



Pour trouver la totalité des lettres médico-sportives.

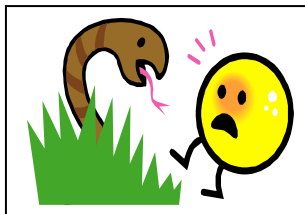
<http://www.eden-energy.fr/ledocminforme>

Comment réagir face à une morsure de serpent ?

En France, les seuls serpents dangereux sont les vipères. Leurs morsures provoquent une douleur au niveau de la zone touchée, des nausées, des vomissements, des maux de tête, des troubles de la vision, des sensations de faiblesse ou d'engourdissement au niveau des membres et...de l'angoisse. Elles ne sont cependant que très rarement mortelles. Les patients doivent être informés de la nécessité, de contacter immédiatement les services d'urgences et de réaliser quelques gestes essentiels avant l'arrivée des secours. La victime doit ainsi être allongée pour limiter le plus possible la diffusion du venin. Si elle perd connaissance, elle doit être mise en position latérale de sécurité.

La zone mordue s'identifie par la présence de rougeurs et la marque des deux crochets.

Il ne faut surtout pas inciser, sucer ou garrotter la plaie, ni même chercher à la traiter avec un dispositif d'aspiration du venin. Si les conditions le permettent, il convient tout simplement de la nettoyer à l'eau et au savon, puis de la désinfecter avec un antiseptique, et non pas avec de l'alcool.



LE CIEL LE SOLEIL ET LA MER ET... le reste

Grande-Bretagne

Pour développer leurs défenses immunitaires, des adolescents organisent de grandes fêtes dont le but est d'être contaminé par le virus AH1N1. ?????

Faire l'amour quotidiennement

améliore la qualité du sperme
Faire l'amour quotidiennement
améliore la qualité du sperme,
révèle une étude australienne.

Les allergies au soleil

Vos patients n'ignorent pas que, pour se protéger des coups de soleil, il faut éviter de s'exposer aux heures les plus chaudes de la journée, appliquer une bonne protection solaire et espacer les séances de bronzage. La lucite estivale nécessite une exposition plus prolongée ils sont similaires à ceux de l'urticaire et également accompagnés de démangeaison

"200 000 jeunes Européens seront touchés cet été par une infection à Chlamydia" (M S T)

S'inquiéter des conséquences des infections à Chlamydia trachomatis est justifié au même titre que la grippe AH1N1. Les infections à Chlamydia trachomatis touchent de 5 à 10% de la population européenne, en particulier les jeunes adultes de moins de 25 ans.



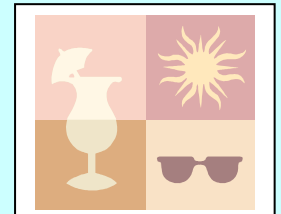
Editorial

Jacques Lacroix

pour Denis : **L'argent est préférable à la pauvreté, ne serait-ce que pour des raisons financières.** W. Allen

Hydratation : mode d'emploi

Si l'homme peut tenir près de 40 jours sans manger (à condition de ne pas fournir d'effort physique), il ne survit pas au-delà de 3 jours sans apport d'eau. L'eau est la seule boisson indispensable à l'homme. Elle est vitale pour l'organisme puisqu'elle constitue le principal élément des cellules et des tissus. Vos patients apprendront ainsi que le corps humain est composé de 65 % d'eau chez l'homme et de 55 % chez la femme. Le cerveau en contient 76 %, le coeur 79 %, le plasma sanguin 90 %. L'eau apporte des minéraux, transporte les vitamines et l'énergie, permet d'éliminer les déchets, maintient notre température corporelle et hydrate la peau.



La déshydratation est fréquente.

La règle est de boire même si l'on n'en ressent pas le besoin, la sensation de soif étant en réalité un signal d'alarme quand le corps manque déjà d'eau. Il est conseillé d'absorber des boissons tout au long de la journée, et non uniquement à l'occasion des repas, et de boire par petites gorgées pour mieux assimiler l'eau. La chaleur n'est pas la seule condition exigeant de s'hydrater davantage: il faut également boire davantage quand on est en altitude, quand l'on fait un effort physique ou qu'il y a la climatisation.

Quant aux apports conseillés, chaque jour, l'organisme a besoin d'1,5 litre de boisson et d'1 litre supplémentaire.