

Le sport est-il naturellement bon pour la santé ?

Les sports sont des jeux inventés par les humains pour se divertir et faire plus (« plus vite, plus haut, plus fort »).

Les gestes des sportifs de haut niveau semblent simples, « faciles », naturels. Et pourtant, le sport n'est pas naturel : il s'agit d'une invention humaine, pratiquée avec des équipements spécifiques, dans des endroits adaptés, exigeant apprentissage et entraînement.

Pour être « bon pour la santé », la dose et la fréquence doivent être en permanence adaptées aux possibilités du pratiquant. Savoir doser est d'ailleurs une des premières qualités du sportif en bonne santé : commencer doucement, accepter de ne faire des progrès que lentement, prendre le temps de récupérer entre les efforts, ne pas se fier à ses exploits passés, être au maximum de ses possibilités sans aller au-delà, améliorer sa technique pour éviter les gestes maladroits qui usent et qui blessent...

Comme tous les jeux, le sport est un divertissement « bon pour le moral ». Il permet aussi d'entretenir son corps, d'éviter les maladies liées à la sédentarité et de mieux s'adapter à son environnement. Pas « naturel » mais bon !

Source : Open Rome

« Naturel »

Adjectif fourre-tout utilisé pour parler des animaux, des plantes, des minéraux, des liquides et des gaz composant notre environnement réel et imaginaire.

Pour certains, la nature est bonne, généreuse et suffisante pour nous garantir une bonne santé sans avoir recours aux productions humaines. Pour d'autres, elle n'est fréquentable qu'avec de bonnes chaussures, une tenue confortable, des protections efficaces, une crème anti-moustique et l'accès à un refuge proche en cas de problème.

Plus on dispose de moyens de canaliser la nature, plus on en parle en l'idéalisant.

La plupart des produits vendus avec l'appellation « naturel » sont le fruit d'une production humaine respectant un protocole qui n'existe pas dans la nature.

En médecine, les relations naturelles entre organismes vivants sont schématisées en 3 états possibles : antagonisme, renforcement mutuel ou coexistence pacifique. Exemple : un grand nombre de microbes (bactéries, virus, champignons) cohabitent paisiblement avec les humains ou, même, leur facilitent la vie : les milliards de bactéries présentes dans ou à la surface du corps humains apportent une protection naturelle contre d'autres bactéries, « pathogènes », qui rendent malade.

Quand la protection naturelle ne suffit plus, les soignants proposent aux patients de renforcer leurs défenses : alimentation spécifique, comportement et environnement protecteurs, sport, vaccins, médicaments, soins, etc.

Source : Dubos R, Escande JP. Chercher. Stock éd, 1979.

Météo antibio

Risques

- | | |
|--------------------|-------------|
| - Grippe | très faible |
| - Covid19 | élevé |
| - Bronchiolite | moyen |
| - Inf respiratoire | moyen |
| - Gastro-entérite | faible |
| - Allergie pollens | très élevé |

Sources : RNSA, Santé Publique France, Behcl

Météo régionale : <https://epidmeteo.fr>



Quiz

« Comparaison » ?

Cochez la ou les bonnes réponses

- inutile, le bon sens suffit.
- façon de mentir en toute impunité.
- impossible : chaque cas est particulier.
- très facile grâce aux placebos.

Solution dans le n°2110 du 11 mars 2021 en ligne sur <https://openrome.org/ddj/annee/2021>

Pour s'abonner :

<https://openrome.org/abonnement/ddj>