



## Le conseil du Dr GROG

### Canicule : adaptez vos médicaments

Les cellules de notre corps contiennent plus de 60% d'eau. Cette eau est très utile pour lutter les méfaits de la canicule. Seulement voilà : beaucoup de médicaments modifient la façon dont nos cellules gèrent leur stock d'eau. Certains d'entre eux aggravent le risque de déshydratation et de coup de chaleur. C'est le cas notamment des médicaments prescrits pour :

- le cœur ou l'hypertension artérielle (diurétiques, antihypertenseurs, anti-angine de poitrine),
- « les nerfs » (neuroleptiques, somnifères, etc...)
- les douleurs ou les rhumatismes (anti-inflammatoires non stéroïdiens).

Cette liste n'est pas exhaustive parce que notre expérience des médicaments en période de canicule est limitée et que chaque cas est un cas particulier. D'une façon générale, la chaleur a aussi une influence sur notre besoin en médicament.

En cas de vague de chaleur, ré-examinez avec votre médecin le choix et les doses des médicaments qui vous sont prescrits.

Pour en savoir plus : site de l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Produits de Santé (Afssaps) : [www.afssaps.sante.fr](http://www.afssaps.sante.fr)



## Le Dice du doc

### Ultra-Violets ultraviolets

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) le rappelle régulièrement : trop bronzer finit par donner des cancers de la peau. Les fautifs en sont les Ultra-Violets (UV). Les UV sont des rayons lumineux que les yeux humains ne voient pas. Ces UV ont le défaut d'être ultra-violets pour notre peau. Pour s'en protéger, la peau se colore en brun (le bronzage) mais, au fil des années, à force d'être irradiée par les UV, elle peut finir par se Cancériser. Mieux vaut donc ne pas trop accumuler les doses d'UV. Pour arrêter la lumière, qu'elle soit visible ou invisible, rien ne vaut un mur, un toit, un verre opaque ou un tissu. Les seules réelles protections contre les UV sont l'abri à l'ombre, les lunettes de soleil, les habits et les chapeaux. En pratique :

1. acceptez de bronzer un peu moins et plus doucement,
2. restez à l'intérieur (et au frais) quand l'irradiation UV est la plus intense et la plus violente, entre 11 heures et 15 heures (heure d'été),
3. profitez de l'ombre quand c'est possible, sans oublier qu'un arbre, un auvent ou une ombrelle ne procurent qu'une protection partielle,
4. portez un chapeau à larges bords, des lunettes de soleil et des vêtements couvrants. Se couvrir quand il fait chaud ??? Le paradoxe n'est qu'apparent : pensez aux Touaregs dans le désert...

Quant aux crèmes solaires, elles n'offrent, dans le meilleur des cas, qu'une protection complémentaire très partielle ; ne vous fiez pas aux discours des marchands de cosmétiques. Enfin, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) déconseille formellement l'usage des lampes à bronzer, surtout chez les jeunes âgés de moins de 18 ans.

Source : OMS. What are simple action steps for sun protection ? - 21 July 2006. Accessible en ligne à l'adresse suivante : <http://www.who.int>