

Cœur : pas la peine d'être un grand sportif !

Avoir une activité physique régulière par séquence de 20 à 40 minutes suffit pour réduire le risque d'avoir un accident cardiaque, une attaque cérébrale ou d'être obèse.

Exemples d'activités qui, pratiquées chaque jour, ont un effet bénéfique pour la santé :

Intensité	Activités	Durée quotidienne
faible	Marche lente Laver la vaisselle, repasser, faire la cuisine Bricolage, entretien mécanique, arrosage du jardin Pétanque, billard, bowling, ping-pong, danse de salon	45 minutes
moyenne	Marche rapide d'un bon pas Laver les vitres ou la voiture, passer l'aspirateur Jardinage léger, ramassage des feuilles Aérobic, danse, vélo ou natation « plaisir », aquagym, ski alpin, golf, voile	30 minutes
forte	Marche avec dénivelés, randonnée en moyenne montagne Bêcher, déménager Saut à la corde, sports de balle ou de ballon, sports de combat, escalade	20 minutes

Source : Cazenove et Stédo. Les pompiers : départ pour RCV. Bamboo édition, sept. 2011

Le Dico du doc



Sédentarité



Mode de vie caractérisé par l'absence ou la rareté des déplacements.

Exemples d'animaux sédentaires : huîtres, moules, pucepieds, coraux. Ce qualificatif peut aussi s'appliquer à des espèces sauvages qui ne migrent pas, ou à celles dont les déplacements ont été réduits par l'homme lors de la domestication, dans un but d'élevage.

Chez les humains, la sédentarité s'oppose à la notion de nomadisme et désigne les peuples ayant un habitat fixe.

Dans l'histoire de l'humanité, cette sédentarisation est apparue il y a environ 10.000 ans, lors de la « révolution néolithique » caractérisée par la diminution progressive de la chasse, de la cueillette et de la pêche, au profit de la production de nourriture par l'agriculture et l'élevage.

Dans le monde moderne, la sédentarité est caractérisée par la vie en position assise pendant un grand nombre d'heures. Les médecins considèrent comme sédentaire toute personne qui ne pratique pas 30 mn d'exercice physique au moins 3 fois par semaine.

La sédentarité augmente le risque d'accident cardiaque et cérébral, d'obésité, de fatigue et de troubles du comportement alimentaire.

Source : Open Rome

Météo antibio

Risques

- Grippe très faible
- Bronchiolite très faible
- Inf respiratoire modéré
- Gastro-entérite faible
- Allergies pollens élevés

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

Coronavirus : panique en Arabie Saoudite !

Multiplication des cas d'infection à coronavirus en Arabie Saoudite : 8 nouveaux décès annoncés dimanche par les autorités, dont celui d'un nourrisson, ce qui porte à 39 le nombre de décès depuis le début du mois et à 102 depuis juin 2012.

Limogeage du ministre de la Santé au début de la semaine, vent de panique dans les structures sanitaires.

Le service des urgences du principal hôpital de Jeddah a dû fermer ses portes quelques heures la semaine dernière face à l'affluence des patients, plusieurs médecins ayant refusé de prendre en charge des patients suspectés d'être infectés par le coronavirus.

La famille royale tente d'apaiser les inquiétudes en multipliant les visites.

Source : www.jim.fr. Journal International de Médecine, 28 avril 2014