

Pollens : c'est le printemps !

Dès que les conditions météorologiques redeviennent printanières, le risque d'allergie liée aux pollens d'arbres augmente rapidement. En pratique :

- ⇒ Si vous avez un rhume ou une conjonctivite sans avoir de fièvre, ne vous jetez pas sur les antibiotiques. Pensez à la possibilité d'une allergie aux pollens, surtout si vous êtes sujet à ce type de problème.
- ⇒ Si vous êtes un « allergique connu à certains pollens », vérifiez que vous avez en réserve les médicaments anti-allergiques prescrits par votre médecin.
- ⇒ Surveillez sur internet les bulletins polliniques. Si vous habitez dans une région signalée comme « à risque » par les bulletins polliniques, prenez le médicament anti-allergique qui vous a été prescrit à titre préventif : son action protectrice est beaucoup plus grande quand on le prend avant le début des crises.
- ⇒ Mettez à jour vos signets de navigateur internet, les liens suivants peuvent vous être utiles :
 - <http://www.pollens.fr> : bulletin allergeo-pollinique du RNSA avec des cartes pour chaque type de pollen et des prévisions ville par ville.
 - https://www.supagro.fr/pollen/cartopollen/previsions_J.php : pollens de cyprès en Languedoc-Roussillon.

Sources : Open Rome et Réseau National de Surveillance Aérobiologique (RNSA)

Le Dico du doc



Cholestérol, etc.



Le cholestérol et les triglycérides transportent l'énergie dont notre organisme a besoin. Produits lors de la digestion des aliments, ils sont transportés par le sang vers des organes de stockage et les cellules consommatrices d'énergie (muscles, cœur, etc.).

Le cholestérol n'est pas une maladie, c'est une substance essentielle à notre survie. Les taux sanguins de cholestérol et de triglycérides reflètent la capacité à digérer, stocker et utiliser l'énergie.

Les maladies qui modifient ces capacités s'accompagnent de taux anormaux de ces substances. C'est le cas de maladies hormonales (thyroïde) ou génétiques. Chez certaines personnes prédisposées, l'alcool provoque un excès de triglycérides.

En l'absence d'effort, une nourriture trop riche provoque un excès sanguin de cholestérol et de triglycérides, puis une accumulation de graisse qui, à la longue, obstrue les artères et favorise les attaques cardiaques ou cérébrales.

Le dosage sanguin du cholestérol et des triglycérides permet le dépistage et le suivi d'un grand nombre de problèmes de santé. Les résultats doivent être interprétés prudemment, en tenant compte de nombreux paramètres : âge, sexe, famille, maladies, tabagisme, médicaments consommés, habitudes de vie, etc.

Source : Open Rome

Météo antibio

Risques

- Grippe modéré
- Bronchiolite modéré
- Inf respiratoire modéré
- Gastro-entérite faible
- Allergies pollens en forte hausse

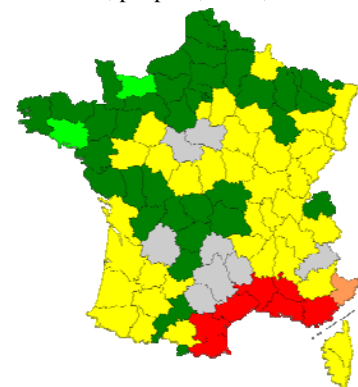
Sources : ECDC, Open Rome, RNSA et <http://www.pollens.fr>

Pollens

Au bouleau !

CYPRES, BOULEAU

Frêne, peuplier, aulne, saule



Risque allergique 27 mars- 3 avril 2015

- : nul
- : très faible
- : faible
- : moyen
- : élevé
- : très élevé
- : données non disponibles

source : RNSA