Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2019)
Heft: 118

Artikel: Dites non au rhume!
Autor: Bernier, Martine
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-906249

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: 15.07.2025

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

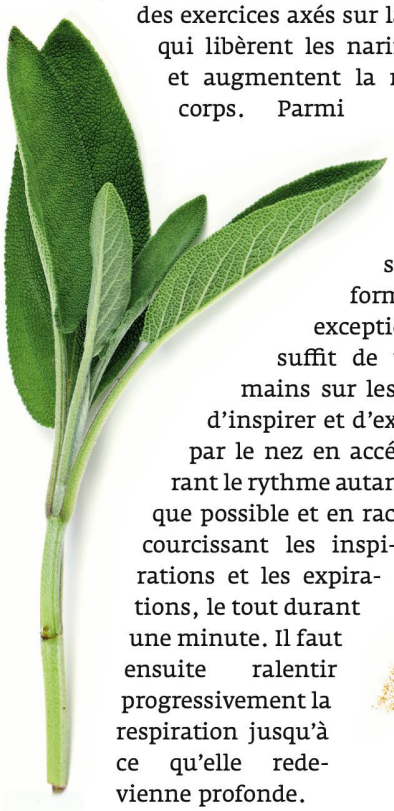
Dites non au rhume !

Nez qui coule, gorge enflammée, fatigue… le rhume vous rend visite. L'heure est venue de sortir les grands moyens !

Nous avons beau tout faire pour nous en protéger, il n'est pas rare, à cette époque de l'année, que nous soyons victimes d'un refroidissement qui met à mal nos corps et nos morals. Si cela vous arrive, commencez par identifier l'ennemi. S'il s'agit d'une grippe, déclenchée par un virus de la famille influenza, vous la reconnaîtrez facilement: virulente, elle débarque en quelques heures, se fera passer pour un rhume, mais ajoutera notamment aux symptômes de la fièvre, des maux de tête, des douleurs musculaires et une fatigue importante. Sans discussion, la grippe vous cloue au lit.

Le rhume, lui, est beaucoup moins ambitieux, associé à un rhinovirus. Il prend son temps pour s'installer, et ses symptômes se cantonnent au niveau des éternuements, de l'écoulement nasal et de maux de gorge. Il se soigne dans un délai de trois à cinq jours, et vous permet de continuer de faire vos tâches quotidiennes.

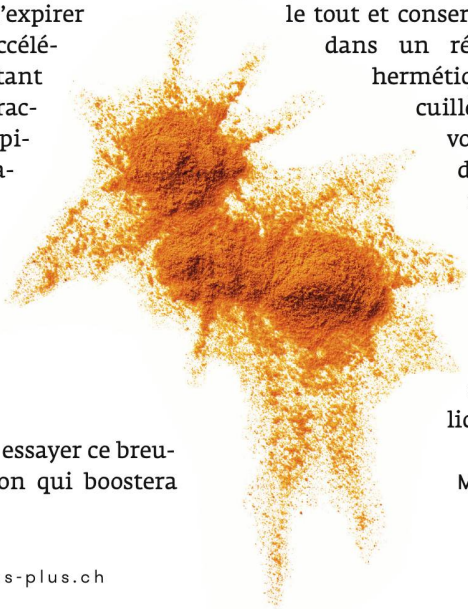
Mais sa présence est suffisante pour vous empoisonner la vie et pour justifier la mise en place d'une batterie d'armes de dissuasion. Elles passent par un sommeil préservé dans une chambre humidifiée, par les inhalations, les gargarismes maison à la **sauge** et au poivre de Cayenne, le grog réconfortant et des huiles essentielles bien choisies. Parmi elles, quelques gouttes de niaouli sur un mouchoir à respirer plusieurs fois par jour aident à déboucher le nez, tandis qu'une goutte d'eucalyptus radié sur un demi-sucre à laisser fondre sous la langue empêche l'infection et a la réputation de « tuer le rhume ». Ajoutez à cela une tisane au thym agrémentée de **miel** et vous aurez déjà une bonne base pour vous soutenir.



LES ALLIÉS MÉCONNUS

Moins connu pour intervenir en cas de rhume, le yoga offre pourtant des exercices axés sur la respiration, qui libèrent les narines, relaxent et augmentent la résistance du corps. Parmi eux, le « Souffle de Feu » ne demande pas de posséder une forme physique exceptionnelle. Il suffit de vous asseoir, mains sur les genoux, d'inspirer et d'expirer par le nez en accélérant le rythme autant que possible et en raccourcissant les inspirations et les expirations, le tout durant une minute. Il faut ensuite ralentir progressivement la respiration jusqu'à ce qu'elle redevienne profonde.

Enfin, vous pouvez essayer ce breuvage antirhume maison qui boostera votre système immunitaire et soulagera votre gorge enflammée. Pour le préparer, vous aurez besoin de deux citrons, d'une orange, d'un peu de gingembre, d'une cuillère à café de curcuma et d'une petite tasse de miel. Les fruits doivent être pelés, coupés en fines tranches et placés dans un bol où ils seront rejoints par le **curcuma**, le miel et le gingembre épluché et pilé dans un mortier. Mélangez bien le tout et conservez le mélange dans un récipient fermé hermétiquement. Une cuillère à soupe de votre mixture dans une tasse remplie d'eau bien chaude une ou deux fois par jour devrait vous aider à franchir ce cap délicat.



MARTINE BERNIER

Istock