



Quelques trucs pour éviter de se casser la figure chez soi

Chaque année, environ une personne âgée de plus de 65 ans sur trois est victime d'une chute. La chute peut se produire à toutes les étapes de la vie mais, avec l'âge, on devient moins souple, les os se fragilisent et les conséquences s'aggravent. Les chutes peuvent être favorisées par la façon dont le domicile est aménagé, que faire pour les éviter ?

- Fixer au mur ou passer dans des range-fils les fils électriques.
- Ranger aussitôt tout ce qui se retrouve dans les lieux de passage : il suffit d'une seconde d'inattention ou de la moindre précipitation pour trébucher sur un objet qui traîne.
- Revêtir le sol de moquette (le parquet peut devenir glissant) ou d'un tapis muni d'antidérapants.
- Poser des pastilles ou un tapis antidérapants au fond des douches et baignoires.
- Réorganiser ses placards en rangeant à portée de main les objets d'usage fréquent, pour limiter les occasions de grimper sur un escabeau.
- Quand c'est nécessaire, utiliser un escabeau de hauteur limitée (2 ou 3 marches) avec un appui pour les mains et vérifier la stabilité de l'escabeau avant de grimper dessus.
- Bien éclairer toutes les pièces ; préférer des ampoules de 75W ou de 100W (la puissance des ampoules influe peu sur la consommation d'électricité, surtout s'il s'agit d'ampoules basse consommation).
- Multiplier les éclairages pour éviter les zones d'ombre.
- Installer plusieurs téléphones pour y avoir accès plus facilement et sans avoir à se presser.

Source : *Accidents de la vie courante. Comment aménager sa maison pour éviter les chutes ? INPES, août 2009*



Le Dico du doc

Algodystrophie

Appellation composée de racines grecques (algos = douleur, dystrophie = fonctionnement anormal).

Ce phénomène douloureux a été récemment rebaptisé « syndrome douloureux régional complexe (SDRC) de type 1 », ce qui signifie la même chose mais de façon plus compréhensible.

Le SDRC survient souvent à la suite d'un petit traumatisme local légèrement douloureux sur le moment. Mais ensuite, au lieu de disparaître, la douleur devient permanente, durable et bien plus intense qu'initialement.

Son mécanisme est complexe, mêlant des facteurs émotionnels, neurologiques et vasculaires (les modifications artérielles et veineuses peuvent s'accompagner de rougeur ou de blanchissement de la peau, de sueurs et de chaleur locale).

Après quelques mois, certains muscles peuvent diminuer de volume, du fait de la tendance à éviter de les utiliser à cause de la douleur. Cela peut durer plusieurs trimestres, parfois plusieurs années. Le traitement demande des médicaments anti-douleurs, de la rééducation et... de la patience.

Source : BERA A. *Algodystrophie. La Revue du Praticien Médecine générale* n°836, 23 février 2010.

Météo antibio

Risques

- Grippe très rare
- Bronchiolite très faible
- Inf respiratoire faible
- Gastro-entérite faible
- allergies pollens hausse (ambrosie)

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

Bactéries multi-résistantes

La « flore intestinale » humaine est composée de millions de bactéries qui facilitent la digestion des aliments. Les plus fréquentes sont des bactéries appelées *Escherichia Coli*. Habituellement, quand elles provoquent en dehors du tube digestif des infections (notamment urinaires), elles sont sensibles aux antibiotiques prescrits.

Un cri d'alarme vient d'être lancé par les bactériologistes Européens suite à la découverte d'*Escherichia Coli* résistantes à un grand nombre d'antibiotiques chez une quarantaine de patients anglais et un patient français.

Cette « multi-résistance » vient d'un gène trouvé habituellement dans des bactéries présentes en Extrême-Orient.

Cette information a fait la une des media et vient rappeler que le lavage des mains est au moins aussi important que les antibiotiques, car il a un double mérite :

- il évite de propager avec les mains les bactéries intestinales ;
- il n'existe pas de résistance des bactéries au lavage des mains.

Sources : *Open Rome et Lancet Infect Dis. 10 août 2010*