

## De petits progrès peuvent améliorer beaucoup l'état de santé

Les grands problèmes sont presque toujours l'aboutissement d'une accumulation de petits dysfonctionnements.

L'aéronautique en est une preuve flagrante. Ainsi, par exemple, un vieil avion laisse tomber une pièce de métal en bout de piste. Quelques temps après, les pneus d'un Concorde sont légèrement sous-gonflés ; l'avion met plus de temps pour décoller et ses pneus chauffent anormalement ; juste avant de quitter le sol, en bout de piste, il roule sur la pièce de métal, ce qui enflamme un des pneus au moment précis où le pilote ne peut plus empêcher l'avion de décoller. Le feu se propage aux réservoirs pleins de kérosène. L'avion explose en s'écrasant au sol. La carrière commerciale du Concorde est définitivement close.

Les médecins de famille observent souvent ce type d'accumulations de petits bobos qui finissent par engendrer des handicaps lourds. Prenez l'exemple d'une personne âgée obèse, vivant seule et ne sortant que difficilement. Un cor au pied qui s'infecte au mois d'août peut suffire à l'empêcher de faire ses courses et de se réapprovisionner en médicaments à un moment où tous ses voisins sont partis en vacances. Si elle est soignée pour de la tension, l'association stress + arrêt des médicaments hypotenseurs+ alimentation chaotique constitue un contexte favorisant la survenue d'une attaque cardiaque ou cérébrale, source de séquelles très invalidantes à cet âge.

Pour éviter les gros pépins de santé, surtout quand on prend de l'âge, il suffit souvent de s'occuper des petits bobos et des détails qui peuvent tout changer : entretenir sa forme physique, marcher régulièrement, sortir de chez soi tous les jours, entretenir ses relations avec ses amis et son entourage, s'intéresser au « monde extérieur » même s'il vous déplaît, avoir en réserve des provisions et une boîte de ses médicaments habituels, soigner ses pieds sans attendre que leur état se dégrade, ... une somme de petits efforts quotidiens qui peut éviter des gros désagréments.

Source : Open Rome

### Le Dico du doc



## Imprévisible



Adjectif insupportable quand on veut que tout soit planifié et « sous contrôle ».

La plupart des phénomènes naturels ne sont prévisibles qu'en partie et à très court terme. Ils comportent toujours une part d'impondérable et restent imprévisibles à moyen et long terme. Ainsi, par exemple, malgré la compréhension des mécanismes de la tectonique des plaques et le développement d'outils de mesure des vibrations terrestres, il est impossible actuellement de prévoir quand et où se produira le prochain tremblement de terre. De même, malgré les extraordinaires progrès de la virologie, on ne peut pas prévoir l'évolution et le pouvoir épidémique des virus connus (grippe, notamment) ou émergents (Sida, SARS, Chikungunya, etc.).

Quand l'imprévisible se produit, c'est la capacité d'adaptation qui fait la différence. Planifier l'imprévisible, c'est faire des réserves et élargir sa marge de manœuvre pour pouvoir s'adapter en souplesse à ce qui pourrait arriver.

*Imprévisible, organisé et adaptable* sont trois adjectifs intimement liés.

Source : Open Rome

### Météo antibio

#### Risques

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

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

#### Grippé ?

En ce moment, si vous avez quelque chose qui ressemble à la grippe, ça n'est probablement pas dû au virus de la grippe mais à des rhinovirus ou à des adénovirus. Les rhinovirus donnent un gros rhume, une sinusite et un petit embarras digestif. Tout disparaît au bout de quelques jours.

Les adénovirus sont plus tenaces : au début, ils donnent de la fièvre, des courbatures, des maux de tête et un peu de fatigue. Ensuite, ils se manifestent par une toux persistante et quelques ganglions. La toux peut durer plusieurs semaines !

Malheureusement, les antibiotiques n'ont aucun effet sur cette toux. Il faut s'armer de patience....

Source : Réseau des GROG