

Le conseil du Dr GROG



Rechuter est souvent utile pour réussir

Beaucoup de fumeurs vous le diront : « je sais comment arrêter de fumer, j'ai essayé très souvent ! ». Le propre des substances qui créent une dépendance est d'annihiler la volonté. Quand une personne dépendante veut cesser de consommer un tel produit, elle ressent un manque qui la pousse à en reprendre. Une fois qu'on a été accroché à une substance, le manque ne disparaît jamais, même quand on a réussi à décrocher. Il est donc fréquent de rechuter. Cette succession de périodes de sevrage et de rechutes est très habituelle chez les anciens gros fumeurs ou chez les anciens « buveurs excessifs ». Certes, il arrive que des personnes solidement accrochées à un produit réussissent à rompre avec lui brutalement et définitivement, mais dans la plupart des cas, il faut plusieurs tentatives pour réussir à se débarrasser de cette forme moderne d'esclavage. En pratique, si vous essayez de rompre avec votre buraliste ou avec votre bar à vins favoris, ne vous découragez pas si vous ne parvenez pas à divorcer dès la première fois. Plus vous essaieriez, plus vous risquez de réussir. Rechuter est souvent un chemin pour réussir.

Source : Open Rome



Le Dico du doc

Inégalités

Les Observatoires Régionaux de Santé viennent de publier une synthèse remarquable sur les inégalités sociales et sanitaires en France. Au pays de la Liberté, de l'Égalité et de la Fraternité, certains citoyens « sont beaucoup plus égaux que d'autres ». Ainsi :

- ❑ 35 millions de personnes (1 Français sur 2) ont un revenu trop faible pour pouvoir être imposées.
- ❑ 31 millions de nos concitoyens (1 Français sur 2) habitent une zone où la mortalité est nettement plus forte qu'ailleurs.
- ❑ 18 millions d'habitants (1 Français sur 4) résident dans des zones où les médecins sont rares et les hôpitaux très éloignés ou difficiles d'accès.
- ❑ Le temps d'accès à une maternité varie de 3 minutes à plus de 40 minutes au sein d'un même Département.
- ❑ Le temps d'accès aux Urgences d'un hôpital est de 12 minutes en moyenne. Dans les endroits les plus favorisés, où habitent 5 millions de personnes (soit 1 Français sur 13), il est inférieur à 5 minutes. A l'inverse, pour 2 millions de nos concitoyens (1 Français sur 20), il est supérieur à 45 minutes.

Quelques chiffres à méditer pendant les grandes envolées sur « notre beau pays qui a le meilleur système de santé que le monde entier nous envie... »

Pour en savoir plus : Inégalités socio-sanitaires en France. De la région au canton. A. Trugeon, D. Fontaine, B. Lémery. Abrégés Masson septembre 2006

Météo antibio

Risques :

- | | |
|--------------------|-----------|
| - Grippe | rare |
| - Bronchiolite | en hausse |
| - Inf respiratoire | en hausse |
| - Gastro-entérite | modéré |

Source : <http://www.grog.org>

Mesures barrières

Les virus respiratoires ressemblent à une coureuse de 100 mètres plat, ils se propagent à toute vitesse. Que fait-on pour ralentir une sprinteuse ? On dresse des haies sur la piste. Au lieu de courir en 10 secondes, elle parcourt alors les 100 mètres en 13 secondes. De même, en retardant les virus, on diminue l'ampleur de l'épidémie et on gagne du temps. En médecine, les haies s'appellent des « mesures barrières ». Par exemple: masques, lunettes, gants, hygiène des mains, mouchoirs jetables, poubelles à couvercle, ne pas cracher par terre, isolement des malades, suppression des grands rassemblements, antiviraux.

Pour que les malades contagieux contaminent moins leur entourage, le port d'un masque anti-projection (appelé aussi « masque chirurgical ») suffit. Pour éviter de respirer les virus expirés par les malades, un masque FFP2 serait encore plus efficace mais aussi beaucoup plus difficile à supporter pendant une longue période, car plus les masques sont protecteurs, plus il est difficile de les porter longtemps.

Source : 10 idées sur la grippe HxNy. GROG / Open Rome