

## Quelle est la profession la plus vaccinée contre la grippe ?

La réponse à cette question est surprenante : les professionnels qui se font le plus vacciner chaque année contre la grippe ne correspondent en rien aux recommandations des Autorités sanitaires.

En France et dans de nombreux pays, le vaccin est recommandé aux personnes fragilisées par une maladie chronique, par leur âge ou par la vie en collectivité, à ceux qui entourent un nourrisson ou un sujet immunodéprimé, aux soignants et aux professionnels du voyage. Or, les plus vaccinés sont des professionnels jeunes et en bonne santé, les sportifs de haut niveau car, pour eux, la grippe est une catastrophe professionnelle :

- L'infection par le virus grippal diminue la masse musculaire. En 2 semaines de grippe, le sportif perd tout ce qu'il a acquis au cours des 3 mois précédents.
- Pendant l'infection, la capacité respiratoire diminue, les muscles et le cœur fonctionnent moins bien et apportent moins d'oxygène. Les efforts que le sportif pouvait accomplir sans problème en « aérobie » à l'entraînement ne peuvent plus être assumés. Pour s'entraîner, même a minima, il va devoir fonctionner en « anaérobie », ce qui est moins efficace, plus fatigant et surtout dangereux pour le cœur. Les cardiologues du sport le recommandent d'ailleurs avec insistance : durant une grippe, il faut arrêter momentanément le sport.
- Au total, pour un sportif de haut niveau, avoir la grippe entraîne une baisse immédiate de niveau, qui compromet le reste de sa saison et ruine la préparation d'une compétition importante (Coupe du monde, Jeux olympiques, Championnat d'Europe, Tournoi des 6 nations, etc.).

Sources : Fédération des cardiologues du sport, Open Rome

## Le Dico du doc



### Anaérobie



Terme biologique qualifiant la façon de consommer nos réserves énergétiques sans apport d'oxygène.

Le mode de fonctionnement habituel du muscle est « aérobie » : il utilise les stocks de sucre et de graisse (cholestérol, par ex.) grâce à l'oxygène respiré par les poumons. L'intensité de l'effort « en aérobie » dépend donc de la dose d'oxygène disponible.

Quand les poumons et le cœur ont atteint leur rythme maximal, il ne leur est plus possible d'augmenter leur apport d'oxygène. Pour fournir un effort supplémentaire, les muscles doivent alors consommer une partie de leurs réserves sans oxygène, en anaérobie.

L'effort en anaérobie ne peut être que bref : il consomme beaucoup d'énergie pour un faible surcroît de puissance et provoque une accumulation de déchets (acide lactique par exemple), sources de crampes et d'épuisement musculaire.

L'anaérobie joue pour les muscles le même rôle que le « turbo » pour un moteur de voiture de course : il apporte un supplément de puissance mais pendant une courte durée.

Source : Open Rome

## Météo antibio

### Risques

- |                    |             |
|--------------------|-------------|
| - Grippe           | très faible |
| - Bronchiolite     | très faible |
| - Inf respiratoire | en hausse   |
| - Gastro-entérite  | modérée     |
| - Allergie pollens | faible      |

Sources : RNSA, Santé Publique France

## L'ambrosie a franchi la Loire

Risque actuel d'allergie aux pollens d'ambrosie

