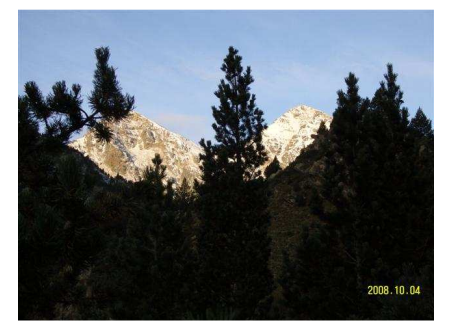


Le lien entre le sportif et la médecine du sport



Pour trouver la totalité des lettres médico-sportives.

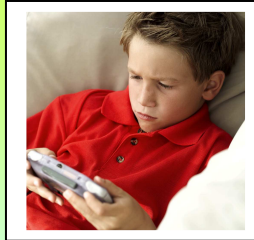
Veuillez vous reporter sur le site

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

Le sommeil des adolescents perturbé par les écrans

Le Figaro consacre une demie page aux écrans qui auraient tendance à "perturber le sommeil des adolescents". Le quotidien rapporte que l'académie de Paris "s'inquiète que 14% des enfants d'âge scolaire aient des difficultés d'endormissement ou des réveils en cours de nuit", que 17% des adolescents se plaignent d'insomnie, et qu'un tiers d'entre eux soient "sujets à des somnolences durant la journée".

En cause : "les ordinateurs, les jeux vidéos, les téléphones portables et, évidemment, la télévision", ajoute Le Figaro qui indique que pour lutter contre ce phénomène, l'Unaf (Union nationale des associations familiales), le Réseau Morphée et l'académie de Paris "ont décidé de réagir en faisant front commun". Ils ont donc présenté hier un DVD interactif, dans le cadre du programme d'action sur le sommeil par le ministère de la Santé, "à destination des familles, des enseignants et des professionnels de santé pour tout savoir sur le sujet".



Editorial Jacques Lacroix

Un traître est un homme politique qui quitte son parti pour s'inscrire à un autre.

Par contre, un converti est un homme politique qui quitte son parti pour s'inscrire au votre.

Georges Clemenceau

"Surfer sur le Web, meilleur que la lecture"

"Pour la gymnastique du cerveau des seniors, lire, c'est bien, mais surfer sur le Web, c'est encore mieux", constate Le Quotidien du Pharmacien, citant une étude de chercheurs de l'UCLA

L'obésité liée au manque de plaisir

Une équipe de chercheurs de l'université du Texas a découvert que les personnes obèses présentaient une activation faible des centres du plaisir dans le cerveau. Pour compenser ce manque de plaisir, elles seraient ainsi tentées de manger davantage. Prendre du plaisir en mangeant serait donc la clé de la minceur

Un régime alimentaire riche en fruits et légumes réduit les risques de crises cardiaques -

Une étude internationale publiée "relève que les adeptes du régime dit occidental ont 35% de risques supplémentaires d'avoir un infarctus que ceux consommant peu ou pas d'aliments frits ou de viande". Un régime alimentaire riche en fruits et en légumes réduit les risques de crises cardiaques alors que manger salé et frit les augmente, et ce quel que soit le continent", précise le site Internet.

On en parle peu, mais les envenimements vipérines (EV) n'ont pas disparu dans les pays occidentaux. Elles sont dues à des morsures de vipères en Europe et de crotales en Amérique du Nord - toute morsure n'étant pas suivie d'envenimation (« morsure sèche »).

Il s'agissait constamment de crotales : serpents à sonnettes (8 %), mocassins d'eau (6 %) et mocassins à tête cuivrée (57 %), qui ont des moeurs et des venins similaires aux vipères françaises. Les morsures s'étaient produites du mois d'avril au mois d'octobre, la période d'activité des vipéridés. Elles siégeaient sur les membres, plus souvent inférieurs que supérieurs. Une sérothérapie anti-venin a été administrée.

Depuis, des immunoglobulines polyvalentes d'origine ovine sont disponibles.



Comment s'alimenter pour entretenir un cerveau performant après 50 ans

Le Dr Jean-Marie Bourre, nutritionniste et membre de l'Académie de médecine a expliqué comment adapter son alimentation dès la cinquantaine pour conserver un cerveau en bonne santé. En vieillissant, l'organisme approvisionne moins bien le cerveau en nutriments. La dégradation naturelle des vaisseaux due à l'âge provoque parfois une altération des structures cérébrales et, à long terme, la destruction des neurones. Pour prévenir ces risques, il faut assurer au quotidien la consommation d'aliments énergétiques essentiels au bon fonctionnement cérébral.

A commencer par le glucose qu'on trouve dans le pain, à consommer à tous les repas.

Une récente étude a montré que les seniors qui n'avaient pas mangé suffisamment de pain au petit déjeuner étaient beaucoup moins performants intellectuellement à 11 heures du matin. Autre nutriment important, le fer dont on assure le bon approvisionnement en consommant au moins trois fois par semaine du boudin noir, de la viande rouge, des fruits de mer et certains poissons à chair rouge comme le thon. Enfin, le cerveau a besoin d'oméga 3. Les aliments présentant ces acides gras sont là encore à mettre dans son assiette trois fois par semaine au minimum : poissons, fruits de mer et viandes d'animaux nourris exclusivement avec des graines de lin. Les protéines sont à consommer à tous les repas pour permettre un bon échange des informations entre les neurones.

« Avec une alimentation très bien équilibrée, on ne devrait pas avoir besoin de compléments même après un certain âge » déclare le Dr Bourre. A défaut, il faut envisager de faire « une cure d'une quinzaine de jours, de temps à autre, en vitamines et minéraux. Certains de ces éléments sont à privilégier car ils contribuent à les protéger contre l'oxydation ».

Il s'agit du sélénium, du cuivre, du zinc, des vitamines E et C.

