



Comment savoir si un trouble de la mémoire est bénin ?

Les troubles de la mémoire sont très courants et la crainte de la maladie d'Alzheimer est très répandue, alors que cette maladie est peu fréquente.

Si votre mémoire vous joue des tours, cela n'a rien à voir avec une maladie d'Alzheimer si

- vous vous repérez sans problème dans les transports en commun que vous utilisez habituellement,
- vous gérez sans accroc votre argent, vous vous servez correctement de votre chéquier,
- vous n'avez pas de difficultés à faire vos courses et la cuisine,
- vous tenez correctement votre maison ou votre appartement, vous êtes capable de téléphoner,
- vous gérez vos médicaments.

Si vous avez un doute, en parler avec votre médecin traitant constitue déjà en soi un excellent bilan médical. En effet, le simple fait d'être capable de lui décrire facilement et avec précision des ennuis de mémoire prouve que ce trouble est bénin.

Par ailleurs, dressez la liste des médicaments que vous prenez. En effet, 14 des 25 médicaments les plus prescrits chez les personnes de plus de 60 ans ont des effets pervers sur la mémoire. C'est le cas notamment de certains antidépresseurs, anxiolytiques ou médicaments pour dormir. Quand c'est possible, le remplacement ou le changement de dose du ou des médicaments responsables redonnent à la mémoire des performances normales.

Il existe de nombreuses autres causes de troubles de la mémoire. Pour les détecter, les médecins utilisent des tests simples (répéter une série de chiffres ou de mots, décrire des objets, etc.). La neuro-imagerie (scanner, IRM...) n'a pas grand intérêt, car le vieillissement normal s'accompagne souvent d'images anormales sans rapport avec une démence ou une maladie d'Alzheimer.

Source : *Le généraliste face à un trouble de mémoire chez la personne âgée. Bibliomed n°653 du 2 février 2012, SFDRMG.*



Le Dico du doc

Fait

Mot dont le sens dépend de la nature grammaticale.

Utilisé comme adjectif, il qualifie la fin d'une évolution.

Exemple : « ce camembert est bien fait ! »

Employé comme nom, il décrit un état ou une situation vérifiables. Exemple : « c'est un fait, en France, plus ça va, plus le prix de la baguette de pain augmente. »

Dans le domaine scientifique, un « fait » doit pouvoir être vérifié par des observateurs différents. Un fait scientifiquement établi doit être « reproductible ». C'est pour cette raison que les chercheurs doivent publier les résultats de leurs travaux et expliquer comment ils ont observé les faits qu'ils décrivent. Ils permettent ainsi à d'autres de vérifier la reproductibilité des faits observés.

Il ne faut pas confondre un fait et une opinion. Exemple d'opinion : « le prix de la baguette augmente vraiment trop vite. » Confondre faits et opinions est souvent à l'origine d'idées fausses et de rumeurs qui

- ne disent pas comment les faits ont été observés,
- présentent des opinions comme des faits scientifiques.

Source : *Open Rome.*

Météo antibio

Risques

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

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

Grippe : encore un peu Pollens : 2 dominant, un 3^{ème} fait une percée.

Selon le Réseau des GROG, des cas de grippe continuent d'être observés dans 12 des 22 régions métropolitaines : Alsace, Basse-Normandie, Bourgogne, Bretagne, Champagne-Ardenne, Ile-de-France, Limousin, Lorraine, Midi-Pyrénées, Pays-de-la-Loire, Poitou-Charentes, Rhône-Alpes.

Selon le Réseau National de Surveillance Aérobiologique, les pollens de chêne et de bouleau remportent la majorité des suffrages.

En 3^{ème} position, on trouve les pollens de platane.

Sources : www.grog.org, www.pollens.fr