

## Modifier nos comportements, souvent bon pour la santé !

Les médecins disposent d'un vaste arsenal thérapeutique pour soigner les personnes qui les consultent mais, bien souvent, c'est le changement de comportement des patients eux-mêmes qui est le facteur déterminant.

Ne plus faire « comme avant », demande de nombreuses qualités (courage, persévérance, endurance, optimisme, etc.). Il faut modifier ses habitudes, ses repères, bousculer son entourage, son milieu professionnel, remettre en cause des certitudes et des idées reçues. Mais faire cet effort personnel peut apporter un énorme bénéfice médical.

Par exemple :

- Le meilleur traitement du diabète est l'exercice physique. Avant l'invention de l'insuline, le sport, pratiqué à un niveau professionnel, a permis aux diabétiques « insulino-dépendants » de vivre sans insuline. Aujourd'hui, l'exercice physique est le principal traitement recommandé à tous les diabétiques.
- La perte de poids et une alimentation moins salée peuvent normaliser la tension artérielle et permettent souvent de supprimer les médicaments anti-hypertenseurs.
- La marche quotidienne est le seul traitement capable de redonner une autonomie de déplacement aux patients victimes d'une artérite des membres inférieurs.
- Dans la plupart des situations de handicap, c'est l'effort quotidien de réadaptation qui permet de développer les compensations nécessaires au retour à l'autonomie.

Source: Open Rome

### « Avant »

Mot regroupant tout ce qui compose le passé. La psychologie humaine tendant à effacer les mauvais souvenirs, le passé se pare souvent de qualités qu'il n'avait pas vraiment (« c'était le bon temps », « Yesterday, all my troubles seemed so far away... »).

En médecine, il est indispensable de questionner les patients sur leur passé et de rechercher ce qui, déjà à cette époque, n'allait pas, afin de reconstituer les « parcours de santé » et les « trajectoires pathologiques ».

C'est une quête difficile et douloureuse, car elle bute sur le désir d'effacer les malheurs et sur l'oubli de faits considérés à l'époque, souvent à tort, comme des détails sans importance.

Dans la vie collective aussi, le passé a tendance à être idéalisé. Par exemple, les louanges du retour à la nature oublient la dureté de la vie rurale, quand les villages n'avaient notamment pas accès à l'électricité.

En politique, le culte du passé est d'ailleurs une façon commode de séduire la population. En 1934, Mussolini faisait rêver les Italiens en se référant à la splendeur de l'Empire Romain.

Sources : Open Rome et Lennon J, Mc Cartney P, Yesterday, The Beatles Lyrics, 1965.

### Météo antibio

#### Risques

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

Sources : RNSA, Santé Publique France, BeHCL

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

### CHANGER DE COMPORTEMENT !

LE LEVER  
DU COUDE GAUCHE



#### Quiz

#### « Benzodiazépines » ?

Cochez la bonne réponse

- cheval vainqueur du prix d'Amérique
- médicament très utile et sans danger
- médicament sans danger mais inutile
- médicament utile à certaines conditions

Pour vérifier l'exactitude de votre réponse, consultez le Doc du jeudi n°2022-09 en ligne sur le site <https://openrome.org/ddi/annee/2022>

Pour s'abonner :

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