

Rhumes & Grippe

Quelles sont les causes des rhumes et des gripes ?



Vous ne vous en rendez peut-être pas compte, mais il existe plus de 200 virus dans votre environnement qui peuvent provoquer des rhumes et des gripes. Les virus pénètrent dans l'organisme par les yeux, le nez et la bouche ; ils peuvent se propager par contact personnel ou en touchant des surfaces qui ont déjà été infectées par un virus.

Quelle est la différence entre un rhume et la grippe ?



Une fois qu'un virus a pénétré dans votre organisme, vous ne tardez pas à souffrir d'un rhume (une infection virale du nez ou de la gorge) ou d'une grippe (qui affecte le système respiratoire).



Le rhume est plus bénin que la grippe, les symptômes se développant progressivement, notamment un écoulement nasal, une congestion de la poitrine, un mal de gorge et une toux. Grâce au repos au lit et aux médicaments en vente libre, le rhume disparaît généralement en quelques jours.



La grippe est plus grave et peut se développer rapidement. Les symptômes peuvent comprendre une forte fièvre, des douleurs musculaires, des courbatures, une fatigue extrême, une gêne thoracique, des maux de tête et des frissons. La grippe peut également entraîner des maladies mortelles comme la pneumonie.

Comment se protéger



Vous pouvez vous protéger contre les rhumes et les gripes :

- Évitez de toucher les surfaces puis de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche.
- Évitez les contacts étroits avec les personnes susceptibles d'avoir un rhume ou la grippe.
- Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon
- Maintenez les surfaces propres
- Renforcez votre système immunitaire en mangeant sainement, en vous hydratant et en restant actif.

Si vous pensez avoir la grippe (forte fièvre ou symptômes graves et persistants), consultez votre médecin.

