

## Antibiotiques et grippe

Rien n'est simple dans le domaine de la grippe et des antibiotiques. Tout y est affaire de cas particuliers. Quand le virus de la grippe vous attrape, il vous « agrippe » (d'où son nom) souvent violemment : vous vous retrouvez subitement sans force, avec de la fièvre et des douleurs dans tout le corps. A cause du caractère spectaculaire et brutal des manifestations de la grippe, il est tentant de réclamer aussitôt un remède censé être très énergique : « *docteur, je vais très mal, donnez-moi quelque chose de fort, des antibiotiques par exemple* ». Si vous avez la grippe, ne tombez pas dans ce piège ! Les antibiotiques n'ont aucun effet sur le virus grippal. De fait, dans les premiers jours de la grippe, ils sont inutiles.

En revanche, le virus grippal affaiblissant les défenses immunitaires, il peut favoriser, après quelques jours d'évolution, l'apparition de complications, les « surinfections », liées à toutes sortes d'autres agents infectieux : otites, bronchites, pneumonies, pleurésies, etc. C'est alors que les antibiotiques sont très utiles, à condition de choisir celui qui est le mieux adapté à la surinfection en cause.

En pratique, laissez votre médecin attendre plusieurs jours avant de vous prescrire un antibiotique : si votre grippe guérit sans complication, vous n'en aurez pas besoin, mais si une surinfection apparaît, votre médecin pourra choisir l'antibiotique exactement adapté à votre cas.

Source : Open Rome

### Le Dico du doc



## Exercice



« *Faites de l'exercice* », est un conseil fréquemment donné par les médecins. Que recouvre exactement ce terme médical ?

A Washington DC (USA), pour l'équipe du Pr Kirwan, « *exercice chez les hommes et femmes de 60-70 ans* » signifie usage intensif d'une salle de gymnastique, avec appareillage et contrôle de la fréquence cardiaque.

A Stanford (Californie, USA), l'exercice prescrit par l'équipe du Pr Wood aux hommes et femmes de 25-49 ans est plus doux : marche rapide de 25 à 45 mn, 3 fois par semaine.

En Suède, l'équipe du Pr Björkelund a prescrit à des Suédoises « *rondouillettes* » 1 heure de gymnastique à la maison ou de marche à l'extérieur, tous les 15 jours.

Enfin, en Espagne, à Salamanque et à Madrid, les collègues du Pr Calle-Pascual ont demandé à des adultes franchement obèses de suivre des conseils aussi simples que descendre du bus deux stations avant celle de leur destination (soit environ 30 mn de marche tous les jours).

Dans toutes ces expériences, quelle que soit la nature de l'exercice, ceux qui ont suivi ces conseils ont vu leur état de santé s'améliorer au bout de quelques mois : perte de poids, baisse de la tension artérielle, normalisation des résultats des dosages sanguins, baisse du « cholestérol ».

Source : Open Rome.

### Météo antibio

#### Risques

- Grippe faible
- Bronchiolite élevé
- Inf respiratoire élevé
- Gastro-entérite faible
- Allergie pollens très faible

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

#### Vaccin antigrippal et frigo

Pour garder leur efficacité, les vaccins doivent respecter la « chaîne du froid ». Autrement dit, ils doivent être conservés au frais, entre 3°C et 8°C.

En pratique :

- quand vous rapportez un vaccin de la pharmacie, placez-le immédiatement au réfrigérateur,
- ne le placez pas dans la contre-porte. C'est un emplacement commode, mais souvent mal réfrigéré.
- posez-le dans les compartiments réservés aux produits à conserver absolument au frais : viandes, poissons, etc.
- utilisez-le sans attendre : faites-vous vacciner dans les jours qui suivent l'achat.

A propos, ne congelez jamais un vaccin, il perdrait toutes ses qualités protectrices