

Santé : l'homéopathie médecine ou placebo ?

Homéopathie « médecine douce » ou placebo ?



De plus en plus adoptée par les consommateurs, l'homéopathie apparaît comme une médecine douce, une alternative à la médecine traditionnelle. Elle se résume le plus souvent dans les pensées collectives comme l'absorption de petites pilules blanches. Mais se résume t-elle qu'à cela ?

Cette pratique a été fondée au 17^e siècle par Samuel Hahnemann (1755-1843), un médecin allemand qui entendait soigner ses patients selon le principe « du semblable par le semblable ».

Elle consiste à administrer aux malades une substance produisant des effets similaires aux symptômes dont il souffre, mais en quantité infinitésimale, à la suite de dilution répétée. La préparation se présente généralement sous la forme de granules, conditionné dans un tube.

L'homéopathie se définit ainsi par opposition à l'allopathie, ou médecine classique, où l'on prescrit des produits entraînant des interactions inverses au symptôme, pour les compenser, et en doses mesurables.

Biothérapie et homéopathie

La biothérapie est une forme d'homéopathie, puisqu'elle repose elle aussi sur le principe du traitement du semblable par le « semblable » et sur la dilution des substances.

Sa particularité repose sur l'utilisation de matières premières nouvelles (extrait biologique animaux, bourgeons de plantes, tissus embryonnaire...)

Médecine anthroposophique et homéopathie

Issue des travaux du philosophe autrichien Rudolf Steiner (1861-1925), elle propose une vision globale de l'être humain et une approche fondée sur l'analogie et le symbole.

En médecine anthroposophique, beaucoup de préparations sont issus de l'homéopathie elles sont utilisées en dilution décimale (1 goutte de principe actif dans 9 gouttes de solvant).

Des dilutions homéopathiques sont également prescrites sous forme injectable, un mode d'administration peu employé en homéopathie classique.

Il existe des préparations purement anthroposophique, comme les métaux « végétabilisés » (extraits de plantes cultivées sur un sol ont enrichi en métaux).

Conclusion

L'homéopathie est actuellement très controversée .Des millions de consommateurs sont devenus adeptes de cette « médecine douce ». Les médecins traditionnels critiquent cette pratique car non fondée scientifiquement et vont même jusqu'à dire qu'elle va à l'encontre des principes de la chimie et de la biologie. Souvent qualifiée de « pseudo science » aux effets placebo. Qu'en pensez -vous ? Utilisez-vous l'homéopathie ? Est- efficace ?

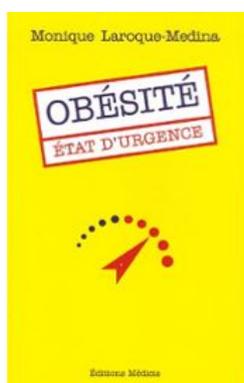
TEMOIGNAGE :

« Pour ma part je suis assez septique sur l'utilisation de l'homéopathie. Ma femme elle ne jure pas que par ça mais l'utilise dès qu'elle le peut mais pas systématiquement. Ce

qui est bluffant c'est qu'elle l'utilise surtout de façon préventive plutôt que curative. J'ai en mémoire le jour où mes 3 enfants ont eu une irruption légère de boutons ressemblant fortement à la l'apparition de la varicelle (par ailleurs des cas étaient signalés dans les écoles) coïncidence ou efficacité l'irruption s'est arrêtée immédiatement. »

Santé : l'obésité fléau mondial ?

Obésité: un problème de santé mondiale



L'*obésité* est en train de devenir un véritable fléau pour la santé mondiale. Le nombre de personnes atteintes d'obésité, notamment d'enfants, est croissant. Jusqu'à là seuls les habitants des pays industrialisés étaient touchés par cette maladie mais elle tend à se développer dans les pays émergents .

Définition de l'obésité

L'obésité est définie comme une surcharge pondérale (excès de poids) caractérisée par une augmentation de la masse adipeuse. L'obésité peut avoir pour origine un excès alimentaire ou une pathologie organique (dérèglement hormonal par exemple) et comporte des facteurs favorisants (génétiques et comportementaux).

Une personne est dite obèse lorsque son indice de masse corporelle (rapport entre le poids et la taille élevée au carré) plus communément appelée IMC, est supérieur à 30. L'IMC varie normalement de 18 à 25.

Causes de l'obésité

L'obésité est devenue la maladie la plus fréquente dans le monde. Cette augmentation de fréquence régulière depuis les années 60 résulte d'un double changement de comportement : diminution des activités physiques et alimentation trop riche en graisses.

Risque de l'obésité sur la santé

Une surcharge pondérale peut favoriser l'apparition de maladies graves comme le diabète, certains types de cancers (intestin, seins) ou encore de maladies cardio-vasculaires, lésion articulaire, arthrose, infertilité, appelé du sommeil.

Ces dernières responsables de nombreux décès en France, sont principalement dues à une consommation trop importante de sel, d'acides gras saturés et un taux de cholestérol élevé.

Comment lutter contre l'obésité ?

Lorsqu'elle est essentiellement due à un manque d'activité physique ou à un déséquilibre alimentaire, les solutions doivent se trouver

- dans la pratique d'une activité physique régulière telle que la marche, le footing, le vélo, la natation ou encore des activités de vie quotidienne (ménage, bricolage, jardinage).
- dans la rééquilibration de l'alimentation : manger de tout à tous les repas et de façon équilibré dans les apports en limitant l'apport de graisses.

Diabète : définition symptômes et traitements

Les cantines scolaires au régime ?



Mise en ligne et gestion de blogs

Référencement et formation

Cliquez ici pour en savoir plus

Santé et secourisme : les dégagements d'urgence



Les dégagements d'urgence

En principe lorsque vous arrivez sur un accident ou sur une victime il ne faut jamais la déplacer au risque d'aggraver son état. Mais il existe des situations où vous n'avez pas le choix :

- une victime inconsciente au milieu d'une route à grande circulation
- une victime inconsciente menacée par un éboulement ou un effondrement
- une victime inconsciente face à une montée des eaux
- une victime inconsciente dans un local en feu ou en fumée etc...

Dans ces cas là effectivement le bon sens va être de dégager la victime .Cela s'appelle effectuer un dégagement d'urgence qu'il faudra exécuter avec beaucoup de précautions.

Dégager d'urgence la victime de la zone de danger en toute sécurité

Devant l'impossibilité de supprimer le danger et si la victime est incapable de se soustraire elle même au danger.

Dégager la victime le plus rapidement possible.

La priorité du sauveteur est de se protéger.

La victime doit être visible, facile à atteindre, et aucune entrave ne doit l'immobiliser ou gêner son dégagement.

Il est essentiel que le sauveteur anticipe ce qu'il va faire et qu'il privilégie le chemin le plus sûr et le plus rapide à l'aller comme au retour.

La victime doit être dégagée vers un endroit suffisamment éloigné du danger et de ses conséquences.

Le sauveteur doit, pour ce dégagement, respecter les principes suivants :

Choisir la technique de dégagement en tenant compte de sa force physique ;

Saisir solidement la victime par exemple par les poignets ou les chevilles et la tirer sur le sol, quelle que soit sa position, jusqu'à ce qu'elle soit en lieu sûr

Se faire aider éventuellement par une autre personne.

La rapidité de mise en oeuvre du dégagement reste **prioritaire**.

Elle peut être **dangereuse pour une victime atteinte d'un traumatisme**.

Le dégagement d'urgence est une manoeuvre exceptionnelle qui

ne doit être utilisée que pour soustraire une victime à un danger vital, réel, immédiat et non contrôlable.



Devant l'impossibilité de supprimer le danger ou de pratiquer des dégagements d'urgence la victime :

Alerter ou faire alerter les secours spécialisés

Assurer une surveillance permanente de la zone de danger où les risques non contrôlés persistent et empêcher toute personne de pénétrer dans cette zone jusqu'à l'arrivée des secours spécialisés.

Dans cette situation, le sauveteur doit en priorité assurer sa sécurité et celle des témoins en attendant l'arrivée des secours.

Attention !!! Ces informations ne remplacent pas une véritable formation avec des professionnels du secourisme mais peuvent aider en cas de problèmes rencontrés

Mesure de Protection : un geste qui peut sauver

Santé : Comment agir face à un AVC (accident vasculaire cérébral) ?

Le nombre de personnes atteint d'un AVC tend à augmenter . On évalue dans le monde que toutes les 5 secondes une personne y est confrontée. Le mot d'ordre est de repérer rapidement les signes et d'agir au plus vite pour diminuer

Les lésions cérébrales et limiter le nombre de décès.



Signes de l'accident vasculaire cérébral

La personne présente brutalement un ou plusieurs des signes suivants :

- une **faiblesse ou une paralysie** soudaine uni- ou bilatérale de la face, du bras ou de la jambe ;
- une **diminution ou une perte de vision** uni- ou bilatérale
- une **difficulté de langage** ou de la compréhension ;
- un **mal de tête sévère**, soudain et inhabituel, sans cause apparente ;
- une **perte de l'équilibre**, une instabilité de la marche ou des chutes inexplicables

Conduite à tenir

Allonger rapidement la personne

Desserrer col, cravate, ceinture

Se renseigner de son état habituel de santé

- « Depuis combien de temps dure ce malaise ? » ;
- « Avez-vous déjà présenté ce type de malaise ? » ;
- « Prenez-vous des médicaments ? » ;
- « Avez-vous été gravement malade ou récemment hospitalisé ? ».

Alerter le centre SAMU 15 (préciser l'âge de la victime)

Surveiller la victime .

- si elle est consciente continuer à lui parler
- si elle est inconsciente vérifier si elle respire (si elle respire placer la personne en position latérale de sécurité, si elle ne respire pas demander un défibrillateur et pratiquer un massage cardiaque associé à un bouche à bouche)
- prévenir les secours de l'aggravation

Attention !!! Les conseils donnés dans cet article ne remplacent pas une formation avec des organismes agréés tels que la Croix Rouge ou les pompiers etc...

Cependant en suivant ces conseils des vies peuvent être sauvées.

**Comment réagir face à un malaise
???**

DEFIBRILLATEUR POUR LA VIE

Un geste qui sauve : l'alerte



Diabète : définition symptômes et traitements

La journée mondiale du diabète a eu lieu le 14 novembre 2011. Cette journée de sensibilisation devrait permettre une prise de conscience sur cette maladie afin de pouvoir l'endiguer.



En effet on évalue à près de 180 millions le nombre de personnes atteintes de diabète dans le monde. Cette maladie semble même en pleine progression car ce nombre est six fois supérieur à celui estimé il y a 15 ans. A ce rythme, on devrait recenser 3 millions de diabétiques en 2025. Cette progression n'épargne pas la France, qui compte près de 3 millions de malades. Il n'y a pas si longtemps, le diabète était synonyme de maladie mortelle. Aujourd'hui, avec des traitements, cette pathologie peut être plus facilement gérée, les personnes touchées peuvent mener une vie pratiquement normale.

Les différentes formes de diabète

Il existe plusieurs formes de diabète. On distingue notamment le diabète maigre ou diabète de type 1 et le diabète gras ou diabète de type 2 .

Le diabète de type 1 touche surtout les personnes jeunes et représente 10 à 15 % des cas. L'un de ses premiers symptômes en est la perte de poids. Il est systématiquement traité par des injections d'insuline qui devront être faites toute la vie. La maladie a pour origine une production insuffisante d'insuline par le pancréas. En l'absence de cette hormone, de grandes quantités de sucre circulent dans le sang.

Le diabète de type 2 survient de préférence chez les personnes de plus de 50 ans qui ont un poids supérieur à la normale. Il est de loin le plus fréquent avec 85 à 410 % des cas. Le traitement n'implique pas la prise d'insuline, sauf si la maladie s'aggrave avec le temps. Un régime associant des médicaments qui diminuent le taux de sucre dans le sang, constitue le traitement habituel. Dans cette maladie, l'insuline est produite en quantité normale, mais elle est moins bien reconnue par l'organisme. Elle est donc présente

mais inefficace ; en conséquence le taux de sucre augmente dans le sang.

On connaît également une **troisième forme de diabète**, dit diabète insipide dont l'origine est très différente et qui ne concerne pas le métabolisme des sucres. Le diabète insipide est associé à une insuffisance de sécrétion d'hormone ADH (hormone anti-diurétique). Dans ce type de diabète ce sont les reins qui sont mis à contribution.

Symptômes

Dans le **diabète de type 1**, les symptômes sont plus francs que dans le diabète de type 2. On constate une soif importante, des urines abondantes, une fatigue chronique, un amaigrissement, des douleurs abdominales, et la survenue d'infections diverses. Les complications aiguës peuvent également survenir : acidité du sang et coma.

Dans le **diabète de type 2** l'hyperglycémie chronique est souvent asymptomatique (pas de symptômes particuliers) et ne provoque pas de troubles caractéristiques. Toutefois si le déséquilibre est suffisamment marqué, quelques signes sont susceptibles d'apparaître : urine fréquente, fatigue, apparition de maladies infectieuses etc en l'absence de traitement les symptômes s'aggravent : troubles visuels, douleurs dans les membres inférieurs, impuissance sexuelle, problèmes cardiaques.

Traitement

Le principal traitement du **diabète de type 1** est l'injection d'insuline, qui peut être pratiquée par le patient sur lui-même. Elle est effectuée après dosage du glucose sanguin, qui permet de déterminer la quantité d'insuline nécessaire.

Pour le **diabète de type 2** le traitement repose d'abord sur une meilleure hygiène alimentaire. Dans le régime prescrit, seuls les sucres rapides (sodas, bonbons, confitures et alcools)

doivent être éliminés. Les sucres lents, les protéides et lipides sont consommés normalement. Le grignotage est également proscrit, mais de petites collations peut être instaurées dans quelques cas particuliers. L'activité physique régulière est indispensable et l'arrêt du tabac fortement conseillé.

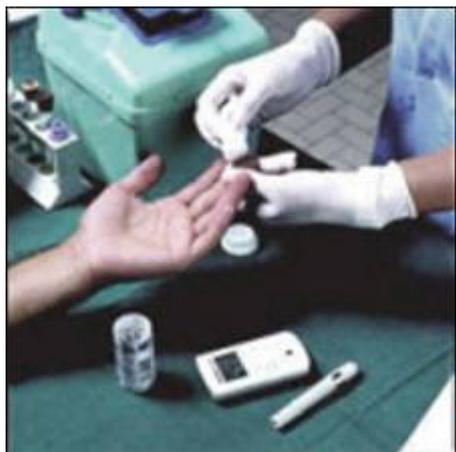
Si ces mesures, correctement suivies par les patients, s'avèrent insuffisantes, un traitement médicamenteux complémentaire peut être prescrit. Il est fondé sur des antidiabétiques oraux Si ces derniers ne parviennent pas à réguler le diabète le recours à l'insuline devient alors indispensable.

Journée mondiale contre le diabète

Widgets Amazon.fr

Journée mondiale contre le diabète

Journée mondiale contre le diabète : le 14 novembre 2011 pour sensibiliser la population à cette maladie



Lundi 14 novembre 2011 : journée mondiale contre le diabète. Pourquoi cette date ? Parce qu'il s'agit de la date d'anniversaire de Frederick Banting qui découvra l'insuline en 1921 ; Cette journée est soutenue par l'OMS (organisation mondiale de la santé) et est organisée par la Fédération nationale du diabète. Face

aux chiffres alarmants une telle manifestation se justifie. En effet en dix ans, en France le nombre de personnes diabétiques est passé de 1,6 millions à 2,9 millions. Bien que de nombreux messages de prévention et d'information aient été diffusés ce chiffre augmente. Mais pour quelles raisons ?

Le glucose et le cholestérol sont deux composés essentiels de notre organisme. Le glucose est le principal composant des glucides (sucres), et son rôle est extrêmement important dans le stockage et la consommation d'énergie dans les organes du corps. Le cholestérol, non moins important est un lipide (une graisse) synthétisé par toutes les cellules du corps, mais surtout par celle du foie. Il sert à l'édification des membranes cellulaires et est le précurseur de nombreuses hormones et vitamines.

Ces deux substances doivent se trouver en quantités relativement précises dans l'organisme pour assurer une bonne santé ; un défaut est aussi dangereux qu'un excès. Le diabète est une anomalie du métabolisme général du glucose. Un des

facteurs déterminants de ce métabolisme est l'insuline, une hormone du pancréas qui provoque une diminution du taux de glucose dans le sang (glycémie) en favorisant son utilisation par l'organisme. Un excès de glucose peut-être lié à défaut de production ou de fonctionnement de cette hormone et être favorisée par une alimentation déséquilibrée, comme c'est de plus en plus le cas dans les pays développés.

Il existe deux types de diabète :

– le diabète de type I (insulinodépendant) qui nécessite des apports quotidiens d'insuline. C'est une maladie auto-immune.

– Le diabète de type II qui apparaît entre 40 et 50 ans et sur lequel on peut agir en rééquilibrant l'alimentation et en pratiquant une activité physique régulière. Celui-ci est lié à l'obésité, au surpoids, et à la sédentarité.

Gageons que cette journée puisse aider à une prise de conscience afin d'éviter de nombreux problèmes de santé.

OBESITE ET DIABETE

& amp; amp; amp; amp; lt; A

href= »http://ws.amazon.fr/widgets/q?rt=tf_cw& amp; amp; amp; amp; amp; ServiceVersion=20070822& amp; amp; amp; amp; amp; Marketplace=FR
& amp; amp; amp; amp; amp; ID=V20070822%2FFR%2Fserc-21%2F8010%2F746e
0df9-c03a-4cd0-

adc9-086f046450f6& amp; amp; amp; amp; amp; amp; Operation=NoScript »& amp;
; amp; amp; amp; amp; gt; Widgets

Amazon.fr& amp; amp; amp; amp; amp; lt;/A& amp; amp; amp; amp; amp; gt;

Les cantines scolaires au régime ?



Cantines scolaires au régime ?

La guerre contre les corps gras est-elle lancée ? Il y a déjà quelques années les distributeurs automatiques de boissons et de sucreries avaient été supprimés des établissements scolaires. On peut d'ailleurs s'interroger sur cette mesure car beaucoup d'enfants ne déjeunent pas le matin, lorsque vous êtes en cours avec eux vous passez votre temps à faire du secourisme pour traiter les hypoglycémies. De plus les chiffres sur l'obésité ne cessent d'augmenter. L'arrêté du 30 septembre 2011 tend à faire disparaître les produits gras des assiettes de nos chères têtes blondes. Le plat préféré des élèves à savoir les frites ne va pas disparaître, elles seront servies une seule fois par semaine

Cet arrêté tente d'atteindre l'objectif d'équilibrer les repas servis par les services de restauration scolaire, en voici les grands principes :

« ? quatre ou cinq plats proposés à chaque déjeuner ou dîner, dont nécessairement un plat principal comprenant une garniture, et un produit laitier ;

« ? le respect d'exigences minimales de variété des plats servis ;
« ? la mise à disposition de portions de taille adaptée ;
« ? la définition de règles adaptées pour le service de l'eau, du pain, du sel et des sauces.
« Ils sont tenus d'identifier distinctement, sur les menus, les produits de saison entrant dans la composition des repas.
»

Les déjeuners et dîners servis dans le cadre de la restauration scolaire comprennent nécessairement un plat principal, une garniture, un produit laitier et, au choix, une entrée et/ou un dessert.

La taille des portions servies doit être adaptée au type de plat et à chaque classe d'âge

L'eau est à disposition sans restriction.

Le sel et les sauces (mayonnaise, vinaigrette, ketchup) ne sont pas en libre accès et sont servis en fonction des plats.

Le pain doit être disponible en libre accès. »

Mais la France ne va pas s'arrêter là car elle souhaite créer une taxe sur les sodas, mesures économiques ou mesures de santé publique ? Les danois n'ont pas hésité ils vont taxer tous les produits contenant plus de 2,3 % d'acides gras mais visent également les plats cuisinés, les viandes préparées, les fromages, la crème, le lard, l'huile.

Ces différentes mesures seront-elles efficaces sur la santé de nos concitoyens ? Et vous qu'en pensez vous ?

&lt;A

»http://ws.amazon.fr/widgets/q?rt=tf_cw&amp;ServiceVersion=20070822&amp;MarketPlace=FR&amp;ID=V20070822%2FFR%2Fserc-21%2F8010%2F66dca4a9-0631-4316-ba96-987c5ad4fb99&amp;Operation=NoScript »&gt;
Widgets Amazon.fr&lt;/A&gt;

Les produits bio : le savon noir



Les produits bio : le savon noir

Amateurs de bien être , ce produit va vous faire plaisir. Le savon noir fait parti de la tradition cosmétique orientale dans les rituels du hammam. Il est comme son nom l'indique de couleur noire (ou sombre), il offre comme tout savon un soin lavant, adoucissant et purifiant hors du commun.

Il est en général de couleur noire (ou sombre), il offre un soin lavant, adoucissant et purifiant hors normes.

Ce savon s'obtient à partir d'un mélange d'huile et d'olives noires broyées et macérées dans du sel et de la potasse.

Il convient à tout type de peau car il n'est pas irritant .Délicatement parfumé, doux et frais , très riche en vitamine E . Associé à de l'huile d'argan après le bain ,il laisse une peau très douce .

Imaginez vous plongé dans un bain bien chaud , la peau s'imprègne de chaleur , enduisez vous de ce savon noir sur la totalité du corps et laisser le agir. Ensuite il vous suffira de vous rincer abondamment et procéder à un gommage à l'aide d'un gant granuleux pour extraire les impuretés . Puis pour les courageux, rincer à nouveau à l'eau fraîche. Au final une

peau douce et une sensation de bien être exceptionnelle.

Comparer les prix de Vidéoprojecteur dans votre moteur de recherche shopping. Trouver les meilleurs Vidéoprojecteur produits et les meilleurs Vidéoprojecteur prix parmi l'ensemble des marchands sur <http://www.kelkoo.fr/>; Kelkoo; .

Les champignons : une activité physique ????



Les champignons ou encore une façon de pratiquer une activité

physique quotidienne en période automnale habituellement mais en avance cette année. Les champignons sont bien là et dans toutes les régions à priori. La cueillette des champignons présente plusieurs avantages elle vous permet de pratiquer une activité physique (la marche) en milieu parfois accidenté (forêt, milieu escarpé) et donc de brûler quelques calories et de faire fonctionner ses muscles mais aussi d'évoluer dans un milieu naturel, de rencontrer pourquoi pas la faune locale et surtout de passer un grand moment de détente seul ou en famille. Et cerise sur le gâteau si vous avez la chance de les rencontrer les champignons votre bonheur n'en sera que plus accru.

Pour aujourd'hui voilà un champignon peu connu mais plus qu'intéressant l'amanite des césars ou encore appelé oronge, cocon, jaune d'œuf, oronge vraie.

Le nom d'amanite peut effrayer car elle fait référence à l'amanite phalloïde qui est elle dangereuse et mortelle (reconnaissable car elle possède un chapeau rouge et des petits points blancs dessus). Cependant l'Amanite des Césars ou oronge est comestible et possède un goût inégalable.

On la reconnaît à l'état jeune sous une forme de gros œuf de couleur blanchâtre, puis ensuite sort un chapeau ovoïde ou hémisphérique de couleur rouge orangé à orangé. La surface du chapeau est lisse ; luisante. Sous le chapeau vous trouverez des lamelles de couleur jaune à jaune d'or. La chair est blanche, jaune juste sous la cuticule et une fine saveur noisette.

Le pied est élancé et possède un anneau de couleur jaune. La base du pied est légèrement renflée.

Cherchez-la sur des terrains siliceux ou argilo-calcaires à partir du mois de juillet et mettez vous en chasse jusqu'en octobre. Elle apparaît dans les bois secs, sous les hêtres, les châtaigniers et les chênes.

Comment cuisiner l'Amanite des Césars ?

Voici une recette proposée par Gérard Houdou.

« pour 4 personnes :

- 500 g d'amanites des Césars ;
- 2 poivrons rouges (ou jaune ou vert) ;
- 150 g de pois chiches ;
- 3 tomates ;
- une botte de basilic ;
- 1 citron ;
- 200 g de mozzarella ;
- huile d'olive ;
- fleur de sel ;
- poivre.?

Nettoyez et taillez les poivrons en fines tranches.

Coupez les tomates et la mozzarella en rondelles assez fines.

Nettoyez les chapeaux, essuyez-les dans un papier absorbant, puis émincez-les en petites tranches. Surtout, ne jetez pas les pieds qui peuvent aussi être coupés en petites rondelles.?

Dressage

Intercaler les tranches de champignons, de tomates et les rondelles de mozzarella. Parsemez le tout des lamelles de poivrons, puis de la marinade de pois chiches. Pressez quelques gouttes de citron et assaisonnez d'une pincée de fleur de sel d'un tour de poivre du moulin et de quelques feuilles de basilic.

Plus simplement encore...

Coupez les chapeaux et les pieds en fine lamelles, pressez dessus le jus d'un demi citron, ajoutez un filet d'huile d'olive ou d'huile de noisette (ou les deux), assaisonnez de sel et de poivre du moulin et dégustez. »

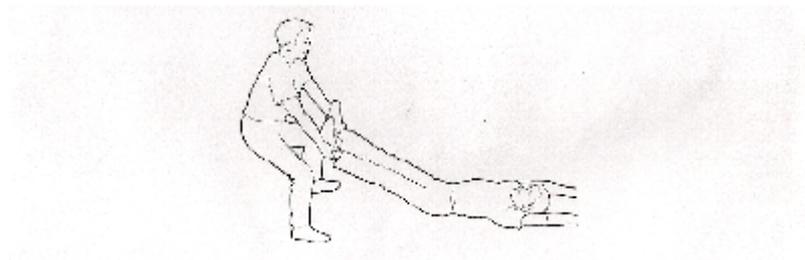
Alors bonne balade à vous et si vous avez un doute sur les

champignons n'hésitez pas à les soumettre à votre pharmacien.

les champignons une autre recette



Les dégagements d'urgence quand ?



Dans un article précédent nous avons appris comment procéder face à un danger contrôlable mais parfois nous ne pouvons pas supprimer le danger. Alors comment procéder ?

Dégager d'urgence la victime de la zone de danger en toute sécurité

Devant l'impossibilité de supprimer le danger et si la victime est incapable de se soustraire elle-même au danger.

- Dégager la victime le plus rapidement possible.

La priorité du sauveteur est de se protéger.

La victime doit être visible, facile à atteindre, et aucune entrave ne doit l'immobiliser ou gêner son dégagement.

Il est essentiel que le sauveteur anticipe ce qu'il va faire et qu'il privilégie le chemin le plus sûr et le plus rapide à l'aller comme au retour.

La victime doit être dégagée vers un endroit suffisamment éloigné du danger et de ses conséquences.

Le sauveteur doit, pour ce dégagement, respecter les principes suivants :

- Choisir la technique de dégagement en tenant compte de sa force physique ;
- Saisir solidement la victime par exemple par les poignets ou les chevilles et la tirer sur le sol, quelle que soit sa position, jusqu'à ce qu'elle soit en lieu sûr
- Se faire aider éventuellement par une autre personne.

La rapidité de mise en œuvre du dégagement reste **prioritaire**.

Le dégagement d'urgence est une **manœuvre exceptionnelle** qui ne doit être utilisée que pour soustraire une victime à un **danger vital, réel, immédiat et non contrôlable (que l'on ne peut pas supprimer)**. Elle peut être **dangereuse pour une victime atteinte d'un traumatisme**.

- **Devant l'impossibilité de supprimer le danger ou de dégager la victime :**

Alerter ou faire alerter les secours spécialisés (cf. article

sur l'alerte) ;

Assurer une surveillance permanente de la zone de danger où les risques non

contrôlés persistent et empêcher toute personne de pénétrer dans cette zone jusqu'à l'arrivée des secours spécialisés.

Dans cette situation, le sauveteur doit en priorité assurer sa sécurité et celle des témoins en attendant l'arrivée des secours.

Attention !!! Ces informations ne remplacent pas une véritable formation avec des professionnels du secourisme mais peuvent aider en cas de problèmes rencontrés

Pour plus d'informations contactez-moi

Mesure de Protection : un geste qui peut sauver ??



Spécialiste du secourisme ou non nous pouvons tous être confrontés à une situation où il existe un danger soit pour une victime, soit pour un témoin ou bien encore pour nous-mêmes .Dans ce cas là il est bien évident qu'il faut effectuer

une mesure de protection. Protéger c'est un geste de secourisme qui permettra d'éviter le sur accident (style carambolage par exemple) et de soustraire les personnes au danger ou en supprimant le danger quand c'est possible mais qu'elle est la conduite à tenir ?

Dans le cas présent nous allons considérer que le danger est contrôlable c'est à dire que l'on peut le supprimer définitivement sans risque pour notre propre vie.

1° Reconnaître les dangers

- Effectuer une approche prudente de la zone de l'accident ;
- En restant à distance de la victime, regarder tout autour d'elle :
 - Evaluer la présence de dangers qui peuvent menacer le sauveteur et/ou la victime ;
 - Repérer les personnes qui pourraient être exposées aux dangers identifiés.
 - Se renseigner éventuellement auprès de témoins.ec

2° Protéger

- Quand cela est possible, supprimer immédiatement et de façon permanente les dangers environnants pour protéger le sauveteur, la victime et les autres personnes, notamment du sur accident ;
 - Délimiter clairement, largement et visiblement la zone de danger et empêcher toute intrusion dans cette zone.
 - Pour réaliser la protection, utiliser tous les moyens

matériels dont on peut disposer et s'assurer si besoin du concours de toute personne apte qui pourrait apporter une aide dans la mise en œuvre de cette protection.

3° Mesures de protection particulières

-Accidents de la route

-Risque toxique

Pour pénétrer dans un local enfumé et non ventilé, retenir sa respiration. La durée de la manœuvre de sauvetage ne doit pas excéder 30 secondes.

– Risque d'incendie

Pour pénétrer dans un local enfumé et non ventilé, se protéger au maximum avec ses vêtements, se couvrir le visage et les mains

-Risque d'explosion par fuite de gaz

Ne pas provoquer d'étincelle (interrupteur, sonnerie, lampe de poche...).

-Risque électrique

Couper le courant avant de toucher la victime.

Mais que faire si nous ne pouvons pas contrôler le danger ?

A suivre

Attention !!! Ces informations ne remplacent pas une véritable formation avec des professionnels du secourisme mais peuvent aider en cas de problèmes rencontrés

Pour plus d'informations contactez-moi

Les labels bio : comment s'y retrouver ?



Labels bio : agriculture biologique

Pour les adeptes de la consommation bio et écologique, il est difficile de s'y retrouver car ils sont nombreux et parfois non reconnus par la législation . Alors comment faire pour bien choisir ???

Il existe des labels fiables en voici quelques exemples : En matière de produits alimentaires :

Le Label Agriculture biologique française est délivré par le ministère de l'Agriculture pour les produits d'origine animale ou végétale. Le contrôle des exploitations est réalisé par des organismes indépendants agréés par l'Etat.



Le logo agriculture biologique européen est le label officiel de l'Union Européenne. Son cahier des charges est cependant actuellement moins contraignant que celui de la marque AB



Les produits issus de l'agriculture biodynamique sont labellisés Demeter.



Nature et progrès, à l'origine du premier cahier des charges pour l'agriculture biologique, est une association regroupant des professionnels et des consommateurs engagé pour développer la pratique biologique, y compris en matière de cosmétique.

La chartre inclut des critères beaucoup plus stricts que l'agriculture biologique, comme par exemple des notions de commerce équitable. Le contrôle des référentiels Nature et progrès est assuré par l'organisme de contrôle indépendant Certipaq sous la marque Visagro .

Les principaux labels bio énumérés ci dessus devraient vous garantir un bon critère de choix et de qualité .

Jean Philippe



**Compléments
alimentaires
et
cosmétiques
BIO**

Concombres contaminés : le retour ????



Après deux semaines sur le thème de la bactérie E.coli des informations en tout genre ont circulé sur le net et à la télévision et circulent encore. Ce qu'il en ressort c'est que l'origine du développement de cette bactérie est toujours inconnue. Les concombres espagnols fortement incriminés au début de l'épidémie ont été dans un second temps rendus non responsables.

Puis coup de théâtre les autorités sanitaires allemandes viennent de retrouver un concombre contaminé (est-il espagnol ?) dans une poubelle d'une famille allemande de

Magdebourg (par ailleurs se pose la question de savoir qui a contaminé l'autre , le concombre ou les personnes). Avant ce rebondissement les autorités allemandes s'étaient tournées vers une espèce de haricots : verdict ils n'étaient pas responsables également .

Les seules choses dont nous sommes sûres c'est que cette bactérie fait des morts (25 à ce jour) et a contaminé beaucoup de personnes en Europe et plus localement en Allemagne et surtout Hambourg . Pourquoi Hambourg ? Cette ville a-t-elle une particularité en termes de risque alimentaire ? Cette bactérie à créer une zizanie au sein de la communauté européenne : les autorités espagnoles réclamant des dédommagements ainsi que d'autres pays car la consommation des légumes est en très forte baisse et il y a vraiment des manques à gagner. Et puis elle crée une peur chez les consommateurs qui ne savent plus à quels saints se vouer.

En quoi et en qui pouvons-nous avoir confiance ? Que ce soit en termes d'alimentation, de politique et d'économie les citoyens découvrent de jour en jour des affaires pas très nettes. Difficile de s'y retrouver.

Vous aimez écrire alors cliquez [ici](#)

Réponses test secourisme 1



1° Quels sont les signes précurseurs de l'arrêt cardiaque ?

Réponse

douleur brutale à la poitrine qui ne disparaît pas rapidement

Chez la femme d'autres signes peuvent apparaître douleur au cou, à la mâchoire et au dos, fatigue intense, sentiment d'angoisse, perte d'appétit, symptôme de grippe, suées, vomissements ou nausée.

2° Si je ne suis pas formé au secourisme que puis-je faire face à un arrêt cardiaque ?

Réponse

ALERTER LE SAMU CENTRE 15 le plus rapidement possible et demander un défibrillateur. Si un défibrillateur est à votre disposition, utiliser le et suivez pas à pas ses instructions

3° quelle est la conduite à tenir face à un accident de la route ?

Réponse

Si l'on est en voiture

Allumer ses feux de détresse dès que l'on est en vue d'un

accident et ralentir.

Garer son véhicule, si possible après le lieu de l'accident, sur la bande d'arrêt

d'urgence si elle existe.

Veiller à faire descendre immédiatement tous les occupants de son véhicule et les

mettre en sécurité sur le bas-côté, derrière les glissières de sécurité, si elles existent.

Dans tous les cas

Baliser de part et d'autre de l'accident à 150 ou 200 m, pour éviter tout suraccident

(gilets de haute visibilité, triangle de pré-signalisation, lampe électrique, linge blanc,

feux de détresse du véhicule...), avec l'aide de témoins éventuels

Interdire toute approche si un danger persiste (transport de matières dangereuses).

Ne pas fumer et ne pas laisser fumer. En présence d'un feu naissant dans un

compartiment moteur, utiliser un extincteur.

Couper le contact des voitures accidentées, quand c'est possible.

4° A quelle distance doit-on placer le triangle de sécurité (en cas d'accident de la route) que vous posséder dans votre voiture ?

Réponse

Le code de la route préconise 30m à ma grande stupeur !!! Cela ne m'apparaît pas suffisant . Le guide national de référence lui préconise 150m à 250 m .Ce qui m'apparaît plus intelligent. Une petite discordance entre le code de la route et le GNR tout à fait bizarre .

5° vous vous retrouvez face à une personne qui est en arrêt cardiaque, dans ce cas il est préconisé d'utiliser un défibrillateur : où peut-on trouver des défibrillateurs ?

Réponse

Actuellement, les DAE (défibrillateur automatisé externe) équipent tous les services de secours publics et tous les postes de secours tenus par les associations agréées de sécurité civile, lors des manifestations sportives ou de loisirs rassemblant de nombreuses personnes. Ils sont de plus en plus disponibles dans les lieux publics ou recevant du public comme :

Les halls d'aéroports et les avions des grandes compagnies aériennes ;

Les grands magasins, les centres commerciaux ;

Les halls de gares, les trains ;

Les lieux de travail.

Dans ces cas, les appareils sont parfois placés dans des armoires vitrées murales repérées par un logo facilement identifiable

Ces armoires, facilement accessibles, sont proches d'un moyen d'alerte de secours

6° Qu'est ce qu'une RCP ?

Réponse

une réanimation cardio pulmonaire c'est-à-dire un massage cardiaque associé à un bouche à bouche . Le massage remplace artificiellement le fonctionnement du cœur et le bouche à bouche permet d'apporter de l'oxygène .

7° A quoi sert un défibrillateur ?

Les manoeuvres de RCP(réanimation cardio pulmonaire, bouche à bouche massage cardiaque) seules ont une efficacité limitée dans le temps.

Si l'arrêt cardiaque est lié à une anomalie du fonctionnement électrique du coeur, l'application d'un choc électrique (encore appelé « défibrillation ») au travers de la poitrine (et donc du coeur de la victime) peut être capable de restaurer une activité cardiaque normale efficace et d'éviter ainsi la mort de la victime. Sans cette action, le coeur s'arrêtera de fonctionner définitivement.

L'administration d'un choc électrique externe par un sauveteur s'effectue à l'aide d'un appareil capable, à partir d'électrodes placées sur la poitrine de la victime, de détecter une anomalie électrique du coeur et, si nécessaire, d'administrer ou de demander d'administrer un ou plusieurs chocs électriques au travers de ces mêmes électrodes. L'administration d'un choc électrique externe avec un défibrillateur automatisé externe (DAE) est sans danger pour le sauveteur, qui ne touche pas à la victime. L'association d'une RCP immédiate et d'une défibrillation précoce améliore encore les chances de survie.

Pour en savoir plus n'hésitez pas à suivre une formation avec des spécialistes

8° quels sont les différents signes de malaise ?

Réponse

Le sauveteur peut rencontrer diverses situations qui nécessitent le recours à un avis médical

immédiat en appelant le Samu- Centre 15.

La victime réagit et répond aux questions. Quatre situations peuvent se présenter :

- Elle ressent une **douleur dans la poitrine**,
- Elle présente brutalement un ou plusieurs des signes suivants : une **faiblesse ou une**

paralysie soudaine uni- ou bilatérale de la face, du bras ou de la jambe ; une

diminution ou une perte de vision uni- ou bilatérale ; une **difficulté de langage** ou de

la compréhension ; **un mal de tête sévère**, soudain et inhabituel, sans cause

apparente ; une **perte de l'équilibre**, une instabilité de la marche ou des chutes

inexpliquées.

- Elle **a du mal à respirer**, a du mal à parler ou **ne peut plus parler** du tout.
- Elle est couverte de **sueurs abondantes**, sans avoir fourni d'effort ou sans que la

chaleur environnante soit importante. **Elle a froid**. Elle présente une **pâleur intense**.

Chez la victime à peau halée ou colorée, la pâleur peut être

appréciée à la face interne

des lèvres

9° quelle est la conduite à tenir face à une personne qui présente un malaise ?

Mettre la victime au repos

La victime doit être immédiatement mise au repos en position allongée. En cas de gêne

respiratoire, l'installer en position assise sauf si elle adopte spontanément une autre position.

Desserrer éventuellement le col, la ceinture et tout vêtement gênant la respiration.

Il faut la rassurer en lui parlant sans énervement et la calmer.

Se renseigner sur son état de santé habituel

Poser quelques questions simples à la victime ou à son entourage pour avoir des

renseignements utiles et recueillir son âge pour les transmettre lors de l'alerte :

- « Depuis combien de temps dure ce malaise ? » ;
- « Avez-vous déjà présenté ce type de malaise ? » ;
- « Prenez-vous des médicaments ? » ;
- « Avez-vous été gravement malade ou récemment hospitalisé ? ».

Prendre un avis médical

Le sauveteur doit obtenir immédiatement un avis médical et appeler le 15. Cet appel ne doit pas être différé, même à la demande de la victime.

Le sauveteur veillera à transmettre de façon précise l'âge de la victime, ce qu'il a observé et entendu.

Grâce aux téléphones portables, le médecin pourra parler directement à la victime sans la faire déplacer.

Surveiller la victime

Parler régulièrement à la victime :

- · Si elle parle, elle est consciente : Poursuivre la surveillance et lui expliquer ce qui se passe pour la réconforter.
- · Si elle ne répond plus, elle est inconsciente : Vérifier la présence de la respiration et mettre la personne en position latérale de sécurité
- · Signaler l'aggravation en rappelant les secours.

CAS PARTICULIER : Prise habituelle de médicament ou de sucre

Dans certaines maladies, un traitement particulier doit être pris en cas de malaise. Dans ces

cas, le traitement et les doses à prendre sont connus par la victime et ont fait l'objet d'une

prescription préalable par son médecin.

- · Si une victime le demande, ou sur consigne d'un médecin préalablement alerté, il faut

aider la personne à prendre ce traitement en respectant les doses prescrites.

- · De même, si une victime **demande spontanément du sucre**, lui en donner, de

préférence en morceaux.

10° Quelles sont les questions à poser à une personne victime d'un malaise ?

Poser quelques questions simples à la victime ou à son entourage pour avoir des

renseignements utiles et recueillir son âge pour les transmettre lors de l'alerte :

- « Depuis combien de temps dure ce malaise ? » ;
- « Avez-vous déjà présenté ce type de malaise ? » ;
- « Prenez-vous des médicaments ? » ;
- « Avez-vous été gravement malade ou récemment hospitalisé ? ».

Attention !!! ces informations ne remplacent pas une véritable formation avec des professionnels du secourisme mais peuvent aider en cas de problèmes rencontrés

Pour plus d'informations contactez moi .

VOUS AUSSI CREER VOTRE BLOG SUR LE THEME DE VOTRE CHOIX

