

Le conseil du Dr GROG



Comment éviter de transmettre le virus des bronchiolites ?

Le Virus Respiratoire Syncytial (VRS) est maintenant très épidémique dans tout l'hexagone. Le VRS est un des responsables des bronchiolites du nourrisson.

A l'approche de cette période de réunions familiales et festives, veillons à rappeler aux parents de nourrissons quelques règles simples pour protéger leur enfant :

- se laver systématiquement les mains à l'eau et au savon avant de s'occuper du bébé,
- limiter la présence de l'enfant dans les réunions familiales et lui éviter les embrassades générales,
- éviter de l'emmener dans des endroits publics où il risquerait d'y avoir des personnes enrhumées (centres commerciaux, transports en commun...) et de l'exposer à des environnements enfumés,
- ne pas embrasser l'enfant sur le visage lorsque l'on est enrhumé ou que l'on a des symptômes grippaux,
- ne pas échanger dans la famille les biberons, sucettes, couverts non nettoyés,
- si on est enrhumé ou grippé, porter un masque anti-projection (vendu en pharmacie) chaque fois qu'on est dans la même pièce.

Source : <http://www.inpes.sante.fr/30000/actus2006/023.htm>

Le Dico du doc



Huîtres

Au moment des fêtes, ceux qui suivent un régime sans sel (ou leurs proches) croient souvent que les huîtres leurs sont interdites parce que l'eau des huîtres a un goût salé. Or, tous les diététiciens vous le diront, on peut manger des huîtres même quand on est au régime !

Beaucoup d'aliments sont beaucoup plus salés que les huîtres mais les matières grasses qu'ils contiennent masquent le goût du sel. Une douzaine d'huîtres ne contient pas plus de sel qu'une tranche de jambon, 100 g de thon naturel, 3 sardines à l'huile ou 55 g de surimi. Et ne parlons pas des soupes minutes ou des plats pré-cuisinés qui contiennent une énorme dose de « sel caché ». Ainsi, un bol de soupe minute apporte autant de sel que 8 douzaines d'huîtres !

Au moment des fêtes, le risque d'un excès de sel existe réellement pour les malades mais ce ne sont pas les huîtres qu'ils doivent craindre le plus. Le danger vient plutôt des pâtés, des plats pré-cuisinés (y compris ceux provenant du commerce des surgelés) et des « amuse-gueules ».

Alors, bonnes huîtres et bonnes fêtes !

Source Open Rome

Météo antibio

Risques :

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

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

Un peu de grippe, beaucoup de bronchiolites

La circulation des virus grippaux saisonniers s'étend progressivement en France. Des cas de grippe sont confirmés en Rhône-Alpes, Ile-de-France, Pays-de-la-Loire, Bretagne, Alsace et Nord-Pas-de-Calais, surtout chez des enfants. Par ailleurs, l'épidémie de bronchiolites dues au Virus Respiratoire Syncytial (VRS) bat son plein dans l'ensemble de la métropole.

La plupart des autres infections respiratoires sont dues à des virus insensibles aux antibiotiques : adénovirus (fièvre, toux traînante, ganglions), rhinovirus (rhume avec peu de fièvre), virus parainfluenzae (fausse grippe ne durant que 2 à 3 jours).

Toutefois, en cas de toux interminable avec un peu de fièvre, il peut s'agir d'une infection à mycoplasme respiratoire, qui est traitée efficacement par certains antibiotiques.

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