

## Vous avez des doutes ? Posez (-vous) des questions !

Vivre quand on est malade n'est jamais simple. Poser et se poser des questions est la meilleure façon de s'occuper de sa santé. En effet, il existe toujours un fossé entre la réalité et la façon dont on se la représente. Poser et se poser des questions permet de prendre conscience de la complexité d'un problème. Cela permet aussi de montrer aux soignants qu'on veut savoir et qu'on veut comprendre, pour mieux agir.

En posant des questions, vous incitez ceux qui vous soignent à vous en dire plus, à prendre davantage en compte vos singularités, mieux vous connaître et prendre davantage soin de vous.

Il est toujours difficile de résumer en quelques mots un problème complexe. Vos questions permettent aux soignants de préciser leur pensée et de personnaliser leurs conseils.

Chaque cas est un cas particulier. En médecine, les certitudes sont rares.

Si un soignant vous affirme quelque chose, demandez-lui sur quoi il se fonde pour dire cela. Faites confiance aux soignants qui répondent de façon nuancée. Les nuances prouvent que votre interlocuteur prend en compte un grand nombre de choses et ne se limite pas à une pensée simpliste.

Quand un malade (ou un soignant) pose une question, la réponse est rarement celle qui était attendue, mais la façon dont elle est faite est au moins aussi instructive que la réponse elle-même.

Certains perfectionnistes ont même l'habitude de répondre à une question par une autre question, pour mieux comprendre les raisons qui ont motivé la question qu'on leur a posée. Il n'y a pas de question stupide, seules les réponses peuvent être erronées.

Source : Open Rome

### Le Dico du doc



## Démenti



Action de communication visant à combattre une information erronée ou mensongère.

Démentir une rumeur ou une calomnie est hélas souvent le meilleur moyen de la disséminer. En effet :

- Dans toute population humaine existent des personnes qui se méfient du discours des autres et pensent qu'on leur ment ;
- Supposons, par exemple que 5% de la population soit dans cet état d'esprit ;
- Supposons maintenant qu'une rumeur circule dans la population, que 100.000 personnes en aient entendu parler et que 25.000 d'entre elles la croient vraie ;
- En démentant la rumeur, à une heure de grande écoute, on peut toucher 10 millions de personnes. Parmi elles, 5% vont penser que le démenti est mensonger et que la rumeur est vraie.

Soit :  $5\% \times 10 \text{ millions} = 500.000 \text{ personnes}$ .

Dans cet exemple, le démenti a multiplié par 20 le nombre des personnes convaincues que la rumeur est vraie.

Source : Open Rome.

### Météo antibio

#### Risques

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

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

#### Du VRS autour du sapin

Les médecins vigies du Réseau des GROG signalent surtout des rhinopharyngites, des angines, des toux et des gastro-entérites.

Le virus le plus épidémique actuellement est le VRS (Virus Respiratoire Syncytial).

Les cas de grippe sont rares en Europe. En revanche, aux Etats-Unis, l'épidémie de grippe est en train de démarrer.

Les fêtes de famille et les réveillons entre amis sont un excellent moyen de disséminer les virus respiratoires. Si vous êtes enrhumé, toussoteux ou bronchiteux, évitez d'offrir vos virus à votre entourage. Évitez surtout de « bisouiller » les nourrissons et les personnes âgées. Le VRS ne leur réussit pas.

Bonnes fêtes quand même...

Source : Réseau des Grog