

10 conseils d'ami pour un hiver en santé

Faites un pied de nez au rhume!

par Bryce Wylde

Ah, les sons de l'hiver... la neige qui craque sous les pas, le bruit des lames de patins striant la glace, le sifflement de la bise sous un ciel constellé d'étoiles... Quelle jolie musique pour l'oreille – jusqu'au moment où éternuements intempestifs, reniflements disgracieux et quintes de toux rocailleuse viennent ruiner bruyamment toute la poésie de la saison froide.

Il existe heureusement des moyens pour éviter que votre hiver se transforme en concert cacophonique. Chacun sait que le lavage des mains est une pratique incontournable pour éviter la propagation des microbes. Mais saviez-vous qu'il est tout aussi important de renforcer votre système immunitaire?

Année après année, les virus de l'influenza de types A et B, responsables de la grippe, viennent nous rendre visite de ce côté-ci de la planète entre les mois de novembre et d'avril, incommodant de 10 à 25 % de la population canadienne. Cette maladie infectieuse entraîne hélas autour de 20 000 hospitalisations au pays et, ce qui est plus triste encore, emporte annuellement jusqu'à 8000 Canadiens – qui pour la plupart étaient déjà hypothéqués par un système immunitaire déficient.

Vous êtes curieux de savoir si le virus de la grippe est particulièrement actif dans votre patelin? Selon Google, certains termes de recherche semblent être de bons indicateurs de la propagation de la grippe. Google Suivi de la grippe cumule des données de recherche Google pour fournir une estimation de l'activité grippale. Pour en savoir plus, rendez-vous au <http://www.google.org/flutrends/ca/#CA>

Et parce votre santé me tient à cœur, j'ai maintenant le plaisir de partager avec vous mes dix meilleurs trucs pour réduire vos risques d'être victime de ces infâmes microbes cette année. En avant le palmarès!

10) Barrez la route à l'ennemi

Vos yeux et votre nez sont tapissés de membranes que les virus du rhume et de la grippe utilisent sans vergogne comme porte d'entrée. Lorsque ces muqueuses sont asséchées, vos sentinelles immunitaires (les soldats qui contrôlent l'accès à l'entrée) ne sont plus aux aguets et rien n'empêche alors les intrus de franchir le seuil. Les voyages en avion de même que les longues heures dans des bureaux fermés et très secs sont deux situations typiques où le fait de baisser la garde vous place à très haut risque. La solution : avant l'embarquement ou la réunion, appliquez un peu de gelée de pétrole dans vos narines à l'aide d'un coton-tige, et vous voilà muni d'une barrière supplémentaire contre les germes!



9) Désinfectez vos mains après avoir manipulé, disons... à peu près tout!

Ayez toujours dans votre sac à main ou votre poche un désinfectant pour les mains entièrement naturel, capable d'éliminer 99,9 % des germes. Cette solution n'est efficace qu'à une seule condition : la mettre effectivement en pratique!

8) Veillez sur vos tout-petits

Peu visibles à l'œil nu, les germes sont pourtant omniprésents et squattent à peu près tout ce qu'un enfant peut toucher au cours d'une journée... et les poignées de portes ne sont que la pointe de l'iceberg! Avec leurs nez qui coulent et leurs menottes poisseuses, nos petits « touche-à-tout » sont souvent des vecteurs de germes ambulants. Mais on ne peut évidemment pas les enfermer sous une cloche de verre. Vous pouvez toujours essayer de vous prémunir contre leurs microbes, mais tôt ou tard le rhume ou la grippe auront raison de vos bouts de chou cet hiver. Et c'est tant mieux! La maladie est ce qui permet à leur système immunitaire de se développer. S'il le faut, demandez conseil à votre pédiatre ou médecin de famille, mais sinon évitez les produits sans ordonnance contenant du dextrométhorphan ou de la guaifénésine, deux substances considérées comme nocives par Santé Canada. Et allez-y mollo également avec l'acétaminophène! Des études récentes indiquent qu'une utilisation excessive – en particulier chez les enfants – peut faire grimper la quantité d'enzymes hépatiques à des niveaux non souhaitables. Fort heureusement, il existe d'excellentes solutions naturelles pour soigner nos petits trognons qui ont la goutte au nez.

7) Soignez vos muqueuses

Veillez à bien hydrater vos muqueuses en buvant beaucoup de liquide. Manipulez vos verres de contact avec des mains propres et, pour l'amour du ciel, évitez de vous mettre les doigts dans le nez et de vous frotter les yeux!

6) Faites de beaux dodos

Dormez et dormez encore! Assurez-vous d'avoir la quantité de sommeil nécessaire pour vous sentir en forme. C'est prouvé, l'insomnie et le stress nuisent à la santé du système immunitaire. Et si vous tombez malade, le sommeil sera votre allié le plus précieux sur le chemin de la guérison. Rhume ou pas, veillez à éviter la congestion nasale durant la nuit. Pour ce faire, je recommande fortement l'utilisation de bandelettes pour ouvrir les voies nasales et prolonger la période de sommeil. Ces produits naturels sont non invasifs; ils aident vraiment à dégager les voies respiratoires et permettent à l'organisme de profiter du repos dont il a tant besoin.



5) Offrez l'hospitalité aux bons microbes...

Soyez proactif et pensez probiotiques! Dites-vous que les antibiotiques ne pourront rien contre les virus et qu'en plus, ils mettront K.O. les bonnes bactéries qui composent votre flore intestinale. Les plus récentes études indiquent que la santé de l'intestin et celle du système immunitaire vont de pair. Le stress de la vie quotidienne, les mauvaises habitudes alimentaires, la pollution, le manque d'exercice – voilà autant de facteurs qui peuvent réduire la quantité de bactéries utiles dans l'intestin, d'où provient jusqu'à 80 % de la réponse immunitaire de l'organisme!

Hélas, de nos jours l'alimentation seule ne suffit pas à fournir un apport optimal en probiotiques. Une grande partie des bonnes bactéries que nous procurerions normalement les fruits et légumes frais sont désormais retirées lors du processus de préparation des aliments. Et même des quantités astronomiques de yogourt ne sauraient vous procurer toutes les bactéries nécessaires. Que ce soit pour prévenir la maladie, combattre un rhume ou une grippe, ou contrebalancer l'effet de médicaments antibiotiques, il vous faudra prendre des probiotiques fortement dosés.

4) Vous allez éternuer? De grâce, faites-le dans votre manche!

Vous avez entendu ce mot d'ordre aussi souvent que « lavez-vous les mains »... et vous ne le faites toujours pas? Qu'attendez-vous? Ce n'est pourtant pas sorcier – faites-le!

3) Prenez une douche nasale!

Je parie que vous rêvez de passer un savon à la prochaine personne qui vous conseillera de laver vos mains pour prévenir le rhume et la grippe. Mais voici une recommandation qui ne vous a peut-être encore jamais été faite : irriguez votre cavité nasale – ou, plus simplement, douchez votre nez! Procurez-vous un pot neti et utilisez-le pour déloger les virus et bactéries qui crèchent dans votre appendice nasal et, par le fait même, stopper toute attaque infectieuse imminente.

2) Donnez un petit coup de « D » pour votre santé

Si vous vivez au nord du 32e parallèle, vous souffrez sans doute d'un faible apport sinon d'une carence en vitamine D (la vitamine du soleil) et êtes conséquemment plus sujet au rhume et à la grippe. Demandez à votre médecin de passer un test sanguin pour connaître votre 25OHD sérique. Si ce taux est inférieur à 80 ng/dl, commencez à prendre un supplément quotidien à la dose que vous recommandera le médecin.

1) Mettez toutes les chances de votre côté

Tout le monde connaît l'adage : « mieux vaut prévenir que guérir ». Et voilà qu'aujourd'hui la science rejoint la sagesse populaire. En effet, la plus vaste étude menée jusqu'ici sur l'échinacée confirme son efficacité et son innocuité dans la prévention du rhume et de la grippe. Mais pas n'importe quelle préparation d'échinacée : Echinaforce d'A. Vogel. Les chercheurs du Centre d'étude du rhume à l'École de sciences biologiques de l'Université Cardiff ont récemment complété le plus important essai clinique au monde sur la plante *Echinacea purpurea*. L'efficacité de ce remède naturel, dont on avait



toujours vanté les mérites pour prévenir le rhume et la grippe, avait été remise en question ces derniers temps – en particulier au moment où des formules nouvelles, moins chères et moins concentrées étaient venues inonder le marché. Mais cette récente étude a permis de donner l'heure juste quant aux bienfaits à court et à long termes de l'échinacée pour combattre les virus du rhume et de la grippe. Les conclusions des scientifiques sont sans équivoque : l'utilisation d'une préparation adéquate d'échinacée a pour effet de réduire le nombre d'épisodes de rhume, d'écourter la durée des symptômes du rhume et de limiter le recours à des analgésiques synthétiques contenant de l'acétaminophène ou de l'ibuprofène. Alors, dites-moi, avez-vous pris votre Echinaforce aujourd'hui?

Le Dr Bryce Wylde figure au nombre des plus grands experts de la médecine naturelle au Canada. Il est l'auteur d'un ouvrage intitulé *The Antioxidant Prescription*. www.wyldeabouthealth.com

Textes tirés de l'article paru dans le numéro d'octobre 2013 de *Tonic Toronto*.

