



## Flotter, c'est soigner !

Les traumatismes des muscles, des os ou des articulations peuvent provoquer une inflammation qui s'accompagne souvent d'une plus grande contraction permanente des muscles. Cette hypertonie musculaire perturbe les postures et les mouvements, causant du même coup des torticolis, des lumbagos ou des douleurs aux articulations. Pour soigner ces problèmes de santé, les médecins savent qu'il faut diminuer le tonus musculaire, soit par des médicaments, soit par la création d'un état d'apesanteur relative (voir le Dico du doc ci-dessous).

Selon le principe d'Archimède, tout corps plongé dans un liquide subit une poussée de bas en haut qui contrebalance son poids (ce qui lui permet de flotter). Ainsi, nager ou même simplement faire la planche en piscine ou dans la mer pendant une trentaine de minutes permet d'obtenir une baisse du tonus musculaire. Plus la durée de flottaison est longue, plus le relâchement peut être important. Cet effet hypotonique du bain en piscine ou en mer est d'ailleurs un des fondements de la rééducation dans l'eau.

En pratique, profitez des vacances pour soigner votre dos, votre cou et vos articulations en vous baignant, en nageant et/ou en vous laissant flotter longtemps.

Source : Open Rome



### Le Dico du doc

## Eau

Un excellent traitement de l'hypertonie musculaire ! En effet, les fibres musculaires se contractent sous l'effet d'une stimulation nerveuse. Quand nous voulons bouger, notre cerveau envoie une stimulation aux muscles sous forme d'un influx qui chemine le long d'un nerf. Il existe un autre circuit de stimulation musculaire, indépendant de la volonté et du cerveau : des petits capteurs sensibles à la pesanteur sont disséminés dans les fibres musculaires. Les racines nerveuses qui en partent font circuler de l'influx qui revient en boucle au muscle contenant les capteurs. Ainsi, les muscles sont légèrement contractés en permanence ; c'est le « tonus musculaire ».

Toutes les situations qui diminuent la pesanteur réduisent d'autant la stimulation des capteurs et, par contrecoup, le tonus musculaire. Ainsi, à leur retour sur terre, les cosmonautes ont souvent les muscles si détendus qu'ils ont du mal à marcher. Pour la même raison, flotter dans l'eau crée une apesanteur partielle et diminue le tonus. Faites l'essai en piscine ou dans la mer : au bout d'un certain temps, vous allez vous sentir « tout mou ».

Source : Open Rome

### Météo antibio

Risques :

- Grippe                           très faible
- Bronchiolite                   très faible
- Inf respiratoire               en baisse
- Gastro-entérite               faible
- allergies pollens              forts

Source : <http://www.grog.org>

### Eau = coup de soleil !

Si l'eau a des vertus thérapeutiques, elle a aussi un défaut important : elle réfléchit une grande partie des rayons solaires\*. Quand on marche dans l'eau ou quand on flotte à sa surface, on reçoit à la fois les rayons solaires directs et ceux que la mer réfléchit. Cette double exposition aboutit rapidement à des « coups de soleil » spectaculaires, dangereux et douloureux. Le risque est d'autant plus grand que la fraîcheur de l'eau masque la sensation de brûlure. Ce serait dommage de soigner votre dos ou votre cou en flottant longtemps et de rentrer le soir dans votre chambre détendu mais brûlé au second degré et victime d'insolation !

Pour éviter ce désagrément, un conseil pratique : si vous restez longtemps au bord ou dans l'eau, enfilez un tee-shirt.

\* C'est pour ça que, dès qu'on plonge un peu profondément, on se retrouve dans le noir.