

Marcher un peu soigne beaucoup

Ceux qui veulent maigrir ou retrouver la forme ont parfois tendance à commencer par des pratiques sportives intenses qui font transpirer. Il existe une méthode beaucoup plus naturelle et plus efficace : marcher d'un bon pas tous les jours pendant plusieurs dizaines de minutes.

Cet exercice quotidien est plus efficace qu'une marche de 3 à 4 heures une fois par semaine, car c'est la régularité qui prime. Si vous n'arrivez pas à marcher une demi-heure chaque jour, ne vous découragez pas, procédez par étape, à votre rythme. Commencez par moins utiliser votre automobile (en ville 30% des déplacements en voiture sont inférieurs à 3 km et 50% à 5 km, ce qui équivaut à 30 à 50 mn en marchant d'un pas rapide, ou 15 mn environ en vélo). Prenez les transports en commun : des études aux USA ont montré qu'en prenant le tramway au lieu d'une voiture, on perdait en moyenne 3 kg en 18 mois. D'une façon plus générale, les chercheurs ont démontré que la pratique quotidienne d'une activité physique comme la marche

- augmente le bien-être psychique, l'autonomie des seniors et l'espérance de vie ;
- diminue les méfaits de nombreuses maladies (cardio-vasculaires, diabète, surpoids, chutes, dépression).

Source : Open Rome

« Produit diététique »

Substance faisant partie de la vaste famille des produits sans efficacité démontrée, autre que commerciale : créatine, chrome, anti-fatigue, anti-oxydants, produits dérivés de plantes, protéines en poudre, oméga, alicaments, compléments alimentaires « naturels », chitosan, polyphénols, etc.

La prolifération de ce type de produits peut faire oublier quelques règles de bon sens :

- Une alimentation équilibrée couvre tous nos besoins, même quand on fait régulièrement du sport.
- Seuls les sportifs professionnels ou de haut niveau (plusieurs heures de sport intensif tous les jours), ont besoin d'un nutritionniste pour adapter leur alimentation aux efforts intenses et fréquents.
- La créativité des commerçants n'a d'égale que la crédulité des consommateurs.

La DGCCRF mène régulièrement des contrôles sur les allégations mises en ligne et signale à chaque fois que la plupart d'entre elles sont mensongères.

Si vous en doutez, vérifiez-le vous-même en lisant :

<https://www.economie.gouv.fr/dgccrf/controle-des-allégations-nutritionnelles-et-de-sante-sur-les-sites-internet-de-compléments>

Météo antibio

Grippe, Covid19, infection respiratoire aiguë, gastro-entérite, pollens, pollution aérienne

Le Virus Respiratoire Syncytial (VRS) est très épidémique en métropole.

La Covid19 continue de circuler.

Portez un masque si vous avez des signes d'infection respiratoire.

Source : <https://epidmeteo.fr>

Météo de votre région :
<https://epidmeteo.fr>



Quiz

« Paresse » ?

Cochez la bonne réponse

- Obstacle à la vulgarisation scientifique
- Défaut musical selon Miles Davis
- Toujours nuisible
- A été la source d'inventions utiles.

Réponse dans le Doc du jeudi n°2022-47 en ligne sur <https://openrome.org/ddj/annee/2022>

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