



Le conseil du Dr MQPS

Enfant de 2 à 3 ans : quelques conseils pour leur éviter de se noyer

A l'âge de 2-3 ans, l'enfant devient propre le jour. Il monte et descend seul l'escalier. Il sait ouvrir les portes et part en exploration. Sa curiosité s'éveille de plus en plus mais il n'est pas encore conscient de la plupart des dangers et reste incapable de les mesurer. Un enfant de cet âge qui tombe la tête en avant ou en arrière, le visage recouvert d'eau, peut se noyer dans quelques centimètres d'eau, car il s'affole et ne peut pas se redresser. C'est entre 2 et 3 ans que le risque de noyade accidentelle est le plus élevé. Pour éviter ce drame :

- ne laissez jamais un enfant de 2 – 3 ans seul dans son bain ;
- à l'intérieur de la maison comme à l'extérieur, évitez de poser à terre des bassines ou des seaux pleins ;
- si vous vous trouvez à proximité d'une mare, d'un ruisseau, d'un bassin de jardin ou d'une piscine (en plastique et en "dur"), vérifiez que le point d'eau est réellement clôturé ;
- aucune clôture n'est parfaite, assurez une garde permanente autour de l'enfant
- équipez votre enfant de bouées et de brassards gonflables (normes CE), munies de valves "anti-retour" et de deux chambres à air ou équipez votre enfant d'un maillot flotteur ;
- n'oubliez pas que les bouées gonflables peuvent se dégonfler brusquement ;
- habituez votre enfant à l'eau, mais sans jamais le forcer. Vous pouvez commencer à lui apprendre des mouvements lui permettant de maintenir la tête hors de l'eau.

Pour en savoir plus : <http://www.inpes.sante.fr>



Le Dice du doc Potager

A la fin du XIXème siècle et pendant la première moitié du XXème siècle, les « jardins ouvriers » ont permis aux prolétaires citadins d'entretenir un potager et, ainsi, de fournir à leur famille des légumes frais malgré leurs revenus modestes. Ces jardins ouvriers avaient un autre intérêt : exigeant un soin quotidien, ils étaient l'occasion d'une gymnastique régulière entretenant la souplesse et la musculature. Ces potagers ont ainsi servi de prévention aux problèmes dorso-lombaires, contrebalançant en partie les méfaits des mauvaises conditions de travail. Après la seconde guerre mondiale, ces jardins potagers ont peu à peu disparu sous l'effet combiné de l'urbanisation, de l'amélioration du niveau des salaires et de la diffusion en grandes quantités de fruits et légumes à bas prix. Les potagers ont été remplacés par des jardins d'ornement, les binettes par des tondeuses.

Aujourd'hui, alors que les conditions de manipulation professionnelle des lourdes charges ont été améliorées, la fréquence des problèmes dorso-lombaires ne cesse de croître. Le contexte redevient favorable aux potagers : fruits et légumes du commerce chers et de mauvaise qualité, pouvoir d'achat des salariés et niveau des retraites érodés, temps de loisirs plus longs, retraites plus précoces. Le potager pourrait redevenir la solution pour bien se nourrir pour pas cher en soignant sa forme.

Source : Open Rome

Météo antibio

Risques

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

Source : <http://www.grog.org>
et <http://www.pollens.fr>

Alors, et ce Chikungunya ?

De ce côté-là, nous n'avons que des bonnes nouvelles :

- Malgré les craintes liées à la présence de malades infectés en Italie du Nord et du « moustique tigré » capable de transmettre le « Chik » dans le Sud-Est de la France, aucun cas de Chik n'a été encore signalé en métropole par le système d'alerte mis en place par l'Institut de Veille Sanitaire (InVS).
- Par ailleurs, les examens biologiques n'ont pas confirmé la suspicion de Chikungunya chez la patiente soignée à Gennevilliers (cf Doc du jeudi n°30 du 24 juillet dernier).

En pratique, la veille sanitaire continue mais n'ayez pas peur du Chik si vous allez en vacances sur la Côte d'Azur.

Sources : InVS, Open Rome.