



## Plats cuisinés tout prêts : attention au sucre et au sel « cachés »

Les plats cuisinés surgelés sont bien pratiques quand on est pressé. Ils peuvent être réchauffés en quelques minutes et sont souvent très bons. Ils ont cependant souvent un gros défaut : ils contiennent beaucoup de sucre et de sel, à l'insu des consommateurs. Ces 2 substances sont utilisées en quantité importante par l'industrie agro-alimentaire parce qu'elles améliorent à la fois la stabilité des produits et leurs qualités gustatives. Si vous cherchez à ne pas prendre de poids, à maigrir ou si votre médecin vous a recommandé de ne pas saler votre alimentation, lisez attentivement la composition de ces plats (c'est toujours imprimé en tout petits caractères). Si le plat contient du « chlorure de Sodium » ou du « NaCl », c'est qu'il a été salé. La teneur en sucre est exprimée en gramme de « glucose » ou de « glucides ». Pour se repérer, un morceau de sucre habituel (« taille n°4 ») correspond à 5 grammes de glucose. Bon appétit.

Source : Open Rome



### Le Dico du doc

## VIRUS PARAINFLUENZAE 3

« Parainfluenzae » signifie « qui ressemblent à la grippe ». Les virus parainfluenzae 3 sont responsables chez l'homme d'infections respiratoires aiguës.

Comme leur nom l'indique, ils sont capables de déclencher l'apparition brutale de tous les signes de grippe : fièvre élevée, grande fatigue, douleurs musculaires intenses, maux de tête, toux, sensations de brûlures dans les bronches, etc. Le lendemain ou le surlendemain, tous ces troubles disparaissent aussi brutalement qu'ils étaient apparus alors que, dans la « vraie grippe » (celle qui est due au virus de la grippe), la fatigue, la toux et les douleurs persistent beaucoup plus longtemps. Les patients infectés par les virus parainfluenzae 3 ont ainsi le sentiment que leur « grippe s'est terminée en queue de poisson ». Ceux qui ont pris un antibiotique dès le début de l'infection ont l'impression que leur guérison rapide est liée aux antibiotiques. C'est évidemment totalement faux : les antibiotiques n'ont aucun effet sur les virus.

Ces virus peuvent aussi provoquer une autre quiproquo : ils sont responsables d'une recrudescence des infections respiratoires au début de l'automne, pendant la campagne de vaccination anti-grippale ; ainsi, une partie de ceux qui se plaignent d'avoir « attrapé la grippe juste après avoir été vacciné » est, en réalité, victime des parainfluenzae 3.

Sources : <http://www.grog.org> et le livre de Freymuth F. et al  
Infections virales respiratoires - tome 1. Guide médiobio, Elsevier ed, 2001

### Météo antibio

Risques :

- Inf respiratoire en baisse
- Gastro-entérite rare
- Allergie aux pollens en hausse

Sources : <http://www.grog.org>  
<http://www.rnsa.asso.fr>

### Infections respiratoires saisonnières

L'époque est favorable aux virus parainfluenzae 3 (cf ci-contre), aux adénovirus (« fausse grippe » suivie d'une toux interminable) et aux picornavirus (rhume et énorme consommation de mouchoirs).

### Zones méditerranéennes

Seuls les saules, frênes, peupliers et surtout cyprès sont actuellement responsables des symptômes chez ceux qui leur sont allergiques dans les zones Méditerranéennes. Même si le printemps était prévu pour Mercredi, le retour du froid et des perturbations ne seront pas favorables à une forte pollinisation.

### Allergies au bouleau

Les pollens de bouleau qui gênent les allergiques de façon importante, arriveront sur la région Est de la France à partir du 20-25 Mars. Sur Paris, le risque allergique d'exposition aux pollens de bouleau deviendra élevé à partir du 27 Mars. Plus au Centre, la date de démarrage de la pollinisation des bouleaux se situera vers le 17-20 Mars et plutôt vers le 25-28 Mars en région Rhône-Alpes.

Sources :  
[www.grog.org](http://www.grog.org) et [www.rnsa.asso.fr](http://www.rnsa.asso.fr)