

Sport sur ordonnance : chi va piano va sano !

Le sport peut faciliter la guérison de certaines maladies ou en améliorer le pronostic. Le diabète, par exemple, peut être soigné ou même évité par un exercice physique régulier. Avant l'invention de l'insuline, certains diabétiques soignés par le sport sont même devenus des grands champions du vélo ou du tennis.

Les médecins peuvent prescrire la pratique de certains sports. La valeur thérapeutique de ce « sport sur ordonnance » dépend beaucoup de la façon de le pratiquer. Dans la majorité des cas, il faut éviter les efforts trop intenses : un effort musculaire modéré, en « aérobie », est très bénéfique mais un effort violent, en « anaérobie », apporte peu de bénéfices médicaux et peut même mettre en danger le malade.

La régularité des exercices est également capitale : un exercice modéré pratiqué quotidiennement est beaucoup plus efficace médicalement qu'un effort très intense effectué de temps en temps.

Des essais cliniques particulièrement bien menés ont démontré que la marche, la montée d'escaliers, le vélo ou la natation pratiqués presque tous les jours ont un effet amaigrissant spectaculaire, évitent la survenue du diabète et constituent une prévention efficace des infarctus du myocarde et des accidents vasculaires cérébraux.

Source : Open Rome



Le Dico du doc

Anaérobie



Terme médical définissant l'utilisation des substances énergétiques par les muscles, quand ils sont privés d'oxygène. Pour se contracter, les muscles ont besoin de substances apportant de l'énergie (sucre, glycogène, etc.). Leur rendement énergétique dépend de l'apport en oxygène.

Quand les cellules musculaires sont suffisamment alimentées en oxygène (fonctionnement en « aérobie »), le rendement énergétique est élevé et les déchets peu abondants. L'effort peut être soutenu pendant longtemps.

Quand l'alimentation musculaire en oxygène est insuffisante (fonctionnement en « anaérobie »), le rendement énergétique est faible et produit beaucoup de déchets (acide lactique), sources de crampes, de contractures et de « claquages ».

Quand le muscle cardiaque (« myocarde ») doit fonctionner en anaérobie, les dégâts peuvent être importants et provoquer un « infarctus du myocarde ».

Les infections respiratoires, notamment la grippe, gênent la respiration et perturbent le fonctionnement des muscles. Chez les sportifs, les efforts physiques et les entraînements doivent être interrompus pendant toute la durée de l'infection. En effet, les efforts effectués d'habitude en « aérobie » sont effectués pendant l'infection en « anaérobie », ce qui peut causer un infarctus du myocarde.

Sources : Open Rome et Fédération des cardiologues du sport

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

Météo antibio

Risques

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

Sources : RNSA, Santé publique France, Renal

Graminées, oliviers, chênes et orties



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

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

17 juin, Lyon, ambroisie : conférence de presse le matin, puis animation Cap'tain Allergo et, à 18h, réunion publique à la mairie annexe du 5^{ème} arrondissement.

22 juin : journée internationale de l'ambroisie. Animations organisées un peu partout en France pour informer et organiser des actions de lutte contre cette plante responsable d'un nombre croissant d'allergies. Liste des animations sur <https://solidarites-sante.gouv.fr/journee-internationale-ambroisie>