

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>

Bien choisir la vitamine C

Pour atteindre les apports recommandés en vitamine C, la consommation de fruits et légumes frais n'est pas toujours suffisante soit plusieurs kilos d'oranges par jour pour y parvenir, à condition néanmoins que les oranges soient de bonne qualité.

La vitamine C de synthèse présente, pour sa part, l'inconvénient d'être trop fortement dosée : « quand vous absorbez très rapidement 500 mg ou 100 mg, l'organisme ne peut pas la capter et va l'éliminer, donc ça ne sert pas à grand chose.

La vitamine C d'origine naturelle est fragile

La solution est de se tourner vers des comprimés de vitamine C dite mixte.

Ces formules travaillées en laboratoire, combinant vitamine C d'origine naturelle et d'origine chimique, ont l'avantage de se diffuser lentement en respectant les seuils d'absorption de l'organisme.

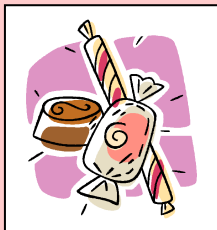


Le sucre peut-il induire une addiction ?

Les données de l'expérimentation animale, basées sur des modèles plus ou moins spécifiques, suggèrent de plus en plus que le sucre peut agir sur le cerveau, comme le font certaines drogues responsables des toxicomanies les plus courantes, mais aussi les plus féroces.

L'ingestion de grande quantité d'aliments sucrés sous le prétexte de soulager une « petite » faim peut, chez l'homme, provoquer des modifications comportementales et neurochimiques qui ressemblent, comme deux gouttes d'eau, à celles liées à la consommation de morphine, de cocaïne et de nicotine.

Ces résultats issus de l'expérimentation animale ne peuvent être brutalement transposés à l'homme, cela va de soi. Le sucre aura du mal à accéder au statut de drogue dure, mais l'addiction à cette substance naturelle semble probable dans certains comportements alimentaires hautement pathologiques, tels la boulimie ou la consommation compulsive massive d'aliments sucrés.



Editorial Jacques Lacroix

L'homme est capable de tout,..... même du bien.

R. Musil

Les petites aiguilles font maigrir !

Sur la surface de la terre, 1,1 milliard d'adultes et 10 % des enfants sont en excès de poids corporel, avec tous les facteurs de risque et d'augmentation grave de morbidité et de mortalité qui y sont associés. Avec la tendance actuelle des patients à se tourner vers les médecines complémentaires et alternatives, l'une d'entre elles, l'acupuncture, a déjà été largement utilisée pour tenter de réduire le poids corporel.

Une étude Coréenne a montrée :

-En comparaison de la modification du style de vie, l'acupuncture a été associée à une réduction significative moyenne du poids corporel de 1,72 kg et du risque d'obésité.

-En comparaison d'un placebo ou d'un traitement simulé, l'acupuncture a réduit significativement en moyenne le poids corporel de 1,56 kg.

-En comparaison des traitements conventionnels, l'acupuncture a réduit également le poids corporel de 1,90 kg de même que le risque d'obésité.

La conclusion de cette analyse est que l'acupuncture s'avère un traitement efficace contre l'obésité. Cependant, les preuves ne sont pas pleinement convaincantes dans la mesure où la plupart des essais rassemblés pour l'analyse ont de faible qualité méthodologique.

Pour obtenir des preuves plus convaincantes de l'efficacité de l'acupuncture dans le traitement de l'obésité, il y a donc un besoin urgent d'essais à long terme de bonne qualité méthodologique.



Viande et cancer : polémique carnassière

Selon des études récentes, les Français consommeraient en effet en moyenne entre 45 et 53 grammes de viande rouge par jour. Les défenseurs des gigots et autres steaks insistent également sur le fait que la dénomination viande rouge varie d'un pays à l'autre et qu'en France, elle recouvre principalement les viandes de boeuf, d'agneau et de cheval, alors que les études sur lesquelles se base ces études intègrent le porc et même certaines charcuteries. Il apparaît donc plus certainement nécessaire d'encourager le maintien du niveau de consommation actuel, en raison de l'intérêt nutritionnel de cet aliment.