



## Vous fumez tous les jours ? Vaccinez-vous contre la grippe !

Ceux qui fument tous les jours sont habitués à avoir, de temps en temps, une petite poussée de bronchite avec un peu de toux le matin et une légère sensation de fièvre.

Si cela vous arrive 3 fois par an ou davantage, vous êtes atteint de bronchite chronique, dénommée aussi BPCO (Broncho-Pneumopathie Chronique Obstructive). Dans ce cas, chaque infection respiratoire, même minime, altère un peu plus vos bronches et accentue la pénétration dans votre organisme des goudrons et de la nicotine apportés par le tabagisme.

Du fait de cette fragilité bronchique, une infection par le virus grippal peut aggraver considérablement vos troubles respiratoires et léser durablement vos bronches.

Même si vous ne recevez pas le bon permettant de se procurer gratuitement le vaccin anti-grippal (parce que la Sécurité sociale ignore que vous fumez tous les jours), vous avez vraiment intérêt à vous vacciner contre ce virus, redoutable chez les personnes fragilisées.

Le coût du vaccin est minime, moins cher que 2 paquets de cigarettes ou qu'une place de cinéma et c'est un moyen simple de vous protéger. Il peut même vous éviter une hospitalisation pour détresse respiratoire post-grippale, complication qui est loin d'être rare chez les fumeurs grippés.

Sources : Open Rome, et Réseau national des GROG



### Le Dice du doc

## Transcription

Ensemble de techniques biologiques très prometteuses.

Les cellules de la plupart des êtres vivants se dupliquent en fabriquant des protéines à partir de leurs gènes. On appelle ce processus la « transcription ». Les virus font exception à cette règle : pour se multiplier, ils doivent pénétrer dans les cellules d'autres êtres vivants et faire transcrire leurs gènes par les cellules qu'ils ont envahies.

Les biologistes ont eu une idée très astucieuse : mesurer l'activité des virus en dosant les protéines fabriquées dans les cellules qu'ils infectent : la transcription regroupe l'ensemble de ces techniques de mesure.

Elle est utilisée, par exemple, pour tester l'activité antivirale des médicaments. Le schéma d'étude est le suivant :

1. On mesure en laboratoire la transcription des protéines virales dans des cellules infectées.
2. On ajoute un peu du médicament à tester.
3. On mesure à nouveau la transcription des mêmes protéines virales une fois les virus exposés au médicament à tester.
4. Si la quantité de protéines virales diminue, c'est que le médicament a une activité antivirale.

Cette technique permet de savoir rapidement si un médicament a des effets antiviraux.

Source : Open Rome et Laboratoire de virologie, Hospices Civils de Lyon.

### Météo antibio

Risques

- Grippe rare
- Bronchiolite très faible
- Inf respiratoire modéré
- Gastro-entérite faible
- Allergies pollens modéré

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

### C'est la bonne période pour se vacciner contre la grippe

Actuellement, les infections respiratoires aiguës sont surtout dues aux rhinovirus. Ils provoquent en général de simples rhumes qui durent 3 à 4 jours. Plus rarement, ils s'accompagnent aussi de douleurs digestives, de conjonctivites et de fièvre.

La grippe est rare pour l'instant en métropole : 3 cas seulement signalés depuis la mi-septembre par le Réseau des GROG, en Bourgogne, en Haute-Normandie et en région parisienne.

Octobre est, comme chaque année, le bon moment pour se vacciner contre la grippe.

A La Réunion, par contre, l'épidémie de grippe a débuté. Pensez-y si vous vous rendez dans cette île très attrayante.

Source : <http://www.grog.org>