



Pour maigrir, une solution miracle : bouger !

Chacun de nos mouvements consomme un peu d'énergie. Ces calories nous sont apportées par notre alimentation. Si nos repas apportent plus de calories que ce qui est consommé par notre activité, nous gardons l'excédent en réserve sous forme de graisse, ce qui se traduit par une prise de poids. A l'inverse, si nos repas sont insuffisants, notre organisme doit puiser dans ses réserves, ce qui nous fait maigrir. Réduire son alimentation pouvant être difficile, il est beaucoup plus facile d'augmenter ses dépenses d'énergie.

En pratique, pour perdre du poids, il suffit de bouger le plus possible :

- oublier l'ascenseur et l'escalator, monter les étages à pied,
- prendre les transports en commun,
- laisser sa voiture au garage,
- descendre du bus 2 stations avant l'arrêt habituel,
- sortir du métro 1 station avant sa destination,
- faire ses courses à pied et tirer son caddie,
- oublier la télé, promener son chien au lieu de surfer sur internet,
- aller à la piscine au lieu de regarder "Alerte à Malibu",
- faire soi-même le ménage,
- sortir au lieu de rester assis chez soi.

Source : Open Rome



Le Dico du doc

Amaigrisseur

Surnom donné aux prescripteurs de médicaments destinés à faire maigrir. Les produits utilisés sont la plupart du temps des dérivés des amphétamines, associés ou non à des diurétiques et à d'autres substances corrigeant ou masquant les effets indésirables de ces cocktails médicamenteux.

Les médecins acceptant de faire ce type de prescription se créent rapidement une clientèle parce que la demande est très forte. Perdre du poids est difficile parce-que cela impose un changement des habitudes. Obtenir un amaigrissement similaire en se contentant de prendre des médicaments pendant quelques mois est autrement plus tentant même s'il s'agit d'un mirage : à l'arrêt du traitement, le ou la patient(e) reprend plus de kilos que qu'il (elle) en avait perdu. Cette succession de séquences amaigrissement-prise de poids peut aboutir en quelques années à une véritable obésité.

Si vous voulez maigrir, ne cherchez pas un médicament miracle. Mieux vaut demander à votre médecin ce qu'il faut changer dans votre façon de vivre. C'est plus efficace et moins dangereux.

Source : Open Rome

Météo antibio

Risques

- Grippe élevé
- Bronchiolite élevé
- Inf respiratoire élevé
- Gastro-entérite élevé
- Allergies pollens très faible

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

La grippe continue

Selon le Réseau des GROG, le pic épidémique de grippe A(H1N1) est franchi mais cette épidémie est loin d'être terminée. Les autres virus grippaux, la grippe B surtout, sont également très actifs dans toute la France métropolitaine.

La Direction Générale de la Santé a signalé hier (19 janvier 2011) que le nombre des cas graves de grippe (avec séjour hospitalier en soins intensifs) augmente et que 41 personnes sont décédées malgré la réanimation. En conséquence, l'Assurance-Maladie a prolongé la période de vaccination jusqu'au 15 février 2011.

Sources : www.grog.org et Ministère du travail, de l'emploi et de la santé.