



Mieux vaut manger des huîtres que des plats pré-cuisinés !

Au moment des fêtes, ceux qui suivent un régime sans sel (ou leurs proches) croient souvent que les huîtres leur sont interdites parce que l'eau des huîtres a un goût salé. Or, tous les diététiciens vous le diront, on peut manger des huîtres même quand on est au régime !

Beaucoup d'aliments sont beaucoup plus salés que les huîtres mais les matières grasses qu'ils contiennent masquent le goût du sel. Une douzaine d'huîtres ne contient pas plus de sel qu'une tranche de jambon, 100 g de thon naturel, 3 sardines à l'huile ou 55 g de surimi. Et ne parlons pas des soupes minutes ou des plats pré-cuisinés qui contiennent une énorme dose de « sel caché ». Ainsi, un bol de soupe minute apporte autant de sel que 8 douzaines d'huîtres !

Au moment des fêtes, le risque d'un excès de sel existe réellement pour les malades mais ce ne sont pas les huîtres qu'ils doivent craindre le plus. Le danger vient plutôt des pâtés, des plats pré-cuisinés (y compris ceux provenant du commerce des surgelés) et des « amuse-gueules ».

Alors, bonnes huîtres et bonnes fêtes !

Source : Open Rome et docdujeudi 2006



Le Dico du doc

Hoaxbuster

Mot composé de « hoax » (en anglais, rumeur, canular, bobard) et de « buster » (en anglais, chasseur), inventé par des français sur le modèle de « ghostbuster » (« chasseur de fantômes »), vocable qui a servi de titre à un film nord-américain à succès. Ces français anglophones ont créé un site internet spécialisé dans la détection, la description, l'analyse et la comparaison des rumeurs, www.hoaxbuster.com.

L'accès à ce site est gratuit et vous permet même, si vous le souhaitez, de signaler des informations dont vous voudriez savoir s'il s'agit ou non d'une rumeur.

La pandémie de grippe étant devenue un phénomène de société, elle s'accompagne d'une pandémie de rumeurs alimentées par la médiatisation des polémiques qu'elles suscitent.

Il faut plusieurs semaines pour décortiquer une rumeur. Hoaxbuster vient de mettre en ligne un premier inventaire des rumeurs disséminées en France à l'occasion de la pandémie grippale. Ce bilan est à la fois instructif, amusant et inquiétant (même des médecins apparemment indépendants et honnêtes ont vraiment dit n'importe quoi).

Source : <http://www.hoaxbuster.com>

Météo antibio

Risques

- Grippe très élevé
- Bronchiolite hausse
- Inf respiratoire très élevé
- Gastro-entérite hausse
- allergies pollens très faible

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

La France surfe sur la crête de la vague pandémique

Selon le Réseau des GROG, le sommet de la vague est franchi, ce qui n'empêche pas le virus grippal de continuer à circuler avec intensité : plus de 700.000 personnes ont été infectées la semaine dernière dans notre pays, ce qui porte à 5,3 millions le nombre de patients touchés en France par le virus pandémique et ayant consulté un médecin. On ignore s'il y aura ou non prochainement une seconde vague.

Les Autorités viennent de libérer les stocks d'antiviraux pour les rendre accessibles gratuitement en pharmacie, sur ordonnance. Cette mesure, réclamée depuis un mois par les médecins du comité de lutte contre la pandémie, scandalisent d'autres médecins pour qui les antiviraux sont inutiles, inefficaces, dangereux et faits uniquement pour enrichir les firmes pharmaceutiques.

Sources : <http://www.grog.org>, Open Rome