

Tension trop haute : trop de sel sans vous en rendre compte ?

Un spécialiste de l'hypertension artérielle a constaté que 20% de ses consultants consomment trop de sel sans s'en rendre compte. Il a mis au point un questionnaire pour être sûr qu'on ne consomme pas trop de sel.

| Questionnaire ExSel | |
|---|--------------------------|
| Homme ? | Si oui : 1 |
| Obésité (Poids en kg / taille en m au carré) > 30 | Si oui : 2 |
| Dans une journée habituelle, consommation totale de pain : 6 morceaux ou plus 4 à 5 morceaux | Si oui : 2 Si oui : 1 |
| Dans une semaine, vous mangez du fromage (autre que fromage blanc) au cours de 7 repas ou davantage | Si oui : 2 |
| Dans une semaine, vous consommez de la charcuterie (jambon blanc exclu) au cours de 2 repas ou plus | Si oui : 2 |
| Vous utilisez souvent des bouillons cubes ou des rehausseurs de goût | Si oui : 1 |
| Dans une semaine, vous consommez 2 fois ou plus un des plats suivants : pizza, quiche, burger, crevettes, poisson fumé, olives, chips, plat traiteur artisanal | Si oui : 1 |

Si vous êtes hypertendu(e) et si votre score est inférieur à 5, vous êtes sûr(e) de ne pas absorber trop de sel. Si votre score dépasse 5, discutez avec un(e) diététicien(ne) pour calculer votre dose de sel, car une fois sur 5, elle risque d'être trop élevée.

Sources : Girerd X, 34^{èmes} journées de l'hypertension artérielle, Paris, 18-19 décembre 2014 et Bailly C, Egora n°43, 26 janvier 2015.

Le Dico du doc



Décès



Evènement regrettable, mais inéluctable pour tous les humains vivants (la vie est une maladie sexuellement transmissible, mortelle à 100%).

Les statisticiens comptabilisent les décès dus à une maladie de 2 façons :

- le taux de mortalité (division du nombre des décès des personnes malades par la taille de la population) ;
- le taux de létalité (nombre des décès de malades divisé par le nombre des malades).

Ces deux taux ont des valeurs totalement différentes.

Ex. : sur une population de 66 millions de personnes, une maladie en touche 3,3 millions et en fait mourir 6.600 :

- taux de mortalité : 6.600/66 millions, soit 1 sur 10.000
- taux de létalité : 6.600/3,3 millions, soit 1 sur 500.

Dans ce cas, le taux de létalité est 20 fois plus élevé que le taux de mortalité.

Quand on vous annonce qu'une maladie a tué x % de personnes, commencez par demander « % de quoi ? ».

Source : Open Rome

Météo antibio

Risques

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

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

Grippe au top

En France, toutes les sources disponibles confirment que l'épidémie de grippe A(H3N2) a atteint son pic.

Chaque fois qu'elle est importante, l'épidémie de grippe saisonnière provoque une saturation des services de réanimation pédiatrique et un afflux de malades aux urgences hospitalières.

L'impact sur le nombre des décès n'est pas encore connu, en raison de la complexité de l'attribution à la grippe d'un « excès de mortalité ».

Plusieurs clignotants « surmortalité » sont cependant allumés.

Sources : InVS, ECDC, SOS Médecins France,