

## Les muscles ne s'usent que si on ne s'en sert pas

Les muscles ont une propriété étonnante : plus on s'en sert, plus ils se développent.

Cette capacité est à la base de l'entraînement des sportifs, des cours d'éducation physique et sportive à l'école, du body building chez les culturistes.

Elle permet aussi de lutter contre le handicap : pour compenser l'absence ou la déficience de certains muscles, la "réadaptation fonctionnelle" stimule et développe les muscles encore intacts. C'est une façon de soigner difficile car elle ne produit des résultats que si le patient accepte cet effort et le répète quotidiennement pendant plusieurs mois, mais elle fait des miracles.

La stimulation musculaire est aussi remarquablement efficace dans la prévention des chutes et des troubles de la marche chez les personnes très âgées. En marchant tous les jours et en faisant régulièrement un peu d'exercice physique, les "jeunes retraités" entretiennent leur masse musculaire, ce qui leur sera très utile quand ils avanceront en âge.

Chez les retraités plus âgés, deux exercices sont particulièrement recommandés :

- s'asseoir par terre et se relever (exercice simple qui fait travailler les muscles des cuisses et du bas du dos);
- faire de la natation en piscine, pour entretenir en apesanteur les muscles des épaules et de l'intérieur des cuisses (les "adducteurs").

Source : Open Rome

## Le Dico du doc



### Moelle épinière



Ensemble de fibres nerveuses reliant le cerveau aux muscles et aux organes récepteurs. La moelle est dite « épinière » parce qu'elle chemine à l'intérieur de la colonne vertébrale (« l'épine dorsale »), ce qui la protège à la façon d'une armure.

La moelle épinière forme un câblage qui transmet l'influx nerveux des organes sensitifs vers le cerveau et du cerveau vers les muscles. Quand ces fibres nerveuses sont coupées, malades ou sclérosées, l'influx nerveux ne passe plus, provoquant des troubles sensitifs ou des paralysies.

Au XIX<sup>ème</sup> et au XX<sup>ème</sup> siècle, ces connexions ont été méticuleusement analysées, ce qui a permis aux médecins de déterminer la nature et la localisation des lésions responsables des déficits observés chez les malades et aux neurologues de faire la part des choses entre séquelles de traumatisme, maladies de la moelle et troubles du comportement.

Depuis le milieu du XX<sup>ème</sup> siècle, la recherche porte aussi sur les moyens de reconnecter au cerveau les muscles et les organes sensoriels en cas d'atteinte de la moelle épinière. Des résultats encourageants sont obtenus en insérant dans le cerveau une puce informatique reliée à un ordinateur externe qui envoie aux muscles des signaux.

Peut-être saurons-nous au XXII<sup>ème</sup> siècle, faire remarquer les paraplégiques...

Source : Nature. 2016 Apr 13;533(7602):247-50. doi: 10.1038/nature17435.

## Météo antibio

### Risques

- Grippe : très faible
- Bronchiolite : très faible
- Inf respiratoire : moyen
- Gastro-entérite : faible
- Allergie pollens : élevé

Sources : ECDC, Open Rome,  
Santé Publique France  
et <http://www.pollens.fr>

### GRAMINEES, chène, olivier

Quand il pleut, les pollens (et les joueurs de tennis) sont moins présents. Dès que le soleil revient, la pollinisation et Roland Garros reprennent.

Actuellement, les graminées sont les plus grosses productrices de pollens allergisants, surtout au Sud de la Loire. Les pollens de chène et d'oliviers sont également très actifs.

Les orties et les pariétaires ne vont pas tarder à se manifester.

Semaine du 21 au 27 mai 2016

