

Les dangers du monoxyde de carbone

Chaque année, à l'approche de l'hiver, le monoxyde de carbone est responsable de plusieurs milliers d'intoxications dont une centaine de décès qui peuvent être prévenus par des gestes simples.

Qu'est-ce que le monoxyde de carbone ?

Invisible, inodore et non irritant, le monoxyde de carbone résulte d'une mauvaise combustion au sein d'un appareil ou d'un moteur à combustion, par exemple, fonctionnant au gaz, au bois, au charbon, à l'essence, au fuel ou encore à l'éthanol. Il se diffuse rapidement dans l'environnement.

D'après Santé publique France, la grande majorité des intoxications au monoxyde de carbone a lieu au sein des habitats (86 %). Environ les trois quarts des intoxications accidentelles domestiques sont en lien avec une installation raccordée de type chaudière, poêle, radiateur ou chauffe-eau.

Les autres intoxications sont liées à l'utilisation d'un appareil non raccordé comme un brasero/barbecue, un groupe électrogène ou un chauffage mobile d'appoint.

Les effets d'une intoxication au monoxyde de carbone:

Le monoxyde de carbone (CO) **se diffuse très vite dans l'environnement et peut être mortel en moins d'une heure**. Le monoxyde de carbone est un gaz asphyxiant qui se fixe sur les globules rouges et les empêche de véhiculer correctement l'oxygène dans l'organisme.

La gravité de l'intoxication dépend de la quantité de CO fixée par l'hémoglobine.

Les premiers symptômes et les plus fréquents sont :

- **maux de têtes**
- **nausées**
- **vomissements**

Si ces symptômes sont observés chez plusieurs personnes dans une même pièce ou qu'ils disparaissent hors de cette pièce, cela peut être une intoxication au monoxyde de carbone.

Dans ce cas, il est nécessaire d'aérer, d'évacuer le lieu et d'appeler les urgences en composant le 15 ou le 18 (ou le 114 pour les personnes malentendantes).

Conseils et précautions

Pour limiter les risques d'intoxication au monoxyde de carbone au domicile, il convient :

- * avant chaque hiver, de faire systématiquement **vérifier et entretenir les installations** de chauffage et de production d'eau chaude et les conduits de fumée par un professionnel qualifié ;
- * **d'aérer au moins dix minutes chaque jour**, de maintenir les systèmes de ventilation en bon état de fonctionnement et de ne jamais boucher les entrées et sorties d'air ;
- * **de respecter les consignes d'utilisation** des appareils à combustion : ne jamais faire fonctionner les chauffages d'appoint en continu ;
- * de placer impérativement les **groupes électrogènes à l'extérieur** des bâtiments ; **ne jamais utiliser pour se chauffer des appareils non destinés à cet usage** : cuisinière, brasero, barbecue, etc.



www.prevention-maison.fr

La détox, après les fêtes !

Les repas de fêtes de fin d'année riment souvent avec "excès".

Notre corps a désormais besoin d'une pause et doit faire place au grand nettoyage pour purifier et régénérer notre organisme.

Une détox consiste à réduire l'apport de toxines, comme l'alcool, les aliments trop gras, trop sucrés, les plats trop copieux et de solliciter nos organes éliminateurs, appelés émonctoires, afin de leur permettre d'éliminer les toxines par les voies naturelles.

Il est nécessaire dans un premier temps, d'alléger notre alimentation. Je vous invite à éviter les protéines animales et les céréales pendant cette période. Privilégiez une alimentation végétarienne, contentez vous de légumes, de fruits de saison, d'oléagineux (noix, amandes , noisettes), d'huiles riches en oméga 3.

Plusieurs options s'offrent à vous pour vous offrir une cure de détox:

- **Une monodiète**, qui consiste à manger un seul type d'aliment pendant un repas ou sur un ou plusieurs jours consécutifs. La monodiète de pomme, par exemple qui a l'avantage de proposer plusieurs formes (on peut la consommer crue, cuite, en compote, séchée, en jus) Cette technique permet au système digestif de se mettre au repos. Vous pouvez la faire avec n'importe quel fruit ou légume.
- **Le jeûne intermittent**, qui consiste à sauter le petit déjeuner ou le dîner pour laisser le système digestif au repos pendant 16 heures.
- **La cure de jus de citron** pour les non frileux et les personnes qui ont de la vitalité, détoxine le foie et apporte une dose de vitamine C. Pressez un 1/2 citron dans un verre d'eau chaude le matin à jeun, qui peut être agrémenté par un peu de gingembre râpé. Attention à l'émail des dents, je vous conseille de boire ce breuvage d'une traite et de vous rincer la bouche à l'eau claire par la suite. Les personnes qui ont tendance à être frileuses et sous-vitales, je ne recommande pas le jus de citron qui risque d'accentuer cet état. Une tisane drainante sera plus indiquée.
- **La bouillotte sur le foie**. Cet organe a besoin de chaleur pour être au maximum de ses capacités. Je conseille également de boire un bol d'eau chaude le matin à jeun, afin de réveiller celui-ci avant de lui demander de travailler.



- **Les tisanes de plantes drainantes** ou sous forme d'ampoules que vous trouverez en pharmacie ou en magasin bio, sont incontournables pour soutenir et accentuer la détox. Je rappelle que l'intestin est l'un des organes éliminateur le plus important, une selle quotidienne est nécessaire à une bonne santé sur le long terme.

* Foie/Intestins : Romarin, Artichaut, Chardon marie, Aubier du tilleul...

* Reins: Queue de cerises, ortie, pilosselle, pissenlit, busserole...

* L'aubier du tilleul est un détoxifiant remarquable qui a l'avantage de drainer tous les émonctoires. Vous pouvez en boire jusqu'à 1 litre/jour.

- Vous pouvez également consommer certains légumes directement, tels que le radis noir ou l'artichaut avec son eau de cuisson ainsi que le pissenlit lorsque ce sera la saison.
- Vous pouvez simplement remplacer votre dîner par un bouillon de légumes, une soupe de légumes ou un jus de légumes.
- **Boire de l'eau** et essentiellement de l'eau faiblement minéralisée et de bonne qualité (non traitée) pour nettoyer les reins. L'eau minérale apporte des minéraux qui vont demander du travail aux reins et y laisser des micro-cristaux. Comme l'idée est de les nettoyer, il est judicieux de ne pas les surcharger. Si vous consommez des eaux en bouteille, privilégier les eaux à faible résidu à sec, idéalement inférieur à 100 mg/litre.

- **Le sauna, le hamman** ou le bain très chaud amèneront une transpiration, donc l'ouverture des pores et l'élimination des déchets stockés dans nos tissus. Un passage au gant de crin au préalable permettra d'éliminer les peaux mortes et stimulera également la circulation lymphatique.
- **L'exercice physique, de préférence au grand air**, provoquera une transpiration de l'intérieur et un essoufflement qui épurera les poumons. Il permettra également la mise en mouvement des toxines dans le corps et favorisera leur élimination.

A vous de jouer maintenant !

Je vous souhaite un bon nettoyage et une bonne année 2021 en pleine santé !

Ces conseils ne sont pas adaptés à tout le monde, il y a toujours des contre-indications en fonction de votre état de santé et de vos prises médicamenteuses. Ces conseils entrent dans le cadre d'une cure de détox et non pas d'une hygiène sur du long terme. Demandez conseil à votre praticien pour un conseil individualisé.

Sylvie Rubiella, Naturopathe

MARIAGE

Samedi 23 janvier, M. SOROKA Serge et Mme HUMBERT Pascaline se sont mariés, dans la salle du Conseil de la Mairie, en comité très réduit pour cause de crise sanitaire. La Municipalité adresse tous ses vœux de bonheur et de longévité !



Directrice de la rédaction : Christine MORO adjointe, Cynthia Straub, adjointe administrative pour la mise en forme, impression,
Directeur de la publication : Frédéric PERRIN Maire

 www.lebonhomme.fr
 mairie-le-bonhomme@wanadoo.fr
 03 89 47 51 03