

## Eté, Omicron, Eris, etc.

On pensait profiter sereinement de l'été et être tranquille au moins jusqu'à l'automne... Mais voilà que le SARS-CoV2, virus de la Covid-19, fait à nouveau parler de lui. En effet, Eris, nouveau variant de la famille Omicron, semble s'installer, sans que l'on puisse encore parler de reprise épidémique. Santé Publique France signale des foyers de cas groupés, à l'occasion de rassemblements festifs, notamment en Nouvelle-Aquitaine.

Après 3 ans de Covid-19 et avec l'été, les bonnes habitudes de prévention ont été mises de côté. Mais le SARS-CoV2 est toujours là et il est donc raisonnable de réactiver un certain nombre de gestes barrières, sans attendre des recommandations ou des injonctions officielles :

1. Hygiène des mains : se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique.
2. Aération régulière des pièces dans lesquelles on se tient.
3. Enfin et surtout : **respect strict des gestes barrières lorsqu'on présente le moindre symptôme ORL ou digestif**, même léger : tout simplement le nez qui coule, cela peut être une infection et nécessite de protéger l'entourage pour éviter la dissémination.

Quand on présente des signes respiratoires, se faire tester, appliquer des mesures de distanciation strictes et éviter les embrassades.

Des mesures à appliquer sans modération, que l'on soit ou non vacciné.

Source : [Ministère de la Santé et de la Prévention](#)

## « Gâteau »

Aliment très sucré, c'est ce qui fait son charme.

Logiquement, si on dose le sucre dans le sang une à deux heures après avoir mangé un gros gâteau, il va y avoir plus de sucre que d'habitude à jeun.

Logiquement ? Pas tant que ça ! Tout dépend de l'effort physique effectué avant d'absorber le gâteau.

Si vous mangez le gros gâteau lors d'un après-midi tranquille passé allongé sur la plage, la dose de sucre dans votre sang va effectivement monter beaucoup, vite et longtemps.

Par contre, si votre festin sucré se produit à l'issue d'un exercice sportif intense (marche rapide prolongée, partie de tennis, natation prolongée dans les vagues, etc.), votre organisme étant en manque d'énergie absorbera le sucre avec avidité dès qu'il arrivera dans le sang. Le résultat du dosage de sucre dans votre sang sera alors probablement le même que celui observé à jeun, sans gâteau.

C'est tellement vrai que certains diabétiques se soignent en devenant des sportifs de haut niveau. L'exemple le plus célèbre est celui de Bill Talbert, un tennisman américain né bien avant l'invention de l'insuline, vainqueur de la Coupe Davis dans les années 50, inventeur du « Tie-break » dans les années 90 et père de famille prolifique.

En pratique, quand on est gourmand, mieux vaut être sportif. Le plus dangereux pour la santé n'est pas forcément ce qu'on mange, mais le manque d'exercice avant de manger.

Source : *Insulinorésistance, médecine générale et recherche.*

## Météo antibio

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

Métropole

Armoise, graminées, plantain, urticacées

Auvergne Rhône Alpes

AMBROISIE +++

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



## Quiz

### « Essai clinique » ?

Cochez la bonne réponse

A votre avis, à quoi correspond cette expression ?

- comparaison clinique/hôpital
- comparaison de cliniques privées.
- comparaison de traitements
- comparaison de maladies.

Réponse dans le Doc du jeudi n°2023-32

Pour s'abonner :  
<https://docdujeudi.org/abonner.html>