

## Bricolage : 9 précautions simples pour éviter de se blesser

Le bricolage est une activité souvent utile mais parfois source de vrais désagréments.

Pour éviter les plaies ouvertes, outre les blessures d'amour propre, mieux vaut prendre quelques bonnes habitudes :

1. Porter des gants de protection, surtout lors de la manipulation d'objets (vitre cassée) ou d'outils contondants.
2. Supprimer les zones d'ombre en éclairant avec plusieurs sources de lumière la zone de bricolage.
3. Porter des lunettes.
4. Travailler dans de bonnes conditions de stabilité.
5. Faire une seule chose à la fois, en restant concentré sur le bricolage en cours.
6. Manier avec précaution tout ce qui peut couper (ouvre-boîtes, couteaux, scie, tournevis, etc.).
7. Etre très prudent lors de l'usage d'un outil électrique (perceuse, meuleuse...).
8. Débrancher les instruments électriques avant de les nettoyer (mixer, tondeuse, etc.).
9. Eviter de compacter le contenu d'une poubelle en appuyant dessus sans avoir vérifié ce qu'elle contient.
10. Etre revacciné contre le tétanos tous les 10 ans.

Sources : Open Rome et

- Jérôme K. JEROME. *Trois hommes dans un bateau (sans parler du chien)*. Titre original : *Three Men in a Boat (To Say Nothing of the Dog)*. Chap. 3 : *Comment mon oncle Podger accrochait un tableau*. 1<sup>ère</sup> édition : 1889. Version française disponible en Livre de poche.
- Richard BOVET. *Les accidents de la vie courante, 3<sup>ème</sup> cause de décès des personnes âgées*. *Le Journal des médecins libéraux*, URPS Paca, n°40, mai 2012

## Le Dico du doc



### Noyade



Submersion ou immersion en milieu liquide aboutissant à une insuffisance respiratoire pouvant devenir mortelle.

Lors d'une noyade, la victime passe souvent par 4 phases.

- phase 1 - aquastress : la victime panique, a des gestes désordonnés et fait « le bouchon » : elle s'enfonce dans l'eau puis remonte plusieurs fois de suite.
- phase 2 - petite hypoxie : la victime commence à être épuisée ; elle est encore consciente, à la surface de l'eau, mais elle en a déjà inhalé ou bu plusieurs fois.
- phase 3 - grande hypoxie : la victime ne se maintient plus à la surface, elle est épuisée. Elle a inhalé beaucoup d'eau et elle est de moins en moins consciente.
- phase 4 - anoxie : la noyade dure depuis plusieurs minutes. La victime n'est plus consciente, ne respire plus, et ne montre plus de signe d'activité cardiaque.

Les victimes ne passent pas forcément par toutes ces étapes, dans des cas extrêmes d'hydrocution, d'arrêt cardiaque ou autre, l'inconscience, l'absence de respiration et de circulation sont immédiates.

Source : Wikipédia

## 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>

### Pluie, soleil, graminées et oliviers

#### Graminées

La pluie a considérablement limité la dispersion des pollens, mais l'alternance pluie/soleil aide les grains de pollens de graminées à répandre des micro-granules dont l'allergénicité est très élevée. Ceci explique que le risque allergique lié aux pollens reste important sur une grande partie du territoire : il sera très élevé en Auvergne et dans le Limousin, élevé dans le nord et sur toute la façade ouest. Il sera moyen à localement élevé dans le nord-est, en Rhône-Alpes et en Méditerranée.

#### Oliviers et pariétaires

Les pollens d'olivier et de pariétaire sont bien présents dans le ciel de la région méditerranéenne. Le risque allergique correspondant y est moyen, sauf en Corse où il est très élevé pour l'olivier.

Source : RNSA, [www.pollens.fr](http://www.pollens.fr)