

Alcool : pour en boire moins, utilisez votre nez !

Les boissons alcoolisées ont deux propriétés : elles contiennent de l'alcool et ...elles sont agréables à boire. Si vous en consommez, cherchez-en les raisons après avoir vérifié que vous n'êtes pas devenu alcoolo-dépendant.

- Si vous êtes dépendant, désolé ! pour préserver votre santé, il va falloir cesser d'en consommer.
- Si vous n'êtes pas dépendant, cherchez ce qui vous plaît dans ce type de boisson :
 - L'alcool, parce qu'il est euphorisant, myorelaxant et décontractant ?
Cela peut paraître une motivation, mais vous avez un risque réel de devenir dépendant. Surveillez vos doses, prenez l'habitude de vous abstenir d'alcool un jour ou deux par semaine et demandez à votre médecin de vous aider à trouver une autre solution, moins dangereuse pour votre santé.
 - Le goût et le parfum de la boisson alcoolisée ?
Dans ce cas, profitez de ce plaisir (l'odorat est une fonction très sensible, beaucoup plus performante que le goût), mais prenez l'habitude de placer le nez au dessus de votre verre et de humer les arômes après l'avoir agité doucement. Si le verre dégage des parfums agréables, prenez le temps de bien les savourer. Boire ensuite le contenu du verre sera ainsi un plaisir et vous n'aurez pas besoin de boire beaucoup.
Si vous ne sentez pas grand-chose, changez de boisson. Un alcool qui n'a pas de « nez » a en général peu de goût, ce qui est frustrant et pousse à augmenter la dose consommée.

Sources : Entretien avec le Pr Laurent Degos et visioconférence avec Hubert Sacy (Educ'alcool, Québec) le 30 janvier 2021.

Le Dico du doc



Nez



Organe proéminent au milieu du visage, mythifié par Edmond Rostand et Cyrano de Bergerac.

Le fond du nez est tapissé par des milliers de cellules sensibles aux odeurs et en connexion directe avec le cerveau. Ce système sensitif rend possible une fonction extraordinairement complexe, l'odorat.

Les cellules de l'odorat se renouvellent totalement en 8 à 12 semaines.

Les coronavirus ont une affinité très particulière pour les cellules de l'odorat. Ce tropisme explique la grande fréquence des pertes brutales d'odorat chez les malades infectés par le virus.

Grâce à la régénération spontanée des cellules de l'odorat, une grande majorité des patients commencent à récupérer cette faculté au bout de 15 à 20 jours. Une perturbation partielle peut persister pendant un mois, mais cependant, chez 6% des patients, l'odorat reste déficient 60 jours après le début de l'infection.

Source : N'Guyen DT et al, pp13-19, La revue du praticien, janvier 2021.

Météo antibio

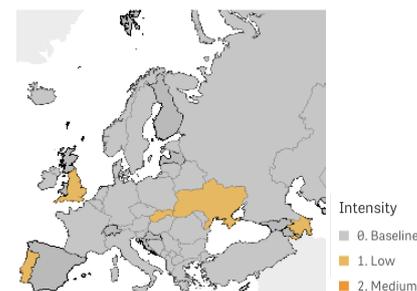
Risques

- Grippe très faible
- Covid19 élevé
- Bronchiolite en hausse
- Inf respiratoire moyen
- Gastro-entérite faible
- Allergie pollens très faible

Sources : RNSA, Santé Publique France, Sentinelles, epidmeteo.fr

Grippe en Angleterre, Portugal, Slovaquie et Ukraine

Pendant que l'épidémie de Covid-19 bat son plein, la grippe circule discrètement dans quelques pays européens.



Sources : OMS, ECDC

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