

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>

### Gare aux poissons toxiques

La communauté scientifique s'inquiète de la pollution qui touche les poissons dans certaines mers ou rivières. Le thon rouge pêché au large des côtes de la Méditerranée contiendrait, des taux importants de mercure, en raison de la proximité de volcans comme le Vésuve ou l'Etna mais aussi parce que la Méditerranée est une mer intercontinentale presque entièrement fermée. Le saumon renferme, pour sa part, des PCB (ou polychlorobiphényles) utilisés dans l'industrie jusque dans les années 1990, qui se sont accumulés dans les cours d'eau et les mers. La Baltique et le Rhin s'avèrent être particulièrement contaminés par ces résidus toxiques. On conseille de privilégier les petits poissons car « plus un animal vit longtemps, plus il accumule dans ses graisses des PCB ». Les truites contiennent ainsi moins de produits chimiques dans leur chair que les saumons. Enfin, mieux vaut éviter de manger les poissons provenant de la pêche de loisir car on court le risque d'avoir trempé sa canne près d'une usine polluante. Les femmes enceintes doivent être particulièrement vigilantes et diversifier leur consommation de poissons : en effet, « PCB et mercure ingérés à forte dose, peuvent avoir des répercussions sur le QI de l'enfant ».



**Le changement d'heure** et ses effets sur le cœur  
Quel est l'impact du changement d'heure sur la santé ? Généralement il est accusé de provoquer des troubles du sommeil et de fortes perturbations de l'horloge biologique, notamment chez l'enfant.

Une récente étude suédoise, accuse également le changement d'heure d'accroître les crises cardiaques dans les jours suivants le réglage des montres, mais seulement pendant l'été.



Les conséquences du changement d'heure sur la durée du sommeil et sa qualité seraient responsables de cet effet délétère. Cette étude suggère donc que la santé cardiovasculaire est étroitement liée aux rythmes biologiques.

### **Editorial Jacques Lacroix**

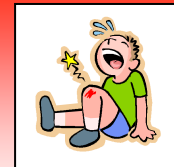
Un athlète ne peut arriver en compétition très motivé s'il n'a jamais été mis à l'épreuve.

**Sénèque**

### L'examen du genou

Un genou douloureux ?

A condition d'être méthodique et consciencieux, précédé d'un interrogatoire serré, l'examen du genou permet de poser un diagnostic précis que les examens complémentaires ne feront que compléter.



### De l'importance de savoir se laver les mains... surtout quand on est une femme !

La diversité des micro-organismes détectés est même plus importante quand il s'agit des mains des femmes, en raison du PH moins acide de leur peau et de l'utilisation répandue chez elles de crèmes hydratantes et autres cosmétiques.

Il existait deux catégories de bactéries: d'une part, la flore résidente, constituée de micro-organismes généralement non pathogènes, qui joue un rôle important dans la résistance à la colonisation et peut varier d'un individu à l'autre et, d'autre part, la flore transitoire ou flore de contamination qui correspond aux bactéries recueillies dans l'environnement (personnes, objets ou tube digestif) au contact des mains.

Certaines de ces bactéries peuvent être hautement pathogènes comme les bactéries fécales, responsables de gastro-entérites. Apprendre à bien se laver les mains permet d'éviter la transmission de nombreuses infections. Il faut préférer le savon liquide au savon dur sur lequel les bactéries peuvent survivre. La bonne technique de lavage des mains se doit d'insister sur trois zones : les ongles, les espaces interdigitaux et le poignet. 15 secondes à 1 minute de lavage suffisent à éliminer les germes, à condition de réitérer l'opération à des moments stratégiques : le réveil, le coucher, avant les repas et évidemment en sortant des toilettes. Enfin, dans les lieux publics, il faut utiliser le distributeur d'essuie-mains plutôt que le séchoir automatique qui contribuerait à la prolifération des bactéries.

