

# BIEN-ÊTRE *bienetre-et-sante.fr* & santé

## BEAUTÉ

*Les eaux  
cosmétiques*

## NUTRITION

*La juste  
cuisson*

## SANTÉ

*Une sexualité  
épanouie*

## DOSSIER

*La santé  
en vacances*

**ISABELLE MERGAULT**

*“Plus je suis libre,  
mieux je me porte!”*

OFFERT PAR VOTRE PHARMACIEN



## DOSSIER

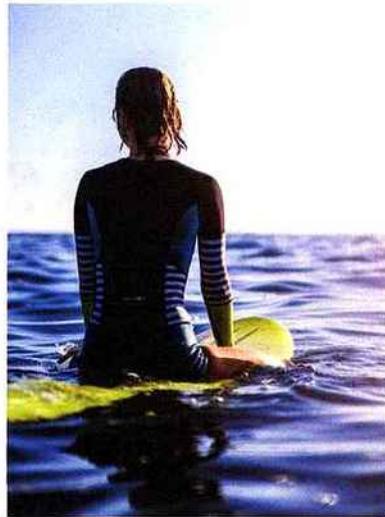
# Eau, complice de l'été

Sportives ou de détente, les activités aquatiques n'apportent que des bienfaits. Et quelques désagréments...

**N**ager, marcher ou jouer dans l'eau procure les mêmes plaisirs, qu'elle soit de mer, de rivière, de lac ou de piscine. À quelques nuances près selon sa pureté, sa teneur en sel ou chlore et sa température. La résistance à l'eau augmente la dépense énergétique à tel point qu'une demi-heure d'exercices aquatiques équivaut à une heure de gym sur terre ou en salle! Mieux: le brassage de l'eau créé par les mouvements entraîne un massage du corps qui relance la microcirculation et les échanges cellulaires. La pression hydrostatique sollicite tous les muscles, ce qui favorise l'oxygénation des tissus et stimule le retour veineux. Comme en apesanteur, le corps en immersion se relâche tant au niveau musculaire que psychique. Les douleurs articulaires sont oubliées tout comme les kilos en trop.

### LA PEAU ET LES EAUX

Grâce à sa richesse en oligoéléments et minéraux, l'eau de mer nourrit, nettoie, assouplit la peau et la rend douce. Elle est aussi apaisante. Par exemple, en cas de brûlure de méduse, surtout ne pas rincer à l'eau douce mais abondamment avec l'eau de mer avant d'appliquer un antiseptique et une crème calmante. L'eau chlorée des piscines n'a pas les mêmes vertus car elle rend la peau sèche, la marbrant parfois de plaques rouges, avec des démangeaisons chez les plus fragiles. Ce puissant désinfectant qu'est le chlore, au contact de la sueur, de la salive et de l'urine des baigneurs, génère des chloramines responsables d'irritations respiratoires, cutanées, oculaires. D'où ces règles d'hygiène à suivre avant de se baigner: passer aux toilettes, se savonner et se doucher de la tête aux pieds, s'hydrater la peau avec un produit waterproof. Autre cible: les oreilles. L'otite dite du baigneur fait partie des pathologies les plus fréquentes en été. Cette infection du conduit auditif externe est souvent



d'origine bactérienne ou virale. Elle survient chez les enfants et les adultes sensibles après des baignades répétées en piscine ou à la mer quand les eaux ne sont pas propres. En prévention, il est utile de placer des bouchons intra-auriculaires empêchant l'eau de pénétrer dans les oreilles. En sortant de l'eau, bien les sécher en penchant la tête d'un côté puis de l'autre.

### LES BOBOS HORS DE L'EAU

En respectant les règles de prudence des zones de baignade surveillées, la plupart des problèmes liés à l'eau sont évitables. Hors de l'eau, d'autres ennuis commencent, comme le constate chaque été le Dr Marcel Mala, généraliste sur l'île de Ré. «Les risques infectieux de la petite traumatologie liée à l'estran ou la pêche sauvage sont un motif fréquent de consultation. Quand on marche pieds nus sur les rochers, il n'est pas rare de se blesser, s'ouvrir le pied, se couper et d'oublier de se désinfecter. Sans compter les intoxications, gastroentérites, maux de ventre dus aux coquillages ramassés dans des zones interdites. Car, contrairement aux idées reçues, des virus et des

bactéries susceptibles de provoquer des réactions infectieuses subsistent dans l'eau de mer. Pour contrer les complications dues aux blessures, quand on part se baigner ou pêcher, il est bon d'avoir sous la main de quoi nettoyer et désinfecter (antiseptique en spray, compresse stérile imprégnée...) afin qu'aucun grain de sable ou débris de coquillage ne subsiste. Enfin, protéger la plaie avec un pansement "seconde peau" par exemple, et surveiller chaque jour la cicatrisation avant de replonger.» ■



### LE CONSEIL DU PHARMACIEN

#### PRÉVENIR LA TURISTA

L'eau ou les aliments contaminés ainsi qu'une mauvaise hygiène sont les vecteurs de transmission des germes responsables de nombreuses maladies. La turista ou diarrhée du voyageur est la plus fréquente infection intestinale. Pour diminuer les risques de la contracter: se laver les mains avant le repas et en sortant des WC. Boire de l'eau en bouteille capsulée ou purifiée. *Idem* pour se rincer les dents. Éviter crudités, buffets froids, glaçons. Privilégier les fruits à peler, les viandes et les légumes cuits. En prévention ou en traitement: prendre un probiotique (Bioprotus Voyage, **Maxi-Flore...**); un anti-diarrhéique (Ultra-Levure...), un ralentisseur de transit (Transit intestinal...); un anti-infectieux (L107...); un pansement intestinal à l'argile (Smectalia...). Si rien n'y fait, consulter un médecin.