



## Quels sont les bons réflexes en cas de problème avec un produit ménager ?

### Le produit a été avalé

- Ne vous faites pas vomir (*inutile d'irriter l'œsophage et la gorge*)
- Ne buvez rien, surtout pas de lait (*il peut dissoudre le produit et faciliter son absorption digestive*)

### Le produit est entré en contact avec la peau

- Enlevez les vêtements souillés
- Rincez la peau pendant 10 minutes sous l'eau du robinet

### Le produit a été inhalé

- Quittez la pièce
- Respirez à l'air libre

### Le produit a été projeté dans les yeux

- Rincez les yeux pendant 10 minutes, sous un filet d'eau tiède, paupières ouvertes.

Appelez le centre antipoison de votre région en ayant l'étiquette du produit en cause sous vos yeux (ayez toujours chez vous le numéro de téléphone du centre antipoison de votre région)

Pour vous documenter : [www.centres-antipoison.net](http://www.centres-antipoison.net), [www.air-interieur.org](http://www.air-interieur.org), [www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)

Source : INPES. Produits ménagers et précautions d'emploi. 2009



### Le Dico du doc

## Folates

Nom chimique d'une famille de substances contenant de la vitamine B9. Ce nom vient du mot latin *folium*, feuille, parce que cette vitamine est présente en grande quantité dans les légumes verts à feuilles (épinards, cresson, chicorée, pissenlit, mâche, laitue, endive, choux, poireau, artichaut). D'autres aliments en contiennent aussi des quantités non négligeables : haricots verts, petits pois, radis, asperges, betterave, courgettes, avocat, lentilles, carottes, tomates, oignon, potiron, maïs, poivron, agrumes, banane, kiwi, fruits rouges, dattes, figues, œufs, pain, pommes de terre, riz, pâtes, laitages, fromages affinés (Brie, Bleu, chèvre...), poissons...

Cette vitamine facilite le bon déroulement de la grossesse et protège contre la maladie d'Alzheimer, les maladies cardio-vasculaires et certains cancers. Une bonne raison de privilégier les aliments riches en folates. Attention : la vitamine B9 est fragile. Elle est facilement détruite par une exposition prolongée à la lumière, à la chaleur ou à l'eau. Pour préserver la teneur en folates des aliments, conservez-les au réfrigérateur, consommez-les rapidement après l'achat, évitez les rinçages prolongés. Privilégiez les cuissons « à l'étouffée » ou à la vapeur.

Source : Les folates. Programme national Nutrition Santé.  
<http://www.mangerbouger.fr>

### Météo antibio

#### Risques

- |                     |             |
|---------------------|-------------|
| - Grippe            | modéré      |
| - Bronchiolite      | faible      |
| - Inf respiratoire  | en hausse   |
| - Gastro-entérite   | faible      |
| - allergies pollens | très faible |

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

## Alors, cette pandémie, ça vient ?

Selon le dernier bulletin mis en ligne par le Réseau des GROG, le virus grippal pandémique touche en France 20.000 à 40.000 personnes chaque semaine depuis le début du mois d'août. Le virus circule dans toutes les régions de la métropole mais n'a pas encore provoqué de vague épidémique.

En revanche, comme annoncé par le Doc du jeudi depuis quelques semaines, ce sont les virus respiratoires saisonniers, beaucoup plus bénins, qui sont responsables de la recrudescence épidémique signalée par les Autorités. Les rhinovirus (rhume intense peu fébrile) et les entérovirus (infection respiratoire avec ou sans atteinte digestive) qui sont les causes les plus fréquentes des infections respiratoires aiguës.

**En pratique** - Si vous vous sentez grippé, dans 95% des cas, il s'agit d'une infection bénigne non liée à la grippe. Ca ne vous dispense pas de vous laver soigneusement les mains et de faire attention à ne pas contaminer vos proches.

Sources : Réseau des GROG