GROUPE initiatives MUTUELLES

Le Doc' du jeudi

N° 0652
Jeudi 28 décembre 2006

Le conseil du Dr GROG

Pourquoi a-t-on la « gueule de bois » ?

Les lendemains des fêtes trop arrosées se caractérisent souvent par des maux de tête, des douleurs diffuses, une fatigue générale, des nausées, une intolérance digestive et le sentiment que rien ne va. Tous ces signes sont dus à une seule et même cause : le manque d'alcool. De la même façon que les opiacés provoquent un syndrome de manque qui « accroche » le toxicomane au produit stupéfiant, l'absorption d'alcool peut être suivie d'une période de « manque » très pénible. L'alcool est d'ailleurs la principale porte d'entrée des adolescents dans le monde de la toxicomanie.

Une des façons de supprimer le manque alcoolique est de reboire un peu d'alcool : cette thérapeutique est bien connue des gros buveurs chroniques qui sirotent leur verre de blanc le matin sur le zinc des bistrots. De même, beaucoup de produits censés soigner la gueule de bois doivent leur efficacité apparente au fait qu'ils contiennent des plantes dissoutes dans… de l'alcool. L'autre façon de soigner la gueule de bois, c'est d'attendre que le manque disparaisse spontanément, au bout de quelques heures. Même si elle n'est pas remboursée par la Sécurité Sociale, la patience est un excellent traitement pour ceux qui osent s'en servir.

Source : Open Rome

Le Dico du doc

Hypertension (artérielle)

Le sang de nos artères transporte l'oxygène que nous respirons jusqu'au reste de notre corps : muscles, cerveau, etc. Il peut arriver que notre cœur peine pour faire avancer le sang dans nos artères, en raison de difficultés variées : bouchons dans les artères, perte d'élasticité des parois artérielles, état de stress permanent, masse sanguine trop volumineuse, etc. Si on mesure alors la pression qui règne dans les artères, on s'aperçoit qu'elle est plus élevée que d'habitude. A force de peiner, le cœur finit par se fatiguer. Cet état d'insuffisance cardiaque n'apparaît habituellement qu'au bout de plusieurs dizaines d'années d'hypertension artérielle. Les conséquences les plus graves d'une hypertension artérielle chronique sont plus précoces : infarctus du myocarde (manque d'oxygène dans les petites artères du cœur) ou accidents vasculaires cérébraux (« attaque cérébrale », hémiplégie, etc.) En pratique, si les médecins mesurent la tension artérielle, c'est surtout parce qu'elle est un bon révélateur de maladies : diabète sucré, accumulation de graisse dans les artères (athérosclérose), alimentation trop riche ou trop salée, maladie rénale, effets nocifs du tabac ou de l'alcool, anomalies génétiques, maladies hormonales, etc. En général, ce n'est pas la tension artérielle qui est une maladie, c'est la maladie qui fait monter la tension.

Source Open Rome

Météo antibio

Risques :

- Grippe	sporadique
- Bronchiolite	au pic
- Inf respiratoire	en hausse
- Gastro-entérite	en hausse

Source : http://www.grog.org

Cocktail de Noël : Bronchiolites + rhumes + grippes

En ce moment, la hotte du Père Noël contient une pléiade de virus et de bactéries respiratoires qui s'en donnent à cœur joie pour disséminer les rhumes, les bronchiolites et la grippe. Rappelons une fois de plus que ces microbes sont transmis par le souffle, la toux, les éternuements et… les mains.

La meilleure prévention repose sur des moyens simples :
- se laver les mains souvent et en prenant son temps (compter jusqu'à 30)
- éviter d'emmener les jeunes bébés dans les rassemblements familiaux et leur épargner les grandes séances de bisous
- porter un « masque anti-projection » sur le visage quand on est enrhumé ou grippé, surtout si on séjourne dans la même pièce qu'un bébé.

En cas de toux interminable avec un peu de fièvre, il peut s'agir d'infections à mycoplasme respiratoire ou à chlamydiae, qui sont traitées efficacement par certains antibiotiques.

Enfin, si vous avez prévu une semaine en Nouvelle-Calédonie, vaccinez-vous contre la grippe ou emportez une boîte d'antiviral spécifique de la grippe : le virus grippal y provoque actuellement une petite épidémie.

Source : http://www.grog.org

Bulletin rédigé le mercredi 27 décembre 2006 par Jean Marie Cohen, Marie Forestier, Anne Mosnier et Marion Quesne avec l'aide des membres du réseau national des Groupes Régionaux d'Observation de la Grippe (GROG) et d'Open Rome.