

Le sommeil en chiffres

Nous le savons tous, notre sommeil influence notre santé. Quelques données chiffrées glanées dans différents travaux résument à la fois l'importance du sommeil dans notre vie et le poids de nos mauvaises habitudes de sommeil :

- L'être humain passe environ **un tiers** de sa vie à dormir.
- La durée moyenne de sommeil est comprise entre **6 et 9 heures** par nuit chez les adultes.
- Une nuit de sommeil c'est une succession de **3 à 6 cycles de 60 à 120 minutes** chacun.
- La température corporelle s'abaisse autour de **36°C** durant la nuit.
- Les français dorment en moyenne **1h30** de moins qu'il y a 50 ans.
- Des nuits de **moins de 6h augmentent de 28%** le risque de diabète de type 2.
- Environ **1 français sur 3** est concerné par des troubles du sommeil.
- Plus de **la moitié** des insomnies sont dues au stress, à l'anxiété et à la dépression.
- Pour mieux dormir, il faut éviter les excitants (café, thé, colas ...) **après 16 heures**.

Sources : Open Rome et MFP Services

Le Dico du doc



Wuhan



Ville chinoise devenue mondialement célèbre. Cette petite métropole à l'échelle de la Chine (19 millions d'habitants, plus que la région parisienne) fait parler d'elle à cause d'un marché d'où a démarré la diffusion humaine d'un coronavirus adapté jusque là aux seuls animaux.

L'animal transmetteur n'est toujours pas identifié. En revanche, le virus responsable, appelé COVID-19 (Corona Virus Disease 2019), est parfaitement connu et analysé : son génome a été décodé dès le début de sa circulation humaine. Les virologues ont rapidement appris à le cultiver en laboratoire pour créer des outils de diagnostic, tester des antiviraux et mettre au point un vaccin.

Le CoVID-19 semble moins transmissible que la grippe, même si l'OMS envisage une diffusion mondiale lente.

Sa dangerosité actuelle est limitée.

Pour suivre la progression du coronavirus CoVID-19, les sites mis à jour quotidiennement abondent mais, pour trouver toutes les informations fiables, il suffit d'aller sur celui de l'OMS ou celui du Centre Européen de Contrôle et de Prévention des maladies (ECDC) :

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>

Source : Open Rome

Météo antibio

Risques

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

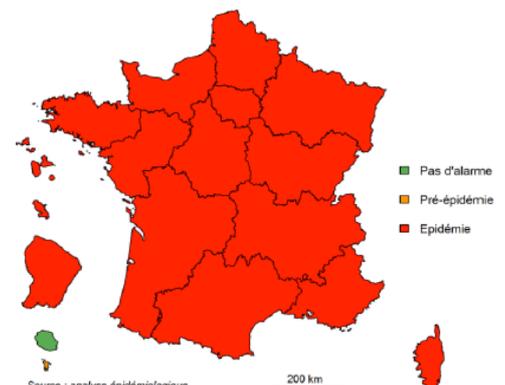
Sources : RNSA, Santé publique France, Sentinelles

Grippe épidémique

Les virus de type A(H1N1)pdm09 et B/Victoria co-circulent, provoquant une épidémie dans toutes les régions (sauf à La Réunion).

En Europe, la grippe est épidémique partout, avec une intensité moyenne.

Niveau d'alerte régional pour la grippe
Semaine 07/2020



Source : analyse épidémiologique des Cire - Auteurs : SpFrance - 2020

Source : Santé publique France

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