

# CPTS Luxeuil

*Bulletin d'information*



Rédactrice : BRICE Coralie

Comité de rédaction :

OLIVIER-KOEHRET Martial,

SALOMÉ Sophie

## **LE PAMPLEMOUSSE ET LES INTERACTIONS INDESIRABLES AVEC LES MEDICAMENTS**

Le pamplemousse est un **inhibiteur enzymatique**, c'est-à-dire qu'il agit sur certaines enzymes du corps humain qui permettent de transformer les médicaments au niveau de l'intestin et du foie.

Les enzymes n'étaient plus capable d'assimiler correctement le médicament, il se retrouve en plus grande quantité dans le sang et cette accumulation peut entraîner des **effets indésirables plus ou moins graves** en fonction du médicament et des personnes.

**Parmi les effets toxiques les plus graves, on peut citer :**

- Des troubles du rythme cardiaque
- Des troubles musculaires
- Une toxicité pour les reins
- Une toxicité pour la moelle osseuse
- L'apparition de caillots sanguins dans une veine

**Il est ainsi déconseillé de consommer du pamplemousse ou du jus de pamplemousse avec certains médicaments tels que :**

- Certains médicaments contre le cholestérol
- Les immunosuppresseurs ou médicaments antirejet prescrits après une greffe
- Certains médicaments de cardiologie
- Certains antidépresseurs ou anxiolytiques
- Certains médicaments anti-cancéreux
- Etc.

En revanche, il n'y a pas d'interaction démontrée entre pamplemousse et pilule contraceptive ou avec les antibiotiques.

Toutefois, le pamplemousse n'est pas le seul agrume à contenir des furanocoumarines sous son écorce. C'est aussi le cas des oranges amères (bigaradier, orange de Séville), des bergamotes, des citrons verts et des tangelos (hybrides entre le pamplemousse et le mandarinier).

**En cas de doute**, n'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien ou à votre médecin.

## **MOUSTIQUE TIGRE : COMMENT SE PROTÉGER ?**

Les moustiques tigres se reconnaissent à leur petite taille (1 à 4 mm) et à leurs fines rayures blanches présentes sur leurs pattes et leur abdomen.

D'origine asiatique, cet insecte peut être **porteur de certains virus dangereux** comme la dengue, le virus zika ou le chikungunya.

Il est donc **primordial de se protéger**. La meilleure protection consiste à l'empêcher de se reproduire près de son domicile. Pour cela, il faut supprimer toutes les eaux stagnantes où les femelles peuvent pondre leurs œufs.

Nous vous conseillons de retirer les soucoupes des pots de fleurs, de ne pas laisser traîner des jouets, seaux, ou autres objets pouvant abriter de l'eau stagnante.

Vous pouvez aussi placer des moustiquaires aux portes et fenêtres de votre habitation.

Dehors, protégez-vous à l'aide de répulsifs (à base d'huiles essentielles ou autre substance). Toutefois, seuls ceux contenant de l'icaridine, de l'IR3535 et du DEET ont une efficacité validée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

## **L'ASSISTANT MEDICAL, UNE AIDE PRECIEUSE POUR LES MEDECINS**

Le **dispositif Assistant médical** (DAM) se situe dans un contexte de tensions en France et notamment en Haute-Saône compte tenu de la démographie médicale.

**L'assistant médical est un salarié** du médecin qui prend en charge des tâches déléguées par le généraliste (remplir les ordonnances avant validation et signature, facturation, prise des constantes, organisation des rdvs de prise en charge auprès des autres PS, assistance au patient...) pour que les médecins passent plus de temps à s'occuper du patient. C'est un personnel non médical.

Aujourd'hui, il y a 15 contrats DAM actifs en Haute-Saône dont 4 sur le territoire de la CPTS-Luxeuil.

**Le médecin est libre** des actions qu'il confie à son assistant médical.

Depuis septembre 2022, le docteur Martial OLIVIER-KOEHRET a embauché une assistante médicale. Après presque un an d'expérience, il évoque un réel soulagement dans son travail au quotidien.

Confronté à un accroissement de l'activité, la désertification médicale et le manque de médecins sur le territoire, le dispositif Assistant médical soutenu par la CPAM lui a permis de libérer du temps.



## COMMENT EVITER ET SE DEBARASSER DES PUNAISES DE LIT ?

Les **punaises de lit** sont de petits insectes qui se cachent le plus souvent dans les matelas et les sommiers. Elles se nourrissent de sang et piquent pendant la nuit (jusqu'à 90 fois en une seule nuit). Elles sont transportées dans les vêtements et les bagages, lors de voyages ou de l'achat de literie, de meubles ou de vêtements.

Leur développement est rapide et il est donc **important d'intervenir au plus vite** en cas d'infestation pour limiter leur prolifération jusqu'à l'élimination.

## **Quelques conseils pour vous protéger :**

- Éviter d'encombrer les espaces pour réduire le nombre d'endroits où les punaises de lit peuvent se cacher
- Laver les vêtements d'occasion à plus de 60°C ou les placer au sèche-linge au cycle le plus chaud durant au moins 30 minutes ou les congeler pendant 72h
- Nettoyer avec un appareil à chaleur spécialisé les meubles récupérés dans la rue ou achetés en brocante avant de les introduire dans son logement
- A l'hôtel, ne pas poser ses vêtements sur le lit ou dans les armoires avant de les avoir examinés
- Au retour d'un voyage, laver les vêtements à l'eau chaude (si possible à 60°) qu'ils aient été portés ou non

***Plus d'informations sont publiées régulièrement sur notre site internet et nos réseaux sociaux.***

## **SITE INTERNET**

<https://www.cpts-luxeuil.fr>

**Document libre de droit**

Rédigé en juillet 2023



*cpts-luxeuil*