

Pour que la marche « marche », il faut marcher !

Les muscles sont comme la mémoire : plus on s'en sert, plus ils se développent. Les sportifs utilisent cette propriété pour se muscler et augmenter leurs capacités cardiaques.

A l'inverse, la sédentarité, l'inaction ou l'alitement prolongé restreignent la stimulation des muscles et, de ce fait, provoquent une perte progressive d'une partie de la musculature. Cette « fonte musculaire » peut avoir des conséquences dramatiques chez les personnes âgées et les handicapés : ils ont moins de muscles, ce qui rend leurs efforts plus fatigants et les incitent à être encore plus inactifs. Un cercle vicieux inaction-fonte musculaire-fatigabilité-inaction peut ainsi s'installer en quelques mois et aboutir à l'incapacité de se déplacer seul.

Pour les personnes qui ont du mal à marcher, le meilleur remède est... la marche ! Au début, c'est pénible, douloureux et fatigant. Ensuite, les difficultés s'atténuent : la musculature cesse de se détériorer, les réflexes reviennent, la fatigue diminue, l'appréhension disparaît. Peu à peu, la marche redevient plus facile et redonne une autonomie de déplacement. Les progrès sont plus rapides quand ils sont réguliers (essayer de marcher tous les jours) et bien dosés (éviter de vouloir progresser trop vite).

La marche a un autre avantage : elle fatigue le corps en douceur et facilite l'endormissement. Chez les personnes âgées, elle permet d'éviter de consommer systématiquement des médicaments pour dormir.

Source : Open Rome

Le Dico du doc



Muscle



Groupes de cellules capables de modifier leur longueur en se contractant ou en se relâchant.

La contraction consomme de l'énergie et de l'oxygène (contraction « aérobie »). Quand l'apport d'oxygène est insuffisant, la contraction reste possible (« contraction « anaérobie ») mais son rendement est faible et s'accompagne d'une accumulation de déchets (acide lactique notamment), sources de crampes et de courbatures.

Le corps humain contient 2 sortes de muscles :

- Muscles « striés », dont la contraction est déclenchée volontairement. Exemples : les muscles du cou, des bras des jambes, du ventre (« abdominaux »), des fesses.
- Muscles « lisses », dont la contraction, indépendante de la volonté, est commandée par des automatismes nerveux. Exemples : le cœur, le tube digestif (les muscles de ses parois provoquent le « transit intestinal »), le diaphragme (il permet de respirer), la vessie, etc.

De nombreuses maladies peuvent réduire le fonctionnement des muscles, soit en détruisant les cellules musculaires, soit en perturbant leur aptitude à se contracter.

Source : Open Rome

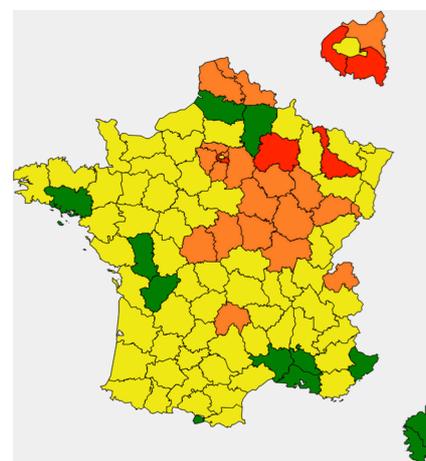
Météo antibio

Risques

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

Sources : RNSA, Santé Publique France,

Beaucoup de bouleau, mais aussi chêne et graminées



Risque d'allergie: □ nul □ très faible □ faible □ moyen □ élevé □ très élevé

Sources : RNSA, <https://pollens.fr>

Pour s'abonner : <https://openrome.org/abonnement/ddj>