

Vitamine K : le sang et les os !

La vitamine K est une vitamine liposoluble, très présente dans l'alimentation, mais dont 80 % est produite directement par le corps. Elle a une action très importante sur la coagulation et la minéralisation des os. Sans elle, la coagulation est plus lente et le corps est soumis à des hémorragies spontanées. Ses propriétés coagulantes sont utilisées en médecine, notamment sur les nouveau-nés qui n'en disposent pas assez à la naissance.

Petite histoire

Elle est découverte par hasard dans les années 1920 par des biochimistes danois qui réalisent des recherches sur... le cholestérol. Les poulets alors utilisés ne coagulent pas bien. D'où le nom de la vitamine K pour "koagulation".

Sources

Une alimentation équilibrée est suffisante pour assurer les apports nécessaires. La vitamine K se trouve principalement dans les légumes verts (brocoli, chou, épinards, artichauts, laitue, cresson, asperges, haricots, persil, poireau, petits pois...), dans le foie, les œufs, produits laitiers, fruits (tomate, pamplemousse, banane, orange...), légumineuses, céréales (luzerne, avoine, maïs), pomme de terre, etc.

Source : www.guide-vitamines.org

anform !



Pile : un déchet pas comme les autres

Danger ?

- Elles contiennent des substances et matières dangereuses pour la nature, telles que des métaux lourds (nickel, cadmium, mercure, plomb, fer, zinc, calcium, aluminium, magnésium, lithium), de l'acide...
- Les piles alcalines, salines et lithium ne contiennent plus de mercure.
- Les piles alcalines manganèse : 80 % de l'impact polluant est dû au processus d'extraction minière et purification des matériaux composants (dioxyde de manganèse, zinc, fer).
- Les accumulateurs NiMH – AA : presque la moitié de l'impact polluant est dû au nombre d'utilisations. Une grosse partie à l'extraction et purification des matériaux composants.

Collecte ?

La France collecte 30 % des piles jetées. Près des ¾ finissent aux ordures, même si les producteurs sont responsabilisés, depuis un décret de 2009, dans la collecte et le recyclage.

Conseil ?

Ne jamais jeter une pile ou un accumulateur à la poubelle. Des points de collecte (plus de 10 000 dans toute la France) sont répartis dans les grandes surfaces, magasins de bricolage, points de collecte public, agences France Télécom, etc.

Plus d'infos : syndicat des recycleurs d'accumulateurs et de piles (SPAP), www.notre-planete.info, www.consoglobe.com

anform !

Les boules, j'ai les oreillons !

Kézaco ?

Cette maladie infectieuse, due à un virus de type paramyxovirus, est contagieuse. Elle touche surtout les enfants autour de 4 à 5 ans. À cause d'une insuffisante vaccination, on observe une petite recrudescence ces dernières années.

Transmission

La transmission se fait par la salive. Le risque de contagion est maximum 1 semaine avant et 1 semaine après l'apparition des symptômes. Une fois atteint, le patient est immunisé et ne pourra plus être de nouveau malade.

Symptômes

Le virus se loge dans les glandes salivaires, le pancréas, les testicules et le système nerveux. Il provoque gonflement sous les oreilles (d'où son nom), fièvre et douleur. Une atteinte des autres glandes ou zones est possible (orchite, pancréatite, méningite). 1 fois sur 3 : aucun symptôme. 2 fois sur 3, elle se traduit par un gonflement de la glande parotide.

Traitement

Traitement à base d'antalgique, anti-inflammatoire, voire anti-émétique (pancréatite) et repos. Surtout, éviter la contagion en isolant le malade.

anform !

Yam ou igname sauvage

La tige souterraine de l'igname sauvage (yam ou wild yam) est présente dans de nombreux compléments alimentaires. Il existe en fait plus de 400 sortes d'igname sauvage appartenant toutes à l'espèce *Dioscorea*. On les utilise pour 2 substances, la diosgénine et la dioscine. Depuis les années 1950, ces 2 substances servent à la fabrication de la progestérone ainsi que des estrogènes utilisés dans les médicaments contraceptifs, les traitements hormonaux des problèmes de fertilité et de la ménopause, et plus récemment pour synthétiser la DHEA.

Histoire

Traditionnellement, les ignames sauvages étaient utilisées pour soulager les rhumatismes chez les Astèques, les problèmes urinaires chez les Chinois, ou pour favoriser la sécrétion de bile et faciliter la digestion.

Fonction

La diosgénine et la dioscine n'ont pas d'activité hormonale. Elles servent seulement de produits de base pour la fabrication industrielle des hormones féminines. Mais notre corps ne possède pas les enzymes nécessaires pour les transformer en estrogènes, en progestérone ou en DHEA.

Source : *Le guide des compléments alimentaires*, éd Vidal

anform !