

Fièvre, rhume, mal de gorge, etc.
Soulager les symptômes
Conseils futés



Refroidissements



Le scénario se répète?

L'hiver, les refroidissements peuvent se répéter. Mais pour peu d'être bien informé et de suivre quelques conseils pratiques, on peut réduire l'intensité des symptômes. Succès garanti!

Comme il existe plus de 200 virus susceptibles de provoquer des refroidissements, il est difficile de les éviter. Mais au fait, quels sont les symptômes caractéristiques des refroidissements?

Dans le jargon professionnel

on parle d'infection grippale; en langage populaire, de refroidissement. Les deux termes évoquent la même chose: une maladie qui se manifeste par un rhume, de la toux, une légère fatigue, une élévation de la température, une irritation de la gorge et de légers maux de tête.

Tous les refroidissements

évoluent lentement et généralement de la même manière: le rhume apparaît après les maux de gorge et la toux vient compléter le tableau. On peut très bien traiter soi-même ces premiers symptômes sans gravité. Lorsqu'apparaissent

les premiers signes de refroidissements, comme des frissons ou une pression dans la tête, il est grand temps de renforcer les défenses de l'organisme.

La grippe en revanche

se déclare de manière soudaine et l'état du malade se dégrade rapidement. Les symptômes de la grippe ou influenza sont plus marqués que ceux des refroidissements. En cas de fièvre persistante, chez les personnes âgées et les enfants, il est conseillé de consulter un médecin.

Naturellement,

l'idéal est de surveiller sa santé tout au long de l'année. L'organisme est alors mieux armé pour résister aux infections. Si les symptômes se manifestent malgré tout, la première chose à faire est de déterminer exactement la nature de la maladie: simple refroidissement ou véritable grippe?

Refroidissement ou grippe?

Symptômes d'un refroidissement:

Mal de gorge, rhume et toux

Légère fatigue et élévation de la température

Léger mal de tête

Symptômes d'une grippe:

Frissons et fièvre élevée (plus de 38,5 °C)

Courbatures, fortes douleurs dans les muscles et les articulations

Sudation

Violents maux de tête

Fatigue persistante

Difficultés à déglutir et toux sèche

Les symptômes apparaissent en quelques heures

