

Épisode 13 – Athlètes et Vaccins

Avec le Dr Catherine O'Neal

MACHINE GÉNÉRÉE PAR GOOGLE TRANSLATE

Deon (00:00):

Je pense que vous savez déjà que si vous cherchez à améliorer votre compréhension de la vaccination, Vax Matters est le podcast à écouter. Alors, commençons. Bienvenue sur Vax Matters. Je suis Deon Guillory, et notre conversation d'aujourd'hui porte sur l'effet perçu des athlètes et des vaccins sur les performances sportives. Je suis accompagné du Dr Katie O'Neal, professeure agrégée de médecine clinique spécialisée dans les maladies infectieuses à la résidence de médecine interne LSU Health à Baton Rouge. Elle est également médecin-chef du centre médical régional Our Lady of the Lake. Merci beaucoup d'avoir apporté votre perspicacité et votre expertise, Dr O'Neal.

Dr O'Neal (00:42):

Absolument. Je suis tellement content d'être ici.

Deon (00:43):

Et nous avons eu de nombreuses conversations auparavant, en particulier pendant la pandémie. Euh, donc je, je sais que nous allons obtenir une mine d'informations de votre part juste parce que vous êtes, euh, un expert et vous, vous connaissez les tenants et les aboutissants de tout ça. Donc, merci encore, euh, de nous avoir rejoints pour ça. Euh, alors, commençons par ça, parce qu'en ce qui concerne l'athlétisme et le vaccin COVID, c'est, ça a été controversé tout comme dans, dans d'autres conversations quand il s'agit du v- du vaccin et du COVID. Euh, mais quand vous parlez de joueurs professionnels qui ne reçoivent pas le vaccin COVID et que vous avez aussi des histoires de vaccins affectant les performances, l'association d'athlètes et de vaccins a inspiré tout un débat public. Parce que vous, vous savez, vous entendez des joueurs assez célèbres qui se font prendre à ne pas nécessairement dire toute la vérité sur leur statut vaccinal. Il est donc temps de découvrir comment les vaccins concernent réellement les athlètes. Donc, Dr O'Neal, commençons, euh, du point de vue des athlètes eux-mêmes. Existe-t-il des vaccins dont les athlètes craignent qu'ils n'affectent leurs performances, et est-ce sans fondement ?

Dr O'Neal (01:54):

Vous savez, quand je travaille avec des équipes sportives, la première chose qui me frappe à chaque fois, c'est à quel point ils sont en bonne santé.

Deon (02:02):

Mm-hmm.

Dr O'Neal (02:02):

Comment dans chaque jour de chaque performance, et ils veulent être au sommet de leur art à chaque instant. Et donc tout ce qu'ils font est pris en considération. Est-ce que j'ai mangé trop de sel ? Ai-je bien dormi ?

Deon (02:15):

À droite.

Dr O'Neal (02:15):

Dois-je manger cette banane ou cette pomme ? Je veux dire, ça revient à ça. Donc, bien sûr, quand il s'agit de décisions médicales, ils sont vraiment, vraiment en phase avec, comment cela va-t-il m'affecter, et pas seulement à long terme, mais demain ? Ainsi, lorsque nous avons parlé aux athlètes à l'été 2021, alors que les vaccins se déployaient vraiment pour ce groupe d'âge, j'ai trouvé que la question la plus courante n'était pas, quels sont les effets secondaires à long terme ? Bien sûr, nous en avons parlé. Ou cela affectera-t-il même ma santé sportive ? C'est, quel jour de la semaine dois-je recevoir ce vaccin ? Parce que si-

Deon (02:43):

Hmm.

Dr O'Neal (02:43):

... Je dois m'entraîner jeudi, dois-je l'avoir mercredi ou dois-je l'avoir mardi ? Et donc ils, ils sont très intéressés à s'assurer qu'ils ne se blessent pas et qu'ils apportent leur meilleur jeu chaque jour. Et ils savaient que les vaccins avaient des effets secondaires, en particulier des douleurs musculaires, un peu de fatigue, un peu de douleur au point d'injection, des effets secondaires très courants de tous les vaccins. Mais ils en avaient reçu beaucoup, et ils voulaient donc être préparés pour celui-ci et s'assurer que cela n'affecterait pas leur jeu. Je pense que lorsque vous parlez de vaccins chez les jeunes, ils sont tellement habitués à les recevoir. Vous savez, la plupart des athlètes du secondaire et du collégial ont reçu au moins un vaccin au cours de la dernière année, juste une partie du calendrier de vaccination.

Deon (03:19):

À droite.

Dr O'Neal (03:20):

Donc, ils n'avaient pas peur de recevoir le vaccin, mais dites-moi simplement comment cela va affecter cette semaine et la semaine prochaine et laissez-moi prendre une décision éclairée sur le jour où je le prendrai. Euh, et donc je, je pense que cela revient à, si je suis un chef de file, je veux être en aussi bonne santé que possible, heureux de faire quelque chose pour aider ma santé. Permettez-moi de prendre une décision éclairée sur le jour où le faire. L'autre chose qui est ressortie en parlant aux jeunes du vaccin COVID-19, c'est que je pense qu'au moment où le vaccin est devenu disponible pour les athlètes, la plupart des gens, euh, avaient fait l'expérience d'une, d'une connaissance, vous savez, de comprendre si les jeunes sont vraiment touchés par la COVID-19. Donc, à l'été 2021, vous pouvez imaginer que dans l'esprit d'un athlète, ils savaient surtout que ce n'était pas très nocif pour moi. La plupart des gens de mon groupe d'âge ne sont pas hospitalisés.

Deon (04:06):

Mm-hmm.

Dr O'Neal (04:06):

Je vais avoir froid pendant une semaine et demie. Alors, comment le vaccin m'aide-t-il en tant qu'athlète ? Vous ne voulez pas attraper un rhume au milieu d'une saison. En fait, si vous regardez les athlètes et ce qui affecte leur santé, plus de 65 % des maladies qui ne sont pas des blessures

chez un athlète ne sont que des infections des voies respiratoires supérieures. Ainsi, ils sont bien conscients qu'un rhume peut les abattre.

Deon (04:28):

À droite.

Dr O'Neal (04:28):

Ensuite, il y a l'approche en équipe. Si j'attrape un rhume et que mon copain attrape un rhume, et que nous nous entraînons tous dans la même section, et qu'ensuite nous avons tous un rhume, nous ne pourrions peut-être pas jouer à un match. Et c'est un rhume, une grippe, une diarrhée. Ils sont très conscients de la façon dont les virus affectent l'équipe. Et les équipes gagnent des matchs, pas des individus.

Deon (04:47):

Mm-hmm.

Dr O'Neal (04:47):

Et donc en équipe, ils prennent des décisions de vaccination et des décisions de santé parce que les équipes font, gagnent des matchs, vous savez. Et vous pouvez perdre un athlète, mais si vous perdez toute l'équipe, c'est fini. Et vous pouvez être fait pour la saison. Donc, j'ai trouvé que c'était une, euh, façon très intéressante de parler de vaccins avec des athlètes, pas quelque chose que j'imaginai qui serait probablement l'impulsion pour la plupart d'entre eux recevant le vaccin. Mais c'était, je veux que cette équipe réussisse, et je ne veux pas être la personne qui amène un virus dans cette équipe.

Deon (05:13):

Ouais. Et, et moi, j'ai pensé que ce qui était intéressant là-dedans, c'est le jour de la semaine, comme lequel, quel jour est le meilleur. Mais c'est logique, comme vous l'avez mentionné, à propos des effets secondaires possibles, comme, vous savez, la douleur au bras ou, euh, être, euh, vous savez, fatigué-

Dr O'Neal (05:28):

Mm-hmm.

Deon (05:28):

... ou quelque chose comme ça. Si vous êtes fatigué, vous ne pouvez vraiment pas vous entraîner, vous savez.

Dr O'Neal (05:32):

C'est exact.

Deon (05:32):

Alors, ça, ça-

Dr O'Neal (05:32):

C'est exact.

Deon (05:32):

Ouais. Ça, ça, ça a vraiment, euh, du sens. Euh, je - en général, euh, vous savez, le vaccin COVID mis à part, euh, mais en général, y a-t-il des vaccins dont les athlètes, vous savez, craignent qu'ils n'affectent leurs performances ?

Dr O'Neal (05:50):

Non. Je pense encore une fois, la plupart des athlètes sont des jeunes-

Deon (05:52):

Mm-hmm.

Dr O'Neal (05:52):

... et la plupart des jeunes sont très habitués à suivre un calendrier de vaccination et le tiennent pour acquis. Nous ne pensons pas à nos soins médicaux de routine. On va juste le chercher-

Deon (06:00):

C'est vrai.

Dr O'Neal (06:00):

... à droite ? Donc, nous ne pensons pas à la façon dont cela affecte nos performances pour la plupart, jusqu'à ce que nous ayons la possibilité de faire un choix. Et le vaccin COVID-19 ne figure pas dans notre calendrier de vaccination. C'est un choix. Et donc, quand vous donnez le choix à une personne et qu'elle dit, hmm, est-ce que je veux ça ? Je ne veux pas ça aujourd'hui, je ne veux pas ça plus tard. Et dans ce choix, cela crée un doute. Ai-je besoin de ça, non ? Moi, je ne me suis jamais demandé si j'avais besoin du vaccin contre la varicelle ou du vaccin contre la rougeole et les oreillons. Mais parce que nous avons donné le choix, nous nous demandons si c'est nécessaire.

Deon (06:30):

Mm-hmm.

Dr O'Neal (06:30):

Et je pense que cela a ouvert une excellente conversation, mais finalement ce que nous avons vu, la majorité des athlètes, en particulier les athlètes universitaires et les athlètes de la NFL, choisissent absolument, je le veux parce que je veux être en bonne santé, parce que je veux être au sommet de mon jeu. Je ne veux pas être la personne qui fait tomber mon équipe.

Deon (06:44):

Ouais. Et ça, ça, et c'est là la clé, tout l'aspect d'équipe.

Dr O'Neal (06:49):

Absolument.

Deon (06:49):

Parce que, vous savez, en tant qu'athlète, vous savez, c'est ce qu'on vous apprend. On vous enseigne le travail d'équipe et qu'il s'agit d'une unité. Et quand un rouage n'est pas à sa place, cela peut tout gâcher. Et personne ne veut être ce rouage.

Dr O'Neal (07:06):

Absolument. Et honnêtement, c'est une chose dont il est plus facile de parler et plus pertinente que ce qu'est réellement la santé publique.

Deon (07:12):

Hmm.

Dr O'Neal (07:12):

Nous sommes tous une équipe.

Deon (07:13):

Ouais. C'est vrai.

Dr O'Neal (07:14):

Cette communauté est une équipe. Ma famille est une équipe. Nous avons tous des équipes que nous fonctionnons, et mon équipe de travail dépend de moi pour être en bonne santé. Et donc dans tous les aspects de la vie, comment voulons-nous affecter notre équipe ? Et, et je pense que, vous savez, la SEC et la NFL et ce que j'ai vu, euh, ces athlètes faire pour leurs coéquipiers est ce que nous espérons que notre communauté ferait pour elle-même. Et c'est, restons en bonne santé ensemble-

Deon (07:36):

Mm-hmm.

Dr O'Neal (07:37):

... parce que nous, nous voulons persévérer à travers un-

Deon (07:38):

Ouais.

Dr O'Neal (07:39):

... à travers une pandémie mondiale.

Deon (07:40):

Ouais. C'est vrai. Et ça revient un peu à ce vieux, vous savez, cliché, il n'y a pas de je dans l'équipe.

Dr O'Neal (07:45):

C'est (rires) exact.

Deon (07:46):

À droite.

Deon (07:46):

C'est exact.

Deon (07:46):

Ouais. Euh, y a-t-il des exigences supplémentaires en matière de vaccins pour les athlètes ? Parce que, vous savez, nous, nous, nous connaissons tous le, euh, le calendrier des, euh, vaccins que nous devons tous, euh, prendre en tant qu'enfants et en grandissant. Y en a-t-il d'autres pour les athlètes ?

Dr O'Neal (08:02):

Il n'y a pas de vaccins supplémentaires pour les athlètes. Il y a... La plupart des universités exigent que vous soyez à jour de vos vaccins avant...

Deon (08:10):

Mm-hmm.

Dr O'Neal (08:10):

... vous êtes admis à l'université. Et honnêtement, le seul endroit où j'ai vu des épidémies de rougeole et d'oreillons au cours des deux dernières années, ce sont les campus universitaires, et plus particulièrement autour des équipes sportives. Donc, encore une fois, si important parce qu'ils passent tellement de temps à proximité de-

Deon (08:24):

À droite.

Dr O'Neal (08:24):

... les uns des autres pendant qu'ils s'entraînent. Euh, le vaccin contre la grippe est recommandé. Comme si c'était recommandé pour tout le monde chaque année, mais ce n'est pas, euh, obligatoire pour les athlètes.

Deon (08:33):

Mm-hmm.

Deon (08:33):

Euh, et je vous connais... Cela m'amène à ma prochaine question. Euh, vous savez, le, le f- euh, f- vaccin contre la grippe n'est pas obligatoire, mais avez-vous vu où il peut y avoir, euh, des collèges ou des équipes qui exigent un vaccin COVID pour leurs athlètes, euh, leurs coéquipiers et des choses comme que ? Est-ce que, quoi, qu'est-ce qu'on voit là ?

Dr O'Neal (08:55):

Nous n'avons vu l'exigence que dans les sports professionnels. Nous n'avons pas vu l'exigence dans les sports de niveau secondaire ou collégial. Euh, maintenant nous avons vu des campus universitaires répondre à une exigence.

Deon (09:05):

À droite.

Dr O'Neal (09:05):

Mais c'est individuel, pas nécessairement pour les athlètes eux-mêmes. Et, et je pense que ce que nous voyons, ce sont des gens qui adoptent leur propre calendrier de vaccination en dehors de, euh, en dehors de nos organes directeurs, ajouter le COVID-19 à notre calendrier de vaccination, c'est, ce que disent les organisations, c'est ce que... Ce est ce que nous sommes prêts à faire.

Deon (09:21):

Mm-hmm.

Dr O'Neal (09:21):

Parce que notre équipe, que ce soit pour nous, LSU ou Southern ou jusqu'à l'équipe de basket-ball elle-même, notre équipe doit être en bonne santé.

Deon (09:29):

Ouais. Et, euh, c'est le point de celui-ci-

Dr O'Neal (09:32):

Ouais.

Deon (09:32):

... à la fin de la journée.

Dr O'Neal (09:33):

Absolument.

Deon (09:33):

La santé de chacun. Euh, l'effet du vaccin COVID a été controversé, vous savez, et il y a ces théories du complot là-bas et le, euh, partage de désinformation sur les réseaux sociaux et tout. Mais le vaccin COVID peut-il temporairement affecter les performances d'un athlète ? Et, euh, et je sais que c'est quelque chose qui, euh, vous savez, quand un athlète pense à, euh, l'option de se faire vacciner, c'est évidemment quelque chose auquel il pense. Est-ce, est-ce, est-ce qu'il y a quelque chose à cela ?

Dr O'Neal (10:10):

Il existe une multitude d'effets secondaires du COVID-19 et du vaccin.

Deon (10:15):

Mm-hmm.

Dr O'Neal (10:16):

Donc, nous aurions, nous n'aurions pas une conversation honnête si je disais que, si vous receviez le vaccin, vous ne devriez rien anticiper-

Deon (10:23):

À droite.

Dr O'Neal (10:24):

... à droite ? Euh, tu es-

Deon (10:24):

Ce n'est pas réaliste.

Dr O'Neal (10:25):

J'ai mis une aiguille dans ton bras, ça fait mal. Ça ne fait pas si mal que ça, mais ça fait mal. Et si vous montez une très bonne réponse immunitaire, vous avez probablement une sorte de symptômes. Que cela affecte ou non vos performances est un tout autre niveau de compréhension. Deuxièmement, y a-t-il des effets secondaires graves dont quelqu'un devrait craindre qu'ils affectent ses performances ? Donc, quand vous regardez cela, vous devez regarder le risque par rapport aux avantages de se faire vacciner par rapport à non. Et si vous ne l'obtenez pas, votre risque de contracter la maladie est plus élevé. Donc, si je prends des gens qui sont vaccinés et des gens qui ne le sont pas, mais qui contractent le COVID-19, et que je regarde ce risque, le risque est plus élevé pour les gens qui contractent la maladie, qu'ils ne pourront pas jouer. Qu'ils auront plus de temps mort. Et lorsqu'un athlète est absent pendant un certain nombre de jours, il doit rester absent plus longtemps pour récupérer.

Deon (11:12):

À droite.

Dr O'Neal (11:12):

Donc, il y a une règle de la NCAA selon laquelle si je suis malade pendant un certain nombre de jours, je dois maintenant rester dehors plus longtemps juste pour avoir une période de récupération. Ce n'est pas la peine, n'est-ce pas ? Donc, si mon vaccin provoque des symptômes bénins, je peux les endormir dans 24 ou 48 heures. Ce que je dis aux athlètes, c'est que la dernière fois que vous vous êtes entraîné dur, plus dur que jamais. Avez-vous eu mal pendant quelques jours ? Avez-vous dû récupérer ? Avez-vous eu le sentiment d'avoir réussi ? Parce que quand je m'entraîne dur et que j'ai mal, je dis, d'accord, c'était super-

Deon (11:39):

Ouais (rires).

Dr O'Neal (11:39):

... à droite ? Et donc votre système immunitaire fonctionne grâce au vaccin. Tu es un peu fatigué, tu devrais dire, d'accord-

Deon (11:45):

Mm-hmm.

Dr O'Neal (11:45):

... c'est génial. J'ai fait mon travail. Quand j'attrape le COVID-19 en tant que maladie et que je suis sur mon canapé pendant deux semaines, que je renifle et que je tousse, je ne peux pas bien récupérer et ensuite je dois passer par une période de récupération qui affecte les performances. Le vaccin a-t-il éventuellement affecté certaines de mes performances ? Nous n'avons pas vu cela, mais il y a une possibilité. Le COVID-19 affectera-t-il mes performances ? Nous avons vu cela.

Deon (12:06):

Hmm.

Dr O'Neal (12:06):

C'est bien documenté et c'est des centaines à des milliers de fois plus probable que le vaccin lui-même.

Deon (12:10):

Ouais. Et aussi avec, vous savez, quelqu'un qui n'est pas vacciné, euh, et qui contracte le COVID, il faut aussi penser, vous savez, on entend beaucoup, euh, plus parler du long COVID et de ses effets sur vous et, vous savez, qui sait combien de temps durera le COVID.

Dr O'Neal (12:27):

C'est exact. C'est exact.

Deon (12:28):

Donc, c'est autre chose à penser.

Dr O'Neal (12:31):

Absolument. Et nous savons que le vaccin COVID-19, euh, diminue vos chances d'être infecté et aussi d'avoir un long COVID.

Deon (12:36):

Mm-hmm.

Dr O'Neal (12:36):

Donc, les deux avantages d'aller de l'avant et de se faire vacciner, même si vous pouvez avoir des symptômes bénins.

Deon (12:41):

Ouais. Euh, et je, je, je c- vous savez, nous avons une conversation honnête, honnête ici. Je me souviens quand j'ai reçu mon premier, mon premier vaccin, eh bien, le f- le f- ma première dose, euh, vous savez, j'avais mal aux injections.

Dr O'Neal (12:56):

Mm-hmm.

Deon (12:56):

Mais pour une raison quelconque, j'ai eu de l'énergie après-

Dr O'Neal (13:00):

Hmm.

Deon (13:01):

... ce qui est fou. Mais quand j'ai eu ma deuxième dose, j'étais tout le contraire. (en riant)

Dr O'Neal (13:05):

Je sais.

Deon (13:06):

J'étais somnolent. Je ne voulais pas bouger. Mais, vous savez, après peut-être 12 heures, j'étais prêt à partir.

Dr O'Neal (13:13):

Ouais. Ouais.

Deon (13:14):

Alors...

Dr O'Neal (13:14):

Et ça, c'est une histoire très courante. En fait, alors que nous déployions le vaccin et qu'il devenait très évident que pour les personnes qui n'avaient jamais eu de COVID auparavant, ce deuxième vaccin allait vraiment être votre rappel immunitaire-

Deon (13:24):

Hmm.

Dr O'Neal (13:24):

... et tu allais avoir ces symptômes qui disaient, Hé, j'ai travaillé mon système immunitaire. C'est ce courbatures et cette douleur, et peut-être même un peu de fièvre. C'est, c'est votre entraînement. Nous avons commencé à dire aux gens, soyez prêts pour cela.

Deon (13:35):

À droite.

Dr O'Neal (13:35):

Tu sais, assure-toi qu'à environ 12 heures, tu vas te sentir mal. C'est bien de prendre de l'Advil et du Tylenol pour soulager vos symptômes à 24 heures, vous vous sentirez beaucoup mieux. Et nous avons vu cela se manifester maintes et maintes fois. Et j'ai envie d'avoir l'attente, sachant que ça va -

Deon (13:48):

Mm-hmm.

Dr O'Neal (13:48):

... arriver rend les gens se sentent beaucoup mieux-

Deon (13:50):

Ouais.

Dr O'Neal (13:51):

... de prendre ce rappel.

Deon (13:51):

Ouais. Et ça ne te dérange pas parce que tu sais ce que tu obtiens-

Dr O'Neal (13:55):

Absolument.

Deon (13:55):

... vous entrez.

Dr O'Neal (13:56):

Ouais.

Deon (13:56):

Ouais. Euh, pouvez-vous nous parler de la rumeur et, vous savez, les rumeurs sont des rumeurs. Mais de nos jours, il faut en parler...

Dr O'Neal (14:07):

Mm-hmm.

Deon (14:08):

... et aller à la racine-

Dr O'Neal (14:09):

Ouais.

Deon (14:09):

... et la vérité de tout cela. Mais il y a la rumeur selon laquelle le vaccin COVID-19 provoque une mort subite chez les athlètes. Qu'est-ce que ça signifie ?

Dr O'Neal (14:19):

Je ne sais pas. C'est difficile de... C'est difficile de dire où commencent les rumeurs, n'est-ce pas ?

Deon (14:22):

Ouais.

Dr O'Neal (14:22):

Parfois, vous pouvez l'identifier, parfois c'est, euh, c'est une rumeur sur Internet qui a sa, a sa, euh, la nuit est si loin que vous ne pouvez pas, vous ne pouvez pas vraiment creuser dedans. Je sais que, euh, pendant le déploiement du vaccin pour les jeunes, et le début, euh, du sport à nouveau, vous savez, avoir vraiment du sport collégial, il y avait un, euh, joueur de l'Université de Floride qui, euh, qui eu un arrêt cardiaque soudain au basket, euh, sur le terrain de basket.

Deon (14:50):

Mm-hmm.

Dr O'Neal (14:50):

Et c'était une vidéo très dramatique. C'était, c'est très pénible à regarder. Euh, il a récemment été honoré lors de leur dernier match de la saison parce qu'ils ont pu le réanimer et aller à l'hôpital. Et en quelques minutes, vous savez, les nouvelles rapportent : "Je me demande s'il avait le COVID. Peut-être que c'est post-COVID. Peut-être que c'était le vaccin." Beaucoup de rumeur. Euh, ça, puis l'Université de Floride a dû sortir et dire : "Écoutez, nous devons respecter ses antécédents médicaux."

Deon (15:12):

À droite.

Dr O'Neal (15:12):

Mais ce n'est pas dû au COVID. Et puis ce n'est en aucun cas lié à une maladie ou à une vaccination antérieure. Et puis on ne vous dira rien d'autre, parce que c'est sa vie privée."

Deon (15:22):

Mm-hmm.

Dr O'Neal (15:22):

Donc, alors, quand nous n'avons pas l'impression de connaître toute l'histoire, les rumeurs continuent de se répandre.

Deon (15:27):

À droite.

Dr O'Neal (15:28):

Eh bien, c'est un exemple. Je ne sais pas si c'est de là que ça vient, mais je vais vous dire que le regarder embrasser le sol lors de son dernier match en tant que, euh, en tant que joueur, l'année dernière, était tout simplement incroyable, car les athlètes traversent tellement de choses et ils sont beaucoup sous les feux de la rampe.

Deon (15:41):

Mm-hmm.

Dr O'Neal (15:42):

Et, euh-

Deon (15:42):

Il y a cet examen minutieux.

Dr O'Neal (15:42):

... et ils persévèrent.

Deon (15:43):

Mm-hmm (affirmatif).

Dr O'Neal (15:43):

Ouais.

Deon (15:43):

Ouais.

Dr O'Neal (15:44):

Ils font.

Deon (15:44):

Ouais. Ce n'est pas facile.

Dr O'Neal (15:45):

Non.

Deon (15:46):

Pas facile du tout.

Dr O'Neal (15:46):

Non.

Deon (15:47):

Surtout quand, vous savez, on s'attend à ce que vous, en tant qu'athlète, performiez à un niveau aussi élevé, et que vous performiez à ce niveau chaque-

Dr O'Neal (15:56):

Mm-hmm.

Deon (15:56):

... seule fois.

Dr O'Neal (15:57):

Ouais. Ouais.

Deon (15:58):

Ouais.

Dr O'Neal (15:58):

C'est euh, c'est dur pour toi et c'est ce qui fait que, quand tu as le choix, tu dois considérer toutes tes options.

Deon (16:04):

À droite.

Dr O'Neal (16:04):

Euh, et heureusement, la plupart des gens ont fait ce choix, et ils le font pour leur famille, pour leur équipe et pour eux-mêmes.

Deon (16:09):

Mm-hmm. Euh, l'exercice affecte-t-il l'efficacité d'un vaccin ? Parce que je sais l'une des choses que nous avons trouvées, euh, quand la pandémie a commencé et comment COVID, euh, euh, est différent selon les personnes, les personnes en meilleure santé n'avaient, euh, n'avaient pas des symptômes aussi extrêmes, euh, ou, euh, n'avaient pas besoin d'être aussi hospitalisés que ceux qui n'étaient pas en aussi bonne santé. Euh, est-ce que l'exercice, euh, affecte, euh, euh, l'efficacité d'un vaccin ?

Dr O'Neal (16:43):

Parlons donc des raisons pour lesquelles votre vaccin pourrait ne pas être efficace. Il, les vaccins devraient fonctionner pour la plupart des gens.

Deon (16:49):

Mm-hmm.

Dr O'Neal (16:50):

Mais tout le monde est un peu différent. Je remercie le Seigneur.

Deon (16:52):

À droite.

Dr O'Neal (16:52):

Et l'une des choses qui affectent l'efficacité d'un vaccin, c'est vous, l'état de votre système immunitaire. Donc, ce que nous voyons dans l'ensemble de la population, c'est que les personnes atteintes d'immunodéficiences, les personnes qui prennent des médicaments qui affectent leur système immunitaire...

Deon (17:06):

Mm-hmm.

Dr O'Neal (17:06):

... et puis les personnes plus âgées, euh, votre système immunitaire ne dure tout simplement pas, aussi longtemps que vous le souhaitez. Ces personnes ont plus de mal à réagir au vaccin. Ainsi, les personnes ayant des problèmes immunitaires, les personnes prenant des médicaments qui affectent leur système immunitaire, puis les personnes âgées, sont vraiment celles qui ont du mal à répondre à leur vaccin. Mais nous avons de grandes preuves qu'un athlète qui fait trop d'exercice, qui est en quelque sorte à la fin d'une période très intense juste avant de performer, son système immunitaire est également compromis pendant cette période. Et il y a eu beaucoup d'excellentes études qui examinent l'immunité des athlètes et la susceptibilité au rhume, d'accord, pendant ce temps d'entraînement de haute intensité, surtout si vous n'avez pas assez de temps de récupération.

Deon (17:47):

Mm-hmm.

Dr O'Neal (17:48):

Et, et nous savons donc que leur système immunitaire est affecté par l'exercice extrême. Alors, ce n'est probablement pas le moment de vous faire vacciner, n'est-ce pas ?

Deon (17:55):

À droite.

Dr O'Neal (17:56):

Et je ne pense pas que quiconque est sur le point d'aller aux Jeux olympiques recevra son vaccin juste avant de monter dans l'avion, à moins que ce ne soit obligatoire. Le moment serait meilleur si vous l'obteniez plusieurs semaines avant. Mais nous savons que les extrêmes de l'exercice peuvent être nocifs pour le système immunitaire. Et d'autre part, nous avons de grandes preuves que l'exercice modéré tout au long de votre vie améliore réellement votre immunité et votre réponse immunitaire. Alors, comme tout, combien dois-je manger ?

Deon (18:19):

Exact (rires).

Dr O'Neal (18:19):

Combien devrais-je... (rires) Vous savez, combien de coca light devrais-je boire par jour ? La modération est votre amie. Et tout ce que nous faisons dans les extrêmes est mauvais, y compris l'exercice.

Deon (18:27):

Mm-hmm. Vas-y doucement.

Dr O'Neal (18:28):

Allez-y doucement.

Deon (18:29):

Prends-le-

Dr O'Neal (18:29):

Fais-le bien.

Deon (18:30):

Yeah Yeah. Euh, quelque chose d'autre qui, euh, tu sais, il y a toujours une controverse. Euh, et nous avons vu, euh, l'automne dernier, euh, l'automne dernier, je suppose que ce serait la bonne saison, euh, des joueurs de football, euh, des très, très connus, des futurs Hall of Famers. Euh, il y a aussi des, euh, des joueurs de la NBA, euh, dont le statut vaccinal a causé une controverse. Euh, abordez un peu cela, et, vous savez, comment cela, d'une certaine manière, a contribué à façonner la conversation autour du vaccin COVID.

Dr O'Neal (19:21):

C'était vraiment intéressant de voir les gens choisir des plateformes, et de voir les gens utiliser ces plateformes pour leur propre bénéfice. Quoi, quoi que ce soit.

Deon (19:29):

Hmm.

Dr O'Neal (19:30):

C'est difficile pour moi de comprendre. Euh, ce que je reviens à, c'est de qui recevez-vous vos informations ? Vous savez, si je veux cuisiner un gombo, euh, je ne sais pas si j'écouterais un athlète de la NFL me dire comment en cuisiner un, mais je suis sûr que je trouverai une personne cajun.

Deon (19:42):

À droite.

Dr O'Neal (19:42):

Peut-être quelqu'un dont le nom de famille est Guillory, n'est-ce pas ?

Deon (19:45):

Exact (rires).

Dr O'Neal (19:46):

Et puis je vais suivre vos conseils.

Deon (19:46):

J'ai un co- J'ai un cousin qui est super à-

Dr O'Neal (19:48):

(des rires)

Deon (19:48):

... euh, faire des gombos. Je vais te mettre en contact avec eux.

Dr O'Neal (19:49):

C'est exact. C'est vrai. Et si je veux savoir quoi que ce soit sur mon jardin, j'appellerai mes parents et j'appellerai le centre agricole si j'ai vraiment besoin d'aide, n'est-ce pas ?

Deon (19:56):

Mm-hmm.

Dr O'Neal (19:56):

Et si je veux en savoir plus sur la médecine, j'appellerai mon médecin. Et je vais aller sur le site de l'hôpital local si je n'en ai pas, parce que j'ai la chance d'être en si bonne santé que je n'ai pas encore eu besoin d'un médecin, ce qui fait beaucoup de monde. Mais où est-ce que je trouve mes conseils ? Et ce n'est pas la plate-forme de quelqu'un. Mais nous avons constaté que les gens qui ont beaucoup de likes et qui ont une grande plateforme, euh, ont trouvé leur voix-

Deon (20:16):

Ouais.

Dr O'Neal (20:16):

... et ont donné leur avis. Et les opinions sont excellentes, mais ce ne sont pas des informations et ce ne sont pas de l'éducation, ce sont des opinions. Et donc nous avons regardé notre pays gérer cela, et je continue de ne pouvoir donner que mon propre conseil, qui est de trouver votre expert, que ce soit le jardinage, le gombo ou le vaccin.

Deon (20:31):

Mm-hmm.

Dr O'Neal (20:32):

Trouvez votre expert car c'est lui qui est là pour le gagner pour votre communauté et votre équipe. Et si vous ne les connaissez pas personnellement, ils ne font pas partie de votre équipe, je ne sais pas s'ils ont un intérêt direct dans votre santé.

Deon (20:43):

Ouais. Et je pense que c'est, c'est la clé, en fin de compte, de s'assurer que vous obtenez les faits et que les bonnes informations proviennent de la bonne source.

Dr O'Neal (20:56):

C'est exact.

Deon (20:56):

Ouais.

Dr O'Neal (20:56):

C'est exact. Difficile parfois de trouver la bonne source. Vous savez, là-

Deon (20:58):

C'est vrai.

Dr O'Neal (20:59):

Il y en a tellement lorsque vous recherchez un sujet sur Google, c'est difficile.

Deon (21:03):

Mm-hmm.

Dr O'Neal (21:03):

Euh, mais, et c'est pourquoi-

Deon (21:03):

Et il y a 100 pages que vous pourriez-

Dr O'Neal (21:03):

(rires) C'est vrai. C'est vrai.

Deon (21:05):

... peut-être passer.

Dr O'Neal (21:06):

Mais Google ne fait pas non plus partie de votre communauté.

Deon (21:08):

À droite.

Dr O'Neal (21:08):

Et généralement, dans votre communauté, au sein de votre équipe, vous pouvez trouver quelqu'un qui peut vous donner la réponse à la question que vous posez.

Deon (21:15):

Mm-hmm. Et je, et j'adore que tu dises, tu sais, la, toute personne qui fait partie de ta communauté a ton meilleur intérêt à portée de main.

Dr O'Neal (21:19):

Absolument.

Deon (21:19):

Ouais. Oh, j'adore cette conversation.

Dr O'Neal (21:21):

(des rires)

Deon (21:22):

Euh, Dr O'Neal, y a-t-il autre chose, euh, que vous voudriez aborder pour nos auditeurs, euh, à propos des athlètes et des vaccins, dans leur ensemble ?

Dr O'Neal (21:33):

Vous savez, je, je pense que nous en avons couvert beaucoup, beaucoup aujourd'hui. L'une des choses que j'ai apprises sur les athlètes et que j'ai aussi trouvé incroyablement intéressantes sur la propagation de la maladie est que, euh, les colocataires sont plus susceptibles de propager la maladie. Les personnes qui roulent en voiture les unes avec les autres sont plus susceptibles de propager la maladie. Mais le fait même de pratiquer un sport n'augmente que très peu le risque de propagation. Nous étions tellement inquiets pour ce terrain de football, ou ce basket-ball...

Deon (21:57):

Oh ouais.

Dr O'Neal (21:57):

... jeu ou ce match de volley-ball. Mais quand nous propageons vraiment des infections, c'est pareil, peu importe que je sois une athlète d'élite ou que je rentre du terrain de football en voiture, parce que je suis une maman footballeuse, n'est-ce pas ? C'est dans la voiture à bavarder pendant que je mange mes cannes, et, euh, quelqu'un éternue, et puis nous avons tous le COVID.

Deon (22:11):

À droite.

Dr O'Neal (22:11):

Et donc nous devons nous protéger, que je sois un athlète d'élite, ou la personne qui les conduit, ou la personne dans l'avion en regardant notre pod et notre équipe et en disant, comment interagissons-nous ? Qui est malade ? Qui se sent mal ? Et j'ai appris que les athlètes ne sont pas différents de nous à la fin.

Deon (22:26):

Mm-hmm.

Dr O'Neal (22:26):

Qu'il ne s'agit pas du jeu, il s'agit de notre équipe.

Deon (22:29):

Ouais. Et je veux m'assurer que cette équipe est aussi proche que possible de 100 %.

Dr O'Neal (22:35):

Absolument.

Deon (22:35):

Ouais. Dr O'Neal, merci beaucoup pour la perspicacité et la grande conversation.

Dr O'Neal (22:39):

Bien sûr.

Deon (22:41):

Et c'est un enveloppement pour aujourd'hui. Merci de nous avoir rejoint. Nous espérons que vous avez appris de nouveaux faits dont vous n'étiez pas au courant. Un nouvel épisode est en route bientôt, alors restez à l'écoute pour en savoir plus.