

Forte chaleur : hydrater et saler un peu, brumiser beaucoup !

L'organisme humain contient beaucoup d'eau, répartie dans et en dehors des cellules. Cette répartition intra- et extra-cellulaire est régulée par le sodium présent dans cette eau.

Pour maintenir le corps à une température normale en période de forte chaleur, l'organisme évacue les degrés en trop par la transpiration. Les gouttes de sueur contiennent de l'eau chaude salée. En rejetant cette eau chaude en dehors du corps, la transpiration évacue la chaleur en trop, mais elle élimine aussi du sodium, diminuant ainsi le stock de sodium extra-cellulaire.

Quand on transpire beaucoup, on se déshydrate mais on finit aussi par éliminer beaucoup trop de sel. Boire beaucoup d'eau sans se recharger en sel provoque des troubles importants au niveau du cerveau, du cœur, des muscles et de l'ensemble des organes vitaux. Ce « coup de chaleur » peut être mortel.

Pour éviter ce type d'ennui, il est recommandé de compléter la boisson par des aliments salés (anchois, charcuteries, fromages...). Cependant, il est souvent difficile de doser la quantité de sel absorbé et un excès de sel peut être dangereux, notamment chez les personnes cardiaques ou hypertendues.

En période de fortes chaleurs, pour éviter de trop transpirer, il est donc conseillé de refroidir le corps en utilisant un brumisateur d'eau. L'eau vaporisée sur la peau évacue la chaleur aussi efficacement que la transpiration tout en évitant les pertes de sodium.

En pratique, pour éviter les « coups de chaleur », buvez de l'eau, mangez salé et utilisez sans modération les brumisateurs d'eau.

Source : Open Rome

Le Dico du doc



Sodium



Corps chimique symbolisé par les lettres « Na », contenu notamment dans le sel de table, qui est un mélange cristallisé de sodium et de chlore (NaCl).

L'organisme humain contient beaucoup de sodium dont la fonction principale est d'attirer l'eau.

Le sodium contenu dans les cellules (« intracellulaire ») fait entrer l'eau dans les cellules ; celui qui est présent en dehors des cellules (« extracellulaire »), dans le sang et la lymphe, fait sortir l'eau des cellules.

Quand il y a plus de sodium dans les cellules qu'en dehors, elles se gonflent d'eau, ce qui perturbe leur fonctionnement et provoque une sorte d'intoxication par l'eau. Cet état, baptisé « déshydratation extracellulaire avec hyperhydratation intracellulaire », impose presque toujours un séjour en réanimation : faire sortir l'eau des cellules est très délicat, surtout chez les personnes dont le cœur et les reins sont fragiles.

Source : Open Rome

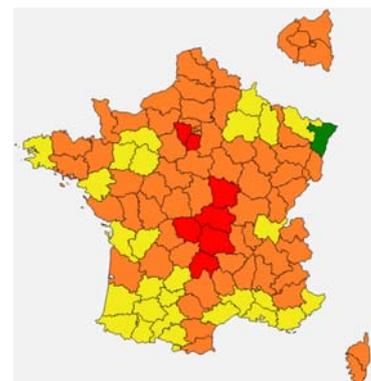
Météo antibio

Risques

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

Sources : RNSA, Santé publique France, Renal

Canicule = dissémination des pollens



Risque d'allergie: nul très faible faible moyen élevé très élevé

Sources : RNSA, <https://pollens.fr>

Pour s'abonner : <https://openrome.org/abonnement/ddj>