

Le conseil du Dr GROG



Pas d'antibiotiques contre les allergies

En période d'épidémie de grippe, devant un rhume, une sinusite ou une bronchite, on a tendance à oublier les autres causes de problèmes respiratoires aigus. Quand ces problèmes se prolongent, il est tentant de chercher un traitement fort : « docteur, là, j'ai vraiment besoin d'un antibiotique ! ». Or, il n'y a pas que la grippe. Actuellement, devant un problème respiratoire aigu, il faut penser aussi aux allergies polliniques, même si le printemps n'est pas encore là. En effet, plus d'un Français sur cinq souffre de pollinose. Cette réaction excessive aux pollens provoque une inflammation au niveau des yeux (rougeur, larmoiement), du nez (rhume sans fièvre), de la gorge (toux sèche récidivante, gorge qui gratte) ou des bronches (quintes de toux, difficultés à respirer, crises d'asthme). Dans ce cas, les antibiotiques ne font pas disparaître les symptômes ; il arrive même qu'ils provoquent des effets indésirables (éruption cutanée, vaginite, etc.). Le traitement anti-allergique vise à stopper l'inflammation qui a envahi les muqueuses respiratoires. Comme dans la lutte contre un incendie de forêt, il faut intervenir le plus tôt possible.

Si vous avez l'habitude, chaque année au printemps, d'être victime de ce genre de problèmes, c'est le moment de refaire vos stocks d'antiallergiques en gouttes, en comprimés ou en nébuliseurs.

Sources : Open Rome et <http://www.rnsa.asso.fr>



Le Dico du doc

BOUGER

Chacun de nos mouvements consomme un peu d'énergie. Ces calories nous sont apportées par notre alimentation. Si nos repas apportent plus de calories que ce qui est consommé par notre activité, nous gardons l'excédent en réserve sous forme de graisse, ce qui se traduit par une prise de poids. A l'inverse, si nos repas sont insuffisants, notre organisme doit puiser dans ses réserves, ce qui nous fait maigrir. En pratique, pour perdre du poids, il suffit de bouger le plus possible :

- Montez les étages à pied,
- Oubliez l'ascenseur et l'escalator
- Prenez les transports en commun
- laissez votre voiture au garage
- Descendez du bus 2 stations avant l'arrêt habituel
- Sortez du métro 1 station avant votre destination
- Faites vos courses à pied et tirez votre caddie
- Oubliez la télé
- Promenez votre chien au lieu de surfer sur internet
- Allez à la piscine au lieu de regarder "Alerte à Malibu"
- Faites vous-même le ménage
- Sortez au lieu de rester assis chez vous.

Pour maigrir, une solution miracle : bouger !

Source : Open Rome

Météo antibio

Risques :

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

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

Grippe mollement épidémique

La grippe est toujours épidémique en France. Toutefois, l'intensité de cette épidémie reste modérée.

Giboulées + chaleur = pollens

La météo particulièrement clémente depuis plusieurs semaines a permis aux cyprès, aux aulnes et aux noisetiers de produire leurs pollens plus vite et plus tôt que d'habitude. L'augmentation des taux polliniques dans l'air est particulièrement importante dans le pourtour méditerranéen. Dans cette région d'ailleurs, selon l'intensité des pluies pendant le prochain week-end et la semaine prochaine, les pollens de cyprès pourront proliférer lors des éclaircies. Ceux qui sont allergiques aux pollens de cyprès, doivent se préparer à lutter contre des manifestations allergiques nasales, bronchiques ou oculaires.

Sources : Open Rome, <http://www.rnsa.asso.fr> et <http://www.grog.org>