

## Les problèmes médicaux qui durent se soignent lentement

Notre organisme possède de très grandes capacités d'adaptation. Lorsqu'un problème de santé persiste, l'organisme s'adapte à cette situation anormale et s'organise pour « vivre avec ».

Pour soigner une maladie chronique il faut donc, non seulement lutter contre la maladie, mais aussi réapprendre à l'organisme à « vivre sans ». Ce réapprentissage prend toujours du temps et ne réussit qu'avec de la patience et de l'obstination. Ainsi, par exemple :

- Pour perdre du poids et ne pas en reprendre ensuite, il faut maigrir très lentement, en habituant l'organisme à dépenser plus de calories tout en emmagasinant moins, sans fringale ni hypoglycémies.
- Les malades diabétiques traités par insuline doivent s'astreindre à une vie la plus régulière possible pour éviter les à-coups dans les apports nutritionnels et les efforts physiques.
- Les consommateurs réguliers de benzodiazépines, prescrites en cas d'insomnie ou d'anxiété, s'habituent très vite aux effets pervers de ces produits. L'arrêt brutal de ces médicaments perturbe le sommeil et le fonctionnement cérébral. L'arrêt doit donc se faire lentement, sur plusieurs semaines, avec une diminution très progressive des doses.
- Les malades traités régulièrement par des « corticoïdes », anti-inflammatoires très puissants, ne doivent pas interrompre brutalement leur traitement, sinon ils risquent une insuffisance surrénale aiguë.

Source : Open Rome

## Le Dico du doc

### Hôte



Terme utilisé par les biologistes pour désigner l'être vivant infecté par un agent infectieux (virus, bactérie, etc.).

Quand un hôte est infecté par un virus ou une bactérie, il déclenche une série de réactions de défense et d'adaptation, les « réactions immunitaires ».

A partir du XIX<sup>ème</sup> siècle, la recherche scientifique a permis d'identifier un grand nombre d'agents infectieux. A partir des années 1940, les biochimistes ont découvert des produits actifs contre les bactéries, les antibiotiques. Depuis la seconde moitié du XX<sup>ème</sup> siècle, ils trouvent un nombre croissant d'antiviraux.

Le progrès des techniques biologiques a permis également de doser les substances produites par l'hôte lors des phénomènes immunitaires. Peu à peu, les « immunologistes » comprennent la façon dont ces substances interagissent.

Les nouvelles techniques d'analyse des protéines permettent maintenant d'étudier la nature des relations entre les agents infectieux et leurs hôtes. Des pistes de recherche s'ouvrent actuellement, avec l'espoir de lutter contre les infections en empêchant ces agents de profiter des réactions de l'hôte pour mieux l'envahir.

Source : Open Rome

## Météo antibio

### Risques

- |                    |            |
|--------------------|------------|
| - Grippe           | épidémique |
| - Bronchiolite     | faible     |
| - Inf respiratoire | modéré     |
| - Gastro-entérite  | modéré     |
| - Allergie pollens | moyen      |

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

### Pollens : mitigés

Présents lorsque la pluie sera absente.

Cyprès : sur tout le territoire, bien présents en vallée du Rhône, en forte concentration sur le pourtour méditerranéen.

Aulne : vigilance sur quart nord-est et extrême sud-ouest.

Noisetier : sur le déclin.

Frêne et Peuplier : en progression, ils gagneront les régions du Rhône et du sud-ouest à partir de la méditerranée.

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

Source : RNSA  
Semaine du 26/4/03

