

## Les 12 conseils de l'OMS

L'organisation Mondiale de la Santé (OMS) a diffusé sur son compte Twitter (#choosehealth) 12 conseils pour être en bonne santé :

1. Mange sainement.
2. Fais de l'exercice tous les jours à ta façon.
3. Sois vacciné.
4. Evite le tabac sous toutes ses formes.
5. Evite ou réduit le plus possible ta consommation d'alcool.
6. Dose ton stress physique et mental.
7. Veille à ton hygiène.
8. Ne conduis pas trop vite, ne prends pas d'alcool si tu conduis.
9. Boucle ta ceinture de sécurité en voiture, porte un casque en 2 roues.
10. Protège-toi lors des rapports sexuels (« safe sex »).
11. Dresse régulièrement un bilan de ton état de santé.
12. Allaites ton bébé, c'est ce qu'il y a de mieux pour lui.

Ces conseils sont basés sur l'analyse des causes de décès précoces évitables partout dans le monde. Cette analyse combine un recensement des causes de décès, une description des facteurs qui les favorisent, un inventaire des moyens disponibles pour réduire l'impact de ces facteurs favorisants.

A noter : ces conseils n'empêchent pas de mourir. Ils essaient d'aider à vivre mieux plus longtemps.

Source : OMS, août 2019



## Le Dico du doc

### Sainement



Adverbe regroupant les comportements qui permettent d'être en meilleure santé et de le rester le plus longtemps possible.

La frontière entre ce qui est « sain » et ce qui est « malsain » est très difficile à établir, car elle dépend du milieu dans lequel on vit et de particularités individuelles : ce qui est sain pour les uns peut être malsain pour d'autres.

Une des missions des médecins et de tous les soignants est de donner à ceux qui les consultent les meilleurs conseils possibles sur la façon de vivre et de se comporter.

Leur pertinence dépend de plusieurs facteurs :

- la connaissance que le médecin a de l'environnement, du mode de vie, des habitudes et de l'histoire du patient ;
- le savoir médical et scientifique du médecin ;
- la capacité du patient à suivre ces conseils ;
- l'attitude de l'entourage du patient.

Source : Open Rome

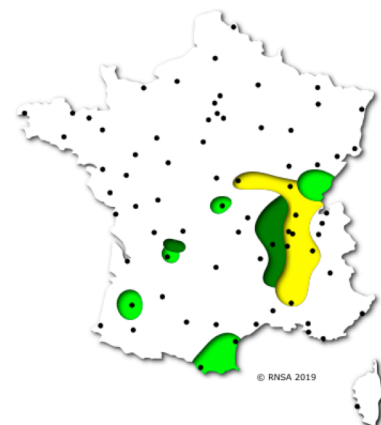
## Météo antibio

### Risques

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

Sources : RNSA, Santé publique France, Renal

### Ambrosie, ça commence !



Risque d'allergie: □ nul □ très faible □ faible □ moyen □ élevé □ très élevé

Pour s'abonner : <https://openrome.org/abonnement/ddj>