

Si vous arrêtez de fumer, surveillez votre poids.

Personne n'ignore que la consommation de tabac nuit beaucoup à la santé : elle est la principale cause de cancers et de maladies cardio-vasculaires. Les médecins recommandent aux fumeurs d'arrêter de fumer. Ont-ils raison ? L'arrêt du tabac est-il bénéfique ? Fait-il courir des risques particuliers ?

Pour en avoir le cœur net, une équipe médicale a surveillé pendant 20 ans 160.000 adultes fumeurs, âgés de 40 ans à 70 ans. Elle a comparé la fréquence des décès et de diverses maladies chez ceux qui avaient ou non arrêté de fumer. Les résultats sont très démonstratifs :

- Arrêter de fumer réduit de 40% le nombre des décès avant 70 ans, quelle que soit la cause du décès.
- Les fumeurs dont le poids augmente de plus de 5 kg pendant les 15 ans qui suivent l'arrêt du tabac ont un risque accru de devenir diabétique.

Si leur prise de poids dépasse 18 kg pendant les 6 premières années d'abstinence tabagique, ils perdent les bénéfices cardiaques du sevrage.

En pratique, arrêter de fumer est une excellente chose mais, si vous faites cet effort, surveillez votre poids et lutez contre l'embonpoint : faites de l'exercice, évitez les sucreries et modérez les apéros.

Source : Hu Y et coll. NEJM, 2018

Le Dico du doc



SDF



Abréviation de Sans Domicile Fixe.

Ceux qui ont un domicile ont souvent du mal à comprendre ceux qui n'en ont plus. En effet :

- Etre SDF incite à se figer dans une attitude compensant le sentiment d'isolement et de marginalité. Les uns se forgent une image d'eux mêmes de grande endurance : ils ne se plaignent pas et ne demandent pas d'aide, même quand ils pourraient en bénéficier. Les autres, à l'inverse, mettent en avant leurs maux et leurs malheurs ; ils cherchent toutes les aides possibles, même quand ils n'y ont pas droit.
- Ne pas avoir de domicile modifie les priorités. Chaque matin, premier objectif : savoir où on va dormir le soir. Second objectif : savoir comment on va se nourrir et où on pourra faire ses besoins. Tout le reste passe après.
- La notion de guérison est très différente selon qu'on est SDF ou médecin. Les soignants ont tendance à baptiser « guérison » le fait de contrôler l'évolution d'une maladie. Pour un SDF, guérir signifie ne plus être gêné par les symptômes qui l'empêchent de survivre.

A noter : l'hospitalité (mot qui a donné « hôpital ») consiste à offrir un toit, un repas et des sanitaires aux SDF de toutes natures : pauvres, voyageurs, pèlerins, immigrés...

Sources : Open Rome et La Revue Prescrire n°431, septembre 2019

Météo antibio

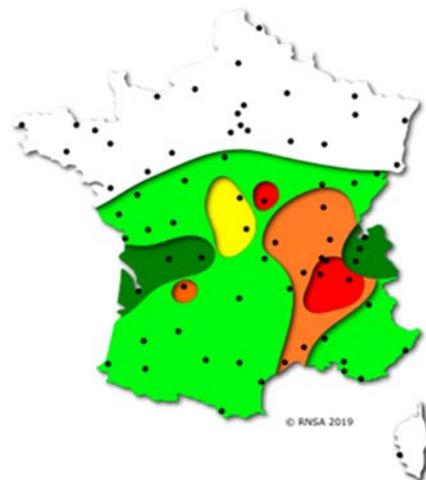
Risques

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

Sources : RNSA, Santé publique France, Renal

Ambrosie : toujours plus !

En métropole, dans les régions où l'ambrosie est répandue, la concentration aérienne de ses pollens, très allergisants, est très élevée.



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

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

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