



Trop de calories cachées nuit

Chaque année, en prévision des vacances d'été et du port d'un maillot de bain, une partie de la population essaie de perdre rapidement un peu de poids pour afficher une ligne de sylphide. Celles et ceux qui ont essayé le savent, perdre du poids est difficile et plus difficile encore, ne pas reprendre rapidement les quelques kilos perdus laborieusement. Parmi les pièges à éviter figurent les aliments riches en calories, à l'insu de consommateurs qui, pour les traquer, doivent se battre contre l'industrie agro-alimentaire et son habileté à masquer ces apports.

Ainsi, un organisme britannique, le World Cancer Research Fund (WCRF) vient de signaler que les boissons lactées proposées par des firmes comme Starbucks, Costa Coffee ou Caffé Nero sont particulièrement hypercaloriques : le Frappuccino Mocha Dark Berry apporte ainsi 561 calories, soit le quart des besoins caloriques quotidiens d'une femme adulte. Même en version allégée, il contient encore largement de quoi ruiner tous les efforts de régime.

En France, les boissons lactées de Mc Donald (« Mac Café ») et Colombus Café sont aussi dans le collimateur. Le WCRF s'en préoccupe parce qu'il semble que l'excès de calories favorise l'apparition de cancers du sein, de l'œsophage, de l'intestin, du pancréas, de l'utérus et du rein. Bref, certains cappuccinos industriels sont mauvais pour votre ligne, peut être même dangereux pour votre santé. Dommage !

Sources : Open Rome et www.lefigaro.fr. Attention aux méfaits des boissons lactées très riches. JM Bader. 28 juillet 2009.



Le Dico du doc

Bocavirus

Ce virus respiratoire ne fait pas la une des journaux et a longtemps fait partie des virus que les laboratoires de virologie ne savaient pas détecter. Les progrès techniques permettent maintenant de mieux l'identifier.

En le recherchant systématiquement chez les petits enfants hospitalisés pour une infection respiratoire, les virologues se sont aperçu qu'on le trouve dans environ 5% des cas, avec une recrudescence pendant les périodes hivernales.

Actuellement, on ne sait pas si la présence de bocavirus dans les sécrétions nasales des enfants malades est la cause de la maladie ayant justifié l'hospitalisation. En effet, le bocavirus co-existe souvent avec un ou plusieurs autres virus respiratoires. Est-ce la maladie qui favorise sa présence ou sa présence qui cause la maladie ? Pour l'instant, on ne le sait pas. Le doute est d'autant plus grand qu'on manque de données sur ce qui se passe chez les enfants non hospitalisés.

Le bocavirus est ainsi un bon révélateur des progrès de la médecine et un exemple de la difficulté à interpréter les découvertes récentes.

Source : C. Catalano-Pons et al. *Infections à Bocavirus Humains. Médecine et Maladies Infectieuses*, 39 (2009)353-355

Météo antibio

Risques

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

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

Grippe pandémique

Plus de questions que de cas

Même s'ils sont observés dans des régions très variées, les cas confirmés de grippe A(H1N1)2009 restent peu nombreux en France mais le contexte particulier des vacances accroît le nombre des questions qui viennent à l'esprit. Ainsi, par exemple, une mère de famille habitant la région parisienne a appelé la coordination du Réseau des GROG pour savoir ce qu'elle devait faire : il y a quelques jours, son mari a emmené son fils chez sa grand-mère habitant loin de Paris et est revenu aussitôt. Ces parents sont inquiets parce qu'ils viennent d'apprendre que leur fils est tombé malade et semble avoir la grippe. Or ils doivent partir le soir même en voyage organisé. Est-il raisonnable de partir ? Pourront-ils franchir la douane s'ils sont grippés ? Comment soigne-t-on la grippe là où ils vont ? Des questions très pertinentes si... leur fils était infecté par le virus grippal pandémique, ce qui, vérification faite, n'est pas le cas.

En pratique, actuellement, il y a beaucoup plus de questions que de cas confirmés de grippe pandémique. Pourvu que ça dure...

Source : Réseau des GROG