Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2019)
Heft: 109

Artikel: Comment tenter d'éviter un rhume ou une grippe?
Autor: Rein, Frédéric
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-906027

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: 31.07.2025

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

Comment tenter d'éviter un rhume ou une grippe ?

En hiver, on se retrouve plus que jamais confronté à ce genre de virus. Conseils pour mettre toutes les chances de son côté, afin de ne pas les côtoyer de trop près.

Comme chaque hiver, les rhumes et les grippes rôdent plus que jamais. S'il n'existe aucune manière de les éviter à coup sûr, on peut mettre toutes les chances de son côté, afin qu'ils ne croisent pas notre chemin. A commencer par avoir une bonne hygiène de vie, ce qui permet d'être plus résistant aux virus. Cela passe notamment par ne pas négliger ses heures de sommeil. En plus des sept à neuf heures dont on a en moyenne besoin (en se couchant si possible à des heures régulières), il ne faut pas hésiter à faire une sieste l'après-midi si on en a l'occasion. Ne pas non plus lésiner sur les fruits et les légumes riches en vitamine C, comme les agrumes, les kiwis, les choux, les petits pois ou les poivrons. Et même si la sensation de soif n'est pas aussi fortement ressentie qu'en été, on pensera à bien s'hydrater (thés, tisanes, eau). Hormis une nutrition équilibrée, il faudrait s'abstenir de fumer. Les fumeurs ont en effet un système immunitaire affaibli, et donc un risque augmenté d'infections. Il convient également de limiter au maximum le stress en s'aménageant des moments de relaxation, que ce soit en prenant un bain, en lisant un bon livre, en allant au spa ou au yoga. Parmi les passe-temps à privilégier, citons encore l'activité physique. On s'adonne à son sport favori ou, tout simplement, à de petites marches quotidiennes.

QUELQUES GESTES À FAIRE AU QUOTIDIEN

A quoi s'ajoutent quelques gestes extrêmement faciles à réaliser au quotidien. Le plus important d'entre eux est peut-être de « se laver fréquemment les mains à l'eau et au savon pour se protéger des germes », explique Delphine Villard, médecin généraliste à Lausanne. Il ne faut pas non plus hésiter à initier son entourage (enfants, petits-enfants, etc.) à cette pratique. On peut utiliser un désinfectant si on n'a pas d'autres options, mais attention à ne pas en abuser, car il assèche la peau. Eviter en outre, autant que faire se peut, les contacts entre ses mains et son visage. « Il est également préférable de ne pas toucher les barres des transports publics, les distributeurs de billets et les boutons des ascenseurs », prévient la doctoresse. Autre conseil : s'abstenir de surchauffer son logement et penser à l'aérer quelques minutes tous les jours afin de renouveler l'air intérieur. Il va sans dire qu'il vaut aussi mieux limiter les contacts (les bisous et les quintes de toux qui vous arrivent en pleine figure, par exemple) avec les personnes malades, « qui devraient, selon Delphine Villard, tousser dans leurs coudes plutôt que dans leurs mains pour limiter la contagion ». Et, bien évidemment, ne pas utiliser leurs objets personnels, comme un verre ou des couverts. Même quand on s'aime, on n'est pas obligé de tout partager, surtout pas les virus !

FRÉDÉRIC REIN

Pour éviter d'en arriver là, de simples gestes au quotidien sont à respecter.