

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 30

**Artikel:** Tout un hiver à l'abri des virus  
**Autor:** Fattebert, Sandrine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-832021>

#### **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:** 10.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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.**

**S**ortez 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! Imbibez 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.

#### Chauder 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'emmoufler au moment de mettre le nez dehors. Enfiler plusieurs couches d'habits, bonnet, gants et chaussettes – deux paires si nécessaire – permet d'empêcher 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

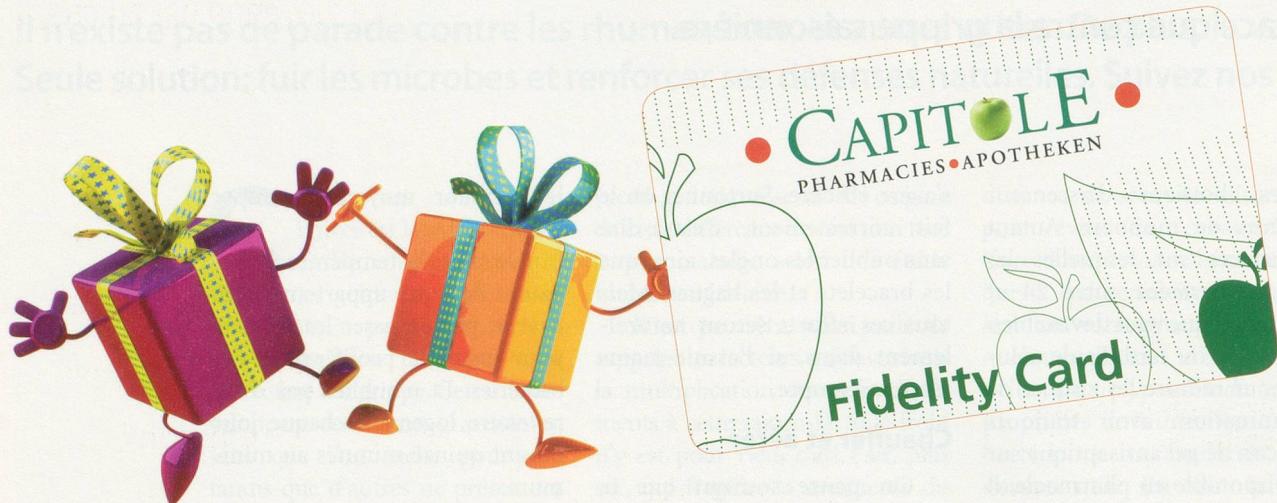
**15 m**

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

# • 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 professionnels 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 - Hütten - 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](http://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