

## Les techniques utilisent ce que l'on sait, la science étudie ce que l'on ignore.

Il ne faut pas confondre « science » et « techniques ».

Une technique est constituée de savoir-faire et d'outils dont on connaît les performances, l'utilité et le mode d'emploi. Un bon technicien sait utiliser ses outils et connaît à fond leurs performances et leurs limites ; grâce à son savoir et son expérience, il réussit à faire exactement ce qu'il avait annoncé. La science n'est pas une description de ce qui est vrai. Pour raisonner et observer, les chercheurs utilisent des schémas simplifiés et des outils de mesure imparfaits, leur première représentation de la réalité est donc imparfaite elle aussi. Ensuite, ils cherchent à perfectionner leur schéma de pensée en mesurant l'écart entre la réalité et l'idée qu'ils s'en font. C'est la raison pour laquelle les meilleurs chercheurs sont ceux qui doutent de tout et qui acceptent de prendre en compte l'ampleur de leur ignorance.

Source : Open Rome

## « Les 5 piliers du pont »

Aide-mémoire médico-social décrivant la vie avec un handicap comme un pont dont les 5 piliers sont la santé, un toit, des ressources financières, une place dans la société et l'amour de ses proches :

- **Santé** : ne pas se focaliser sur son seul handicap (exemple : le diabète n'empêche pas d'avoir un coup de soleil). La multiplication des problèmes rend la vie plus difficile encore.
- **Habitat** : aménager astucieusement son logement. Ne pas hésiter à demander l'aide d'un ergothérapeute (spécialiste de l'aménagement du cadre de vie en fonction des handicaps). Changer ses habitudes et adapter son environnement.
- **Finances** : être rigoureux dans la tenue de ses comptes et le « remplissage des papiers ». Même avec une bonne mutuelle, un handicap ou une maladie chronique coûte de l'argent. Ne pas hésiter à demander conseil à une assistante sociale et à solliciter toutes les aides auxquelles on a droit.
- **Place dans la société** : faire des projets, parler d'autre chose que de maladie, s'intéresser aux autres. Même handicapé, on peut agir et rendre de grands services.
- **L'amour de ses proches** : souffrir et se sentir diminué peut rendre grognon, c'est bien normal ! Mais se plaindre sans cesse finit par décourager les proches car l'amour et l'amitié sont basés sur la réciprocité. Pour recevoir, il faut donner.

Un handicap rend tout plus difficile et plus lent.

Malgré les difficultés qui donnent le sentiment « qu'on n'y arrivera jamais », mieux vaut se dire que « rien n'est impossible ». Ne pas se laisser décourager par les échecs.

La ténacité peut parfois faire des miracles.

Source : Open Rome

## Météo antibio

Grippe, Covid19, infection respiratoire aiguë, gastro-entérite, pollens, pollution aérienne

Les pollens de graminées font leur retour dans toute la France métropolitaine.

La saison du « rhume des foins » va durer presque tout l'été.

Si vous êtes allergiques aux graminées, faites tondre votre pelouse par quelqu'un d'autre !

Météo de votre région :  
<https://epidmeteo.fr>

## LES 5 PILIERS ...



## Quiz

### « ABCDEF » ?

Cochez la bonne réponse

Dans ce pense-bête résumant ce qu'il faut faire pour réussir aux examens,

- A signifie Alcoolisation
- C signifie Communication
- D signifie Dessin
- F signifie Fun.

Réponse dans le Doc du jeudi n°2023-18 en ligne sur <https://docdujeudi.org>

Pour s'abonner :

<https://docdujeudi.org/abonner.html>