

BONJOUR LE FROID ET...SON CORTÈGE DE MALADIES

A - LE FROID AUGMENTE LE RISQUE D'INFECTIONS CAR :

- Il irrite et assèche les muqueuses des voies respiratoires ce qui altère les défenses des ces dernières.
- Il favorise le confinement dans des espaces clos et la promiscuité avec d'autres personnes.
- Ce qui augmente le risque de contagion par les gouttelettes de Pflügge (gouttelettes liquides et allergènes expulsées de la bouche ou du nez du patient).
- Les virus s'avèrent plus résistants et plus contagieux lorsqu'il fait froid.



B - LES MALADIES HIVERNALES :

Ce sont principalement des infections respiratoires bénignes.

1. Le rhume ou rhinopharyngite :

Une sensation de nez bouché, des écoulements nasaux, des éternuements, fatigue, et parfois de la fièvre. Un rhume se prolonge rarement plus d'une semaine.

2. La grippe :

C'est une infection virale aigüe se manifestant par des frissons, des douleurs musculaires et articulaires, une forte fièvre, une toux sèche, un écoulement nasal et une fatigue importante.

3. L'angine :

L'angine est une infection de la gorge et une inflammation des amygdales causées par un virus ou une bactérie se manifestant par une douleur à la gorge et des difficultés à avaler, des amygdales douloureuses et gonflées, de la fièvre et une gorge rouge ou blanche.

4. La laryngite :

La laryngite aigue est la plus fréquente : une douleur à la gorge, des difficultés à avaler, une voix enrouée et parfois une toux sèche.

5. L'otite :

C'est une infection de l'oreille dont le symptôme majeur est une douleur brutale, accompagnée de bourdonnements et d'une sensation d'oreille bouchée. Elle peut toucher les deux oreilles en même temps ou une seule à la fois.



C - LES CONSEILS POUR MIEUX AFFRONTER L'HIVER :

- Se laver les mains plusieurs fois par jour ou utiliser un gel hydroalcoolique : le meilleur moyen d'éviter les virus.
Ex : **Gel hydroalcoolique Assanis - Gel hydroalcoolique Bactidose**
- Aérer la chambre pendant au moins 10mn par jour ou utiliser un assainissant : **spray assainissant PuresSENTIEL**
- Adopter une alimentation saine et équilibrée : consommer des soupes avec des légumes et des aliments probiotiques : lait, fromage, yaourt,...
- Inhaler des huiles essentielles : par exemple sur les mouchoirs, sur les taies d'oreiller **spray respiratoire PuresSENTIEL**
- Pratiquer une activité physique régulière
- Dormir suffisamment
- Arrêter de fumer
- Se tenir droit : quand on a froid, on a tendance à se courber et à rentrer la tête dans les épaules. Cette attitude entraîne des tensions dans le dos et le cou. Soulever les épaules jusqu'aux oreilles en inspirant à fond et relâcher en expirant longuement : à faire plusieurs fois de suite.
- Bien se couvrir quand on sort : écharpe, gants, pull,...
- Protéger la peau : le froid agresse et assèche la peau. Ex : **Laino soin nutritif – Dexeryl - Cold cream Avène**



Pour les tous petits !

- Garder le nez du bébé propre. Ex : **Physiodose sérum physiologique – Marimer hygiène nasale**
- Hydrater le bébé de la tête au pied. Ex : **huile d'amande douce Gilbert**
- Aérer toutes les pièces de la maison pendant 10mn par jour
- Conserver une température de 18-19° dans les chambres
- Se laver les mains avant de s'occuper du bébé
- Eviter d'embrasser le bébé à tout va, surtout sur la bouche
- Si la période correspond à la période de diversification alimentaire (6 mois), le faire avec douceur
- Eviter les bains de foule (dans les centres commerciaux,...) : privilégier les promenades en plein air



* En cas de symptômes importants ou d'aggravation, orienter systématiquement le patient vers le médecin.

