

## Covid-19 : les règles changent encore !

La situation sanitaire s'améliore peu à peu sur le front de la Covid-19. Cette situation favorable permet aux autorités de santé d'assouplir un peu plus les règles de protection à partir du 28 février 2022.

Deux domaines sont concernés :

- Le port du masque n'est plus obligatoire dans tous les lieux clos soumis au « pass vaccinal », à l'exception des transports.  
Pour rappel, depuis le 2 février 2022, le port du masque n'est plus exigé en extérieur.
- Les règles de dépistage des « cas contacts » avec un schéma vaccinal complet sont allégées : un seul test suffit (autotest, test antigénique ou test RT-PCR) 2 jours après avoir eu connaissance de son statut de cas contact.  
Les règles d'isolement demeurent inchangées pour les personnes positives.

L'épidémie de Covid-19 n'est pas terminée. Même si des allègements des règles sont possibles, le risque est toujours là. Le port du masque reste préconisé, en particulier chez les personnes les plus fragiles, en cas de regroupement avec une forte densité. Enfin, au moindre doute, et même si vous avez un schéma vaccinal complet, n'hésitez pas à faire un test pour éliminer une infection Covid-19.

Source: <https://epidemeto.fr>

## « Benzodiazépines »

Appelées aussi « calmants » ou « tranquillisants », elles regroupent une vingtaine de médicaments délivrés sur prescription médicale.

Les médicaments de la famille des benzodiazépines ont différentes propriétés : anxiolytiques (contre l'anxiété), hypnotiques (contre l'insomnie), anti-convulsivantes (épilepsies, sevrage de la dépendance à l'alcool), myorelaxantes (contre les contractures musculaires).

Généralement prescrites pour soulager l'anxiété, le stress ou l'insomnie, les benzodiazépines soulagent les symptômes mais ne traitent pas les causes. Elles ne permettent pas de soigner une dépression.

Elles peuvent provoquer des effets secondaires, plus ou moins importants selon la dose prescrite et la sensibilité individuelle.

De plus, le vieillissement et certaines maladies accroissent la sensibilité de l'organisme aux somnifères et aux tranquillisants et donc le risque d'effets secondaires.

La durée du traitement doit être la plus courte possible, à la dose efficace la plus faible, car la prise prolongée de ces médicaments entraîne d'importants effets secondaires : baisse de la vigilance, avec somnolence pendant la journée pouvant entraîner des chutes, des accidents de voiture ou de travail, des troubles de l'équilibre, des troubles de la mémoire, etc.

Il est recommandé de consulter au moins une fois par mois le médecin qui a instauré le traitement.

Source : <https://addictomed.fr>

## Météo antibio

### Risques

- |                    |           |
|--------------------|-----------|
| - Covid19          | en baisse |
| - Grippe           | moyen     |
| - Inf respiratoire | moyen     |
| - Gastro-entérite  | moyen     |
| - Pollens          | faible    |

Sources : RNSA, Santé Publique France, BeHCL

Météo régionale : <https://epidmeteo.fr>

ALLÈGÈREMENT DES RESTRICTIONS  
ET RETOUR DES CONS AU CINÉMA



### Quiz

#### « Bénéfice » ?

Cochez la bonne réponse

- automatique pour les antibiotiques
- proportionnel au coût du médicament
- mesurable en laboratoire
- variable selon les individus

Pour vérifier l'exactitude de votre réponse, consultez le Doc du jeudi n°2022-8 en ligne sur le site <https://openrome.org/ddi/annee/2022>

Pour s'abonner :

<https://openrome.org/abonnement/ddi>