

VOTRE
LOGO

LES **BOBOS**

DE L'HIVER...



VIRUS la guerre

L'HIVER ARRIVE,
ET AVEC LUI SON LOT DE PETITS DÉSAGRÈMENTS.
COMMENT RÉSISTER AUX VIRUS,
SE PROTÉGER DU FROID,
PALLIER LE MANQUE DE LUMIÈRE
AFIN DE PASSER UNE SAISON EN BELLE FORME ?

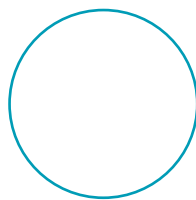
Une armée invisible

Rhume (il en existe 200 formes différentes), angine, grippe, bronchite, gastro... Les virus nous pourrissent la vie tout l'hiver... Pourquoi prolifèrent-ils en cette saison ? D'une part, car nous avons tendance à rester dans des espaces confinés (maison, bureau), secs et peu ventilés, ce qui accroît le risque de contamination. D'autre part, parce que les températures basses et la diminution de l'ensoleillement, augmentent la durée de vie des virus.

Le nez, la bouche et les yeux sont les principales portes d'entrée des virus dans notre organisme.



est déclarée !



IMMENSEMENT

Grippe

Le virus de la grippe est très contagieux et s'attrape quand il est propulsé par la toux, la salive, les éternuements, les postillons, les sécrétions respiratoires ou par les mains, ainsi que par les objets ou les jouets contaminés.

Le vaccin contre la grippe reste le meilleur moyen de se protéger. Il n'est pas totalement efficace, mais il réduit les risques de complications. Un délai de quinze jours après l'injection est nécessaire pour être protégé. Le virus évoluant chaque année, il faut se faire vacciner tous les ans.

Le vaccin est recommandé aux personnes âgées de plus de 65 ans, aux femmes enceintes, aux personnes obèses, ainsi qu'à certains professionnels de santé.

LES BONS GESTES À ADOPTER

- Lavez-vous les mains régulièrement avec de l'eau et du savon.
- Couvrez-vous la bouche quand vous toussiez ou éternuez (dans votre manche ou dans un mouchoir à usage unique). Transmettez ce réflexe à vos enfants.
- Faites un lavage de nez quotidien avec du sérum physiologique.
- Ne serrez pas la main d'une personne infectée, ne l'embrassez pas, ne partagez pas ses effets personnels (couverts, verre, brosse à dents, serviette de toilette...).
- Évitez les lieux très fréquentés (centres commerciaux, transports en commun) et n'y emmenez pas les nourrissons et les enfants.
- Aérez votre logement chaque jour pour renouveler l'air, et ne surchauffez pas.

Tous les ans, plus de **2 millions** de Français contractent le virus de la grippe.

Gare à la gastro

En hiver, c'est essentiellement le rotavirus, extrêmement contagieux, qui sévit, entraînant de véritables épidémies. Chez les enfants et les personnes fragiles, la gastro peut être encore plus sévère, provoquant une déshydratation qui peut aller jusqu'à l'hospitalisation.

L'infection à rotavirus est la cause chaque année d'environ 155 000 consultations pour diarrhée aiguë chez les enfants de moins de 3 ans et de 14 000 hospitalisations.

COMMENT L'ÉVITER ?



✓ Se laver les mains :

- systématiquement après être passé aux toilettes et avant la préparation des repas. Evidemment, les personnes malades s'abstiendront de préparer à manger pour le reste de la famille ; avant de passer à table et en sortant de table. Il existe aujourd'hui des savons-gels très efficaces qui s'utilisent sans eau et éliminent un maximum de germes indésirables.

- ✓ Ne pas boire dans le même verre et ne pas manger dans la même assiette que quelqu'un d'autre.

- ✓ Dans la cuisine, plan de travail, évier, table, frigo doivent être souvent et très soigneusement nettoyés.

- ✓ Enfin, si quelqu'un est malade dans la famille, les toilettes doivent être désinfectées très régulièrement.



Pour les bébés, chez qui le risque de déshydratation est le plus élevé, deux vaccins contre le rotavirus sont aujourd'hui disponibles. Ils sont administrés par voie orale, au plus tard à l'âge de 6 ou 8 mois. Le hic : ils coûtent cher et ne sont pas remboursés par la Sécurité sociale.

Certains mutuelles le prennent en charge. En France, la vaccination n'est pas recommandée pour les adultes.



QUAND LA GASTRO EST LÀ

- Se réhydrater avec de l'eau minérale, du bouillon, des boissons légèrement sucrées, et mettre son système digestif au repos.
- Éviter fruits frais ou légumes crus, boissons gazeuses et produits laitiers.
- Réintroduire progressivement les féculents, les viandes, les poissons bien cuits, et les biscuits.
- Si les symptômes persistent et s'aggravent, il faudra consulter son médecin traitant pour qu'il prescrive un traitement adapté.

Aïe, ça caille!

QUAND IL FAIT FROID, L'ORGANISME MET EN PLACE UNE VÉRITABLE STRATÉGIE POUR SE RÉCHAUFFER. LA CONSOMMATION D'OXYGÈNE AUGMENTE, LE CŒUR BAT PLUS VITE, LES VAISSEAUX SANGUINS SE CONTRACTENT. L'APPAREIL RESPIRATOIRE ET LE SYSTÈME CARDO-VASCULAIRE SONT MIS À RUDE ÉPREUVE. EN CAS DE GRAND FROID, LES BÉBÉS, LES MALADES CHRONIQUES ET LES PERSONNES ÂGÉES SONT TRÈS EXPOSÉS.



Les maladies dues au froid

L'HYPOTHERMIE (ou chute de la température du corps) est une des principales causes de mortalité. Elle est due à l'exposition directe au froid, qui provoque une compression progressive de tous les systèmes organiques. En cas d'hypothermie, le patient est confus, il frissonne, sa peau est pâle, et sa température artérielle s'élève.

L'ENGELURE représente le premier degré de la gelure. Elle se manifeste par des fissures et des ampoules douloureuses qui apparaissent à la commissure des lèvres et à l'extrémité des doigts.



QUAND IL FAIT FROID

- **Protégez les extrémités (tête, bouche, nez, mains, pieds), qui sont les plus exposées. Préférez les moufles aux gants, car elles permettent l'échange thermique entre les doigts.**
- **Multipliez les couches de vêtements. L'air est un excellent isolant thermique.**
- **Pensez à mettre de bonnes chaussures pour éviter les chutes.**
- **Si vous souffrez d'une pathologie, restez chez vous.**
- **Évitez de sortir les bébés et les jeunes enfants, même bien protégés.**
- **Ne faites pas d'efforts intenses dans le froid sans échauffement préalable.**
- **Méfiez-vous de l'association stress + tabac + froid, qui augmente le risque d'infarctus.**
- **Surveillez les bulletins météo avant de sortir : meteofrance.com.**
- **Faites réviser votre chaudière. Chaque année, en France, 90 personnes meurent intoxiquées au monoxyde de carbone. Ces accidents surviennent le plus souvent lors de l'utilisation d'appareils de chauffage de fortune.**



La lumière, l'anti-blues de l'hiver

L'hiver met notre corps, mais aussi notre moral, à rude épreuve à cause du manque de lumière. Contre le « blues de l'hiver », la luminothérapie permettrait de réduire les troubles dépressifs.

La **LUMINOTHÉRAPIE** consiste à s'exposer tous les jours, de préférence le matin, pendant au moins une demi-heure, à une source de lumière blanche artificielle, correspondant à la lumière plein soleil en extérieur mais sans Uva ni Uvb, d'une puissance de 10 000 lux.

Grâce à l'exposition à cette lumière, la rétine, via les neurotransmetteurs, inhibe la mélatonine, une hormone normalement sécrétée le soir avant de s'endormir et que nous produisons davantage en hiver lorsque la luminosité baisse.

Attention, en cas de **maladie de l'œil** (dégénérescence maculaire liée à l'âge, conjonctivite, glaucome...), il est recommandé de prendre conseil auprès de son médecin traitant.

SPECIMEN



QUELLE LAMPE CHOISIR ?

- La lampe doit comporter la norme CE médical 93/42/CEE, qui vous garantit qu'elle répond aux exigences de sécurité et d'information du consommateur.
- Assurez-vous qu'elle n'émet pas d'UV nocifs pour la peau.
- Choisissez une lampe de 10 000 lux. A noter : plus vous vous tenez éloigné de l'appareil, moins vous recevez de lumière. Certains fabricants sérieux signalent que l'on reçoit 10 000 lux à 30 centimètres et seulement 5 000 lux à 45 centimètres.
- Prix : entre 85 et 300 euros, selon la taille et la forme de l'appareil.

COMMENT passer

LES ASTUCES
POUR STIMULER
NOTRE ORGANISME
ET TRAVERSER LES FRIMAS
EN BONNE SANTÉ.

Un cocktail de vitamines

La star de l'hiver est la vitamine C. Elle permet de mieux résister au froid et aux infections. On en trouve dans les agrumes (les fruits de la saison), les kiwis... à consommer en jus ou en salade.

Les choux (le brocoli surtout), le persil en contiennent également beaucoup.

Pour stimuler le système immunitaire, la vitamine B9 est particulièrement recommandée. Il y en a dans le poisson, le cresson, les noix, le brie, les céréales complètes...



er un bon hiver?

IMMENSE

N'oubliez pas les oligoéléments

Le zinc (huîtres, poissons, lentilles...) et le sélénium (thon naturel, foie de veau...) sont deux oligoéléments indispensables en hiver. Le magnésium se trouve dans les coquillages, céréales, amandes. Craquez pour le chocolat noir riche en fer, qui donne un coup de fouet au moral.

Optez pour les légumineuses

Les lentilles et les pois chiches, par exemple, sont riches en protéines végétales et en acides aminés. Les légumineuses contiennent également des glucides, des fibres, des minéraux (comme le fer, le magnésium ou encore le sélénium) et des vitamines (B6 en particulier).

Mangez des pâtes et des féculents

Ces sucres lents constituent une réserve de glucides, prioritairement utilisés lorsque le corps frissonne. Enfin, sachez que le gras ne protège pas du froid et que l'alcool ne réchauffe pas! Au contraire, son effet vasodilatateur favorise la déperdition de chaleur.



Buvez, inhalez!

En hiver, l'air est souvent sec, surtout à l'intérieur. Il est important de boire beaucoup d'eau, régulièrement, en petite quantité (entre 1,5 et 2 litres par jour). Mais aussi du thé, des infusions, des soupes... Si vous êtes enrhumé, boire fluidifiera les sécrétions. Les huiles essentielles (bio de préférence) à base d'eucalyptus, de thym ou d'extrait de benjoin, humidifient et assainissent l'air de votre maison.





HAPPY HOUR SOUPES

Bougez, sortez !

Profitez de la lumière naturelle. N'abandonnez pas le sport, au contraire : en hiver on a tendance à emmagasiner les calories.

Limitez votre consommation de tabac.
La cigarette compromet la microcirculation sanguine, notamment au niveau des extrémités du corps.
Elle augmente ainsi le risque de gelure.

Chouchoutez votre peau !

La peau souffre en hiver – surtout les peaux sensibles et très sèches –, et l'on peut ressentir des désagréments : sécheresse, tiraillements, gerçures des mains et des lèvres...
N'hésitez pas à utiliser des crèmes grasses pour bien hydrater la peau, et éviter les démangeaisons.

Préférez les douches tièdes aux bains chauds.

Privilégiez sur la peau le 100 % coton. Evitez le contact direct de l'épiderme avec la laine.

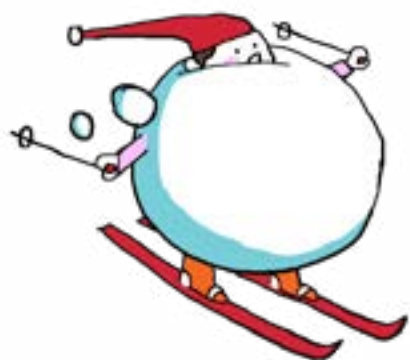
SPORTS D'HIVER

on limite la casse

Les sports d'hiver sont à l'origine de 150 000 blessures chaque année en France*.

Les débutants sont les plus touchés.

Quelques règles de prévention permettent d'éviter les accidents les plus courants.



*Source : association Médecins de montagne.

LES BONS RÉFLEXES

- Bien faire vérifier ses fixations.
- Prendre un petit déjeuner complet.
- Emporter de l'eau.
- S'échauffer avant de prendre les pistes.
- Faire des pauses régulières.

LES TRAUMATISMES LES PLUS COURANTS

• **L'entorse du genou** est fréquente sur ski, surtout chez les femmes de plus de 25 ans. Il faut faire régler ses fixations, chaque année, par un professionnel afin de favoriser le déchaussement en cas de chute.

- **La lésion de l'épaule** se retrouve surtout chez les snowboardeurs. L'échauffement ainsi que les exercices de tonicité musculaires, au moins un mois avant de partir, sont recommandés.
- **La fracture du poignet** représente 7 % des blessures; elle est très fréquente chez les snowboardeurs. Conseil : utiliser des protections adaptées.

Le casque est indispensable pour les enfants, mais aussi pour les adultes. Même avec un casque, le contrôle de la vitesse reste de mise.

LES FÊTES sans prise de tête

Gras, sucre,
alcool...
Les occasions
de faire des
excès sont légion
pendant les fêtes.

UN REMÈDE LES PENDULES À L'HEURE

- Pour éliminer l'alcool, buvez de l'eau, alcaline de préférence, car elle neutralise l'acidité, pendant le repas, mais aussi après. La consommation d'alcool fait monter le taux d'acidité de l'organisme.
- Une diète (bouillon de légumes, légumes verts vapeur) vous permettra de retrouver la forme. A faire pendant une petite semaine.
- Vous pouvez traiter les symptômes du réveil douloureux avec du paracétamol en cas de maux de tête (pas d'aspirine, elle favorise les saignements), un produit contre les vomissements ou un pansement gastrique en cas d'acidité et de brûlures.
- Un peu de sport, peu intense : la marche ou le vélo à allure réduite, la natation à petite vitesse sont conseillés.



