N°2545

JEUDI 6 novembre 2025

Open Rome

LE DOC' DU Jeudi

Jogging

Si vous avez la grippe, arrêt du jogging et du sport pendant 1 semaine !

Quand on fait régulièrement du jogging, on habitue tous les muscles (y compris le muscle cardiaque) à se contracter très régulièrement et très efficacement, en étant suffisamment ravitaillés en oxygène grâce à une bonne respiration et un cœur puissant. On court sans être essoufflé et on peut parler tout en courant.

Ce fonctionnement est appelé « en aérobie » : il exploite les réserves énergétiques du corps avec un excellent rendement, grâce à l'oxygène conduit jusqu'aux muscles par le sang.

Si l'effort est trop intense, la respiration n'apporte plus assez d'oxygène (fonctionnement « en anaérobie »), les réserves énergétiques sont consommées avec un rendement beaucoup plus faible ; les déchets (l'acide lactique) s'accumulent, ce qui provoque des douleurs puis un blocage des fibres musculaires (les « crampes »).

Quand un habitué du jogging est infecté par la grippe, ses poumons respirent nettement moins bien et cela réduit le ravitaillement en oxygène de ses muscles (y compris le muscle cardiaque). Si ce joggeur court, malgré son infection, ses muscles et son cœur vont fonctionner « en anaérobie ». Mal oxygéné, le muscle cardiaque va peiner, accumuler les déchets, provoquer une douleur dans la poitrine, devenir incapable de se contracter normalement. Il peut même s'arrêter de battre. Cet arrêt du cœur pendant ou juste après l'effort peut être mortel.

La grippe n'est pas une maladie bénigne, même chez les sportifs en excellente santé. Quand les virus grippaux vous infectent, il faut accepter d'éviter les efforts sportifs intenses pendant une à deux semaines et laisser son muscle cardiaque au repos.

En pratique, fièvre, courbatures, toux, etc. : arrêt du jogging et du sport pendant au moins une semaine.

Source : Club des cardiologues du sport

Un clic pour en savoir plus : https://www.clubcardiosport.com/10-regles-or

« 100% »

Pourcentage correspondant à la totalité de ce qui est dénombré.

A propos, savez-vous quelle est la profession 100% vaccinée contre la grippe ?

Les médecins ? Les infirmières ? Les députés ? Les fabricants de vaccins ? Les journalistes ? Les influenceuses ? NON !

La profession 100% vaccinée contre la grippe est celle des footballeurs professionnels de haut niveau !

En effet, cette vaccination est une obligation inscrite dans leur contrat, pour une raison simple : s'ils sont infectés par la grippe, leur saison est gâchée.

En cas de grippe,

- ils cessent de s'entraîner et de jouer pendant 15 jours ;
- leur masse musculaire diminue, leur capacité respiratoire et leur niveau de jeu baissent fortement ;
- il leur faut plusieurs mois d'entraînement intensif pour retrouver leur niveau de performance d'avant la grippe.

Pour un sportif de haut niveau, la grippe est une catastrophe.

Source: Open Rome

Météo-épidémio de votre région

Virus respiratoires les plus fréquents :
Picornavirus (rhume, gastros), Covid

Abonnez-vous au Doc du jeudi

Bulletin rédigé le 31 octobre 2025 par Jean Marie Cohen, aidé de Marie Forestier, Anne Mosnier, Isabelle Daviaud, des « soignants chercheurs » d'Open Rome et du laboratoire P2S (UR4129), Université de Lyon 1.

***Courriers des lecteurs :* idaviaud@openrome.org**