

## Allaitement : vrai ou faux ?

**Allaiter fatigue plus que de donner le biberon : FAUX**

Ce sont les rythmes du bébé qui sont épuisants, ajoutés à la fatigue de la grossesse et de l'accouchement.

Au contraire, l'allaitement supprime le temps de préparation des biberons.

Ne craignez pas non plus que le bébé ne fasse pas ses nuits parce qu'il est allaité : l'acquisition des rythmes de sommeil dépend de beaucoup d'autres facteurs.

**La bière favorise la lactation : FAUX**

C'est la mise au sein et la succion du bébé qui vont progressivement augmenter la lactation.

Toute boisson alcoolisée est fortement déconseillée pendant l'allaitement.

**On ne peut pas allaiter quand on a une petite poitrine : FAUX**

Ni la quantité ni la qualité du lait ne dépendent de la taille des seins.

**Allaiter abîme les seins : FAUX**

C'est surtout la grossesse qui transforme les seins. Si la poitrine est bien maintenue avec un bon soutien-gorge, l'allaitement ne présente aucun risque de déformation.

Sources : INPES, OPEN ROME

## Le Dico du doc



### Listeria



Famille de bactéries de petites tailles, du nom du chirurgien anglais les ayant découvertes, Joseph Lister, contemporain de Louis Pasteur.

Détruites par la cuisson, elles peuvent survivre et même proliférer dans des aliments conservés au réfrigérateur.

Une seule d'entre elles, *listeria monocytogenes*, est parfois dangereuse pour les humains, provoquant une « listériose ».

Elle peut être présente dans les aliments, le sol, les plantes, les eaux usées et d'autres milieux naturels.

Les animaux comme les humains peuvent être porteurs à leur insu de *Listeria* dans leurs intestins.

Utiliser un couteau ayant servi auparavant à découper un aliment contaminé, permet aux listeria de passer sur un aliment non contaminé jusque-là.

Certains aliments contiennent souvent des listeria : viande crue ou peu cuite, charcuterie, poisson cru (tranches de saumon fumé), produits laitiers non pasteurisés (lait cru ou entier, croûtes de fromage).

Les cas de listériose sont rares, mais cette infection peut être dangereuse chez les femmes enceintes (risque fœtal) et les personnes immunodéprimées. Par prudence, il leur est conseillé d'éviter les aliments pouvant contenir des listeria.

Source : <http://www.phac-aspc.gc.ca/lab-bio/res/psds-ftss/listeria-monocytogenes-fra.php>

## Météo antibio

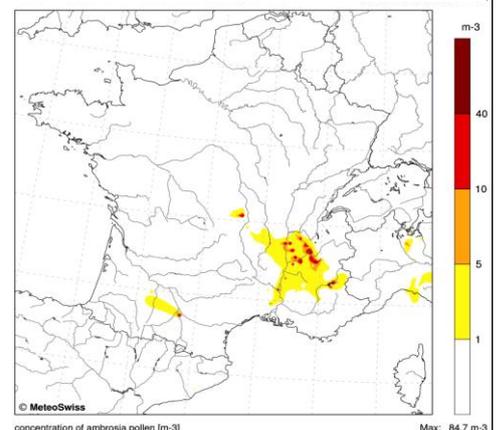
### Risques

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

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

### Pollens : Ambrosie

Cosmo-7-FORECAST  
13 août 2015.00h UTC  
Concentration moyenne en pollens  
au cours des 24 dernières heures



Sources : RNSA et MeteoSwiss  
Risque allergique du 12 au 16 août 2015