



MEDICALEMENT VOTRE

PARACETAMOL et automédication



En vente libre dans les pharmacies, il permet de soulager la douleur et la fièvre dans le cadre d'une automédication responsable... Que faut-il savoir sur le **paracétamol** pour s'automédiquer sans risque ?

- 1) Ne dépassez pas les doses indiquées sur la notice, lesquelles sont fonction de l'âge et du poids.
- 2) Espacez les prises d'au moins 4 heures, voire 6 heures chez l'enfant.
- 3) Utilisez la dose et la durée les plus faibles possibles nécessaires au soulagement des symptômes.
- 4) Demandez l'avis d'un médecin si la douleur persiste plus de 5 jours, si la fièvre dure plus de 3 jours ou en cas d'aggravation.
- 5) Attention aux risques de surdosage : si vous prenez d'autres médicaments, vérifiez bien qu'ils ne contiennent pas du **paracétamol**. Même sous des noms, des formes et des dosages différents, il existe de nombreux médicaments qui contiennent aussi du **paracétamol** seul ou associé à d'autres substances. Un surdosage en **paracétamol** peut endommager le foie de manière irréversible.
- 6) Le **paracétamol** peut être utilisé pendant la grossesse et l'allaitement.
- 7) Le **paracétamol** est contre-indiqué en cas d'insuffisance hépatique sévère.
- 8) Attention en cas d'insuffisance rénale (notamment chez les personnes âgées) : espacez les prises de 8 heures.
- 9) En cas de traitement anticoagulant, consultez votre médecin si vous êtes amené à prendre du **paracétamol** à dose maximale pendant plus de 4 jours, en raison d'un éventuel risque hémorragique.
- 10) En cas de régime sans sel, tenez compte de la teneur en sodium non négligeable des comprimés effervescents.

Romanens



PAROLE DE SAGE

" Le silence se meurt, le bruit prend partout le pouvoir ; c'est la seule calamité écologique dont personne ne parle. "

Alain Finkielkraut



Vignes

LA MORALE DE L'HISTOIRE ...



... LA NATURE SE VENGE DE SES ENNEMIS !



TRUCS & ASTUCES



PULL RETRECI

La laine est délicate et rétrécit facilement après un lavage en machine. Pour redonner sa taille normale à un pull, versez un berlingot entier d'adoucissant dans une bassine, complétez avec de l'eau jusqu'à ce que le liquide recouvre le pull. Après l'avoir laissé trempé toute une nuit, rincez-le sans l'essorer et étendez-le à plat sur une serviette.



Cherrier



ENFANCE



taille cible parentale


Elle se calcule à l'aide de la formule de Tanner, laquelle s'appuie sur la taille des parents :

- Taille cible garçon : (taille de la mère en cm + taille du père en cm + 13) divisé par 2.
- Taille cible fille : (taille de la mère en cm + taille du père en cm - 13) divisé par 2.


Par exemple, la taille cible d'un garçon dont la mère mesure 167 cm et le père 176 cm est de : $(167 + 176 + 13) / 2 = 178$ cm.

Mais attention, ce résultat n'est que statistique. D'autres facteurs interviennent, ce qui explique d'ailleurs que tous les enfants d'un même couple n'ont pas la même taille. On estime globalement qu'un enfant atteint sa taille cible parentale dans les deux tiers des cas. C'est ainsi que le fait d'avoir des parents de grande taille n'est pas une garantie absolue d'être aussi grand qu'eux.

Bru



ALERTE SANITAIRE



Retrait de lots

Tous lots d'ABCDerm Maman Vergetures 200 mL (péremption ≤ 09/2011) chez BIODERMA

Alerte sanitaire

Cas de syndrome hémolytique et urémique en lien possible avec la consommation de steak haché.

Suite à la survenue récente d'un cas sévère de syndrome hémolytique et urémique chez un enfant de deux ans associé à un cas de diarrhée dans son entourage familial, les autorités sanitaires ont identifié, pour ces deux personnes et quelques jours avant les premiers signes cliniques, la consommation d'un steak haché surgelé d'origine industrielle peu cuit de marque CERGEL, DLUD 31/10/09.

Bien que le fabricant procède actuellement au retrait rappel de ce produit, vous serez peut être amenés à voir des personnes, notamment des enfants, présentant des symptômes de type gastroentérite éventuellement hémorragique, accompagnés ou non de fièvre, survenus dans les 10 jours après consommation de ce produit.

La direction générale de la santé vous demande de signaler à votre DDASS toute suspicion de ce type.

Redon