

## Un remède miracle contre la toux : l'humidité !

La toux est souvent renforcée et entretenue par la sécheresse des muqueuses de la gorge, du nez et des cordes vocales. L'humidification de ces muqueuses est un moyen simple et efficace de diminuer l'intensité de la toux et de la faire disparaître plus vite. Pour y parvenir, pensez à boire de petites quantités d'eau à maintes reprises pendant la journée et à humidifier l'air des pièces dans lesquelles vous séjournez. Pour humidifier l'air, tous les petits moyens sont bons : saturateurs, fenêtres ouvertes, récipient creux plein d'eau... En cas de « toux d'irritation », plus l'air que vous respirez sera humide, moins vous tousserez... (surtout si vous ne fumez pas !).

Source : GROG coordination nationale

Le Dico du doc

### Bénéfice/risque

Pour décider s'il faut ou non autoriser (et rembourser) un médicament, les Autorités ont pour règle de prendre en compte les bénéfices et les risques liés à son usage.

Au dire même d'un des responsables de ces autorisations, il s'agit d'une mission quasi-impossible ! Apprécier un bénéfice est certes possible : on peut, par exemple, chiffrer le nombre des accidents cardiaques évités en traitant une hypertension artérielle. On peut aussi estimer le risque d'effets indésirables d'un médicament. Mais peut-on faire une division où, par exemple, le numérateur est un nombre d'infarctus du myocarde évités et le dénominateur un nombre de désordres mentaux provoqués ? La tâche est d'autant plus délicate que, pour connaître le nombre des effets indésirables, il faut que plusieurs centaines de milliers de patients aient pris le médicament en question, ce qui n'est jamais le cas avant l'autorisation de commercialisation.

En pratique, on peut en déduire 4 idées simples :

1. Tout médicament peut avoir des inconvénients encore non détectés
2. Quand la prise d'un médicament n'est pas justifiée, il y a forcément plus de risque que de bénéfice à le consommer
3. Un médicament est un produit dont on n'a jamais fini de découvrir les effets
4. Les patients aident les médecins à évaluer les bénéfices et les risques liés à l'usage des médicaments.

Source : Comment prendre en compte le rapport bénéfice/risque dans l'évaluation des thérapeutiques ? Pr J. F. Bergmann, 4èmes rencontres Santé et Société, Paris, 19 oct 2005.

Sur le front de la grippe

### Laissons aux poulets ce qui revient aux poulets

Sur le front de la grippe humaine, en France, tout est calme. En revanche, l'agitation s'amplifie autour de la grippe des volailles. En Asie du Sud-Est, on recense maintenant plus de 2.000 élevages ou groupes d'élevages infectés. L'apparition de plusieurs foyers à distance en Russie d'Asie, puis en Europe (Roumanie, Turquie...) a accru la vigilance des éleveurs et des Autorités. En effet, au sein d'un élevage de volailles, la grippe est très contagieuse... pour les volailles. Un cas de grippe aviaire dans un élevage peut provoquer rapidement une hécatombe et ruiner l'éleveur. De plus, si aucune mesure n'est prise, les élevages avoisinants peuvent être infectés à leur tour.

La stratégie de lutte est donc simple à comprendre : dès qu'une volaille est atteinte dans un élevage, les Autorités organisent un périmètre d'isolement (plusieurs km) autour de la zone concernée ; toutes les volailles sont abattues et détruites. Pour éviter le risque d'une co-infection par des virus grippaux et aviaires chez les humains confinés à l'intérieur du périmètre de sécurité, toutes ces personnes sont vaccinées contre la « grippe humaine saisonnière ». On limite ainsi la possibilité que le virus aviaire trouve chez le virus humain ce qui lui manquait pour s'adapter à l'homme et provoquer une pandémie.

Source :

<http://www.grog.org/grippeaviaire.html>