

Rechuter est souvent utile pour réussir !

Beaucoup de fumeurs vous le diront : « je sais comment arrêter de fumer, j'ai essayé très souvent ! ».

Le propre des substances qui créent une dépendance est d'annihiler la volonté. Quand une personne dépendante veut cesser de consommer ce type de produit, elle ressent un manque qui la pousse à en reprendre. Une fois qu'on a été accroché à une substance, le manque ne disparaît jamais, même si on a réussi à décrocher. Il est donc fréquent de rechuter.

Cette succession de périodes de sevrage et de rechutes est très habituelle chez les anciens gros fumeurs ou chez les anciens « buveurs excessifs ». Certes, il arrive que des personnes solidement accrochées à un produit réussissent à rompre avec lui brutalement et définitivement, mais dans la plupart des cas, il faut plusieurs tentatives pour réussir à se débarrasser de cette forme moderne d'esclavage.

En pratique, si vous essayez de rompre avec votre buraliste ou votre bar à vins favoris et que vous ne parvenez pas à divorcer dès la première fois, ne vous découragez pas. Plus vous essaieriez, plus vous aurez une chance de réussir.

Rechuter est souvent une étape sur le chemin de la réussite.

Source : Open Rome.

« Mesures barrières »

Les virus respiratoires ressemblent aux coureurs de 100 mètres plat, ils se propagent à toute vitesse.

Que fait-on pour ralentir un sprint ?

On dresse des haies sur la piste. Au lieu de courir en 10 secondes, l'athlète parcourt alors les 100 mètres en 13 secondes. De même, en retardant la propagation des virus, on diminue l'ampleur de l'épidémie et on gagne du temps.

En médecine, les haies s'appellent des « mesures barrières ». Par exemple : masques, lunettes, gants, hygiène des mains, mouchoirs jetables, poubelles à couvercle, ne pas cracher par terre, isolement des malades, suppression des grands rassemblements, antiviraux et campagne de vaccination.

Pour que les malades contagieux contaminent moins leur entourage, le port d'un masque anti-projection (appelé aussi « masque chirurgical ») suffit.

Pour éviter de respirer les virus expirés par les malades, un masque FFP2 serait encore plus efficace, mais aussi beaucoup plus difficile à supporter pendant une longue période, car plus les masques sont protecteurs, plus il est difficile de les porter longtemps.

Source : 10 idées sur la grippe HxNy. Réseau des GROG / Open Rome

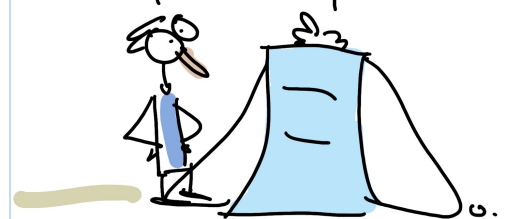
Météo antibio

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

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

T'EXAGÈRES
PAS UN PEU
TROP LA MESURE
BARRIÈRE ?

ON SAIT
JAMAIS



Quiz

« Infarctus » ?

En y mettant du cœur, cochez la ou les bonnes réponses

Qu'est-ce qui manque au muscle cardiaque victime d'un infarctus ?

- sucre
- oxygène
- vitamines
- azote.

Réponse dans le Doc du jeudi n°2023-43 en ligne sur <https://docdujeudi.org>

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