



Toujours des rhinopharyngites, surtout entre 15 et 64 ans. Evolution bénigne, avec guérisons en 3-4 jours mais certains patients tousseuront plus longtemps. Patience car, sauf signe de gravité ou terrain fragilisé, les antibiotiques seront RAREMENT UTILES.

Ce que vos patients vont lire dans le Maine Libre demain, Jeudi

### Préparons l'hiver

L'automne est le bon moment pour se préoccuper du fonctionnement de son chauffage. Mais n'y a-t-il pas d'autres précautions à prendre ?

#### Contrôler la sécheresse de l'air:

Même si la Sarthe a la réputation d'être un département humide, le chauffage et l'isolation des habitations entraînent volontiers, en hiver, un dessèchement de l'air que nous respirons. Cette « ambiance sèche » peut provoquer une irritation des voies respiratoires et faciliter l'installation d'infections respiratoires aiguës. Tout au long de l'hiver, veillez donc à ne pas surchauffer vos lieux de vie, aérez les régulièrement et baissez le chauffage la nuit (surtout dans les chambres). Vérifiez aussi que vos radiateurs sont équipés de saturateurs d'eau en état de fonctionnement et que vous remplirez régulièrement. Vous pouvez enfin faire l'acquisition d'un hygromètre (de 10 et 50 Euros selon sa sophistication) pour vous assurer que le taux d'humidité dans lequel vous vivez est correct (entre 50 et 70 %).

#### Faites-vous vacciner contre le pneumocoque...

Le pneumocoque est une redoutable bactérie, responsable d'infections graves et pour lequel la résistance aux antibiotiques est de plus en plus préoccupante. La vaccination contre le pneumocoque s'adresse aux personnes de plus de 65 ans, particulièrement celles vivant en foyer-logement ou en maison de retraite, et aux plus jeune fragilisés par une maladie (diabète, bronchite chronique, insuffisance respiratoire, insuffisance cardiaque, tabagisme). Les rappels du vaccin se font tous les 5 ans. Demandez conseil à votre médecin.

#### ...et contre la grippe (même si vous êtes adepte de l'homéopathie)

L'utilisation de traitements homéopathiques fait partie des habitudes de nombreux patients, mais aussi de médecins et de pharmaciens. Les patients sont souvent très contents de ces traitements homéopathiques en cas de grippe bénigne. Sachez toutefois que les « vaccins homéopathiques antigrippaux » ne sont pas suffisants pour prévenir les complications graves de la grippe chez les personnes fragiles. Si vous avez plus de 65 ans ou si vous êtes à risque d'infection sévère (vous avez reçu un bon de vaccination gratuite de votre assurance maladie), n'attendez pas pour vous protéger efficacement par un vaccin antigrippal injectable.

#### Demandez à votre médecin s'il est bien vacciné contre la grippe

Le vaccin contre la grippe n'est pas utile qu'aux patients. Les soignants, en première ligne quand l'épidémie commence, sont un moyen très sûr de propager le virus de la grippe, particulièrement parmi les personnes fragiles dont ils s'occupent. Des études récentes ont montré que la vaccination des soignants permettait aussi de protéger les malades. La vaccination contre la grippe des soignants, des aides à domicile et de tous ceux qui s'occupent de leurs parents âgés est aujourd'hui recommandée par les autorités sanitaires. Alors, payez-vous de culot et demandez à votre médecin s'il se vaccine !

#### Infections respiratoires à l'affiche cette semaine

Adénovirus, Rhinovirus  
Parainfluenzae 3, Mycoplasmes

#### Signalés par les médecins du ROMPI

Laryngites, sinusites,  
Bronchites, toux traînantes,  
Rhinopharyngites,  
1 zona, 1 shigellose,  
Infections urinaires, 1 herpangine

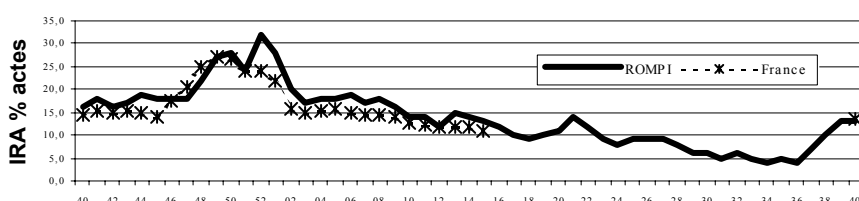
Sur le front de la grippe  
Retour des mouchites, tussites et autres gorgites. La grippe n'y est pour rien. Les principaux responsables sont  
- des virus, insensibles aux antibiotiques (rhinovirus, parainfluenza 3, adénovirus)  
- des mycoplasmes, sensibles aux seuls macrolides ou tétracyclines.  
Quant à la grippe des oiseaux, le feuilleton continue...

#### Niveau d'activité médicale

% participation en vacances	90% des médecins
Jours travaillés	4,2 par semaine
Actes	25,1 par jour
Visites	8% des actes
IRA	13% des actes
IRA	14/médecin/semaine
0-4 ans	20 %
5-14 ans	18 %
15-64 ans	53%
65 ans et +	10%
BD	0,2/médecin/semaine
Antibios dans	19% des IRA
AT courts	4% des actes
AT courts	4,1médecin/semaine

#### Infections Respiratoires Aiguës (IRA) en médecine de ville.

Comparaison CUM—France métropolitaine. Sources: ROMPI, GROG France



#### Contacts

ROMPI: coordination 02.43.39.97.93 GROG Marion QUESNE 01.56.55.51.51 Mél: rompi@openrome.org Web: www.grog.org