

Et si on en revenait enfin aux fondamentaux ?

L'émergence d'un nouveau coronavirus humain, l'absence de vaccin et de traitement antiviral adaptés, les ruptures de stocks de certains produits sanitaires de base (masques notamment) ont brutalement bouleversé nos vies et nous ont rappelé l'intérêt de deux gestes préventifs :

Se laver les mains plusieurs fois par jour

Les mains transportent facilement les bactéries, les parasites et les virus d'un humain à un autre. En se lavant les mains plusieurs fois par jour (avant les repas, après être allé aux toilettes, etc.), on se débarrasse de ces micro-organismes. Quand on n'a ni eau ni savon à proximité, les solutés hydro-alcooliques sont une solution de remplacement très pratique.

Porter un masque quand « on a la crève »

Lorsqu'on est atteint d'une infection respiratoire ou digestive aiguës, on est contagieux pendant 1 ou 2 jours avant l'apparition des symptômes (« incubation ») et 5 à 10 jours après. En portant dès le début des symptômes un masque (couvrant le nez et la bouche) lors de nos contacts avec les autres, on évite de leur transmettre les microbes qui nous infectent, car on bloque ainsi leur transmission durant 70% à 90% de la période contagieuse.

Les populations chez qui ces comportements fondamentaux sont devenus routiniers se protègent remarquablement bien en cas d'épidémies saisonnières ou de pandémie

Sources : Open Rome, Réseau des GROG, GEIG

Le Dico du doc



Cigarette



Produit rendu particulièrement addictif par les producteurs de tabac, grâce à l'ajout de substances chimiques.

La vente de cigarettes est un filon commercial juteux qui grève lourdement le budget des consommateurs et de ceux qui financent les soins liés aux maladies des fumeurs : entreprises, salariés, agriculteurs, artisans, commerçants, travailleurs indépendants et contribuables.

Pendant les deux premiers tiers du XXème siècle, la promotion des cigarettes a été une importante source de revenus pour les médias et les producteurs de films : à Hollywood, chaque matin, les acteurs trouvaient dans leur loge un paquet de cigarettes qu'ils devaient fumer lors des scènes à tourner.

A partir de 1968, dans les pays développés, les producteurs de cigarettes ont axé leur promotion sur les femmes et les préadolescents, qui deviennent très vite dépendants. Fumer est devenu un symbole de féminité et d'émancipation.

Chaque année, le tabagisme tue 5 millions de personnes.

Source : G. Dubois. Le rideau de fumée - Les méthodes secrètes de l'industrie du tabac. Seuil, 2003

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

Météo antibio

Risques

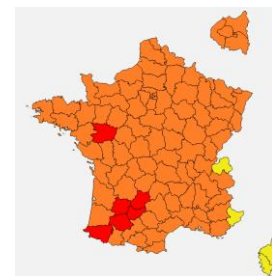
- Grippe très faible
- Covid19 faible
- Bronchiolite très faible
- Inf respiratoire faible
- Gastro-entérite faible
- Allergie pollens élevé

Sources : RNSA, Santé Publique France, Sentinelles, epidmeteo.fr

Pollens : enfin une amélioration !

La pluie réduit la circulation des pollens.

Sont actifs : graminées+++ , olivier, chêne, oseille, plantain, orties, tilleuls.



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

Sources : pollens.fr, epidmeteo.fr