



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

### Volcan islandais : "Les particules de cendres sont-elles dangereuses pour la santé ?"

Selon Emmanuel Bocrie "il ne s'agit pas d'un nuage en tant que tel, mais d'une zone où il y a un risque d'avoir des particules émises par le volcan islandais", "Ces particules ne sont pas dangereuses pour la santé, mais pourraient provoquer des irritations, notamment chez les personnes souffrant de problèmes respiratoires", selon l'agence. "Il est important de souligner que la concentration de particules qui tombent effectivement sur le sol sera probablement très faible et ne devrait pas provoquer de problèmes graves", soulignent les autorités sanitaires



### Protection solaire : les yeux aussi

Avec le retour du soleil se pose la question du choix des lunettes de protection. Si elles sont devenues un accessoire de mode, elles n'en doivent pas moins répondre aux recommandations des spécialistes. En cas d'expositions au soleil prolongées ou répétées, les yeux non protégés peuvent être victimes de lésions plus ou moins graves :

Le premier filtre de l'oeil, la cornée souffre d'abord : c'est l'ophtalmie - brûlure très douloureuse, mais en général bénigne - ou ce sont des inflammations de type kératite

Le cristallin est attaqué dans un second temps, ce qui peut entraîner des cataractes précoces.



C'est ensuite à la rétine de subir les dommages des UV et de la lumière bleue : les lésions sont alors sévères et peuvent participer au développement de la dégénérescence maculaire liée à l'âge, première cause de basse vision après 50 ans. Il faut donc orienter son choix vers des modèles de lunettes qui ne laissent pas passer la lumière bleue et filtrent efficacement les UV. En pratique, la teinte peut varier d'intensité : « la catégorie 3 est adaptée à des conditions d'ensoleillement normales ; la catégorie 4 est réservée aux conditions extrêmes (haute montagne, pleine mer), mais est interdite pour la conduite automobile ».

### EDITORIAL J. LACROIX

Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles.  
Sénèque

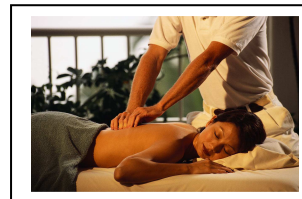
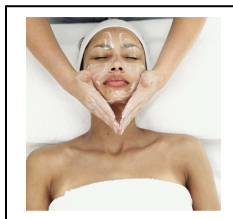
### Massage, mode d'emploi

On distingue le massage thérapeutique, destiné à soigner les rhumatismes et les traumatismes, du massage dit d'agrément, ou encore appelé « modelage ». Le premier est pratiqué par un kinésithérapeute, tandis que le second est effectué dans un institut, une thalasso, un spa.

En dehors du diplôme de masseur-kinésithérapeute, il n'existe pas de formation officielle aux techniques de massages. N'importe qui peut ainsi se déclarer masseur après avoir suivi un stage, ne serait-ce que d'une journée. On assiste actuellement à l'explosion d'organismes de formation, au professionnalisme plus ou moins contestable.

On trouve également une foule d'accessoires, de la balle au fauteuil vibrant, permettant de s'auto-masser. On distingue cinq grandes catégories de massages : les relaxants (comme le massage californien), les circulatoires (le drainage lymphatique), les énergisants (à l'instar du shiatsu), les amincissants (tels que le palper-rouler) et les sportifs.

Les seules contre-indications au massage sont la fièvre, la présence de plaie ou d'infection cutanées, de traumatisme récent ou de troubles majeurs de la circulation.



### La fessée rend les enfants plus agressifs

Une étude américaine menée à l'Université de Tulane indique que l'utilisation de la fessée comme un outil de discipline favorise les comportements agressifs chez l'enfant. Même des formes mineures de châtiement corporel accroissent les risques d'un comportement agressif de l'enfant ». Les recommandations de l'Académie américaine de pédiatrie sont déjà en faveur du renoncement à la fessée comme instrument de discipline.

Elles conseillent le « coin » comme punition, « un procédé qui donne à l'enfant le temps de réfléchir à son comportement et aux conséquences de ses actes ».

