

# Il fait froid, il pleut : vais-je attraper un rhume ?

Attraper un rhume quand les températures descendent, rien de plus ordinaire.  
Mais le froid et la pluie ont-ils une vraie influence sur le fait d'attraper un rhume ?



## Le froid entraîne-t-il les rhumes ?

A priori, pas vraiment - le rhume est une maladie entraînée par un virus.

Nous l'attraperons si nous entrons en contact avec ce virus, et une température qui descend n'est pas suffisante pour nous faire tomber malade.

Cependant, le froid est tout de même un facteur de risque.

En effet, notre nez et nos voies respiratoires sont faits pour se débarrasser des microbes avant qu'ils ne nous fassent tomber malade. En hiver et en automne, quand l'air est sec et froid, les muqueuses sont irritées et remplissent donc moins bien ce rôle de défense.

## Et sortir sous la pluie, ça donne le rhume ?

La pluie, désagréable et refroidissante, est moins mauvaise pour les voies respiratoires. En revanche, la pluie nous incite (tout comme le froid) à rester à l'intérieur de nos maisons et à emprunter les transports en commun plutôt que marcher ou prendre un vélo.

**Conséquence :** nous sommes plus souvent réunis dans des espaces intérieurs.

Une aubaine pour les virus du rhume, qui trouvent là l'occasion rêvée pour contaminer de nouvelles personnes !

## Le froid quand on a déjà le rhume, c'est mauvais ?

Si le fait d'attraper un rhume n'est lié qu'indirectement au froid, en revanche, les médecins sont unanimes pour dire qu'il est important, une fois que la maladie est là, de rester au chaud et au sec.

Notre organisme a en effet assez à faire pour lutter contre les microbes, il n'a pas besoin en plus de dépenser de l'énergie à se réchauffer !



**A noter :** Alors si votre nez coule, que vous éternuez et que votre tête semble avoir doublé de volume, mettez une petite laine... ou deux, et même une écharpe !

# Le rhume : il ne passera pas par vous !

Un rhume est si vite attrapé qu'il est préférable de respecter quelques gestes préventifs.

Même s'il existe des facteurs prédisposants, il est possible de freiner la propagation des virus.

## Comment éviter un rhume ?

### 6 conseils pour que le rhume passe son chemin !

- 1 Evitez les contacts directs (poignées de main, baisers) avec les personnes ayant un rhume. Elles peuvent vous transmettre un virus.
- 2 Stimulez votre système immunitaire en faisant des repas nutritifs et bien équilibrés.
- 3 Faites une cure de vitamine C.
- 4 Ne vous surmenez pas. Au contraire, aménagez-vous des moments de repos. La fatigue et le stress, en diminuant l'efficacité du système immunitaire, vous rendent vulnérable aux infections.
- 5 Habillez-vous chaudement pour sortir : bonnet, gants et écharpe.
- 6 Ne surchauffez pas les pièces, car lorsque vous sortez à l'extérieur, les changements brusques et importants de température affaiblissent vos défenses et vous rendent plus sensible aux infections.

