

Le conseil du Dr GROG

QUE FAIRE SI VOUS ETES APHONE ?

Si certains excès (trop parler, trop crier, trop fumer, trop boire) peuvent suffire à vous « casser la voix », c'est plus souvent une laryngite aiguë d'origine virale qui est en cause. Le larynx, organe de la voix, situé entre la gorge et la trachée, est irrité par l'infection. Au 2^{ème} ou 3^{ème} jour d'un rhume ou d'un mal de gorge, la voix devient rauque (dysphonie) puis atténuée (aphonie). La toux est généralement pénible et peut s'accompagner de maux de gorge et de ganglions douloureux. La guérison se fait le plus souvent de façon spontanée en quelques jours. Les antibiotiques sont rarement utiles.

Silence, on soigne !

Chez l'adulte ou le grand enfant, le traitement consiste surtout à mettre les cordes vocales au repos jusqu'au rétablissement complet de la voix. Evitez au maximum de parler ou exprimez-vous le plus doucement possible sans jamais forcer votre voix. Dans tous les cas, la gorge doit être bien hydratée et adoucie : buvez beaucoup d'eau, aérez les pièces et humidifiez l'atmosphère, évitez de vous « éclaircir » la voix en toussotant, supprimez les irritants (tabac et alcool). Un traitement médicamenteux simple est parfois nécessaire : sirop pour adoucir la toux et faciliter l'expectoration, paracétamol contre la douleur et la fièvre, collutoires... Un arrêt de travail peut être nécessaire dans certains métiers qui fatiguent la voix. En quelques jours, vous retrouverez l'intégralité de vos capacités vocales. Une consultation n'est indispensable que si les symptômes persistent au-delà de 3 semaines.

* dyspnée = gêne respiratoire.

Source : *Bulletin Météo Antibio du Réseau d'Observation Mancelle des Pathologies Infectieuses (ROMPI), 7 avril 2005*

Le Dico du doc

SATURATEUR

L'air que nous respirons contient une quantité variable de vapeur d'eau. Les principes qui régissent la dose de vapeur d'eau de l'air sont bien connus depuis le XVIII^{ème} siècle et sont enseignés dans les lycées. En résumé, l'eau qui chauffe s'évapore plus vite quand la chaleur augmente. C'est ainsi qu'a été inventé le « saturateur » : il s'agit d'un récipient vertical, ouvert en haut, qu'on peut glisser entre les lames d'un radiateur. On le remplit d'eau et, ainsi, plus le radiateur chauffe, plus l'eau s'évapore et plus elle humidifie l'atmosphère.

Les saturateurs ne sont pas remboursés par la Sécurité Sociale et, pourtant, ils sont « bons pour la santé » : l'air trop sec irrite les muqueuses du nez et de la gorge, entretient et aggrave la toux, accélère la déshydratation des nourrissons et des personnes âgées.

En pratique : mettez des saturateurs dans tous vos radiateurs. Si votre système de chauffage fonctionne sans radiateur (chauffage par le sol, etc.), disposez dans toutes les pièces un récipient creux rempli d'eau. A propos, pensez à remettre de l'eau : un saturateur vide ne sert à rien...

Source : *Open Rome.*

Risque de

- | | |
|--------------------|-------------|
| - Grippe | faible |
| - Bronchiolite | très faible |
| - Inf respiratoire | en baisse |

Fin de l'épidémie de grippe

En France, le réseau national des GROG a annoncé hier que l'épidémie de grippe est enfin terminée. Ceci dit, il y aura encore quelques cas de grippe par ci par là pendant quelques semaines.

En Asie du Sud-Est, les cas de grippe aviaire déclarés par la Corée du Nord sont peut être dus à un virus grippal différent de celui qui sévit au Vietnam, au Cambodge et en Thaïlande. Cette nouvelle, importante pour les « grippologues » si elle est confirmée (enquête OMS en cours) ne change rien aux conseils donnés aux voyageurs : éviter la promiscuité avec les volailles et les oiseaux, bien nettoyer les semelles de chaussures (le virus aviaire se transmet aussi par les fientes), se laver les mains souvent.

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