

Sport, alcool, 3^{ème} et 4^{ème} mi-temps

Plusieurs études menées aux États-Unis et en France font penser que les sportifs consomment souvent plus d'alcool que les non-sportifs. L'augmentation est nette quand le sport est pratiqué à dose intensive, mais on ignore à partir de quelle dose de sport ce risque d'alcoolisation excessive augmente.

Les chercheurs en psychologie invoquent plusieurs mécanismes :

- récompense après l'effort,
- intégration/cohésion avec les pairs, soit par plaisir soit par conformisme, pour ne pas être mal vu ou exclu (« 3^{ème} mi-temps »),
- adaptation à la pression ressentie dans les environnements sportifs compétitifs et anxiogènes.

L'abus d'alcool est plus fréquent dans certains contextes favorables :

- sport collectif en compétition,
- interruption brutale d'une carrière professionnelle sportive à cause d'une blessure (4^{ème} mi-temps »).

Source : Aude Rault et Greg Décamps. Sport : un risque accru d'exposition à l'alcool. La Revue du praticien, 19 janvier 2024

« Sport »

Activité physique plus ou moins intense, pendant une durée variable, avec une régularité plus ou moins grande.

Il existe une grande variété de disciplines sportives, individuelles et collectives. Certaines sont répandues partout dans le monde (football, athlétisme, etc.), d'autres restent l'apanage d'un petit nombre de pratiquants, dans des zones géographiques limitées (sokatira au Pays basque, cheese-rolling à Gloucester, etc.).

Les bénéfices pour la santé procurés par la pratique régulière d'une activité physique, quels que soient l'âge et le sexe, sont avérés. Pourtant, moins de la moitié des Français de 15 à 75 ans atteignent un niveau d'activité physique bénéfique à leur santé.

Des recommandations de santé publique sont donc formulées aujourd'hui pour permettre à chacun d'intégrer l'activité physique dans son quotidien.

La recommandation diffusée en France depuis 2002 par le ministère de la santé, dans le cadre du Programme national nutrition santé (PNNS), est de pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour, au minimum 5 fois par semaine pour les adultes et l'équivalent d'au moins 60 minutes par jour pour les enfants et adolescents.

Pour en savoir plus :

- Sport et santé : <https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/article/activite-physique-et-sante>
- Sokatira : <https://www.youtube.com/watch?v=XqWpB4iXfnU>
- Cheese-rolling : <https://www.youtube.com/watch?v=dvtvG9XDtjv4>

Source : Open Rome

Météo antibio

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

Météo de votre région:
<https://epidmeteo.fr>



Quiz « TIAC » ?

Que signifie ce sigle étrange très utilisé par Santé Publique France, les Agences Régionales de Santé et la Direction Générale de la Santé ?

Cochez la bonne réponse.

- Toxi-Infection Alimentaire Collective
- Toxi-Infection Agricole Commune
- Toxi-Infection Alerte Collective
- Toxi-Infection A Colibacille.

Réponse dans le Doc du jeudi n°2024-3 en ligne sur <https://docdujeudi.org>

Pour s'abonner :
<https://docdujeudi.org/abonner.html>