

Bon à savoir

Dossier spécial «Renforcer ses défenses»

Vous trouverez sur cette page des idées de lectures et des informations autour du thème de ce dossier – pour ne laisser aucune chance aux germes!

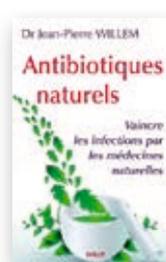
Bien se laver les mains protège des refroidissements et lutte contre les super-bactéries

Un lavage des mains soigneux (avec du savon ou un nettoyant) pendant 20 à 30 secondes élimine plus de 99 pour cent des germes. Pourtant, selon un récent sondage, 62 pour cent des répondants se lavent les mains moins de 20 secondes. La température de l'eau n'a aucun impact sur l'efficacité du lavage; le séchage des mains, en revanche, est important: utiliser une serviette permet de se débarrasser par frottement des micro-organismes qui se trouveraient encore sur les mains ou dans l'eau résiduelle.



Une expérience a été menée par Charles Gerba et ses collègues de l'Université d'Arizona pour montrer à quelle vitesse les germes se propagent. Dans un immeuble de bureaux, il a contaminé avec d'inoffensifs virus (bactériophages) une poignée de porte puis a relevé, au cours de la journée, les empreintes sur différentes surfaces telles que des interrupteurs et des ordinateurs. Résultat: deux à quatre heures plus tard, le virus était déjà présent sur 40 à 60 pour cent des surfaces. Les poignées de porte sont des nids à microbes, certains inoffensifs, comme les virus du refroidissement, d'autres plus redoutables comme les super-bactéries, que l'on retrouve en particulier dans les aéroports. C'est ce qu'a découvert l'équipe de recherche dirigée par Frieder Schauburg de l'Université de Münster en Westphalie, qui a examiné les poignées intérieures des portes de 400 cabinets de toilette dans 136 aéroports répartis sur 59 pays. Dans un cas sur 20, les chercheurs ont relevé de dangereux germes nosocomiaux.

À lire



Antibiotiques naturels : vaincre les infections par les médecines naturelles
Jean-Pierre Willem
Editions Sully (octobre 2016)
ISBN: 978-2354322069

CHF 34.10.–



Rhumes, otites, bronchites... C'est terminé !
Dr Jean-Loup Dervaux
Editions Dangles (2008)
ISBN: 9782703307648

CHF 16.00.–

Poème

Trois microbes

de J.-Louis Vanham, poète belge

Trois microbes, sur mon lit,
Se consultent, bien assis.
L'un s'appelle Scarlatine
Il parle d'une voix fine.
L'autre s'appelle Rougeole
Et prend souvent la parole.
Et le troisième, Oreillons,
Ressemble à un champignon.
Ils discutent pour savoir
Lequel dormira ce soir
Dans mon beau petit lit blanc.
Mais fuyons tant qu'il est temps !
Ces trois microbes, ma foi,
Dormiront très bien sans moi.



La force des plantes

De nombreuses plantes médicinales peuvent aider à prévenir les refroidissements ou à soulager les symptômes. En voici une sélection:

Lierre: dissout et fluidifie les mucosités, action anti-inflammatoire et antispasmodique.

Eucalyptus: favorise l'élimination des mucosités; légèrement antispasmodique.

Camomille: action antispasmodique, anti-inflammatoire et antibactérienne.

Géranium du Cap: action antibactérienne, anti-inflammatoire, immunostimulante et expectorante.

Tilleul: action antimicrobienne, anti-inflammatoire, antitussive et sudorifique.

Rudbeckie pourpre (Echinacea purpurea): action antioxydante et immunomodulatrice. En prévention. Si refroidissement, l'extrait réduit la durée de la maladie.

Sauge: efficace contre les bactéries, les champignons, les virus; favorise la formation de mucosités.

Huile d'argousier: hydrate les muqueuses - agit de l'intérieur.

Cassis: augmente la résistance vasculaire.

Droséra: dilate les bronches, calme la toux d'irritation, action antibactérienne.

Plantain: favorise la guérison, action apaisante. Utilisé sous forme de tisane contre la toux.

Thym: action antibactérienne et antivirale. Dissout les mucosités et action antispasmodique.

Inhalations: aident à humidifier les muqueuses des voies respiratoires. Verser quelques gouttes d'huile essentielle, par ex. d'eucalyptus ou de thym, dans un récipient contenant deux litres d'eau bouillante. Placer votre visage au-dessus du récipient, recouvrir avec une serviette et inhaler la vapeur d'eau pendant dix minutes (Les huiles essentielles ne sont pas indiquées pour les enfants).

Gargarismes: faire bouillir deux cuillères à café de plantes médicinales telles que de la sauge, du thym, de la mauve ou de la camomille dans un demi litre d'eau, laisser infuser 15 minutes.