Zeitschrift: Revue suisse d'apiculture
Herausgeber: Société romande d'apiculture
Band: 99 (2002)
Heft: 11-12

Rubrik: Trucs et astuces

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Trucs et astuces

Que faire pour éviter la grippe?

(Consultation médicale indispensable chez les personnes âgées, ou en cas de complications)

Depuis quelques décennies, le terme de grippe est un peu utilisé à «toutes les sauces»!... Le moindre petit rhume hivernal se voit baptisé pompeusement «mauvaise grippe» ou «bonne grippe» selon l'humeur de l'intéressé! La grippe est pourtant une maladie parfaitement bien définie. Elle est caractérisée par un début généralement brutal avec fièvre à 39-40° C accompagnée de frissons, courbatures généralisées, violents maux de tête, abattement général, et souvent aussi d'une rhinopharyngite banale.

Elle évolue généralement vers la guérison spontanée en quelques jours, sauf pour les formes graves dues à la virulence particulière du virus (grippe espagnole de 1918, grippe asiatique de 1957, grippe de Hong-Kong de 1968) ou à son association avec d'autres microbes sources de complications, et sauf, également, si elle est mal traitée... ce qui est malheureusement souvent le cas!

Comme toujours et suivant l'adage: Mieux vaut prévenir que guérir, ce qui pour la grippe est tout à fait possible.

Prévention de la grippe:

Normalement, un organisme en bonne santé, dont la résistance immunitaire est à sa meilleure efficience, n'offre pas de prise au virus. Donc, renforcez votre système de défense avant les saisons propices à l'apparition des virus, et surtout dès l'annonce d'une épidémie.

En dehors du vaccin, tout à fait efficace quand il correspond à la souche virale cause de l'épidémie (ce qui n'est malheureusement pas toujours le cas), il vaut mieux prévoir une deuxième «corde» à votre «arc» de défense biologique. Pour cela, voici ce que je vous recommande de faire:

- Une cure de gelée royale: 600 à 900 mg par voie sublinguale sous forme pure et fraîche, ou 200 à 300 mg sous forme de poudre lyophilisée en gélules, à avaler tous les matins à jeun (juste avant le petit déjeuner) pendant six semaines. Cure que vous pouvez renouveler au début de chaque trimestre.
- Prenez du magnésium en cure continue, à raison de 200 à 250 mg d'ion magnésium par jour en deux prises, matin et soir, au moment des repas. Suivant la spécialité choisie et du sel de magnésium qu'elle contient (chlorure, lactate, pidolate, etc.), votre pharmacien vous indiquera la dose à prendre (par exemple, pour le lactate de magnésium, qui est souvent prescrit, il vous faut prendre 4 à 5 comprimés).
- Prenez les oligo-éléments suivants, à raison d'une dose par voie sublinguale le matin à jeun (au lever): • Manganèse-Cuivre les lundi, mercredi, et vendredi. • Cuivre les mardi, jeudi, et samedi.
- Installez un aéro-ioniseur dans votre lieu d'habitation ou dans votre bureau. Un taux élevé d'ions négatifs dans l'air que vous respirez non seulement assainit l'atmosphère mais renforce votre système de défense immunitaire.
- Et puis, sans en abuser bien sûr, prenez un bon grog chaque fois que vous risquez un refroidissement qui constitue souvent le lit de la grippe. Je vous en rappelle la recette: Dans un grand verre, mettez un verre à liqueur de rhum, une cuillerée à soupe de miel, puis versez de l'eau chaude (en laissant la cuillère dans le verre pour éviter qu'il se casse), et ajoutez enfin une rondelle de citron. Buvez le plus chaud possible, mais sans aller tout de même jusqu'à vous brûler! ***Dr Yves DONADIEU de la Faculté de Médecine de Paris – Copyright © 2002***