

Flotter peut être bon pour la santé

Les traumatismes des muscles, des os ou des articulations peuvent provoquer une inflammation qui s'accompagne souvent d'une plus grande contraction permanente des muscles. Cette hypertonie musculaire perturbe les postures et les mouvements, causant des torticolis, des lombagos ou des douleurs aux articulations. Pour soigner ces problèmes de santé, il faut diminuer le tonus musculaire, soit par des médicaments, soit par la création d'un état d'apesanteur relative.

Selon le principe d'Archimède, tout corps plongé dans un liquide subit une poussée de bas en haut qui contrebalance son poids (ce qui lui permet de flotter). Ainsi, nager -ou même simplement faire la planche- en piscine ou dans la mer pendant une trentaine de minutes permet d'obtenir une baisse du tonus musculaire. Plus la durée de flottaison est longue, plus le relâchement peut être important. Cet effet hypotonique du bain en piscine ou en mer est d'ailleurs un des fondements de la rééducation dans l'eau.

En pratique, profitez des vacances pour soigner votre dos, votre cou et vos articulations en vous baignant, en nageant et/ou en vous laissant flotter longuement.

Source : Open Rome

Le Dico du doc



H₂O

Mélange d'hydrogène et d'oxygène se présentant comme un liquide incolore dans les conditions habituelles de température et de pression.

Peut devenir solide quand la température descend en dessous de 0°C.

L'eau a un défaut important : elle réfléchit une grande partie des rayons solaires. C'est pour cela que, dès qu'on plonge un peu profondément dans la mer, on se retrouve dans le noir.

Quand on marche dans l'eau ou quand on flotte à sa surface, on reçoit à la fois les rayons solaires directs et ceux que la mer réfléchit. Cette double exposition aboutit rapidement à des « coups de soleil » spectaculaires, dangereux et douloureux. Le risque est d'autant plus grand que la fraîcheur de l'eau (ou de l'air ambiant) masque la sensation de brûlure. Il serait dommage de soigner votre dos ou votre cou en flottant longuement et de rentrer le soir détendu mais brûlé au second degré et victime d'insolation !

Pour éviter ce désagrément, un conseil pratique : si vous restez longtemps au bord ou dans l'eau, enfiler un tee-shirt.

Source : Open Rome

Météo antibio

Risques

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

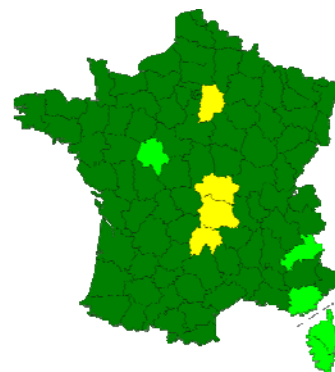
Sources : <http://www.grog.org>
et <http://www.pollens.fr>

Le calme avant l'ambrosie

La semaine qui s'annonce sera tranquille pour les allergiques.

Les pollens de graminées, d'urticacées, de plantain et de châtaignier sont toujours présents mais ne provoquent qu'un faible risque allergique.

Le calme avant l'arrivée des pollens d'ambrosie mi-août.



Source :RNSA