Les conseils du médecin : propos de saison

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **13 (1983)**

Heft 11

PDF erstellt am: **05.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Les conseils du médecin

Docteur Maurice Mamie

Propos de saison

La grippe. Il faut savoir qu'il n'y a pas qu'une seule grippe, maladie virale qui atteint les voies respiratoires, mais que toute une gamme de virus se préparent à une attaque en règle de nos muqueuses nasales, pharyngées et bronchiques. Cela va du simple *common cold* des Anglo-Saxons, du coryza chez nous, à la véritable grippe, à l'influenza.

La symptomatologie de ces affections respiratoires aiguës est bien connue; chacun en a fait l'expérience. Ces refroidissements débutent brusquement par une irritation de la gorge, une congestion nasale, un rhume, un malaise général avec courbatures et, suivant le type de virus impliqué, une fièvre plus ou moins importante. Après une aggravation de quelques 2-3 jours, tout rentre rapidement dans l'ordre. Parfois à la rhinite et à la pharyngite s'ajoutent des trachéo-bronchites et heureusement beaucoup plus rarement des pneumonies. Une toux pénible, peu productive avec expectorations collantes, muqueuses grisâtres, des douleurs retrosternales traduisent ces complications qui prolongent la durée habituellement courte de ces atteintes virales.

A côté de ces maladies aiguës, qui forment la plus grande majorité des refroidissements, il existe une autre entité, très nettement individualisée, la grippe véritable, l'influenza avec ses variantes A, B et C. Le virus A est le plus important, celui qui donne lieu à de véritables épidémies. L'incubation est très courte, de 18 à 36 heures. Le début est souvent très brusque, marqué par des maux de tête, à caractère souvent pulsant. Des douleurs musculaires, une sensation fébrile avec souvent des frissons peuvent être les premières manifestations de la maladie. La fièvre monte rapidement à 39-40° puis s'estompe au bout d'une semaine. Parfois la courbe de température présente deux clochers successifs. La congestion nasale, l'irritation des conjonctives, une toux peu productive, des douleurs thoraciques, surtout retrosternales représentent l'essentiel de la symptomatologie. Une profonde prostration, des transpirations profuses, des extrémités froides et moites complètent ce tableau clinique. La principale complication de la grippe est une pneumonie atypique virale dont le pronostic est souvent très mauvais. Si le décours de ces affections de nature virale ne se fait pas normalement, s'il se prolonge, il faut suspecter une telle complication. Mais, le plus souvent, heureusement, il ne s'agit pas d'une surinfection bactérienne qui vient se greffer sur un terrain préparé par le virus. Les mucosités nasales et les expectorations deviennent purulentes, expression d'une sinusite, d'une trachéite ou d'une bronchite, qu'une thérapeutique adéquate peut rapidement juguler. A signaler cependant que les complications pneumoniques sont plus fréquentes chez les individus âgés.

Traitement: il n'existe actuellement aucun médicament anti-viral vraiment actif. Les antibiotiques, qui ne peuvent agir sur le virus, doivent être proscrits à la phase aiguë de l'affection et réservés aux surinfections bactériennes. Le traitement sera donc uniquement symptomatique, comprenant contre l'état fébrile et les douleurs des fébrifuges du type aspirine, de la codéine, agissant également sur la toux; contre les congestions nasales des gouttes pour le nez et des médicaments allergiques qui décongestionnent les muqueuses. La fièvre et la prostration imposent le repos au lit. Quant à l'asthénie post-grippale, des préparations multivitaminées et la vitamine C se sont révélées souvent très efficaces.

Prévention: contre les atteintes virales aiguës banales des voies respiratoires, les refroidissements, il n'existe aucun vaccin. Des mesures d'hygiène courante, de bon sens, sont de mise: aux changements de saison, lorsque l'organisme n'est pas encore habitué aux nouvelles conditions climatiques il faut adapter son habillement à la température ambiante. Il faut savoir également que l'infection virale respiratoire est facilitée par l'inhalation de l'aérosol que représente un air chargé de virus provenant de la toux et des éternuements lorsqu'on se trouve confiné à plusieurs dans un local fermé. Donc, éviter, en période d'épidémie, les grands rassemblements et les foules. Contre les refroidissements saisonniers, la prise de Buccaline, vaccin oral à prendre au début de la saison et à répéter 2-3 mois plus tard, s'est révélée efficace. Il ne s'agit toutefois pas d'un vaccin anti-viral.

A l'inverse, contre la grippe véritable, il existe des vaccins spécifiques dirigés contre les souches des virus de l'influenza, et adaptés chaque année selon la présence des mutants. Cette année-ci, comme l'année dernière, il n'y a pas de menace d'épidémie de grippe. Le vaccin sera donc réservé aux patients à risques élevés, insuffisants respiratoires, cardiaques ou rénaux, aux bronchitiques chroniques et, chez les personnes en bonne santé, au personnel médical et paramédical, au personnel des entreprises en contact avec le public et enfin aux personnes âgées.

Et en conclusion, il ne me reste plus qu'à vous souhaiter un bon hiver sans «flue», sans «common cold».

Dr M. M.

A surveiller: la circulation du sang

Chacun d'entre nous souffre parfois de troubles de l'organisme, surtout à partir de l'âge de 40 ans. Le bon fonctionnement de la circulation sanguine est un des points essentiels pour notre bien-être. C'est là où la nature nous vient en aide, en faisant pousser des plantes médicinales. A nous de les découvrir et de les utiliser à bon escient! L'ail frais nous aide à combattre les troubles de la circulation, élargit les vaisseaux sanguins, baisse la tension, décontracte et fortifie l'estomac et les intestins et normalise la teneur en lipides du sang. L'aubépine augmente l'irrigation des artères et des veines coronaires, ainsi que le fonctionnement du myocarde. La valériane et la mélisse sont des antispasmodiques et calmants. Les recherches effectuées dans ce domaine ont permis de réunir les agents naturels de ces quatre plantes, sous forme d'extraits concentrés, contenus dans les capsules Arterosan. Ces capsules stimulent la circulation du sang, et nous aident ainsi à combattre les petites pertes de mémoire, la distraction, la baisse de vitalité, les étourdissements et la fatigue. Les capsules sont sans goût et conviennent également aux diabétiques.
(Communiqué).