

Un été sans soucis...

A la maison optez pour un moustiquaire au-dessus de votre lit : un moyen 100 % naturel et ultra efficace d'éviter les moustiques.

En vacances, pensez à glisser un répulsif dans votre pharmacie de voyage. Il est sans effet sur les guêpes et les abeilles. Pour les éviter, il faudra donc prendre quelques précautions.

Ne laissez pas traîner de nourriture et boissons alcoolisées ou sucrées sur la table.

En pique-niques, méfiez-vous des canettes ouvertes dans lesquelles pourraient entrer les guêpes.

Ne mettez pas de parfums de même que tous les produits parfumés (déodorant, lait pour le corps, crème solaire) qui ont tendance à attirer les insectes. Evitez aussi les vêtements de couleur vive, car ce n'est pas une légende : les guêpes en raffolent...

Si vous voyagez sous d'autres latitudes, n'oubliez pas de vous vacciner à temps, obligatoires dans certains pays (ex : contre l'hépatite A, la fièvre jaune, la fièvre typhoïde, la poliomyélite) voir le site de l'institut de médecine tropicale.

Pour éviter les punaises de lit

On voyage très loin... Et une des conséquence désagréables en est la recrudescence des punaises de lit, petites bestiole de la taille d'un pépin de pomme qui se reproduisent à vitesse grand V et peuvent rapidement infester toute une habitation. Pour ne pas ramener avec vous ce mauvais souvenir de vacances, commencez par inspecter votre chambre d'hôtel ou logement de location. Vérifiez que des punaises de lit ne sont pas visibles sur les draps ou le matelas (des traces noires ou rouges peuvent être des signes de déjections ou de punaises écrasées). Suspendez ensuite vos vêtements sur des cintres dans les armoires plutôt que de les placer sur les planches ou dans les tiroirs. Placez votre valise vide et fermée en hauteur.

Si au retour de vacances, vous pensez avoir été en contact avec des punaises de lit, laissez vos bagages dans le garage ou à l'extérieur et trie rapidement votre linge en le plaçant dans des sacs en plastique fermés. Procédez ensuite au lavage en machine à 60° (elles ne survivent pas à cette température) en prenant soin de jeter les sacs plastiques dans des poubelles extérieures. Les vêtements qui ne peuvent être lavés à 60° devront être portés au pressing : informez-les de votre soupçon pour qu'ils puissent prendre des mesures adéquates. Enfin aspirez l'intérieur de votre valise pour être certain de ne laisser aucune chance à ces hôtes indéliçats.

L'été est synonyme de changement d'habitude, les vacances sont souvent source d'une constipation passagère. Pour y remédier, pensez aux remèdes naturels comme les pruneaux (ou extrait de pruneau dilué) mais aussi le plantain des Indes (psyllium) dont le tégument (enveloppe de la graine), riche en fibres, permet de soulager la constipation en deux à trois jours. Des tisanes de séné (en pharmacie). Pensez également à boire régulièrement et choisissez de préférence une eau riche en magnésium, qui favorise un bon transit. Rayon laxatifs, sachez que les laxatifs stimulants, qui agissent par stimulation directe des nerfs du côlon, ont un effet rapide mais doivent être réservés à un usage ponctuel. Les laxatifs osmotiques, qui attirent l'eau dans le côlon pour favoriser l'évacuation des selles, peuvent au contraire être utilisés au long cours sans risque d'accoutumance. Enfin, pour éviter les ballonnements et autres lourdeurs d'estomac, pensez à éviter les repas trop copieux ou trop riches, limitez votre consommation d'oignons, de poivrons et d'ail qui se digèrent difficilement ainsi que votre consommation de boissons gazeuses, de café et de thé.

Eviter les microbes en avion

La sécurité est désormais une priorité absolue quant on prend l'avion, mais en matière d'hygiène, en revanche, disons qu'on

peut mieux faire... Après chaque vol, les cabines d'avion sont nettoyées et désinfectées, ce qui n'empêche pas certaines bactéries, parfois nocives, de survivre. Pour se faire une idée de la propreté des avions, des microbiologistes ont analysé l'intérieur des appareils de diverses compagnies aériennes. Les résultats sont pour le moins surprenants. Ce ne sont pas les toilettes ou les ceintures de sécurité mais les tablettes qui abritent le plus grand nombre de bactéries. Il faut croire que lesdites tablettes ne font pas l'objet d'un nettoyage très minutieux. Pourtant c'est sur elles que sont déposés les plateaux repas. On cours donc un risque élevé de porter des bactéries à sa bouche... Les chercheurs conseillent aux passagers d'éviter de mettre de la nourriture en contact direct avec la tablette et/ou de la nettoyer à l'aide d'une lingette ou d'un gel désinfectant.