

Le conseil du Dr GROG

FIEVRE AU PRINTEMPS, PENSEZ AU SOLEIL !

Les vacances de printemps sont souvent l'occasion de prendre les premiers bons bains de soleil de la saison. Que ce soit sur les pentes neigeuses, au bord des plages, à bord d'un bateau ou à la campagne, l'exposition au soleil a toujours les mêmes effets : en plus des « coups de soleil » (juste pour vous rappeler l'intérêt des chapeaux et des crèmes solaires, même au printemps), l'exposition prolongée au soleil entraîne une déshydratation. Quand il y a un peu de vent, la sueur s'évapore encore plus vite et la fraîcheur du souffle d'air empêche de s'en rendre compte. Or la sueur contient du sel et, quand notre corps perd trop de sel, la déshydratation se double de troubles beaucoup plus importants : mal à la tête, étourdissements, nausées, douleurs musculaires et surtout fièvre. Si, au soir d'une journée passée au soleil, vous êtes fébrile (la température peut dépasser 40°C), pensez d'abord à l'insolation, c'est à dire une déshydratation avec perte de sel. Dans ce cas, inutile de vous jeter sur votre boîte d'antibiotiques. Manger des aliments salés et, un peu plus tard, boire de l'eau sera beaucoup plus efficace.

En pratique, pour vous et pour vos enfants, faites comme nos arrières grands-parents : méfiez-vous du soleil ! Portez un chapeau, évitez les bains de soleil prolongés, buvez souvent de l'eau et, en cas d'insolation, mangez des aliments salés : anchois, saucisson, fromage, etc. Vous pouvez aussi adopter les coutumes alimentaires des habitants des pays chauds : en épiçant et en salant fortement les plats, ils donnent envie de boire de l'eau et se prémunissent contre les « coups de chaleur ».

Source : Open Rome

Le Dico du doc

SOJA

Les annonceurs savent jouer avec notre rêve d'une nature bienveillante et généreuse. L'argument « c'est meilleur parce que c'est naturel » est largement utilisé pour promouvoir toutes sortes de produits. Ne vous y fiez pas ! Ce n'est pas parce qu'un produit est naturel qu'il est plus efficace ou moins dangereux. Le soja est un bon exemple de ce type de mirage.

Depuis quelques années, à l'arrivée de la ménopause, un nombre croissant de femmes, effrayées par les critiques faites sur les traitements hormonaux de substitution, leur a préféré un « traitement naturel » à base de soja. Ces produits ont été subitement parés de grandes vertus médicales par des commerçants avisés.

Pas de chance ! L'évaluation soigneuse des effets de ces produits révèle que le soja contient, à l'état naturel, des substances hormonales voisines de celles des traitements hormonaux de substitution, que l'efficacité des hormones contenues dans le soja n'est pas démontrée mais que leurs dangers sont loin d'être négligeables. Bref, se « surdoser » volontairement en soja, c'est absorber sans le savoir des hormones dont la nature et la qualité sont moins contrôlées que celles des médicaments.

Source : Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments (AFSSA), 9 mars 2005

Bulletin rédigé le mercredi 27 avril 2005 par Jean-Marie Cohen, Anne Mosnier et Marie Forestier avec l'aide des médecins et des pharmaciens du réseau national des Groupes Régionaux d'Observation de la Grippe (GROG) et des membres d'Open Rome.

Météo antibio

Risque de

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

A la question « cette histoire de virus grippal H2N2 mortel envoyé par erreur dans des laboratoires partout dans le monde, est-ce vrai ? », on peut répondre :

- **OUI**, il y a eu récemment envoi d'échantillons de virus grippal H2N2 à des laboratoires de virologie un peu partout dans le monde.
- **OUI**, il s'agit d'une erreur dans le choix des virus utilisés pour vérifier la qualité du travail de ces laboratoires.
- **MAIS** ces laboratoires sont équipés et habitués à examiner de tels prélèvements sans rendre malade le personnel du laboratoire.
- **NON**, ce virus n'est pas systématiquement mortel. Il a déjà circulé sur terre entre 1957 et 1968. Le pourcentage de décès liés à ce virus était alors inférieur à 1% des malades infectés.

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