



## L'eau, un excellent médicament contre la toux !

La toux est souvent renforcée et entretenue par la sécheresse des muqueuses de la gorge, du nez et des cordes vocales.

L'humidification de ces muqueuses est un moyen simple et efficace de diminuer l'intensité de la toux et de la faire disparaître plus vite. Pour y parvenir, pensez à boire de petites quantités d'eau à maintes reprises pendant la journée et à humidifier l'air des pièces dans lesquelles vous séjournez.

Pour humidifier l'air, tous les petits moyens sont bons : saturateurs, fenêtres ouvertes, récipient creux plein d'eau...

En cas de « toux d'irritation », plus l'air que vous respirez sera humide, moins vous tousserez... et moins encore si vous ne fumez pas !

Sources : Open Rome et GROG



### Le Dico du doc

## Espoir

Le rythme des découvertes médicales est imprévisible. Ainsi, par exemple, les « maladies auto-immunes » sont dues à une agression de l'organisme par les défenses immunitaires du même organisme : au lieu de le protéger, elles le détruisent à petit feu ! Ces maladies sont fréquentes et souvent invalidantes.

Depuis plus de 60 ans, les chercheurs du monde entier ont essayé en vain tous les freins possibles de l'immunité, aucun ne marche vraiment.

Une équipe (française) a testé une hypothèse audacieuse : et si, au lieu de freiner le système immunitaire, on accélérerait surtout les cellules immunitaires qui régulent le système ? Ils ont testé leur hypothèse en soignant avec des petites doses d'un stimulant connu (l'interleukine 2) 10 malades victimes de complications vasculaires d'hépatite C, chez qui tous les autres traitements échouaient. Les résultats sur les vaisseaux sanguins sont spectaculaires et suscitent un immense espoir.

Il ne s'agit que d'espoir car il reste encore à

- reproduire l'expérience pour confirmer les résultats
- tester l'interleukine à plus grande échelle et sur d'autres maladies auto-immunes
- prouver l'efficacité par des « essais cliniques comparatifs » et vérifier l'innocuité du traitement.

Un programme de recherche qui peut durer 10 ans !

Source: *Regulatory T-cell responses to low-dose interleukin-2 in HCV-induced vasculitis. Saadoun D et al. NEJM. 2011 Dec 1;365(22):2067-77.*

### Météo antibio

Risques

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

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

### Bronchiolites, rhumes et ...grippe ?

L'épidémie de bronchiolites est très épidémique chez les nourrissons. Cela ne devrait pas s'arranger, car le pic épidémique est prévu pour Noël, dans la moitié nord de la métropole, et pour la St Sylvestre dans la moitié sud. Ces bronchiolites sont presque toutes dues au Virus Respiratoire Syncytial (VRS) qui se transmet par l'air expiré et par le contact avec des mains souillées.

Pour protéger les nourrissons, lavez vous les mains, évitez les séances de bisous aux bébés et portez un masque si vous êtes enrhumé ou toussoteux.

Les rhumes sont également très épidémiques depuis une semaine. Liés aux rhinovirus, ils se transmettent également par le souffle et les mains. Les mêmes précautions sont efficaces pour éviter de disséminer ces virus.

Enfin, la grippe commence à discrètement pointer le bout du nez : le nombre des cas est faible mais il augmente peu à peu et les prélèvements rhino-pharyngés effectués par les médecins vigies du Réseau des GROG en cours d'analyse vont permettre de préciser la nature de ces virus grippaux..

Source : [www.grog.org](http://www.grog.org)