

Comment tenter d'éviter un rhume ou une grippe?

Autor(en): **Rein, Frédéric**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): - **(2019)**

Heft 109

PDF erstellt am: **05.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-906027>

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.

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 gripes 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 pen-

ser 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.