

Sport en vacances : 5 conseils !

Les vacances d'été sont un moment privilégié pour pratiquer les sports qu'on aime. En période de grande chaleur, il ne faut pas oublier qu'un exercice physique très intense peut nuire à la santé.

Sans faire l'éloge de la paresse, cultivée au frais devant le Tour de France, l'Euro de foot puis les JO à la télé, il n'est pas inutile de recommander d'éviter certains effets indésirables du sport quand il fait très chaud :

Pour pratiquer l'activité physique en toute sécurité par temps très chauds :

- 1 - Privilégiez les horaires très matinaux lorsque l'air est encore frais et moins pollué.
- 2 - Pensez au sport en salles climatisées ou en piscine.
- 3 - Protégez le crâne et la peau des rayons directs du soleil (couvre-chef et crème solaire)
- 4 - Hydratez-vous régulièrement.
- 5 - Si vous êtes atteint d'une maladie chronique, demandez à votre médecin (avant de partir en vacances) quelles sont les précautions spécifiques à mettre en œuvre.

Source : Open Rome

« Sport d'été »

Par grande chaleur, le sport peut nuire à la santé.

Principaux effets indésirables :

1. Coup de chaleur d'exercice.
Le corps n'arrive plus à évacuer la chaleur produite par l'exercice musculaire et sa température augmente au-delà de 40°C, entraînant des troubles neurologiques graves. Cela peut arriver à tout le monde, y compris aux jeunes et aux sportifs hyper-entraînés.
2. Décompensation d'une maladie chronique.
Les personnes fragiles ou porteuses de maladies chroniques, cardiaques notamment, s'exposent à une aggravation de leur pathologie.
3. Hydrocution.
Lors des activités aquatiques, attention aussi à l'entrée trop rapide dans l'eau fraîche.
4. Pollution aérienne.
Le grand ciel bleu, avec soleil radieux et hausse des températures, est dû à des hautes pressions atmosphériques (« couvercle anticyclonique »), qui empêchent les polluants aériens d'être dispersés par le vent. Une activité physique soutenue, en accélérant le rythme respiratoire, augmente les échanges d'air entre nos poumons et l'air extérieur pollué.

Source : Open Rome

Météo antibio

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

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



Quiz « Algue » ?

Parmi ces 4 affirmations, lesquels sont vraies ?

Cochez la ou les bonnes réponses.

- Les algues peuvent être comestibles.
- Les algues peuvent être toxiques.
- Il y a un milliard d'espèces d'algues.
- Les algues peuvent absorber le CO2.

Réponse dans le Doc du jeudi n°2024-27 en ligne sur <https://docdujeudi.org>

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