



## Le conseil du Dr GROG

### Chaud, frigo, gastro

Les aliments contiennent à l'état normal des microbes qui ne demandent qu'à se multiplier. Le froid ne les détruit pas, il ne fait que les engourdir. Dès que la température remonte, les microbes recommencent à proliférer, ce qui dégrade la qualité des aliments et peut provoquer une gastro-entérite chez ceux qui les consomment.

Pour éviter ce type de désagrément, quelques précautions s'imposent :

- Respectez les dates de péremption indiquées sur les emballages.
- Mangez les pâtisseries le jour même.
- Ramenez vos courses chez vous le plus vite possible.
- Rangez très rapidement vos courses dans le réfrigérateur.
- Placez les produits frais les plus fragiles (laitages, poissons, viandes, merguez, saucisses, plats préparés, etc.) dans la partie la plus froide du réfrigérateur.

Mais aussi

- Lavez-vous systématiquement les mains avant de manipuler des aliments.
- Déballez et nettoyez les fruits et les légumes avant de les ranger dans le bac à légumes.
- Déconditionnez les packs et supprimez les emballages.
- Protégez vos restes avec un film plastique ou du papier alu.
- Veillez à séparer les aliments les uns des autres pour éviter les contaminations éventuelles.
- Nettoyez régulièrement l'intérieur du réfrigérateur (2 fois par mois environ) avec de l'eau vinaigrée ou chlorée.

Car la façon de ranger les aliments dans le réfrigérateur peut aussi jouer un rôle protecteur important en chassant une partie des microbes.

Sources : GROG et Open Rome.



## Le Dico du doc

### Benzos

Diminutif de benzodiazépines, une famille de médicaments dotés d'une structure chimique qui leur permet de se fixer sur des récepteurs spécifiques au niveau de certaines zones du cerveau. Les benzos forment une famille nombreuse, qui comprend notamment Halcion®, Lexomil®, Lyzanxia®, Rohypnol®, Temesta®, Tranxène®, Valium®, Victan® et Xanax®.

~~Lexomil~~ Les benzos ont en commun de diminuer l'angoisse, accélérer l'endormissement, empêcher de se réveiller, relâcher les muscles, diminuer la mémoire, empêcher les crises d'épilepsie, perturber les rythmes du sommeil et créer une dépendance au médicament.

Pour des raisons essentiellement commerciales, les benzos sont surtout commercialisées en tant que médicament anti-angoisse ou hypnotique.

Ces médicaments sont très utilisés en France et cet usage massif est probablement une catastrophe en terme de santé publique ! En effet, la plupart des consommateurs de benzos en deviennent rapidement dépendants : s'ils cessent d'en prendre, ils ont beaucoup de difficultés à trouver le sommeil et quand ils s'endorment enfin, ils font des cauchemars. Outre que les benzos finissent par perturber gravement les mécanismes du sommeil, pendant la journée, ils altèrent la vigilance, la mémoire et la conduite automobile.

En pratique : évitez de toucher aux benzos, fiez-vous à un avis médical et méfiez-vous de la dépendance.

Sources : *Les troubles du sommeil*. Michel Billiard et Yves Dauvilliers. Masson, janvier 2006

*L'insomnie chronique*. Odile Benoit et Françoise Goldenberg. Masson, octobre 2004