

Le conseil du Dr GROG

Avez-vous un bon sommeil ? Dormez-vous bien et assez ?

Pour savoir si votre sommeil est de bonne qualité ou si vous dormez assez, il existe une méthode efficace : tester votre tendance à l'endormissement dans la journée.

Plus on a tendance à s'assoupir pendant la journée, plus on a besoin de sommeil ... parce qu'on en manque. Logique !

Testez-vous vous-même : quelle est la probabilité pour que vous vous assoupissiez ou que vous vous endormiez dans les conditions suivantes ? (*Pensez à votre façon de vivre habituelle. Même si vous ne vous êtes pas récemment trouvé dans de telles circonstances, imaginez votre réaction.*)

Notez de 0 à 3 chaque situation

0 pas de risque de m'assoupir	1 petit risque de m'assoupir
2 possibilité moyenne de m'assoupir	3 grande chance de m'assoupir

SITUATION	CHANCES DE S'ASSOUIR	(0 à 3)
1. Assis, en lisant		/_/_/
2. En regardant la télévision		/_/_/
3. Assis, inactif, en public (par exemple, au théâtre ou en réunion)		/_/_/
4. Comme passager en voiture pendant une heure sans arrêt		/_/_/
5. En s'allongeant pour faire la sieste l'après-midi ou quand les circonstances le permettent		/_/_/
6. Assis, en discutant avec quelqu'un		/_/_/
7. Assis tranquillement après un repas sans alcool		/_/_/
8. Au volant, après quelques minutes d'arrêt lors d'un embouteillage		/_/_/
Additionnez vos points.		/_/_/_/

Si votre score est supérieur à 15, vous manquez vraiment de sommeil et vous devriez en parler avec votre médecin (sans vous endormir pendant la consultation).

Source : Briones B, Adams N, Strauss M, Rosenberg C, Whalen C, Carskadon M, Roebuck T, Winters M, Redline S. Relationship between sleepiness and general health status. *Sleep*. 1996 Sep;19(7):583-8.

Le Dico du doc

Lucites

Vous voici enfin sur la plage pour vos premiers bains de soleil. Un jour, deux petites cloques apparaissent, associées à des démangeaisons. Elles épargnent presque toujours le visage et se localisent sur le décolleté, les épaules, les bras, les jambes ou les pieds dès le 2ème ou le 3ème jour d'exposition au soleil. Ces manifestations ressemblent à de l'urticaire mais ce n'est pas une véritable allergie. Il s'agit d'une « lucite », c'est-à-dire d'une réaction toxique aux rayons ultraviolets (UV) de type A, ceux qui favorisent le bronzage. A noter : beaucoup de crèmes solaires, même « écran total », n'arrêtent pas bien les UVA.

Comment soulager?

Consultez un pharmacien qui vous conseillera une crème apaisante et des médicaments « antigraissage ». Tout rentrera dans l'ordre en quelques jours, à condition... de ne pas reprendre de bain de soleil. Protégez-vous du soleil : vêtements amples, en coton, chapeau et crème écran total mixte UVA+B sur les parties découvertes. Fini la bronzette pour un bon moment !

Comment prévenir?

Une fois déclarée, la lucite récidivera d'une année sur l'autre et aura plutôt tendance à s'aggraver. Mieux vaut donc la prévenir en prenant, 15 jours avant le départ, un traitement à base de β carotène. En cas d'échec, des traitements plus forts (chloroquine) ou l'exposition aux UVA (PUVAthérapie) pourront être envisagés sous contrôle médical strict. Cette prévention ne vous dispensera pas de la plus extrême prudence : exposition très progressive au soleil, en évitant la période 12h-16h, application d'un écran total mixte UVA+B. Attention aussi aux substances qui sensibilisent à l'action du soleil.

En pratique. Il n'y a rien de pire que le culte du bronzage pour vieillir prématurément la peau...

Sources : *Open Rome et bulletin du 12 juillet 2005 du Réseau d'Observation Mancelle des Problèmes Infectieux (ROMPI)*