

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>

Grippe : La France en état d'épidémie

La grippe a profité de la préparation des fêtes de Noël pour s'installer en France et qu'elle dépassait pour la première fois de la saison le seuil épidémique fixé alors à 172 cas pour 100 000 habitants.



HORMONE de CROISSANCE

L'hormone de croissance est synthétisée dans l'hypophyse. Comme son nom l'indique, elle a un rôle majeur dans la croissance de l'enfant et de l'adolescent. Pendant longtemps, on a cru que l'hormone de croissance n'était utile que chez les enfants en période de croissance, et qu'elle n'avait aucun rôle chez l'adulte. Nous savons maintenant que cette hormone a un rôle important dans le maintien de la santé chez l'adulte. Mais l'importance de l'hormone de croissance est apparue à la communauté médicale en 1990 ; en effet, une étude a montré qu'elle avait une action sur l'augmentation de la masse maigre, la diminution de la masse grasse, l'augmentation de l'épaisseur cutanée et de la masse osseuse, avec donc un intérêt dans la lutte contre le vieillissement. Le Dr Edward Chein (Etats-Unis) pense que l'hormone de croissance est la seule hormone capable de corriger tous les paramètres altérés par le processus du vieillissement, contrairement à la mélatonine et la DHEA qui ne peuvent que ralentir ce processus. Pour lui, cette hormone peut augmenter la capacité respiratoire, diminuer la masse grasse, augmenter la masse maigre (muscles), améliorer la fonction cardiaque et rénale, accroître la densité osseuse et stimuler le système immunitaire. Elle diminuerait également le cholestérol. Toutefois, les effets indésirables de l'hormone de croissance sont réels : syndrome du canal carpien, diabète, rétention hydrique et autres pathologies parfois gravissimes.

Editorial Jacques Lacroix

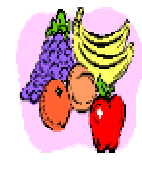
A faire l'ange, la religion propage la bête, non la bête libre et sauvage, mais la bête dénaturée par l'esprit, la brute sanguinaire qui torture, affame, maltraite, mortifie et tue au nom de Dieu, d'un Idéal céleste, d'une cause suprême, de l'Argent immanent. (Raoul Vaneigem)

Les effets de la vitesse du vent

Une récente étude montre que la température externe certes joue un grand rôle mais que les effets du vent augmentent cette différence de température. Ainsi, lorsque le vent souffle à 60 km/h une température de -10° passe alors à -30°.

Quatre principes d'hygiène de vie pour une longévité accrue

Quatre règles simples, ne pas fumer, boire peu d'alcool (un demi verre par jour), manger cinq fruits et légumes par jour et pratiquer un exercice physique (une demi-heure quotidienne), prolonge l'espérance de vie de 14 ans,



Le saviez vous ?

La bière prise comme moyen d'hydratation après effort agit en fait comme un diurétique qui aggrave la déshydratation due à l'effort et aggrave la fatigue .

LE TABAGISME CHRONIQUE AUGMENTE-T-IL LE RISQUE D'ALZHEIMER ?

Les démences types Alzheimer (DTA) sont des affections neurodégénératives et le rôle du tabagisme chronique dans leur pathogénie et dans la survenue d'un déficit cognitif non spécifique est à prendre en compte très sérieusement . Les fumeurs âgés semblent être exposés à un risque élevé de DTA et démence vasculaire.



Plusieurs vertus médicinales du miel

Une fois de plus, on dirait volontiers que cela n'est pas très surprenant.

La médecine populaire le savait déjà, et les explications ne manquent pas.

L'ingestion de miel entraîne une hypersécrétion de salive et de mucus, adoucissante, et probablement, une production accrue d'opioïdes endogènes, liée à la forte teneur en sucres du produit.

En définitive, le miel constitue une alternative aux opiacés -souvent administrés sans prescription dans le traitement de la toux des infections des voies aériennes supérieures des enfants. Il ne présente aucun danger au-dessus de l'âge de 1 an, et il donne globalement satisfaction aux parents.

