

L'eau est un excellent remède contre les cystites et les calculs rénaux.

L'urine est un liquide propice à la prolifération des bactéries. Elle contient également des sels minéraux qui peuvent se mettre à former des petits cailloux. Quand tout va bien, l'urine s'écoule régulièrement et ne fait que passer dans les reins, les uretères et la vessie. Elle est éliminée avant l'apparition d'une infection ou de cailloux.

- Quand l'écoulement est ralenti par un obstacle, ou quand une petite partie du flot urinaire stagne dans un diverticule, les bactéries peuvent proliférer et provoquer une infection urinaire. Cette infection peut se manifester sous forme de brûlures en urinant (« cystite »), de douleurs en bas du dos, ou de fièvre.
- Quand le débit urinaire est insuffisant, les sels minéraux peuvent former des cailloux (« calculs rénaux », « lithiase urinaire ») et provoquer des douleurs intenses (les « coliques néphrétiques »). La formation de calculs rénaux est souvent facilitée par une modification de l'acidité des urines liée à une absorption d'eau insuffisante, à l'alimentation, à la nature des boissons ou à certains médicaments.

Dans les deux cas, l'eau du robinet est un excellent remède.

Quand on a une cystite, il suffit souvent de boire plus d'eau que d'habitude pour que l'augmentation du débit urinaire élimine les bactéries et fasse disparaître l'infection.

Quand on est sujet aux calculs rénaux, boire 2 litres d'eau par jour constitue une excellente prévention des récurrences.

Sources : Open Rome et Coliques néphrétiques chez les adultes en bref. *La Revue Prescrire*, mars 2012, n°341, pp212-213.

Le Dico du doc



Anne de Beaunais



Personnage féminin imaginaire inventé par un professeur de lettres pour faire une farce à ses élèves.

Après être devenu contributeur de la rubrique Littérature sur Wikipedia, ce professeur y a ajouté un détail dans la biographie d'un poète peu connu mais bien réel, Charles de Vion d'Albray, en lui inventant une liaison avec cette Anne de Beaunais imaginaire. Ensuite, il s'est fait recruter comme auteur sur deux sites de vente de devoirs tout faits, ce qui lui a permis de mettre en ligne une rédaction prête à l'emploi sur Charles de Vion d'Albray, bourrée d'absurdités et mentionnant cette liaison avec la dame de Beaunais. Enfin, en s'inscrivant à des forums et sur des mailing-listes, il a semé sur le net des liens rabattants vers la rédaction prête à l'emploi.

Ensuite, il a proposé à ses élèves de première une rédaction à composer à la maison : « retentissement de ses amours malheureuses sur l'œuvre de Charles de Vion d'Albray. » Plus des trois-quarts ont mentionné Anne de Beaunais et copié-collé le texte farfelu.

Le professeur en a conclu que, quand les élèves recopient ce qu'ils trouvent ailleurs, ils oublient de réfléchir et deviennent vraiment stupides : « on ne profite vraiment du numérique que quand on a formé son esprit sans lui. »

Source : <http://www.laviemoderne.net/lames-de-fond/009-comment-j-ai-pourri-le-web.html>

Météo antibio

Risques

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

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

Graminées

Le retour du beau temps chaud a permis une très forte dispersion des pollens de graminées, provoquant conjonctivites et rhinites chez les allergiques.

Le risque lié à ces pollens de graminées est

- élevé dans la vallée du Rhône et dans celle de la Garonne,
- moyen sur tout le reste du territoire.

Le retour des orages ne devrait pas calmer ce niveau de risque.

A noter : arrivée du pollen d'olivier en Provence et des pollens de pariétaire dans les Alpes-Maritimes.

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