

Changer de comportement : difficile mais efficace !

Les médecins disposent d'un vaste arsenal thérapeutique pour soigner les personnes qui les consultent mais, bien souvent, c'est le changement de comportement des patients qui est le facteur déterminant.

Changer de comportement est très difficile. Ne plus faire « comme avant » demande de nombreuses qualités (persévérance, courage, endurance, optimisme, etc.), pour modifier ses habitudes et ses repères, déranger son entourage et son milieu professionnel, remettre en cause les certitudes et les idées reçues.

Faire cet effort apporte un énorme bénéfice médical :

- Le meilleur traitement du diabète est l'exercice physique. Avant l'invention de l'insuline, le sport pratiqué à un niveau professionnel a permis aux diabétiques « insulino-dépendants » de vivre sans insuline. Aujourd'hui, l'exercice physique est le principal traitement recommandé aux diabétiques non insulino-dépendants.
- La perte de poids et une alimentation moins salée peuvent normaliser la tension artérielle et permettent souvent de supprimer les médicaments anti-hypertenseurs.
- La marche quotidienne est le seul traitement capable de redonner une autonomie de déplacement aux patients victimes d'une artérite des membres inférieurs.
- Dans la plupart des situations de handicap, c'est l'effort quotidien de réadaptation qui permet de développer les compensations nécessaires au retour à l'autonomie.

Source : Open Rome

Le Dico du doc



Avant



Mot de 5 lettres regroupant tout ce qui compose le passé.

La psychologie humaine tendant à effacer les mauvais souvenirs, le passé est souvent paré de qualités qu'il n'avait pas vraiment (« c'était le bon temps », « Yesterday, all my troubles seemed so far away... »).

En médecine, il est souvent indispensable de questionner les patients sur leur passé rechercher ce qui n'allait pas, déjà à cette époque, pour reconstituer les « trajectoires pathologiques » et les « parcours de santé ».

C'est une quête difficile et douloureuse, car elle bute sur le désir d'effacer les malheurs et sur l'oubli de faits considérés à l'époque, à tort, comme des détails sans importance.

Dans la vie collective, le passé a également tendance à être idéalisé. Par exemple, les louanges sur le retour à la nature oublient la dureté de la vie rurale avant la seconde guerre mondiale, quand les villages n'avaient notamment pas accès à l'électricité.

En politique, le culte du passé est une façon commode de séduire les électeurs. En 1934, Mussolini faisait rêver les Italiens en se référant à la splendeur de l'Empire Romain.

Sources : Open Rome et Lennon J, Mc Cartney P, Yesterday, The Beatles Lyrics, 1965.

Météo antibio

Risques

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

Sources : RNSA, ECDC, Santé Publique France, Open Rome

Après la pluie, pollen de graminées

Les averses ralentissent la dissémination des pollens. Quand elles cesseront, les graminées et les chênes vont essaimer.

Risque pollinique en France métropolitaine
Semaine du 28 avril au 5 mai 2017

Source : RNSA

