



Quand l'eau est rare, les SHA sont bien pratiques

La peau de nos mains est naturellement en contact permanent avec de nombreux microbes. Ces animaux microscopiques peuvent demeurer longtemps sur la peau sans présenter aucun danger particulier pour celui qui en est porteur. En revanche, quand on cuisine ou qu'on mange, une partie des microbes présents sur les mains se mêle aux aliments, ce qui est source de gastro-entérite et de toxi-infections alimentaires collectives.

C'est pourquoi, même en vacances, il est essentiel de se laver soigneusement les mains, notamment avant chaque préparation d'aliments et chaque repas.

Respecter ces règles d'hygiène peut être difficile quand l'eau est rare, ou si précieuse qu'on n'ose la gaspiller. Se laver les mains souvent devient alors réellement problématique.

Pour les voyageurs placés dans ce genre de situation, les solutés hydro-alcooliques (SHA) deviennent alors une solution très pratique :

- Quand les mains sont sèches et à peu près propres, les frotter soigneusement une trentaine de secondes avec une petite quantité de gel permet de les désinfecter sans avoir besoin du moindre apport d'eau.
- Un seul flacon couvre ce dont on a besoin pendant plusieurs jours, voire une semaine, selon son volume. Il est facile d'emmener dans sa valise ou son sac à dos
- Il est facile d'avoir toujours un flacon de SHA à portée de mains, glissé dans une poche de veste, dans le sac à main ou la poche latérale d'un sac à dos (attention aux contraintes de sécurité imposées par les aéroports avant d'embarquer : les SHA contiennent un liquide).

Source : Open Rome



Le Dico du doc

Apéro

Abréviation de « apéritif », aliment ou boisson ayant la propriété d'ouvrir l'appétit.

A tout hasard, il n'est pas inutile de faire (discrètement) un test simple pour savoir si, par hasard, vous ne forcez pas un peu trop sur les apéros. Ce test mis au point par des psychiatres écossais (ce n'est pas un hasard) ne comporte que 4 questions :

- Avez-vous déjà ressenti le besoin de diminuer votre consommation de boissons alcoolisées ?
- Votre entourage vous a-t-il déjà fait des remarques au sujet de votre consommation ?
- Avez-vous déjà eu l'impression que vous buviez trop ?
- Avez-vous déjà eu besoin d'alcool dès le matin pour vous sentir en forme ?

Si vous répondez « OUI » 2 fois ou davantage, la probabilité d'une consommation excessive (et d'une éventuelle dépendance à l'alcool) est très élevée !

Dans ce cas, mieux vaut commencer à privilégier les apéros contenant du jus de fruits, mais sans alcool.

Source : Wallace P, Haines A. Use of questionnaire in general practice to increase the recognition of patients with excessive alcohol consumption. *British Medical Journal*, 1985, 290: 1949-19

Météo antibio

Risques

- Grippe très faible
- Bronchiolite très faible
- Inf respiratoire faible
- Gastro-entérite modéré
- Allergies pollens modéré

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

Graminées encore

La pluie a apporté des périodes de répit pour les allergiques aux pollens de graminées.

Malheureusement, après la pluie, arrive le beau temps, qui favorise la dispersion des pollens.

Le risque allergique reste donc élevé pour ceux qui sont sensibles aux pollens de graminées.

Les autres pollens ne gêneront que peu ou pas les allergiques, même si les pollens

- de chêne et d'olivier s'accrochent à la côte Méditerranéenne ;
- d'urticacées sont présents dans le Nord Ouest et sur le bassin Méditerranéen ;
- de châtaignier restent discrets.

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