

Le lien entre le sportif et la médecine du sport

Pour trouver la totalité des lettres médico-sportives cliquez sur.  
<http://www.eden-energy.fr/ledocminforme>

## On dort de moins en moins en France -----ALORS DORMEZ

Les Français dorment de moins en moins. En l'espace de cinquante ans, ils ont perdu environ une heure et demie de sommeil sur 24 heures. La durée moyenne des nuits s'élève aujourd'hui à 6 h 58 en semaine et à 7 h 50 le week-end. 33 % des personnes interrogées déclarent même dormir moins de 6 heures en semaine. Un tiers des sujets interrogés disent mal dormir et 55 % aspirent à être dans les bras de Morphée entre 8 et 9 h par nuit. Sur une année, on estime à plus d'un mois et demie la dette de sommeil accumulée ! En 40 ans de carrière, il manquerait ainsi 5 ans de sommeil aux personnes actives ! Et si 13 % des Français font la sieste, elle s'avère souvent inefficace car trop longue, la durée recommandée d'une sieste réparatrice n'excédant pas 20 minutes.

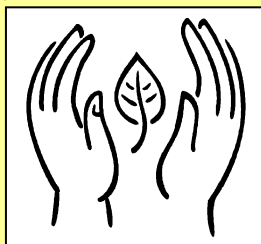


Pour aider le grand public à mieux dormir, l'INSV publie un « passeport pour le sommeil ». On y apprend notamment qu'il faut se coucher et se lever tous les jours à heures fixes, y compris le week-end, ou encore qu'on doit aller au lit dès les premiers signes de fatigue « *faute de quoi l'envie de dormir passe et ne reviendra qu'au prochain cycle, après 90 mn* ». L'environnement de la chambre a également une importance cruciale. Ainsi, parmi les causes du manque de sommeil, les experts évoquent de plus en plus souvent « l'électronicisation » des chambres, les Français ayant souvent plus de trois équipements électroniques dans leur chambre (tels réveil lumineux, télévision, radio, téléphone portable et ordinateur) susceptibles de perturber leur sommeil. Il est également conseillé de dormir dans une chambre à 18°C, plongée dans l'obscurité pour sécréter de la mélatonine.

## Comment se sécher les mains?

Des chercheurs de l'University of Westminster ont testé l'efficacité de la lingette en papier jetable, du sècheur à air chaud traditionnel et du sècheur à grande vitesse propulsant de l'air à 600 km/heure. Le sècheur à air chaud affiche de bien médiocres résultats : il augmente de 186 % le nombre de bactéries présentes sur le bout des doigts et de 230 % celles présentes sur les paumes des mains.

Si le séchage à grande vitesse paraît moins contre-productif (avec tout de même une augmentation du nombre de bactéries sur le bout des doigts de 53 % et sur les paumes de 9 %), il présente l'inconvénient de diffuser les bactéries dans un rayon de 2 mètres autour de la machine. Seul le lavage des mains suivi du séchage à l'aide d'une lingette en papier jetable permet de lutter contre les bactéries : on en compte moins 77 % sur le bout des doigts et moins 78 % sur les paumes. Autre avantage de cette méthode: elle n'occasionne pas de dispersion des bactéries dans l'air.



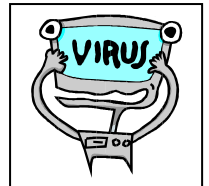
## EDITORIAL J. LACROIX

« Le laxisme qu'une certaine jeunesse mal élevée confond avec la liberté, laisse libre cours au pouvoir de despotes bien plus intraitables que les maîtres d'écoles et les pédagogues de l'enfance »  
 Plutarque

## Un virus Ebola tue les porcs et infecte l'homme" Gravissime

"Le gouvernement philippin a annoncé la détection du virus Ebola-Reston", et que "l'agent est passé du singe au porc, et a contaminé cinq ouvriers agricoles aux Philippines". Cette découverte précise qu'il s'agit en effet "d'un saut de barrière d'espèce inconnu à ce jour". Selon le l'Organisation mondiale de la santé animale : "Il y a tellement d'inconnues.

On ne sait pas grand-chose des facteurs de virulence des souches Ebola humaines à forte mortalité". Cette dernière pose la question de savoir si la coïnfection du virus Ebola-Reston avec d'autres virus de porcs aggrave sa virulence "la menace est faible pour les adultes en bonne santé, mais elle est inconnue pour les sujets immunodéprimés, les femmes enceintes et les enfants".



## Végétariens : moins touchés par le cancer ? Pas sûr du tout !!!!!

Dans The American of Clinical Nutrition, "le régime végétarien serait un rempart contre le cancer". Le quotidien précise que "l'incidence du cancer diminue de 11% chez les personnes qui ne consomment pas de viande", et que "toutes les pathologies sont concernées à l'exception de celles du colon et de la prostate". "Généralement, les végétariens ne fument pas, ne boivent pas [d'alcool] et pratiquent une activité physique, autant d'éléments connus pour leurs effets protecteurs en matière de cancer". Le quotidien souligne que "la nouveauté de cette étude, c'est de montrer que, malgré tout, les végétariens présentent plus de risques que les autres de souffrir d'un cancer colorectal alors que l'on a longtemps pensé que ce type de cancer était dû notamment à une consommation excessive de viande rouge".

## La Coqueluche

Une épidémie de coqueluche en Allemagne montre l'importance de la mise à jour du calendrier vaccinal. Avant l'instauration d'un rappel de vaccin anticoquelucheux en période préscolaire depuis janvier 2006, le schéma vaccinal recommandait 4 injections avant 15 mois et un rappel entre 9 et 17 ans. Cette épidémie de coqueluche, malgré une couverture vaccinale élevée, suggère que l'immunité diminue 5 ans après la dernière vaccination. Un rappel entre 9 et 17 ans paraît insuffisant ; un supplémentaire est nécessaire entre 5 et 6 ans.