

Le conseil du Dr GROG



L'eau, un excellent médicament contre la toux !

La toux est souvent renforcée et entretenue par la sécheresse des muqueuses de la gorge, du nez et des cordes vocales. L'humidification de ces muqueuses est un moyen simple et efficace de diminuer l'intensité de la toux et de la faire disparaître plus vite. Pour y parvenir, pensez à boire de petites quantités d'eau à maintes reprises pendant la journée et à humidifier l'air des pièces dans lesquelles vous séjournez. Pour humidifier l'air, tous les petits moyens sont bons : saturateurs, fenêtres ouvertes, récipient creux plein d'eau...

En cas de « toux d'irritation », plus l'air que vous respirez sera humide, moins vous tousserez... (surtout si vous ne fumez pas !).

Source : GROG coordination nationale



Le Dico du doc

Revaccination

Pourquoi se revacciner contre la grippe chaque année ? Quand nous attrapons la grippe, notre corps apprend à reconnaître le virus. Si, quelque temps plus tard, nous entrons en contact avec ce même virus, notre système immunitaire de défense l'identifie aussitôt et l'empêche de nuire. Cependant, le virus grippal a un talent très particulier : il modifie son enveloppe et change son « apparence immunitaire » comme nous changeons de montre. Cette succession de petits changements lui permet d'échapper en partie à nos défenses et de continuer à circuler.

Chaque année, il faut examiner les changements les plus récents et fabriquer un nouveau vaccin antigrippal avec quelques uns des virus grippaux apparus pendant l'hiver. La composition du vaccin pour l'hémisphère Nord est déterminée par l'Organisation Mondiale de la Santé en février et validée par chaque pays début mars. Il faut ensuite 5 mois pour fabriquer le vaccin et le tester, de façon à le livrer en pharmacie fin septembre - début octobre.

Source : Groupes Régionaux d'Observation de la Grippe.

Sur le front de la grippe

Premiers cas de grippe en France

Les premiers cas de grippe viennent d'être confirmés en France par les Groupes Régionaux d'Observation de la Grippe (GROG), l'un chez un jeune enfant habitant la Basse-Normandie, l'autre chez une fillette de la région parisienne. L'apparition de tels cas n'a rien de surprenant : elle prouve simplement que les réseaux de veille sanitaire sont capables de détecter la circulation des virus grippaux humains même si elle est discrète.

Il ne suffit pas d'observer deux cas confirmés pour parler d'épidémie. Cependant, ils prouvent que le virus grippal commence à circuler dans la population de notre pays. C'est donc le bon moment pour conseiller à ceux qui doivent se vacciner contre la grippe d'aller chercher leur vaccin antigrippal en pharmacie. Rappelons que l'Assurance-Maladie prend en charge le coût du vaccin pour les personnes fragilisées par certaines maladies chroniques (diabète, malformations cardiaques congénitales, mucoviscidose, insuffisance cardiaque, cancer, insuffisance rénale, asthme invalidant, etc.). Les personnes de 65 ans et plus bénéficient également de cette gratuité du vaccin antigrippal.

En pratique, allez à la pharmacie dès réception du formulaire ad hoc envoyé par l'Assurance-Maladie.

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