



Réseau d'Observation Mancelle de la Pathologie Infectieuse

Docteur, je tousse... je mouche...
... J'ai mal à la gorge !

Encore une semaine calme, avec cependant une recrudescence des infections respiratoires aiguës à Coulaines et dans les quartiers sud. Toux volontiers traînantes, parfois en rapport avec des infections à mycoplasme, ce qui fait que les antibiotiques sont PARFOIS UTILES, mais pas tout de suite...

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

Chaleurs. Comment résister?

Se préparer dès maintenant aux chaleurs estivales. Suite des épisodes précédents...

Des moyens simples et peu coûteux permettent de résister aux grandes chaleurs. Ces conseils, destinés surtout aux personnes âgées qui ont payé le plus lourd tribut l'an dernier, sont valables pour tous. Pour lutter contre la canicule, il faut à la fois **refroidir sa maison et refroidir son corps**.

Refroidir sa maison

C'est avant tout la protéger des rayons du soleil : aérer largement au petit matin pour profiter de la fraîcheur de la nuit puis fermer volets, stores ou rideaux dès que le soleil commence à chauffer. Mais attention à garder un peu de lumière (fenêtres au nord) : une mauvaise chute dans l'obscurité peut avoir des conséquences aussi graves qu'un coup de chaleur !

Pour rafraîchir sa maison, on peut arroser son carrelage de façon répétée (attention aux glissades !) ou, à défaut, tendre des linges mouillés dans les pièces.

On recherchera aussi les endroits frais ; bien des gens, par exemple, ont vécu la canicule de l'été dernier dans leurs caves. Enfin, quand il fait vraiment très chaud, mieux vaut éviter les courants d'air qui ne font que « brasser » de l'air chaud sans véritablement rafraîchir.

Refroidir son corps

C'est avant tout se couvrir le moins possible : une seule épaisseur de vêtements en coton et amples pour que l'air circule ; pas de synthétiques, de gaines, de combinés ; rien de ce qui colle et qui serre. Il faut aussi humidifier sa peau le plus souvent possible : douches, vêtements mouillés, pulvérisations d'eau sur le corps et la rafraîchir en s'exposant à l'air d'un ventilateur. N'ayez pas peur du refroidissement que vous ressentez alors, il n'est pas dangereux et peut, au contraire, vous sauver la vie.

Boire et continuer à manger

Il faut impérativement boire de façon régulière et abondante, sans attendre la soif : eau, jus de fruit... toutes les boissons fraîches sont bonnes à prendre, sauf celles qui sont alcoolisées. Il faut aussi s'alimenter comme d'habitude, en préférant fruits, légumes et laitages, et en évitant les plats chauds et trop consistants.

Comment repérer un coup de chaleur ?

Malgré ces précautions, les possibilités de refroidissements du corps sont parfois débordées : c'est le coup de chaleur. Il débute habituellement par des maux de tête, des nausées, une somnolence, une soif intense. La peau est chaude, rouge et sèche, la fièvre monte au-delà de 39°. **ATTENTION**, il y a alors danger de mort ! Il faut demander conseil **en urgence** à son médecin ou appeler le 15.

En cas « d'alerte canicule » cet été, soyez vigilants ; si vous n'êtes pas directement concerné, il y aura toujours autour de vous une personne âgée isolée que cette chaleur mettra en danger. N'hésitez pas à lui proposer votre aide.

La semaine prochaine, nous terminerons ce cycle « canicule » en parlant de la climatisation.

Infections respiratoires à l'affiche cette semaine

- Adénovirus
- Parainfluenza 3
- Rhinovirus

Signalés par les médecins du ROMPI

- Quelques fièvres et états grippaux
- Otites, angines, sinusites, pneumonies, et toux prolongées
- Gastro-entérites, pollinoses, varicelles
- 1 paratyphoïde, herpès cornéen, orchite,
- 1 syphilis



Sur le front de la grippe

Peu d'Infections Respiratoires Aiguës (IRA). Dans la région, la fin de semaine devrait surtout voir croître les allergies respiratoires, du fait de l'augmentation des concentrations en pollens de graminées.

Source: www.rnsa.asso.fr

Niveau d'activité médicale

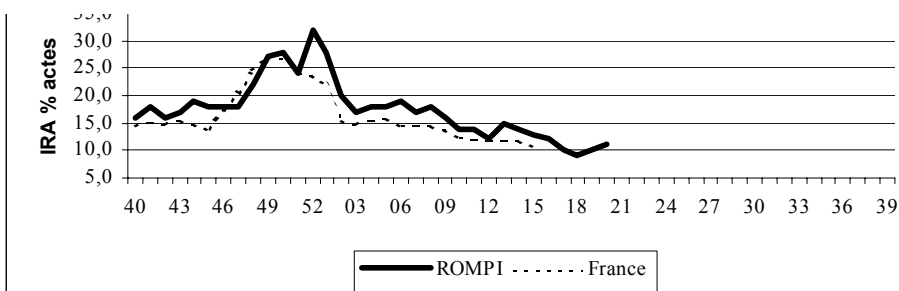
% participation en vacances	100 % des médecins
Jours travaillés	5 % des médecins
Actes	4,5 par semaine
Visites	24,3 par jour
	10 % des actes

IRA	11 % des actes
IRA	12/médecin/semaine
0-4 ans	25 %
5-14 ans	24 %
15-64 ans	43 %
65 ans et +	8 %
BD	0,2 /médecin/semaine

Antibios dans	24 % des IRA
AT courts	4 % des actes
AT courts	4,2 médecin/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