

## L'eau, c'est bon pour la santé !

A la longue, les mauvaises postures (devant les écrans d'ordinateurs notamment) ou la répétition de traumatismes des muscles, des os ou des articulations finissent par provoquer une inflammation et une contraction permanente des muscles. Cette hypertonie musculaire perturbe les postures et les mouvements, causant des torticolis, des lumbagos 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 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



## Eau



L'eau a beaucoup de propriétés intéressantes, en particulier, une grande inertie thermique : il faut beaucoup de calories pour la réchauffer. Ainsi, en période de forte chaleur, se baigner donne une sensation de fraîcheur, vaporiser de l'eau sur le visage aide l'organisme à éviter les « coups de chaleur ».

Mais l'eau a un défaut important : elle réfléchit une grande partie des rayons solaires. D'ailleurs, dès qu'on plonge un peu profondément dans la mer, on se retrouve dans le noir.

Quand on marche dans l'eau ou qu'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. Une baignade prolongée aux heures les plus chaudes de la journée expose aux brûlures de la peau (tête, cou surtout) et aux insulations !

Pour éviter ce problème, si vous restez longtemps au bord ou dans l'eau, protégez-vous (tee-shirt -même pour nager- chapeau, crème solaire, etc.).

Source : Open Rome

### Météo antibio

#### Risques

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

Sources : ECDC, Open Rome, RNSA  
et <http://www.pollens.fr>

#### Pollens

Graminées, orties, pariétaire,  
Châtaignier, plantain, tilleul



Source : RNSA

Risque allergique 10 juillet -17 juillet 2015

- : nul    ■ : très faible    ■ : faible  
■ : moyen    ■ : élevé    ■ : très élevé  
■ : données non disponibles