

Le conseil du Dr GROG

Quelques trucs pour éviter d'attirer les insectes

Les insectes piqueurs sont souvent de grands amateurs de fleurs. Ils les reconnaissent à leurs couleurs vives (ou sombres, quand ils ne voient qu'en noir et blanc). Ils les repèrent aussi grâce à leur parfum. Ils peuvent aussi aimer les fruits, qui répandent une bonne odeur sucrée.

Pour éviter d'attirer ces insectes, évitez d'être pris pour une fleur ou pour un fruit : portez des vêtements de couleur claire, évitez de vous parfumer, choisissez un produit solaire peu odorant. Ne laissez pas traîner de boissons ou d'aliments sucrés et vérifiez, en consommant fruits, pâtisseries et bonbons, que des guêpes ou des abeilles n'y sont pas posées. Pensez-y notamment dans les activités qui exposent particulièrement aux insectes, les pique-niques et les barbecues par exemple. A noter : les guêpes sont très gastronomes ; elles aiment aussi les viandes grillées.

Si un insecte arrive sur vous, évitez de gesticuler : un humain qui s'agite est perçu par l'insecte comme un danger très inquiétant, ce qui peut déclencher un comportement d'autodéfense l'incitant à piquer.

Sources : *Open Rome et bulletin du Réseau d'Observation Mancelle des Problèmes Infectieux (ROMPI)*

Le Dico du doc

Retour

Les semaines de vacances permettent souvent une excellente « remise en forme ». Au retour, on aimerait bien garder cette forme le plus longtemps possible. C'est souvent possible, à condition de changer ses habitudes et de lutter énergiquement contre tout ce qui vous empêche de changer.

Prenons un exemple : pendant les vacances, la marche et un peu de sport vous ont donné une « pêche d'enfer ». Au retour, vous pouvez garder cette énergie et ce dynamisme, à condition de garder aussi ce qui vous les a donnés : la marche et un peu de sport. Pour y parvenir, il va falloir modifier vos habitudes : sur le trajet domicile-travail, descendez deux stations de bus plus tôt, une station de métro plus tôt ou garez-vous à 500 mètres de votre lieu de travail. Ne prenez plus les ascenseurs : monter et descendre les escaliers est un sport très efficace pour se maintenir en forme.

Mettre en pratique ces bonnes résolutions n'est possible que si vous pensez aussi à combattre tout ce et tous ceux qui vous empêchent de les mettre en œuvre : il faut partir plus tôt au travail, en revenir un peu plus tard, passer un peu plus de temps dans les escaliers et un peu moins à la cafèt' ou ailleurs, etc. Autrement dit, pour changer un peu votre façon de vivre, il faut changer aussi l'organisation qui la conditionne.

Le retour de vacances est une occasion de briser la routine, la vôtre et celle de votre entourage. Commencez à y penser pendant les vacances, pour changer vos habitudes dès le jour de votre retour et pour empêcher votre entourage de vous faire replonger dans la routine que vous voulez fuir.

Source : *Open Rome*