

Gastros : pour éviter la déshydratation de votre bébé pesez-le et faites-lui boire du jus de fruit dilué (non re-sucré).

Chez un bébé, la gastro-entérite provoque une perte importante de sel et d'eau du fait des sueurs dues à la fièvre, des diarrhées et des vomissements. Cette perte peut déclencher une déshydratation (« manque d'eau ») qui se traduit par une perte de poids. Ainsi, en pesant matin et soir le bébé atteint de gastro-entérite, on peut suivre l'ampleur de sa déshydratation : tant que la perte de poids est inférieure à 5% du poids de départ, elle est considérée comme modérée.

Pour soigner les déshydratations du bébé, les médecins ont l'habitude de prescrire des « solutions de réhydratation ». Mais que peut-on faire quand la déshydratation est modérée et qu'on n'a pas ce type de produit sous la main ? Pour répondre à cette question, des médecins ont comparé les effets du jus de pomme dilué (50% jus de pomme, 50% eau) sans ajout de sucre, avec ceux d'une solution de réhydratation. Le jus de fruit dilué s'est avéré plus efficace que la solution, tant que la déshydratation restait modérée.

En pratique, si votre bébé est fébrile ou diarrhéique, pour lui éviter la déshydratation, pesez-le matin et soir et faites-lui boire souvent de petites quantités de jus de fruit dilué, sans rajouter de sucre.

Si le bébé perd du poids, le conseil médical est nécessaire. Si cette perte dépasse 5% du poids de départ, l'aide d'un médecin devient urgente.

Source Freedman S et al, Effects of dilute apple juice and preferred electrolytes fluids vs electrolutes maintenance solution on treatment failure among children with mild gastroenteritis : a randomized clinical trial. Jama 2016, April 30.

Le Dico du doc



TCC



Abréviation de Thérapie Cognitive Comportementale.

Les TCC sont des traitements sans médicaments, sous forme d'entretiens avec le médecin. Leur efficacité est démontrée dans le traitement de la plupart des insomnies, des angoisses et de certaines formes d'addictions.

En effet, quand nous avons des problèmes de santé, nous « interprétons de travers » ce que nous ressentons et nous en tirons des conclusions erronées.

Ces erreurs d'interprétation nous poussent à adopter des comportements qui, souvent, entretiennent le problème et l'aggravent au lieu de nous en protéger.

La discussion avec le médecin permet au patient de faire la part des choses entre ce qu'il ressent et l'interprétation qu'il fait de ses sensations. Elle lui permet aussi de comprendre l'origine de son problème de santé et détecter les facteurs qui l'amplifient.

Il est maintenant établi que les TCC sont beaucoup plus efficaces (et moins nocives) que les médicaments en cas d'insomnie ou d'angoisse chronique.

Source : Traitement de l'insomnie. Médecine, n°5. Mai 2016, p201

Météo antibio

Risques

- Grippe très faible
- Bronchiolite très faible
- Inf respiratoire moyen
- Gastro-entérite modéré
- Allergie pollens très faible

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

Grippe très discrète en Eurasie

Quelques rares cas de grippe sont confirmés en médecine de ville et chez des patients hospitalisés dans quelques pays d'Europe et d'Asie Centrale :

- Angleterre
- Irlande du Nord
- Suisse
- Suède
- Azerbaïdjan.
- Tadjikistan

Les virus grippaux isolés sont variés et correspondent à des virus connus.

La grippe étant rare pour l'instant, c'est le bon moment pour se faire vacciner.

Source : ECDC