

## Activité sportive, peut être ! Activité physique, sûrement !

Quand on veut recommencer à se dépenser pour perdre du poids, on a souvent tendance à se dire « je vais refaire du sport ! ». Il s'agit là d'une intention louable. Cependant, avant de se lancer dans un programme sportif, mieux vaut :

- vérifier auprès de son médecin traitant qu'on est apte à la pratique du sport en question ;
- recommencer en douceur, sans vouloir atteindre d'emblée le niveau de performances qu'on avait jadis, quand on était plus jeune et beaucoup plus entraîné.

Pour dépenser ses excès de calories, le sport n'est ni la seule solution possible, ni forcément la meilleure. Il en existe une autre, plus simple, moins onéreuse et tout aussi efficace, l'activité physique :

- monter et descendre les escaliers à pied au lieu de prendre l'ascenseur,
- marcher au lieu de prendre sa voiture,
- prendre un vélo pour se promener ou aller faire ses courses,
- jardiner (quand on a la chance d'avoir un jardin),
- etc.

Ce type d'activité physique a l'avantage de pouvoir être facilement mis en pratique tous les jours et plusieurs fois par jour, de demander des efforts peu intenses (donc peu dangereux), de ne pas nécessiter de certificat médical d'aptitude et de faire faire des économies (l'essence et l'entretien d'une automobile sont coûteux).

Pour perdre du poids, il faut d'abord changer ses habitudes.

Source : Open Rome

## Le Dico du doc



### Pré carré



Expression figurant dans une lettre adressée par Vauban à Louvois en janvier 1673, pour décrire un système de défense du nord de la France, basé sur deux lignes de villes fortifiées (première ligne : 14 villes de Dunkerque à Givet, seconde ligne : 16 villes de Gravelines à Stenay).

Aujourd'hui, l'expression « pré-carré » désigne une zone d'influence exclusive d'une personne, d'un groupe de personnes, d'une entreprise ou d'un Etat.

Les prés carrés empêchent la mise en œuvre d'actions collectives.

Ainsi, il est impossible en France de :

- monter un programme cohérent de prévention en milieu scolaire, chacun des deux ministères concernés (Education nationale, Santé) estimant être le seul habilité à en avoir le leadership ;
- créer des collaborations entre les nombreux organismes en charge de la santé au travail, chacun mettant son énergie à défendre son pré carré.

Sources : Open Rome et <http://fortifs.over-blog.com/>

## Météo antibio

### Risques

- Grippe élevé
- Bronchiolite faible
- Inf respiratoire moyen
- Gastro-entérite faible
- Allergies pollens en hausse

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

### Grippe, rhumes, pollens de cyprès

Selon le Réseau national des GROG, l'épidémie de grippe dure depuis plus de 11 semaines, mais elle est maintenant en phase descendante.

Les congés scolaires vont favoriser la décrue épidémique.

Cette baisse d'activité des virus grippaux s'accompagne d'une recrudescence des rhinovirus, responsables de rhumes et manifestations digestives.

Dans les régions méditerranéennes, en raison de la douceur climatique et de l'ensoleillement, les pollens de cyprès sont particulièrement nombreux dans l'air en ce moment, ainsi que les pollens de frêne.

Sources : Réseau des GROG et EISN  
<http://www.grog.org> et <http://www.pollens.fr>