



## Fièvre, toux et canicule : pensez aux légionelloses

Les légionelloses sont des infections respiratoires provoquées par une famille de bactéries : les legionella. Elles tirent leur nom du fait qu'elles ont été découvertes lors d'un congrès d'anciens légionnaires américains réunis dans un grand hôtel. Plusieurs d'entre eux tombèrent malades simultanément et présentèrent des signes d'infection pulmonaire avec toux et fièvre. Après quelques tâtonnements, l'enquête épidémiologique révéla que la climatisation était responsable de la propagation de la bactérie. En effet, les legionella se multiplient quand on les place dans un milieu humide et tiède. Les climatiseurs constituent un milieu idéal pour la prolifération et la diffusion des legionella. Chaque fois que la température devient caniculaire, la mise en route des climatiseurs augmente le risque de respirer des legionella lors d'un séjour dans un immeuble climatisé ou à l'occasion d'un passage au voisinage d'une « tour réfrigérante ».

Si, dans les jours qui viennent, vous vous mettez à tousser et à avoir de la fièvre, pensez aux legionella. Non traitée, cette infection peut être très grave. Heureusement, certains antibiotiques sont très efficaces et permettent de guérir rapidement. L'important est de penser aux legionella suffisamment tôt. Pour y penser, le mieux est d'avoir le réflexe « légionellose » si l'on se met à tousser et à avoir de la fièvre et que l'on a été en contact avec un système de climatisation.

Sources : GROG et Open Rome.



### Le Dico du doc

## Bâillements

« Quand on bâille, on devient plus vigilant ».

VRAI ou FAUX ?

**VRAI !** On pourrait penser que bâiller permet de mieux s'endormir puisqu'on bâille avant de sombrer dans le sommeil. Et bien non, c'est le contraire : le fait de bâiller stimule la vigilance et témoigne d'un effort de lutte contre le sommeil.

Quand on bâille, on inspire beaucoup d'air, ce qui permet d'oxygéner brutalement le cerveau et de stimuler son fonctionnement. Dans les sports où la vigilance et les réflexes sont très importants (course automobile par exemple), les champions ont ainsi appris à faire volontairement des séries de bâillements juste avant le début de la compétition, pour être encore plus réactifs ensuite.

Dans la vie courante, le bâillement est involontaire. Il est déclenché soit par la fatigue physique ou intellectuelle, soit par la faim. En effet, dans ces conditions le cerveau a du mal à fonctionner et, pour lutter contre ce dysfonctionnement, il déclenche un bâillement réflexe. Une façon comme une autre de se procurer une bouffée d'oxygène... Ensuite, si plusieurs bâillements successifs n'ont pas réussi à calmer la fatigue ou la faim, notre corps est obligé de s'endormir pour récupérer...

Sources :

*Les troubles du sommeil.* Michel Billiard et Yves Dauvilliers. Masson, janvier 2006

*L'insomnie chronique.* Odile Benoit et Françoise Goldenberg. Masson, octobre 2004