

## Rhume Erreurs à éviter

Éternuements, maux de gorge, nez qui coule... Tous les ans c'est pareil difficile d'échapper au rhume et pourtant ! Les médicaments à éviter, la bonne température d'intérieur, les boissons peu recommandées... Voici toutes ces petites erreurs de votre quotidien à éviter auxquelles vous ne pensez pas qui pourraient vous aider à échapper à l'épidémie hivernale. Le point avec le Dr Jean-Loup Dervaux, médecin ORL.

### Les médicaments sans ordonnance à éviter

Pastilles, sirops, sprays... De nombreux médicaments contre le rhume sont vendus en vente libre, mais la plupart d'entre eux n'ont pas apporté la preuve de leur efficacité. Pour certains, ils sont même à éviter car ils entraînent des effets indésirables assez importants. Le mieux : "il est préférable de prévenir avec des cures d'oligo-éléments ou d'homéopathie, sans aucune contre-indications, pendant la période hivernale", explique le Dr Dervaux.

### Chauffer votre intérieur avec la mauvaise température

Une autre erreur consiste à surchauffer son intérieur. La chaleur a tendance à assécher l'air, à déshydrater et à fragiliser la sphère ORL. "Cela a tendance en plus à congestionner les voies respiratoires supérieures", explique le Dr Dervaux. Le mieux : pensez à aérer quotidiennement au moins une dizaine de minutes pour le renouvellement de l'air et l'équilibre du taux d'humidité intérieur-extérieur. Ne dépassez pas une température de 20°C.

### Le régime à éviter

Pour éviter d'attraper un rhume, rien de mieux que d'éviter d'affaiblir son système immunitaire. Et c'est le cas quand vous débutez un régime restrictif, hypocalorique.

Le mieux : mangez équilibré, varié et suffisamment par rapport à votre activité et la température extérieure. Pensez aussi à gérer votre stress, qui a tendance à affaiblir les défenses immunitaires, et à commencer une activité physique régulière qui rebooste l'organisme.

### Rester calfeutré chez soi

Une des erreurs les plus fréquentes est de croire qu'en restant chez soi, calfeutrer et en évitant d'ouvrir les fenêtres, vous serez moins touché par les virus. Cette attitude, au contraire, a tendance à fatiguer et à affaiblir l'organisme.

Le mieux : aérez tous les jours, sortez, bougez, faites une activité physique douce

extérieure même en période hivernale (marche, vélo...). Cela stimule l'organisme et les défenses immunitaires.

### Boire un peu trop d'alcool

A l'arrivée de l'hiver, pour vous, rien de mieux qu'un grog ou d'un bon vin chaud. Et bien, n'en abusez cependant pas ! Car l'alcool fragilise l'organisme et entraîne une baisse des défenses immunitaires. Cela crée également un effet vasoconstricteur, avec une courte sensation de chaleur, suivi d'un refroidissement.

Le mieux : pensez aux boissons chaudes (tisanes, bouillons, soupes..) qui permettent de lutter contre la déshydratation qui a tendance à fragiliser les muqueuses nasales\*.

\* les muqueuses lorsqu'elles ne sont pas suffisamment hydratées ne peuvent pas jouer leur rôle de protection.

### Embrasser et serrer des mains aux mauvaises périodes

Comme vous le savez sans doute, les virus et autres bactéries se transmettent majoritairement par le contact avec une personne ou un objet contaminé.

Le mieux : en période hivernale, il est préférable d'oublier les embrassades chaleureuses et les poignées de main surtout lorsque vous côtoyez des personnes enrhumées. Il est important également de faire des lavages réguliers de vos mains lorsque vous vous rendez dans un endroit public.

### Empruntez des affaires de personnes enrhumées

"Les périodes d'épidémies virales sont très contagieuses", explique le Dr Dervaux. Et les virus et autres bactéries se transmettent majoritairement par le contact avec une personne ou un objet contaminé.

Le mieux : comme pour les poignées de main et les embrassades, évitez de vous prêter vêtements, bonnets et écharpes, et conservez les vôtres.

### Fumer ou rester enfermé avec des fumeurs

Le tabac est à proscrire dans toutes les situations et encore plus à cette période de l'année où les affections respiratoires sont légions. La fumée agresse les muqueuses, que vous soyez fumeur actif ou passif (vous inhalez les fumées des personnes autour de vous).

Le mieux : cessez de fumer et préservez-vous en fuyant la fumée des autres fumeurs .

Sources: Remerciements au Dr Jean-Loup Dervaux, médecin ORL et auteur de

nombreux ouvrages dont Rhumes, otites, bronchites... c'est terminé ! et Fortifiez vos défenses immunitaires aux éditions Dangles.