

## Ouvrez vos fenêtres !

Des siècles durant, les médecins ont été convaincus que les maladies infectieuses (choléra, peste, etc.) se transmettaient par l'air ambiant. Cette « théorie des miasmes » a finalement été abandonnée, lors de la « révolution pastoriennne », à la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle.

On sait aujourd'hui que certaines maladies (grippe, SRAS, etc.) peuvent se propager par transmission aérienne à une distance de plus de 2 mètres entre le malade et la personne qu'il contamine, mais lorsqu'on tousse, que deviennent les microgouttelettes de salive contenant des virus qui sont restées dans l'air sans atteindre quelqu'un ? La pesanteur les attire vers le sol où elles se désintègrent et les virus, privés d'humidité, meurent rapidement.

En revanche, les polluants chimiques peuvent rester en suspension dans l'air pendant plusieurs heures.

A l'extérieur, le vent et les courants d'air les dispersent rapidement, ce qui diminue considérablement leur concentration dans l'air que nous respirons. A l'intérieur des bâtiments par contre, leur concentration peut rester très élevée si aucun courant d'air ne les disperse. Ainsi, dans le domaine des polluants chimiques, la pollution intérieure est beaucoup plus dangereuse que la pollution extérieure.

Se protéger contre les dangers de la pollution intérieure est très facile et peu coûteux : il suffit de ventiler les pièces en ouvrant les fenêtres pour créer des courants d'air.

Source : Open Rome

## Le Dico du doc



# Fibromyalgie



Mot-valise permettant de regrouper dans un « fourre-tout » unique une grande variété de problèmes de santé ayant en commun la présence simultanée ou successive de douleurs ostéo-articulaires et de tensions musculaires, sans anomalie décelable sur une radiographie, un scanner ou tout autre forme d'imagerie.

Les fibromyalgies constituent un important fonds de commerce pour de nombreuses catégories professionnelles (rhumatologues, ostéopathes, kinésithérapeutes, producteurs et vendeurs de médicaments anti-douleurs, etc.).

Les moyens utilisés pour soigner les fibromyalgies sont très variés, parce qu'aucun d'entre eux n'est totalement efficace. Les connaissances actuelles ne permettent d'expliquer ni les causes ni les mécanismes de ce problème de santé.

Cette lacune illustre bien les limites actuelles de notre compréhension des problèmes médicaux « fonctionnels » : la pensée médicale « moderne » (c'est-à-dire celle qui date de la révolution industrielle du XIX<sup>ème</sup> siècle) permet d'analyser finement les conséquences des lésions d'organes, mais reste simpliste dès lors que le problème se limite à un fonctionnement désordonné, sans apparition de lésions.

Source : Blanchet et al. La fibromyalgie. Mieux vivre avec une douleur. Sanofi édition.

## Météo antibio

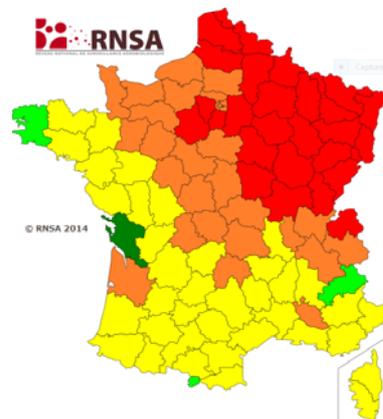
### Risques

- Grippe faibles
- Bronchiolite faibles
- Inf respiratoire modérés
- Gastro-entérite faible
- Allergies pollens élevés

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

## Beaucoup de bouleau

Le bouleau est particulièrement actif sur le devant de la scène pollinique. Les autres font de la figuration



Risque allergique \*

□ : nul ■ : très faible ■ : faible ■ : moyen ■ : élevé ■ : très élevé

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