

## Votre ventilateur, votre pire ennemi

En cette période de fortes chaleurs, des médecins tirent la sonnette d'alarme: dormir face à un ventilateur allumé toute la nuit n'est pas sans risques pour la santé, relaie La Dernière Heure.

De manière générale, le climat sec qui domine actuellement chez nous et la chaleur saisonnière rendent notre été plus propice aux viroses. Lucas Demey, médecin hospitalier au CHU André Vésale de Charleroi, explique cette situation: "Il y a beaucoup de problèmes respiratoires en ce moment liés au dessèchement des voies respiratoires. On assiste à une explosion des laryngites et sinusites actuellement, ainsi qu'à des extinctions de voix et à des crises d'asthme. Par rapport à la période, on n'en a rarement vu autant".

Cependant la canicule ne serait pas la seule coupable de nos problèmes respiratoires, une seconde raison est évoquée par les médecins: le fléau des ventilateurs.

"C'est un air parfois très sec et froid, qui au bout de plusieurs heures risque de dessécher les sinus ou la gorge, et de causer des crampes ou contractions musculaires. Sans compter le risque pour les allergiques, plus exposés aux impuretés de l'air", explique pour sa part Paul Van Kerkhove, médecin généraliste à Molenbeek-Saint-Jean.

Le ventilateur peut provoquer rougeurs, irritations ou sinusite, met en garde une pédiatre qui officie à Ganshoren. "La diffusion constante d'air sec pourrait affecter vos sinus. Et si la sécheresse est vraiment extrême, votre corps pourrait alors produire plus de mucus pour essayer de les soulager. Vous allez ainsi vous retrouver avec le nez bouché et des maux de tête".

Les personnes exposées à des complications, comme celles sujettes à l'asthme ou aux allergies, doivent éviter d'utiliser ce type d'appareil pendant la nuit. Cette recommandation vaut aussi pour les jeunes enfants qui sont de facto plus fragiles.

Enfin, les muscles aussi peuvent souffrir de l'air brassé : ils se contractent et entraînent alors des crampes, ou des torticolis. "Dormir à côté d'un ventilateur allumé toute la nuit est vraiment à bannir", met en garde Paul Van Kerkhove.

De multiples solutions sont à préconiser pour se rafraîchir comme le fait de tendre un drap mouillé devant une fenêtre. Placer des plantes dans les espaces de vie peut également avoir un effet bénéfique pendant les fortes chaleurs.

<https://www.msn.com/fr-be/actualite/insolite/votre-ventilateur-votre-pire-ennemi/ar-BBLIxAC?li=BBqiQ9T>