



Vélo ou piscine : l'idéal pour soulager vos articulations

Quand les articulations commencent à s'user, elles s'enraidissent et font souffrir. Ces douleurs sont entretenues par la tonicité musculaire car plus les muscles sont toniques, plus la pression exercée sur l'articulation est forte. La tonicité musculaire étant liée en partie à la pesanteur *, la station debout prolongée peut vite devenir difficile à supporter. Un excès de poids accentue encore ce phénomène, diminuant les possibilités d'exercice physique et créant un cercle vicieux sédentarité-excès de poids–arthrose–sédentarité. Pour combattre l'arthrose et la sédentarité qui en découlent, il est utile d'avoir une activité qui réduise en partie l'effet de la pesanteur. Le vélo offre une solution accessible à tous pendant une grande partie de la vie. La natation est encore plus efficace car, conformément au principe d'Archimède**, la flottaison annule une partie du poids. Une séance de piscine permet à la fois de dépenser des calories et de diminuer le tonus musculaire sans traumatiser les articulations. Les gérontologues et les médecins thermaux exploitent abondamment ces propriétés thérapeutiques de l'eau, y compris chez des personnes très âgées. En pratique, faites du vélo, allez à la piscine, c'est bon à tout âge pour vos articulations !

Source : Open Rome

* Ce lien entre pesanteur et tonicité musculaire explique pourquoi les cosmonautes ont du mal à se tenir debout pendant les heures qui suivent leur retour d'un vol spatial prolongé.

** Tout corps plongé dans un liquide subit une poussée vers le haut proportionnelle au volume immergé.



Le Dico du doc

Nosocomiale

Qualificatif d'une infection contractée dans un établissement de soins, pendant une hospitalisation ou même à l'occasion d'un passage bref aux urgences ou en consultation.

Les signes d'infection peuvent apparaître pendant le séjour hospitalier ou après avoir quitté l'hôpital. Les établissements de soins sont propices à la diffusion d'une épidémie (bronchiolite, légionellose, grippe, gastro-entérite, etc.) ; de plus, gestes médicaux et chirurgicaux facilitent la pénétration des microbes dans l'organisme des malades.

Ces infections nosocomiales peuvent ruiner les efforts médicaux. Pour les éviter, les établissements de soins se sont dotés de comités de lutte contre les infections nosocomiales (CLIN), chargés d'intensifier, coordonner et contrôler les mesures d'hygiène, les règles de sécurité, les conditions de travail et la mise en œuvre des procédures préventives.

Malgré les CLIN, aucune équipe, même excellente, n'est à l'abri ; les infections nosocomiales sont une hantise permanente pour tous les soignants.

Sources : Open Rome et <http://www.droit.univ-paris5.fr>

Météo antibio

Risques

- Grippe très élevé
- Bronchiolite hausse
- Inf respiratoire très élevé
- Gastro-entérite hausse
- allergies pollens très faible

Source : <http://www.grog.org>
et <http://www.pollens.fr>

Pourquoi la grippe pandémique peut-elle être si dangereuse chez des personnes jeunes ?

Pour mieux comprendre les raisons des décès dus au virus grippal pandémique, des médecins brésiliens ont autopsié 21 patients décédés dans un tableau clinique de « poumon grippal ». Les poumons peuvent être nécrosés ou hémorragiques au niveau des alvéoles ou des bronchioles (la ramification terminale la plus fine des bronches). Ces lésions ont en commun une réaction immunitaire excessive de la muqueuse pulmonaire. Les raisons de cet excès sont mal connues mais les recherches menées par les immunologistes vont peut être permettre de trouver des moyens d'éviter ce type de drame.

Source : Open Rome