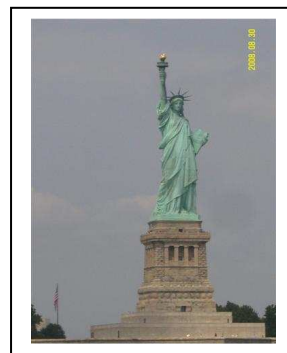


Le lien entre le sportif et la médecine du sport



Pour trouver la totalité des lettres médico-sportives.
Veuillez vous reporter sur le site
<http://www.eden-energy.fr/ledocminforme>

Editorial

L'avantage des médecins, c'est que lorsqu'ils commettent une erreur, ils l'enterrent tout de suite...

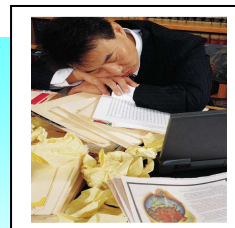
Alphonse Allais

Les causes d'un mauvais sommeil

Un adulte dort en moyenne entre 6 et 9 heures.

On constate un phénomène commun à tous : plus on vieillit, moins on a besoin de dormir. Un nourrisson dort en moyenne 19h, à 1 an 14 heures, à 10 ans près de 10 h et donc entre 6 et 9 heures à l'âge adulte. Ignorant ce fait et s'inquiétant de voir leurs nuits s'écourter, les personnes âgées prennent souvent à tort des médicaments pour retrouver le sommeil.

Dans cette tranche d'âge les troubles du sommeil sont particulièrement répandus. Ils peuvent avoir plusieurs causes et le stress et l'anxiété aggravent parfois la difficulté à s'endormir. La prise de médicament peut aussi être la source du problème. Certains troubles du sommeil peuvent être le signe d'une dépression ou d'une maladie d'Alzheimer débutante. A partir de 30 ans, l'impression de mal dormir peut également venir de réveils nocturnes. On en compte en moyenne une vingtaine de réveils par nuit, la plupart inconscients et ne laissant donc aucun souvenir. Toutefois certains micro-réveils peuvent être à l'origine d'un trouble du sommeil lorsqu'ils durent chacun plus d'une minute.

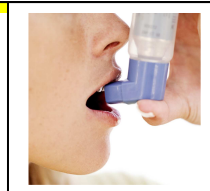
**Asthme et compétition sportive :**

les adolescents sont-ils concernés ?

Symptômes respiratoires et hyperréactivité bronchique sont plus fréquents chez les athlètes de haut niveau.

On ignore ce qui se passe chez l'enfant et l'adolescent.

L'hyperréactivité et l'inflammation bronchiques sont-elles précoces ou au contraire liées au nombre d'années de pratique sportive intensive ?

**Pallier le problème des jambes lourdes**

Les jambes lourdes sont un des maux de l'été et avec la chaleur, les veines ont tendance à se dilater. Ce phénomène est aggravé par la position assise que doivent souvent adopter les gens au travail. Il existe des solutions pour remédier aux jambes lourdes, à commencer par une tenue adéquate, les escarpins trop serrés et les chaussures à brides qui coupent la circulation sanguine sont à éviter. Il en est de même pour les corsaires et les pantalons « slim » qui compressent les membres inférieurs. Croiser les jambes lorsqu'on travaille à son bureau est une habitude à perdre. S'équiper d'un repose-pied peut être une bonne solution. Côté alimentation, il faut adopter les fruits et légumes riches en antioxydants et les produits qui contiennent de la vitamine E, sans oublier de boire au minimum 1,5 l d'eau pour « favoriser le drainage des tissus ». Et pourquoi pas ajouter des plantes bénéfiques à la circulation sanguine comme le marron d'inde, le fragon, l'hamamélis, les feuilles de la vigne rouge ou les cônes de cyprès riches. Enfin, il faut privilégier certains sports qui facilitent le retour veineux tels que la marche à pied, le vélo ou l'hydro bike, sa version aquatique. Et pour remédier instantanément à la sensation de jambes lourdes : couché dans son lit, on garde les pieds au mur pendant 10 minutes.

CONSEILS ANTI-FATIGUE

Conseiller d'abord de bien équilibrer leurs apports nutritionnels. La recommandation de cinq fruits et légumes par jour permet de couvrir les besoins de l'organisme en vitamines. A défaut, des compléments alimentaires permettent de compenser les éventuelles carences, notamment celles en vitamines C courantes chez les fumeurs. Les aliments riches en fer et en magnésium mettent à l'abri du coup de pompe.

Et les fibres aident à lutter contre la paresse intestinale, connue pour fatiguer l'organisme. Côté boisson, l'alcool a l'inconvénient de déstructurer le sommeil et de favoriser les réveils nocturnes. A consommer donc avec modération...

L'activité physique est primordiale pour garder son énergie et bien dormir. Contre les troubles du sommeil, on pourra également mettre en pratique ces quelques règles simples : « heure régulière de coucher, ambiance calme, température modérée dans la chambre, activités relaxantes, tisanes, glucides lents au dîner, repas léger, etc. »