

Le conseil du Dr GROG

Au lieu d'accuser les huîtres, lavez-vous les mains !

Au moment des fêtes de fin d'année, les gastro-entérites sont très souvent épidémiques. En raison des habitudes françaises, les huîtres sont facilement incriminées. Plusieurs études ont montré que cette accusation est dénuée de fondement. Une récente enquête menée pendant 4 ans par un groupe de recherche dirigé par l'Ifremer * confirme que les huîtres françaises sont particulièrement saines. En réalité, la propagation des épidémies de gastro-entérites est due à la contagiosité des virus digestifs et au manque d'hygiène.

La plupart des virus digestifs se transmettent par le contact avec les mains d'une personne malade. Pour empêcher cette transmission, il suffit de SE LAVER LES MAINS AU SAVON avant les repas, après chaque passage aux toilettes, à chaque fois que l'on doit s'occuper de jeunes enfants (avant et après le change, le biberon...).

Se laver les mains a un autre avantage : ce geste simple empêche aussi la transmission de certains virus respiratoires comme le Virus Respiratoire Syncytial, responsable des bronchiolites du nourrisson.

* L'IFREMER est l'institut scientifique chargé notamment de surveiller la qualité des fruits de mer.

Sources

Institut de Veille Sanitaire. Point sur l'épidémiologie, l'étiologie et les facteurs de risque des épidémies hivernales de gastro-entérites en France, dossier de presse, janvier 2004

Letrilliart L, Desenclos J-C, Flahault A. Risk factors for winter outbreak of acute diarrhoea in France: case-control study. *BMJ* 1997 ; 315 : 1645-9

Mammette A. Virologie médicale, Presse Universitaire de Lyon, 794 pages, septembre 2002

Janssens A, M. Pompepy M et al. Etude Ifremer - CNC - CNRS - Inra - Open Rome. Rapport à l'Union Européenne, 2004.

Le Dico du doc

Poids et tension artérielle

Pression artérielle et poids sont liés. Les médecins ne savent pas pourquoi mais le fait est là : la tension artérielle augmente quand on prend du poids. Il suffit souvent de grossir d'une dizaine de kilos pour que la tension artérielle, normale jusque-là, devienne anormalement élevée. A l'inverse, chez les personnes « hypertendues » (celles dont la tension est très élevée), l'amaigrissement s'accompagne constamment d'une baisse importante de la tension artérielle. Pour donner un ordre de grandeur, la perte de poids est 5 fois plus efficace que le régime sans sel pour faire baisser la tension.

En pratique, si, en janvier, votre tension artérielle est trop élevée, faites l'expérience : supprimez l'alcool, diminuez le pain et le fromage. Quelques semaines plus tard, pesez-vous et faites contrôler votre tension. Si vous avez perdu quelques kilos, votre tension aura baissé et sera même peut être totalement normale !

Source : *L'hypertension artérielle in Insulinorésistance, médecine générale et recherche. Groupe d'études BigPro, APNET, Inserm, Open Rome.*

Météo antibio

Risque de

- | | |
|--------------------|-----------|
| - Grippe | en hausse |
| - Bronchiolite | en hausse |
| - Inf respiratoire | en hausse |

La circulation de la grippe est modeste, notamment en région parisienne.

Les bronchiolites sont également très fréquentes chez les nourrissons, surtout dans la moitié nord de la France.

Les virus respiratoires et digestifs profitent des rassemblements familiaux pour circuler plus vite, plus loin, plus fort...

Pour empêcher ces virus de gâcher les fêtes, se laver les mains est très efficace.

Sources : GROG, EISS, Open Rome

<http://www.grog.org>

et <http://www.eiss.org>