

## Quelques astuces pour ne pas oublier de se faire revacciner

A l'âge adulte, il est nécessaire de se faire revacciner régulièrement contre certaines maladies infectieuses, comme le tétanos ou la poliomyélite. Ces injections « de rappel » sont très espacées et, très souvent, on ne sait plus quand a eu lieu l'injection précédente et donc quand il faut se faire revacciner.

Résoudre ce problème est facile quand on s'organise « pour » :

### 1 – Noter les dates et la nature de chaque vaccination

Pour retrouver les dates de vaccination plusieurs années après, il est indispensable de les avoir notées, soit sur du papier (carnet de vaccination ou carnet de santé, par exemple), soit sur un support électronique conçu dans ce but (le plus performant est probablement le site [www.mesvaccins.net](http://www.mesvaccins.net)).

### 2 – Choisir des années de revaccination simples à mémoriser

Choisir un chiffre entre 1 et 9. Chaque fois que votre âge se terminera par ce chiffre il conviendra de se préoccuper de vos vaccinations en faisant le point éventuellement avec votre médecin.

Par exemple : si vous avez choisi le chiffre 5, penser à vos revaccinations lors de vos 25 ans, 35 ans, 45ans etc.).

### 3 – Utiliser un système de relance

Le médecin traitant peut signaler aux patients inscrits sur ses listes la nécessité de faire des rappels vaccinaux (pour le faire, il a besoin d'être tenu au courant de toutes les vaccinations pratiquées par d'autres).

Cette fonction de rappel peut aussi être automatisée, ce qui est le cas sur des sites comme [www.mesvaccins.net](http://www.mesvaccins.net).

Source : Open Rome

## Le Dico du doc



### Normal



Adjectif qualifiant une personne, un objet ou une situation par comparaison avec ce qui est le plus fréquemment observé dans un groupe de même nature.

Les caractéristiques de ce qui est considéré comme normal dépendent essentiellement du groupe qui sert de référence.

Courir le 100 mètres plat en moins de 11 secondes est normal pour des sprinters de haut niveau, mais totalement anormal pour des sprinters amateurs.

La normalité dépend donc de la façon dont on délimite le groupe de référence.

De plus, pour qu'on puisse définir ce qui est normal dans un groupe (par exemple la couleur des cheveux), il faut aussi que la répartition statistique de cette caractéristique dans le groupe s'y prête. Quand la majorité des membres du groupe a les cheveux bruns, il est normal d'avoir les cheveux bruns. Par contre, s'il y a autant de cheveux bruns que de blonds et de roux, on ne peut plus dire quelle est la couleur de cheveux normale.

Quand on s'intéresse à ce qui est « normal », on décrit un groupe et on occulte toutes les particularités individuelles.

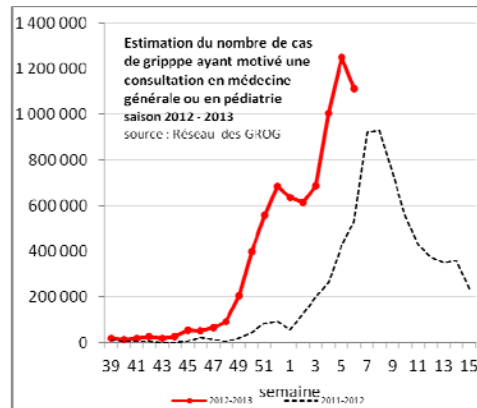
Source : Open Rome

## Météo antibio Risques

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

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

## Grippe : encore plus de 1 million de cas la semaine dernière en France



En trait plein rouge, l'épidémie actuelle de grippe ; en pointillés, celle de l'hiver 2011-12.

Source : Réseau des GROG <http://www.grog.org>