

Grandes chaleurs et activité sportive ne font pas bon ménage

Les grandes chaleurs se sont installées dans l'hexagone sans attendre l'arrivée de l'été. C'est le moment de rappeler que, pendant les périodes très chaudes comme celle que nous venons de connaître, ou plus largement pendant l'été, il est important d'adapter sa façon de pratiquer les activités physiques :

- Les personnes fragiles ou porteuses de maladies chroniques, cardiaques notamment, s'exposent à une dégradation de leur pathologie.
- Lors d'activités aquatiques, attention à l'hydrocution en cas d'entrée trop rapide dans l'eau fraîche.
- Les températures extérieures élevées favorisent la dégradation de la qualité de l'air, notamment dans les grandes villes. Les polluants risquent de s'accumuler et d'avoir un effet directement négatif sur notre appareil respiratoire. De plus, l'activité physique soutenue, en accélérant le rythme respiratoire, augmente les échanges d'air entre nos poumons et l'air extérieur pollué.

Pour pratiquer une activité physique quand il fait chaud, privilégiez les horaires très matinaux, lorsque l'air reste frais et moins pollué, ou le sport en salles climatisées ou en piscine.

Source : Open Rome, en ligne sur <https://epidmeteo.fr>

« PPAV »

Abréviation de Protection Personnelle Anti-Vectorielle. « Vecteur » signifie moustique femelle qui pique les humains pour leur voler un peu du sang dont elle a besoin pour donner naissance à de nombreux et charmants petits moustiques.

Les recommandations sanitaires aux voyageurs innovent : l'usage des vêtements imprégnés d'insecticides n'est plus recommandé pour la population générale, car peu efficace et toxique. Il est désormais réservé aux réfugiés et aux militaires, quand ils n'ont rien d'autre pour se protéger.

A noter : les vêtements pré-imprégnés et les produits pour imprégner des tissus sont encore largement commercialisés, sans spécifier que leur utilisation doit être réservée à des cas très spécifiques.

En revanche, l'usage de répulsifs et de moustiquaires imprégnées d'insecticide reste fortement recommandé. Pour bien se protéger, la moustiquaire doit être correctement bordée sur le lit, ou bien toucher le sol, et le bon état de son maillage doit être vérifié ; en journée, la moustiquaire doit être maintenue fermée ou pliée afin d'éviter que des moustiques n'y reposent à l'intérieur.

Un nouvel outil de PPAV est apparu récemment : la borne anti-moustique. En simulant la respiration humaine par une émission de dioxyde de carbone recyclé, elle attire les moustiques femelles et les piège à l'intérieur de la borne. Ecolo, efficace et... français !

Sources : <https://www.santepubliquefrance.fr>, <https://gista.com/fr> et l'inimitable « Géopolitique du moustique ». Erik Orsenna. Favard. 2019

Météo antibio Risques

- | | |
|--------------------|--------|
| - Covid19 | élevé |
| - Grippe | faible |
| - Inf respiratoire | faible |
| - Gastro-entérite | faible |
| - Pollens | élevé |

Sources : RNSA, Santé Publique France, BeHCL

Météo régionale : <https://epidmeteo.fr>



Quiz « Cannabis » ?

Cochez la bonne réponse

- sans danger
- très dangereux
- peut causer des infarctus du myocarde
- peut détériorer les bronches.

Réponse dans le Doc du jeudi n°2022-24 en ligne sur <https://openrome.org/ddj/annee/2022>

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