

Moucher vert n'est pas jouer... avec les antibiotiques

Quand on a un rhume, on se mouche beaucoup. Il est de tradition d'établir un lien de gravité avec la couleur de la morve : « docteur, avant c'était clair mais maintenant je mouche vert, il me faut des antibiotiques ». Rassurez-vous ! Moucher vert est une étape normale de l'évolution du rhume. Au début, la muqueuse du nez élimine surtout de l'eau et peu de cellules. Au bout de quelques jours, nos défenses jouent à plein et la morve contient beaucoup de cellules immunitaires, ce qui donne cette couleur verdâtre. Cela n'a rien à voir avec du pus, c'est juste le signe que notre organisme se défend bien. Inutile donc de se fier à la couleur de la morve, de prendre peur et de se ruier vers les antibiotiques.

D'une façon générale, si vous voulez en savoir plus sur les infections respiratoires et l'usage des antibiotiques, l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Produits de Santé (AFSSAPS) est une source documentaire à la fois riche, précise, indépendante et digne de foi. En 2005, l'AFSSAPS a actualisé ses recommandations à la lumière des nouvelles données sur les résistances bactériennes : la France consomme jusqu'à 5 fois plus d'antibiotiques que certains pays d'Europe de l'Ouest et elle est un des pays du monde le plus touché par la résistance des bactéries aux antibiotiques. Vous pouvez trouver le texte intégral de ces recommandations et les argumentaires scientifiques qui les justifient sur le site internet de l'AFSSAPS.

Adresse du site: <http://www.afssaps.sante.fr> rubrique **RBP** (Recommandations de Bonne Pratique)

Source : Bulletin du 28 décembre 2005 du réseau national des Groupes Régionaux d'Observation de la Grippe (GROG)

Le Dico du doc

Sang chaud

Les premières espèces animales vivant sur notre planète avaient le « sang froid », c'est-à-dire que la température de leur corps et leur niveau d'activité dépendaient étroitement de la température extérieure. A la saison chaude, elles vivaient pleinement en se nourrissant de la flore ou de la faune, très prolifiques au printemps et en été. Par contre, à la saison froide, leur activité et leur alimentation se limitaient à un état d'hibernation et de jeûne prolongé.

Beaucoup plus tard sont apparus les animaux « à sang chaud », capables de maintenir constante la température de leur corps. Quand il faisait trop chaud, ils se refroidissaient en éliminant de l'eau. Quand il faisait trop froid, ils mangeaient davantage pour emmagasiner les calories dont ils avaient besoin pour se réchauffer.

Ce mécanisme est toujours d'actualité chez les humains. Voilà pourquoi, quand il fait froid dehors, une promenade prolongée est, pour les adultes, un excellent moyen de... maigrir ! Au moment des fêtes, la lutte contre le froid est un bon moyen de brûler une partie des calories apportées en grand nombre par les repas festifs. Marcher dans le froid fait maigrir... à condition de ne pas trop manger au retour au coin du feu et de ne pas forcer sur le vin chaud !

Le Doc du jeudi vous souhaite une bonne année !

Source : Open Rome

Sur le front de la grippe

Flocons de grippe en France

Les rumeurs autour de la grippe aviaire se sont calmées. Enfin une bonne nouvelle... Pour le reste, quelques cas de grippe sont confirmés ça et là en Ile-de-France, en Bretagne, en Picardie, en Alsace et en Basse-Normandie.

La situation est identique en Europe : quelques cas en Angleterre, en Ecosse, en Norvège, en République Tchèque et en Suède.

Les virus grippaux isolés proches de ceux qui entrent dans la composition du vaccin anti-grippal proposé cet hiver.

Quand les enfants retrouveront le chemin de l'école et les adultes celui du travail, il n'est pas exclu que les virus grippaux deviennent un peu plus épidémiques.

La plupart des infections actuelles sont bénignes : rhumes, trachéites, otites, bronchiolites, angines, gastro-entérites. Les vigies des GROG signalent cependant aussi des varicelles et quelques pneumonies. Bref, tout ce qu'on observe chaque année au moment des fêtes de fin d'année...

Source :

<http://www.grog.org>, Open Rome