



Quelques trucs pour éviter d'attirer les insectes

Les insectes piqueurs sont souvent de grands amateurs de fleurs. Ils les reconnaissent à leurs couleurs vives (ou sombres, quand ils ne voient qu'en noir et blanc). Ils les repèrent grâce à leur parfum. Ils peuvent aussi aimer les fruits, qui répandent une bonne odeur sucrée.

Pour éviter d'attirer ces insectes, évitez d'être pris pour une fleur ou pour un fruit : portez des vêtements de couleur claire, évitez de vous parfumer, choisissez un produit solaire peu odorant.

Ne laissez pas traîner de boissons ou d'aliments sucrés et vérifiez, en consommant fruits, pâtisseries et bonbons, que des guêpes ou des abeilles n'y sont pas posées.

Pensez-y notamment dans les activités qui exposent particulièrement aux insectes, les pique-niques et les barbecues par exemple.

A noter : les guêpes sont très gastronomes ; elles aiment également beaucoup les viandes grillées.

Si un insecte arrive sur vous, évitez de gesticuler : un humain qui s'agite est perçu par l'insecte comme un danger potentiel, ce qui peut déclencher un comportement d'autodéfense l'incitant à piquer.

Source : Open Rome



Le Dico du doc

Retour

Au retour des vacances, on aimerait bien garder la forme le plus longtemps possible. C'est souvent possible, à condition de changer ses habitudes et de lutter énergiquement contre tout ce qui nous empêche de changer.

Prenons un exemple : pendant les vacances la marche et un peu de sport vous ont donné une « pêche d'enfer ». Au retour, vous pouvez garder cette énergie et ce dynamisme, à condition de conserver aussi ce qui vous les a donnés : la marche et un peu de sport. Pour y parvenir, il vous faudra modifier vos habitudes : sur le trajet domicile-travail, descendez deux stations de bus ou une station de métro plus tôt, ou garez-vous à 500 mètres de votre lieu de travail.

Prenez moins les ascenseurs : monter et descendre les escaliers est un sport très efficace pour se maintenir en forme.

Mettre en pratique ces bonnes résolutions n'est possible que si vous brisez la routine, la vôtre et celle de votre entourage. Pensez-y pendant les vacances, afin de changer vos habitudes dès le jour de votre retour et éviter que votre entourage ne vous fasse retrouver cette routine.

Source : Open Rome

Météo antibio

Risques

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

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

Peu de pollens jusqu'au 15 août

Le risque allergique lié aux pollens est désormais nul à faible sur l'ensemble du territoire, sauf peut-être en altitude.

Ambroisie. Les allergiques à l'ambroisie ont, cette année, 15 jours de vacances supplémentaires. En effet, le risque allergique lié au pollen d'ambroisie ne démarrera qu'après le 15-18 août.

Par contre, en zone d'infestation par ces plantes, il faut s'attendre à des quantités polliniques très importantes. En effet, depuis le 14 Juillet, le développement des ambrosies est très important et les champs sont envahis.

Pour suivre le risque lié à l'ambroisie, vous pouvez consulter www.ambroisie.info

Moisissures. Celles d'*alternaria* et de *cladosporium* sont très abondantes de Dinan à Strasbourg.

Source : <http://www.pollens.fr>