

## Vélo ou piscine : l'idéal pour soulager vos articulations

Quand les articulations commencent à s'user, elles s'enraidissent et font souffrir. Ces douleurs sont entretenues par la tonicité musculaire car plus les muscles sont toniques, plus la pression exercée sur l'articulation est forte.

La tonicité musculaire étant liée en partie à la pesanteur, la station debout prolongée peut vite devenir difficile à supporter. Un excès de poids accentue encore ce phénomène, diminuant les possibilités d'exercice physique et créant un cercle vicieux sédentarité-excès de poids–arthrose–sédentarité.

Pour combattre l'arthrose et la sédentarité, il est utile d'avoir une activité qui réduise en partie l'effet de la pesanteur. Le vélo offre une solution accessible à tous pendant une grande partie de la vie.

La natation est encore plus efficace car, conformément au principe d'Archimède\*\*, la flottaison annule une partie du poids. Une séance de piscine permet à la fois de dépenser des calories et diminuer le tonus musculaire sans traumatiser les articulations. Les gérontologues et les médecins thermaux exploitent abondamment ces propriétés thérapeutiques de l'eau, y compris chez des personnes très âgées.

En pratique, faites du vélo, allez à la piscine, c'est bon à tout âge pour vos articulations !

Source : Open Rome

## « Nosocomiale »

Qualificatif d'une infection contractée dans un établissement de soins, pendant une hospitalisation ou même à l'occasion d'un bref passage aux urgences ou en consultation.

Les établissements de soins sont propices à la diffusion d'une épidémie (bronchiolite, légionellose, grippe, gastro-entérite, etc.) ; de plus, les gestes médicaux et chirurgicaux facilitent la pénétration des microbes dans l'organisme des malades.

Les signes d'infection peuvent apparaître pendant le séjour hospitalier ou après avoir quitté l'hôpital.

Ces infections nosocomiales peuvent ruiner les efforts médicaux et, parfois, provoquer des handicaps durables.

Pour les éviter, les établissements de soins se sont dotés de comités de lutte contre les infections nosocomiales (CLIN), chargés d'intensifier, coordonner et contrôler les mesures d'hygiène, les règles de sécurité, les conditions de travail et la mise en œuvre des procédures préventives.

Dans les établissements hébergeant des personnes âgées (EHPAD), les épidémies nosocomiales ont des conséquences encore plus dramatiques : elles peuvent provoquer une vague de décès chez les résidents. Du fait de la fragilité immunitaire des personnes très âgées, la prévention la plus efficace repose sur la vaccination... des soignants.

Malgré les CLIN et la vaccination des soignants, aucune équipe, même excellente, n'est à l'abri d'un tel phénomène ; les infections nosocomiales sont une hantise permanente pour tous les soignants.

Source : Open Rome

## Météo antibio

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

Météo de votre région:

<https://epidmeteo.fr>

C'EST TERRIBLE D'AVOIR  
PEUR DE L'HOPITAL



## Quiz

### « Espérance de vie » ?

Cochez la bonne réponse

A votre avis, que signifie cette expression ?

- Age moyen de décès
- Age habituel de décès
- Age de début des maladies graves
- Age de l'habitant le plus âgé.

Réponse dans le Doc du jeudi n°2023-26 en ligne sur <https://docdujeudi.org>

Pour s'abonner :

<https://docdujeudi.org/abonner.html>