

Le conseil du Dr GROG

Grippe chez l'enfant : attention à la fièvre !

Chez les jeunes enfants, la grippe commence souvent par une brusque montée de fièvre. Quand la fièvre monte trop vite très haut, elle peut provoquer une crise de convulsions fébriles chez certains enfants prédisposés. Pour éviter l'apparition de telles convulsions, il suffit en général de ralentir la montée de la fièvre avec quelques mesures simples et peu coûteuses : dévêtir l'enfant, rafraîchir la température de sa chambre (ouvrir la fenêtre, baisser le thermostat) et lui donner souvent à boire un peu d'eau. On peut compléter le traitement préventif par un médicament anti-fièvre (paracétamol, etc.) en veillant à ne pas associer deux anti-fièvre différents et en respectant soigneusement les doses indiquées par le médecin.

Pour en savoir plus : <http://www.agmed.sante.gouv.fr/htm/10/fevvre/fevqest.htm>

Le Dico du doc

Gâteau

Tout le monde le sait : les gâteaux contiennent beaucoup de sucre, c'est ce qui fait une partie de leur charme. Logiquement, quand on mange une grosse part de gâteau, notre organisme doit absorber un gros apport de sucre qui transite dans le sang pendant quelques heures. Donc, si on dose le sucre dans le sang une à deux heures après avoir mangé un gros gâteau, il va y avoir plus de sucre que lors d'un dosage effectué à jeun.

Logiquement ? Pas tant que ça ! Tout dépend de l'effort physique effectué avant d'absorber le gâteau. Si vous mangez le gros gâteau lors d'un après-midi tranquille au bureau, la dose de sucre dans votre sang va effectivement monter beaucoup, vite et longtemps. Par contre, si votre festin sucré se produit à la fin d'un exercice sportif intense (marche rapide prolongée, partie de tennis, etc.), votre organisme est en manque d'énergie et il absorbe le sucre avec avidité, dès qu'il arrive dans le sang. Si vous dosez le sucre dans votre sang, le résultat sera probablement le même que celui qu'on observe à jeun sans gâteau. Ce fait paradoxal est tellement vrai que certains diabétiques dépourvus d'insuline se soignent en devenant des sportifs de haut niveau. L'exemple le plus célèbre est Bill Talbert, un tennisman américain né bien avant l'invention de l'insuline, vainqueur de la Coupe Davis dans les années 50, inventeur du « Tie-break » dans les années 90 et père de famille prolifique.

En pratique, quand on est gourmand, mieux vaut être sportif. Le plus dangereux pour la santé, ce n'est pas ce qu'on mange, c'est le manque d'exercice avant de manger. Le sport, c'est du gâteau !

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

Météo antibio

Risque de

- Grippe	en hausse
- Bronchiolite	en baisse
- Inf respiratoire	en hausse

La grippe est modérément épidémique en France et en Europe de l'Ouest. Chez les personnes fragilisées par une maladie chronique (diabète, insuffisance cardiaque ou rénale, maladie de Parkinson, etc), l'infection grippale peut entraîner des surinfections et des complications graves en l'absence de vaccination.

Il existe des médicaments antiviraux spécifiques de la grippe, qui peuvent être utiles à condition d'être prescrits au tout début de l'infection.

Actuellement, cette activité grippale accrue est limitée et bien banale. Le virus en cause n'a rien à voir avec celui qui touche les oiseaux en Asie du Sud Est. Les « grippologues » restent donc particulièrement sereins.

Quant aux autres virus respiratoires, ils sont plutôt discrets, tandis que l'épidémie de bronchiolites continue de régresser.