

Maladie

Les maux d'hiver

Vrai ou faux

Rhume, grippe et bronchite, sont des grands classiques durant l'hiver. Il faut dire que le froid fragilise nos défenses et favorise le développement de certains virus hautement transmissibles.



1 Sans traitement, un rhume s'éternise

Faux.

Un rhume, traité ou non, dure une semaine environ. En fait il n'existe pas de traitement, le rhume guérit spontanément. On peut cependant atténuer les symptômes, comme la douleur avec du paracétamol ou les maux de gorge avec des pastilles et un collutoire.

Attention toutefois, si le rhume finit par atteindre les sinus ou les bronches, il s'agit de complications qui ne relèvent plus du rhume et qui doivent amener à consulter.

2 Une baisse des défenses immunitaires favorise les gripes, rhumes et autres maux de l'hiver.

Vrai.

Une baisse des défenses immunitaires favorise également les infections graves avec de la fièvre.

3 A l'arrêt du tabac, on a tendance à faire davantage de rhumes.

Vrai.

Continuellement agressées par la fumée du



tabac, les muqueuses présentes dans la gorge des fumeurs se sont épaissies. A l'arrêt, soudainement plus fines, elles résistent moins bien aux virus et autres germes. C'est ainsi que l'ex-fumeur peut avoir tendance à faire, momentanément, plus de rhumes qu'auparavant.

4 Le virus de la grippe préfère le froid, c'est pourquoi l'épidémie de grippe a toujours lieu durant l'hiver.

Vrai.

Le virus de la grippe fait le tour du monde en suivant l'hiver.

5 Les angines peuvent être dues à des virus ou à des bactéries.

Vrai.

La majorité des angines sont virales, mais il existe aussi des angines bactériennes. Le médecin dispose d'un test très simple et rapide pour différencier l'origine d'une angine. Il peut ainsi décider ou non de prescrire des antibiotiques (uniquement contre les angines bactériennes).

6 Les asthmatiques font plus de rhumes et de gripes que les autres.

Faux.

Les asthmatiques ne développent pas plus de rhumes, de bronchites ou de gripes que les autres. En revanche, chez eux, un rhume par exemple, peut entraîner des symptômes plus marqués, comme de l'asthme par exemple. C'est pourquoi la vaccination contre la grippe est recommandée aux asthmatiques.

7 Tousser tous les matins au réveil, parfois avec des crachats, témoigne d'un bon rhume.

Faux.

La toux matinale, avec ou sans crachats, doit mettre les fumeurs sur la piste d'une broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO). Il faut impérativement consulter. Ce n'est pas normal de tousser tous les jours pendant des semaines, voire des mois !

8 La pollution augmente le risque d'avoir une bronchite.

Vrai.

Les poussières et toutes autres particules irritantes fragilisent les tissus et les rendent plus sensibles aux infections virales ou bactériennes. Résultats, les personnes qui vivent dans les régions les plus polluées (grandes villes par exemple) sont plus souvent et plus fortement enrhumées que celles qui vivent en pleine nature (campagne, montagne).

9 Certains rhumes s'accompagnent d'une toux sèche.

Faux.

Rhume et bronchite entraînent une toux grasse et des sécrétions. Il s'agit d'une défense de l'organisme contre un virus. La toux sèche peut avoir une autre origine. Si elle s'éternise plusieurs mois, il faut consulter.

10 Faire du sport diminue le risque d'être enrhumé.

Vrai.

Pratiquer une activité physique régulière diviserait par deux le risque d'être atteint d'un rhume. L'activité physique réduirait également la gravité de l'infection et enfin, la durée des symptômes.