



Le conseil du Dr GROG

Fièvre en vacances : il n'y a pas forcément besoin d'antibiotiques

Pendant les vacances, il arrive qu'on tombe malade et qu'on ait de la fièvre. Il ne s'agit pas forcément d'une infection imposant le recours aux antibiotiques.

Parmi les causes possibles de fièvre non liée à une infection, pensez aux coups de soleil, au manque d'eau et de sel (déshydratation aiguë), etc. Par ailleurs, même quand elles ont une origine infectieuse, de nombreuses fièvres ne relèvent pas d'une antibiothérapie. C'est le cas, par exemple, des infections parasitaires fréquentes sous les tropiques et dans les pays chauds (paludisme) ou des infections virales digestives (gastro-entérites, hépatites) ou respiratoires (dengue, arboviroses). Plus banalement, chaque été, dans l'hémisphère nord, des virus d'allure grippale (virus parainfluenzae, notamment) provoquent des petites épidémies chez les vacanciers. Par ailleurs, quand les climatiseurs abaissent trop la température, ils facilitent les passages du froid intense à la chaleur, favorisant du même coup les infections à type de rhume ou de rhino-pharyngites. Enfin, dans l'hémisphère sud, l'hiver austral (qui correspond à notre été à nous) est propice à la grippe saisonnière. Ainsi, il n'est pas rare de détecter des cas authentiques de grippe chez des touristes de retour de pays subtropicaux (Maghreb, pourtour du bassin méditerranéen, Asie du sud est, etc...) ou de lieux de séjour dans l'hémisphère sud (Seychelles, Ile Maurice, La Réunion, etc...).

Bonnes vacances quand même...

Sources : GROG et Open Rome.



Le Dico du doc

Gâteaux

Tout le monde le sait : les gâteaux et autres gâteries dégustés pendant les vacances (chichis, gaufres, crêpes, etc.) contiennent beaucoup de sucre, c'est ce qui fait une partie de leur charme. Logiquement, quand on mange une grosse part de gâteau, notre organisme doit absorber un gros apport de sucre qui transite dans le sang pendant quelques heures. Donc, logiquement, si on dose le sucre dans le sang une à deux heures après avoir mangé un gros gâteau, il va y avoir plus de sucre que d'habitude, à jeun. Logiquement ? Pas tant que ça ! Tout dépend de l'effort physique effectué avant d'absorber le gâteau.

Si vous mangez le gros gâteau lors d'un après-midi tranquille passé couché dans un hamac ou allongé sur la plage, la dose de sucre dans votre sang va effectivement monter beaucoup, vite et longtemps. Par contre, si votre festin sucré se produit à la fin d'un exercice sportif intense (marche rapide prolongée, partie de tennis, natation prolongée dans les vagues, etc.), votre organisme est en manque d'énergie et il absorbe le sucre avec avidité, dès qu'il arrive dans le sang. Si vous dosez le sucre dans votre sang, le résultat sera probablement le même que celui observé à jeun sans gâteau. Ce fait paradoxal est tellement vrai que certains diabétiques se soignent en devenant des sportifs de haut niveau. L'exemple le plus célèbre est Bill Talbert, un tennisman américain né bien avant l'invention de l'insuline, vainqueur de la Coupe Davis dans les années 50, inventeur du « Tie-break » dans les années 90 et père de famille prolifique.

En pratique, quand on est gourmand, mieux vaut être sportif. Le plus dangereux pour la santé, ce n'est pas ce qu'on mange, c'est le manque d'exercice avant de manger.

Source : Insulinorésistance, médecine générale et recherche. Groupe d'études BigPro, APNET, Inserm, Open Rome.