

Bon à savoir

Infos spécial inflammations

Vous trouverez sur cette page des liens utiles, des idées de lectures et des informations autour du thème de ce dossier – les inflammations, comment les soigner efficacement, voire comment les prévenir.

Pour prévenir les inflammations des voies respiratoires, il faut:

- Boire beaucoup d'eau et de tisane – cela maintient les muqueuses bien hydratées
- Veiller à dormir suffisamment
- Ne pas surchauffer les pièces (mieux vaut enfiler un pull pour se réchauffer)
- Aérer ponctuellement plusieurs fois par jour
- Suspendre un torchon humide dans la chambre à coucher ou le poser sur le radiateur
- Se laver les mains régulièrement et soigneusement



Photo: © Viktor Goniachuk, de 123rf.com

Citations

«Nous ne croyons aux rhumatismes ou au grand amour qu'après en avoir été la victime.»

Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach

«Les gens vont rarement chez le médecin quand ils ont la toux. Ils préfèrent aller au théâtre.»

Hans Reimann, humoriste et écrivain all.

Ligue suisse contre le rhumatisme

La Ligue suisse contre le rhumatisme est une organisation d'utilité publique qui s'engage en faveur de deux millions de personnes souffrant de rhumatismes, dont 300 000 malades atteints de rhumatismes chroniques sévères, soit le plus grand groupe de personnes handicapées en Suisse.

Le site Internet www.ligues-rhumatisme.ch propose, entre autres, des informations détaillées sur les maladies rhumatismales, des conseils diététiques, des auxiliaires pour faciliter la vie quotidienne – sous forme de brochures à télécharger au format PDF ou à commander. La plupart des publications sont gratuites et certaines sont disponibles dans plusieurs langues européennes.

Sur le site Internet de la Ligue suisse contre le rhumatisme, vous pouvez aussi savoir si vos douleurs rhumatismales proviennent plutôt de l'arthrite ou de l'arthrose: gelenkschmerzen.rheumaliga.ch

