

Le conseil du Dr GROG



Arrêt du tabac : profitez des rechutes pour vous faire aider !

La majorité des fumeurs voulant cesser définitivement de fumer n'y parviennent pas du premier coup. A cause de leur dépendance au tabac, ils rechutent (« Je sais comment m'arrêter de fumer, j'ai essayé beaucoup de fois ! »). Ces rechutes font partie du sevrage. A force de rechuter, le fumeur dépendant finit par apprendre à mieux sentir les signes avant-coureurs de « manque » et à repérer les comportements les plus efficaces pour ne plus céder à la tentation. Il y parvient d'autant mieux qu'il est aidé par un expert du sevrage. Si vous êtes un fumeur récidiviste, n'ayez pas honte de vos rechutes et profitez-en pour demander de l'aide.

Source : Open Rome (réseau Tabac, Alcool, Calmants, Stupéfiants).



Le Dico du doc

Pari (sur l'avenir)

Le virus grippal possède un don particulier : il mute en permanence. Une des missions des réseaux d'alerte grippe est d'observer ces mutations et de les signaler à l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Chaque année, à la mi-février, l'OMS réunit une centaine d'experts de la grippe pour choisir lesquels des virus grippaux seront recommandés pour la composition du vaccin anti-grippal de l'automne suivant. Pourquoi faire ce choix 6 mois à l'avance ? Parce qu'il faut au moins 6 mois pour fabriquer le vaccin, le tester et le faire avaliser par les autorités de santé.

Dès l'annonce du choix de l'OMS, chaque Etat confirme ce choix pour sa propre population. Les producteurs de vaccins peuvent alors cultiver les virus grippaux retenus sur des œufs embryonnés (c'est-à-dire fécondés par des coqs). Les virus sont ensuite récoltés, « inactivés » (c'est-à-dire tués et coupés en morceaux) et dilués. Le vaccin ainsi obtenu est ensuite testé chez des volontaires : on leur injecte une dose de vaccin et on vérifie que des anticorps en quantité suffisante apparaissent dans leur sang une dizaine de jours après l'injection. Pendant l'été, les producteurs transmettent les informations dont ils disposent aux agences nationales chargées d'autoriser les médicaments. Une fois l'accord obtenu, la production de vaccin est enclenchée. Fin septembre, le vaccin peut enfin être livré dans les pharmacies. Plusieurs trimestres après la réunion de l'OMS, quand la grippe arrive, les isollements de virus grippaux permettent de voir si le pari de l'OMS sur les mutations du virus grippal a été le bon.

Source : Open Rome

Météo antibio

Risques :

- | | |
|--------------------|------------|
| - Grippe | épidémique |
| - Bronchiolite | rare |
| - Inf respiratoire | au pic |
| - Gastro-entérite | en baisse |

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

Petite épidémie de grippe en France

La vague épidémique de grippe semble avoir atteint son pic en France. L'intensité de cette épidémie reste modérée. Si vous profitez des vacances pour aller skier, il se peut que la grippe vienne gâcher votre séjour : en effet, la grippe est présente dans les stations de sports d'hiver des Alpes et des Pyrénées.

Si vous avez la malchance, de rencontrer la grippe sur les pistes, un conseil : les antiviraux spécifiques de la grippe peuvent vous guérir de la grippe en quelques heures à condition de les prendre très rapidement après le début de la maladie (moins de 12 heures après le début des signes). Malgré leur efficacité, ces antiviraux sont mal remboursés par la sécurité sociale mais leur coût correspond à 1 ou 2 jours de « forfait remontées mécaniques »...

Futur vaccin antigrippal

Comme chaque année en février, les experts de la grippe se sont réunis à l'OMS pour déterminer la composition du prochain vaccin antigrippal.

Le vaccin de l'hiver prochain contiendra un virus nouveau, isolé en 2006 dans les Iles Solomon. Les 2 autres composants du vaccin sont inchangés.

Il n'y a plus qu'à espérer que l'OMS a fait le bon choix...

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