

La climatisation et la santé

L'humidité et les chaleurs tenaces de la saison estivale vous ont peut-être déjà convaincu d'installer une unité d'air climatisé dans votre demeure. Un peu d'air frais, enfin! Mais l'utilisation que vous en faites est-elle sécuritaire pour votre santé?

Lorsque l'écart de température entre la chaleur extérieure et la climatisation intérieure est significatif, un inconfort peut survenir. C'est que, pour pallier à ce changement subit de température, le corps humain s'ajuste en diminuant son rythme cardiaque et son débit sanguin, puis en augmentant sa résistance vasculaire et sa tension artérielle.

Si cet écart 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. Certaines études avancent qu'il y aurait même une augmentation du risque d'hypothermie chez les enfants et les personnes âgées.

Vous pouvez également être la cible de malaises divers en vous exposant de façon inadéquate à un environnement climatisé. Torticolis, maux de gorge, écoulements nasaux, céphalées, sécheresse des yeux et crampes musculaires en font partie. 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 climatisé ayant tendance à concentrer les éléments allergènes.

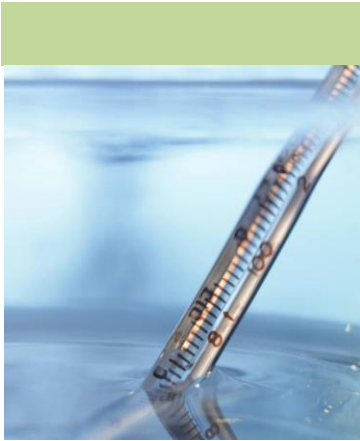
Dans les édifices à grande surface, tels les immeubles à bureaux, il arrive que des individus contractent la légionellose (ou la maladie des légionnaires) lorsque les conduits d'air climatisé sont mal entretenus. Cette bactérie s'infiltré à l'intérieur des systèmes de climatisation fonctionnant à l'eau, et est par la suite inhalée. Il peut en découler de sérieuses complications respiratoires.



La chiropratique

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérèglement du système nerveux pourra provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps. La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.



Le marché mondial de l'appareil de climatisation a littéralement explosé depuis deux décennies. Ce qui autrefois était l'apanage des personnes bien nanties se répand aujourd'hui comme une traînée de poudre...surtout en période de canicule!

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. Un usage excessif renverse toutefois ses bénéfices en réelles nuisances.

On estime que l'écart entre la température extérieure et intérieure ne devrait jamais excéder cinq à huit degrés. Au Québec, où les périodes de chaleur sont relativement courtes, il est recommandé de régler la température ambiante à environ 25 degrés Celsius.

Le saviez-vous ?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé.

De par sa formation, le chiropraticien possède l'expertise nécessaire pour poser un diagnostic, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

Afin de profiter au maximum des bienfaits de la climatisation tout en vous prémunissant des effets indésirables pouvant en découler, le respect de certaines règles de base est d'usage.

Tout d'abord, souvenez-vous que, même en période de très grande chaleur, y aller mollo dans l'intensité et le réglage de l'appareil est essentiel. On estime que l'écart entre la température extérieure et intérieure ne devrait jamais excéder cinq à huit degrés. Au Québec, où les périodes de chaleur sont de relativement courte durée, il est recommandé de régler la température ambiante à environ 25° Celsius. Cette estimation est bien sûr relative à chaque région du monde. En Inde par exemple, où les températures sont extrêmement élevées pendant une grande partie de l'année, le corps humain retrouve son fonctionnement normal lorsque la température atteint 29° Celsius!

Si vous ne pouvez supporter la chaleur durant la nuit, évitez de directement vous exposer à la sortie d'air froid : votre système neuro-musculo-squelettique aurait du mal à le supporter. Si vous en avez la possibilité, l'installation d'une unité d'air climatisé centrale est plus appropriée et moins risquée pour la santé. Si cela vous est toutefois impossible, 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.

Les voitures modernes proposent toutes une option de climatisation. Et quand on l'a, on a souvent tendance à systématiquement y avoir recours. Réduisez-en la consommation et refroidissez la température de la voiture de façon modérée. Les recommandations sont les mêmes que pour la maison (plus ou moins 25° Celsius). Évitez d'orienter les buses d'aération sur la peau nue.

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.