

Alcool : conseils de et pour gros buveurs

Certains « gros buveurs » sont, à leur façon, des « experts » pouvant donner de bons conseils sur les moyens de modérer sa consommation, dans l'espoir d'en retarder les conséquences catastrophiques à moyen ou long terme. Les médecins qui les soignent en ont retenu trois :

1. Essayer de ne boire qu'avec des amis.

La dépendance à l'alcool s'accompagne d'une dégradation de la vie famille et des relations professionnelles et sociales. En évitant de boire de l'alcool en solitaire quand les dégâts relationnels s'installent, on est forcé de réduire sa consommation. Attention : relation de comptoir de bistrot ne veut pas dire « ami » ; ce sont souvent des solitaires qui ne veulent pas se l'avouer.

2. Ne boire « que du bon ».

Boire un alcool de bonne qualité est un plaisir, mais la qualité se paie. Quand on n'a plus les moyens de se l'offrir, c'est le signe que la consommation commence à retentir sur les finances. S'astreindre à ne boire « que du bon », aide à réduire sa consommation quand les dégâts financiers prennent de l'ampleur.

3. Manger de la viande.

Les complications neurologiques de la consommation d'alcool (paralysies, atteintes des jambes et du cerveau, etc.) sont provoquées par des carences en vitamines contenues dans la viande. Les plats à base de viande sont d'ailleurs populaires dans les régions viticoles : entrecôte bordelaise, bœuf bourguignon, etc.

Source : Open Rome

Le Dico du doc



Gueule de bois



Surnom des effets d'un excès d'alcool, survenant plusieurs heures après la fin de la consommation : maux de tête, douleurs diffuses, fatigue générale, nausées, intolérance digestive et sentiment que rien ne va.

Tous ces signes sont dus à une seule et même cause : le manque d'alcool. De la même façon que les opiacés provoquent un syndrome de manque qui « accroche » le toxicomane au produit stupéfiant, l'absorption d'alcool peut être suivie d'une période de « manque » pénible. Reboire un peu d'alcool est une des façons de supprimer le manque. C'est une thérapeutique bien connue des gros buveurs chroniques, qui sirotent leur verre de blanc le matin sur le zinc des bistrots.

D'ailleurs, beaucoup de produits censés soigner la gueule de bois doivent leur efficacité apparente au fait qu'ils contiennent des plantes dissoutes dans... de l'alcool.

La patience est une bien meilleure solution : la gueule de bois disparaît sans alcool au bout de quelques heures.

Source : Open Rome,

Météo antibio

Risques

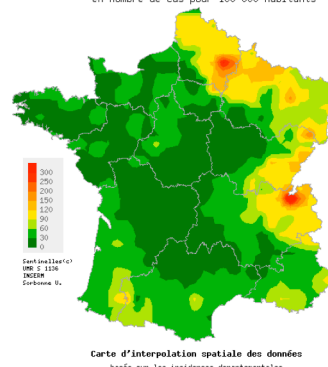
- Grippe	très faible
- Covid19	en hausse
- Bronchiolite	très faible
- Inf respiratoire	en hausse
- Gastro-entérite	modéré
- Allergie pollens	faible

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

Gastro-entérites : quelques foyers

Les virus digestifs circulent aussi et provoquent quelques foyers épidémiques dans le Nord-Est et à la frontière Suisse.

Diarrhée aiguë Semaine 2020s42
en nombre de cas pour 100 000 habitants



Carte d'interpolation spatiale des données
basée sur les incidences départementales

Sources : Sentinelles, epidmeteo.fr

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