

Le lien entre le sportif et la médecine du sport



Pour trouver la totalité des lettres médico-sportives.

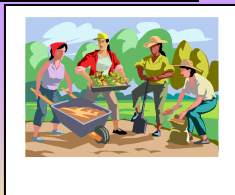
Veuillez vous reporter sur le site

<http://www.eden-energy.fr/ledocminforme>

### **Les bienfaits de l'exercice sur la douleur sont confirmés dans la coxarthrose**

Dans la prise en charge de la gonarthrose les exercices de renforcement musculaire sont recommandés avec un haut niveau de preuve pour leur impact favorable bien établi sur la douleur et la capacité fonctionnelle des patients.

Effectuer au moins une séance d'exercices d'au moins 30 minutes une fois par semaine (musculature et/ou exercices aérobic prescrits par un praticien) Les exercices thérapeutiques dont le programme comprend un renforcement musculaire exercent un effet favorable sur la douleur chez les sujets coxarthrosiques et sont indiqués dans la prise en charge de l'arthrose de hanche.



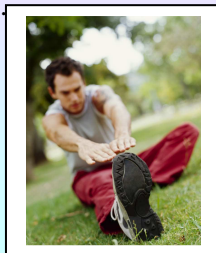
### **Le tour de taille, marqueur de risque cardio-métabolique**



Une étude attire l'attention sur la forte prévalence des facteurs de risque cardio-métabolique chez les sujets ayant un tour de taille augmenté, dépassant 90 cm chez l'homme, 80 cm chez la femme.

### **Arthrose du genou et semelles orthopédiques**

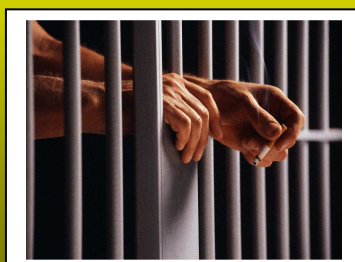
Placées dans les chaussures, ces semelles compensées latéralement sont supposées favoriser le bon fonctionnement du genou et faciliter la marche.



### **Auriculothérapie, laser et autres : vraies méthodes pour arrêter le tabac ou écran de fumée ?**

Arrêter de fumer sans souffrir est un rêve que nourrissent en commun de nombreux accros à la nicotine. Il faut énumérer les « méthodes qui ont scientifiquement démontré leur efficacité par exemple la thérapie comportementale, la mise en place de substituts nicotiques sur ordonnance » certains médicaments.

Il n'y a pas de méthode miracle et même les spécialistes en tabacologie gardent une dose d'humilité.



### **Editorial Jacques Lacroix**

« L'art de la vie publique, c'est de savoir exactement où il faut s'arrêter, et d'aller un peu plus loin. »

De toute évidence nos élus connaissent cette maxime

### **GESTION DUNE PLAIE PAR BRULURE**

Souvent les chutes si elles ne sont pas très graves laissent des plaies à type de brûlure qu'il faut savoir gérer.

- 1° Désinfecter avec de l'eau oxygénée
  - 2° Raser la zone de la plaie avec un rasoir jetable
  - 3° Appliquer Tulle gras ou Ialuset compresse
  - 4° Refaire le pansement deux fois par jour
- Le tulle gras permet à la peau de se reconstituer avec l'élasticité physiologique et éviter les rétractions dermiques souvent gênantes pour le sport

### **La chronobiologie**

Le terme de « chronobiologie » discipline qui étudie le fonctionnement de notre horloge biologique interne. Les dérèglements des rythmes naturels peuvent avoir divers effets, les insomnies, les dépressions saisonnières ou encore la prise de poids à période fixe. A partir d'un décalage de trois heures, notre horloge interne peut connaître des difficultés à se resynchroniser. L'alternance lumière/ obscurité déclenche la sécrétion d'une hormone, la mélatonine (...). Or un dérèglement dans la production de cette hormone peut avoir des conséquences plus graves que la fatigue, l'insomnie, l'irritabilité et une perte de concentration.

Le cas des hôtesses de l'air a notamment été cité : « particulièrement exposées aux décalages horaires répétés et aux des sécrétions anarchiques de mélatonine, elles présentent deux fois plus de risque de cancer du sein que la moyenne », affirme la chronique santé.

