

## Avoir un brumisateuse d'eau chez soi peut être très utile

Les brumisateurs d'eau sont faits d'une boîte métallique contenant de l'eau et un gaz sous pression. Lorsqu'on actionne la petite ouverture, l'eau est expulsée par le gaz sous forme de très fines gouttelettes.

Pendant longtemps, on a utilisé des gaz chlorofluorocarbure (CFC) comme propulseurs. Or, des preuves de la participation active de ces gaz à la destruction de la couche d'ozone ont été apportées et leur usage a été sérieusement réglementé en 1987. Depuis, le CFC a été remplacé par d'autres gaz, moins destructeurs de la couche d'ozone.

Malgré cet inconvénient écologique, les brumisateurs peuvent être très utiles.

- Les personnes âgées transpirent peu. En cas de canicule, elles risquent un coup de chaleur. Les brumisateurs d'eau permettent de répandre de l'eau sur leur peau, et de compenser en partie le manque de sueur.
- Certains médicaments, notamment ceux qui agissent sur le système nerveux, perturbent la régulation de la sudation. Dans ce cas, il faut mouiller la peau souvent et le plus largement possible pendant les efforts physiques, les poussées de fièvre ou les canicules.
- Chez les nourrissons et les jeunes enfants, la régulation de la température est souvent encore très imparfaite alors que les besoins en eau sont beaucoup plus importants que chez les adultes, ce qui peut aggraver l'évolution des épisodes fébriles ou gêner l'adaptation à la chaleur. Le brumisateur est un complément pratique aux autres moyens de refroidissement (déshabiller, faire boire de l'eau, baigner dans l'eau tiède, refroidir la pièce...).

Sources : Open Rome et La canicule et nous. Comprendre et agir. Ministère chargé de la santé, INPES, 2012.

## Le Dico du doc



### Sueur



Liquide biologique contenant surtout de l'eau et du sel, sécrété par les glandes « sudoripares » (productrices de sueur) de la peau.

Pour fonctionner normalement, notre corps a besoin de maintenir sa température interne aux alentours de 37°C. Quand la température augmente à l'extérieur (canicule, bain de soleil...) ou à l'intérieur du corps (efforts physiques, fièvre), l'organisme doit évacuer les calories en trop grâce, notamment, à la transpiration : la sueur évacue 580 Kcal par litre évaporé.

Ce mécanisme a ses limites :

- Quand on transpire beaucoup pendant plusieurs heures, la sudation emporte avec elle non seulement de l'eau mais aussi du sel. Or, le manque de sel peut empêcher l'organisme de garder ses stocks d'eau, provoquant ainsi à la fois une déshydratation (manque d'eau) et des troubles variés (« insolation »).
- Chez les personnes âgées, la transpiration peut être diminuée, le manque de sueur aggravant ainsi le risque de « coup de chaleur ».

Source : Open Rome

## Météo antibio

### Risques

- Grippe faible
- Bronchiolite faible
- Inf respiratoire faible
- Gastro-entérite faible
- Allergies pollens ambrosie +++

Sources : <http://www.grog.org>  
et <http://www.pollens.fr>

### Ambrosie de Nevers à Avignon

Selon le Réseau National de Surveillance Aérobiologique (RNSA), les quantités de pollens d'ambrosie ont beaucoup augmenté, notamment le long de l'axe Nevers-Avignon. Ainsi, au cours des prochains jours, le risque allergique à l'ambrosie sera

- très élevé dans les villes du Roussillon et de la communauté urbaine de Lyon,
- élevé du côté de Bourgoin-Jallieu et de Valence,
- moyen dans l'Ain, l'Ardèche, le Gard, l'Isère, la Nièvre et le Vaucluse.
- plus modéré ailleurs.

Les autres pollens (orties, graminées, armoise...) prolifèrent partout mais sont beaucoup moins allergisants.

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