

# Bon à savoir

## Quand l'hiver souffle le chaud et le froid

Vous trouverez dans cette double page des liens internet, adresses utiles, conseils de lecture et citations diverses pour vous éviter fièvre et refroidissement. Mais aussi pour vous donner des conseils de traitement, y compris de médecine complémentaire.

### Le froid et les pieds froids

Un refroidissement n'est pas (seulement) dû à une hypothermie, mais à une infection: dans 90% des cas, les refroidissements sont dus à des virus, plus rarement à des bactéries. Une enquête réalisée par l'Institut Emnid sur plus de 1000 personnes a montré que les répondants ne sont pas sûrs de l'origine d'un refroidissement. Plusieurs réponses étant possibles, la plupart des personnes interrogées en ont cité trois. Principaux coupables: des vêtements inadaptés (87%), suivis par des virus (86%), un courant d'air (77%) et des bactéries (66%).



Il est vrai que le grand froid fragilise le système immunitaire et que les pieds froids font chuter la température par réflexe dans la zone laryngée. Une étude menée par le professeur Eccles (voir ci-dessus) a montré que les sujets qui avaient trempé les pieds pendant 20 minutes dans une eau à 10 degrés avaient davantage de refroidissements que les sujets du groupe qui n'avait pas pris de bain de pieds froid. Conclusion: mettez des chaussettes chaudes et réchauffez-vous les pieds avec un bain de pieds, une bouillotte ou un coussin de noyaux de cerises chaud.

### Les refroidissements ont-ils une raison d'être?

Selon le professeur Ron Eccles du «Cardiff University's Common Cold Centre», Pays de Galles, la sensation de se sentir malade lors d'un refroidissement a un but: mettre le corps au repos pour qu'il puisse mobiliser toute son énergie à combattre la maladie. Un comportement qui se produit non seulement chez l'être humain, mais aussi chez d'autres mammifères et même chez les insectes et les mollusques.

### A lire

#### Prévenir et guérir la grippe.

Thierry Souccar, Thierry Souccar Editions, 2009. ISBN 978-2916878478

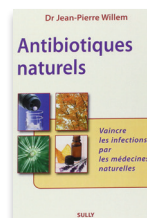
Pour prévenir et guérir la grippe, mesures d'hygiène, vaccination et médicaments ne suffisent pas. Il faut d'abord compter sur soi: stimuler son immunité et se doter d'un arsenal antiviral naturel. Basé sur des dizaines d'études scientifiques, ce livre vous propose un régime complet pour combattre les infections hivernales, ainsi que des protocoles détaillés utilisant les compléments alimentaires.



#### Antibiotiques naturels – Vaincre les infections par les médecines naturelles.

Dr Jean-Pierre Willem, Editions Sully, 2014. ISBN 978-2354321345

Cet ouvrage très complet propose une alternative aux antibiotiques fondée sur l'utilisation raisonnée des différentes médecines naturelles (phytothérapie, aromathérapie, homéopathie, oligothérapie, naturopathie). Il décrit de façon détaillée les substances spécifiques en fonction de chaque pathologie infectieuse.



#### Soigner au naturel les maux de l'automne et de l'hiver.

Dr Jean-Christophe Charrié, Editions Prat, 2014. ISBN 978-2809506891

Vous souhaitez vous prémunir et lutter contre les épidémies hivernales, vous avez mal à la gorge dès les premiers froids et vous redoutez une gastro? Grâce aux conseils d'un médecin et avec des produits que vous trouverez facilement à la maison ou en pharmacie, vous pourrez prévenir et soigner tous ces maux au naturel.



## Liens

Société suisse d'oto-rhino-laryngologie avec un annuaire  
[www.ori-hno.ch](http://www.ori-hno.ch)

Site officiel de la Ligue pulmonaire Suisse  
[www.liguepulmonaire.ch](http://www.liguepulmonaire.ch)

Informations sur la grippe publiées par l'OFAS, l'Office fédéral de la santé publique  
[www.bag.admin.ch/influenza](http://www.bag.admin.ch/influenza)

Site de l'OFAS sur la vaccination antigrippale  
[www.sevaccinercontrelagrippe.ch](http://www.sevaccinercontrelagrippe.ch)

Conseils pour la prévention de la grippe, canton de Neuchâtel  
[www.ne.ch/autorites/DFS/SCSP/maladies-vaccinations/Pages/grippe.aspx](http://www.ne.ch/autorites/DFS/SCSP/maladies-vaccinations/Pages/grippe.aspx)

Les différents centres d'information sur la vaccination  
[www.infovac.ch](http://www.infovac.ch)



## Citations

**Rhume: tempête sous narine.**

Léo Campion

**Prenez garde à l'amour: il est plus dangereux que le rhume, la bronchite ou la pleurésie!**

Guy de Maupassant

**La satisfaction garantit même des refroidissements.**

Friedrich Nietzsche

## Vaccination antigrippale

- Chez les personnes en bonne santé de moins de 50 ans, le vaccin antigrippal protège dans 70 à 90% des cas contre la grippe.
- Chez les personnes de plus de 65 ans ou souffrant de certaines maladies chroniques (en particulier d'immunodéficience), le vaccin antigrippal protège dans seulement 25 à 50% des cas contre la grippe. Par conséquent, la prévention par les proches revêt un aspect important.
- Même si le vaccin antigrippal n'empêche pas systématiquement la maladie, il en atténue souvent la durée et la gravité, prévient les complications et diminue la mortalité.

Source: feuillet d'information OFAS «La vaccination contre la grippe»

### Test vaccination grippe

La vaccination contre la grippe vous est-elle recommandée? Faites le test sur [www.sevaccinercontrelagrippe.ch](http://www.sevaccinercontrelagrippe.ch) (encadré noir à droite).

## La force de la nature

### Tisane spéciale

La tisane au gingembre, par exemple, renforce le système immunitaire: brosser la racine à l'eau courante, ne pas la peler. Recouvrir quelques tranches avec de l'eau bouillante, laisser infuser.



### Bains contre les refroidissements

Les bains soulagent les refroidissements. Prendre un bain pendant 20 minutes entre 35 et 38 °C. Les huiles essentielles (ne pas utiliser sur les enfants en bas âge!) telles que l'eucalyptus, le romarin, la menthe poivrée, le menthol, le camphre et les résineux stimulent la microcirculation et débouchent les voies respiratoires. Elles peuvent aussi provoquer des allergies. La prudence est également de mise en cas d'état fébrile. Les bains ne doivent être pris qu'en l'absence de fièvre pour éviter de surmener l'appareil circulatoire.