

## Pour bien vivre, ouvrez les fenêtres !

Les poussières, les virus, les produits ménagers volatils et toutes de sortes de polluants domestiques (aérosols, brumisateurs, spray d'huiles essentielles, fumées de cuisine, émanations de bougies parfumées, etc.) restent longtemps en suspension dans l'air intérieur des maisons et des appartements avant de se déposer sur le sol ou sur les meubles. Chaque mouvement à l'intérieur du logis mobilise ce qui s'est déposé et le remet en suspension dans l'air.

Pour dépolluer l'intérieur du logement, il existe une méthode simple, efficace et gratuite : ouvrir les fenêtres pendant une quinzaine de minutes tous les jours. Pour accélérer l'évacuation aérienne des polluants intérieurs, l'idéal est de créer un « courant d'air ».

Cette façon de faire ne présente aucun risque : même quand l'air extérieur est chargé de polluants urbains, il est moins pollué que l'air intérieur.

Ouvrir soigneusement les fenêtres chaque jour permet de diminuer la fréquence des crises d'allergie et la transmission des virus au sein de la famille.

Source : Open Rome

## Le Dico du doc



### Milliard



Nombre formé d'un 1 suivi de 9 zéros.

Un milliard = 1 million de millénaires = 10 millions de siècles.

Selon les estimations actuelles,

- la planète terre existerait depuis plus de 4 milliards d'années,
- les bactéries depuis 3 milliards d'années environ.

Les bactéries sont le point de départ de la vie sur terre. L'oxygène que nous respirons a été produit pendant 3 milliards d'années par des bactéries vivant dans la mer et puisant leur énergie dans les rejets des volcans sous-marins.

L'accumulation de cet oxygène a déclenché l'apparition des autres formes de vie, il y a 1 milliard d'années.

Les dinosaures sont apparus il y a 200 millions d'années, les humains 1 million d'années seulement.

Les racines des végétaux sont couvertes de milliards de bactéries avec qui elles échangent toutes sortes de substances, les déchets des uns permettant aux autres de vivre. Chez les animaux, la peau et la surface de nombreux organes sont porteuses de milliards de bactéries qui produisent le même phénomène.

De même, chez les humains, toutes les surfaces extérieures (peau) et intérieures (tube digestif, nez, bouche, gorge, trachée, bronches, etc.) sont tapissées de bactéries. Le rôle clé de l'environnement bactérien dans la vie des êtres vivants explique le nom qu'on lui a donné : le "bio-tope".

Sources : Open Rome et [www.epidmeteo.fr](http://www.epidmeteo.fr)

## Météo antibio

### Risques

- Grippe : faible
- Bronchiolite : faible
- Inf respiratoire : faible
- Gastro-entérite : moyen
- Allergie pollens : très élevé

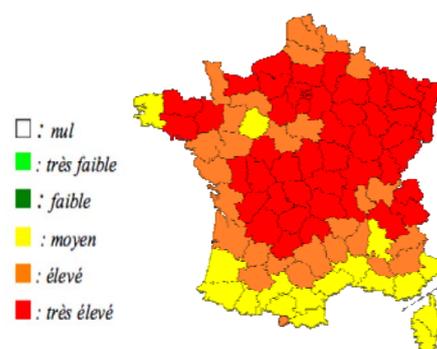
Sources : RNSA, Santé Publique

### Bouleau, platane, chêne, frêne et, bientôt, arrivée des graminées !

La succession de pluie et de beau temps associée à la montée progressive des températures favorise à l'extrême la pollinisation des végétaux et la dissémination de leurs pollens.

L'époque est difficile pour les allergiques aux pollens !

Risque d'allergie aux pollens



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