

Sevrage en benzo : no solo et chi va piano va sano !

Les benzodiazépines sont des médicaments efficaces quand on les prend pendant une courte période pour réussir à s'endormir ou être moins anxieux. Elles agissent en freinant le passage de l'influx nerveux dans 60% des neurones de l'organisme, ce qui diminue massivement la « tension nerveuse ».

Au bout de quelques semaines, les benzodiazépines ont imprégné massivement les neurones et les ennuis commencent : efficacité moindre et perturbations variées du système nerveux.

Mettre fin à cette forme d'intoxication est toujours possible, à condition de prendre 2 précautions :

- Pas d'arrêt brutal : l'imprégnation ayant été progressive, l'arrêt doit être très progressif lui aussi et les doses diminuées très lentement.
- Pas de sevrage en solitaire : mieux vaut se faire aider par son médecin pour calculer la vitesse de décroissance des doses et éviter l'apparition de troubles provoqués par une baisse trop rapide. De plus, il faut tenir compte de l'état de santé : les problèmes de sommeil ou d'anxiété peuvent persister et il faut les soigner avec d'autres méthodes. Enfin, il faut prendre en compte des interactions possibles entre les benzodiazépines et les autres traitements médicamenteux.

Ces précautions prises, le sevrage est toujours couronné de succès et permet de « redevenir comme avant ».

Source : Entretien avec le Dr Catherine Burugorri

Le Dico du doc



Animal



Etre vivant capable de se déplacer, ce qui le différencie des arbres et autres végétaux.

Les animaux communiquent entre eux par un langage ou des mouvements spécifiques. Les humains ne perçoivent qu'une partie de ces échanges.

Malgré l'absence de vocabulaire commun, il peut exister une riche communication entre animaux et humains, surtout s'ils ont des intérêts communs. Selon l'importance de cette mise en commun, les animaux sont qualifiés par les humains de « sauvages » (rien en commun), « apprivoisés » (mise en commun limitée) ou « domestiques » (mise en commun importante).

La façon dont les animaux qualifient les humains n'est pas connue...

La domestication offre à l'animal un environnement moins hostile que l'état sauvage (sécurité alimentaire, protection contre les prédateurs), mais il n'est pas rare que sa survie soit menacée à plus long terme.

Un animal peut apporter du réconfort ou des marques d'affection très précieuses à un humain mal à l'aise avec lui-même ou avec son entourage. Cette forme de chaleur animale peut être utile aux personnes fragilisées par l'âge, la solitude, la maladie, le handicap.

Source : Open Rome.

Météo antibio

Risques

- Grippe en hausse
- Bronchiolite faible
- Inf respiratoire moyen
- Gastro-entérite en hausse
- Allergie pollens en hausse

Sources : ECDC, Open Rome, RNSA

Soleil = flambée des pollens

Cyprés : risque maximal de Nice à Perpignan et Castres

Aulne : risque moyen partout

Peuplier et frêne : risque faible

Saule : risque faible mais ça va augmenter

Graminées : ça commence

Bouleau : ça va venir

Noisetier : ça se calme

Semaine du 12 au 19 mars 2016

- : nul
- (vert clair) : très faible
- (vert foncé) : faible
- (jaune) : moyen
- (orange) : élevé
- (rouge) : très élevé
- (gris) : données non disponibles



Source : RNSA <http://www.pollens.fr>