



Rhume et siduzite : privilégiez la douceur !

Un rhume, c'est un écoulement nasal qui peut s'accompagner de nez bouché, de mal de tête ou de gorge, de larmoiement, de toux, de fatigue et parfois d'une fièvre qui ne dure pas. Tout rentre dans l'ordre assez vite, même s'il arrive qu'on se mouche et qu'on tousse pendant une quinzaine de jours. Un rhume est presque toujours d'origine virale. Dans l'immense majorité des cas, les antibiotiques n'apportent aucun bénéfice et ne sont pas dénués d'inconvénients. Mouchage, lavage de nez et patience sont à la fois plus doux et plus efficaces. « Moucher jaune ou vert » n'est en rien un signe de gravité : c'est une évolution normale pour un rhume banal. De même, rhume et mal de tête apparaissent et disparaissent simultanément.

Si la fièvre et les douleurs persistent au bout de 3 jours d'un traitement doux, il se peut que vous commenciez une « sinusite aiguë », caractérisée par une douleur du visage, d'un seul côté, sous l'œil ou au niveau d'une dent. Parfois, cette complication se révèle plus tardivement, sous forme d'un « rhume qui s'éternise au-delà de 15 jours ». Les antibiotiques peuvent alors être utiles, la décision du médecin étant prise en fonction des problèmes de santé antérieurs et des résultats d'une éventuelle radiographie.

Source : Crappier JJ et al. *Rompettes, mouchites et toussotes*. Extrait de « bio, antibio et bobo », Rompi éditeur, mars 2005.

Le Dico du doc

Immortalité

Le cancer est souvent présenté comme une anomalie, une « longue maladie » qui envahit le corps, un « crabe » qui nous ronge et peut finir par nous tuer si on ne le combat pas énergiquement. Quand on y regarde de plus près, c'est beaucoup plus compliqué. En effet, les cellules qui forment notre corps ont une durée de vie très brève. Elles se renouvellent sans cesse. Au bout d'un an, la plupart des cellules de notre corps sont mortes et ont été remplacées par d'autres. Les biologistes ont fini par admettre que, pour les cellules aussi, le ressort de la vie, c'est la mort ! Ce qui permet à notre corps de rester en vie, c'est le fait que les cellules qui le composent meurent très vite et en grande quantité. C'est quand les cellules deviennent immortelles que le cancer commence ! Les biologistes disent aussi que chaque être humain fait des cancers tous les jours mais que, la plupart du temps, les autres cellules du corps ramènent les cellules cancéreuses à la raison en les aidant à accepter de mourir.

En résumé, ce qui nous maintient en vie, c'est la mort de nos cellules. Dès qu'elles deviennent immortelles, c'est nous qui risquons de défuncter.

Source : Jean Claude AMSELLEM - *La sculpture du vivant*. Collection Points sciences. *Le Seuil*, 2003 - Un livre dont le Doc' vous recommande la lecture.

Météo antibio

Risques :

- | | |
|--------------------|-----------|
| - Grippe | un peu |
| - Bronchiolite | en baisse |
| - Inf respiratoire | stable |
| - Gastro-entérite | en baisse |

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

La grippe

En France

La grippe saisonnière circule tranquillement dans le pays. Il y en a un peu partout mais pas beaucoup. Si vous avez « la crève », il peut s'agir de grippe, certes, mais aussi de virus parainfluenzae (ça commence comme la grippe mais ça guérit en 3 jours) ou de toutes sortes d'autres virus respiratoires. Dans tous les cas, pensez à éviter de transmettre vos microbes à vos proches ou à vos collègues : lavez-vous souvent les mains, portez un masque sur le nez et la bouche, ne crachez pas par terre, etc.

Ailleurs

Si vous voulez attraper la grippe, vous pouvez aller en Roumanie, en Grèce, en Italie, en Espagne, en Norvège, en Allemagne, en Angleterre, en Ecosse ou en Irlande du Nord. Cependant, dans ces pays comme en France, la circulation du virus grippal reste modeste. Il va falloir attendre encore un peu. A la Réunion, la grippe ne flambe pas non plus. C'est le bon moment pour y aller, d'autant que le Chickungunya semble aussi en sommeil.

Les bronchiolites

L'épidémie de bronchiolites du nourrisson régresse dans toutes les régions. Encore quelques semaines et il n'y en aura plus.

Sources : EISS : <http://www.eiss.org>

GROG - Open Rome, <http://www.grog.org>