

Tousser n'est pas jouer... avec les antibiotiques

Chaque année, au début de l'automne, on observe dans la population, notamment chez les enfants et les adultes jeunes, une recrudescence de virus respiratoires particuliers : les adénovirus. Ils provoquent une « fausse grippe » accompagnée en particulier de toux et de ganglions (« adéno » signifie ganglion dans le jargon médico-grec). Ces adénovirus sont bénins mais ont un grave défaut : ils sont responsables d'une toux interminable, pouvant durer plusieurs semaines. Dans ce cas, inutile de prendre des antibiotiques, ils ne changeront rien. Ce sont les « petits moyens » qui sont encore les plus efficaces : humidifier la gorge et boire régulièrement un peu d'eau pour diminuer l'irritation des muqueuses ; humidifier l'atmosphère (saturateurs dans les radiateurs, etc.) ; se moucher souvent et soigneusement pour éviter les écoulements descendant du nez vers le larynx, etc. Les adénovirus ne sont pas seulement gênants pour ceux qui en sont infectés, ils sont exaspérants pour l'entourage et peuvent même empêcher les conjoints de dormir. Si elle existait en comprimé, il faudrait absorber une bonne dose quotidienne de patience. Si vous êtes concerné, courage, ça ne dure en général que 3 à 4 semaines... !!!

Source : Groupes Régionaux d'Observation de la Grippe (GROG).

Le Dico du doc

Muqueuse

Notre corps est drôlement bien fait : à l'extérieur, nous sommes protégés par notre peau et, à l'intérieur, par ce que les médecins appellent les « muqueuses ». Ces muqueuses qui tapissent notre bouche, nos narines, nos bronches et notre tube digestif constituent à la fois une défense contre les substances nocives et un filtre qui absorbe les produits utiles.

Chez les fumeurs, quand tout va bien, les muqueuses éliminent une bonne partie des goudrons et autres produits toxiques apportés par les cigarettes. En revanche, à la moindre petite infection respiratoire, un rhume par exemple, les muqueuses perdent leur efficacité. Au lieu d'arrêter 90% des poisons et de la nicotine, elles laissent alors tout passer. Autrement dit, pendant un rhume ou une infection respiratoire, la toxicité d'une cigarette est 10 fois plus forte qu'en temps normal.

En pratique, si vous êtes fumeur(se), soyez malin(e) : en cas de rhume ou de bronchite, divisez momentanément par 10 votre dose de tabac quotidienne. Vous ne ressentirez pas de manque et vous épargnerez à votre organisme une multiplication par 10 des dangers de la cigarette...

Source : Open Rome.

Sur le front de la grippe

Pourquoi se revacciner contre la grippe chaque année ?

Quand nous attrapons la grippe, notre corps apprend à reconnaître le virus. Si, quelque temps plus tard, nous entrons en contact avec ce même virus, notre système immunitaire de défense l'identifie aussitôt et l'empêche de nuire.

Cependant, le virus grippal a un talent très particulier : il modifie son enveloppe et change son « apparence immunitaire » comme nous changeons de montre. Cette succession de petits changements lui permet d'échapper en partie à nos défenses et de continuer à circuler.

Chaque année, il faut examiner les changements les plus récents et fabriquer un nouveau vaccin antigrippal avec quelques uns des virus grippaux apparus pendant l'hiver. La composition du vaccin pour l'hémisphère Nord est déterminée par l'Organisation Mondiale de la Santé en février et validée par chaque pays début mars. Il faut ensuite 5 mois pour fabriquer le vaccin et le tester, de façon à le livrer en pharmacie fin septembre.

Source : Groupes Régionaux d'Observation de la Grippe.