

Prudence avec les bisous de Noël au nouveau né

Actuellement, l'épidémie de bronchiolite des nourrissons prend de l'ampleur. Elle va atteindre son maximum au moment des fêtes de fin d'année. Ces bronchiolites sont dues surtout au Virus Respiratoire Syncytial (VRS), un virus qui se transmet par la salive, le souffle chaud et les mains. Les adultes peuvent facilement transmettre le VRS car, pendant les épidémies, ils peuvent être porteurs et transmetteurs sans être malades. Chez les petits enfants, l'infection à VRS peut être plus gênante. Plus le bébé atteint est jeune, plus les troubles sont graves. Quand la bronchiolite touche un nourrisson de moins de 6 mois, il peut être nécessaire de l'hospitaliser pendant quelques jours. Chez les nourrissons de moins de 3 mois, l'hospitalisation est quasi inévitable. Il est donc important d'éviter d'infecter des nourrissons aussi jeunes. Comment faire ?

En période épidémique, les meilleures protections sont les suivantes :

- épargner au nourrisson les séances d'embrassades familiales, particulièrement propices à la transmission du virus
- pendant les réunions de famille, laisser les nouveaux-nés dans leur chambre, à l'écart des autres enfants, souvent porteurs du VRS et toujours prompts à « bisouiller » et à « tripoter » les bébés
- se laver les mains avant et après les repas, avant et après être allé aux toilettes
- rappeler et expliquer ces règles de bon sens à tous les membres de la famille, en n'hésitant pas à préciser qu'elles étaient largement appliquées il y a quelques années et que l'existence des antibiotiques n'a en rien diminué leur utilité.

Bref, prudence sur les épidémies de bisous et insistance sur le lavage des mains permettront au dernier-né de la famille de savourer pleinement son premier Noël.

Source : GROG, Open Rome

Le Dico du doc

Pieds du bout du lit

En position debout, pour ramener le sang vers le cœur, les veines doivent lutter contre la pesanteur. Pour y parvenir, les veines profondes des membres inférieurs sont équipées de petites valves étagées sur tout le trajet veineux, ce qui permet d'empêcher la colonne liquidienne de retomber. Chez certaines personnes, les valves veineuses des membres inférieurs peuvent être peu à peu mises en défaut. Cette « insuffisance veino-lymphatique » provoque des lourdeurs et des douleurs dans les jambes. Plus tard, un œdème permanent des jambes apparaît, accompagné de « varices des membres inférieurs ».

Un des remèdes les plus efficaces consiste à ... surélever de quelques centimètres les pieds de son lit. Ainsi, pendant les heures de sommeil, la pesanteur jouera en sens inverse de ce qui existe en station debout. Elle poussera le sang veineux vers le cœur et drainera les jambes puisqu'en position couchée, pieds surélevés, les pieds sont plus hauts que le cœur, ce qui facilite le retour du sang vers ce dernier. Cette évacuation nocturne de l'eau accumulée le jour sous forme d'œdème dans les jambes améliore beaucoup plus les symptômes que les médicaments veinotoniques. Désolé ! Les cales sous les pieds du bout du lit ne sont pas remboursées. Pourtant, elles sont très efficaces et sans danger.

Source : Groupe de recherche Méteomédicament, Open Rome

Sur le front de la grippe

Grippe aviaire : rester informé

L'Organisation Mondiale de la Santé a récemment mis en ligne 2 documents très complets permettant de faire le point sur le risque pandémique et de répondre aux angoisses des patients.

« *Dix choses qu'il faut savoir sur la grippe pandémique* » développe en 10 points clairs et concis, les caractéristiques principales du risque pandémique.

« *Les volailles et les œufs bien cuits ne présentent aucun risque de grippe aviaire pour le consommateur* » rappelle les conseils de cuisson et explique aux consommateurs que le risque alimentaire est faible et surtout qu'il ne concerne QUE les zones touchées par des flambées chez les volailles. La phrase « *Dans les zones exemptes de flambées de grippe aviaire chez les volailles* (comme la France, NDLR), il n'existe aucun risque que le consommateur soit exposé au virus par la manipulation ou la consommation de volailles ou de produits de volailles. » devrait rassurer les plus anxieux.

Ces deux documents sont accessibles sur le site de l'OMS ou, comme toujours, via la page Grippe aviaire - Risque de pandémie du site des GROG :

<http://www.who.int/fr/>

<http://www.grog.org/grippeaviaire.html>

Source : <http://www.grog.org>