

Radio-Santé

LE DOCTEUR JOLLIET RÉPOND AUX AUDITEURS.

Comme tous les mardis à 18 heures, le docteur Jolliet se fait un plaisir de répondre aux questions de nos auditeurs. Ils sont déjà



nombreux sur nos lignes téléphoniques... Commençons par Mlle Suzanne Bédart de Manosque.

J'aimerais beaucoup faire du cheval mais j'ai souvent mal au dos et on me le déconseille.

Et on a raison ! L'équitation ne vous aiderait pas à guérir vos douleurs de dos, bien au contraire ! Il faut que vous évitiez le cheval, mais aussi tous les sports brutaux comme judo ou basket qui risqueraient d'aggraver votre mal. Au contraire, vous pourriez pratiquer des sports comme le vélo, le ski ou la natation où le poids du corps n'entre pas en jeu.

Dès mon premier jour de vacances, je me suis fait une entorse à la cheville gauche. Je voudrais bouger mais on me dit de me reposer et de ne pas faire de mouvements qui pourraient retarder ma guérison.

Je ne suis pas du tout d'accord avec le conseil qu'on vous a donné. Il faudrait que vous bougiez ! Le repos absolu est déconseillé en cas d'entorse. Ne restez pas trop longtemps immobile, votre état général et votre moral en souffriraient. Vous devriez avoir des activités qui n'exigent aucun effort de votre cheville. Pourquoi n'iriez-vous pas nager ?



J'ai tendance à grossir et je fais un régime pour combattre l'obésité. Est-ce que je devrais faire du sport ?

Certainement. Le sport, associé à un régime conseillé par votre médecin, vous aiderait à maigrir. Quand on ne fait pas de sport, la perte de poids porte sur la graisse et sur les muscles. Avec le sport, seules les graisses disparaîtront. De plus, en faisant du sport, vous supporterez mieux les restrictions alimentaires que vous vous imposerez.

J'ai 61 ans. Je suis à la retraite et je ne fais pas de sport depuis des années. Je voudrais recommencer à faire du vélo. Qu'est-ce que vous me conseillez ?

Si vous êtes en bonne santé et si vous vous sentez en condition, vous pourrez faire du vélo, mais en prenant quelques précautions. En reprenant trop brutalement, vous risqueriez un accident. Votre organisme aura besoin de s'adapter progressivement. Mais sachez que les premiers kilomètres seront difficiles et qu'il vous faudra plusieurs semaines peut-être avant de vous sentir tout à fait à l'aise. Cela dit, le vélo sera excellent pour votre forme et votre moral.

