

Sport : pour progresser, allez-y...progressivement !

Le retour de vacances coïncide souvent avec la mise en œuvre de « bonnes résolutions, la reprise des activités sportives et la signature par le médecin de famille d'un « certificat de non contre-indication des activités physiques ». Dans tous les cas, plus la reprise est lente et progressive, plus la progression sera rapide.

Ce paradoxe est facile à expliquer :

- L'effort sportif impose à l'organisme la mise en branle de toutes sortes de mécanismes d'adaptation. Certains d'entre eux ne deviennent efficaces que s'ils sont répétés régulièrement pendant plusieurs semaines. Plus la répétition est fréquente, plus le mécanisme est efficace, plus la performance sportive augmente.
- Quand l'effort dépasse les capacités du sportif, son rendement devient mauvais et l'organisme du sportif souffre : crampes, blessures, accidents pouvant aller jusqu'aux ennuis cardiaques ou musculaires sévères.

Pour progresser rapidement, il faut donc commencer très doucement, pratiquer l'activité sportive le plus souvent possible et intensifier l'effort par petits paliers très progressifs. Le rythme de cette progression peut être guidé par ce que vous ressentez, l'apparition d'une souffrance signant une intensité sportive outrepassant vos capacités.

Si vous souffrez, modérez votre effort, redescendez d'un palier, acceptez cette frustration et armez-vous de patience.

Source : Open Rome

Le Dico du doc



Lenteur



Notion essentielle en biologie du vivant.

Les organismes vivants sont capables de s'adapter à des difficultés de fonctionnement ou aux modifications de leur environnement à condition de disposer de suffisamment de temps. Ainsi, par exemple :

- Quand on se retrouve dans le noir, on s'habitue progressivement à l'obscurité et, au bout de quelques minutes, une certaine capacité de vision nocturne s'installe, permettant de discerner de faibles lueurs.

- Si une artère se bouche lentement (sur plusieurs années), une « circulation collatérale », constituée de centaines de fines « artéριοles », finit par compenser les flux sanguins bloqués au niveau de l'artère principale.

De même, les espèces végétales et animales se sont adaptées à l'évolution du climat, de la flore et de la faune en se diversifiant, millénaire après millénaire.

En revanche, quand le dysfonctionnement ou le changement d'environnement est brutal, le manque de temps empêche la mise en œuvre du potentiel d'adaptation, ce qui se traduit par des maladies graves ou des disparitions d'espèces vivantes.

Source : Open Rome

Météo antibio

Risques

- Grippe faible
- Bronchiolite faible
- Inf respiratoire en hausse
- Gastro-entérite modéré
- Allergies pollens ambroisie ++

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

Encore de l'ambroisie

Les personnes allergiques aux pollens d'ambroisie habitant le quart Sud-Est de la France devront encore rester vigilants.

Le beau temps, prévu pour ce weekend et le début de la semaine prochaine, permettra aux ambrosies de continuer leur floraison et de propager leurs pollens sur le Sud-Est de la Bourgogne, la Vallée du Rhône et de la Saône de Mâcon à Montélimar et sur le Dauphiné, avec un risque allergique associé allant d'élevé à très élevé.

Ailleurs, les ambrosies continueront leur visite de notre beau pays, avec un risque pouvant atteindre localement un niveau moyen.

Les autres sortes de pollen (graminées, urticacées) sont devenues rares.

Source : RNSA