

## Quelle profession est la mieux vaccinée contre la grippe ?

Une profession composée de personnes jeunes et bien portantes, pour lesquelles il n'existe aucune recommandation officielle de se vacciner chaque année contre la grippe et qui pourtant sont toutes vaccinées ! Ce sont ... les sportifs professionnels de haut niveau !

Pour eux, avoir la grippe serait une catastrophe :

- L'infection grippale provoque une fonte musculaire correspondant à ce qui a été acquis pendant un trimestre d'entraînement intensif.
- En outre, pendant les 10 premiers jours de grippe il faut arrêter de s'entraîner. En effet, l'infection des bronches et des poumons diminue la capacité respiratoire tandis que l'inflammation des muscles (qui provoque douleurs et courbatures) augmente les besoins musculaires en oxygène. Ainsi, le cœur qui est un muscle, est aussi touché que les autres et un entraînement, même modeste, qui oblige les muscles à travailler en « cycle anaérobie », c'est-à-dire en manque d'oxygène, fait courir un risque d'infarctus du myocarde.

Bref, en cas de grippe, la saison sportive est terminée. Pour éviter cette catastrophe professionnelle, la vaccination contre la grippe fait partie de l'hygiène sportive de haut niveau.

Source : Club des cardiologues du sport. [www.clubcardiosport.com](http://www.clubcardiosport.com)

### Le Dico du doc



## Désir



Mot longtemps mis de côté par les théoriciens de la prévention et de l'éducation pour la santé. Or, depuis une dizaine d'années, une idée simple a fini par réapparaître : pour changer de comportement, il faut en avoir le désir !

Les techniques qui « donnent envie » ont été développées hors du domaine sanitaire et social par les spécialistes de la commercialisation (le « marketing »). Par exemple, en achetant des baskets, on a plutôt envie de celles qui plaisent, portent la marque de champions et véhiculent une histoire séduisante. Dès le premier coup d'œil, la vue de telles chaussures déclenche un flot d'émotions donnant envie de les acheter.

La transposition à la médecine de ces techniques a produit une nouvelle discipline scientifique, le « marketing social », qui se distingue du marketing originel par l'absence de produit et de profit lié à sa vente. Il s'agit de promouvoir un mode de vie bénéfique à la personne et non à une firme.

Les premiers à s'inspirer du marketing furent les soignants prenant en charge des personnes alcoolo-dépendantes. Ensuite, les professionnels de l'éducation pour la santé ont compris l'importance du désir dans le changement de comportement. Des sociétés savantes sont apparues, d'abord en Australie puis dans l'ensemble des pays développés. Le marketing social est devenu incontournable.

Source : Open Rome

### Météo antibio

#### Risques

- |                    |             |
|--------------------|-------------|
| - Grippe           | faible      |
| - Bronchiolite     | en hausse   |
| - Inf respiratoire | en hausse   |
| - Gastro-entérite  | modéré      |
| - Allergie pollens | très faible |

Sources : RNSA, Santé Publique France,

#### Début de l'épidémie de bronchiolite à VRS

Les premiers cas d'hospitalisation de nourrissons pour bronchiolite due au Virus Respiratoire Syncytial (VRS) sont signalés en France métropolitaine.

Si vous avez une infection respiratoire, évitez de faire des bisous aux petits bébés.

#### Grippe

Quelques rares cas de grippe ont été détectés en France. Dans l'hémisphère sud, les virus grippaux A(H3N2) ont provoqué de fortes épidémies touchant notamment les personnes âgées.

**A signaler :** 6 enfants âgés de moins de 2 ans, 1 enfant de 3 ans, 1 de 7 ans et un adulte de 27 ans ont été hospitalisés dans les hôpitaux de Lyon à cause de formes graves de... rougeole. Une conséquence de la non-vaccination ROR (rougeole-oreillons-rubéole) de certains enfants en Auvergne-Rhône-Alpes ?

Sources : Santé Pub. France, OMS, HC Lyon.