



## En avril, si tu te découvres d'un fil...

Les vacances de printemps sont souvent l'occasion de prendre les premiers bons bains de soleil de la saison : en plus des « coups de soleil », l'exposition prolongée au soleil entraîne une déshydratation. Quand il y a un peu de vent, la sueur s'évapore encore plus vite et la fraîcheur du souffle d'air empêche de s'en rendre compte. Or la sueur contient du sel et, quand notre corps perd trop de sel, la déshydratation se double de troubles beaucoup plus importants : mal à la tête, étourdissements, nausées, douleurs musculaires et surtout fièvre. Si, au soir d'une journée passée au soleil, vous êtes fébrile (la température peut dépasser 40°C), pensez d'abord à l'insolation, c'est à dire une déshydratation avec perte de sel. Dans ce cas, les antibiotiques sont vraiment inutiles. Mieux vaut absorber du sel avant de vous réhydrater.

En pratique, même au printemps, portez un chapeau, évitez les bains de soleil prolongés, buvez souvent de l'eau et, en cas d'insolation, mangez d'abord des aliments salés (anchois, saucisson, fromage, etc.) avant de boire. Vous pouvez aussi adopter les coutumes alimentaires des habitants des pays chauds : manger des plats très salés et relevés car ils donnent envie de boire de l'eau et vous prémunissent contre les « coups de chaleur ».

Source : Open Rome



### Le Dico du doc

## Cocktail dangereux

L'envie de maigrir est très répandue dans les pays dits développés. Depuis longtemps, les médecins connaissent un cocktail médicamenteux capable de faire maigrir très rapidement. Il suffit d'associer :

- des hormones thyroïdiennes pour stimuler l'élimination des réserves énergétiques,
- des amphétamines pour couper l'appétit,
- un somnifère pour réduire l'excitation due aux amphétamines,
- un diurétique pour faire perdre de l'eau.

Hélas, ce mélange est particulièrement nuisible : les hormones thyroïdiennes créent artificiellement une maladie grave, l'hyperthyroïdie, avec des effets cardiaques qui peuvent être mortels. Les amphétamines aggravent ce risque cardiaque et rendent insomniaque et hypernerveux. Le somnifère compense mal les troubles du sommeil et a des effets nocifs propres. Le diurétique accroît encore plus le risque cardiaque. De plus, ce cocktail, qui peut être mortel à court terme, est inefficace à long terme : dès l'arrêt du traitement, le poids augmente rapidement obligeant à recommencer le traitement.

La prescription de ce cocktail est interdite aux médecins. Ceux qui enfreignent cette loi mettent en danger la vie de leurs patient(e)s.

Source : Open Rome

### Météo antibio

Risques :

- |                    |             |
|--------------------|-------------|
| - Grippe           | faible      |
| - Bronchiolite     | très faible |
| - Inf respiratoire | modéré      |
| - Gastro-entérite  | modéré      |

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

### Pasteur était-il architecte ?

Dans le Dico du Doc du jeudi 23 février 2006, le « Doc » emporté par son enthousiasme a attribué à Pasteur des compétences en architecture. Un lecteur attentif proteste vigoureusement et nous demande quelles étaient les compétences de Pasteur dans ce domaine.

Cher lecteur, bravo, vous avez raison, Pasteur n'avait pas le diplôme d'architecte. Par contre, ses idées en matière d'hygiène l'ont amené à créer un concept architectural original. Pour éviter que, dans un hôpital, les visiteurs et les soignants puissent échanger leurs microbes, Pasteur a proposé l'architecture suivante :

- au centre, dans l'axe du bâtiment, un couloir réservé exclusivement aux soignants ;
- le long des fenêtres, de chaque côté de l'étage, un couloir réservé aux visiteurs et aux familles des malades ;
- entre le couloir central et chacun des couloirs latéraux, 2 séries de chambres disposant d'une porte sur chaque couloir. L'hôpital Pasteur et le Pavillon des contagieux de l'hôpital de Montpellier ont été édifiés selon ces plans, directement inspirés par Pasteur.

Dr Jean Marie Cohen