

Le conseil du Dr GROG

Broncho, hosto, gastro

En France métropolitaine, actuellement, 2 épidémies sévissent. L'une est due au Virus Respiratoire Syncytial (VRS) et provoque des bronchiolites chez les nourrissons de moins d'un an. L'autre est liée à la circulation du rotavirus, source de gastro-entérites à tous les âges de la vie. Chez les tout-petits, les gastro-entérites à rotavirus peuvent provoquer des déshydratations nécessitant parfois une hospitalisation de quelques jours. La concomitance de ces 2 épidémies menace tout particulièrement les nourrissons hospitalisés pendant quelques jours en pédiatrie. En effet, VRS et rotavirus sont particulièrement contagieux et peuvent se transmettre d'un nourrisson à l'autre, même dans les services hospitaliers où l'hygiène est particulièrement soignée. En décembre et en janvier, quand VRS et rotavirus co-circulent, il n'est pas rare qu'un nourrisson entré à l'hôpital pour bronchiolite soit ensuite victime de gastro-entérite, et réciproquement. Hélas oui, comme toute collectivité, l'hôpital est un lieu propice à la diffusion des épidémies. Cela rappelle l'intérêt des mesures d'hygiène applicables partout, tous les jours et à tout le monde, quand on veut éviter aux nourrissons des séjours à l'hôpital :

- se laver soigneusement les mains avant chaque repas et après avoir été aux toilettes,
- éviter aux nourrissons de moins de 6 mois les grandes séances d'embrassades familiales.

Source : GROG

Le Dico du doc

MAIGRIR

« Il faut manger pour vivre et non vivre pour manger ». Cet adage résume quelques idées médicales essentielles : pour vivre, nous avons besoin de l'énergie (les « calories ») apportée par l'alimentation. Si nous dépensons moins de calories que nous n'en mangeons, nous les mettons en réserve de diverses façons, notamment sous forme de graisse stockée dans la partie haute du corps (le tronc et le cou). Ce stock accroît notre corpulence et notre poids. A l'inverse, si nous nous dépensons beaucoup, notre consommation de calories excède ce que l'alimentation nous apporte. Nous puisons alors dans nos stocks, notre poids a tendance à diminuer et notre silhouette s'affine.

Beaucoup de ceux qui veulent maigrir pensent que la meilleure stratégie consiste à manger moins et à sélectionner les aliments pauvres en calories. Les industriels de l'agro-alimentaire exploitent abondamment ce filon, en proposant des aliments allégés et... plus chers. Pour maigrir, il existe une autre stratégie plus astucieuse et moins coûteuse : se dépenser plus. Monter les escaliers à pied sans prendre l'ascenseur, faire un peu de marche tous les jours (descendre 2 stations de bus ou 1 station de métro avant celle qui dessert son lieu de travail), aller à la piscine 1 fois par semaine, prendre son vélo le plus souvent possible, etc... sont d'excellents moyens de « brûler davantage de calories » en douceur et sans se ruiner. Si, parallèlement, l'alimentation reste la même, on puise dans ses stocks et on a tendance à maigrir.

Source : Open Rome.

Météo antibio

Risque de

- Grippe	faible
- Bronchiolite	au pic
- Inf respiratoire	modéré
- gastro-entérite	élevé

Grippe

Toujours pas de grippe aviaire à l'horizon chez l'homme en Europe. Les communiqués médiatiques se font plus rares et moins angoissants... Côté « grippe classique », plusieurs sortes de virus grippaux (contenus dans le vaccin) circulent en France et en Europe. Pas d'épidémie pour l'instant mais cela pourrait changer.

Bronchiolite

Après un démarrage un peu plus précoce qu'au cours de la saison précédente, l'épidémie de bronchiolites à Virus Respiratoire Syncytial (VRS) semble avoir franchi son pic. Depuis deux semaines, les médecins généralistes et les pédiatres vigies des GROG signalent un peu moins de cas de bronchiolite chez les moins de 2 ans. Dans le même temps, le nombre de détections et isolements de VRS en ville et à l'hôpital se stabilise, notamment en France Nord. L'épidémie devrait progressivement s'éteindre au cours du mois de janvier, mais des cas de bronchiolite à VRS continuent généralement d'être signalés jusqu'au printemps.

Gastro-entérite

Comme chaque année, en décembre et en janvier, les rotavirus provoquent une épidémie de gastro-entérites. Rappelons que son origine n'est pas liée à une source alimentaire et que les antibiotiques n'apportent aucune protection particulière contre cette épidémie.

Sources : GROG, EISS, Open Rome

<http://www.grog.org>

et <http://www.eiss.org>