



## Peur ? Commencez par chiffrer les raisons d'avoir peur !

La peur est mauvaise conseillère mais elle ne se commande pas. La vie étant pleine de risques, nous sommes tous obligés de gérer nos peurs en hiérarchisant ces risques, en les situant les uns par rapport aux autres.

L'aluminium est un excellent exemple de l'utilité de « peser les risques » grâce aux données chiffrées : l'aluminium est omniprésent dans l'environnement et dans l'alimentation humaine et il peut avoir des effets graves (maladie d'Alzheimer notamment). Ces deux affirmations sont vraies, mais résumer le problème de cette façon déclenche à tort une bouffée d'angoisse et le sentiment que l'aluminium est un poison quotidien.

Examinons les chiffres :

- Les troubles graves liés à l'aluminium sont décrits chez les insuffisants rénaux traités par dialyse ayant des doses cumulées d'aluminium dans le sang 20.000 à 40.000 fois plus fortes que ce qui est procuré par l'alimentation quotidienne. En dessous de ces doses, chez les dialysés, on n'observe pas ces troubles graves.
- Des troubles modérés sont décrits chez les travailleurs de l'aluminium quand ils accumulent des doses plus de 10 fois supérieures à celle de la population, mais il n'est pas certain que l'aluminium soit la cause de ces troubles.
- Une baisse du score de développement mental a été observée chez certains prématurés ayant été nourris à la naissance par perfusion de liquides riches en aluminium.
- En dehors des dialysés, des travailleurs de l'aluminium et des prématurés, il n'y a pas de preuve convaincante du danger de l'aluminium pour d'autres personnes. Absence de preuve ne signifie pas absence de risque mais, vu le nombre élevé d'études mises en œuvre, cela exclut la possibilité que l'aluminium soit un poison quotidien pour l'ensemble de la population.

*Pour trouver des chiffres sur le « risque aluminium »*

- *Gourier-Fréry C et al. Aluminium. Quel risque pour la santé? Synthèse des études épidémiologiques. InVS. 2004 (184 p)*
- *Krewski D et al. Human Health risk assessment for aluminium, aluminium oxide, and aluminium hydroxide. J Toxicol Environ Health B Crit Rev. 2007;10(suppl):1-337.*



### Le Dico du doc

## Aluminium

Troisième constituant de notre environnement après l'oxygène et le silicium.

Cette substance métallique est largement utilisée : bâtiment, transports, agro-alimentaire, emballages et ustensiles de cuisine, pharmacie, ciments chirurgicaux, cosmétologie... Nous y sommes exposés par contact direct avec le sol, l'air, l'ingestion d'eau ou d'aliments venant de la terre. La concentration d'aluminium dans l'eau des sources varie selon la composition des roches et leur acidité. Elle est de 2 µg/l dans l'eau de mer, 50 µg/l dans l'eau douce, 100 µg/l dans l'eau du robinet). Longtemps considéré comme inoffensif du fait de sa très faible absorption par l'organisme, l'aluminium semble bien présenter des risques pour l'organisme humain mais en cas de très forte exposition seulement, ce qui est le cas chez les insuffisants rénaux hémodialysés et chez des professionnels exposés (industrie de l'aluminium).

*Source : Bibliomed n°657 du 1er mars 2012, Soc F. de documentation et recherche en médecine générale (SFDRMG)*

### Météo antibio

Risques

- Grippe épidémique
- Bronchiolite en baisse
- Inf respiratoire en hausse
- Gastro-entérite moyen
- Allergies pollens très faible

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

### Epidémie de grippe : Impact élevé dans les EHPA

Selon le Réseau des GROG, l'épidémie de grippe a déjà conduit plus de 4 millions de personnes à consulter un médecin généraliste ou un pédiatre. Les virus grippaux responsables appartiennent à la famille A(H3N2), dont un représentant figure dans le vaccin saisonnier utilisé depuis la fin septembre 2011. Pendant l'épidémie, les variations virales ont fait apparaître des « variants » sur lesquels le vaccin semble un peu moins efficace que d'habitude, notamment chez ceux qui vivent dans des Etablissements d'Hébergements de Personnes Agées (EHPA). Si vous avez la grippe, attendez d'être guéri pour aller embrasser grands parents ou vieux parents.

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