



Quand on est gourmand, mieux vaut être sportif !

Tout le monde le sait : les gâteaux contiennent beaucoup de sucre, c'est ce qui fait une partie de leur charme. Logiquement, quand on mange une grosse part de gâteau, notre organisme doit absorber un gros apport de sucre qui transite dans le sang pendant quelques heures. Donc, si on dose le sucre dans le sang une à deux heures après avoir mangé un gros gâteau, il va y avoir plus de sucre que lors d'un dosage effectué à jeun.

Logique ? Pas tant que ça ! Tout dépend de l'effort physique effectué avant d'absorber le gâteau.

Si vous mangez le gros gâteau lors d'un après-midi tranquille au bureau, la dose de sucre dans votre sang va effectivement monter beaucoup, vite et longtemps. Par contre, si votre festin sucré se produit à la fin d'un exercice sportif intense (marche rapide prolongée, partie de tennis, etc.), votre organisme, étant en manque d'énergie, absorbera le sucre avec avidité, dès qu'il arrivera dans le sang. Si vous dosez alors le sucre dans votre sang, le résultat sera probablement le même que celui qu'on observe à jeun sans gâteau.

Ce fait paradoxal est tellement vrai que certains diabétiques dépourvus d'insuline se soignent en devenant des sportifs de haut niveau. L'exemple le plus célèbre est Bill Talbert, tennisman américain né bien avant l'invention de l'insuline, vainqueur de la Coupe Davis dans les années 50, inventeur du « Tie-break » dans les années 90 et père de famille prolifique.

Le plus dangereux pour la santé n'est pas ce que l'on mange, mais le manque d'exercice avant de manger. Le sport, c'est du gâteau !

Source : *Insulinorésistance, médecine générale et recherche. Groupe d'études BigPro, APNET, INSERM, Open Rome.*



Le Dico du doc

Shama dayal

Animal de la famille des muscicapidés, dans l'ordre des passériformes, appelé aussi *copsychus saularis*, Oriental Magpie Robin, Skatnäktergal, Merlo gazza, Shama Oriental, Сорочья славка, Dajal ou Dayallijster. Ces oiseaux familiers, très répandus dans le sous-continent indien, sont apparus dans le bulletin « grippe aviaire » de l'OIE (Organisation mondiale de la santé animale) parce que l'un d'entre eux a été trouvé mort le 29 décembre 2009 dans un parc de Hok Tau, à Hong Kong. En raison de la veille virologique systématique mise en place par les vétérinaires du monde entier, le Dr Thomas Sit a signalé que du virus grippal A(H5N1) a été trouvé dans les restes du volatile. Ce décès est resté isolé, aucune campagne d'extermination des shama dayaux n'a été entreprise.

A noter : l'OIE vient de signaler des cas de grippe aviaire H5N1, H5N2 et H7N2 dans de nombreux pays, de grippe chez les porcs en Italie, Danemark et Ulster, de piroplasmose chez les chevaux aux USA, de fièvre aphteuse en Chine, d'anémie infectieuse des équidés allemands, de fièvre catarrhale ovine au Maghreb et en Angleterre, d'anémie infectieuse du saumon et de métrite contagieuse équine au Royaume Uni. Ces maladies graves et transmissibles ne sont mentionnées ni dans les media ni dans la blogosphère. Un effet bénéfique de la pandémie ?

Sources : <http://www.oiseau.net> et <http://www.oie.int>

Météo antibio

Risques

- Grippe faible
- Bronchiolite moyen
- Inf respiratoire modéré
- Gastro-entérite fort
- allergies pollens très faible

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



Source <http://www.oiseaux.net/photos/neil.fifer/shama.dayal.5.html#fiche>. Photos : Neil Fifer