

## Comment savoir si on a tendance à boire trop (d'alcool) ?

Il existe plusieurs méthodes pour savoir si votre consommation d'alcool vous fait courir des risques de dépendance :

- **La plus simple :**

êtes-vous capable de ne pas boire une seule goutte d'alcool pendant une semaine complète ?

Si oui, pas de problème.

Si vous avez un doute, faites l'essai.

Si non, parlez-en avec votre médecin.

- **Une autre (assez simple aussi) : répondez à un questionnaire "étudié pour".**

Les médecins utilisent souvent les questionnaires FACE (4 questions) et AUDIT (10 questions).

Pour faire un de ces tests :

Questionnaire FACE : <http://www.frar.asso.fr/spip.php?article68>

Questionnaire AUDIT :

<http://www.sante.public.lu/fr/rester-bonne-sante/030-alcool-dependances/test-audit.pdf>

Sources : Open Rome et Dr Catherine Burugorri. Généralités sur les addictions, Atelier MFP Services, 8 avril 2015, Paris.

## Le Dico du doc



### Foie



Organe généreux, économe, costaud et pas rancunier.

Le foie est généreux : il stocke et redistribue à la demande toute l'énergie apportée par l'alimentation sous forme de sucres ou de graisses. Sa capacité de stockage est très importante (c'est ce qui permet de produire du foie gras).

Le foie est économe : il récupère tout ce qui n'est pas directement utilisable par l'organisme et le transforme, autant que faire se peut, en substances utilisables. Il élimine ensuite les résidus en les versant dans la bile qui les ramène au tube digestif et les fait ainsi partir avec les selles.

Le foie est costaud : il absorbe la plupart des toxiques et des substances potentiellement dangereuses, puis il les dégrade pour les rendre inactives et les éliminer grâce à la bile.

Il « encaisse » ainsi les agressions toxiques d'un grand nombre de substances. Quelques unes, cependant, parviennent à détruire les cellules hépatiques : c'est le cas de certains médicaments « hépatotoxiques », de virus très agressifs et de champignons vénéneux (amanite phalloïde, par exemple).

Le foie n'est pas rancunier : chaque fois que des cellules hépatiques meurent, il en fabrique d'autres.

Il faut vraiment qu'il soit complètement épuisé pour perdre toutes ses qualités : il devient alors fibreux (« fibrose hépatique »), totalement fou (« cirrhose »), ou cancéreux.

Source : Open Rome

## Météo antibio

### Risques

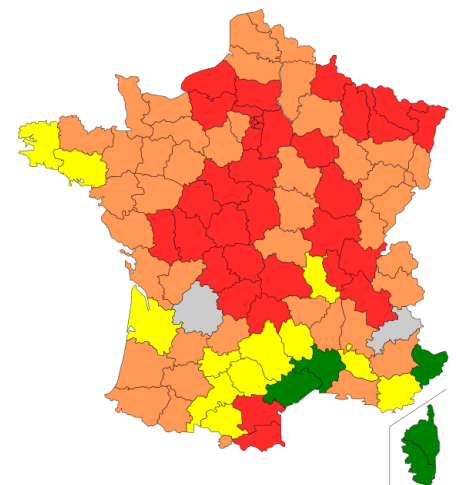
- Grippe : faible
- Bronchiolite : faible
- Inf respiratoire : modéré
- Gastro-entérite : faible
- Allergies pollens : très élevé

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

### Pollens

#### BOULEAU, FRENE, PLATANE

Cyprès, saule, peuplier, charme, graminées



Risque allergique 3 - 10 avril 2015

- : nul
- : très faible
- : faible
- : moyen
- : élevé
- : très élevé
- : données non disponibles

source : RNSA