

Comment savoir si vous êtes « accro » ?

Les addictions sont provoquées par l'usage de certains produits (tabac, alcool, calmants, stupéfiants, etc.) ou par des comportements à la fois stressants et plaisants (jeux, consoles, sports intenses, etc).

Elles ont en commun de provoquer une bouffée de plaisir suivie d'une frustration plus ou moins douloureuse (le « manque ») poussant à recommencer l'expérience. Les personnes concernées ne peuvent plus se passer du produit ni interrompre le comportement addictif : elles deviennent « accros ».

Progressivement, l'intensité du plaisir ressenti diminue et le manque devient de plus en plus douloureux. Parallèlement, les conséquences des addictions (coût des produits, temps passé, effets secondaires, etc.) perturbent les relations humaines et aboutissent à des catastrophes personnelles, familiales, professionnelles et judiciaires.

Les personnes « accros » ont une caractéristique commune : le déni. Pendant une longue période, elles refusent de parler de leur dépendance, alors que leur entourage ressent de plus en plus les méfaits de leur addiction.

Pour savoir si vous êtes dans ce cas, vous pouvez utiliser des « auto-questionnaires » élaborés par des médecins et adaptés à chaque cause d'addiction. Ils sont courts et portent sur votre consommation et votre capacité à l'interrompre en changeant de comportement, ainsi que sur le ressenti de votre entourage.

En pratique, sortez du déni : utilisez les auto-questionnaires contenus dans le guide sur les addictions offert par la MGEFI et parlez-en à votre médecin.

Sources : Open Rome et MGEFI

Le Dico du doc



Neurosciences



Domaine des recherches sur les mécanismes permettant au système nerveux de fonctionner correctement.

Aux XIX^{ème} et XX^{ème} siècles, les médecins ont utilisé une méthode « anatomo-clinique » : en combinant l'examen minutieux des malades, l'imagerie (radiographies, scanners, etc.) et l'examen post-mortem direct des lésions (autopsie), ils ont décortiqué un par un tous les liens entre altération très localisée du cerveau ou d'une racine nerveuse et déficit. Ils ont pu ainsi identifier le rôle de chaque zone du cerveau et de chaque nerf.

Depuis le milieu du XX^{ème} siècle, la recherche porte sur les mécanismes chimiques de la transmission des influx nerveux dans le cerveau et entre deux nerfs. Cette transmission repose sur la production et la transformation de « neuromédiateurs ». Leur découverte a abouti à l'invention de médicaments « psychotropes », très utiles en psychiatrie même s'ils sont très imparfaits, et à une compréhension des mécanismes chimiques des addictions.

Les produits et les comportements addictifs perturbent le fonctionnement des neuromédiateurs, avec des effets progressivement croissants (« manque » et dépendance).

Source : Open Rome

Météo antibio

Risques

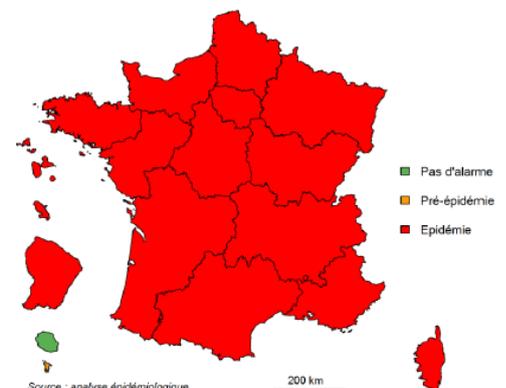
- Grippe épidémique
- Bronchiolite en baisse
- Inf respiratoire élevé
- Gastro-entérite modéré
- Allergie pollens moyen

Sources : RNSA, Santé publique France, Sentinelles

Grippe épidémique

L'activité grippale est en hausse en métropole. Les virus de type A(H1N1)pdm09 et B/Victoria co-circulent en métropole.

Niveau d'alerte régional pour la grippe
Semaine 06/2020



Source : Santé publique France

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