

**Le conseil du Dr GROG**



## Plus la "tuile" est grosse, plus il faut penser à vivre !

La vie nous réserve parfois des « grosses tuiles », l'annonce brutale d'une maladie gravissime par exemple. Dans ces cas là, toute notre énergie est concentrée sur la gestion des conséquences (rendez-vous à l'hôpital, annonce à l'entourage, etc.). Il est fréquent qu'on en perde le moral, le sommeil et l'appétit, ce qui aboutit rapidement à un état d'épuisement physique et moral. Pour faire face à une grosse tuile il faut des forces, ce qui suppose de respecter encore plus que d'habitude cinq règles vitales :

A, s'Alimenter – B, Bouger, sortir, entretenir son corps et ses muscles - C, rester Calme, pour économiser ses forces et son énergie – D, Dormir – E, Echanger avec ses proches, ses amis et ses collègues, ne pas rester seul.

On finit par surmonter la plupart des grosses tuiles. En revanche, ceux qui ne mangent plus, ne sortent plus, ne dorment plus, ne voient personne et s'agitent sont certains de sombrer rapidement. Il faut penser à vivre !

Source : Open Rome



### Le Dico du doc

#### Quincke

Quand on est allergique à une substance, le contact avec une toute petite dose de cette substance peut déclencher une réaction très importante. La forme la plus intense de ce type de réaction est baptisée « oedème de Quincke ». Elle touche la peau et les muqueuses de la bouche, des paupières et des voies respiratoires (lèvres, langue, pharynx, larynx). L'œdème provoque un gonflement bien délimité, ferme et accompagné d'une sensation de cuisson. Cet œdème est transitoire mais il peut être dramatique en raison de son apparition très brutale et de la localisation possible dans la gorge. En obstruant l'axe par où l'air pénètre quand on respire, l'oedème de Quincke peut provoquer en quelques minutes une asphyxie intense, pouvant entraîner brutalement la mort.

Il existe un traitement d'urgence très efficace, associant des injections de corticoïdes à action rapide (anti-allergique capable de faire disparaître le gonflement) et, surtout, du chlorhydrate d'adrénaline, qui aide l'organisme à maintenir la circulation sanguine à un niveau suffisant. Tout le problème est de commencer les injections de ces médicaments dès le début des troubles.

Sources - Open Rome et communiqué AFP du 12 mai 2007

### Météo antibio

Risques :

- Inf respiratoire      faible
- Gastro-entérite      faible
- **Allergie aux pollens en baisse**

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

#### Pollens, l'ascension ?

Même si la météo reste favorable à la production et la dispersion des principaux pollens allergisants (graminées, chêne, platane, bouleau), le refroidissement apparu depuis lundi ralentit la vigueur de la végétation.

C'est la fin des principaux pollens d'arbres allergisants. Seuls les pollens de chêne présenteront encore un risque allergique d'exposition aux pollens moyen, voire localement élevé. Les pollens de pin qui jaunissent le sol et qui arrivent souvent largement en tête des scores des pollens mesurés ne présentent pas de caractère allergisant. Il en est de même pour les pollens de mûrier.

Par contre les pollens de graminées sont bien là et pour longtemps. Cette semaine sera une semaine de répit pour les allergiques mais ceux-ci doivent rester très vigilants et suivre attentivement les prescriptions de médicaments anti-allergiques faites par leur médecin.

Source : <http://www.rnsa.asso.fr>