



CRCM

Centre de Ressources et de Compétences de la Mucoviscidose

ETE 2019

Inauguration des nouveaux locaux du CRCM

LES INFOS DE L'EQUIPE DU CRCM



Pierre et Laurence LEMARCHAL
Président et co-fondatrice de l'association Grégory Lemarchal



Philippe Vigouroux
Directeur général du CHU de Bordeaux

ont le plaisir de vous convier

à l'inauguration des nouveaux locaux du Centre de ressources et de compétences de la mucoviscidose (CRCM)

du Centre François Magendie au CHU de Bordeaux



Permanence estivale

Le CRCM reste joignable pendant l'été

Mise à jour des correspondants médicaux

Afin de pouvoir adresser vos comptes rendus de consultation à vos professionnels de santé, nous vous invitons à nous signaler tout changement par mail ou lors de votre venue.



Mercredi 26 juin 2019 à 11h45

Hall du Centre François Magendie – Groupe hospitalier Sud – Hôpital Haut-Lévêque
Avenue de Magellan à Pessac

Un cocktail déjeunatoire est prévu à l'issue de cette manifestation.

Merci de confirmer votre présence par mail à :
sec-communication@chu-bordeaux.fr ou par téléphone : 05 56 79 61 14

Crédit photos © CHU de Bordeaux

CRCM ADULTE

Infirmières 05.57.62.31.13
infimuco@chu-bordeaux.fr

Secrétariat 05.57.65.65.81

Respirons un air sain !

Par Nancy BIZIE - Infirmière coordinatrice

Source : site internet de l'Agence De l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie (ADEME) www.ademe.fr

Notre air intérieur est pollué au quotidien. Plusieurs types de polluants peuvent être présents dans les lieux fermés ayant des origines diverses. Comment respirer un air sain ? Des règles de base à mettre en pratique sont faciles à respecter.

On ouvre les fenêtres !

L'aération des pièces pendant 10 minutes matin et soir, même quand il fait froid. Cela permet de brasser l'air de la pièce et d'évacuer l'air pollué....

Ne pas obturer les bouches d'aération et VMC !

Elles permettent de créer une aération et évitent les accidents comme les intoxications au monoxyde de Carbone. Veillez à leur nettoyage régulier.

On fait attention aux produits ménagers utilisés quotidiennement !

Certains produits ménagers utilisés à outrance peuvent être irritants pour les bronches (SANITOL®, eau de javel ...CILLIT BANG®...). Attention à ne pas les utiliser pour l'usage quotidien !

Pensez à bien aérer la maison lors de l'utilisation de ces produits ménagers et pendant les moments où le ménage est fait.

Respecter les consignes d'utilisation notées sur les étiquettes de chaque produit.

Favoriser peut-être les produits labellisés bio qui se développent peu à peu

Ou ne pas hésiter à utiliser le vinaigre blanc. Les nettoyeurs vapeur peuvent être une bonne solution mais à ne pas utiliser sur les textiles dans le cadre de la mucoviscidose (car les textiles gardent l'humidité) et à utiliser en ouvrant également les fenêtres.

Attention tout ce qui est beau n'est pas forcément bon !

Tout ce qui est rajouté à notre air n'est pas forcément bon....

Attention aux bougies parfumées....aux désodorisantsaux pots-pourris ...

à l'encens.....aux huiles essentielles ou autres....

Si vous utilisez ce type de produit il faut aérer pendant l'utilisation et limiter l'utilisation.

Eviter les formes sprays !

Que ce soit pour les produits cosmétiques ou pour les produits ménagers il faut éviter les formes en spray en général.

Les plantes dépolluantes....

Pour que votre air intérieur soit réellement un peu dépollué à l'aide des plantes dépolluantes, il faudrait que chaque pièce en soit remplie....En totalité....Autant dire que nous ne comptons pas sur l'efficacité de ce système-là...

Une pièce particulière ...Les WC...

Bien fermer la lunette des toilettes lorsque vous tirez la chasse. ...les projections peuvent aller jusqu'à 1m50 de hauteur....

L'écologie c'est bien ...mais pas n'importe comment ... !

Pour ceux qui ont un compost dans le jardinon positionnera de préférence le compost dans un coin du jardin (vers le fond du jardin, pas sous une fenêtre de la maison...ni près d'une zone de fort passage.... ou de grosse fréquentation).

Le dépôt des déchets dans le compost sera plutôt effectué par un tiers, les dépôts seront regroupés pour éviter l'inhalation de micro-organismes....Le compost favorisant le développement de micro-organismes, il pourrait être à l'origine d'une contamination bactérienne ou fongique.

RESPIREZ SAINEMENT CHEZ VOUS !



Revoilà l'été

Par Maritxu SARRAMAGNAN Diététicienne

L'été arrive avec ses fortes chaleurs, voici quelques conseils pour profiter pleinement de vos vacances en évitant la déshydratation

Les bons réflexes à adopter

Augmenter les quantités de boisson

(eau, eau riche en chlorure de sodium type Vichy®, Saint-Yorre®, Vichy Célestin®..) thé, tisane, soupe froide, jus de tomate, café glacé..) lors de forte chaleur et/ou d'activité physique intense.

Augmenter l'apport en sel (sel

alimentaire et aliments salés : fromages, chips, olives noires, charcuterie...) voire prendre également des comprimés sodés pendant les périodes de forte chaleur ou de canicule.

Eviter les activités physiques intenses pendant les pics de chaleur.

Les signes d'alerte de la déshydratation

Fatigue intense, signes digestifs (nausées, vomissements), perte de poids rapide, crampes, perte de la sensation de la soif, maux de tête, fièvre plus rarement ...

Ces signes nécessitent d'appeler immédiatement votre médecin ou le service d'urgence.