

Le conseil du Dr GROG

Antibiotiques et grippe

Rien n'est simple, surtout dans le domaine de la grippe et des antibiotiques. Tout y est affaire de cas particuliers. Quand le virus de la grippe vous attrape, il vous « agrippe » (d'où son nom) souvent violemment : vous vous retrouvez subitement sans force, avec de la fièvre et des douleurs dans tout le corps. A cause du caractère spectaculaire et brutal des manifestations de la grippe, il est tentant de réclamer tout de suite un remède censé être très énergique : « docteur, je vais très mal, donnez-moi quelque chose de très fort, des antibiotiques par exemple ». Si vous avez la grippe, ne tombez pas dans ce piège ! Les antibiotiques n'ont aucun effet sur le virus grippal. De fait, dans les premiers jours de la grippe, ils sont inutiles.

En revanche, le virus grippal affaiblit les défenses immunitaires et peut favoriser, après quelques jours d'évolution, l'apparition de complications, les « surinfections », liées à toutes sortes d'autres agents infectieux : otites, bronchites, pneumonies, pleurésies, etc. Là, les antibiotiques sont très utiles à condition de choisir l'antibiotique le mieux adapté à la surinfection en cause.

En pratique, laissez votre médecin attendre plusieurs jours avant de vous prescrire un antibiotique : si votre grippe guérit sans complication, vous n'aurez pas besoin d'antibiotique. Si une surinfection apparaît, votre médecin pourra choisir le meilleur antibiotique compte tenu de votre cas.

Source - Cohen JM et Errieau G. *Les défis de la grippe*. 1^{ère} édition, septembre 2004, La Simmarre éditeur.

Le Dico du doc

EXERCICES

« Faites de l'exercice ». Les médecins donnent souvent ce conseil mais il n'est pas rare qu'ils oublient d'expliquer ce que signifie « exercice ». Pour en savoir plus, le Doc du jeudi est allé enquêter chez les médecins participant à des évaluations scientifiques des effets de l'exercice sur la santé.

A Washington DC (USA), pour l'équipe du Pr Kirwan, « exercice chez les hommes et femmes de 60-70 ans » signifie usage intensif d'une salle de gymnastique avec appareillage et contrôle de la fréquence cardiaque. A Stanford (Californie, USA), l'exercice prescrit par l'équipe du Pr Wood aux hommes et femmes de 25-49 ans est plus doux : marche rapide ou jogging de 25 à 45 mn, 3 fois par semaine. En Suède, à Strömstad et à Göteborg, l'équipe du Pr Björkelund a prescrit à des Suédoises « rondouillettes » 1 heure de gymnastique à la maison ou de marche à l'extérieur tous les 15 jours. Enfin, en Espagne, à Salamanque et à Madrid, les collègues du Pr Calle-Pascual ont demandé à des adultes franchement obèses de suivre des conseils aussi simples que descendre du bus deux stations avant la station de destination (soit environ 30 mn de marche tous les jours).

Dans toutes ces expériences, ceux qui ont suivi ces conseils ont vu leur état de santé s'améliorer au bout de quelques mois : perte de poids, baisse de la tension artérielle, normalisation des résultats des dosages sanguins, baisse du « cholestérol », etc.

Merveilleux, non ?

Source : Résultats des premières études pragmatiques d'intervention in Insulinorésistance, médecine générale et recherche. Groupe d'études BigPro, APNET, Inserm, Open Rome.

Météo antibio

Risque de

- Grippe en hausse
- Bronchiolite au pic
- Inf. respiratoire en hausse

La grippe s'installe maintenant dans toutes les régions françaises. Elle y occasionne, çà et là, des cas sporadiques et des « foyers familiaux ». Elle touche surtout les enfants et les adultes jeunes, chez qui elle donne de la fièvre, de la toux, une grande fatigue, des courbatures parfois intenses et, parfois, des signes digestifs (ressemblant à une gastro-entérite) ou des otites.

Les bronchiolites restent épidémiques chez les nourrissons. Dans la moitié nord du pays, le pic épidémique a été franchi pendant les vacances de fin d'année. Dans la moitié sud, il devrait être atteint en fin de semaine.

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

**Bonne année 2005,
avec beaucoup...
... d'initiatives mutuelles !**