

Prendre de bonnes habitudes peut nuire !

Il est difficile de modifier ses habitudes et suivre les recommandations des médecins.

Paradoxalement, un tel changement peut même être nuisible. Ainsi, par exemple :

- Les somnifères et les anxiolytiques de la famille des benzodiazépines créent une dépendance, au bout de 4 semaines pour les somnifères, de 3 mois pour les anxiolytiques.
Quand on est devenu dépendant, il ne faut surtout pas les arrêter brutalement. Un arrêt trop brutal rend insomniaque.
- Les pratiques sportives régulières sont une excellente prévention de toutes sortes de maladies.
Quand on en a perdu l'habitude, on peut être tenté de « se remettre au sport ». Mais une reprise trop rapide est source de problèmes tendineux (rupture du tendon d'Achille, par exemple) et cardiaques.
- Le tabagisme est une catastrophe pour la santé. Arrêter brutalement de fumer rend boulimique, irritable et souvent « addict » à un autre produit (alcool, médicaments, etc.).
- Un excès de poids nuit à la santé, mais les régimes amaigrissants trop sévères créent des carences alimentaires et déclenchent un « phénomène de yoyo » : perte de 2 kg, puis reprise de 3 kg, puis perte de 3 kg suivie d'une reprise de 4 kg, etc.

Se soucier de sa santé et prendre des bonnes habitudes peuvent éviter toutes sortes de maladies, à condition de ne pas oublier que les changements de comportement sont, comme les boissons alcoolisées, à consommer avec modération.

Source : entretien le 4 juillet 2019 avec le Pr Roger Salamon, Université de Bordeaux.

Le Dico du doc



Rappels



Terme désignant les vaccinations faisant suite à une première vaccination.

Les vaccins, c'est comme au théâtre ! Avant les représentations, les acteurs et l'équipe technique vérifient que tout fonctionne : ils font une répétition générale devant une salle vide. Si tout ne marche pas parfaitement, ils en font une seconde, la « maréchale ». Ainsi, le jour où le public sera là, la pièce se déroulera au mieux.

La vaccination fonctionne comme une répétition : l'organisme est mis en contact avec une sorte de leurre, une substance qui ressemble à un agent infectieux, mais n'en présente pas les dangers. Le système immunitaire apprend ainsi à réagir et à bien coordonner tous les mécanismes de défense.

Quand la première répétition générale donne des résultats médiocres, il faut en refaire une ou plusieurs autres, jusqu'à ce que tout soit au point. Grâce aux rappels vaccinaux, l'organisme saura se défendre efficacement le jour où il sera en contact avec l'agent infectieux redouté.

A noter : si on fait le rappel vaccinal avec retard, il n'est pas nécessaire de « tout recommencer à zéro ». Le savoir-faire acquis lors des injections précédentes reste acquis.

Source : Open Rome

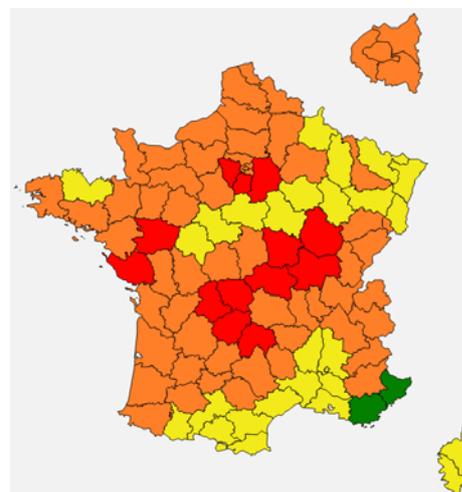
Météo antibio

Risques

- Grippe très faible
- Bronchiolite très faible
- Inf respiratoire très faible
- Gastro-entérite faible
- Allergie pollens élevé

Sources : RNSA, Santé publique France, Renal

Pas de vacances pour les graminées



Risque d'allergie: nul très faible faible moyen élevé très élevé

Sources : RNSA, <https://pollens.fr>

Pour s'abonner : <https://openrome.org/abonnement/ddj>