

Le sport, c'est la santé... mais pas toujours !

L'exercice physique et le sport sont particulièrement utiles pour rester en bonne santé ou pour « récupérer » après une maladie ou un accident.

Pour être utile à la santé, le sport n'a pas forcément besoin d'être intense. Il est prouvé par exemple que :

- chez les adultes jeunes, des exercices de faible intensité mais réguliers permettent de réduire la fréquence des accidents cardiaques et évitent l'apparition d'un diabète non insulino-dépendant,
- chez les personnes âgées, la marche et un peu de « gymnastique douce » diminue la gravité des chutes et la fréquence des fractures du col du fémur.

Une maladie grave, comme le diabète, peut être soignée par le sport : avant la découverte de l'insuline, le sport de haut niveau (tennis, cyclisme, etc.) a permis à des diabétiques de mener une vie quasi-normale sans injection d'insuline.

Cependant, comme toute thérapeutique, le sport peut avoir des effets indésirables :

- la reprise brutale ou la pratique irrégulière d'une activité sportive trop intense est une cause fréquente d'accidents musculaires (déchirures), osseux et articulaires (entorses, luxations, fractures), nerveux (sciatiques), cardiaques (infarctus du myocarde) ou vasculaires cérébraux,
- la pratique régulière d'une activité sportive intense crée une addiction se manifestant par le besoin permanent d'effort sportif et une sensation de manque dès que la fréquence ou l'intensité de la pratique diminue.

Source : Open Rome

Le Dico du doc



Prévention



Action médicale visant à éviter l'apparition ou l'aggravation d'un problème de santé.

Une action de prévention représente donc un investissement dans une intervention proposée à des personnes en bonne santé, mais susceptibles d'être touchées par une maladie.

Pour être efficace et utile, une action de prévention doit être :

- fondée sur des données scientifiques validées (modalités de diagnostic, fréquence et facteurs de risques de la maladie à éviter, efficacité de l'action préventive, effets indésirables, etc.),
- réalisable dans de bonnes conditions pour la population, sans nuire ni à leur environnement ni à leur accès aux soins (« faisabilité »),
- proposée en priorité à ceux qui ont le plus de risque d'être touchés par la maladie à prévenir (« action ciblée »),
- évaluée : il faut vérifier la façon dont l'action est mise en œuvre, la réalité des bénéfices apportés aux personnes concernées, le coût de la mise en œuvre et le montant des dépenses évitées grâce à cet investissement (« retour sur investissement »).

Source : entretien avec le Pr Roger Salomon (HCSP), 14 septembre 2016

Météo antibio

Risques

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

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

Premiers cas de grippe en Eurasie

Les premiers cas de grippe sont confirmés en médecine de ville et chez des patients hospitalisés dans plusieurs pays d'Europe et d'Asie Centrale.

Ces cas sporadiques sont signalés par les réseaux vigies des pays suivants :

- Ecosse
- Irlande du Nord
- Norvège
- Lituanie
- Arménie
- Tadjikistan
- Azerbaïdjan.

Les virus grippaux isolés sont variés et correspondent à des souches virales connues.

Source : ECDC