



## A p'tit pas, p'tit cri, p'tit kilo

Chaque année, au printemps, on commence à penser aux vacances d'été, à la plage, au maillot de bain et à sa silhouette. Dans les magazines, les publicités pour les produits minceurs et les régimes miracles fleurent. Cette semaine, le Doc' en profite pour vous donner sa recette miraculeuse pour perdre quelques kilos sans peine. Le principe est simple et bien connu : nous mangeons parce que nous avons besoin d'énergie pour bouger. Chaque effort consomme un peu des calories stockées. Quand nous mangeons plus que ce que nous ne dépensons, nous mettons en réserve des calories. A l'inverse, quand nos efforts demandent plus d'énergie que ce que notre alimentation nous a apporté, nous puisons dans nos réserves et nous maigrissons.

La recette est simple : faire tous les jours, le plus souvent possible, de petits efforts comme monter les escaliers à pied au lieu de prendre l'ascenseur. Grimper ainsi quelques étages tranquillement plusieurs fois par jour est un excellent programme amaigrissant. La perte de poids ainsi obtenue sera lente et insensible mais régulière et durable.

Les habitants du Bourbonnais ( région du centre de la France proche de l'Auvergne) emploient l'expression « à p'tit pas, p'tit cri » pour dire que les petits efforts réguliers ne se remarquent pas et ne font pas souffrir. Cette expression s'applique parfaitement à l'ascension tranquille et quotidienne des escaliers

Source : Open Rome



### Le Doc' du doc

## EMEA

Agence européenne du médicament.

Cette agence regroupe et coordonne les agences nationales du médicament des pays européens (en France, l'agence se dénomme AFSSAPS). Elle ne devrait avoir comme souci que celui de défendre les intérêts des consommateurs de médicaments. Cependant, tout indique qu'elle se soucie aussi de l'essor de l'industrie pharmaceutique en Europe. Ses décisions sont parfois très ambiguës. Ainsi, par exemple, l'EMEA a mis en consultation publique un projet de recommandation en matière de noms commerciaux des médicaments. On aurait pu penser que ce projet insisterait sur la prescription en DCI et limiterait l'usage des « gammes ombrelles » (cf Doc du jeudi n°0809 du 28 février dernier). Il n'en est rien, au contraire, le texte de l'EMEA facilite toutes sortes d'artifices littéraires dans les noms commerciaux (libéralisation de l'emploi des suffixes, des abréviations trompeuses et des quasi-homonymes semant la confusion entre des produits différents). En Europe aussi, la défense des consommateurs a encore besoin de progresser.

Source : La revue Prescrire, [www.prescrire.org](http://www.prescrire.org), n°290, p.881

### Météo antibio

Risques :

- Grippe en baisse
- Bronchiolite en baisse
- Inf respiratoire en baisse
- Gastro-entérite en hausse

Sources : <http://www.grog.org>  
<http://www.openrome.org>

### Grippe

L'épidémie de grippe A(H1N1) se calme juste en même temps que l'épidémie de vacances scolaires. Les premiers bilans montrent que cette épidémie a été modeste mais qu'un autre virus grippal devient de plus en plus actif celui de la grippe B.

Selon le réseau des GROG, une seconde vaguelette épidémique n'est pas à exclure. Bonnes vacances à ceux qui peuvent en prendre.

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

### Haut Comité de la Santé Publique Avez-vous signé sa pétition ?

Pour aider les élus à résister au lobby du tabac, n'oubliez pas de signer la pétition nationale lancée par le Haut Comité de Santé Publique en allant à l'adresse suivante :

<http://www.lapetition.com/sign1.cfm?numero=1558>