



Dormir : la principale activité humaine

Le sommeil représente plus du tiers de notre vie. Si on empêche quelqu'un de dormir pendant 3 jours, on le tue. Dormir est donc bien la principale activité des êtres humains. Oui, mais, à quoi sert le sommeil ?

La période pendant laquelle on dort permet à l'organisme de déclencher toute une série de processus de récupération psychologique, physique ou intellectuelle, de remise en ordre du cerveau et d'adaptation à l'environnement. Le fait de dormir permet aux muscles de se régénérer. En même temps, les sécrétions hormonales se modifient, profitant de l'absence d'activité pour mettre en oeuvre des mécanismes incompatibles avec un état de veille (croissance, renouvellement des stocks d'énergie, élimination des toxines, stimulation des défenses immunitaires, effacement des conséquences des stress, etc.).

En se privant de sommeil, on se fragilise beaucoup. Les performances de la mémoire, notamment, sont très influencées par les doses de sommeil. Ainsi, les étudiants qui dorment trop peu pendant les nuits précédant un examen ont des pertes de mémoire très importantes le jour de l'épreuve. A l'inverse, ceux qui osent dormir beaucoup pendant la semaine précédente arrivent gonflés à bloc devant leur examinateur ou leur copie ; leur mémoire étant « au top », ils peuvent obtenir de bien meilleurs résultats.

Source : Open Rome



Le Dico du doc

PICORNAVIRUS

« Picornavirus » signifie « très petit virus à ARN » (« pico » signifie très petit et en anglais ARN est traduit par RNA). La famille des picornavirus inclut notamment les rhinovirus, responsables chez l'homme de rhumes peu fébriles, et une série de virus digestifs provoquant des gastro-entérites.

Les rhumes dus aux picornavirus provoquent très peu de fièvre. Ils déclenchent surtout une production incessante de sécrétions nasales, soit une énorme consommation de mouchoirs pendant trois jours environ.

Les antibiotiques n'ont aucune action contre les picornavirus ni sur votre consommation de mouchoirs ...

Les gastroentérites provoquées par les picornavirus sont très contagieuses mais habituellement bénignes. Chez les jeunes enfants, elles peuvent provoquer des déshydratations conduisant parfois à une hospitalisation.

Les picornavirus se transmettent, comme beaucoup de virus humains, soit par la toux (via les gouttelettes d'air humide expirées), soit par les excréments, via les mains (par exemple mal lavées après un passage aux toilettes).

Pour éviter à vos enfants les méfaits des picornavirus, une méthode simple : grands et petits, lavez-vous les mains !!!

Sources : <http://www.grog.org> et le livre de Freymuth F. et al
Infections virales respiratoires - tome 1. Guide médibio, Elsevier ed, 2001

Météo antibio

Risques :

- Inf respiratoire en baisse
- Gastro-entérite en hausse
- Allergie aux pollens en hausse

Sources : <http://www.grog.org>
<http://www.rnsa.asso.fr>

Infections respiratoires saisonnières

L'époque est favorable aux virus parainfluenzae 3, aux adénovirus (« fausse grippe » suivie d'une toux interminable) et aux picornavirus (rhume et énorme consommation de mouchoirs – cf. ci-contre).

La grippe circule encore.

Gastroentérites

Les médecins et les pharmaciens des Groupes Régionaux d'Observation de la Grippe (GROG) signalent une légère recrudescence des gastro-entérites dans presque toutes les régions de France.

Grippes aviaires

Depuis le début de l'année, 19 cas humains de grippe aviaire A(H5N1) ont été confirmés par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Cependant, ce virus n'est pas le seul à circuler. Un autre virus aviaire, baptisé A(H9N2), circule chez de nombreuses espèces d'oiseaux en Chine. Un cas humain vient d'être confirmé à Hong Kong. Méfiance, méfiance...

Source : www.grog.org