



## Avant un examen, dormez et mangez suffisamment !

Pour avoir une bonne note aux examens, il faut comprendre les questions qui sont posées et y répondre de façon intelligible en utilisant ce qu'on a appris. Schématiquement, un tiers de la note dépend de la capacité à écouter ce que les examinateurs demandent ; un tiers tient à la façon de s'exprimer ; seul le tiers restant correspond aux connaissances acquises. Le manque de sommeil diminue la vigilance et perturbe le fonctionnement de la mémoire. Se priver de sommeil (à cause d'une dernière révision nocturne la veille de l'examen) est un bon moyen d'avoir une mauvaise note, pour cause de réponse hors sujet et de mémoire défaillante. De même, en oubliant de manger avant l'examen, on crée les conditions idéales pour avoir un manque de sucre dans le sang (une « hypoglycémie ») et dans le cerveau. Cette privation de sucre empêche le cerveau de fonctionner (impression de « tête vide »), diminue la vivacité d'esprit et paralyse la mémoire.

En pratique, pour « réussir à l'écrit » et « briller à l'oral », prenez le temps de dormir pendant les nuits qui précèdent. Le matin de l'examen, avalez un solide petit déjeuner. A la pause de midi, prenez un vrai repas. Pensez aussi à emporter avec vous une barre chocolatée ou une banane, à absorber en milieu de matinée (pour éviter le « coup de barre de 11 heures ») ou en fin d'après-midi (moment du « petit creux à l'heure du goûter »). En prenant ces précautions, vous augmenterez considérablement vos chances.

Source : Open Rome



### Le Doc' du doc

## Mémoire

La mémoire est une fonction cérébrale complexe dont les mécanismes commencent à peine à être compris. On sait que notre cerveau comporte au moins 2 sortes de mémoires, indépendantes l'une de l'autre : la mémoire des souvenirs anciens et la mémoire récente. Ainsi, les personnes séniles ne fixent plus les événements récents alors qu'elles peuvent décrire avec une grande précision ce qui leur est arrivé autrefois. On sait aussi que le sommeil joue un rôle important dans la remise en ordre des données engrangées auparavant par les cellules de la mémoire. C'est pourquoi le manque de sommeil altère les performances de la mémoire. Enfin, les neurones sont très sensibles au manque de sucre, qui peut paralyser transitoirement la mémoire.

Source : Open Rome

### Météo antibio

Risques :

- |                    |           |
|--------------------|-----------|
| - Grippe           | quasi nul |
| - Bronchiolite     | quasi nul |
| - Inf respiratoire | faible    |
| - Gastro-entérite  | faible    |

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

#### Préparation à la pandémie de grippe

Pendant la saison chaude, la préparation à la lutte contre une éventuelle pandémie de grippe continue. Ainsi, les médecins et les pharmaciens ont reçu un envoi du Ministère de la Santé comportant une cinquantaine de masques FFP2 (protection contre les virus émis par les malades grippés) et de masques anti-projection, qui permettent aux malades de limiter les doses de virus répandues autour d'eux.

En effet, dès l'annonce de l'apparition d'un virus grippal pandémique, les stocks de masques et d'antiviraux seront déconditionnés et répartis dans tout le pays. Même en allant très vite, cette opération prendra une ou deux semaines. L'envoi du Ministère permettra notamment aux pharmaciens d'équiper leurs collaborateurs et les premiers malades grippés sans attendre l'arrivée des stocks.

Pour parfaire cette préparation, il reste à faire entrer dans nos habitudes une hygiène soigneuse des mains et le port du masque lors des infections respiratoires.

Vaste programme !

Source GROG