

## Pour mieux vous soigner vous-même, demandez conseil aux « pros » !

Votre santé dépend d'abord de vous :

- les médecins prescrivent les médicaments, mais vous seuls pouvez les prendre,
- les kinés ne peuvent pas bouger à votre place,
- vous seuls pouvez changer les comportements qui vous sont nocifs.

Prendre en charge sa santé n'est pas facile :

- les problèmes de santé sont rarement uniques, il faut choisir des priorités,
- il n'est pas simple de trier et d'analyser l'information disponible (sur internet notamment), car elle est à la fois surabondante, très technique et de qualité très inégale,
- la mise en œuvre des « bonnes résolutions » se heurte souvent à toutes sortes d'obstacles.

Pour s'y retrouver, vaincre les obstacles, gagner en efficacité et éviter de se décourager, demandez conseil à ceux dont le métier est de soigner : médecin traitant, pharmacien(ne), infirmier(e), kiné, chirurgien dentiste...

Source : Open Rome

## Le Dico du doc



### Auto-



Préfixe signifiant que la personne ou l'objet agit par lui-même :

- automobile : véhicule se déplaçant sans l'aide de chevaux.
- automatisme : mécanisme fonctionnant par lui-même sans intervention extérieure.
- autosatisfaction : sentiment d'un individu n'ayant pas besoin d'admirateurs pour être content de lui.
- auto-surveillance : mesure de paramètres médicaux effectuée par le malade lui-même sans l'aide d'un médecin, d'une infirmière ou d'un pharmacien.

Depuis la seconde moitié du XX<sup>ème</sup> siècle, les progrès techniques ont accru le nombre des gestes médicaux que les bien-portants ou les malades peuvent réaliser seuls :

- test de grossesse,
- surveillance des maladies chroniques (diabète, insuffisance rénale, etc.),
- détection de maladies infectieuses (grippe, infection urinaire et, depuis peu, Sida),
- injection de médicaments (insuline sous-cutanée, etc.),
- auto-vaccination (encore peu répandue en France).

Ces progrès ont eu lieu grâce à l'alphabétisation massive de la population et à la diffusion du savoir. Ils modifient le rôle des soignants en rendant prépondérante leur capacité à donner des conseils pertinents, leur aptitude pédagogique et leur énergie à défendre les droits des patients.

Source : Open Rome

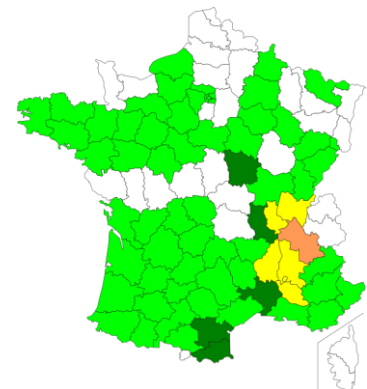
## Météo antibio

### Risques

- Grippe : faible
- Bronchiolite : faible
- Inf respiratoire : en hausse
- Gastro-entérite : faible
- Allergie pollens en forte baisse

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

### Pollens : enfin la fin !



Source : RNSA

Risque du 24 septembre au 2 octobre 2015

□ : nul    ■ : très faible    ■ : faible  
■ : moyen    ■ : élevé    ■ : très élevé  
■ : données non disponibles