

Dites-moi ce que vous avez, je vous dirai pourquoi

Les réseaux de surveillance des infections respiratoires aiguës, à l'instar du réseau français des GROG (Groupes Régionaux d'Observation de la Grippe) permettent de savoir quels sont les agents infectieux en circulation et quelles sont leurs particularités. Ainsi, cette semaine :

- si vous avez un rhume intense et peu de fièvre : il s'agit probablement d'une infection à rhinovirus qui va guérir spontanément en 4 à 5 jours sans avoir besoin de prendre des antibiotiques.
- si vous souffrez d'une toux fébrile traînante accompagnée de ganglions : il s'agit peut-être d'une infection à adénovirus qui va vous faire tousser pendant plusieurs semaines, hélas pour vous et pour votre entourage. Armez-vous de patience, humidifiez l'air de votre maison et de votre bureau, buvez de l'eau et demandez à votre médecin des calmants pour la toux. Les antibiotiques ne modifient ni la durée ni l'intensité de la toux.
- si, brutalement, vous êtes terrassé(e) par une maladie qui ressemble à la grippe (toux, fièvre, début brutal), attendez un peu avant de réclamer des antibiotiques à votre médecin. Il y a de fortes chances qu'il s'agisse d'une infection à virus parainfluenza, qui sera complètement guérie le lendemain ou le surlendemain.
- si vous vous mettez progressivement à tousser, à avoir un peu de fièvre et à être de plus en plus fatigué(e), il s'agit peut être d'une infection à mycoplasme. Si elle persiste plus d'une semaine, vous aurez peut être besoin d'un antibiotique pour guérir, à condition de ne pas choisir n'importe lequel : seuls les macrolides et les cyclines sont efficaces (parlez-en à votre médecin traitant).
- si vous avez moins de 2 ans, si vous avez du mal à expirer et si vous avez de la fièvre, vous avez une bronchiolite à VRS. Appelez le médecin et préparez-vous à faire de la kiné respiratoire.
- enfin, si vous êtes terrassé(e) par une maladie qui ressemble à la grippe (toux, fièvre, début brutal) et que vous avez des douleurs musculaires intenses (aux mollets notamment), surtout si vous habitez à Lanuejols (12-Aveyron), vous êtes probablement un des rares français à avoir une grippe B. Pas de chance !

Source : <http://www.grog.org>, site du réseau national des GROG

Sel (passe-moi l')

Le sel contient du sodium, qui est indispensable à notre organisme : les cellules de notre corps doivent se charger et de se décharger électriquement pour fonctionner. Le mécanisme de ce processus électrique repose sur des entrées et des sorties cellulaires de sodium et de potassium. Quand ces échanges cessent, les cellules meurent. Le sodium étant très rare dans la nature, en dehors de l'eau de mer, notre organisme a une très grande avidité pour le sel. Cette avidité, justifiée jadis, est maintenant plutôt un handicap car, dans les pays développés, de nombreux aliments contiennent beaucoup de sodium, que nous avalons sans nous en rendre compte parce que son goût est masqué par une forte teneur en graisses. C'est le cas notamment des plats précuisinés qui nous font avaler beaucoup de sel à notre insu. L'industrie agro-alimentaire porte une lourde responsabilité dans l'excès de consommation de sel et dans sa conséquence la plus connue : l'hypertension artérielle, source de maladies cardio-vasculaires et d'attaques cérébrales. Nos besoins quotidiens en sel sont de l'ordre de 8g par jour pour un adulte de 70 kg. Notre consommation dépasse souvent 20 g par jour !

Equivalents de 1g de sel - 20g de lardons, 1 tranche de jambon blanc, 55g de pâté de campagne, 12 huîtres, 100g de thon naturel, 3 sardines à l'huile, 55g de surimi, 50g de camembert, 150g d'emmental, 2 rondelles fines de saucisson sec, 6 miniquiches surgelées, 2 hamburgers.

Plats précuisinés - Leur étiquetage ne mentionne souvent que la teneur en sodium (Na). Pour obtenir l'équivalent en sel (NaCl), il faut multiplier par 2.54 (0.4 g de Na = 1 g de sel). Quand la teneur en sodium n'est pas mentionnée, c'est pire. Ainsi, une assiette de soupe en sachet contient plus de 8 g de sel, soit l'équivalent en sel de plus de 8 tranches de jambon !

A noter : les épices et la harissa ne contiennent pas de sel.

Source : Open Rome