce qu'on appelle l'épigénétique).

Pour suivre l'effet des actions anti-âge engagées

Le calcul d'âge biologique est particulièrement intéressant pour le suivi des actions et mesures que l'on peut prendre pour essayer d'améliorer sa longévité et sa forme. A ce propos, une étude montre que le suivi de tests physiques simples, comme sur le pouls, la respiration, les réflexes, l'audition... est une façon pertinente de déterminer à l'avance si une action anti-âge

(mesures d'hygiène ou traitements...) va être efficace et rallonger la durée de vie du sujet étudié. Calculer son âge biologique est donc important pour avoir un repère dont on pourra suivre l'évolution dans le temps, et pour connaître son exposition aux maladies liées au vieillissement. L'idée majeure, en essayant de l'améliorer, est d'améliorer soi-même sa santé et sa forme, bien sûr.

Pour calculer votre âge biologique

[CONNECTEZ-VOUS ICI](#)

Pas encore inscrit(e) ? Profitez de l'accès gratuit à tous les services et faites votre calcul d'âge biologique.

[INSCRIVEZ-VOUS ICI](#)

copyright « anti-âge intégral »

LES MÉDICAMENTS GÉNÉRIQUES



Ces médicaments, moins onéreux que les produits de marque, ne représentent que 36 % des volumes vendus en France, contre plus de 80 % en Allemagne et au Royaume-Uni. Ce qu'il faut savoir pour moins les boudier.

Pourquoi sont-ils moins chers ?

Comme ce sont des copies de médicaments de marque (princeps) dont le brevet est arrivé à échéance, ils économisent les frais de recherche et de développement (déjà amortis par le médicament d'origine) et des frais de publicité et marketing, explique l'Assurance maladie. En aucun cas leur qualité n'est moindre: Ils présentent la même efficacité et la même sécurité d'emploi que les médicaments d'origine. De fait, un générique est constitué de la même quantité de la même molécule active que le princeps. Certes, il peut contenir des "excipients" différents (composés permettant de faciliter son absorption), qui peuvent induire des effets secondaires chez certaines personnes (allergie). Mais comme n'importe quel autre médicament! Par ailleurs, un médicament générique peut ne pas contenir d'excipients "à effet notoire" du médicament d'origine ... et être ainsi mieux toléré!

Peut-on les refuser ?

Oui. Il est possible de demander à son médecin de ne pas prescrire un générique pour une raison médicale, comme une allergie avérée. S'il le juge pertinent, il indiquera alors la mention "Non substituable" sur l'ordonnance en face du nom du médicament de marque. En l'absence de cette mention, il reste possible de refuser un générique lors de sa délivrance en pharmacie. Toutefois, "le patient devra avancer les frais, car il ne pourra pas bénéficier du tiers payant". En effet, cette dispense est réservée aux assurés qui acceptent les génériques ou dotés d'une ordonnance avec la mention "non substituable". En cas de refus, le pharmacien établit une feuille de soins papier à adresser, accompagnée du double de l'ordonnance, à la caisse d'Assurance maladie. Ce qui allonge le délai de remboursement d'environ une semaine.