



Ne mettez pas tous les « facteurs de risque » dans le même sac !

Les médecins appellent « facteur de risque » une situation, un état, un comportement ou l'exposition à une substance, qui peuvent favoriser l'apparition d'un problème de santé. On pourrait penser qu'en supprimant ces facteurs de risque, on éviterait l'apparition du problème de santé en question. Ce n'est pas toujours possible et pas forcément raisonnable. La vie est une succession de prise de risques, il est impossible de supprimer tous les facteurs de risque et de plus, en évitant certains risques, on en prend d'autres.

Pour bien gérer sa santé, il faut s'occuper avec « bon sens » des risques les plus importants et les plus évitables, en laissant les autres de côté.

Trier ses facteurs de risque n'est pas simple. Il y a, par exemple, ceux qui favorisent

- l'apparition d'un problème : manger beaucoup sans dépenser ses calories, à la longue, fragilise les artères.
- le déclenchement d'une crise : chez une personne aux artères fragiles, un effort, un soir après un repas bien arrosé, expose à l'infarctus du myocarde.
- la prise de conscience d'un problème débutant : l'apparition d'un essoufflement au moindre effort révèle parfois une insuffisance cardiaque débutante.

En pratique, prendre en compte ses « facteurs de risque » est important pour sa santé, mais avec discernement.

Sources Roger Salamon. *Facteurs de risque, prévention et dépistage des cancers. La revue du Praticien, 15 décembre 2008.*



Le Bice du doc

Quarantaine

En 1346, à la suite du siège de Caffa, comptoir génois de la Mer Noire, la peste noire atteignit l'Europe et tua progressivement plus du tiers de la population. Quelques grandes villes réagirent en imposant une période d'isolement aux personnes et aux marchandises venant d'une zone touchée par la peste (du latin *pestis*, fléau). En 1377, Raguse (l'actuelle Dubrovnik) organisa ce type d'isolement dans l'îlot de Mercano, pendant 30 jours. Cette claustration d'une « trentaine » gagna peu à peu tous les grands ports méditerranéens. En 1423, le Sénat de Venise porta la durée de l'isolement à 40 jours (la « quarantaine ») et créa un édifice ad hoc dans l'îlot Santa Maria di Nazaret. Par déformation, ce type de bâtiment fut appelé ensuite Lazaret.

Isoler temporairement les personnes de retour d'une zone épidémique susceptibles de transmettre l'infection demeure essentiel en santé publique. La durée de l'isolement est fonction de la durée de la contagiosité. De plus, l'isolement perd son pouvoir protecteur dès qu'un très petit nombre d'individus mis en quarantaine parvient à s'en échapper.

Source : *Histoire de la quarantaine. Ziskind B, Halioua B. La Revue du Praticien, 31 décembre 2008*

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>

Pandémie or not pandémie ? That is the question !

Le nouveau virus A(H1N1) continue de diffuser. Six pays (Mexique, USA, Canada, Panama, République Dominicaine, Japon) rapportent à ce jour une transmission interhumaine dans la communauté. En France, 20 cas ont été confirmés, tous chez des personnes revenant de pays où la nouvelle grippe était épidémique ; tous les patients sont guéris ou en voie de guérison. S'agit-il vraiment d'une menace

pandémique ou d'une fausse alerte de plus ? Pour parler de pandémie, il faut que :

- 1 - le virus soit suffisamment nouveau pour pouvoir infecter toute l'humanité ;
- 2 - des débuts d'épidémie soient observés dans des continents différents.

La condition n°2 est réalisée (foyers en Amérique et au Japon), mais la condition n°1 reste à confirmer (les personnes nées avant 1957 étant peut être immunisées par les épidémies de grippe survenues entre 1949 et 1957). L'OMS hésite donc.

Sources : OMS, Réseau des GROG, Open Rome