

Le conseil du Dr GROG

SUEURS D'ETE

Les êtres vivants « à sang chaud » ont besoin de maintenir leurs corps à une température à peu près constante pour être performants. Chez les humains, cette température se situe aux alentours de 37°C. Quand il fait chaud, maintenir constante la température intérieure impose d'éliminer les calories en excès de façon à refroidir le corps. Le meilleur moyen de perdre des calories est de faire évaporer un liquide qui exige beaucoup de calories pour se vaporiser. Ce liquide idéal n'est autre que l'eau. Pour se refroidir, notre corps excrète de la sueur qui emmène au dehors des calories à éliminer.

Ce mécanisme, très utile en cas de chaleur, a un inconvénient : la sueur est un peu salée. Quand on sue beaucoup, on perd beaucoup de sel. Or le sel est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. Une perte de sel importante provoque un malaise général, des maux de tête, des nausées, des vomissements et un sentiment de fatigue qui peut aller jusqu'au coma. Vous avez reconnu les signes de ce qu'on appelle souvent une « insolation » ou un « coup de chaud ».

En pratique, protégez-vous de la chaleur pour ne pas avoir à trop transpirer. Rester à l'ombre, porter un chapeau, s'asperger d'eau, autant de « petits moyens » de bon sens pour éviter les « coups de chaud ».

Si, malgré ces bons conseils, vous êtes victime d'une insolation, soignez vous efficacement en commençant par absorber des aliments très salés (anchois, chorizo, saucisson, harengs salés, eau de mer, etc.) puis, après cette « recharge en sel », en buvant beaucoup d'eau.

Pour résister à la chaleur, la sueur, c'est bien mais en abuser, ça craint !

Source : Open Rome

Le Dico du doc

HOPITAL

L'hôpital est un lieu fantastique où cohabitent des malades, des soignants de très haut niveau et des équipements aussi sophistiqués que coûteux. Cette spécificité fait de l'hôpital un lieu de soins précieux quand on est victime d'une maladie grave ou délicate à soigner.

Hélas, tout avantage a ses inconvénients : en période épidémique, l'hôpital est souvent un des endroits où sont concentrés les malades contagieux et les personnes les plus fragiles. Il y a des situations où la question à se poser n'est pas « comment aller à l'hôpital ? » mais « comment éviter l'hôpital ? ».

Les épidémies de grippe sont un bon exemple de ce paradoxe. Si le virus grippal qui sévit actuellement chez les volailles d'Asie du Sud Est se répand massivement chez les humains de tous les continents, l'épidémie grippale deviendra alors ce qu'on appelle une « pandémie », c'est-à-dire une épidémie touchant tout le monde. En cas de pandémie, le premier réflexe sera de ne pas aller à l'hôpital chaque fois qu'on disposera d'une autre solution. Incroyable, non ?

Source : Open Rome.

Bulletin rédigé le mercredi 1 juin 2005 par Jean-Marie Cohen, Anne Mosnier, Jean Jacques Crappier 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 |
| - Allergies aux pollens | : fort |

La succession de phases pluvieuses et de fortes chaleurs est particulièrement favorable à la production de pollens. Pour ceux qui y sont allergiques, les jours à venir vont être synonymes d'allergies, de rhume des foies et de conjonctivite.

Côté grippe, l'actualité est plutôt calme hormis pour ceux qui surveillent la grippe dite « du poulet » qui sévit toujours en Asie du Sud Est. En France, la mise en ligne du « plan pandémie » sur le site du Ministère de la santé s'est accompagnée d'un début de contestation de la part de chefs de services hospitaliers parisiens qui reprochent au plan actuel de recommander aux patients d'éviter l'hôpital en cas de pandémie. Pour le reste, tout va bien...

Sources : GROG, EISS, Open Rome

<http://www.grog.org>
et <http://www.eiss.org>