

Conseils de pros

Prenez les refroidissements en grippe!

Les maladies hivernales souffrent d'idées reçues qui ont la vie dure. Par ailleurs, s'il suffit parfois de quelques gestes simples pour éviter la contamination ou atténuer le cours de la maladie, encore faut-il les connaître! Nous avons résumé l'essentiel pour vous.

Quelques idées reçues sur les maladies hivernales

Le vaccin contre la grippe empêche les refroidissements.
Ce qu'il faut savoir: le vaccin contre la grippe protège uniquement contre les virus de l'influenza (= vraie grippe), pas contre ceux du refroidissement (= état grippal).

Les antibiotiques sont efficaces contre l'état grippal.
Ce qu'il faut savoir: les antibiotiques sont impuissants contre les virus. Les antibiotiques peuvent être utilisés pour traiter une surinfection causée par des bactéries.

«Jeûner en cas de rhume». Ce qu'il faut savoir: rien ne prouve que le jeûne aurait une incidence positive sur la durée du syndrome grippal ou la sévérité des symptômes.

Enveloppements et cataplasmes

Les enveloppements et les cataplasmes ont fait leurs preuves dans les états grippaux qu'ils soulagent et accompagnent en douceur. L'oignon, aux propriétés antalgiques, expectorantes, antiseptiques, anti-inflammatoires et immunostimulantes, est un ingrédient de choix des cataplasmes.

L'oignon est souvent appliqué en premiers recours dans la toux (compresses sur la poitrine) et le mal d'oreilles (compresses sur les oreilles). Parce qu'il soulage rapidement la douleur, le cataplasme d'oignon est très utile chez les enfants. Il est aussi très efficace en application sous la plante des pieds. Procédez comme suit: coupez deux oignons en tranches (environ un oignon pour chaque pied) et recouvrez-les de deux mousselines en coton. Puis chauffez les cataplasmes en les posant sur le couvercle d'une casserole d'eau bouillante. Vérifiez la température! A présent, placez chaque compresse sous la plante des pieds et enfilez de grosses chaussettes chaudes (ou des collants épais) par-dessus. Le cataplasme peut rester en place toute la nuit.

Ne laissez aucune chance aux virus

- Lavez-vous les mains plusieurs fois par jour.
Explication: beaucoup de gens ont l'habitude de se toucher le nez, la bouche ou les yeux avec les mains. Ainsi, les virus du refroidissement pénètrent dans les muqueuses. Se laver souvent les mains, voire les désinfecter, permet de réduire le risque infectieux.
- Séchez-vous les mains avec des serviettes en papier jetables plutôt qu'en tissu.
- Evitez autant que possible le contact avec des personnes malades.
- Ne partagez pas votre vaisselle, vos couverts (ou baguettes), votre serviette de table ou votre serviette de toilette avec autrui.
- Nettoyez et désinfectez régulièrement les objets que vous partagez avec d'autres personnes comme le clavier d'ordinateur, le combiné téléphonique ou le bureau.
- Réduisez votre stress.
- Renforcez votre système immunitaire en pratiquant une activité physique régulière et en vous alimentant sainement (voir aussi p. 17).

Source: www.mayoclinic.com

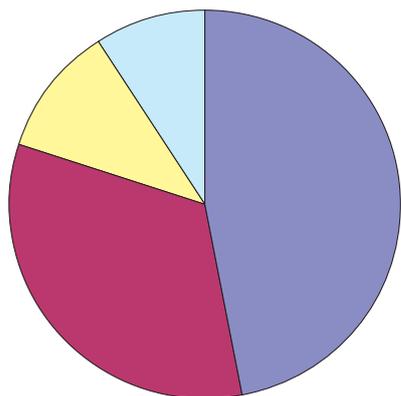
Source: Vreni Brumm, Madeleine Ducommun-Capponi (en allemand): **Wickel und Kompressen. Alles Wissenswerte für Selbstanwendung und Pflegepraxis.** 2011, AT Verlag, env. CHF 34.90, ISBN 978-3-03800-580-3



Résultats du sondage de Vista-online

C'est avec plaisir que nous vous présentons sur cette page les résultats du dernier sondage de Vista-online sur le thème «Refroidissement et prévention». Voici les réponses de consommateurs:

Si vous avez une maladie bénigne, à quel type de médecine avez-vous recours?



■ Les deux conjointement	47%
■ Médecine complémentaire ou naturelle	33%
■ Médecine classique	11%
■ Aucune des deux	9%

Que faites-vous à titre préventif pour rester en bonne santé dans les mois à venir? (plusieurs réponses possibles)

- J'adopte une alimentation équilibrée, riche en fruits et en légumes (5 portions par jour).
- Je prends tous les jours des compléments alimentaires.
- Je bois beaucoup d'eau ou de tisanes non sucrées par exemple (au moins 2 litres).
- Je m'octroie de bonnes nuits de sommeil (au moins 8 heures).
- Je pratique une activité physique au grand air (1/2 h par jour).
- Je fais du sport régulièrement (2 fois par semaine).
- Je recours à différentes méthodes de médecine complémentaire ou naturelle.

Muqueuse hydratée

- Buvez abondamment, au moins deux litres de boissons chaudes comme des tisanes, de l'eau ou du bouillon de poulet (voir page 12). L'apport hydrique aide à fluidifier les mucosités présentes dans les voies respiratoires de manière à mieux les expectorer.
- Le lavage des fosses nasales hydrate la muqueuse et chasse les virus (voir aussi prévention, p. 18).
- Veillez à une bonne hygrométrie de l'air ambiant, surtout dans la chambre à coucher: maintenez une température basse pour dormir, aérez souvent, utilisez un humidificateur ou étalez des serviettes humides (sur le radiateur ou l'étendoir à linge). Des plantes d'intérieur assurent également une atmosphère plus humide. Si vous utilisez un humidificateur, pensez à le nettoyer régulièrement car des bactéries et des moisissures peuvent se développer dans l'eau. Aérez souvent pour éviter l'excès d'humidité qui pourrait faire naître de la moisissure sur les murs, d'où un risque d'allergie accru.
- Les inhalations hydratent les muqueuses des voies respiratoires et aident à fluidifier les mucosités incrustées. Mettre deux litres d'eau bouillante dans une casserole ou dans un bol, ajouter quelques gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus, de menthe poivrée ou de thym – interdit aux enfants! –, placer la tête au-dessus du récipient, couvrir avec une serviette et inhaler la vapeur pendant dix minutes. Pour hydrater la muqueuse nasale: 3 cs de sel ou une poignée de fleurs de camomille (attention aux allergies!) dans 2 litres d'eau.
- Surélevez la tête en dormant pour vous aider à mieux respirer.

