



## Enfants de 5 à 12 ans : pas toujours facile de s'endormir !

Les enquêtes menées chez les enfants de 5 à 12 ans montrent que les bonnes habitudes prises à cet âge sont particulièrement utiles, à la fois pour leur éviter de se retrouver en manque de sommeil et pour leur donner un excellent « capital sommeil » ultérieur.

A cet âge, on reconnaît un mauvais sommeil à l'apparition d'une somnolence diurne, à un état de fatigue, avec des difficultés de concentration et une tendance à déprimer. Les difficultés à l'endormissement peuvent certes être dues à la prise de conscience de la violence qui existe dans la vie réelle et à une moindre vigilance parentale, mais les raisons les plus fréquentes sont moins existentielles : télévision dans la chambre, usage tardif de consoles de jeu ou d'ordinateurs, conversations téléphoniques interminables avant de se coucher, etc.

Quelles sont les bonnes habitudes à prendre ?

- Créer une ambiance favorable au sommeil : chambre fraîche, obscure, calme,
- Eviter les boissons excitantes contenant de la caféine (coca, etc.) avant d'aller au lit,
- Eviter l'exercice physique, les devoirs, les activités très prenantes et les jeux électroniques après le dîner,
- Créer une régularité dans les routines de couchage et de réveil, c'est aussi un élément essentiel.

Source : *Troubles du sommeil à l'âge scolaire (6 à 12 ans)*, *Bibliomed n°531 du 29 janvier 2009*



### Le Bico du Doc

## Accessibilité

Pour être de bonne qualité, les soins doivent être

- efficaces, évidemment
- non dangereux ou, à défaut, moins dangereux que la maladie qu'ils soignent
- pertinents, répondant aux demandes du malade même si cette demande ne correspond pas à celle du soignant ou des gestionnaires
- comparables, de façon à privilégier les meilleurs et à encourager les moins bons à s'améliorer
- accessibles.

Cette accessibilité est à la fois

- financière
- géographique : à quoi sert une supermaternité ou un consultation anticancéreuse s'il faut plus de 2 heures de route pour l'atteindre ?
- culturelle : pour se faire soigner, il faut savoir qu'on peut le faire et avoir compris pourquoi, où et comment on peut demander à en bénéficier ;

La plupart des injustices et des inégalités sanitaires sont liées au fait qu'une partie de la population ignore quels sont les meilleurs traitements et comment y avoir accès.

Source : Pr Pierre Cornillot. Questions en suspens et problèmes à venir. 3<sup>ème</sup> Journée UGIM - MacMut, Paris, 24 mars 2009

## Météo antibio

### Risques

- |                     |             |
|---------------------|-------------|
| - Grippe            | sporadique  |
| - Bronchiolite      | très faible |
| - Inf respiratoire  | faible      |
| - Gastro-entérite   | faible      |
| - allergies pollens | fort        |

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

### Grippe aviaire : faut-il baisser la garde ?

En 2007, les media ont beaucoup insisté sur les dangers d'une diffusion de la grippe aviaire à tous les humains de la planète. Depuis, l'angoisse médiatique s'est calmée. Etait-ce une fausse alerte ?

NON ! Le calme actuel des media est aussi excessif aujourd'hui que leur dramatisation d'hier. Il y a au moins 4 bonnes raisons de ne pas baisser la garde :

1. Depuis toujours, il y a 2 à 4 pandémies\* de grippe par siècle. Il n'y a pas de raison que cela change.
2. Ces pandémies sont dues à des virus grippaux animaux qui finissent par s'adapter à l'homme
3. La grippe des volailles et des oiseaux touche de plus en plus d'élevages, dans un nombre croissant de pays.
4. Plusieurs sortes de virus grippaux animaux circulent et mutent en permanence.

\* pandémie : épidémie touchant la terre entière

Source : *Conférence internationale sur la surveillance de la grippe. ISIRV, Séville, 26 mars 2009*