



Signalez-nous les livres qui ont changé votre vie !

Certaines lectures peuvent avoir une influence déterminante sur les comportements, sur la façon de percevoir la santé et la vie, sur les idées et les modes de pensée. Les vacances d'été sont très propices à la lecture (à propos, attention aux insolation si vous lisez sur la plage en plein soleil).

L'ambition du Doc' du Jeudi étant de renforcer la solidarité entre les patients et de les aider à prendre en main leur santé, nous vous proposons de signaler à la rédaction du Doc' le ou les livres qui ont exercé une grande influence sur votre mode de vie et, directement ou indirectement, sur votre santé. La santé dépend de beaucoup de choses et, parfois, des petits changements dans la façon de vivre ont de grands effets médicaux. En médecine, il n'y a pas que les médicaments qui peuvent soigner.

Signalez-nous les lectures qui ont changé votre vie en précisant leur titre, leur auteur et, si possible, l'éditeur et l'année (approximative) de publication. Ainsi, le Doc' du Jeudi pourra les promouvoir auprès de tous les lecteurs de ce bulletin. D'avance, merci de votre aide précieuse.

Adressez vos courriers à

Doc' du Jeudi, Open Rome, 67 rue du Poteau 75018 Paris – Fax : 01 56 55 51 52
ou, par courriel, à mforest@openrome.org



Le Doc' du doc

PAPILLON

Pour décrire les phénomènes cataclysmiques déclenchés par des incidents mineurs, les mathématiciens spécialistes des « fractales » ont l'habitude de les comparer à une tempête déclenchée par un battement d'aile de papillon. Ce paradoxe est fréquent en médecine : une très petite dose d'allergène peut provoquer une réaction allergique dramatique ; un choc minime peut déclencher une hémorragie gigantesque chez un hémophile. Il en est de même pour les comportements. Ainsi, des changements minimes dans le mode de vie peuvent avoir des grands effets sur la santé : boire un verre (d'alcool) au lieu de trois, faire un peu de marche au lieu de prendre sa voiture, monter les escaliers à pied au lieu de prendre l'ascenseur, se laver les mains, etc. Ces petits changements demandent des petits efforts et procurent de grands bénéfices.

Source : Open Rome

Météo antibio

Risques :

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

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

« Grippe aviaire » en vacances : à quelles autres maladies penser ?

Si, pendant des vacances dans un pays où existent des foyers de grippe aviaire (Indonésie, République Tchèque, etc.), vous présentez des signes de grippe, pensez d'abord aux autres maladies susceptibles de donner de la fièvre : insolation (« coup de soleil »), paludisme, dengue, fièvre jaune, infection parasitaire ou... grippe saisonnière. Autrement dit, absorbez des aliments salés, réhydratez-vous et vérifiez que les médicaments antipaludéens ont été correctement pris. N'oubliez pas que, pour contracter la grippe aviaire, il faut séjourner dans un élevage où elle sévit, respirer une énorme dose d'air infecté soit par les fientes soit par le plumage (en plumant une volaille infectée et moribonde) et... franchir les barrages militaires qui encerclent les fermes concernées. Entre le contact avec les volailles infectées et le début des signes de maladie, il s'écoule moins de 7 jours. Enfin, tous les humains infectés par la grippe aviaire et traités par antiviral moins de 5 jours après le début des signes ont survécu.

Source : GROG