



**Bonne année
à toutes et à tous !**

Quand penser à une intoxication au monoxyde de carbone (CO) ?

Les intoxications au CO sont à l'origine de très nombreux accidents domestiques. Ceux-ci surviennent essentiellement en période hivernale, dans des locaux mal ventilés, munis d'un chauffage au gaz ou au charbon. Ainsi, chaque année, ce sont plus de 6.000 victimes (entre 300 et 400 morts) qui auraient pu être évitées si quelques mesures de sécurité avaient été respectées. La principale caractéristique de l'intoxication au monoxyde de carbone est qu'elle se produit sans qu'il ne soit possible de la déceler lorsqu'elle s'installe. En effet, le CO a la particularité d'être totalement inodore; seul un appareil spécifique permet de contrôler son taux dans l'air ambiant. Des familles entières peuvent être touchées sans que personne ne puisse en identifier la cause.

Pour déceler une intoxication au CO, il faut y penser quand :

- presque tous les habitants d'un même logement (animaux compris) présentent des « symptômes bizarres » ;
- au début, il peut s'agir de maux de tête, de vertiges et de nausées ; ensuite apparaissent vomissements, état euphorique, somnolence, couleur bleutée des lèvres et de la peau.

Que faire dans cette situation ? Dans le doute, éteindre l'appareil de chauffage supposé à l'origine de l'accident, ventiler les locaux en faisant des courants d'air, sortir les victimes puis alerter les secours (112 ou 18).

Sources : www.sante.gouv.fr/hm/dossiers/intox_co/rapport_cshpf.pdf et www.protectioncivile.org/intoxication-co.htm



Le Doc' du doc

Intentions (bonnes)

Le début d'année est un moment propice aux bonnes intentions comme, par exemple, « cette année, j'arrête de fumer ! ». Ce type de bonne résolution, fort louable, n'est pas forcément simple à réaliser.

1 - L'arrêt du tabac est une perturbation importante pour les fumeurs « accros ». Tous ceux qui ont vécu cette expérience de décrochage brutal le savent : « avant, j'allais à peu près bien, maintenant, tout va mal ! ». Soyez patient ! Peu à peu, votre organisme va s'adapter. Pour gérer cette phase de transition, l'aide de votre médecin traitant peut être très utile.

2 - La consommation quotidienne de tabac crée une dépendance. Pour la vaincre, il faut souvent passer par une succession de rechutes. Soyez persévérant. Même les gros fumeurs finissent par réussir.

Le jeu en vaut la chandelle : les risques cardiaques du tabac disparaissent dès la première semaine de sevrage. Par contre, il faut attendre plusieurs années pour que le risque de cancer diminue. Désolé mais, après avoir arrêté de fumer, vous devrez rester longtemps vigilant vis-à-vis du cancer. Une raison de plus pour arrêter dès maintenant le tabac.

Source : *Le tabac. in Insulinorésistance, médecine générale et recherche. Groupe d'études BigPro, APNET, Inserm, Open Rome.*

Météo antibio

Risques

- Grippe : épidémique
- Bronchiolite : au pic
- Inf respiratoire : épidémique
- Gastro-entérite : épidémique
- allergies pollens : très faible

Source : <http://www.grog.org>
et <http://www.pollens.fr>

Epidémie de grippe

Depuis la semaine dernière, la grippe A(H3N2) est épidémique en France dans 10 des 21 régions françaises surveillées par le réseau des GROG, au Portugal, en Angleterre et en Irlande. Les médecins de montagne du « GROG Ski » confirment que la grippe est active dans les stations de sports d'hiver des Alpes.

En France, près d'un patient sur 4 en médecine générale et près d'un sur 3 en pédiatrie présentent des signes d'Infection Respiratoire Aiguë (IRA).

Le virus grippal épidémique est sensible aux antiviraux et correspond exactement au contenu du vaccin.

Les médecins et les pharmaciens GROG signalent toujours beaucoup de bronchiolites, des otites et de très nombreuses gastro-entérites.

En cette période de réunions familiales, les mesures barrières (lavage des mains, masques anti-projection, antiviraux) sont plus que jamais à l'ordre du jour.

Source : réseau des GROG, www.grog.org