

BIEN PASSER L'HIVER

La saison hivernale est souvent synonyme de fatigue, coup de blues, dépression saisonnière et aussi, bien sûr, de maladies infectieuses. Pour mettre toutes les chances de son côté, et lutter au mieux contre l'impact sur l'organisme des jours trop courts et des virus du moment, mieux vaut prêter plus que jamais attention à ces deux garants d'une vie plus saine : alimentation et activité physique. Vous retrouverez dans ce dossier quelques réflexes à ne pas perdre de vue pour traverser l'hiver sans encombre. Et parce que se faire du bien est aussi un gage de bonne santé, rien n'empêche de s'échapper quelques jours au soleil ou dans une thalasso équipée de dispositifs bien-être high tech ! ■ E.G.

Sus aux virus de saison !

En hiver, les épidémies défilent et ne se ressemblent pas. Il existe pourtant des gestes quotidiens très simples qui permettent de limiter les risques de contamination.

Chaque hiver, ils sont de retour. Ils, ce sont les virus responsables d'infections respiratoires (rhumes, rhinopharyngites, grippes, bronchites, bronchiolites chez l'enfant) et de gastro-entérites, dont le risque principal est la déshydratation chez les plus fragiles. Ces virus se transmettent par voie aérienne : ils sont présents dans l'air, lorsqu'une personne malade occupe une pièce fermée par exemple, et plus encore dans

les gouttelettes émises à l'occasion d'une toux, d'un éternuement ou dans les postillons. Leur transmission s'effectue aussi par contact direct des mains, d'une personne infectée à une autre, ou avec un objet contaminé (jouets, poignée de porte...). Ces épidémies virales frappent essentiellement en hiver car nous passons plus de temps dans des espaces confinés et peu aérés, au bureau, à l'école et dans les transports en commun. Mais aussi parce

IDÉE REÇUE / Les solutions hydroalcooliques ne sont pas plus efficaces qu'un bon lavage des mains au savon et à l'eau pour éliminer les microbes. Utilisées trop souvent, elles peuvent même avoir des effets indésirables (irritation de la peau, allergies...). Mieux vaut donc ne pas en abuser, et les réserver aux cas où on n'a pas accès à des sanitaires.

Booster son immunité ?

Alors, échinacée, oligoéléments... On ne compte plus les produits qui promettent de stimuler le système immunitaire et de passer l'hiver sans encombre ! Pourtant, aucune étude scientifique solide ne permet aujourd'hui d'affirmer que, chez des personnes en bonne santé et sans carence particulière, la consommation de telle ou telle substance diminue statistiquement le risque d'être infecté. Seuls les probiotiques, ces micro-organismes vivants

présents dans certains aliments, ont permis, dans quelques études, de réduire la durée d'infections respiratoires ou digestives (mais pas d'en diminuer le risque !). Pour maintenir votre immunité au top de sa forme, veillez surtout à bien dormir : le manque de sommeil augmente le risque de rhume ; et à manger varié et équilibré, en privilégiant les fruits et légumes de saison, afin de ne souffrir d'aucune carence en vitamines et oligoéléments. E.G.



PHOTO: BUREAU UNIVERSEL

qu'à cette saison, notre système immunitaire est affaibli par la fatigue et le froid. Enfin, parce que nos muqueuses (nez et bronches), fragilisées par l'air froid et sec, jouent moins bien leur rôle de barrière contre les microbes.

Pour limiter les risques

- Lavez-vous les mains régulièrement, surtout avant de manger, après être passé aux toilettes, avoir toussé ou vous être mouché (certains virus survivent plusieurs heures sur la peau !)
- Aérez au moins 10 minutes par jour les espaces confinés, domicile et bureau.
- Évitez, si possible, les lieux de forte affluence (transports en commun aux heures de pointe, grands magasins...)
- Utilisez des humidificateurs d'air si votre logement ou bureau comporte un chauffage électrique qui assèche l'air.

Si vous tombez malade

- Pensez à protéger votre entourage de vos microbes !
- Utilisez des mouchoirs en papier plutôt qu'en tissu (de véritables réservoirs à microbes !) et jetez-les à la poubelle à chaque usage.
- Placez votre main devant votre

bouche lorsque vous toussiez ou éternuez, en n'oubliant pas de les laver après !

- Évitez d'embrasser, surtout les personnes les plus fragiles (nourissons, enfants, personnes âgées).

Grippe
2,47 millions de personnes touchées en moyenne

18 300 décès
Surmortalité constatée en 2014-2015 (InVS)

9 semaines
Durée moyenne de l'épidémie (qui débute en général fin décembre)

Gastroentérite (diarrhées aiguës)

1,35 millions de personnes concernées

7 semaines
Durée moyenne (début fin décembre).
Sources : réseau Sentinelles, INSERM/UPMC

Peut-on encore se faire vacciner contre la grippe ?

Le vaccin contre la grippe est le meilleur moyen de se protéger contre les complications de cette maladie virale, et notamment d'éviter l'hospitalisation aux plus fragiles. Le vaccin est recommandé - et pris en charge à 100% par l'assurance maladie - pour les plus de 65 ans, les femmes enceintes et certaines personnes atteintes de maladies chroniques (diabète, maladies respiratoires chroniques, insuffisance cardiaque, maladies rénales...). Cette année, la campagne de vaccination a été fixée du 12 octobre 2015 au 31 janvier 2016. Mais si l'épidémie se révèle tardive et/ou particulièrement importante, elle pourra être étendue jusqu'à la fin février, comme cela avait été le cas à l'hiver 2014/2015. Tenez-vous au courant auprès de votre médecin ou de votre pharmacien si vous faites partie des personnes fragiles et que vous n'êtes pas encore vacciné. ■ Emilie Gillet

AUTOMÉDICATION

Faire les bons choix

RHUME Éviter les médicaments contenant de la pseudoéphédrine, une molécule à effet vasoconstricteur qui augmente le risque d'accident cardiovasculaire. Ils sont particulièrement déconseillés chez les moins de 15 ans, les personnes souffrant d'hypertension artérielle, ou prenant des antidépresseurs de type IMAO.

TOUX SÈCHE Privilégier les sirops à base de dextrométhorphan, la substance qui a le meilleur rapport efficacité/tolérance en cas de toux sèche. Et éviter ceux contenant un antihistaminique qui présentent de nombreux effets indésirables : sécheresse des muqueuses, troubles visuels ou urinaires...

TOUX GRASSE La plupart des sirops contiennent de l'acétylcystéine ou de la carbocistéine, des substances qui n'ont jamais démontré leur efficacité dans le traitement de la toux grasse. C'est pourquoi ils ne sont plus remboursés depuis 2006, leur service médical rendu étant jugé insuffisant.

MAUX DE GORGE La plupart des comprimés à sucer renferment un antiseptique, non justifié car les maux de gorge ne sont pas provoqués par une bactérie ou un virus, et/ou un anesthésique à l'efficacité très limitée car le temps de contact avec la muqueuse est trop court.

DIARRHÉE Privilégier les médicaments contenant du loperamide, un ralentisseur du transit avec un bon rapport efficacité/tolérance. Éviter ceux à base de nifuroxazide, un antiseptique avec un mauvais rapport efficacité/tolérance, non remboursé depuis 2008 pour cause de service médical rendu insuffisant.

Pour en savoir plus : « Médicaments sans ordonnance. Les bons et les mauvais ! » du Pr Jean-Paul Giroud, éditions de la Martinière, 2011.