

5 idées ± fausses à critiquer pour mieux combattre les virus respiratoires

1 - La « grippe » une maladie spécifique qui dure longtemps et provoque des symptômes marqués, tandis que le « syndrome grippal » se rapproche plutôt du rhume.

Oui, la grippe est due à un virus particulier. Par contre, ses symptômes peuvent être exactement semblables à ceux des infections respiratoires dues à d'autres virus.

2 - Quand « on a la grippe », on est très fatigué, on doit s'aliter et arrêter le travail.

Oui, la grippe peut être très fatigante et les épidémies de grippe provoquent une vague d'arrêts de travail. Cependant, dans une proportion non négligeable de cas, la grippe n'empêche pas de conserver une activité normale.

3 - La grippe est très contagieuse, mais on ne l'attrape qu'une fois ou deux dans sa vie.

Oui, la grippe est très contagieuse, mais on peut l'attraper plusieurs fois. Quand 2 ou 3 virus grippaux différents circulent en même temps, on peut même attraper la grippe 2 ou 3 fois au cours du même hiver.

4 - La grippe est bénigne, sauf pour les personnes fragiles.

Oui, ceux qui sont fragilisés par leur âge, par une maladie chronique, un surpoids important ou une grossesse risquent une complication davantage que les autres, mais des personnes jeunes en excellente santé peuvent aussi mourir de grippe.

5 - Une fois la grippe déclarée, il n'y a pas grand-chose à faire.

Oui, en général, la grippe finit par guérir sans séquelle au bout de quelques semaines. Cependant, la prise d'antiviral dans les heures qui suivent l'apparition des symptômes réduit la durée de la grippe et la fréquence des complications.

En pratique : la grippe et les autres infections respiratoires aiguës sont toutes contagieuses ; leurs manifestations ne sont pas forcément spectaculaires, allant du simple rhume à un tableau de fatigue intense très fébrile accompagnée de toux et de courbatures multiples. Qu'il s'agisse de grippe ou d'une autre infection respiratoire, il faut éviter de les transmettre aux autres et mettre en œuvre des « mesures barrières » : se laver souvent et soigneusement les mains, porter un « masque anti-projections » quand on se sent « grippé », même si les symptômes sont minimes.

Source : Cedraschi et al. BMC Fam Pract. 2013. Jan 24. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3576251

Le Dico du doc Technos

Surnom donné dans le secteur public à ceux qui se soucient plus du contenant que du contenu.

Les « technos » ont tendance à faire a priori confiance à ceux qui disent utiliser les technologies les plus récentes.

Ils profitent de la fascination collective vis-à-vis des nouvelles technologies pour se mettre en valeur au sein de leur institution. En conséquence, ils ne s'intéressent pas à l'efficacité réelle des technologies sur lesquelles repose la suite de leur carrière. Par extension, sont traités de technos ceux qui occupent une place dans une institution, mais refusent tout regard critique sur son fonctionnement, ses décisions et ses agissements.

Dans le secteur privé, les technos sont appelés les « bouffeurs de gruyère » par opposition aux « bâtisseurs ». Les bouffeurs de gruyère grignotent l'entreprise qui les emploie et la quittent quand les trous sont devenus trop nombreux.

Source : Open Rome

Météo antibio

Risques

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

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

Quels virus grippaux cet hiver ?

L'examen de la circulation récente des virus grippaux dans l'hémisphère sud montre que

- la grippe B a été très active en Afrique du Nord, de l'Est et de l'Ouest mais discrète en Afrique du Sud, en Asie, en Amérique et dans les pays de l'Océanie ;

- la grippe A(H1N1) a surtout circulé en Amérique ;

- la grippe A(H3N2) a été très active en Amérique du Sud, en Afrique de l'Ouest et du Sud, en Asie du Sud-Est et en Australie.

Les virus grippaux du sud cet été correspondent à ceux choisis pour le vaccin diffusé maintenant dans l'hémisphère nord.

Sources : OMS

www.who.int/wer/2013/wer8841.pdf

www.euroflu.org/cgi-files/bulletin_v2.cgi