

## Des huîtres ? oui, même avec un régime sans sel !

L'offre des ostréiculteurs s'intensifie pendant les « mois en R », tout particulièrement en décembre et janvier. Ceux qui suivent un régime pauvre en sel (ou leurs proches) croient souvent que les huîtres leur sont interdites parce que l'eau des huîtres a un goût salé.

Tous les diététiciens vous le diront, on peut manger des huîtres même quand on est au régime !

De nombreux 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, trois 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 ». Un bol de « soupe minute » apporte ainsi autant de sel que 8 douzaines d'huîtres !

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 !

Source : Open Rome

Conflits d'intérêt : aucun lien entre le doc et les huîtres hormis qu'il aime beaucoup en consommer.

### Le Dico du doc



## Hémisphère



Mot désignant une moitié de sphère, qu'il s'agisse du cerveau ou de la planète.

La terre est divisée en deux hémisphères, nord et sud, séparés par une ligne virtuelle, l'Equateur. Plus on s'éloigne de l'Equateur, plus le climat se refroidit. La zone de part et d'autre de l'Equateur, dite « intertropicale », est globalement la plus chaude (et la plus humide pendant la saison des pluies). La planète est divisée en 3 : la zone tempérée de l'hémisphère sud, la zone intertropicale, la zone tempérée de l'hémisphère nord.

Certaines maladies infectieuses humaines peuvent toucher la population dans ces 3 zones. L'exemple le plus connu est celui de la grippe. Les virus grippaux sont épidémiques de mai à octobre dans l'hémisphère sud, de novembre à avril dans l'hémisphère nord et toute l'année (surtout pendant la saison des pluies) en zone intertropicale. Ces virus passant leur temps à muter, il faut modifier sans cesse la composition du vaccin. Ainsi, le vaccin utilisé dans l'hémisphère nord peut être différent de celui utilisé dans l'hémisphère sud.

Certains pays très étendus sont à cheval sur plusieurs zones. Ainsi, au Brésil le sud se trouve en zone tempérée de l'hémisphère sud et le nord en zone intertropicale, au nord de l'Equateur. Cette position complique considérablement le recours aux vaccins contre la grippe : dans le même pays, il faut parfois utiliser 2 vaccins différents à des moments différents.

Source : OMS, Réunion du groupe de travail « Influenza vaccine effectiveness », Genève, 3 & 4 décembre 2012.

### Météo antibio

#### Risques

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

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

#### Diabète et grippe

Les complications de la grippe peuvent être dangereuses, surtout chez les personnes fragilisées par une maladie chronique ou par leur âge.

En France, chaque année, ces « personnes fragiles » reçoivent un bon pour se procurer gratuitement le vaccin contre la grippe. S'ils ne le reçoivent pas, ils peuvent demander à leur médecin de leur en fournir un.

Une enquête vient d'être menée dans plus de 1.800 pharmacies auprès de plus de 18.000 personnes pour savoir si ce dispositif fonctionne bien. Il en ressort que le système est efficace pour les personnes âgées de plus de 65 ans, mais que cet envoi n'atteint que 60% environ des personnes fragiles plus jeunes. De plus, peu de gens savent que les médecins peuvent aussi émettre ces bons. Ainsi, par exemple, 35% des diabétiques traités par insuline ne bénéficient pas de la gratuité à laquelle ils ont droit.

Source : UTIP - Open Rome, communiqué de presse du 5 décembre 2012. [www.openrome.org](http://www.openrome.org)