

# Bon à savoir

## Ne pas prendre son rhume en grippe

Virus et bactéries nous mènent la vie dure en hiver. Les bons conseils valent leur pesant d'or. Dans ces pages, vous trouverez de précieuses informations en complément de notre dossier: recettes, liens utiles, adresses, recommandations de lectures et même citations humoristiques.

### Bouillon de poule

La recette scientifiquement prouvée

1. Nettoyer une poule entière (env. 3 kg), la mettre dans une casserole avec de l'eau froide et couvrir. Amener à ébullition.
2. Rajouter la garniture comprenant des ailes de poulets, 3 gros oignons, 1 grosse patate douce, 3 panais, 2 choux-raves et 11 à 12 grosses carottes. Faire frémir pendant 1½ h. Retirer la graisse qui se trouve à la surface du bouillon.
3. Rajouter 1 bouquet de persil et 5 à 6 branches de céleri. Poursuivre la cuisson pendant 45 min.
4. Retirer la volaille.
5. Passer la soupe au tamis.
6. Saler et poivrer à discrétion.

### Compresse de séré

Voici comment faire

En cas de toux tenace, une compresse de séré peut contribuer à fluidifier les mucosités et à favoriser l'expectoration.

1. Choisir un torchon à peu près de la taille de la poitrine, l'enduire d'une couche de séré de la hauteur d'un doigt.
2. Rabattre les pans du torchon pour recouvrir le séré.
3. Placer l'enveloppement sur la poitrine, poser un lainage par-dessus.
4. Laisser poser entre une demi-heure et une heure, jusqu'à ce que le séré soit sec.

Photos © lyccon101, Fotolia.com

### A lire

**Rhume et grippe.** Les remèdes maison naturels représentent une façon formidable de prévenir et de guérir le rhume et la grippe. Toute une gamme d'astuces et de techniques est présentée pour soulager la congestion et les autres maladies respiratoires par un régime alimentaire sain, de l'exercice et des massages. Simon St. John Bailey. Editions Broquet Inc. (2007), env. CHF 14.–. ISBN 9782890008199



**La grippe? Pas de panique! Prévenir, soigner, guérir.**

Volontairement à contre-courant, l'auteur explique pourquoi et comment les informations sont dramatisées, comment il est possible de prévenir et de soigner efficacement soi-même les états grippaux, du simple refroidissement à la grippe la plus sévère. François Choffat. Editions Jouvence (2009), env. CHF 8.–. ISBN 9782883537996



### Surinfection

Les spécialistes parlent de surinfection lorsqu'à une maladie infectieuse préexistante se greffe une seconde maladie infectieuse (infection secondaire). Souvent, la première maladie est due à des virus et la seconde à des bactéries. C'est le cas de la pneumonie consécutive à une bronchite mal soignée.

## Liens

De nombreux sites internet traitent des bactéries, des virus, de l'inflammation, de la grippe, des infections grippales ou encore des surinfections. En voici une sélection:

### [www.sevaccinercontrelagrippe.ch](http://www.sevaccinercontrelagrippe.ch)

Site internet de l'Office fédéral de la santé publique sur la grippe et la vaccination.

### [www.vaccinationenpharmacie.ch](http://www.vaccinationenpharmacie.ch)

La Société suisse des pharmaciens pharmaSuisse propose une carte cantonale des pharmacies autorisées à vacciner ainsi que les vaccins proposés.

### [www.bag.admin.ch/influenza](http://www.bag.admin.ch/influenza)

Nombreuses informations utiles sur différentes formes de grippe (grippe saisonnière, grippe aviaire, etc.).

### [www.bag.admin.ch/sentinella](http://www.bag.admin.ch/sentinella)

Données statistiques récentes de l'Office fédéral de la santé publique sur les cas actuels de grippe, de coqueluche, d'otite et de pneumonie, entre autres.

### [www.ovivacoach.ch/blog](http://www.ovivacoach.ch/blog) (en anglais)

Dans ce blog spécialisé géré par des diététiciennes, il suffit d'entrer le mot «refroidissement» dans le moteur de recherches de l'application Oviva Coach pour voir les dix meilleurs aliments anti-refroidissement. Téléchargez directement l'application Oviva Coach sous <http://oviva.com/ch/vista> et demandez à votre diététicienne personnelle quels aliments peuvent renforcer les défenses immunitaires.

## Rhumatisme articulaire aigu

Le rhumatisme articulaire aigu est une maladie qui peut toucher les articulations, le cœur et le système nerveux. Dit simplement, il s'agit d'une réponse immunitaire anormale qui survient parfois après une infection par certaines bactéries (streptocoque  $\beta$ -hémolytique du groupe A) et dans laquelle le système immunitaire se retourne par erreur contre les propres cellules de l'organisme. Plus précisément, une infection des voies respiratoires supérieures à streptocoques précède le rhumatisme articulaire aigu, par exemple une angine purulente ou une scarlatine. Toutefois, le facteur décisif n'est pas la nouvelle infection bactérienne, mais la «mauvaise» réaction du système immunitaire à la maladie préexistante.

La myocardite est l'un des principaux risques du rhumatisme articulaire aigu. Non traitée, elle peut conduire à une maladie grave des valves cardiaques, voire à l'arrêt cardiaque.

Le rhumatisme articulaire aigu touche principalement les enfants de plus de trois ans et les jeunes adultes, garçons et filles à parts égales. Jusque dans les années 1950, le rhumatisme articulaire aigu était la maladie rhumatismale inflammatoire la plus fréquente chez les enfants scolarisés et les adolescents. Depuis, sa fréquence n'a cessé de décroître dans les pays industrialisés.

## Gouttes ou spray?

Les gouttes pour le nez présentent l'avantage d'obtenir les mêmes effets que les sprays avec des doses plus faibles. Mais leur application est un peu plus difficile: après avoir instillé les gouttes dans le nez, il ne faut pas mettre la tête en arrière mais se pencher en avant pendant une ou deux minutes et incliner la tête de chaque côté en alternance. Ainsi, le médicament se répartit mieux sur toute la muqueuse nasale. Si un peu de liquide s'écoule dans la gorge, il faut le recracher.

