



PRINCIPAUX COUPABLES: LES RHINOVIRUS

Aucune autre maladie infectieuse ne nous affecte plus souvent que le rhume. En hiver, nous y sommes particulièrement sensibles.

Jürg Lendenmann

Avec leur système immunitaire encore immature et peu entraîné, les enfants en bas âge sont particulièrement souvent enrhumés: de dix à douze fois par an. Au fil des années, la fréquence des rhumes diminue mais les 200 rhumes en moyenne qu'une personne de 75 ans aura cumulés au cours de sa vie ont tout de même de quoi surprendre.

D'autres symptômes que la grippe

Nez qui coule, toux, maux de tête, enrouement et sensation générale de malaise, tels sont les symptômes les plus connus du banal refroidissement (souvent appelé «état grippal»). Les symptômes de la vraie grippe (due au virus *Influenza*) sont beaucoup plus sévères: fièvre d'apparition brutale supérieure à 38 °C, maux de tête, quintes de toux, difficultés respiratoires, douleurs musculaires et articulaires; chez les enfants, les symptômes principaux peuvent être des diarrhées et des douleurs abdominales.

Des champions de la survie

À ce jour, on a identifié plus de 200 virus différents impliqués dans les rhumes mais les rhinovirus sont les principaux responsables, avec environ 50 % des cas. Les personnes infectées projettent dans l'air de minuscules gouttelettes porteuses des agents pathogènes incriminés en parlant, en toussant ou en éternuant. C'est de cette façon qu'ils parviennent jusqu'aux muqueuses du nez ou des yeux d'autres personnes. Mais, plus souvent encore, les agents pathogènes se transmettent par les mains – le plus souvent indirectement, par les barres de maintien des transports publics, les caddies, les poignées de porte, etc. Les virus responsables des refroidissements peuvent

survivre jusqu'à 48 heures sur les objets. Le renforcement des mesures de protection et d'hygiène pendant la pandémie de Covid-19 – port du masque, distanciation, désinfection des surfaces – a influencé favorablement le nombre de cas de grippe et de rhumes.

Quatre fois plus fréquents en hiver

Si les rhumes sont quatre fois plus fréquents pendant la saison froide que le reste de l'année, c'est pour plusieurs raisons:

- En hiver, nous restons plus souvent dans des pièces chauffées. L'humidité relative de l'air y est plus basse, ce qui dessèche les muqueuses et les rend plus sensibles aux infections. De plus, ces pièces chaudes sont généralement trop peu aérées, ce qui augmente la concentration des micro-organismes dans l'air.
- Dans ces pièces chauffées, nous sommes davantage en contact avec d'autres personnes, ce qui favorise la transmission des virus.
- Les rayons du soleil (ultraviolets) sont plus faibles pendant cette moitié de l'année, ils tuent moins de virus et ne stimulent pas aussi efficacement le système immunitaire.
- L'air froid inspiré par le nez diminue l'irrigation de la muqueuse nasale et, par conséquent, sa capacité à se défendre.

Mieux vaut prévenir que guérir

Vous aurez plus de chances d'échapper à l'infection si votre système immunitaire n'est pas déjà affaibli – par exemple par le mauvais stress, une alimentation peu saine, un surmenage physique, des pieds froids, des vêtements pas assez chauds qui

Le bouillon de poule de grand-mère

Depuis des siècles, le bouillon de poule est utilisé comme remède maison contre les refroidissements. Le Prof. Stephen I. Rennard du Centre médical de l'Université du Nebraska (UNMC) a voulu vérifier si le bouillon de poule cuisiné d'après la recette de la grand-mère de sa femme avait une action sur les neutrophiles, les globules blancs les plus courants. Ces cellules immunitaires induisent les symptômes du rhume que l'on connaît bien, comme le gonflement des muqueuses au site d'inflammation. Le chercheur et son équipe ont montré que le bouillon garni mais aussi la viande de poulet et les légumes – oignons, carottes, patates douces, panais, chou-rave, céleri branche, persil – inhibaient la mobilité des neutrophiles et atténuaient ainsi les symptômes. Selon Rennard, le bouillon peut aussi améliorer la réhydratation et les apports en nutriments dans l'organisme, et le bien-être psychique et physique qu'il procure pourrait avoir un effet placebo. Et en plus, la soupe peut très bien se congeler.

amènent à se refroidir, les produits d'agréments nocifs, etc. Et si vous avez pris la peine de renforcer vos défenses par une alimentation saine (vitamines C, A, D et E; minéraux comme le zinc, le sélénium et le fer), de l'exercice physique en plein air (lumière du soleil, air frais), un sommeil réparateur, des douches écossaises, etc.

Soulager les symptômes

Un rhume dure sept à dix jours. Demandez à votre pharmacien comment prévenir ou soulager les symptômes, grâce aux substances actives de la médecine conventionnelle ou aux nombreuses préparations et méthodes des médecines complémentaires. Parmi la palette de remèdes phytothérapeutiques, le lierre, l'eucalyptus, le ginseng, le cynorhodon, le tussilage, la camomille, le géranium du Cap, les fleurs de tilleul, la reine-des-prés, l'échinacée pourpre, la sauge, le droséra, le plantain lancéolé, le thym et la mauve sauvage ont fait leurs preuves. Certaines de ces plantes s'utilisent séchées dans des mélanges pour tisanes, d'autres sous forme d'huiles essentielles, en inhalation ou dans un bain. Les bains anti-refroidissement misent souvent sur le camphre et les huiles d'eucalyptus, de pin, d'épicéa, de menthe poivrée, de romarin et de thym. Ne dépassez pas 20 minutes dans une eau à maximum 40 °C.

Quelques gouttes d'huile d'arbre à thé ou de lavande sur une pierre odorante placée dans la chambre à coucher soutiendront le repos nocturne. Dernier conseil inspiré de la médecine chinoise et de l'ayurvéda: la tisane au gingembre! Émincez quelques rondelles de gingembre non épluché et laissez-les infuser 10 minutes dans l'eau bien chaude. Si nécessaire, sucrez avec du miel. <