

Trouver une chaussure à son pied est bon pour la santé

Les individus qui portent à l'âge adulte et pendant des dizaines d'années des chaussures trop étroites deviennent des bons clients pour les médecins, les chirurgiens et les podologues.

Trouver une chaussure à son pied n'est pas si facile :

- les largeurs de chaussures standardisées sont particulièrement étroites en France, surtout pour les femmes ;
- les pointures calculées par les fabricants sont trompeuses car elles n'indiquent que la longueur, pas la largeur ;
- une position du pied très cambrée accentue les méfaits d'une chaussure trop étroite ;
- les chaussures thérapeutiques sont mal prises en charge par l'Assurance-Maladie.

A la longue, des chaussures trop étroites peuvent provoquer des douleurs de l'avant du pied, notamment au niveau d'un gros orteil déformé (« hallux valgus ») ou à l'arrière des 2es et 3es orteils (« syndrome de Morton »), des fractures de fatigue ou des irritations de la peau des pieds.

Si vous avez mal aux pieds, mesurez leur longueur et leur largeur :

- la longueur se mesure en centimètres du talon à l'extrémité du gros orteil ;
- la largeur du pied est mesurée au niveau de sa partie la plus large ;
- la pointure « en points français » se calcule en divisant la longueur par 0,666 cm ;
- la largeur « en points français » se calcule avec la formule : largeur en cm x 2 - longueur en cm.

Ensuite, comparez le résultat obtenu avec les pointures de vos chaussures.

Source : Goldcher A, communication à l'Académie nationale de médecine, juin 2016

Le Dico du doc



Trampoline



Accessoire sportif inventé dans les années 1930 par un américain, professeur d'éducation physique et spécialiste du plongeon, Georges Nissen. Ce sport est devenu une discipline olympique aux jeux de Sydney, en 2000.

A côté des trampolines destinés à la pratique sportive et aux compétitions, il existe des versions récréatives plus petites, commercialisées pour un usage familial. Leur faible prix (on en trouve à moins de 100 €) en a fait un jeu de jardin très répandu. Cette diffusion à très grande échelle explique en partie l'accroissement considérable de la part des accidents domestiques dus aux trampolines.

Aux Etats-Unis, où les trampolines récréatifs ont été diffusés dès les années 1960, les risques d'accidents pour les jeunes enfants ont été tellement dénoncés par les médecins que l'Académie Américaine de pédiatrie a émis plusieurs séries de mises en garde avant de recommander en 2012 de ne plus les utiliser.

En France, l'enquête permanente sur les accidents de la vie courante (EPAC) montre que les accidents dus aux trampolines représentent 0,7% des accidents domestiques des moins de 17 ans (un niveau plutôt modéré) et touchent surtout les enfants âgés de 5 à 9 ans.

Sources : INPES, Enquêtes EPAC, 2004-2014

Météo antibio

Risques

- Grippe : très faible
- Bronchiolite : très faible
- Inf respiratoire : faible
- Gastro-entérite : faible
- Allergie pollens : faible

Sources : ECDC, Santé Publique France, Open Rome et <http://www.pollens.fr>

Ambroisie : ça y est, c'est parti !

Les pollens d'ambroisie se répandent en Auvergne-Rhône-Alpes.

L'épidémie de pollinose va progresser très vite dans cette région et dans la vallée du Rhône.

Semaine du 19 au 26 août 2016

- : nul
- (vert clair) : très faible
- (vert foncé) : faible
- (jaune) : moyen
- (orange) : élevé
- (rouge) : très élevé



Source : RNSA