

## Cigarette électronique et sommeil

Il a été bien démontré que le tabagisme, c'est à dire une forte consommation de tabac, peut entraîner des troubles du sommeil : difficultés d'endormissement, sommeil plus léger, réveils nocturnes, etc. Ce mauvais sommeil est causé par la nicotine des feuilles de tabac, une substance excitante qui accélère le rythme cardiaque et augmente la tension artérielle.

Devant l'augmentation de l'usage des cigarettes électroniques, des chercheurs américains ont voulu savoir si la nicotine contenue dans les e-liquides avait le même effet néfaste sur le sommeil.

Leur étude, récemment publiée, a été menée sur plus de 1 600 étudiants, dont 41% avaient déjà essayé ou utilisaient une cigarette électronique.

Les « utilisateurs » ont signalé beaucoup plus de troubles du sommeil et une plus grande consommation de somnifères que ceux n'ayant jamais utilisé la e-cigarette.

On peut donc conseiller aux fumeurs ou aux vapoteurs insomniaques de limiter leur vapotage en fin de journée, même si, chez certains d'entre eux, le manque de nicotine risque d'augmenter la nervosité et ainsi perturber leur endormissement.

En pratique, pour mieux dormir (et pour bien d'autres bonnes raisons), mieux vaudrait arrêter cigarette et vapotage !

Sources : Open Rome et MFP Services, <https://www.addictomed.fr>

## Le Dico du doc



### Potable



Qualificatif donné à l'eau qui peut être bue sans danger pour la santé.

Il est impossible de vivre sans eau. L'accès à l'eau potable est le principal moteur de l'organisation des sociétés humaines : habitat dispersé quand on trouve de l'eau partout, concentration autour des points d'eau quand ils sont rares, villages et villes au bord des rivières, des fleuves et des lacs. Aujourd'hui encore, une partie de l'humanité doit faire plusieurs kilomètres pour trouver de l'eau potable. Avoir un robinet d'eau potable dans son logement est un privilège réservé aux pays développés et aux élites des pays qui le sont moins.

Pouvoir boire de l'eau potable fait partie des droits de l'homme. Cependant, 2,6 millions de personnes meurent chaque année de maladies liées à la consommation d'eau insalubre.

La fraternité commence par une égalité d'accès libre à l'eau potable.

Source : Open Rome

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

## Météo antibio

### Risques

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

Sources : RNSA, Santé publique France

### Calme en métropole et aux Antilles, épidémie de grippe à La Réunion

En métropole et aux Antilles, la grippe reste discrète, même si quelques cas ont été confirmés en médecine de ville et dans plusieurs hôpitaux.

En revanche, à La Réunion, l'épidémie bat son plein et 28 personnes ont même été hospitalisées en réanimation pour des formes sévères nécessitant des soins intensifs pendant une durée prolongée.

Parmi les autres virus respiratoires, on signale une épidémie saisonnière de rhinovirus et de picornavirus (rhumes, gastroentérites), ainsi que l'apparition du Virus Respiratoire Syncytial (VRS), cause de bronchiolites.

Sources : Sp France, réseau RENAL