

## 10 bonnes résolutions pour 2015

- 1 - Mangez régulièrement des légumes et des fruits variés, frais, surgelés ou en conserve. Il existe toutes sortes de façon de les préparer : soupes, salades, compotes, tourtes, accompagnement de viande ou de poisson, etc.
- 2 - Consommez des céréales et des féculents à chaque repas : pain, pâtes, riz, lentilles, semoule, pommes de terre, haricots secs, etc.
- 3 - Complétez vos repas par des produits laitiers : yaourts, verre de lait, fromage.
- 4 - Mangez chaque jour de la viande, du poisson (sardines en boîte, par exemple) ou des œufs.
- 5 - Buvez de l'eau à volonté, au cours et en dehors des repas.
- 6 - Limitez la consommation d'alcool (vin, bière, apéritifs, etc.) A partir de 2 verres par jour pour les femmes et de 3 pour les hommes, le risque de maladie grave augmente.
- 7 - Ne rajoutez pas de matières grasses à vos plats.
- 8 - Limitez le sel (n'en rajoutez pas aux plats qui vous sont servis).
- 9 - Limitez les produits gras, salés ou sucrés (frites, croissants, sodas, biscuits apéritifs, barres chocolatées, crèmes desserts, huile, beurre, pâtes à tartiner, etc.).
- 10 - Faites au moins 30 min d'activité physique par jour (marcher, monter les escaliers, faire du vélo, etc.).

Source : INPES. <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1457.pdf>

## Le Dico du doc



### Résolutions



Mot fourre-tout utilisé souvent en début d'année.

Les résolutions ont pour but d'éviter ou de résoudre des problèmes présents ou à venir.

Le propre des résolutions est qu'elles supposent un changement des habitudes, ce qui est souvent difficile à réaliser sur une longue durée.

Il y a deux façons d'envisager les résolutions :

- celle de Pierre de Coubertin : « l'essentiel, c'est de participer » ;
- celle de Winston Churchill : « ça ne sert à rien de dire « j'ai fait de mon mieux ». Pour atteindre son objectif, il faut faire ce qui est nécessaire. »

La première approche facilite la mise en œuvre des bonnes résolutions, mais seule la seconde permet d'obtenir les résultats espérés.

Les conseils des médecins permettent de choisir des objectifs pertinents et des résolutions adaptées à son état de santé ; ils ne remplacent pas la volonté et la ténacité du patient.

Source : Open Rome

## Météo antibio

### Risques

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

Sources : Open Rome, ECDC  
et <http://www.pollens.fr>

### VRS, grippe, etc.

A la fin décembre, la France et la plupart des pays européens signalaient :

- une forte activité du virus respiratoire syncytial (VRS), responsable de bronchiolites chez les nourrissons, de bronchites asthmatiformes chez les adultes et d'épidémies d'infections respiratoires dans les collectivités de personnes âgées ;
- une activité grippale modérée, dominée par des virus grippaux de type A(H3N2), sensibles aux antiviraux de type oseltamivir (Tamiflu).

La période est propice également aux gastroentérites virales.

Sources : Open Rome, ECDC