



Soleil puis fièvre : insolation ?

L'arrivée du printemps permet de prendre les premiers bains de soleil de la saison. Sur les pentes neigeuses, au bord des plages, à bord d'un bateau ou à la campagne, l'exposition au soleil a toujours les mêmes effets : en plus des « coups de soleil » (juste pour vous rappeler l'intérêt des chapeaux et des crèmes solaires, même au printemps), l'exposition prolongée au soleil entraîne une déshydratation. Quand il y a un peu de vent, la sueur s'évapore encore plus vite et la fraîcheur du souffle d'air empêche de s'en rendre compte. Or, la sueur contient du sel et, quand notre corps perd trop de sel, la déshydratation se double de troubles beaucoup plus importants : mal à la tête, étourdissements, nausées, douleurs musculaires et surtout fièvre.

Si, au soir d'une journée passée au soleil, vous êtes fébrile (la température peut dépasser 40°C), pensez d'abord à l'insolation, c'est à dire une déshydratation avec perte de sel. Dans ce cas, inutile de vous jeter sur votre boîte d'antibiotiques. Mangez des aliments salés et, un peu plus tard buvez de l'eau, ce sera beaucoup plus efficace.

En pratique, pour vous et pour vos enfants, faites comme nos arrières grands-parents : méfiez-vous du soleil ! Portez un chapeau, évitez les bains de soleil prolongés, buvez souvent de l'eau et, en cas d'insolation, mangez des aliments salés : anchois, saucisson, fromage, etc.

Source : Open Rome



Le Doc' du doc

Hypothèse

Le métier de chercheur repose sur des principes simples : se poser des questions, échafauder une réponse qui permettrait de répondre à ces questions, concevoir une expérience qui permette de démontrer la véracité de ces hypothèses, effectuer les expériences, examiner puis interpréter les résultats.

Ensuite, le chercheur doit publier ses résultats pour que d'autres équipes puissent critiquer le travail accompli et, souvent, refaire les mêmes expériences pour voir si les résultats sont reproductibles.

Elaborer et tester des hypothèses constitue une part importante de l'effort intellectuel des chercheurs. De ce fait, il leur arrive de parler de leurs hypothèses comme s'il s'agissait d'une réalité.

En pratique, quand vous écoutez un chercheur :

- Si son discours ne comporte que des affirmations, méfiez-vous : il est en train de confondre hypothèses et vérités démontrées.
- Si, au contraire, il emploie fréquemment des « peut-être », « il se pourrait que », « on pourrait penser que », ces périphrases reflètent sa prudence et son honnêteté.

Source : Open Rome

Météo antibio

Risques :

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

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

Femmes enceintes et grippe

Le Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP) vient de tenter de répondre à une question simple en apparence mais sans réponse précise jusqu'ici : les femmes enceintes doivent-elles être vaccinées contre la grippe saisonnière ?

En effet, le risque de la grippe pour le fœtus est difficile à apprécier. De même, les données manquent pour évaluer totalement l'innocuité du vaccin antigrippal chez la femme enceinte. Enfin, aucune étude publiée à ce jour n'établit un bénéfice pour le nourrisson de la vaccination contre la grippe de sa mère pendant la grossesse.

Le HCSP ne recommande pas la vaccination généralisée des femmes enceintes, faute de preuves scientifiques. Toutefois, il rappelle que les femmes enceintes qui présentent des facteurs de risques peuvent être vaccinées contre la grippe pendant les 2^{ème} et 3^{ème} trimestres de leur grossesse et que celles qui présentent un risque élevé de complications associées à la grippe peuvent être vaccinées quel que soit le stade de leur grossesse.

Le texte intégral est lisible sur <http://www.hcsp.fr>