

Vivre avec une maladie chronique ? Pensez aux « 5 piliers du pont »

La vie peut être décrite comme un pont qui aurait 5 piliers : la santé, un toit, des ressources financières, une place dans la société et l'amour de ses proches. Pour vivre avec une maladie chronique, il faut se soucier de ces 5 piliers :

- **Santé** : occupez-vous des autres maladies (exemple : être diabétique n'empêche pas de se fouler la cheville ou d'avoir un coup de soleil) parce que c'est souvent la multiplication des problèmes de santé qui rend la vie impossible.
- **Habitat** : utilisez votre intelligence pour aménager astucieusement votre logement. N'hésitez pas à demander l'aide d'un ergothérapeute (spécialiste de l'aménagement du cadre de vie en fonction des handicaps). Ayez le courage de changer vos habitudes et, même, si nécessaire, à déménager pour pouvoir continuer à vivre normalement.
- **Finances** : même avec une bonne mutuelle, une maladie chronique coûte de l'argent. Faites vos comptes, soyez le plus rigoureux possible dans le suivi de vos comptes et dans le « remplissage des papiers ». N'hésitez pas à demander conseil à une assistante sociale et à solliciter toutes les aides auxquelles vous avez droit.
- **Place dans la société** : faites des projets, parlez d'autre chose que de vos maladies, intéressez-vous aux autres. Même avec une maladie chronique, on peut encore faire de grandes choses et rendre de grands services.
- **L'amour de ses proches** : vous avez le droit, comme tout le monde, d'être grognon de temps en temps mais... pas tout le temps ! Vos proches ne sont pas responsables de ce qui vous arrive et ils ont, eux aussi, des problèmes. N'oubliez pas que l'amour et l'amitié sont basés sur la réciprocité. Si vous voulez recevoir, il faut donner.

Une maladie chronique rend tout plus difficile et plus lent mais rien n'est impossible. Pour réussir, ne vous laissez pas décourager par les échecs. Ayez confiance en vous, persévérez ! Vous serez étonné de ce que vous avez réussi à faire.

Source : Open Rome

Le Dico du doc



Ambroisie



L'ambroisie à feuille d'armoise fait partie de ce que l'on appelle couramment « les mauvaises herbes ». Elle est de la même famille que le tournesol. Sa morphologie se transforme au cours de son développement pour donner, au moment de la floraison, un buisson qui peut atteindre plus d'un mètre de haut.

Cette plante émet un pollen très allergisant en très grande quantité (un seul pied en libère plusieurs millions par jour).

Le pollen, émis par les fleurs mâles, est très petit (18 à 20 microns de diamètre), sphérique et léger. Il est aéroporté sur de très grandes distances (parfois plus de 40 Km). L'émission est conditionnée par les conditions climatiques : la fraîcheur et l'humidité empêchent l'ouverture des fleurs mâles ; un temps sec et venté et une température douce facilitent l'émission (à son maximum le matin et jusqu'en milieu de journée) et amplifient l'entraînement du pollen par le vent.

Chez les personnes allergiques aux pollens d'ambroisie, le contact avec ces particules provoque :

- 9 fois sur 10 des rhinites allergiques (éternuements et écoulement nasal sans fièvre)
- 7,5 fois sur 10 des conjonctivites (yeux rouges qui pleurent),
- 5 fois sur 10 de l'asthme ou une irritation de la gorge
- 2 fois sur 10 des réactions de la peau (urticairique et eczéma).

Sources : Open Rome et www.pollens.fr

Météo antibio

Risques

- Grippe très faible
- Bronchiolite très faible
- Inf respiratoire très faible
- Gastro-entérite faible
- Allergies pollens moyen

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

et <http://www.pollens.fr>

Ambroisie



Les feuilles d'ambroisie sont larges, minces, très découpées et du même vert sur chaque face, ce qui les distingue de l'armoise. La tige se dresse sur une hauteur de 30 à 120 cm (70 cm en moyenne). Elle est souvent rougeâtre et velue. Très ramifiée à la base, elle donne à la plante un port en buisson d'autant plus large qu'elle dispose d'espace.

Sources : www.pollens.fr et http://www.pollens.fr/les-bulletins/previsions_ambroisie.php