

Chi va piano va sano !

Ce proverbe italien (« ce qui va lentement est bon pour la santé ») est particulièrement pertinent en médecine. L'organisme humain dispose d'un énorme potentiel d'adaptation à des changements de situation, d'environnement ou de comportement, mais il lui faut du temps pour rendre opérationnelles ces capacités latentes. Les exemples en sont innombrables :

- Les sportifs ont besoin d'un entraînement régulier pour progresser.
- L'arrêt brutal d'une addiction entraîne un syndrome de manque : delirium tremens chez les alcoolodépendants, insomnie chez les consommateurs de somnifères, etc.
- Un amaigrissement trop rapide est suivi d'une reprise de poids plus importante que la perte précédente ; le recours aux « régimes minceur rapide » est la meilleure façon de devenir obèse.
- Quand les grosses artères des membres inférieurs sont bouchées (« artérite des membres inférieurs »), marcher un petit peu tous les jours développe progressivement les toutes petites artérioles des cuisses et des jambes. Au début, le « périmètre de marche » est limité à quelques dizaines de mètres. Au bout de plusieurs trimestres d'efforts quotidiens, le patient artéritique peut marcher presque normalement et parcourir plusieurs kilomètres sans avoir mal.

En pratique, vous pouvez changer vos comportements et développer vos capacités à condition d'être persévérant et patient : changer durablement prend du temps.

Source : Open Rome

Le Dico du doc



Déplacement



Action consistant à aller d'un point à un autre.

Les animaux se déplacent grâce à des organes mobiles (nageoire, queue, aile, patte) pouvant s'appuyer sur le milieu environnant (eau, terre, air) pour créer une propulsion.

Ces différentes sortes d'organes sont tous constitués d'une partie contractile (muscle) capable de créer un effet de levier en s'appuyant sur des parties rigides internes (squelette) ou externes (carapace, coquille).

Cette contraction consomme l'énergie apportée par la nourriture, d'origine végétale ou animale. La quantité d'énergie dépensée est fonction du rendement énergétique de la contraction musculaire, de l'efficacité du geste propulsif, du poids de l'animal, de la longueur et de la vitesse du déplacement.

Les végétaux se déplacent autrement : extension de proche en proche par le développement de racines, de branches ou de lianes, dissémination de pollens volant dans l'air ou portés par des insectes pollinisateurs. Les pollens d'ambrosie, par exemple, peuvent flotter dans l'air pendant plusieurs dizaines de kilomètres avant d'atterrir et de créer un nouveau plant.

Source : Open Rome

Météo antibio

Risques

- | | |
|--------------------|-------------|
| - Grippe | quasi-nul |
| - Bronchiolite | très faible |
| - Inf respiratoire | faible |
| - Gastro-entérite | modéré |
| - Allergie pollens | élevé |

Sources : RNSA, Santé Publique France,

Graminées et orties



Risque d'allergie *

□ : nul ■ : très faible ■ : faible ■ : moyen ■ : élevé ■ : très élevé

Source : RNSA, pollens.fr