Tout un hiver à l'abri des virus

Autor(en): **Fattebert, Sandrine**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2011)**

Heft 30

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-832021

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

Tout un hiver à l'abri des virus

Il n'existe pas de parade contre les rhumes, toux et autres otites. De plus, la vaccination n'est efficace que contre la grippe saisonnière. Seule solution: fuir les microbes et renforcer ses défenses naturelles. Suivez nos conseils!

Sortez vos mouchoirs: l'hiver est là! Mais si cette année, vous passiez entre les gouttes, ou plutôt les microbes? En préambule, il faut savoir que l'on n'est pas tous égaux face à la grippe. Certains développent des formes gravissimes, sans que l'on sache pourquoi, tandis que d'autres ne présentent jamais de symptômes importants. En fait, près de 30% à 50% des cas de grippe saisonnière seraient même asymptomatiques. Notre profil génétique serait à l'origine de cette différence de réaction face à cette maladie, selon une étude franco-américaine.

Il est peut-être aussi utile de rappeler les facteurs qui favorisent la multiplication des refroidissements à cette saison-là. Si le froid n'y est pour rien, c'est l'air, plus sec, qui fragilise la muqueuse du nez et la rend plus vulnérable. Les changements de comportement, tels qu'un usage plus régulier des transports publics, favorisent la promiscuité et, par conséquent, la transmission des virus.

En général, on estime qu'un éloignement de 2 mètres d'une personne infectée représente une distance de sécurité raisonnable pour éviter la contamination. Gare donc à vos voisins de banquette qui reniflent et toussent! Imbiber votre grosse écharpe de quelques gouttes d'huile essentielle d'*Eucalyptus radiata*, aux propriétés anti-infectieuse, antibactérienne et antivirale, peut s'avérer utile. En effet, la durée de survie des virus de la grippe semble être habituellement de huit à douze heures sur les vêtements, le papier et les mouchoirs.

Attention aux nids à microbes

En revanche, il n'y a rien à faire contre les poignées de caddies, boutons d'ascenseur et pièces de monnaie. Autant de surfaces sur lesquelles les virus survivraient entre 24 et 48 heures et que vous devrez bien toucher tôt ou tard. Seule solution pour réduire les risques de contamination: avoir toujours un flacon de gel antiseptique sur soi. Disponible en pharmacie, il s'utilise sans eau.

La longévité des mêmes virus sur les mains ne serait que de cinq minutes seulement. Pour réduire leur transmission, se laver soigneusement les mains après chaque contact nécessite de la discipline, mais s'avère efficace. Surtout si on le fait correctement, c'est-à-dire sans oublier les ongles, ainsi que les bracelets et les bagues. Mais tous ces efforts seront naturellement vains, si l'essuie-mains n'est pas propre.

Chauffer et aérer

On pense souvent que la pluie et le froid sont à l'origine d'un rhume. A tort, puisque aucune étude scientifique ne confirme qu'une exposition à court terme au froid augmente la prédisposition à l'infection. Garder son manteau dans un lieu surchauffé et ressortir couvert de sueur est, en revanche, le meilleur moyen d'attraper froid.

De plus, la température ambiante de votre appartement ne devrait pas dépasser les 18°-19°, pour éviter la prolifération des bactéries. Et n'oubliez pas d'aérer votre logement chaque jour durant quinze minutes au minimum.

Il est tout aussi important de s'emmitoufler au moment de mettre le nez dehors. Enfiler plusieurs couches d'habits, bonnet, gants et chaussettes – deux paires si nécessaire – permet d'emprisonner l'air et

30 cm
C'est la distance à laquelle l'expiration d'une personne infectée porte les microbes

50 cm
Et si elle parle, ils se retrouvent propulsés à 20 cm supplémentaires

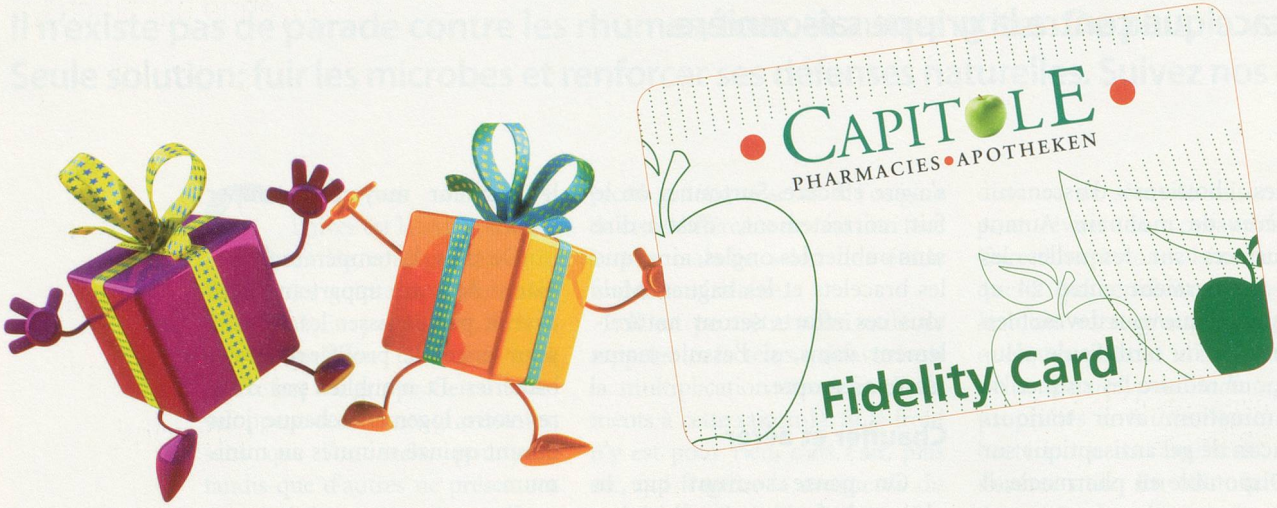
15 m
Et voilà la distance maximale parcourue par les microbes, si elle éternue violemment

Ouali

CAPITOLE

PHARMACIES • APOTHEKEN

Comme vous, nous tenons à votre santé



Vos avantages:

Fidelity Card, Pourquoi en avoir une?

Parce que:

1. Fidelity Card est gratuite
2. Après 10 achats, vous recevez de l'argent comptant
3. Fidelity Card est valable dans toutes les pharmacies Capitole

Alors n'attendez plus! Renseignez-vous auprès de notre personnel.

Divers tests de prévention + Conseils avisés des professionels de la pharmacie

Votre confort = Livraisons à domicile = Gratuites

Un espace «mère - enfant» à votre disposition pour allaitement et contrôle du poids des nourrissons

Voyage bien-être pour tous les budgets

Pharmacies Capitole, proches de vous

Baden - Bâle - Bex - Bière - Botyre - Broc
Bulle - Châtel-St-Denis - Conthey
Cugy - Düdingen - Epalinges
Estavayer-le-Lac - Fällanden - Fleurier
Fribourg - Gland - Huttwil - Kloten
La Tour-de-Peilz - La Tour-de-Trême
Langnau-am-Albis - Lausanne

Le Mouret - Lens - Lutry - Luzern Bahnhof
Marly - Martigny - Matran - Montana
Monthey - Morat - Morges - Neuchâtel
Nyon - Oerlikon - Orbe - Payerne
Porrentruy - Pully - Sainte-Croix - Sierre
Sion - Verbier - Vevey - Visp - Villars-sur-Glâne
Wohlen - Yverdon - Zürich

Pour plus d'informations visitez notre site www.capitole.ch

Real Illusion

constitue ainsi un excellent isolant thermique.

Renforcer ses défenses immunitaires

Comment prévenir les infections? Si le vaccin contre la grippe est recommandé par l'Office fédéral de la santé publique, la phytothérapie constitue pour sa part une alternative naturelle pour renforcer son système immunitaire. «Le plus simple et le meilleur marché, c'est sans doute d'avaler sans mâcher le quart d'une gousse d'ail un jour sur deux, durant tout l'hiver, conseille le phytothérapeute Jean-Jacques Descamps. Vous n'aurez ni mauvaise haleine, ni brûlure d'estomac.» A cet effet, l'ail rose de Lautrec est particulièrement recommandé.

La propolis est aussi indiquée dans la prévention des infections, en cure hivernale. Cette substance résineuse, récoltée par les abeilles et utilisée dans la construction des ruches, peut se prendre sous forme brute. Il est recommandé de prendre un gramme de propolis pure trois fois par jour, durant une semaine.

L'échinacée stimule également les défenses naturelles. L'avis des scientifiques diverge sur ses propriétés, mais selon une étude publiée dans le *Lancet Infectious Diseases*, le risque de rhume réduirait de 58%. Comment bénéficier de ses vertus? En infusant un gramme de racines ou de parties aériennes séchées dans une tasse d'eau bouillante durant dix minutes, et en boire jusqu'à six tasses par jour. Ou alors sous forme de décoction, en faisant bouillir pendant cinq à dix minutes, un gramme de racines d'échinacée dans une tasse d'eau. Prendre jusqu'à trois tasses par jour. S'il s'agit de teinture mère (1:5), 3 à 4 ml, trois fois par jour, suffisent. Mais attention à bien garder le liquide en bouche quelques secondes, avant d'avaler.

Les oligoéléments constituent une méthode alternative, douce et préventive. Cuivre, manganèse, argent et soufre en granions ou en ampoules contribuent au renforcement des défenses naturelles. Un médecin formé à l'oligothérapie saura vous conseiller un traitement adapté à votre nature.

Il est temps de penser aux autres

Et que faire si, malgré tout, il est déjà trop tard? Il est alors temps de songer aux autres, en évitant de propager vos microbes à tout-va, en respectant des mesures d'hygiène simple, comme ne pas se frotter les yeux et le nez. Si vous vous sentez peu bien, profitez-en aussi pour rester à la maison et évitez tout contact avec des malades ou des personnes vivant dans des établissements de soins de longue durée. Sans oublier de consulter votre pharmacien ou votre médecin!

Sandrine Fattebert

4
épisodes infectieux en moyenne par an chez un adulte

1 à 3
jours d'incubation pour la grippe en moyenne

7 à 10
jours: c'est la durée habituelle de la grippe

De 400 à 1500
décès par an en Suisse sont dus à des complications de la grippe

92%
des Suisses décédés de la grippe ont plus de 65 ans