



## Le conseil du Dr GROG

### L'eau peut être un excellent remède!

Quand le printemps revient, il apporte avec lui son cortège d'allergies aux pollens, de rhumes des foins, de crises d'asthme, d'infections virales respiratoires « saisonnières ». Tous ces problèmes de santé ont pour effet commun de faire tousser longtemps, parfois pendant plusieurs semaines consécutives. Comment calmer ces toux exaspérantes ?

Prendre des antibiotiques ? Pas de chance, ces médicaments n'ont aucune action directe sur la toux. Se servir de médicaments bloquant la toux ? Ils peuvent être utiles quand la toux n'est due qu'à une irritation des cordes vocales ou quand il faut à tout prix la bloquer, par exemple pour pouvoir dormir.

Les antitussifs ont cependant l'inconvénient d'avoir des effets indésirables et d'empêcher la toux de jouer son rôle en dégagant les bronches. Quand la toux est bloquée, on ne peut plus expectorer et les bronches restent encombrées.

Il existe un remède sans danger et fort utile : l'eau ! En buvant régulièrement de l'eau, on humidifie le « gosier » et les cordes vocales. En mettant de l'eau dans les saturateurs des radiateurs, on humidifie l'air ambiant ce qui calme l'irritation des muqueuses. De même, en ouvrant les fenêtres, on aère l'atmosphère ce qui augmente l'humidité de l'air ambiant. Parlez-en à votre médecin : il peut vous expliquer à quel point l'eau est un excellent remède contre la toux.

Source : Open Rome



### Le Dico du doc

#### Hypothèse

La science repose sur une étrange façon de penser : le chercheur émet une hypothèse (par exemple « la terre est plate »), en déduit des conséquences logiques (« quand on arrive au bord de la terre, on risque de tomber dans le vide ») et cherche à vérifier l'exactitude de l'hypothèse et de ses conséquences logiques. Très souvent, le chercheur n'a ni les outils ni les moyens financiers pour faire ces vérifications. Parfois, le niveau de développement de la société où il vit lui permet d'observer des faits spontanés ou expérimentaux qui infirment ou qui confortent son hypothèse. Ainsi, quand les caravelles portugaises commandées par Juan Sebastian Elcano (1476-1526) ramenèrent à bon port les survivants de l'expédition de Magellan en 1522 après avoir fait le tour du monde sans tomber dans le vide, il devint plus difficile de considérer que l'hypothèse d'une terre plate était valide.

Le fondement même d'une démarche scientifique est d'émettre des hypothèses qui seront un jour démenties. Le propre du chercheur est de vivre dans le doute et de passer son temps à remettre en cause ses hypothèses et celles de ses collègues. Si vous voyez un chercheur asséner des certitudes, méfiez-vous car il s'agit probablement d'une « contrefaçon » : un chercheur digne de ce nom a surtout des doutes sur tout.

Source : Open Rome

### Météo antibio

Risques :

- |                    |           |
|--------------------|-----------|
| - Grippe           | en baisse |
| - Bronchiolite     | rare      |
| - Inf respiratoire | modéré    |
| - Gastro-entérite  | faible    |

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

En matière de grippe aviaire et de pandémie grippale, les poissons n'ont pas attendu le 1<sup>er</sup> avril pour faire florès :

- la grippe aviaire va provoquer un demi-million de morts rien qu'en France,
- il ne faut absolument plus manger de poulets,
- voyager en Asie ou en Turquie est dangereux,
- le vaccin humain contre la grippe saisonnière protège aussi contre le virus aviaire,
- les oiseaux migrateurs peuvent contaminer la nappe phréatique,
- les embouteillages seront un problème majeur si la grippe aviaire se répand,
- etc...

En matière de grippe, il est urgent de créer une association pour l'extension du 1<sup>er</sup> avril à toute l'année...