

Quelques trucs à savoir quand on boit de l'alcool

- L'alcool fait très vite effet, surtout si l'on est à jeun. Manger des aliments gras ralentit l'absorption digestive de l'alcool mais, en contrepartie, prolonge la durée de l'alcoolisation.
- L'alcool absorbé est éliminé très lentement. Il faut environ 2 heures pour qu'il disparaisse complètement du sang. Un café ou une douche n'ont aucun effet sur le taux sanguin d'alcool.
- L'alcool déshydrate : 4 verres d'alcool font perdre environ 1 litre d'eau. Les maux de tête et la « gueule de bois » sont dus en grande partie à cette déshydratation.
- A dose égale, les effets dépendent de beaucoup d'autres choses : l'âge, le sexe, le poids, l'état de santé, la fatigue, les médicaments, etc.
- Les mélanges alcool + drogues ne font pas bon ménage. Ils se renforcent l'un l'autre et aggravent les effets indésirables (« ivresse pathologique », overdoses, etc.).
- Si vous allez à une soirée qui risque d'être très alcoolisée, prévoyez de dormir sur place ou assurez-vous qu'un participant non alcoolisé pourra vous ramener à votre domicile.
Par ailleurs, l'alcool désinhibe et déclenche des comportements sexuels à risque (emportez des préservatifs).

Sources : Open Rome et Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie (ANPAA)

Le Dico du doc



Alcool



Substance naturelle obtenue de diverses façons, dotée d'effets notables sur les perceptions et le comportement.

L'alcool est également baptisé « éthanol ».

Vin, bière, cidre, whisky, vodka, rhum, apéritifs, digestifs, toutes ces boissons contiennent de l'alcool.

A petites doses, l'alcool procure une sensation de détente, de gaieté et d'ouverture d'esprit.

A doses plus fortes, il provoque des troubles digestifs (nausées, vomissements), neurologiques (vertiges, perte d'équilibre, incoordination motrice des membres et des yeux, sensation de malaise, maux de tête) et psychiatriques (agressivité, violence, amnésie).

A doses encore plus fortes, l'intoxication provoque un coma.

La consommation très rapide de très fortes doses d'alcool ("binge drinking") fait passer sans transition de la gaieté détendue au coma.

La consommation régulière d'alcool est souvent nuisible :

- apport excessif de calories et désorganisation de leur assimilation par l'organisme, source d'accumulation de graisses (obésité, excès de cholestérol et de triglycérides, diabète),
- dépendance avec "syndrome de manque" à chaque tentative d'arrêt de la consommation.

Sources : ANPAA et Open Rome. Site www.anpaa.asso.fr

Météo antibio

Risques

- Grippe moyen
- Bronchiolite modéré
- Inf respiratoire moyen
- Gastro-entérite moyen
- Allergie pollens en hausse

Sources : RNSA, Santé Publique France,

Rougeole : les effets du doute

En France, pendant que les virus grippaux circulent encore discrètement, la rougeole provoque des flambées épidémiques dans les zones où les enfants sont moins vaccinés qu'ailleurs contre cette maladie très contagieuse.

Quand la proportion des enfants vaccinés (1 injection + 1 rappel) diminue, le nombre des personnes susceptibles d'attraper la maladie augmente, facilitant la circulation du microbe responsable.

Dans le cas de la rougeole, « l'hésitation vaccinale » vis à vis du vaccin ROR (rougeole, oreillons, rubéole) a créé des « trous » dans la « couverture vaccinale ».

Ce n'est pas un hasard si les foyers épidémiques se produisent là où ces trous sont importants.

La rougeole et ses conséquences (séquelles cérébrales, décès) sont évitables grâce au vaccin. Le nier est irresponsable.

Sources : HAS, Santé publique France