

Protégez les nourrissons de moins de 6 mois

Le Virus Respiratoire Syncytial (VRS) est responsable des bronchiolites du nourrisson. Depuis quelques jours, il devient épidémique. Plus le nourrisson est jeune, plus la bronchiolite est grave. Il vaut mieux éviter aux moins de 6 mois d'être infectés par ce virus. Pour les parents de petits bébés, c'est le moment de s'organiser pour protéger leur nourrisson et retarder l'âge de l'infection :

- se laver les mains avant de s'occuper d'un petit enfant ;
- éviter les embrassades, les lieux publics, les réunions ;
- en famille, éviter d'échanger biberons, tétines, couverts ;
- soigner les nourrissons de préférence à la maison, en limitant les passages à l'hôpital ou aux urgences, pour éviter la mise en contact avec d'autres bébés infectés ;
- enfin, même s'il n'est pas toujours facile de s'organiser pour garder les enfants à la maison, essayer d'éviter que les petits malades continuent de fréquenter leur collectivité (la crèche surtout) : un bon moyen tant pour les protéger d'une autre infection que pour limiter la transmission du virus.

Sources : GROG, Open Rome, INPES <http://www.grog.org> et <http://www.inpes.sante.fr>

Dico du Doc et exercice de calcul

Cholestérol

Le cholestérol nous est indispensable car c'est un des carburants dont notre organisme a besoin pour bouger. Chaque fois qu'il en a besoin, notre organisme fabrique du cholestérol à partir de ses stocks énergétiques. Il complète en puisant aussi dans le cholestérol contenu dans nos aliments. Contrairement aux idées reçues, le cholestérol des aliments ne joue qu'un rôle mineur.

Faites le calcul : chaque jour, notre organisme fabrique 12 mg de cholestérol par kg de poids soit, pour une homme de 70 kg, 840 mg/j. L'alimentation, même riche, n'en apporte qu'environ 500 mg/jour, dont 60% seulement sont absorbés par l'intestin. Calculez vous-même : l'alimentation apporte 60% x 500 mg/j soit environ 300 mg/jour.

Bref, notre alimentation apporte moins du tiers du cholestérol de notre organisme. Plus des 2/3 proviennent de nos stocks d'énergie.

Oubliez la publicité sur les aliments soit disant bons pour le régime. Pour être en bonne santé, l'essentiel est de se dépenser et de « brûler ses calories ».

Source. Cholestérol et alimentation in Insulinorésistance, médecine générale et recherche. Groupe d'Etudes BigPro. APNET, Inserm, Open Rome.

Météo antibio

Risque de

- | | |
|--------------------|-----------|
| - Grippe | faible |
| - Bronchiolite | en hausse |
| - Inf respiratoire | stable |

En Europe, les cas de grippe restent rares et isolés. Profitez-en pour vous vacciner contre la grippe si telle est votre intention.

C'est le Virus Respiratoire Syncytial (VRS) qui commence à faire parler de lui. Comme chaque année, en novembre, il devient progressivement épidémique. C'est le moment de mettre en pratique les règles d'hygiène qui réduisent la transmission du VRS aux bébés.

Enfin, la fréquence des autres infections respiratoires aiguës reste stable. Saviez-vous qu'en Picardie, on appelle ces infections les « tousses » et les « niflettes » ?

Sources : GROG, EISS, Open Rome
<http://www.grog.org>
et <http://www.eiss.org>