

Le conseil du Dr GROG

Froid ?

« Il est tombé malade parce qu'il a pris froid ». Ce principe de l'effet du froid sur le déclenchement des maladies infectieuses est ancré dans la sagesse populaire.

Or il n'existe absolument aucune preuve que le froid déclenche des maladies infectieuses. En revanche, beaucoup de maladies infectieuses commencent ou sont accompagnées d'une sensation de froid, liée aux frissons provoqués par la fièvre.

Ce n'est donc pas le froid qui rend malade, c'est la maladie qui donne une impression de froid.

Par ailleurs, quand on est malade, les mécanismes d'adaptation au froid ou au chaud sont souvent perturbés, d'où le réflexe de se blottir sous la couette, bien au chaud, au fond du lit. Cet excès de chaleur joint à la fièvre peut avoir des conséquences néfastes, notamment chez les nourrissons ou les personnes âgées : à force d'avoir chaud, on finit par se déshydrater.

En pratique, en cas de « coup de froid », méfiez-vous aussi du coup de chaleur...

Source : *Météoantibio, Réseau national des GROG, 2005*

Le Dico du doc

CHAUD

Notre organisme est composé de... 60% d'eau. Cette proportion est encore plus élevée chez les enfants et atteint 80% chez les nourrissons. Cette grande quantité d'eau sert surtout d'amortisseur thermique, car il faut beaucoup de calories pour augmenter la température de l'eau. C'est pour cela qu'on transpire quand il fait trop chaud : l'eau de la sueur absorbe une partie de la chaleur que le corps ne parvient plus à éliminer.

Si, par peur du froid, vous poussez votre chauffage à fond, au delà de 20°C, faites attention : vous obligez votre organisme à lutter contre cet excès de chaleur. Aidez-le en buvant beaucoup d'eau, en humidifiant l'air ambiant (saturateurs contre les radiateurs...). Pensez-y encore plus si des nourrissons ou des personnes âgées vivent dans des pièces très chaudes : il faut veiller à ce qu'ils boivent de l'eau souvent et en volume suffisant. Chez les personnes âgées, la production de sueur est souvent défaillante. On peut compenser ce déficit en humidifiant le visage et la peau : cette humidité joue alors le rôle d'une « sueur artificielle ».

En pratique, attention à la chaleur, cette source de confort n'est pas forcément bonne pour la santé.

Source : *réseau national des Groupes Régionaux d'Observation de la Grippe, Open Rome.*

Météo antibio

Risque de

- | | |
|--------------------|-----------|
| - Grippe | en baisse |
| - Bronchiolite | en baisse |
| - Inf respiratoire | en baisse |

La vague de grippe reflue en Europe de l'Ouest, culmine en Europe du Sud-Est et progresse en Europe du Nord-Est.

En Asie, la grippe aviaire sévit toujours mais l'Organisation Mondiale de la Santé constate que la transmission inter-humaine de ces virus grippaux animaux reste très limitée. Si vous voyagez dans ces contrées, éviter de folâtrer parmi les poulets, les canards et les coqs de combat...

En France, on signale encore quelques cas de bronchiolites mais la fin de la vague de froid annonce l'arrivée des premiers cas d'allergie aux pollens. Si vous êtes sujet au « rhume des foins », c'est le moment de commencer à y penser...

Sources : GROG, EISS, Open Rome
<http://www.grog.org>
et <http://www.eiss.org>