



CHIROPRATIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

La climatisation et la santé

L'été au Québec nous apporte ces beaux jours, accompagnés parfois d'une chaleur humide et accablante pour certains. L'air conditionné peut être un moyen efficace pour retrouver une zone de confort à la maison. Mais faites-en un usage responsable pour ne pas nuire à votre santé !

Les industries d'appareils de climatisation ont vu la demande exploser depuis deux décennies. L'utilisation d'air conditionné autant au travail qu'à la maison s'est largement démocratisée. Les effets bénéfiques de la climatisation sur la santé ont bel et bien été prouvés, surtout pour les plus vulnérables d'entre nous : les enfants, les personnes âgées ou malades. Une mauvaise utilisation peut toutefois engendrer certains troubles sur notre santé.

ÊTRE AU FRAIS, MAIS PAS TROP !

Il est recommandé de ne pas subir un écart de plus de huit degrés entre la température extérieure et intérieure. Tout écart de température implique un ajustement du corps humain qui diminue son rythme cardiaque et son débit sanguin, et augmente sa résistance vasculaire et sa tension artérielle. Par mécanisme de protection, les muscles du corps vont se raidir afin de conserver la chaleur.

Il est recommandé de ne pas subir un écart de plus de huit degrés entre la température extérieure et intérieure

leur, ce qui va créer une tension au niveau du système musculo-squelettique. Si ce décalage de température devient trop grand, il y a alors risque de choc thermique, surtout lorsque les changements du chaud vers le froid (et vice-versa) sont répétés durant la même journée.

Si l'air conditionné est trop puissant, vous pouvez vous exposer à divers maux, comme les torticolis, maux de gorge, écoulements nasaux, céphalées, sécheresse des yeux et crampes musculaires. Chez les personnes qui souffrent d'allergies, il est démontré qu'une diminution drastique de la température augmente chez eux les risques de sinusites et peut entraîner des complications inflammatoires de la muqueuse du nez, l'air conditionné ayant tendance à concentrer

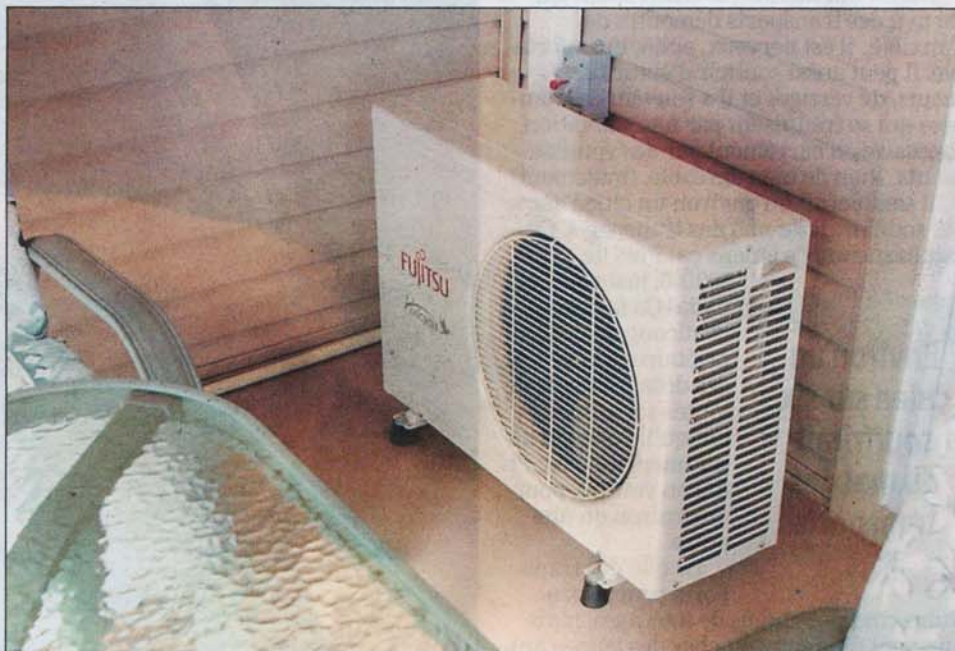


PHOTO D'ARCHIVES

■ Si l'air conditionné est trop puissant, vous pouvez vous exposer à divers maux, comme les torticolis, maux de gorge, écoulements nasaux, céphalées, sécheresse des yeux et crampes musculaires.

les éléments allergènes. Si vous souffrez de problèmes neuro-musculo-squelettique, notamment de torticolis entre autres, un docteur en chiropratique est en mesure d'établir un diagnostic précis et de vous recommander un plan de traitement adéquat.

Dans les édifices à grande surface, tels les immeubles professionnels, le mauvais entretien des conduits de climatisation sales peuvent provoquer la prolifération de la légionellose (ou la maladie des légionnaires). Cette bactérie s'infiltrer à l'intérieur des systèmes de climatisation fonctionnant à l'eau, et est par la suite inhalée. La légionellose entraîne insuffisance respiratoire, fièvre et amaigrissement.

LA PRÉVENTION

Voici quelques conseils pour optimiser votre exposition à l'air conditionné, en toute sécurité :

■ Essayez au maximum de ne pas vous exposer à un écart de plus de 8 degrés entre la température extérieure et intérieure. Les périodes de chaleur accablante au Québec sont en moyenne de courte durée. Il serait donc recommandé de fixer la température ambiante à environ les 25 ° Celsius.

■ Évitez de vous exposer directement à la sortie d'air froid durant votre nuit : votre système neuro-musculo-squelettique pourrait se raidir et vous causer des torticolis ou des maux de gorge. Les

appareils d'air conditionné central sont davantage appropriés et moins risqués pour la santé. Si vous ne pouvez pas vous en procurer, songez à installer l'unité dans une pièce adjacente à la chambre à coucher, ou rafraîchissez l'air de la chambre durant la journée et éteignez le climatiseur durant la nuit.

■ Réduisez l'air conditionné en voiture. Les recommandations sont les mêmes que pour la maison (plus ou moins 25 ° Celsius). En refroidissant la température de la voiture de façon modérée, vous économiserez également de l'essence. Évitez d'orienter les buses d'aération sur la peau nue.

■ Veillez à bien entretenir sur une base régulièrement les filtres de votre unité d'air conditionné. Un entretien soutenu et adéquat de votre système de filtres et de conduits de climatisation éloigne l'infiltration d'agents infectieux. Lisez attentivement le manuel de l'utilisateur, dans lequel vous retrouverez des conseils d'entretien, ou référez-vous à un professionnel qui pourra désinfecter votre installation.

Le corps humain a une capacité d'adaptation exceptionnelle. En Inde par exemple, où les températures sont extrêmement élevées pendant une grande partie de l'année, le corps retrouve son fonctionnement normal lorsque la température atteint 29 ° Celsius ! Alors, rafraîchissez-vous de façon modérée pour une meilleure santé !