

## Aménagement d'un poste de travail

Un poste de travail doit respecter une logique dans son aménagement. "Il faut toujours partir du clavier, et ensuite régler la chaise de telle sorte que les **coudes soit à angle droit** par rapport au plan de travail, explique Gérard Hansmaennel. Ensuite, **l'angle tronc cuisse doit être supérieur à l'angle droit, l'idéal étant un angle de 105°.**" Voilà pour la position du corps. Pour la position de la tête, une règle à respecter : le haut de l'écran doit être à la hauteur des yeux afin de privilégier le regard vers le bas. Enfin, pour obtenir la meilleure distance entre l'œil et l'écran, un geste simple suffit : il faut pouvoir tendre le bras pour toucher l'écran, soit une distance oeil-écran de 50 à 60 centimètres.

### **Bureau**

Le travail à l'écran de visualisation est bien plus agréable si le siège et le bureau sont adaptés à la taille de son utilisateur(trice). Le plateau du bureau doit offrir suffisamment de place pour les travaux à exécuter et permettre un agencement pratique et flexible des instruments de travail. La surface du plateau ne doit pas être en matériau froid au toucher. Selon les recommandations internationales, on préconise aujourd'hui, pour la plupart des postes de travail avec écran de visualisation, une table ayant un plateau d'au moins 120 cm de long et 80 cm de large (plan de travail de 0,96m<sup>2</sup>). D'un point de vue ergonomique, une longueur de 160 cm et une profondeur de 90 cm seraient préférables (1,44 m<sup>2</sup>). La hauteur du plateau subjectivement préférée aux postes de travail à écran de visualisation se situe entre 68 et 84 cm lorsque l'on utilise des claviers modernes de 3 cm de haut. Il est recommandé pour les jambes une place d'une largeur minimale de 70 cm et d'une profondeur minimale de 60 cm à hauteur des genoux et de 80 cm au niveau des pieds. Les teintes neutres (gris, vert, brun), à facteur de réflexion partiellement bas, conviennent relativement bien. La surface du plateau devrait être mat. Le bureau doit être réglé de telle manière qu'avec un siège correctement ajusté, le plateau se trouve à la hauteur des coudes. Les bras et les poignets reposent alors horizontalement à la même hauteur que le clavier. Il est recommandé de se lever de temps à autre et de faire quelques pas, même si l'on est assis de manière extrêmement confortable à son poste de travail.

### **Siège de travail**

Pour les activités prolongées en position assise, le siège de travail doit non seulement servir à garantir une position assise convenable, mais aussi permettre de soulager la musculature du dos et les disques intervertébraux. Les caractéristiques du siège de travail sont, par conséquent, d'une grande importance sur le plan ergonomique. La hauteur physiologiquement adéquate du siège correspond à la distance individuelle entre le creux du genou et le sol, les sièges pivotants dont la hauteur est ajustable entre 42 et 55 cm sont quasiment les seuls à convenir

pour les postes de travail à écran de visualisation. L'assise du siège (40 x 40 cm), légèrement concave, doit être ajustable en hauteur et doit pouvoir être ajustée à la taille de la personne qui l'utilise; son inclinaison et sa profondeur devraient également pouvoir se régler. Le dossier de la chaise de bureau doit avoir une hauteur d'environ 50 cm au-dessus de l'assise, il doit comporter un appui lombaire à une hauteur de 10 à 20 cm et présenter une légère avancée dans la partie supérieure. L'arête antérieure du siège doit être légèrement arrondie, afin d'éviter toute pression mécanique sur les vaisseaux et les nerfs des jambes. La hauteur et l'inclinaison du dossier doivent aussi être réglables. Afin d'assurer une bonne stabilité, le siège devra être muni de 5 pieds.

### **Repose-pieds**

L'espace nécessaire au mouvement naturel des pieds sous le bureau est de 80 x 80 cm. Des repose-pieds ayant ces dimensions ne sont toutefois pas encore imposés, bien qu'ils puissent être considérés comme la solution optimale. La largeur du repose-pied sera au moins de 45 cm et sa profondeur ne sera pas inférieure à 35 cm; l'inclinaison se situera entre 0 et 20° et la possibilité de réglage en hauteur sera de 15 cm. On évitera les petits repose-pieds où il y a juste la place pour deux chaussures reposant en leur milieu sur un tube ou une barre.

## Traitement de la douleur et de la fièvre

Il existe principalement deux groupes de médicaments pour traiter les douleurs "banales" et la fièvre.

### 1. Le Paracétamol

Le Paracétamol (Dafalgan, Doliprane, Efferalgan, etc...) n'a pratiquement aucune contre-indication ni aucun effet indésirable. Il ne fait rien à l'estomac, ni aux intestins, ni aux reins, etc... Il se mélange sans problème avec tous les autres médicaments.

Il peut donc être utilisé **sans hésitations** en toute circonstance. On peut le prendre pendant des années sans aucune accoutumance et sans perte d'efficacité.

**Chez l'adulte**, y compris chez **la personne âgée**, il faut prendre **1000 milligrammes (= 1 g) à la fois, 4 fois par jour**, c'est-à-dire à peu près toutes les 5 à 6 heures. Les doses de 500 mg par prise ne sont pas assez efficaces chez un adulte (sauf en cas de poids inférieur à 60 kg).

**Chez un enfant**, la dose est de 60 mg par kilo de poids et par jour, à répartir en 3 ou 4 prises. Par exemple pour un enfant de 15 kg, la dose pour 24 heures est de  $60 \times 15 = 900$  mg, c'est à dire 3 x 300 mg ou bien 4 ou 5 fois 200 mg. **En cas de doute sur le calcul, demandez l'avis de votre médecin.**

La présentation en sirop avec une pipette graduée permet d'éviter les calculs, on peut donner 4 "doses-poids" par 24 heures.

Si c'est possible, **il faut préférer les présentations qui se prennent par la bouche (sachets, sirop)** plutôt que les suppositoires dont l'absorption est plus aléatoire. Les suppositoires restent très utiles en cas de vomissements ou si l'enfant refuse d'avaler le médicament.

### 2. Les anti-inflammatoires et l'aspirine

Ces médicaments présentent davantage de risques d'effets indésirables, en particulier sur l'estomac, les intestins (diarrhées, ...), les reins, la tension artérielle. Ils ont certaines contre-indications et ne se mélangent pas avec tous les autres médicaments. De manière exceptionnelle ils peuvent avoir des effets indésirables graves.

**C'est pourquoi ils ne devraient pas être utilisés en premier mais uniquement "en renfort" du Paracétamol** si celui-ci ne suffit pas à bien soulager les douleurs ou la fièvre.

Il est souvent préférable de demander un avis médical avant de prendre un de ces médicaments. L'avis médical est impératif pour les personnes âgées de plus de 70 ans.

Au sein de cette famille, **l'ibuprofène** (Advil, Nurofen, Nureflex, Upfen, etc...) est le médicament le plus adapté au traitement de la fièvre et des douleurs "banales" et présentant le moins de risques d'effets indésirables. Il vaut mieux le préférer à l'Aspirine.

**Chez un adulte, la dose maximum quotidienne d'ibuprofène est de 1 200 mg**, soit 6 x 200 ou 3 x 400 mg.

**Chez un enfant** la présentation en sirop avec pipette graduée permet d'éviter les calculs. On peut donner jusqu'à 4 "doses-poids" par 24 heures.

#### En résumé :

**Toujours prendre le Paracétamol en premier, sans hésitations.**

**Si le Paracétamol, pris à des doses suffisantes, ne permet pas un soulagement suffisant, prendre de l'ibuprofène en plus.**

**Attention !!!** De nombreux médicaments en vente libre en pharmacie contiennent du Paracétamol ou de l'ibuprofène, seuls ou associés à d'autres produits, sous les noms de marques les plus divers.

**Il faut toujours bien regarder la composition des médicaments** que vous prenez pour éviter de cumuler les doses et d'arriver à des surdosages dangereux.

**Apprenez à regarder la DCI (Dénomination Commune Internationale, le "vrai" nom du médicament) plutôt que les noms de marques.**

## Diarrhée aiguë du nourrisson et du jeune enfant

Une diarrhée survenant brusquement chez un enfant en bonne santé est presque toujours due à une gastro-entérite causée par un virus. Dans ce cas, la guérison se fera toute seule en deux ou trois jours. Pendant ce temps, **la seule complication grave à craindre est la déshydratation par perte d'eau et de sel.**

### Quand craindre une déshydratation ?

Des diarrhées très abondantes, très fréquentes (plus de 6 par jour) et surtout si elles sont accompagnées de vomissements peuvent faire craindre une déshydratation.

### Quels sont les signes inquiétants ?

- Perte de poids
- Soif intense
- Yeux cernés
- Absence de larmes
- Bouche très sèche
- Enfant "trop" calme

**Si l'état de l'enfant ne s'améliore pas très rapidement, surtout chez les tout petits, il faut consulter un médecin sans tarder.**

### Que faire ?

**Avant toute chose**, il faut faire boire l'enfant, sans le forcer. Cette « réhydratation » doit commencer le plus tôt possible.

Les boissons les plus adaptées sont **les solutions que l'on trouve en pharmacie** sous forme de sachets à diluer dans l'eau et qui apportent les sels nécessaires : GES45©, Alhydrate©, Hydrigoz©, Lytren©, Picolite©, etc...

Il est intéressant **d'avoir toujours quelques sachets à la maison.**

Si vous n'avez pas ces sachets, vous pouvez éventuellement donner de la bouillie de riz.

Ceci peut se faire même chez un enfant qui vomit mais alors seulement par **très petites quantités et souvent** (une cuillère à café toutes les deux minutes chez un nourrisson).

Il est possible que ces boissons augmentent un peu la fréquence des selles au début. Ce n'est pas grave.

**Les jus de fruits et les sodas (en particulier le Coca-cola©) ne conviennent pas du tout et risquent d'aggraver la diarrhée.**

### L'alimentation

**Il ne faut jamais suspendre l'allaitement au sein** : celui-ci réduit la durée de la diarrhée.

Dans les autres cas, une diète de quelques heures est possible, le temps de bien faire boire l'enfant. **L'alimentation, y compris le lait, doit être reprise dès que l'enfant va mieux** et que la soif est apaisée.

Il vaut mieux éviter les aliments gras ou très sucrés et privilégier : riz, pâtes, pommes de terre, viandes maigres, yaourts, fruits et légumes.

Les laits sans lactose (Diargal©, O-Lac©, HN25©, HN RL©, AL 110©, Diarigoz©, ...) sont chers et inutiles dans cette situation.

### Et les médicaments ?

La plupart du temps, les médicaments **ne sont pas nécessaires.**

Le Racécadotril (Tiorfan©) peut éventuellement être prescrit pour diminuer la durée des diarrhées dans un but de confort. // ne doit surtout pas faire négliger la réhydratation par les boissons adaptées.

## Les Insomnies

Les insomnies représentent une plainte fréquente. Il peut s'agir de difficultés d'endormissement, d'éveils nocturnes fréquents ou prolongés, ou d'un éveil matinal précoce. En fait, les personnes qui se plaignent d'insomnie ont souvent une durée de sommeil peu différente de ceux qui ne s'en plaignent pas. Il s'agit donc souvent d'une plainte subjective, ce qui ne veut pas dire qu'elle ne doit pas être prise en charge avec attention.

Tous les paramètres du sommeil (durée, temps d'endormissement, réveils nocturnes, etc.) varient avec l'âge, l'heure du coucher, le travail, l'activité diurne, la tension psychique. **Il est naturel d'avoir de moins en moins besoin de quantité de sommeil avec l'âge.**

Pour votre médecin, répondre à une plainte d'insomnie est souvent l'occasion de mettre en relief certaines idées fausses ou certains aspects défavorables de la vie quotidienne. C'est aussi le moment de rechercher des facteurs favorisants. Soulager la plainte n'est en tous cas pas forcément synonyme de "faire dormir plus longtemps".

### 1. « Les bonnes habitudes »

**La prise en charge de l'insomnie repose en premier lieu sur des conseils « d'hygiène du sommeil » :**

**limiter la consommation de stimulants** (café, thé, boissons à la caféine), surtout dans les 4 à 6 heures qui précèdent le coucher ;

**limiter la consommation d'alcool.** L'alcool aide parfois à s'endormir, mais il provoque des réveils nocturnes ;

**éviter les gros repas avant le coucher**, en sachant qu'une légère collation est susceptible d'aider à l'endormissement ;

**éviter une activité physique dans les heures qui précèdent le coucher**, en sachant que l'activité physique pendant le reste de la journée est, en soi, favorable au sommeil ;

**concevoir la chambre comme un lieu propice au sommeil** : réduire les bruits (ou porter des bouchons d'oreille), faire l'obscurité, régler le chauffage à un niveau agréable, vérifier la qualité du matelas ;

**adopter un horaire régulier** du coucher et du lever.

Nous avons tous des "réflexes conditionnés" et des réactions inconscientes. Pour une personne souffrant d'insomnie, la chambre et le lit sont inconsciemment perçus avant tout comme les "lieux de l'insomnie" : ceux où on va se tourner et se retourner pendant des heures avant de trouver le sommeil.

**Il est primordial d'inverser cette association inconsciente et de rétablir dans votre tête que le lit va être l'endroit où vous allez dormir :**

**se coucher seulement lorsqu'on est fatigué et prêt à dormir ;**

une heure avant le coucher, cesser toutes les activités exigeantes sur le plan physique comme intellectuel, ne faire que des activités relaxantes ;

**utiliser son lit uniquement pour dormir**, les "câlins" sont la seule exception à cette règle ;

**si l'on se sent incapable de dormir après 20 minutes, se lever et aller dans une autre pièce. Ne retourner dans la chambre que pour y dormir ;**

répéter cette étape aussi souvent que nécessaire ;

**se lever tous les jours à la même heure** : peu importe la durée du sommeil de la nuit précédente. Si la nuit a été "mauvaise", la suivante aura plus de chance d'être "bonne". Cela aide à acquérir un rythme de sommeil constant.

**Cette éducation donne statistiquement des résultats proches de ceux des somnifères.**

La prise d'une infusion ou d'un verre de lait avant de se coucher est une occasion à ménager un moment de détente avant le coucher. Elle peut favoriser la transition vers l'endormissement.

## **2. L'utilisation des plantes**

L'utilisation des vertus "calmantes" des plantes est ancienne. La plupart des plantes utilisées dans ce domaine sont sans danger et peuvent constituer une petite aide supplémentaire : mélisse, oranger, tilleul, verveine odorante, aubépine, houblon ou passiflore peuvent être utilisés.

La valériane est une plante qui présente davantage de propriétés calmantes, proches de certains somnifères à dose faible. Sur des périodes courtes, en privilégiant les extraits aqueux et hydroalcooliques de concentration faible, elle ne semble pas présenter de risque. La poudre de plante et les extraits alcooliques de concentration élevée contiennent des substances potentiellement dangereuses, mieux vaut les éviter.

La ballote et l'anémone pulsatile exposent à des effets indésirables, elles ne devraient pas être utilisées.

## **3. Les médicaments**

Dans certaines situations, votre médecin pourra être amené à vous proposer la prescription de médicaments calmants et/ou somnifères.

**Ces médicaments ne sont pas dénués d'effets indésirables, en particulier sur la mémoire (surtout chez les personnes âgées), le risque de malaises ou de chute, la vigilance au travail ou au volant.**

Leur principal inconvénient est le risque **d'accoutumance** : le corps s'habitue au produit qui devient moins efficace (avec la tentation d'augmenter les doses) mais, à l'inverse, les essais d'arrêter le médicaments se traduisent par un "syndrome de sevrage" (insomnies plus fortes, nervosité, irritabilité...).

C'est pourquoi il faut, dans la mesure du possible, privilégier des traitements courts (inférieurs à 2 semaines) et/ou au "coup par coup".

**Ces médicaments ne doivent jamais être associés à l'alcool.** Leur association à d'autres médicaments doit se faire avec prudence et uniquement après avis médical.

Attention, certains produits, pourtant en vente libre, exposent à des effets indésirables parfois graves. C'est le cas par exemple de la *Doxylamine* (Donormyl, Lidène, Noctyl) qui ne devrait pas être utilisée.

### **En résumé :**

**Privilégier toujours "les bonnes habitudes" de sommeil. Elles sont aussi efficaces que les médicaments, sans risques et donnent de meilleurs résultats sur le long terme.**

**Certaines plantes peuvent constituer une petite aide supplémentaire.**

**Les médicaments devraient être utilisés le moins souvent possible, uniquement après avis de votre médecin et en privilégiant des durées courtes.**

## Urticaire et alimentation : les "fausses allergies"

Il n'est pas exceptionnel de présenter dans les suites d'un repas une éruption de la peau (des boutons ou des plaques) et des démangeaisons.

Dans certains cas, il peut s'agir d'allergies authentiques et tout contact avec l'aliment responsable doit être évité.

Dans de nombreux cas, cependant, on a affaire en fait à une "fausse allergie". Il s'agit de la réaction de l'organisme suite à l'ingestion d'une importante quantité de substances capables de "mimer" la réaction allergique dans notre organisme.

Dans ce cas, les aliments en cause ne sont pas du tout interdits. Il n'y a pas de risque de réaction grave. Comme l'apparition de cette réaction dépend de la quantité consommée, il suffit de modérer la quantité de ces aliments et d'éviter d'en associer plusieurs au cours d'un même repas.

Les aliments en cause sont en général les suivants :

- Les aliments *histaminolibérateurs*

*Les poissons et crustacés ; le blanc d'œuf ; le chocolat ; les fraises, la tomate et les fruits exotiques (ananas, kiwis, papayes) ; les cacahuètes, noix et noisette ; l'alcool.*

- Les aliments riches en *histamine, tyramine ou phényléthylamine*

*Les fromages fermentés, le gruyère et le parmesan ; le thon, les anchois et les sardines ; les épinards, le chou et la choucroute ; les avocats ; la pomme de terre ; la charcuterie ; le chocolat ; les vins et les bières.*

# Nom du modèle : Regime - Hyperuricémie, goutte

## Hyperuricémie, crise de goutte

Votre taux d'acide urique sanguin est élevé, et vous risquez de faire une crise de goutte, ou vous en avez fait une.

Très souvent, des personnes peuvent vivre pendant des années avec un taux anormalement élevé d'acide urique sans pour autant avoir de symptôme. Cet état, appelé « hyperuricémie », n'est pas une maladie en soi. Moins d'une personne sur cinq dans cette situation développera la goutte.

Pour celles qui auront des attaques aiguës de goutte, la fréquence des crises et le nombre d'articulations atteintes tendent à augmenter avec le temps, menant à des douleurs chroniques.

En plus de l'arthrite (aux genoux, aux chevilles, aux mains, aux poignets, aux coudes et aux pieds), la goutte entraîne à long terme (parfois après une dizaine d'années) la formation de dépôts de cristaux sous la peau : les tophus. Ils apparaissent sur le bord extérieur de l'oreille, sur les coudes, sur les doigts, les orteils, et près du tendon d'Achille.

Quand la maladie évolue défavorablement, les cristaux se déposent dans les reins sous forme de calculs rénaux, qui exposent au risque de coliques néphrétiques ou d'évolution vers une insuffisance rénale.

Nous disposons aujourd'hui de médicaments efficaces pour faire baisser ce taux, mais néanmoins **des précautions diététiques restent nécessaires**, soit pour éviter d'avoir à prendre un médicament, soit en complément du traitement médicamenteux.

La goutte était autrefois appelée « la maladie des rois » ou « maladie des riches », en raison des repas abondants et bien arrosés qu'eux seuls pouvaient se permettre. Hippocrate, il y a 2 500 ans, avait déjà remarqué que la goutte affectait surtout les bons vivants. De ce fait, on sait depuis longtemps que les plaisirs de la table ne sont pas indépendants de cette maladie.

L'alcool joue un rôle favorisant mais n'est pas obligatoire, contrairement à une idée répandue.

L'acide urique est un dérivé du métabolisme des protéines (et plus particulièrement de la famille chimique des "purines"). Il s'accumule dans le sang lorsqu'il est produit en excès, ou lorsque son excrétion dans les urines est insuffisante. C'est pourquoi **les principes du régime sont au nombre de trois : réduire les apports alimentaires responsables de l'élévation de l'uricémie, augmenter le débit urinaire, et éviter certains aliments susceptibles de déclencher une crise aiguë.**

**De façon générale, au cours de la goutte, il est conseillé d'éviter les excès alimentaires et de limiter les apports en viandes et en alcools.**

Il faut tout d'abord réduire de façon globale les apports alimentaires, si ceux-ci sont excessifs (c'est le plus souvent le cas mais pas absolument toujours). Les graisses d'origine animale doivent être consommées avec modération. Un amaigrissement éventuel, mais pas trop rapide, fait généralement baisser le taux d'acide urique.

### 1. Réduire les apports alimentaires responsables de la production d'acide urique

L'acide urique est produit lorsque notre organisme dégrade les protéines: les aliments à réduire sont donc essentiellement des viandes. Les produits les plus riches en acide urique sont les abats.

#### Aliments à éviter:

- tous les abats: ris de veau surtout, mais aussi rognons, foie, cervelle, tripes, coeur, langue
- les charcuteries
- les viandes séchées
- les extraits de viande (type KUB) et bouillons de viande
- certains poissons particuliers : sardines, saumon anchois, hareng, truite, carpe, brochet
- les fruits de mer : coquillages et crustacés
- la levure de bière et la levure à pâtisserie naturelle

#### Aliments dont la consommation doit être réduite

- D'une façon générale, votre consommation de viandes doit être diminuée, en particulier les gibiers.

**Aucun végétal ne pose problème**, car les purines végétales ne se transforment pas en acide urique (ni l'oseille, ni le chou, ni les épinards, ni le thé n'ont donc lieu d'être évités...)

### 2. Augmenter le débit urinaire

Plus le débit urinaire sera élevé, meilleure sera l'épuration de l'acide urique sanguin par vos reins et plus faible sera le risque de former des calculs rénaux. Il vous faut donc boire beaucoup (2 à 3 litres par jour) d'eau. Vous pouvez choisir n'importe quelle eau, y compris l'eau du robinet.

### 3. Éviter les aliments susceptibles de déclencher une crise aiguë

Certains aliments peuvent, par des mécanismes complexes, favoriser le déclenchement d'une crise de goutte, alors même qu'ils n'apportent pas forcément en soi d'acide urique. C'est le cas:

- de **l'alcool sous toutes ses formes** (et pas seulement du porto ou du vin blanc...) : pas plus de deux verres par jour
- des corps gras : pas plus de 40 à 50 grammes de corps gras d'ajout par jour
- de **certains aliments particuliers à chaque patient** (chocolat ou champignons par exemple). Il vous faut évidemment les éviter, mais vous seul(e) pouvez les connaître pour avoir mis en relation vos crises de goutte avec leur consommation particulière.

## Alimentation et sel

Le sel est indispensable dans notre alimentation. Toutefois les quantités ne doivent pas être excessives ce qui est malheureusement souvent le cas dans notre société.

Le "sel de cuisine" est du chlorure de sodium. Les étiquettes des aliments indiquent généralement la teneur en "sodium" et non en "sel".

**Pour calculer l'équivalent en sel, il faut multiplier la quantité de sodium par 2,5.** Par exemple si un aliment contient 1 gramme de sodium, c'est comme si on disait qu'il contient "2,5 gramme de sel"

Si votre tension est normale sans médicaments il ne faudrait pas dépasser 8 grammes de sel par jour. **En cas d'hypertension artérielle** (y compris si votre tension est redevenue normale grâce aux médicaments que vous prenez tous les jours), **il ne faudrait pas dépasser 6 grammes de sel par jour.** Dans certaines situations il faut encore plus limiter l'apport en sel.

Quelques conseils :

- on peut remplacer le sel habituel par du "sel de régime" (qui contient en fait du potassium mais apporte le même goût)
- les épices et aromates peuvent permettre de réduire la quantité de sel sans "se priver" ;
- les plats tout préparés du commerce sont souvent fortement salés.

Voici la teneur en sel de quelques aliments. Certains sont à éviter et à ne consommer que de manière exceptionnelle et en petite quantité, d'autres sont à consommer avec modération, d'autres enfin ne posent aucun problème.

Attention ! Les chiffres précisés indiquent bien évidemment la quantité de sel présente dans l'aliment avant qu'on en rajoute ! Par exemple, le riz cru ne contient pas de sel, mais dès que vous le cuisez dans l'eau salée, ce n'est plus vrai.

	Sans problème	sel pour 100 g d'aliment	Avec modération	sel pour 100 g d'aliment	A éviter	sel pour 100 g d'aliment
<b>Féculents et autres</b>	Riz et Semoule	0 g	Pain blanc, biscottes	1,3 à 2 g	Céréales de petit déjeuner	2,3 à 2,5 g
	Pâtes	0 g	Viennoiseries, pâtisseries	0,5 à 1,4 g	Biscuits secs, biscuits apéritifs	2,5 à 3 g
<b>Produits laitiers</b>	Lait	0,1 g	Comté, Emmental	0,8 à 1 g	Edam, Fromage fondu	2,5 à 2,8 g
	Fromage blanc et Petits Suisses	0,1 g	Camembert, Brie, Tomme, Reblochon, Cantal, Parmesan	2 à 2,5 g	Feta, Bleu d'Auvergne, Fourme, Roquefort	<b>3 à 5,1 g</b>
<b>Viandes, charcuteries et œufs</b>	Volailles et Gibiers	0,2 g	Œufs entiers	0,3 g	Jambon cuit, Boudin, Merguez, Cervelas, Saucisse	2 à 2,8 g
	Viande de porc, de bœuf, de veau	0,2 g			Poitrine fumée, Bacon, Salami, Jambon fumé	<b>3 à 5,1 g</b>
					Jambon sec, Jambon cru, Saucisson sec	<b>5,1 à 7,6 g</b>
<b>Poissons</b>	Tous les poissons crus	0,2 à 0,6 g			Hareng saur, Haddock	2 à 2,3 g
					Saumon fumé, Crevettes cuites	<b>3 à 5 g</b>
					Anchois à l'huile	<b>13 à 15 g</b>
<b>Fruits et légumes</b>	Tous les fruits et légumes crus	0 à 0,2 g	Jus de tomate	0,5 g	Olives en conserves ou en saumur	<b>4 à 10 g</b>
<b>Matières grasses, sauces et condiments</b>	Beurre et Margarine	0,1 g	Beurre demi-sel	2 à 2,3 g	Ketchup, Vinaigrette	2,5 à 4 g
					Moutarde	5 à 8 g
					Bouillon cube	<b>38 g</b>

## Index glycémique des aliments

L'**index glycémique** est la capacité qu'a un aliment de faire monter le taux de glucose dans le sang.

Plus les glucides ont un index élevé, plus ils sont "rapides" (source d'énergie immédiatement utilisable), plus l'index est bas, plus ils sont "lents" (source d'énergie libérée progressivement après le repas). Par exemple, le sucre de table (saccharose) n'a pas l'index le plus élevé, ce n'est donc pas le glucide le plus rapide : il se situe dans la moyenne et bien en dessous de la baguette de pain, des pommes de terre ou des céréales.

**Il vaut mieux consommer des aliments dont l'index glycémique est bas** car les variations de la glycémie sont plus faibles et cela empêche la sensation de faim.

Cet " index glycémique " ne dépend pas que de l'aliment mais varie aussi en fonction d'autres facteurs :

**Le mode de cuisson** des aliments (durée, température) : la pomme de terre à la vapeur a un indice bas alors que la purée a un indice élevé

**La nature** de l'aliment (liquide ou solide)

**Le mode de consommation** (aliments pris isolément ou au cours d'un repas) : consommé lors d'un repas, l'index du sucre diminue, il ne sera donc pas immédiatement utilisé par l'organisme mais sera au contraire assimilé lentement et constituera alors une réserve d'énergie. Manger des légumes verts et des fruits au repas fait passer les glucides encore plus lentement dans le sang ; on a donc moins vite faim et moins de risque de stocker les sucres (lents ou rapides) en graisses. De plus, la présence de **fibres alimentaires** ralentit le passage de l'intestin vers le sang des sucres simples ou complexes présents dans les aliments. Les fibres alimentaires sont des substances particulièrement recommandées, qu'elles soient présentes dans des aliments contenant des glucides (légumes secs, fruits, légumes verts) ou en association avec des aliments contenant des glucides mais ne contenant pas ou très peu de fibres (ajout de crudités et de légumes verts, cuits, chauds dans tous les repas).

Logique en apparence, et pratique à utiliser, la classification en sucres rapides et sucres lents ne correspond donc pas à la réalité physiologique car :

Certains "féculents" se digèrent très rapidement (pain, riz, pomme de terre par exemple) et font par conséquent monter la glycémie très rapidement, ils seraient plutôt à classer parmi les "sucres rapides".

Certains aliments ayant un goût sucré (fruits par exemple) font nettement moins monter la glycémie que d'autres aliments n'ayant aucun goût sucré (pain, pomme de terre par exemple).

ALIMENT	INDEX GLYCÉMIQUE		
Glucose (référence)	100	Jus d'ananas	
Pomme de terre au four		Flocons d'avoine	
Frites	95	Pain complet	
Riz soufflé		Farine de sarrasin	
Purée de pommes de terre		Galette au sarrasin	50
Riz précuit	90	Kiwi	
Miel		Riz basmati	
Carottes cuites		Riz complet	
Corn-flakes		Sorbet	
Pop corn (sans sucre)	85	Pâtes complètes	

# Nom du modèle : Regime - Index glycemique

Farine blanche		Pain au son	<b>45</b>
Gâteau de riz		Boulgour cuit	
Pain d'épices		Spaghettis al dente	
Bonbons		Pain noir	
Chips	<b>80</b>	Petits pois frais	Fèves cuites Raisin Tapioca Jus d'orange pressé
Crackers		Jus de pomme	<b>40</b>
Gaufres		Pain de seigle complet	
Potiron, citrouille	<b>75</b>	Pâtes intégrales	Farine pour baguette Haricots rouges
Pastèque		Pain intégral	
Croissant			
Farine pour pain de campagne		Haricot mungo	Céréales sucrées Quinoa cuit Barre chocolatée Pois secs Pommes de terre bouillies Carottes crues <b>35</b> Sucre de table <b>70</b> Yaourt entier Navet Yaourt 0 % MG Maïzena Orange Maïs Poire
Riz précuit incollable		Abricots secs	
Soda		Lait demi écrémé	
Nouilles, raviolis		Pêche	
Ananas		Pomme	
Pain bis		Haricots blancs	Pommes de terre en robe des champs Haricots verts <b>30</b> Semoule Lentilles Fruits au sirop <b>65</b> Pois chiches
Confiture		Compote de fruits sans sucre	
Melon		Lait entier	<b>27</b>
Banane		Lentilles vertes	
Jus d'orange en pack		Pois cassés	
Raisins secs		Cerise	<b>22</b>
Pizza		Prune, pamplemousse	
Chips	<b>60</b>		
Riz long blanc		Soja cuit	<b>20</b>
Sablé		Abricots	
Petit beurre	<b>55</b>	Soja germé	<b>18</b>
Pâtes		Noix	<b>15</b>
		Légumes verts, légumes frais, oignons, ail	<b>10</b>

## RÉGIME SANS RÉSIDU

### ALIMENTS PERMIS

Féculents: riz, tapioca, pommes de terre, pâtes, pain.

Légumes verts cuits en petites quantités: carottes, courgettes, tomates sans la peau.

Poissons, viandes maigres, volailles sans la peau, œufs, crustacés, jambon cuit.

Yaourts, fromages à pâte cuite, fromage blanc.

Fruits en compote en petites quantités.

### ALIMENTS A ÉVITER

Crudités en général.

Légumes secs: flageolets, lentilles.

Légumes riches en fibres: petits pois, fèves, choux, artichaut, salsifi.

Viandes grasses: porc (charcuterie), mouton, agneau, abats.

Fromages fermentés ( bleus).

Fruits.

### BOISSONS

Éviter les boissons alcoolisées et les eaux gazeuses.

## Traitement anticoagulant et alimentation

Vous prenez un médicament pour fluidifier votre sang. Ce médicament agit en diminuant la quantité d'une vitamine, la vitamine K, dans le sang.

Votre alimentation peut avoir un effet sur ce traitement et un apport très important de vitamine K pourrait perturber votre traitement et le rendre insuffisamment efficace.

La vitamine K se trouve principalement dans les légumes verts à feuilles, comme le brocoli, l'épinard, le persil, le chou. D'une manière générale, plus les feuilles sont vertes, plus le contenu en vitamine K est élevé. Ainsi, les feuilles externes du chou contiennent environ 4 fois plus de vitamine K que les feuilles les plus pâles du cœur.

Le foie est une réserve majeure de la vitamine K.

Voici les principaux aliments contenant de la vitamine K :

Foie – Brocoli – Chou vert – Choux de Bruxelles - Artichaut – Tomates  
Laitue – Branche de céleri – Cresson – Asperge – Chicorée  
Chou-fleur – Epinards – Haricots – Endives

### **La Ligne de conduite est simple :**

Ne pas modifier complètement vos habitudes alimentaires.

Les aliments décrits ci-dessus ne sont pas totalement interdits mais il faut les répartir régulièrement dans l'alimentation et les consommer sans excès.

Eviter de cumuler dans la même journée plusieurs aliments très riches en vitamine K (par exemple du foie de porc avec des choux de Bruxelles !)





**Docteur DEMO Jean**

33 rue Alma Pro  
67000 Strasbourg  
Tél : 03 88 88 88 88

**Médecin générale**

12345678901 - ADELI : 1019926

RPPS



Strasbourg, le Jeudi 07 Avril 2022

## Traumatisme crânien chez un enfant

Un enfant qui se cogne la tête est un évènement assez courant et, dans l'immense majorité des cas, sans gravité.

Les radios classiques ne sont presque jamais utiles. En cas de doute sérieux, c'est un scanner qu'il faut faire.

Ce qui est **normal** :

- qu'il soit un peu fatigué, un peu grognon ;
- qu'il ait un peu mal là où il s'est cogné, dans ce cas il faut penser à lui donner du Paracétamol pour les douleurs ;
- qu'il vomisse une ou deux fois dans les 24 heures qui suivent.

Ce qui n'est **PAS normal** et qui justifie de contacter un médecin sans attendre :

- qu'il soit franchement somnolent et que l'on ait du mal à le maintenir éveillé ;
- qu'il ait l'air d'avoir de plus en plus mal et qu'il pleure sans arrêt ;
- qu'il vomisse plus de deux fois ;
- qu'il présente des anomalies évidentes dans sa démarche, son comportement, sa façon de parler ou de s'exprimer, dans le regard...

Si l'un de ces signes apparaît, il faut appeler un médecin sans tarder.

## Docteur DEMO Jean

33 rue Alma Pro  
67000 Strasbourg  
Tél : 03 88 88 88 88

## Médecin générale

12345678901 - ADELI : 1019926



Strasbourg, le Jeudi 07 Avril 2022

## Varicelle

Votre enfant Théo est atteint par la varicelle. Cette maladie est presque toujours bénigne et guérit sans séquelles. Les complications sont rares en-dehors de la surinfection des petites plaies de la peau.

Le nombre de "boutons", l'intensité des démangeaisons et de la fièvre sont très variables d'une personne à l'autre.

### **Votre médecin vous préconise :**

#### Pour les soins locaux :

Donner des bains une ou deux fois par jour à l'eau tiède avec un savon ou produit lavant ne contenant pas d'antiseptique ; n'appliquer aucun produit sur la peau (talc, crème, pommade ou gel) contenant antibiotique, antiviral, anti-démangeaisons ou anesthésiques : ils augmentent le risque de cicatrices définitives ; la chlorhexidine seule est utile pour prévenir la surinfection : elle doit être appliquée sur les principales plaies (avec un coton-tige par exemple). La présentation en dosettes plastiques est pratique et garantit la stérilité du produit ; les ongles doivent être propres et coupés court ; préférer des vêtements longs, bien couvrant, pour limiter le risque que votre enfant gratte directement la peau.

#### En cas de fièvre :

Le traitement à privilégier est le **Paracétamol (Doliprane, Efferalgan, Dolko, etc...)** ; on peut l'associer aux moyens physiques habituels (déshabillage et hydratation) ; la prise d'**anti-inflammatoires tels que l'Ibuprofène (Advil, Nurofène, ...)** est **fortement déconseillée** en raison de complications parfois graves rapportées chez des enfants atteints de varicelle. Il ne doivent être utilisés qu'en cas de fièvre très élevée, mal maîtrisée par le *Paracétamol*, et après avis médical ; **l'Aspirine ne doit jamais être utilisée** en raison du risque de survenue d'une maladie rare mais grave, le syndrome de Reye.

#### Contagiosité :

D'une durée de 2 à 4 jours avant l'éruption et jusqu'au stade de croûtes (en moyenne 5 à 7 jours après l'éruption, parfois plus longue) ; légalement, elle impose une éviction de l'école durant cette durée ; autant que possible, éviter le contact avec les sujets immunodéprimés et les adultes, notamment femmes enceintes, n'ayant pas fait la maladie.