



ARTICLE

1

ARTHROSE & ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique est recommandée chez les personnes souffrant d'arthrose, la pratique de la course à pied chez les malades ayant une arthrose de genou est en revanche déconseillée par les professionnels de santé. Et pour cause, l'arthrose est un mécanisme qui conduit à la dégradation du cartilage articulaire qui va peu à peu s'amincir, ce qui se traduira radiologiquement par un rapprochement des pièces osseuses. Une équipe de chercheurs s'est penchée sur un groupe de 1203 individus atteints d'arthrose d'au moins un genou, qu'ils ont suivi sur une période allant de 2004 à 2014. Dans leurs conclusions, les chercheurs affirment que la pratique de la course à pied ne provoquerait pas d'augmentation de la douleur chez les sujets évalués et contribuerait même à la faire diminuer. Toutefois, le choix des chaussures, le type de terrain, la durée de la course sont des éléments à apprécier en fonction de chaque individu.

RÉFÉRENCE

Clin Rheumatol | Publié le 21/01/2019

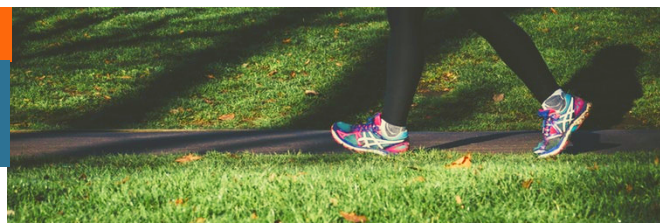
Running does not increase symptoms or structural progression in people with knee osteoarthritis: data from the osteoarthritis initiative.
Lo GH, Musa SM et al.

2

ARTICLE

ACTIVITÉ PHYSIQUE & CYCLE MENSTRUEL

Une équipe de chercheurs de l'Université St Mary à Twickenham, en Angleterre a révélé que l'activité physique réduit les effets des symptômes les plus fréquents liés au cycle menstruel. Les résultats ont également montré que près de la moitié des femmes (47%) estimaient qu'un exercice d'intensité modérée était le plus efficace pour lutter contre les douleurs menstruelles, notamment les crampes d'estomac, les changements d'humeur ou encore la fatigue. De plus, une augmentation de la quantité d'entraînement de faible intensité était associée à une diminution de l'utilisation de médicaments pour gérer la douleur du cycle menstruel. Les résultats présentés ici sont le résultat d'une analyse préliminaire des données, en vue d'une future publication dans une revue.



RÉFÉRENCE

Strava Press | Publié le 25/03/2019

Exercise To Feel Better During Your Period, New Global Study Shows.

<https://blog.strava.com/press/exercise-to-feel-better-during-your-period-new-global-study-shows/>



ARTICLE

3

SANTÉ MENTALE & ACTIVITÉ PHYSIQUE

Une étude réalisée aux Etats-Unis vient confirmer que pratiquer une activité physique régulière est bon pour le moral. Le sport a de multiples vertus : meilleure santé cardiovasculaire, maintien d'un poids d'équilibre, renforcement des défenses immunitaires ou encore un sommeil de meilleure qualité. Cette fois, les scientifiques se sont intéressés aux bienfaits d'une activité physique sur le moral.

Au total, ils ont collecté les données de 1 237 193 personnes âgées de 18 ans au minimum. Toutes ont répondu à un questionnaire concernant leur santé et leur état moral. Les personnes qui ont fait de l'exercice ont eu 43.2% de moins de jours de mauvaise santé mentale par rapport aux personnes qui n'ont pas fait d'exercice. Les effets les plus bénéfiques concernant les sports collectifs populaires (22,3% de moins), le cyclisme (21,6% de moins), les activités d'aérobic et de gymnastique (20,1% de moins), ainsi que des durées de 45 minutes et des fréquences de 3 à 5 fois par semaine.

RÉFÉRENCE

The Lancet Psychiatry | Publié le 10/04/2019

Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study.

Sammi R Chekroud, Prof Ralitz Gueorguieva et al.