

## Addiction : pour décrocher, utilisez l'effet domino !

Cesser de fumer du tabac ou de boire de l'alcool est très difficile quand on est devenu dépendant de ces produits addictifs. Leur consommation a de graves effets sur la santé. L'envie de « décrocher » survient habituellement dans un contexte où maladies, dépendance et difficultés personnelles s'enchevêtrent et rendent inapplicables les recommandations médicales des Autorités sanitaires. Les médecins généralistes appellent ce type de situation la « multimorbidité ».

Pour aider leur patient, ils lui recommandent de ne pas se précipiter, de commencer par faire l'inventaire de tous les problèmes, surtout ceux dont on n'aime pas parler (alcoolisme, tabagisme, chômage, divorce, violences, etc.). Ils examinent ensuite avec lui les liens entre ces problèmes et par quoi débiter. La stratégie gagnante est celle qui commence par un petit soin permettant une succession de changements : c'est « l'effet domino ».

Prenons l'exemple d'un patient ancien sportif qui vient consulter parce que ses genoux le font un peu souffrir. Il est alcoolo-dépendant, obèse, diabétique, déprimé et n'a plus d'activité sportive. Il est incapable de cesser de s'alcooliser, car l'alcool est son principal réconfort. Mieux vaut donc commencer par traiter l'humeur dépressive (1<sup>er</sup> domino), pour permettre de changer la façon de se nourrir (2<sup>ème</sup> domino), puis équilibrer le diabète (3<sup>ème</sup> domino), ensuite réduire la consommation d'alcool (4<sup>ème</sup> domino), et enfin perdre du poids (5<sup>ème</sup> domino) pour réduire la douleur des genoux et reprendre progressivement une activité sportive adaptée à son âge (6<sup>ème</sup> domino).

Source : Clerc P. et al. La multimorbidité, une nouvelle conception du soin. Co-édition SFMG et Global Media Santé, mai 2020.

### Le Dico du doc



## Streaming



Service accessible via internet permettant de voir à la demande un document vidéo (film, série télévisée, etc.) ou écouter un morceau de musique enregistrée.

Le streaming repose sur le stockage informatique d'un énorme volume de données et sur le maillage du globe par un vaste réseau de câbles, de fibres, de relais et de serveurs, permettant des flux considérables d'échanges de données.

Le trafic électronique lié au streaming produit actuellement 3% des gaz à effets de serre, en partie responsables du réchauffement climatique qui modifie notre environnement et agit sur de nombreux facteurs de risques de maladies.

Le nombre des abonnés aux offres de streaming progresse régulièrement mais personne ne dénonce leurs conséquences écologiques.

Paradoxe de nos sociétés, le trafic aérien est très stigmatisé pour ses conséquences sur l'environnement, alors qu'il produit lui aussi 3% des gaz à effets de serre et progresse moins vite que le streaming.

Source : Interview de Bertrand Piccard, Le Parisien, mercredi 10 juin 2020

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 en baisse

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

#### Le « risque pollen » diminue

En métropole, les pollens de graminées deviennent moins nombreux.

Autour de la Méditerranée se méfier des pollens de chêne, d'olivier et de pariétaire (urticacées).



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

Sources : pollens.fr, epidmeteo.fr