



Le conseil du Dr GROG

Des timbres contre le mal de mer

L'homme est un mammifère terrestre fait pour se déplacer en marchant. Tout autre mode de déplacement peut déclencher une « cinétose », nom savant donné au mal des transports. La plus connue et la plus redoutée de ces cinétooses est le « mal de mer ».

Ceux qui n'ont jamais eu le mal de mer sont souvent ceux qui n'ont jamais vraiment « pris » la mer. La mer est si instable que certains marins irrévérencieux ont pour devise « On salue tout ce qui bouge et on repeint le reste ». Le roulis et le tangage déclenchent un état nauséeux qui ne cesse qu'après un temps d'adaptation, très variable suivant les individus. Dans la majorité des cas, le mal de mer disparaît au bout de 2 à 3 jours. Ensuite, on savoure beaucoup mieux les plaisirs de la navigation.

Si vous êtes vraiment très sensible au mal de mer, mieux vaut éviter les croisières. Cependant, avant d'appliquer cette solution radicale, essayez quand même les timbres à la scopolamine (sur prescription médicale, du fait des contre-indications et des effets indésirables possibles). N'oubliez pas non plus que le froid et le manque de calories aggravent le mal de mer (si la mer bouge beaucoup, enfiler un pull et manger quelque chose).

Source : *Open Rome*



Le Dico du doc

Crachats

Les crachats ne sont ni plus ni moins que du mucus (secrétions) provenant de la trachée et des bronches. En cas d'infection de l'arbre respiratoire, les crachats peuvent contenir les agents infectieux respiratoires responsables de cette infection.

Dans le cas de la grippe, aux températures estivales usuelles (20°C et plus), le virus grippal aviaire peut survivre 4 jours. Si la température est plus basse, la durée de survie augmente. En hiver, à 0°C, dans un milieu humide, la durée de survie peut atteindre 1 mois. Des virologues australiens ont mesuré la fréquence des virus respiratoires dans les crachats de malades présentant une infection respiratoire. Ils ont retrouvé du virus grippal dans 24% des crachats et du Virus Respiratoire Syncytial (le virus responsable des bronchiolites du nourrisson) dans 37% des cas. Les crachats de ces malades sont donc très contagieux.

Pas besoin d'attendre la pandémie pour conseiller à tous les mutualistes futés de prendre des bonnes habitudes (s'ils ne les avaient pas déjà) : ne cracher que dans un mouchoir jetable, jeter ce mouchoir dans une poubelle munie d'un couvercle et se laver les mains ensuite.

Pour en savoir plus :

Simpson JL et al. Used of induced sputum for the diagnosis of influenza and infections in asthma : a comparison of diagnostic techniques. J Clin Virol, 2003 Apr;26(3):339-46.

Météo antibio

Risques :

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

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

Grippe humaine, etc.

Pas de nouvelles précisions sur les cas groupés familiaux indonésiens qui inquiétaient tant les épidémiologistes de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) il y a deux semaines. Pour l'instant, « pas de nouvelles » équivaut à « bonne nouvelle » : cela signifie qu'on n'a toujours pas plus de raisons de craindre l'apparition d'une transmission interhumaine du virus grippal aviaire H5N1.

Quant à la grippe humaine, elle circule probablement encore de façon très discrète en métropole. Ceci dit, aucun nouveau cas de grippe n'a été signalé en France depuis la semaine dernière.

On peut regarder Roland Garros et se préparer au championnat du monde de football en toute tranquillité.

Source : GROG, OMS, Open Rome