



## Rhume, grippe, allergies : comment faire la différence ?

Le mois de Mars n'est pas seulement celui des giboulées, c'est aussi le moment de l'année où peuvent co-exister des épidémies de grippe, de rhume d'origine infectieuse et des rhinites allergiques. Les traitements de ces affections dépendent étroitement de leur cause, il faut donc savoir bien les différencier.

- La grippe a notamment comme caractéristique de commencer très brutalement, de donner de la fièvre et d'être presque toujours accompagnée de courbatures et d'une fatigue intense. En cas de grippe, le traitement repose sur les antiviraux spécifiques (à condition de commencer la prise dans les heures qui suivent le début des signes) et sur les anti-fièvre (paracétamol).  
Les antibiotiques ne seront utiles qu'ultérieurement en cas de surinfection.
- Les rhumes d'origine virale se caractérisent par l'absence de fièvre et une grande consommation de mouchoirs pendant 3 à 4 jours. Là encore, il est inutile de prendre des antibiotiques.
- Les rhinites allergiques printanières sont souvent causées par les pollens. Elles ne provoquent pas de fièvre et commencent progressivement, sur quelques jours. Elles s'accompagnent souvent d'une conjonctivite allergique rendant les yeux rouges et larmoyants. Attention aux allergies aux antibiotiques, qui peuvent être favorisées par un terrain allergique.

Source : Open Rome



### Le Doc' du doc

## Exercice

Plusieurs études scientifiques internationales viennent de le confirmer : l'exercice physique est le meilleur médicament antidiabétique. C'est à ce point qu'une très importante organisation de formation médicale continue française affirme qu'un médecin qui oublierait de prescrire de l'exercice physique à un patient diabétique commettrait une faute professionnelle. Même avec simplement une demi-heure de marche tous les jours, les diabétiques obtiennent un bénéfice plus important qu'avec un médicament.

Les efforts les plus bénéfiques semblent être les exercices doux, « aérobies ». La dose d'effort compte aussi mais le plus important est de faire de l'exercice tous les jours. Vitasanté ne rembourse pas l'usure des semelles mais, à la lecture des dernières études publiées, on peut se demander si elle ne devrait pas !

Sources :

Sigal RJ et al. *Effect of aerobic training, resistance training, or both on glycemic control in type 2 diabetes.* Ann intern med. 2007;147:357-69.

Thomas DE et al. - *Exercise for type 2 diabetes mellitus.* Cochrane database syst review. 2006;3:CD002968. 2006;3:CD002968.

*Quel exercice pour le diabétique de type 2 ?* Bibliomed n°490 du 24 janvier 2008, Unafornec ed.

## Météo antibio

Risques :

- |                     |           |
|---------------------|-----------|
| - Grippe            | en baisse |
| - Bronchiolite      | en baisse |
| - Inf respiratoire  | en baisse |
| - Gastro-entérite   | modéré    |
| - allergies pollens | en hausse |

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

### Grippe

Selon le réseau des GROG, les virus grippaux se raréfient en France. L'épidémie de grippe A est considérée comme terminée même si tout risque de grippe n'est pas encore éliminé. En effet, la grippe B reste très présente et une seconde petite vague printanière peut encore se produire.

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

### Pollens

Les perturbations alternant froid et chaud, pluie et soleil ne sont pas favorables à une augmentation des taux de pollens allergisants. Toutefois, le vent aidant, dès que le soleil revient, les pollens d'arbres prolifèrent et peuvent gêner les allergiques. Dans le Sud, les pollens de cyprès sont particulièrement abondants cette année et particulièrement invalidants. Attention aussi aux premières graminées, de Nantes à Agen.

Source : <http://www.pollens.fr>