

## Accro aux benzos : faites-vous aider pour décrocher

Les benzodiazépines, prescrites pendant des durées courtes, permettent notamment de mieux s'endormir ou d'être moins angoissé.

Leur prise prolongée crée une habitude à laquelle il est souvent difficile de mettre fin :

- elles procurent une sensation de confort psychique qui pousse à continuer la consommation,
- interrompre brutalement les prises peut déclencher un syndrome de sevrage : excitation, insomnie, agitation, maux de tête, etc. Ces troubles sont particulièrement fréquents avec les benzodiazépines utilisées pour s'endormir.

Cesser de consommer des benzodiazépines est tout à fait possible, mais il faut avec le médecin prescripteur :

- vérifier que cet arrêt est nécessaire,
- déterminer la façon de diminuer progressivement les doses et faire disparaître peu à peu les effets néfastes de la consommation trop prolongée de ces médicaments.

Source : Open Rome

## Le Dico du doc

### Catabolisme



Ensemble des mécanismes qui permettent à l'organisme d'éliminer une substance, un médicament par exemple.

Les substances sont surtout éliminées par les reins, l'urine, le foie et la vésicule biliaire. La sueur et l'expiration peuvent également jouer un petit rôle.

Pour pouvoir être éliminées, elles doivent être solubles dans l'eau (urine, sueur, salive) ou dans un corps gras (bile). Celles qui ne sont solubles ni dans l'eau ni dans les corps gras ne pourront être éliminées qu'après transformation par le foie.

Cette dégradation se fait souvent en plusieurs étapes. Lorsqu'il y a grand nombre de substances à « cataboliser », il est fréquent que le foie soit incapable de tout dégrader en même temps. En outre, certaines substances ralentissent la dégradation des autres en « prenant leur place dans la file d'attente ».

C'est par un mécanisme de ce type que certains médicaments augmentent la durée d'action d'autres médicaments et que l'on peut expliquer la toxicité hépatique de certains produits.

Dans le cas des médicaments, la vitesse d'élimination est décrite par la mesure de la « demi-vie », c'est-à-dire la durée nécessaire pour éliminer la moitié de la dose médicamenteuse absorbée. Plus la demi-vie est longue, plus la durée d'action du médicament augmente.

Source : Open Rome

## Météo antibio

### Risques

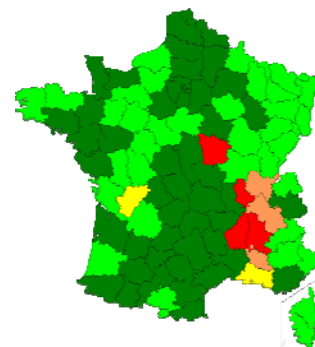
- Grippe : très faible
- Bronchiolite : très faible
- Inf respiratoire : faible
- Gastro-entérite : faible
- Allergies pollens : élevé (Sud-Est)

Sources : ECDC, Open Rome, RNSA  
et <http://www.pollens.fr>

### Ambroisie

#### Risque maximal dans le Sud-Est

- très élevé : axe Lyon -Montélimar, Nivernais
- élevé : Mâcon, Avignon, Vichy.
- faible à moyen : zones périphériques jusqu'à Bourges
- variables et sporadiques : Dordogne-nord, Charente-sud.



source : RNSA  
Risque allergique du 28 août  
au 5 septembre 2015

□ : nul    ■ : très faible    ■ : faible  
■ : moyen    ■ : élevé    ■ : très élevé  
■ : données non disponibles