

Que mangez-vous ?

Ne soyez pas surpris si votre médecin vous pose cette question alors que vous n'avez aucun problème de poids, car certains composants alimentaires peuvent modifier l'action des médicaments. En effet :

- Avant de circuler dans le sang, les médicaments absorbés par la bouche sont transformés par le tube digestif, puis par le foie. Ces transformations sont effectuées au sein de petites structures situées dans certaines cellules du tube digestif et du foie, les « cytochromes. Ces micro-usines chimiques transforment un grand nombre de substances. Chaque cytochrome est spécialisé : il ne peut transformer qu'un nombre réduit de substances.

- Le nombre de chaque type de cytochromes étant limité, l'afflux brutal de substances conformes à sa spécialité peut saturer sa capacité de transformation, dans ce cas le médicament n'est plus transformé et perd son efficacité.

- A l'inverse, certaines substances augmentent la capacité des cytochromes et, du même coup, accroissent l'action des médicaments correspondants.

- L'alimentation contient ainsi des substances capables d'influencer l'action des cytochromes et de perturber les traitements, par exemple les agrumes, qui peuvent interagir avec plus de 85 médicaments (anticancéreux, cardio-régulateurs, etc.), l'alcool et la nicotine.

- Ces interactions sont très variables d'un individu à l'autre, car la concentration et la répartition des cytochromes subissent de grandes variations individuelles.

Chaque cas étant un cas particulier, inutile de modifier a priori votre alimentation, mais ne soyez pas surpris si votre médecin aborde le sujet quand un médicament agit trop ou mal.

Sources : Open Rome et SDRMG. *Consommez-vous des pamplemousses ?* *Bibliomed.*, n°701 du 11 avril 2013.

Le Dico du doc



Pieds



Point d'appui du corps permettant la station debout, la marche, la course et le saut.

Les pieds sont des organes compliqués, composés de petits os, de muscles, de tendons, d'artères, de veines, de lymphatiques, de nerfs et de petits capteurs sensibles à la pression.

La peau qui enveloppe les pieds se durcit aux endroits de plus forte pression, notamment sur les points d'appui de la plante des pieds. Quand les orteils subissent des pressions intenses, ils se déforment et la peau se durcit aux endroits les plus fortement comprimés, formant des « cors ».

Par l'intermédiaire de la moelle épinière et du cerveau, les pieds sont connectés avec les organes de la vue, de l'équilibre et tous les muscles du corps. Une modification du pied retentit à distance sur le reste de l'organisme et, réciproquement, un changement de comportement, une maladie ou un problème organique modifie souvent la dynamique et l'aspect du pied. L'examen des pieds est très instructif pour les médecins. Certains problèmes médicaux peuvent être soulagés ou même guéris par l'usage de semelles, qui influencent les capteurs et modifient les appuis des pieds.

Source : Open Rome

Météo antibio

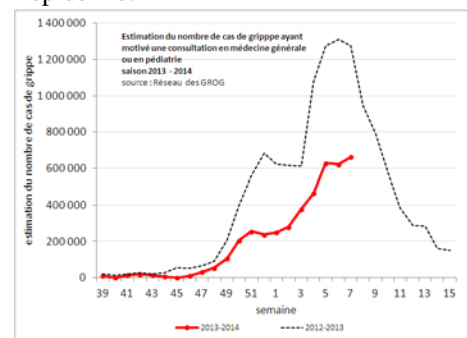
Risques

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

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

Grippe : dôme épidémique

La semaine dernière, plus de 600.000 personnes ont été infectées, mais les vacances scolaires favorisent la décline de l'épidémie.



En trait rouge, l'épidémie actuelle de grippe, en pointillés, celle de l'hiver 2012-13.

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