

Me mettre au basket ? A mon âge ? Avec mon cancer ?!!!!!!

Durant le XXème siècle, les médecins ont longtemps pensé que la survenue d'une maladie grave devait s'accompagner d'une mise au repos du malade. Ils savent aujourd'hui que, bien au contraire, maintenir une activité fait partie du traitement, à condition de doser l'intensité de l'effort, de choisir le type d'activité à encourager et de la commencer une fois la maladie à peu près stabilisée.

Baptisée « sport-santé », cette thérapeutique non médicamenteuse apporte toutes sortes de bénéfiques thérapeutiques. Elle permet notamment de :

- développer le nombre et le calibre des petites artères, surtout si un gros axe artériel est bouché,
- redonner de la souplesse au dos et aux articulations enraidies,
- améliorer la masse musculaire, notamment si elle a diminué à cause de l'impotence due à la maladie,
- redonner goût à la vie et aux contacts sociaux à un moment où la maladie déprime et isole.

Le sport-santé est utile dans la quasi-totalité des maladies chroniques et des handicaps, y compris les problèmes mentaux, la dépendance et le vieillissement pathologique (Alzheimer, etc.).

Le sport-santé fait l'objet d'une prescription par le médecin, puis d'un accompagnement spécifique dans les clubs, surtout s'ils ont une section dédiée à cette façon de choisir son type de pratique et de la doser.

Le sport-santé est supervisé et encadré par le Comité National Olympique et Sportif Français.

Source : <https://cnosf.franceolympique.com/le-medicosport-sante>

« Médicosport »

Le Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF) a recensé sous ce nom les caractéristiques physiques, physiologiques et mentales de chaque discipline sportive, ainsi que leurs modalités d'initiation et leurs conditions de pratique par des malades, dans le cadre du sport-santé.

Il a ensuite incité les fédérations sportives et les clubs à s'organiser pour faciliter la prescription du sport-santé par les médecins et l'encadrement de sa pratique par des moniteurs et des accompagnants formés et supervisés.

Lors d'une consultation, le praticien interroge le patient sur son niveau d'activité physique quotidien. Si celui-ci est sédentaire, assis plus de sept heures, voire douze par jour, il lui prescrira dans un premier temps une activité physique adaptée de faible intensité. Faire peu (courte durée, intensité faible), c'est mieux que ne rien faire, même si le patient s'y prend tard dans la vie.

Pour choisir un des 68 sports-santé référencés et savoir s'il y a à proximité un club où le pratiquer avec un moniteur compétent, consultez le site dédié à cette formidable façon de se soigner :

<https://www.vidal.fr/sante/sport/infos-sport-medicosport-sante>

Météo antibio

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

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



Quiz

« Cause » ?

Comment fait-on le lien entre une cause et une conséquence ?

Cochez la ou les bonnes réponses.

- la cause précède la conséquence
- la cause coïncide avec la conséquence
- la cause succède à la conséquence
- il n'y a aucune coïncidence entre elles.

Réponse dans le Doc du jeudi n°2024-36 en ligne sur <https://docdujeudi.org>

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