



Il n'y a pas forcément besoin d'antibiotiques si le rhume se prolonge

Un rhume, c'est un écoulement nasal qui s'accompagne parfois de nez bouché, de mal de tête et/ou de gorge, de larmoiement, de toux, de fatigue, d'une fièvre brève. Tout rentre dans l'ordre assez vite. On peut quand même « moucher et tousser » pendant 10 à 15 jours.

Moucher jaune ou vert ne veut pas dire qu'on a une sinusite ou qu'on a besoin d'antibiotiques. C'est l'évolution normale d'un écoulement qui « mûrit » et qui va guérir spontanément. Parfois, le rhume se complique de fièvre et d'une violente douleur de la face, généralement d'un seul côté, sous l'œil ou au niveau d'une dent. L'écoulement nasal devient plus abondant et franchement coloré. Parfois il se « bloque ». Il s'agit alors d'une infection d'une des cavités des os du crâne. On appelle ce type de cavité osseuse un « sinus », d'où l'appellation de l'infection, une « sinusite aiguë ».

Quand le rhume s'éternise au-delà des 2 semaines, la prescription ou non d'un antibiotique dépend des cas, en fonction des problèmes passés et des résultats d'une éventuelle radio. Les antibiotiques sont parfois utiles pour traiter une sinusite aiguë, en particulier quand la fièvre ou les douleurs persistent après 3 jours. Bien souvent, il suffit de patienter un peu pour que tout rentre dans l'ordre sans avoir eu besoin d'antibiotiques.

Source : Open Rome



Le Dico du doc

Cholestérol

Le cholestérol nous est indispensable car c'est un des carburants dont notre organisme a besoin pour bouger. Chaque fois qu'il en a besoin, notre organisme fabrique du cholestérol à partir de ses stocks énergétiques. Il complète en puisant aussi dans le cholestérol contenu dans nos aliments. Contrairement aux idées reçues, le cholestérol des aliments ne joue qu'un rôle mineur.

Faites le calcul : chaque jour, notre organisme fabrique 12 mg de cholestérol par kg de poids soit, pour un homme de 70 kg, 840 mg/j. L'alimentation, même riche, n'en apporte qu'environ 500 mg/jour, dont 60% seulement sont absorbés par l'intestin. Calculez vous-même : l'alimentation apporte 60% x 500 mg/j soit 300 mg/jour.

Finalement, notre alimentation apporte donc moins du tiers du cholestérol de notre organisme. Plus des 2/3 proviennent de nos stocks d'énergie.

Oubliez la publicité sur les aliments soit disant bons pour le régime. Pour être en bonne santé, l'essentiel est de se dépenser et de « brûler ses calories ».

Source : Doc du jeudi n°2 du jeudi 2 décembre 2004

Météo antibio

Risques

- Grippe rare
- Bronchiolite très faible
- Inf respiratoire en hausse
- Gastro-entérite faible
- Allergies pollens très faible

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

Rhinovirus

Selon le Réseau des GROG, ce sont les virus du rhume (les « rhinovirus ») qui sont les plus actifs. Ils sont actuellement responsables de la plupart des rhumes, maux de gorge et autres bronchites. Quelques cas de bronchiolite commencent à être signalés. Si vous êtes en contact avec un nourrisson, évitez de lui transmettre vos virus : lavez-vous soigneusement les mains, jetez vos mouchoirs dans une poubelle à couvercle, portez un masque si vous êtes enrhumé ou bronchiteux.

A La Réunion, l'épidémie de grippe se poursuit avec une circulation majoritaire du virus A(H1N1)2009. L'apparition de plusieurs cas graves (avec hospitalisation en réanimation) est signalée, rappelant l'utilité de la vaccination contre la grippe.

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