



Réseau d'Observation Mancelle de la Pathologie Infectieuse

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

Encore une semaine calme. Toujours des rhumes des foin, qui ont cependant tendance à se calmer. Peu d'IRA, surtout des angines et des sinusites. Les antibiotiques sont donc PARFOIS UTILES.

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

Voyager sans « mal »

Le mal des voyages, un mélange de troubles de l'équilibre et d'angoisse.

Même s'il a de plus en plus tendance à oublier ses limites, l'homme n'est qu'un mammifère terrestre, adapté à un environnement stable et fait pour se déplacer à pied, si possible en sécurité. Toute autre condition de déplacement est susceptible de déclencher une « cinétose », nom savant que les médecins ont donné au mal des transports.

Le mal de voiture

C'est la forme la plus fréquente de cinétose. Elle concerne surtout les enfants. Quand la voiture roule, une contradiction entre ce que les centres de l'équilibre perçoivent du mouvement de la voiture et ce que les yeux voient se met en place. Les troubles sont souvent aggravés par l'angoisse que l'enfant et ses parents éprouvent à l'idée que le « mal de voiture » se produise. Quelques solutions peuvent limiter ces symptômes : rassurer, préférer l'autoroute aux trajets sinueux, laisser dormir l'enfant ou l'occuper par exemple à regarder le paysage (efficace et instructif). Arrêtez-vous encore plus souvent et profitez des aires de jeux pour laisser l'enfant jouer tout son saoul, il n'en dormira que mieux après. Pour les cas réfractaires et les longs voyages, envisagez avec votre médecin une solution médicamenteuse adaptée.

Le mal de mer

Ceux qui n'ont jamais eu le mal de mer sont souvent ceux qui n'ont jamais vraiment « pris » la mer. Le roulis et le tangage déclenchent un état nauséux qui ne cesse qu'après un temps d'adaptation, très variable suivant les individus. Si vous y êtes vraiment très sensible, mieux vaut éviter les croisières. Avant d'appliquer cette solution radicale, essayez quand même les timbres à la scopolamine (sur prescription médicale, du fait des contre-indications et des effets indésirables possibles).

Le mal de train

Si la sidérodromophobie (la peur des voyages en chemin de fer) a fait le bonheur des jeux radio-phoniques d'autrefois, le mal de train tend à devenir plus rare. Certaines personnes sont cependant obligées de voyager dans le sens de la marche et près d'une fenêtre.

Le mal d'avion

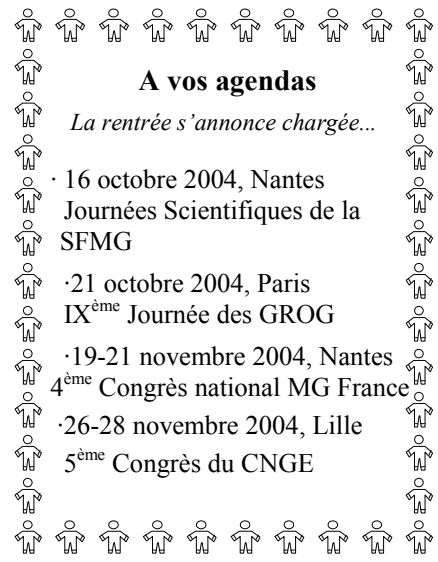
En dehors de passages prolongés dans des « trous d'air », le mal d'avion relève essentiellement de la phobie, c'est à dire de la peur et surtout de l'anticipation de la peur. Cette crainte est irrationnelle car l'avion est un des modes de transport les plus sûrs, mais les phobies ne se raisonnent pas. Beaucoup de personnes sont concernées, n'hésitez pas à en parler à votre médecin. Il pourra vous aider, en vous prescrivant par exemple un anxiolytique à prendre « au cas où ».

En fait, en avion, méfiez-vous surtout de vos jambes. Pour éviter que le sang n'y stagne, faites les bouger, contractez les mollets, marchez dans les couloirs, hydratez-vous. Si vous avez une mauvaise circulation, voire des antécédents de phlébite ou d'embolie pulmonaire, vérifiez les précautions à prendre avec votre médecin (au minimum, des bas de contention).

Infections respiratoires à l'affiche cet RAS

Signalés par les médecins du ROMPI

- Angines, otites, sinusites,
- Allergies, gastro-entérites,
- Roséole, herpangine,
- 1 scarlatine, varicelles,
- 1 maladie de Lyme



A vos agendas

La rentrée s'annonce chargée...

- 16 octobre 2004, Nantes
Journées Scientifiques de la SFMG
- 21 octobre 2004, Paris
IX^{ème} Journée des GROG
- 19-21 novembre 2004, Nantes
4^{ème} Congrès national MG France
- 26-28 novembre 2004, Lille
5^{ème} Congrès du CNGE

Niveau d'activité médicale

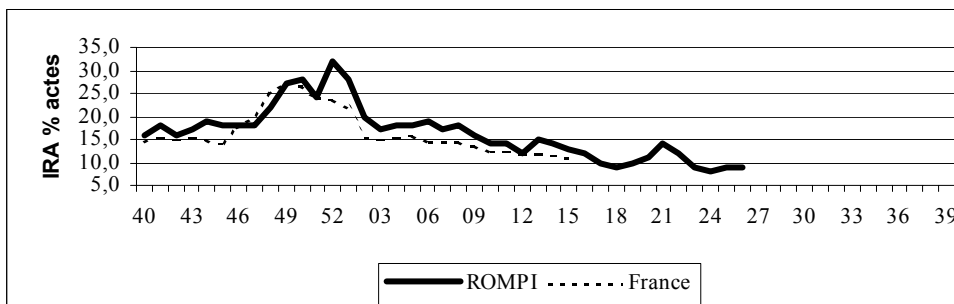
% participation en vacances	85 % des médecins
Jours travaillés	5% des médecins
Actes	4,7 par semaine
Visites	25,4 par jour
	10 % des actes

IRA	9 % des actes
IRA	11/médecin/semaine
0-4 ans	28 %
5-14 ans	22 %
15-64 ans	43 %
65 ans et +	7 %
BD	0,1/médecin/semaine

Antibios dans	28 % des IRA
AT courts	3 % des actes
AT courts	3,9 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