



Réseau d'Observation Mancelle de la Pathologie Infectieuse

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

Très faible activité infectieuse en ce moment, les médecins du ROMPI ne signalent guère que des angines. Les antibiotiques sont RAREMENT UTILES.

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

Offrez un thermomètre à votre réfrigérateur

Tous les aliments contiennent des microbes qui ne demandent qu'à se multiplier. Le froid ne les détruit pas, il ne fait que les engourdir. Les microbes profitent donc de toute remontée de la température pour se multiplier de plus belle !

Maintenir une température inférieure à 4° dans la zone froide.

Les réfrigérateurs sont sensibles aux variations de la température extérieure et, en été, ils peinent parfois à garder bien au frais les aliments. Pour être efficace, ils doivent maintenir la température entre 0° et 4°. En 2001, une enquête chez des particuliers a révélé que seulement 11% des réfrigérateurs testés étaient en règle. Depuis 2002, la loi prévoit que chaque appareil mis en vente doit être équipé d'une zone froide (garantissant cette température inférieure à 4°) et d'un indicateur de température, mais ce n'est pas toujours le cas sur les appareils plus anciens. On peut cependant se procurer facilement ces thermomètres dans les magasins spécialisés.

Bien utiliser son réfrigérateur

La règle numéro 1 est donc de maintenir la température de votre réfrigérateur entre 0° et 4°. En plus de vérifier régulièrement le thermomètre, quelques autres bonnes habitudes vous aideront à bien conserver vos aliments frais.

→ Favoriser le maintien du froid

- Faites refroidir les plats encore chauds avant de les mettre dans votre réfrigérateur.
- réglez plus froid votre thermostat pendant quelques heures quand vous rangez les courses de la semaine
- Eviter d'ouvrir trop souvent ou trop longtemps la porte de votre réfrigérateur.
- vérifiez que votre appareil n'est pas installé dans un endroit mal aéré, ou trop près d'une source de chaleur (trop exposé au soleil par exemple)
- Dégivrez le régulièrement.
- Placer les produits frais (laitages, viandes, les poissons...) dans la zone la plus froide du réfrigérateur, en général celle la plus haute.

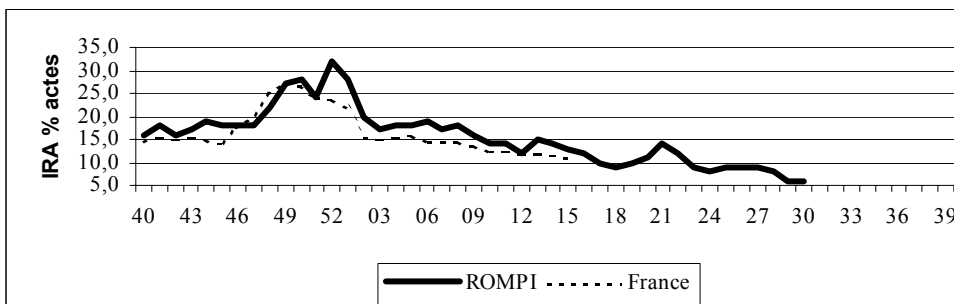
→ Chasser les microbes du réfrigérateur

- Pensez à vous laver systématiquement les mains avant de manipuler des aliments.
- Nettoyez au moins deux fois par mois l'intérieur du réfrigérateur avec de l'eau vinaigrée ou chlorée.
- Mettez très rapidement vos courses au frais.
- Déballez les fruits et légumes et nettoyez les avant de les ranger dans le bac à légumes.
- Otez le maximum d'emballages possible (ex: les cartonnages qui entourent les laitages).
- Evitez de mettre côte à côte aliments conditionnés et aliments crus.
- Protégez tous vos restes avec un film plastique et évitez de les faire se toucher.
- Vérifiez et respectez les dates de consommation précisées sur les emballages.

Si malgré toutes ces précautions, votre vieux réfrigérateur ne parvient pas à maintenir la température de sécurité, c'est qu'il est peut-être temps d'en changer !

Infections Respiratoires Aiguës (IRA) en médecine de ville.

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



Infections respiratoires à l'affiche cet

RAS

Signalés par les médecins du ROMPI

- Angines, bronchites,
- 1 coqueluche, 1 oreillon,
- 1 cholecystite, 1 zona,
- 1 foyer pulmonaire, 1 Pash,
- 1 molluscum contagiosum,
- 1 primo infection herpétique



Sur le front de la grippe

Pas de grippe à Paris-Plage...

Niveau d'activité médicale

% participation en vacances	95 % des médecins
Jours travaillés	15% des médecins
Actes	4,3 par semaine
Visites	25,4 par jour
	10 % des actes
IRA	6 % des actes
IRA	6/médecin/semaine
0-4 ans	25 %
5-14 ans	9 %
15-64 ans	58%
65 ans et +	8 %
BD	0,0/médecin/semaine
Antibios dans	31 % des IRA
AT courts	3 % des actes
AT courts	3,6/médecin/semaine

Contacts

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