



Publication spéciale
gratuite dans
votre droguerie.

REFROIDISSEMENTS

L'ESSENTIEL
EN BREF

Apaiser les
symptômes

Plus de 100 virus
différents

Renforcer le système
immunitaire

Sommaire

Echantillon de lecture

Le périple des virus	4
Grippe ou refroidissement?	5
Mieux vaut prévenir que guérir	6
Aucune chance aux virus	7
Quintes de toux...	8
... et nez qui coule	9
Maux de gorge	10
... et maux d'oreilles	11
Enfants enrhumés	12
Compresse et enveloppements	13
Tisanes bienfaisantes	14
Gouttes et sprays apaisants	15

«Deux à cinq jours s'écoulent entre la contamination et les premiers symptômes du refroidissement»



Le périple des virus

Un refroidissement est une infection virale des voies respiratoires supérieures fortement contagieuse, entraînant souvent des infections bactériennes secondaires. Les refroidissements doivent être différenciés de la grippe, également due à un virus mais généralement beaucoup plus virulente dans sa forme. Il existe plus de 100 types de virus différents pouvant provoquer un refroidissement. Les virus se transmettent par projection de gouttelettes, lors d'éternuements ou de quintes de toux, mais aussi par contact avec des personnes ou des objets (poignées de mains, portes, boutons de commande de l'ascenseur). La période d'incubation est de deux à cinq jours.

Système immunitaire

Les virus commencent par attaquer les muqueuses du nez et de la gorge et peuvent ensuite coloniser les bronches ou les sinus. Lorsque le nez, les oreilles et les extrémités sont froides, le risque d'infection virale – donc de refroidissement – augmente. Les pertes de chaleur affaiblissent vraisemblablement le

Les virus et leurs cellules hôtes

Les virus sont des agents pathogènes, mais ne sont pas des micro-organismes indépendants. Ils sont constitués d'une ou plusieurs molécules d'acide nucléique (ADN) entourées d'une coque ou d'une enveloppe. Pour se multiplier, les virus pénètrent dans une cellule hôte où ils libèrent leur patrimoine génétique, qui donne l'ordre à la cellule de produire des particules virales en grand nombre et de les assembler de manière à former de nouveaux virus. La cellule hôte meurt ensuite et des milliers de nouveaux virus sont libérés dans l'organisme à la recherche de nouvelles cellules hôtes – le cycle reprend alors à son début.

système de défense immunitaire, qui peut alors difficilement faire barrage aux virus.

Grippe ou refroidissement?

Echantillon de lecture

Le diagnostic du refroidissement est établi sur la base des symptômes. Lorsque les symptômes sont très aigus, il convient d'exclure d'autres maladies et notamment une vraie grippe. Une analyse du sang permettra de confirmer le diagnostic. Souvent, le refroidissement n'est pas seulement d'origine virale: des bactéries profitent de l'affaiblissement de l'organisme pour proliférer à leur tour – s'ensuit alors une infection bactérienne.

Symptômes indiquant un refroidissement

– Ecoulement nasal: sécrétions liquides et épaisses; de couleur jaune-vert en cas d'infection bactérienne secondaire.

- La respiration par le nez devient difficile en raison de la congestion des muqueuses (nez bouche).
- Pression dans les oreilles due à l'obstruction des sinus.
- Au début de la maladie, la plupart des patients se sentent fatigués et abattus; une légère fièvre, la toux, des maux de gorge et des douleurs dans les membres peuvent apparaître.

Symptômes de la grippe:

- Ils sont similaires mais beaucoup plus virulents, souvent accompagnés de forte fièvre.

