

Beaucoup d'alcool ... n'oubliez pas la viande !

La consommation régulière d'une trop grande quantité d'alcool peut provoquer de graves désordres (les messages de prévention sont parfaitement exacts : « L'alcool nuit à votre santé »).

Un des mécanismes pathologiques tient à la toxicité de l'alcool pour l'estomac : en irritant la muqueuse gastrique, il empêche l'absorption de certaines substances, notamment les vitamines B.

Le manque prolongé de vitamine B perturbe le fonctionnement des terminaisons nerveuses, au niveau des membres et du cerveau, ce qui se traduit par des troubles des sensations (fourmillements, douleurs), de la motricité (pertes de réflexes, paralysies) et de la pensée (démence).

Pour éviter l'apparition de ces troubles, il est nécessaire d'augmenter considérablement les apports en vitamine B. La façon la plus efficace (la plus naturelle et la plus ancienne) consiste à manger beaucoup de viande et d'œufs : ce n'est pas un hasard si les recettes mêlant viande ou œufs et vin ont été créées dans des régions vinicoles : bœuf bourguignon, entrecôte bordelaise, œufs en meurette, etc.

Quand on est dépendant de l'alcool, le manque d'appétit (et souvent aussi, le manque d'argent) a des effets immédiats sur la façon de se nourrir. Quand l'alcoolodépendance se double d'un arrêt de la consommation de viande, il est fréquent de voir rapidement apparaître des troubles nerveux graves et parfois irréversibles.

En pratique, si vous êtes un « bon buveur », devenir « végétarien » n'est pas une bonne idée.

Source : Open Rome



Le Dico du doc

Vitamines



Substances indispensables à la vie, que notre organisme ne peut fabriquer par lui-même.

Les vitamines sont apportées naturellement par les aliments, à condition qu'ils soient frais et crus.

Les besoins quotidiens de notre corps en vitamines correspondent à des doses extrêmement faibles, mais leur carence peut générer de nombreux troubles : scorbut (manque de vit.C), atteintes nerveuses, paralysie et démence (manque de vit.B), anémie (manque de vit.B12), détériorations osseuses (manque de vit.D), etc.

Certaines vitamines (D notamment) peuvent être nuisibles quand elles sont prises en trop grande quantité.

Les vitamines étant absorbées par le tube digestif, les maladies qui touchent cet organe peuvent entraver leur absorption et provoquer une carence.

Source : Open Rome

Météo antibio

Risques

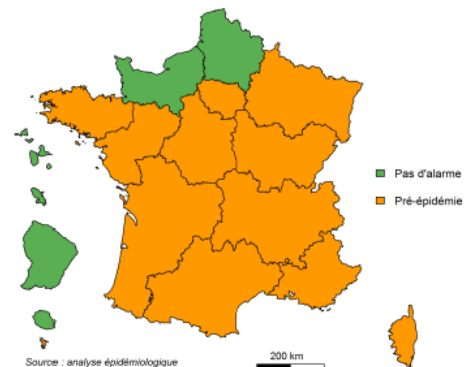
- Grippe en hausse
- Bronchiolite épidémique
- Inf respiratoire très élevé
- Gastro-entérite très élevé
- Allergie pollens très faible

Sources : RNSA, Santé publique France, Sentinelles

Grippe en hausse

Les indicateurs de l'activité grippale sont en hausse en France métropolitaine.

Niveau d'alerte régional pour la grippe
semaine 01/2020



Source : Santé publique France

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