



Que faire en cas de canicule ?

- 1- Même à l'ombre, ne laissez personne dans une voiture en stationnement (pas même votre animal domestique).
- 2- Ne restez pas au soleil, sortez le moins possible aux heures chaudes.
- 3- Evitez les efforts physiques intenses et les boissons alcoolisées ; abusez des boissons non alcoolisées.
- 4- Essayez de maintenir votre maison à l'abri de la chaleur, fermez les volets.
- 5- Passez plusieurs heures par jour dans un endroit frais ou climatisé, surtout si vous êtes âgé(e).
- 6- Au travail, soyez vigilant pour vos collègues et pour vous-même (attention aux accidents de travail) ; à domicile, prenez des nouvelles de votre entourage.
- 7- Si vous êtes âgé(e), n'hésitez pas à faire appel à ceux qui vous entourent.
- 8- Si vous prenez des médicaments, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin traitant ou à votre pharmacien (certains médicaments favorisent la déshydratation ou les coups de chaleur).
- 9- Pour en savoir plus : 0 800 06 66 66 (appel gratuit)
ou connectez-vous à : <http://www.sante-sports.gouv.fr/canicule>
- 10- Pour soulager votre mémoire, affichez ces 10 conseils sur la porte de votre réfrigérateur.

Sources : Open Rome et, surtout, *La canicule et nous*, INPES, 2009.



Le Doc du doc

Canicule

Depuis la vague de chaleur qui a frappé l'Europe en 2003 et mis fin à la carrière politique du Ministre français de la Santé de l'époque, personne n'a oublié qu'une canicule se définit par une période de plusieurs jours pendant laquelle

- il fait très chaud,
- la température ne redescend pas ou très peu pendant la nuit.

Pour lutter contre cet excès de température, notre corps réagit en transpirant beaucoup (l'eau ainsi évacuée emmène avec elle des calories). La sueur étant salée, cette perte d'eau s'accompagne d'une perte de sel. Si ces pertes ne sont pas compensées par des boissons abondantes et par une alimentation salée (chorizo, etc.), elles provoquent au bout du compte une déshydratation. Pendant une canicule, les personnes les plus menacées sont :

- les nourrissons, parce qu'ils se déshydratent très vite et qu'ils sont particulièrement fragiles
- les personnes âgées, parce qu'elles transpirent peu et qu'elles ressentent moins la sensation de soif que les adultes plus jeunes ; la température de leur corps monte rapidement et elles sont vite exposées à un coup de chaleur.

Sources : INPES. *La canicule et nous*, 2009

Météo antibio

Risques

- | | |
|---------------------|------------|
| - Grippe | en hausse |
| - Bronchiolite | faible |
| - Inf respiratoire | faible ??? |
| - Gastro-entérite | faible |
| - allergies pollens | moyen |

Source : <http://www.grog.org>
et <http://www.pollens.fr>

Conflit d'intérêt

L'insuline LANTUS, victime d'une calomnie

Lancé en 2000 par Sanofi-Aventis, le Lantus, première forme d'insuline ne réclamant qu'une seule injection par jour, est un médicament très prometteur.

Le 11 juin, à l'issue d'un Congrès sur le diabète, à la fin d'une conférence téléphonique organisée par le Crédit suisse entre des analystes financiers et Ralph DeFronzo (diabétologue de renom à l'université du Texas), les analystes posent une ultime question : "L'étude que vous avez réalisée sur le Byetta (antidiabétique commercialisé par le laboratoire Eli Lilly et la société Amylin) démontre-t-elle que ce médicament est plus efficace que le Lantus ?" M. DeFronzo se garde de répondre, mais lance : "Attendez-vous prochainement à un tremblement de terre" qui placerait les médecins " dans une position inconfortable avec la glargine (nom chimique du Lantus)".

Cette déclaration, diffusée mercredi par UBS a fait plonger le cours du titre Sanofi-Aventis.

Le Pr DeFronzo a juste oublié de dire qu'il est membre du conseil de direction d'Amylin et que son étude a été financée par Eli Lilly.

Source : *Le Monde*, 27 juin 2009.