



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 beaucoup 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 désespérez pas : procédez par étape, progressez à votre rythme, pas à pas (!). 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 15mn environ en vélo). Prenez les transports en commun : des études aux USA ont montré qu'en prenant le tramway au lieu de leur voiture, les « tramwayistes » perdaient 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 : Dr Michel Guilbert. Pour votre santé, bougez ! Editions Pascal, La Mutualité Française, octobre 2010.



Le Dico du doc

Créatine

Substance chimique composée de 3 acides aminés censés augmenter la force physique. Ce produit fait partie de la vaste famille des produits diététiques sans efficacité démontrée autre que commerciale.

Attrape-nigaud à mettre dans le même sac que le chrome, les anti-oxydants, certains produits dérivés de plantes, les protéines en poudre, les oméga, etc.

La prolifération de produits tels que la créatine 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 de l'aide d'un nutritionniste pour adapter leur alimentation aux efforts intenses, prolongés et fréquents.
- La créativité des commerçants n'a d'égale que la crédulité des consommateurs.

Pour en savoir plus sur les aspects médicaux du sport et des activités physiques, le Doc vous recommande la lecture d'un guide pratique, clair et pas cher (9.50 €), diffusé avec l'aide de la Mutualité Française

Dr Michel Guilbert. « Pour votre santé, bougez ! »
Editions Pascal, La Mutualité Française, octobre 2010.

Météo antibio

Risques

- Grippe faible
- Bronchiolite en hausse
- Inf respiratoire en hausse
- Gastro-entérite faible
- Allergies pollens très faible

Source : <http://www.grog.org>
et <http://www.pollens.fr>

Vaccin au frigo = protection zéro

Selon le Réseau des GROG, les virus grippaux se répandent discrètement dans plusieurs régions françaises, notamment en Ile-de-France. Les cas de grippe étant encore rares, on peut encore se vacciner. Ceux qui ont reçu un bon pour se procurer gratuitement le vaccin antigrippal ont tout à fait intérêt à l'utiliser s'ils ne l'ont pas déjà fait.

L'Institut de Veille Sanitaire (InVS) a signalé hier qu'une forme grave de grippe avait abouti à l'hospitalisation en réanimation d'un retraité qui n'était pas vacciné mais qui aurait pu l'être s'il n'avait pas laissé son vaccin dans son réfrigérateur. Cette triste histoire remet en lumière 2 idées simples :

- la grippe est une maladie fréquente parfois grave
- un vaccin gardé au frigo est inefficace.

Sources : www.grog.org et Open Rome