

Le conseil du Dr GROG

Dans le doute, abstiens-toi !

Pendant de nombreuses années, face aux maladies infectieuses, les malades n'ont eu d'autre recours que la patience. Selon qu'il mangeait ou non à sa faim, selon sa résistance ou sa bonne étoile, le patient guérissait, parfois au prix d'une longue convalescence, ou mourait. À la fin des années 40, les antibiotiques sont arrivés et la plupart des maladies infectieuses ont été vaincues. Petit à petit, nous nous sommes mis à penser qu'en cas d'infection, « sans les antibiotiques point de salut », sans nous rendre compte que le monde changeait. En effet, quoi qu'il en coûte à l'orgueil des médecins, ni eux ni les antibiotiques n'ont été les artisans de cette victoire. Le progrès social en est le principal responsable : progrès de l'hygiène, de la vaccination, de l'urbanisme, de l'habitat et de l'alimentation. Les infections bactériennes graves se sont ainsi raréfiées dans les pays développés. Dans le même temps se diffusait en ville un phénomène lié à la trop large utilisation des antibiotiques : la résistance des bactéries aux antibiotiques. Les médecins ont donc dû s'adapter. Prenons le cas, très fréquent, d'une bronchite fébrile, qu'il n'est pas si facile de distinguer dans les premiers jours d'une pneumonie. Avant, dans le doute, il était justifié de prescrire un antibiotique car le risque que ce soit une pneumonie était grand et les résistances au traitement rares. Aujourd'hui, les pneumonies graves sont devenues plus rares, les bronchites virales bénignes très fréquentes et les germes de plus en plus résistants. Dans le doute, chez une personne habituellement en bonne santé, mieux vaut ne pas prescrire un antibiotique, quitte à changer d'avis quelques jours après si son état ne s'arrange pas. On évitera ainsi bien des traitements inutiles et l'on préservera pour l'avenir ce traitement merveilleux que sont les antibiotiques.

Source : Bulletin du 19 novembre 2003 du Réseau d'Observation Mancelle des Pathologies Infectieuses (ROMPI)

Le Dico du doc

Calcium

Avant d'acheter des aliments ou des médicaments enrichis, commencez par regarder si votre alimentation comporte assez de calcium. Dans le test ci-dessous, faites une réponse « en général » en vous basant sur votre alimentation moyenne. Pour chaque aliment proposé, 5 réponses sont possibles mais une seule doit être choisie. Ne notez rien pour les aliments que vous mangez moins d'une fois par semaine.

	2 à 3 fois par jour	1 fois par jour	5 à 6 fois par semaine	3 à 4 fois par semaine	1 à 2 fois par semaine
Lait (1 bol ou 1 grand verre)	8	4	3	2	1
Sandwich au fromage ou quiche ou croque-monsieur ou soufflé au fromage ou gratin	9	4	3	2	1
1 part de fromage	8	4	3	2	1
1 yaourt	6	3	2	1	0
1 part de fromage blanc	4	2	1	0	0
flan ou riz au lait ou gâteau de semoule ou glace ou crème	7	3	2	1	0
TOTAL de vos points	+	+	+	+	=

Pour couvrir vos besoins en calcium, il vous faut au moins :

Adolescent(e) de 10 à 18 ans : 15 points femme enceinte : 12 points femme ménopausée : 15 points

Adulte : 10 points homme de plus de 65 ans : 15 points

Si vous êtes un(e) adolescent(e), une femme enceinte ou ménopausée et si vous totalisez moins de 9 points, vous pouvez manquer sérieusement de calcium. Parlez-en avec votre médecin ou votre pharmacien pour y remédier.

Source : Unaformec - Cerin. Comment savoir si vous manquez de calcium ? 2005.