

Sport sur ordonnance : ne manquez pas d'air !

Le sport peut être un excellent médicament. Chez les diabétiques, il fait baisser la glycémie et l'insuline. Chez les obèses, il potentialise les effets du régime amaigrissant. Chez ceux qui ont mal au dos, il redonne de la souplesse et rééquilibre les tensions musculaires. Chez les polytraumatisés, il accélère la récupération post opératoire et reconstitue la musculature en cas de fonte musculaire.

La valeur thérapeutique du « 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», c'est-à-dire en respirant suffisamment d'air et d'oxygène, est très bénéfique, mais un effort trop violent, en « anaérobie », apporte peu de bénéfices médicaux et peut même mettre en danger le sportif.

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 des effets thérapeutiques et préventifs spectaculaires.

Source : Open Rome

Le Dico du doc



Aérobie



Terme médical définissant l'utilisation des substances énergétiques par les muscles, quand ils sont alimentés en 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. Si 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 longtemps. Si 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 ». Si le muscle cardiaque (« myocarde ») fonctionne 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. Les efforts physiques et les entraînements d'un sportif doivent être interrompus pendant toute la durée de l'infection, car tout effort effectué d'habitude en « aérobie » mais effectué pendant l'infection en « anaérobie » peut causer un infarctus du myocarde.

Sources : Open Rome et Fédération des cardiologues du sport

Météo antibio

Risques

- Grippe très faible
- Covid19 pas assez faible
- Bronchiolite en légère hausse
- Inf respiratoire moyen
- Gastro-entérite faible
- Allergie pollens très faible

Sources : RNSA, Santé Publique France, Sentinelles, epidmeteo.fr

Le Virus Respiratoire Syncytial démarre doucement

Virus Respiratoire Syncytial (VRS)

Le VRS circule en métropole, avec une faible exposition des nourrissons et des personnes âgées.

Dans l'avenir, 2 scénarii sont possibles : faible épidémie tardive (en mars avril), forte épidémie l'hiver prochain.

Grippe

Quelques rares cas en Europe.



Sources : OMS, ECDC

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