

Le lien entre le sportif et la médecine du sport



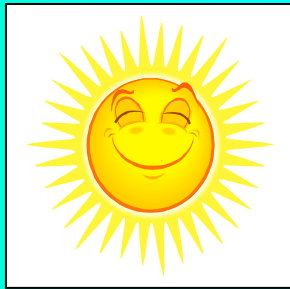
POUR UNE BONNE UTILISATION DES LAMPES DE LUMINOTHÉRAPIE

On estime que 21 % des Français sont victimes d'un épisode dépressif à un moment ou l'autre de la vie. A l'approche de l'hiver, le risque de dépression devient plus important en raison du manque de lumière.

On parle alors de dépression saisonnière. La luminothérapie a fait la preuve de son efficacité pour traiter ce fameux « blues de l'hiver », et même soigner certaines dépressions chroniques.

En effet, les cures de lumière s'avèrent être très bénéfiques pour réguler les troubles du sommeil qui, dans un cas sur deux, ont une origine psychiatrique et augmentent fortement les risques dépressifs.

Fort de l'efficacité de la luminothérapie, confirmée par de récentes études scientifiques, le succès commercial a rapidement suivi. Autrefois accessibles exclusivement en milieu médical, de nombreux modèles de lampes sont désormais vendus dans le commerce. Les personnes ayant des yeux sensibles doivent donc se méfier : « attention aux yeux, soyez sûr que vous ne faites pas un glaucome sans le savoir ! » prévient-elle. Il est recommandé d'opter pour un modèle estampillé CE quand on fait l'acquisition d'une lampe de luminothérapie. Et il faut respecter très scrupuleusement les conseils d'utilisation afin de ne pas risquer de perturber son rythme de sommeil. Une lampe s'utilise ainsi « le matin très tôt au plus près du réveil, pendant 2 heures, à une distance de 60 cm, et cela pendant une cure de 3 semaines



« La tension d'un sujet entre 40 et 60 ans conditionne l'état de son cerveau à 70 ans et plus ».

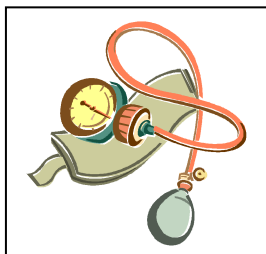
Tel est le message délivré par le Comité Français de Lutte contre l'Hypertension Artérielle (CFLHA) « Mal soignée, précise le site du CFLHA, l'hypertension artérielle peut provoquer des infarctus du myocarde, des insuffisances rénales, des accidents vasculaires cérébraux, mais aussi des troubles de la mémoire, des démences vasculaires et la maladie d'Alzheimer... ».

Il est essentiel de dépister les signes avant-coureurs de troubles neurologiques qui peuvent apparaître au moment de la vieillesse. « une hypertension artérielle non dépistée et non traitée peut provoquer de sérieux problèmes en particulier au niveau des fonctions cérébrales.

« Je protège mon cerveau en soignant mon hypertension ».

Afin de prévenir l'hypertension il est nécessaire de connaître sa tension artérielle en la faisant mesurer au moins une fois par an.

Mieux vaut prévenir...



Editorial Jacques Lacroix

Grands hommes ! Voulez-vous avoir raison demain ? Mourez aujourd'hui.

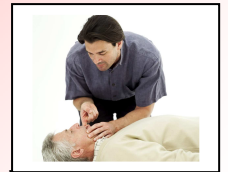
Hugo (Victor)

Sévère remise en question de la technique du bouche à bouche dans la réanimation cardio-pulmonaire.

Un article récent publié dans The Lancet sur une étude japonaise des résultats de cette manoeuvre dans le cadre des asphyxies (de toutes origines, y compris sportives) fait bien ressortir l'inutilité, voire la nocivité, de cette pratique d'urgence, et la prééminence du massage cardiaque externe.

Cette étude, menée au Japon sur les dossiers de 4018 accidentés, dont 712 ont subi un massage cardiaque externe et 493 un massage seul, démontre bien l'inutilité du bouche à bouche, voire sa nocivité,

aussi bien pour l'asphyxié que pour le sauveteur, obligé en tout cas d'interrompre le massage cardiaque externe pendant qu'il pratique le bouche à bouche (BAB).



L'espérance de vie sans incapacité

The Lancet vient de publier une étude sur l'espérance de vie sans incapacité en Europe: en moyenne, les hommes de l'Union restent en bonne santé jusqu'à 67 ans et 7 mois et les femmes jusqu'à 69 ans. La France se place légèrement au-dessus de cette moyenne avec une espérance de vie sans incapacité de 68 ans chez les hommes et de 69 ans et 8 mois chez les femmes. Il rappelle que "c'est vers 50 ans, à la maturité, que les déterminants de l'autonomie dans la vieillesse s'établissent". De simples mesures de prévention permettraient sans doute de faire progresser ce fameux critère d'espérance de vie "en bonne santé". Alors que le recul de l'âge légal de la retraite est envisagé, l'enjeu de cette prévention paraît aujourd'hui crucial. Elle doit passer notamment par une politique efficace de dépistage des facteurs de risque cardiovasculaires (hypertension artérielle, diabète, excès de cholestérol) et un bilan de santé systématique.

La pratique d'activité sportive régulière et adaptée

est un élément favorisant le maintien de l'intégrité physique. Il est recommandé de réaliser des efforts de type endurant (marche, cyclisme, ski de fond, natation, randonnée en montagne) selon son niveau mais en quantité suffisante pour permettre à l'organisme de bénéficier des bienfaits de l'effort.