



L'eau est excellente, et pas seulement pour les poissons !

Le printemps apporte avec lui son cortège d'allergies aux pollens, de rhumes des foins, de crises d'asthme, d'infections virales respiratoires « saisonnières ». Ces problèmes de santé ont pour effet commun de faire tousser longtemps, parfois pendant plusieurs semaines consécutives.

Comment calmer ces toux exaspérantes ? Prendre des antibiotiques ? Pas de chance, ces médicaments n'ont aucune action directe sur la toux. Prendre des médicaments bloquant la toux ? Ils peuvent être utiles lorsqu'elle n'est due qu'à une irritation des cordes vocales ou qu'il faut à tout prix la bloquer, par exemple pour pouvoir dormir. Toutefois les antitussifs ont l'inconvénient d'avoir des effets indésirables et d'empêcher la toux de jouer son rôle en dégageant les bronches. Or, quand la toux est bloquée, on ne peut plus expectorer et les bronches restent encombrées.

Il existe un remède sans danger et fort utile : l'eau ! En buvant régulièrement de l'eau, on humidifie le « gosier » et les cordes vocales. En mettant de l'eau dans les saturateurs des radiateurs, on humidifie l'air ambiant ce qui calme l'irritation des muqueuses. En ouvrant les fenêtres, on aère l'atmosphère ce qui augmente l'humidité de l'air ambiant.

Source (d'eau) : Open Rome



Le Dico du doc

Poisson

En dehors du 1^{er} avril, les poissons sont des animaux vertébrés aquatiques à sang froid, pourvus de nageoires et dont le corps est le plus souvent couvert d'écailles. On les trouve abondamment aussi bien en eau douce que dans les mers : on trouve des espèces depuis les sources de montagnes jusqu'au plus profond des océans. 50 % des poissons vivraient dans 17 % de la surface des océans. Le milieu marin étant moins accessible aux humains, de nombreuses espèces restent probablement encore à découvrir.

Pour les humains, les poissons sont d'une importance capitale parce qu'ils constituent une source non négligeable de nourriture, de travail (pêche, pisciculture) et même de loisir (aquariums, pêche à la ligne).

Il n'est donc pas surprenant que le poisson soit apparu aussi comme divinité, symbole religieux, sujet de contes et de légendes, personnage central de film ou prétexte à canular le 1er avril.

Pour les médecins et les nutritionnistes, le poisson est une source de protéines remarquable, car « *le poisson le plus gras est plus maigre que la viande la plus maigre* ».

Sources : Open Rome et <http://fr.wikipedia.org/wiki/Poisson>

Météo antibio

Risques

- Grippe rare
- Bronchiolite rare
- Inf respiratoire faible
- Gastro-entérite en baisse
- allergies pollens hausse

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

De l'eau froide dans les pollens

Dire que les conditions météorologiques conditionnent le bourgeonnement des arbres et leur production de pollens, c'est énoncer une évidence.

Depuis une semaine, les allergiques aux pollens ont pu vérifier que l'ensoleillement plus intense et les températures plus douces ont permis aux arbres de préparer leurs bourgeons et leurs châtons.

Les conditions météorologiques annoncées de ce week-end et de quasiment toute la semaine prochaine sont caractérisées par froid, pluie et vent. Cela va calmer les ardeurs de la végétation et offrir une semaine de répit aux allergiques, sauf dans les départements méditerranéens et la vallée du Rhône, où le temps plus printanier va accroître considérablement le risque allergique lié au pollen de cyprès. Attention aussi aux graminées en Aquitaine et Pays de Loire.

Source : RNSA – www.pollens.fr