

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 19 (1989)

Heft: 3

Artikel: Santé : éternuements, toux, enrrouement : chaque année les mêmes misères

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-829583>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 08.02.2025

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

SANTÉ

Eternuements, toux, enrrouement chaque année les mêmes misères

Plus de 100 virus du nez et de la gorge sont sans cesse à l'affût, prêts à nous envahir dès que notre organisme manifeste la moindre faiblesse ou que nos défenses immunitaires ne fonctionnent plus impeccablement. Avec l'arrivée de journées plus froides, les virus ont moins de mal à nous attaquer, ce qui explique le retour régulier des maladies par refroidissement à cette époque de l'année.

Voilà qu'il se met d'abord à couler sans s'arrêter;

puis il devient rouge et ne se débouche plus, ce pauvre nez maltraité par le rhume. La gorge gratte comme du papier émeri et la sensation de pression dans la tête en même temps que la profonde fatigue qui nous saisit ne laissent subsister aucun doute: nous avons attrapé un bon refroidissement. Une prévention est toutefois possible et il ne faut pas la négliger.

Pour commencer, il s'agit de ne pas permettre aux maladies par refroidissement d'avoir prise sur notre organisme: une alimentation équilibrée, beaucoup d'exercice à l'air libre et un sommeil suffisant maintiennent le corps en bonne forme, renforcent nos défenses immunitaires et compliquent la tâche des virus responsables.

Pourtant, si malgré toutes les précautions un virus est parvenu à s'introduire,

nous pouvons adoucir quelque peu le cours de la maladie en prenant certaines mesures appropriées:

– Le repos au lit aide l'organisme à se régénérer et à se détendre, tout en évitant une propagation des virus dans l'entourage.

– Utilisez des mouchoirs en papier et jetez-les dans la poubelle tout de suite après usage, sinon vous dispersez les virus.

– Aérez largement les pièces d'habitation, cela facilite la respiration; évitez malgré tout les courants d'air.

– Ne surchauffez pas les pièces et veillez à ce que l'humidité ambiante soit suffisante. N'employez cependant que des humidificateurs en bon état de propreté, car les filtres sales ne font que propager bactéries et bacilles.

– Absorbent suffisamment de liquides, en accordant la préférence aux boissons chaudes.

– Faites des gargarismes à base de sauge ou de guimauve, cela atténue les maux de gorge.

– Les inhalations dégagent les voies respiratoires, car elles humidifient les muqueuses et les décongestionnent.

– Dans les cas rebelles, des gouttes, des gels ou des sprays conçus tout spécialement pour le nez peuvent apporter un soulagement. Ils provoquent une constriction des vaisseaux, ce qui décongestionne la muqueuse nasale ainsi que les territoires avoisinants de la gorge. Toutefois, en raison des risques d'accoutumance, un traitement à long terme est à déconseiller.

Une fièvre qui monte brutalement, une forte toux et des maux de tête peuvent cependant indiquer qu'il s'agit d'une grippe. Dans ce cas, n'hésitez pas et consultez votre médecin.



16 jours
dès Fr. 990.-

FORME ET SANTÉ à Abano et Montegrotto Terme.

Une formule de vacances sympathique
pour revenir en forme!

Départs du 29 avril au 16 septembre 1989.

SPORT

FITNESS

SOINS THERMAUX

GASTRONOMIE

ANIMATIONS

EXCURSIONS

LE COULTRE

votre créateur de voyages



• GIMEL, 021/828 38 38 • LAUSANNE, 021/22 14 42
• YVERDON-LES-BAINS, 024/21 75 21 • GENÈVE, 022/94 88 94 ou auprès de votre agence de voyages