

We Love Winter

Nos conseils préférés
pour profiter pleinement
de la saison froide,
en bonne santé

Connaissances
spécialisées,
informations et
conseils utiles au
quotidien.

CSS

Sommaire

Avant-propos	3
Bonjour l'hiver – Bonjour la santé!	3
La prévention par l'alimentation	4
Légumes d'hiver sains: notre top 12	6
Des aliments sains et polyvalents	8
La prévention par l'exercice physique	13
Six postures de yoga pour un meilleur équilibre	14
Jogging en hiver: les principaux conseils	16
La prévention grâce à la pleine conscience	17
Pleine conscience: les exercices préférés de nos quatre expertes	18
Quatre techniques de relaxation: laquelle me convient le mieux?	19
La prévention grâce au système immunitaire	21
Renforcer son système immunitaire: six conseils simples	22
Refroidissement ou grippe?	24
Interpréter correctement les symptômes	25
Top 5 des remèdes maison en cas de refroidissement	27

Bonjour l'hiver – Bonjour la santé!

Dévaler les pistes de ski à toute vitesse, flâner sur les marchés de Noël en toute décontraction ou se blottir chez soi à la lueur des bougies: il y a tant de raisons d'aimer l'hiver. Mais bien sûr, il est important de rester attentif à sa santé, surtout pendant la saison froide.

Le froid, l'humidité, les pièces fermées et l'air sec du chauffage mettent nos défenses immunitaires à rude épreuve, et le manque de soleil peut peser sur notre moral. Mais faut-il pour autant renoncer aux joies de l'hiver?

Certainement pas! Chacun y va de ses précieux conseils et astuces pour passer l'hiver heureux et en bonne santé. Et nos expertes et experts à la CSS ne font pas exception, avec des astuces qui vont de l'exercice de pleine conscience au shot citron-gingembre. Découvrez par vous-même les recommandations de nos héroïnes et héros de l'hiver et adhérez à notre slogan: WE LOVE WINTER.



La prévention par l'alimentation

Pain d'épices, rôti de fête et vin chaud, lorsqu'il s'agit d'alimentation, beaucoup ont en tête de délicieux plats traditionnels, surtout en hiver. Et pourquoi pas? Mais certaines recettes plus inhabituelles ou sous-estimées procurent (au moins) autant de plaisir tout en étant meilleures pour la santé. Photographe culinaire et coach en nutrition, Lara Hüsler nous révèle ce qu'elle apprécie particulièrement en hiver, et qui lui fait tout simplement du bien.



Lara Hüsler, photographe culinaire
et coach en nutrition

Le shot citron- gingembre, un véritable booster immunitaire

Parmi les plantes médicinales, le gingembre a de nombreuses vertus. Concentré de la précieuse racine, le populaire shot de gingembre permet de faire le plein d'énergie:

Ingrédients (sans mixeur)

300 g de gingembre frais

Jus et zeste de 5 citrons bio

700 ml d'eau

200 g de miel

Préparation

Laver le gingembre et le couper en petits morceaux sans l'éplucher.

Laver les citrons, râper le zeste des citrons et le faire cuire avec les morceaux de gingembre dans une casserole avec 700 ml d'eau pendant environ 20 minutes. Passer le liquide au tamis et laisser refroidir.

Presser les citrons et en mélanger le jus avec le miel. Ajouter ce mélange au liquide refroidi de gingembre et zestes de citron, transvaser le tout dans une bouteille en verre propre et mettre au réfrigérateur.



Ingrédients (avec mixeur)

Env. 100 g de gingembre

3 citrons

Préparation

Presser trois citrons.

Eplucher le gingembre, le découper en petits morceaux et les ajouter au jus de citron.

Mixer le mélange (blender ou mixeur plongeant).

Pour que le shot ne soit pas trop épais, passer le mélange au tamis fin, puis verser le tout dans une bouteille hermétique.

Conseil

Il est possible de varier la recette de base à son gré. Par exemple, en utilisant du curcuma et de l'orange pour une expérience gustative étonnante.



Légumes d'hiver sains: notre top 12

Pensant qu'en hiver, presque rien ne pousse dans nos contrées, de nombreuses personnes se tournent vers des légumes d'été importés, comme l'aubergine, la tomate ou la courgette. Pourtant, ce n'est pas une obligation, tant le choix de légumes d'hiver locaux est grand et bon pour la santé.



Chou kale

C'est la nouvelle star des légumes d'hiver. Apprécié entre autres dans les smoothies verts, il est très riche en vitamine C.



Chou de Bruxelles

Un grand classique. Le chou de Bruxelles contient de la vitamine K, importante pour la coagulation du sang, ainsi que du magnésium et du fer.

Flower sprouts

Riche en nutriments, il s'agit d'un croisement entre le chou frisé et le chou de Bruxelles. Les connaisseurs apprécient son goût de noisette et son agréable croquant.



Chou frisé

Egalement connu sous le nom de chou de Milan. Une excellente source d'acide folique. Consommées crues en salade, les feuilles internes sont délicieuses.



Cardon

Une spécialité romande traditionnellement servie lors du repas de Noël, une fois le légume coupé en morceaux et cuit dans du vinaigre et de l'eau.



Endive

On l'apprécie en salade avec des morceaux d'orange ou de pomme, qui atténuent son amertume. L'endive est aussi un délice cuite à la vapeur ou en gratin.



7



Rampon

Cette salade d'hiver robuste contient beaucoup de vitamine A, C, E, B9 et de potassium. Les gourmets la dégustent cuite à l'étuvée dans un peu de beurre.



Betterave rouge

Parente de la betterave sucrière, elle est également riche en glucides. Elle contient aussi de bonnes vitamines, en plus d'être source de fer. Savoureuse aussi bien crue que bouillie, cuite au four ou sous forme de jus.

9



Panais

Une variété ancienne redécouverte, dont le goût se situe entre celui de la carotte et du céleri. Plus riche en vitamine C que la carotte, il contient aussi de la pectine, bonne pour le transit intestinal.



Courge

Bonne source de bêta-carotène. On peut manger non seulement sa chair (cuite ou crue), mais aussi les graines.

Scorsonère (salsifis noir)

Surnommée «asperge du pauvre», la scorsonère est en réalité l'un des légumes-racines les plus raffinés. Elle contient notamment du manganèse, qui aide à former la dopamine.



10

Topinambour

Ce tubercule au goût de noisette, légèrement sucré, peut être consommé cru ou cuit. Il n'est pas nécessaire de l'éplucher, il faut seulement le laver et le brosser. Il est riche en inuline, une fibre alimentaire rassasiante.



Des légumes plutôt que de la dinde? C'est possible! Pour le menu de Noël aussi, il peut être intéressant de changer ses vieilles habitudes.» **Lara Hüsler**

Des aliments sains et polyvalents

Du petit-déjeuner à l'en-cas sucré: les légumes et aliments locaux sont aussi colorés et variés que délicieux. En plus, ces «superaliments» régionaux apportent une portion supplémentaire d'ingrédients sains dans l'assiette.

La courge, un multitalent

Ce n'est qu'à Halloween qu'elle a de quoi nous effrayer. Sinon, la courge, qui se décline en des milliers de variantes, est avant tout savoureuse et très bonne pour la santé. Elle contient aussi de nombreux sels minéraux comme le fer et le potassium, des vitamines et provitamines, des fibres, et tout cela avec extrêmement peu de calories.



Le marron: un superaliment

Nul ne peut vraiment résister à l'odeur des marrons grillés. Bonne nouvelle: céder à la tentation est recommandé. «Les marrons sont un aliment local, sain et délicieux», déclare Ewa Heimerdinger, diététicienne. Pauvres en matières grasses, mais riches en protéines et glucides complexes qui garantissent une satiété durable, les marrons constituent l'en-cas idéal pour un regain d'énergie entre les repas. La coach en nutrition Lara Hüsler recommande les «boules aux marrons enrobées de chocolat».



L'odeur des marrons me fait systématiquement penser à Noël et à la montagne. D'ailleurs, ils sont aussi très bons en purée ou en pâte à tartiner! Egalement un pur délice associés à des épices hivernales.»

Lara Hüsler



Bon à savoir

Pauvres en matières grasses, mais riches en protéines et glucides complexes qui garantissent une satiété durable, les marrons constituent l'en-cas idéal pour un regain d'énergie entre les repas.

Recommandation pour le petit-déjeuner: granola à la courge



Ingrédients

200 g de courge, p. ex. potimarron

80 g de flocons d'avoine fins

80 g de gros flocons d'avoine

60 g de flocons de soja

50 g de graines de courge

50 g de noix de pécan grossièrement hachées

1 gousse de vanille

30 g de sirop d'agave

30 g d'huile de coco liquide

Préparation

Préchauffer le four à 180°C (chaleur tournante).

Si besoin, éplucher la courge (selon la variété, la peau est comestible et on peut aussi la laisser). L'épépiner et la râper finement avec une râpe à bircher.

Verser sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et étaler finement. Pré-sécher pendant environ 15 minutes dans la moitié inférieure du four.

Mettre les autres ingrédients secs dans un saladier et bien remuer.

Ajouter ensuite tous les ingrédients liquides et bien mélanger.

Répartir la préparation sur la courge séchée et bien mélanger à l'aide d'une fourchette.

Faire cuire le granola au four à 160°C (chaleur tournante) pendant environ 10 minutes.

Mélanger ensuite le granola avec une cuillère.

Cuire encore 7 à 8 minutes.

Pendant les dernières minutes, jeter régulièrement un œil au four pour s'assurer que le granola ne devienne pas trop foncé.

Une fois le temps de cuisson terminé, retirer du four et laisser refroidir complètement sur une grille.

Recette du déjeuner: chou frisé à la feta aux noix



Portions: **3 à 4 personnes**

Temps: **20 minutes de préparation,**
sur la table en 45 minutes

Ingrédients pour le chou frisé

400 g de chou frisé

300 g de carottes colorées

5 à 6 radis

Un oignon

2 cs d'huile d'olive

1/2 cc de sel aux herbes

Un peu de poivre

Ingrédients pour la feta aux noix

2 morceaux de feta

3 cs de farine d'épeautre

Œuf (battu)

3 cs de noix

3 cs de chapelure

Un peu d'huile pour faire revenir

Préparation du chou

Préchauffer le four à 180°C (chaleur voûte et sole). Séparer le chou du trognon, le couper en quatre, puis en lanières. Disposer dans un plat graissé. Laver les carottes (les éplucher éventuellement), les tailler en julienne, couper les radis en deux et les ajouter sur le chou. Eplucher l'oignon, le couper en quatre et le répartir dessus. Assaisonner et faire cuire pendant env. 25 à 30 minutes dans la partie basse du four préchauffé à 180°C, jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

Préparation de la feta aux noix

Sortir la feta de son emballage et tamponner avec un papier de ménage. La couper en diagonale. Mettre l'œuf battu et la farine chacun dans une assiette plate. Hacher finement les noix et les mélanger à la chapelure dans une autre assiette plate. Passer d'abord chaque triangle de feta dans la farine et secouer l'excédent. Les passer ensuite dans l'œuf, puis dans la panure en pressant cette dernière. Faire revenir des deux côtés à feu moyen dans un peu d'huile pendant 3 à 4 minutes.

Sain et régional: le chou frisé

Egalement connu sous le nom de chou de Milan ou chou de Savoie, le chou frisé a sa place sur toutes les tables, surtout pendant la saison froide. Sa teneur élevée en vitamine C renforce le système immunitaire, et son apport réduit en calories permet de lutter contre les kilos indésirables de l'hiver.

i

Friandise: boules aux marrons enrobées de chocolat



Portions: **environ 24 boules**

Temps: **40 minutes de préparation,**

30 minutes de refroidissement, durée de conservation

4–5 jours au réfrigérateur

Ingrédients pour les boules aux marrons

200 g de marrons surgelés

70 g d'amandes

5 dattes Medjool

1 à 2 cs de cannelle

1 cc de poudre de gingembre

Ingrédients pour l'enrobage au chocolat

80 g de chocolat noir à la fleur de sel

Quelques amandes effilées

Boules aux marrons

Faire bouillir les marrons surgelés dans un peu d'eau pendant environ 10 minutes. Jeter l'excédent d'eau et mettre les marrons dans un mixeur puissant. Ajouter les amandes. Dénoyer les dattes et les ajouter au mélange, ainsi que la cannelle et le gingembre. Bien mélanger pendant 1 à 2 minutes jusqu'à obtention d'une pâte homogène et collante. Se laver les mains, puis former des boules de la taille d'une noix, en pressant bien.

Enrobage au chocolat

Hacher grossièrement le chocolat et le mettre dans un bol. Faire bouillir un peu d'eau dans une casserole et mettre le bol avec le chocolat par-dessus. L'eau ne doit pas dépasser le bord du bol. Baisser le feu au niveau 1 ou 2 (l'eau ne doit plus bouillir). Faire fondre le chocolat doucement.

Plonger délicatement les boules l'une après l'autre dans le chocolat à l'aide d'une cuillère et d'une fourchette de manière à les recouvrir et placez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Il est possible de décorer les boules avec des amandes effilées. Réfrigérer pendant au moins 30 minutes.

La prévention par l'exercice physique

Le ski comme sport d'hiver? Evidemment. Et sinon? Les Olympiades de la télévision sur votre canapé? C'est plutôt déconseillé. En cette période hivernale, l'exercice physique est tout aussi précieux qu'amusant! A condition de suivre les bons conseils. Vous faites partie de ces personnes courageuses qui sortent faire

du sport à l'extérieur même en hiver? Respect! Nos conseils pour faire du jogging en hiver sont faits pour vous. A moins que, comme la professeure de yoga Carmen Felder, vous ne cherchiez une activité à faire chez vous? Si c'est le cas, vous trouverez dans les pages suivantes six postures de yoga pour renforcer votre équilibre.



Carmen Felder, professeure de yoga

Six postures de yoga pour un meilleur équilibre

Pour entraîner l'équilibre, les postures de yoga classiques, comme celle de l'aigle, sont utiles. Voici encore six autres variantes qui mettront au défi l'équilibre de tout le corps et vous feront découvrir votre potentiel d'amélioration.



La planche: éloigner les épaules des oreilles et détendre la nuque

Voici le défi: épaules loin des oreilles, dos droit, pieds à la largeur du tapis. Bassin neutre lors du mouvement. Important: éloigner les épaules des oreilles et détendre la nuque.



La planche latérale: efficace pour l'équilibre du corps tout entier

Voici comment fonctionne la posture de la planche latérale: dos droit, bras formant une ligne droite, regard dirigé vers l'avant ou vers le plafond. Variante plus facile: poser le genou inférieur.



La posture de la table pour un tronc stable

Cette posture cible la stabilité du tronc. Epaules au-dessus des poignets, pieds flex, dos droit et bassin neutre.



La posture de la chaise pour les mollets

La posture de la chaise est un exercice efficace à la fois pour l'équilibre et les mollets. Dos droit, nuque détendue.



La posture du flamant rose, c'est là que ça se corse.

Complexe, la posture du flamant rose requiert de la coordination et de l'équilibre. Pieds flex ou, pour les débutants, blocs de yoga en guise de soutien.



→ Lien vers la vidéo sur le yoga



Fente en torsion: tout en équilibre.

Au lieu de diriger le haut du corps vers l'avant comme dans la fente classique, nous mettons particulièrement l'équilibre au défi en faisant une torsion. Genou au-dessus de la cheville, dos droit, haut du corps légèrement vers l'arrière, regard dirigé vers l'arrière.



«En yoga, les exercices d'équilibre sont particulièrement difficiles pour moi. Au quotidien aussi, c'est parfois un défi de trouver le bon équilibre. Non seulement le yoga entraîne mon équilibre, mais j'essaie aussi d'appliquer au quotidien ce que j'apprends sur mon tapis.» Carmen Felder



Jogging en hiver: les principaux conseils

C'est lorsqu'il fait mauvais et froid qu'on voit qui est vraiment courageux. Avec ces conseils, vous n'aurez plus d'excuses pour vous entraîner correctement en hiver.

Choisir les bons vêtements

Pour les sports qui font transpirer, on conseille de superposer des couches de vêtements fonctionnels selon la technique de l'oignon. Dans l'obscurité, il faut se munir d'un gilet fluorescent et, si possible, d'une lampe frontale. Et n'oubliez pas votre bonnet, car une grande partie de la chaleur corporelle s'évacue par la tête. Optez aussi pour des chaussures qui protègent bien contre l'humidité.

Respirer par le nez et réduire le rythme

Veillez à réduire votre allure lorsqu'il fait froid et, si possible, à toujours respirer par le nez en hiver. Jusqu'à -15 degrés, le corps parvient à réchauffer l'air de sorte que les bronches ne subissent pas de dommages.

Boire beaucoup, même en hiver

Lorsqu'il fait froid, on n'a pas très soif, mais l'organisme a toujours besoin d'autant de liquide que le reste du temps. Avec l'air sec produit par le chauffage, l'évaporation augmente, c'est pourquoi il faut boire au moins deux litres d'eau par jour.

Conseil

Boire des liquides chauds permet de s'hydrater plus facilement en hiver et réchauffe de l'intérieur.



La prévention grâce à la pleine conscience

Plus haut, plus vite, plus loin: une philosophie de vie que beaucoup poursuivent et qui souvent n'apporte qu'une seule chose: du stress. La pleine conscience et l'entraînement à la pleine conscience sont des techniques importantes pour gérer notre quotidien et faire du bien à notre âme.

La pleine conscience consiste à être présent ici et maintenant et à observer, au lieu de juger. Le mieux est de pratiquer la pleine conscience avec une curiosité amicale envers soi-même. Cela ne semble pas si difficile, n'est-ce pas?



Pleine conscience: les exercices préférés de nos quatre expertes

La pleine conscience est un sentiment d'acceptation de l'état des choses, à tout moment. Outre la méditation, des exercices simples de pleine conscience peuvent être intégrés au quotidien. Nos expertes lèvent le voile sur leurs exercices préférés.



Christina Hunkeler

Elargir la routine matinale

«En plus de la méditation, j'essaie d'intégrer la pleine conscience dans mon quotidien en consacrant du temps à deux activités quotidiennes durant ma routine matinale: boire mon café en pleine conscience et prendre ma douche en pleine conscience, en concentrant à chaque fois tous mes sens sur l'instant présent.»



Anne Bode

La marche et la respiration

«Je synchronise ma vitesse de marche avec le rythme de ma respiration selon mes besoins ou sur certains trajets. La marche et la respiration de relaxation m'aident par exemple à mieux maîtriser mes pensées avant d'aller travailler. Lors de cet exercice, je synchronise mes pas avec le rythme de ma respiration. Par exemple, j'inspire sur trois pas et j'expire sur les six pas suivants. Il est important que la phase d'expiration soit à peu près deux fois plus longue que la phase d'inspiration.»



Karin Gentsch

Promenade pendant la pause de midi

«Une à deux fois par semaine, je profite de la pause de midi pour faire un petit tour dans mon quartier. Je me suis habituée à n'emporter avec moi ni sac ni téléphone portable et à ne pas écouter de musique. Par contre, je choisis toujours délibérément un itinéraire légèrement différent.»



Selina Züst

Un réveil en douceur

«Eprouver du stress dès le matin n'est pas la meilleure façon de démarrer une journée en pleine conscience. C'est pourquoi je prends toujours suffisamment de temps pour me lever le matin, en mettant mon réveil un peu plus tôt. Ainsi, chaque matin, je peux respirer profondément, prendre conscience de mon corps et démarrer la journée en pleine conscience tout en me réveillant tranquillement.»

Quatre techniques de relaxation: laquelle me convient le mieux?

Diminuer le stress: les techniques de relaxation que l'on peut facilement utiliser au quotidien sont particulièrement efficaces. Laquelle correspond le mieux à votre quotidien?

Exercices de respiration

Parfois, ce sont les situations banales du quotidien qui nous stressent le plus. C'est dans ces moments-là qu'il est judicieux d'utiliser l'une des méthodes de relaxation les plus simples: évacuer le stress par la respiration.

Voici comment faire:

Redresser le haut du corps et se caler contre le dossier de la chaise. Le ventre et la cage thoracique doivent pouvoir bouger librement.

Laisser pendre librement les épaules et les bras, poser les pieds au sol.

Inspirer par le nez. Prolonger l'expiration par «sssss». Plus le «sssss» est doux, moins il y a d'air qui sort et plus l'expiration dure longtemps.

Maintenir le haut du corps droit et répéter l'exercice dix fois.

Training autogène

Des difficultés à déconnecter et à vous endormir? Laissez-vous tenter par un training autogène. Pratiqués régulièrement, ces exercices régulent la respiration, ralentissent le rythme cardiaque, détendent les muscles et procurent une agréable sensation de chaleur.

Voici comment faire:

Se coucher sur le dos ou s'asseoir confortablement et fermer les yeux.

Laisser vagabonder ses pensées pour se concentrer uniquement sur son corps.

Se dire des phrases que l'on associe à un ressenti apaisant. «Mon cœur bat tranquillement.» «Mon bras gauche est très lourd.»

Répéter ces phrases plusieurs fois.

Si on applique ces exercices pendant la journée et qu'on doit ensuite être en forme, le «réveil» est important. Pour cela, prononcer des formules telles que «Ouvre les yeux!» ou «Tends tes bras!»

Inspirer profondément et s'étirer.

Détente musculaire progressive

Cette méthode inventée par le médecin et psychologue américain Edmund Jacobson suit un principe simple: pour se détendre, on contracte certains groupes musculaires les uns après les autres, avant de les relâcher.

Voici comment faire:

.....
S'asseoir confortablement et fermer les yeux.
.....

Croiser les bras derrière la tête. Pousser la tête en avant avec les bras tout en poussant celle-ci en arrière pour qu'une tension se crée.
.....

Soulever les jambes, écarter les orteils, contracter la sangle abdominale, pousser les mains vers l'extérieur.
.....

Contracter tous les muscles simultanément pendant cinq secondes. Dire: «Je lâche prise.»
Faire une brève pause, répéter l'exercice, respirer calmement, détendre le corps et ressentir cette détente.
.....

Exercices de pleine conscience

Les techniques de relaxation doivent être adaptées à nous et à nos besoins, sans quoi notre projet «détente» pourrait se solder par un échec rapide. C'est pourquoi il vaut mieux commencer par de petites séquences simples. Même de petits exercices de pleine conscience nous font avancer, par exemple lorsqu'on fait des tâches quotidiennes (éplucher les légumes, se brosser les dents, repasser les chemises) avec conscience.



Les techniques de relaxation doivent être adaptées aux besoins de chacun»

Roman Portmann, hypnothérapeute et coach en épigénétique



La prévention grâce au système immunitaire

Le système immunitaire est essentiel à la vie. Il nous protège des polluants, des agents pathogènes et des modifications cellulaires pathologiques.

En hiver, lorsque les températures chutent et que les jours raccourcissent, le système immunitaire est sollicité comme jamais, car l'hiver est la saison des refroidissements. Cela s'explique notamment

par le fait que les virus et les bactéries se multiplient mieux lorsque les températures sont un peu plus fraîches et que les cellules se défendent moins bien. La bonne nouvelle, c'est qu'un bon système immunitaire n'est pas seulement une question de chance. Nous pouvons agir pour améliorer nos défenses naturelles et notre santé.



Renforcer son système immunitaire: six conseils simples

Renforcer naturellement son système immunitaire n'est pas si compliqué. Nous vous présentons six conseils simples pour stimuler vos défenses. Ainsi, les virus et les bactéries auront la vie particulièrement dure et vous pourrez profiter des bons côtés de l'hiver.

1 Bouger

L'activité physique est bénéfique non seulement pour le corps, mais aussi pour l'esprit. L'air frais apporte des effets positifs supplémentaires et stimule la circulation sanguine.

2 Varier son alimentation

Une alimentation équilibrée est essentielle. Les aliments ayant un effet positif sur le système immunitaire sont par exemple le piment, les poivrons rouges, le gingembre ou l'ail.

3 Prendre des douches écossaises

Les vaisseaux sanguins se dilatent sous l'effet de l'eau chaude, tandis qu'ils se contractent immédiatement avec l'eau froide. Cela dynamise le métabolisme et la circulation sanguine, tout en ayant un effet positif sur notre humeur.

4

Eloigner le stress

Le stress lié à la vie quotidienne influence notre circulation sanguine, ce dont souffre aussi notre système immunitaire. Essayez donc une séance de massage, des exercices de yoga (voir page 14), des techniques de relaxation (voir page 19), un bain thermal ou un sauna.

5

Rire

En effet, le rire est bénéfique non seulement pour le cœur, mais aussi pour le système immunitaire. De plus, la sécrétion de sérotonine, l'hormone du bonheur, favorise la bonne humeur et, grâce à une respiration plus profonde, le corps reçoit davantage d'oxygène.

6

Dormir

Rien de tel qu'une bonne nuit de sommeil. Les études le démontrent: les personnes qui dorment mal affaiblissent leur système immunitaire. Toutefois, la qualité du sommeil est plus importante que sa durée.



Aujourd'hui, nous sommes passés maîtres dans l'art de la désinfection.

Et c'est bien ainsi, car des mains et des surfaces fraîchement lavées ou désinfectées éloignent les virus. Mais il ne faut pas tomber dans l'excès, car certaines bactéries et virus stimulent notre système immunitaire. Mieux vaut donc s'en tenir à la devise: propre oui, mais pas stérile.»

Rosalie Mutter, spécialiste de la santé



Refroidissement ou grippe?

Les termes «refroidissement» et «grippe» sont souvent utilisés de manière interchangeable, car ces deux maladies présentent parfois des symptômes similaires, comme des troubles respiratoires ou de la fièvre. Elles sont toutefois causées par des virus différents. A cela s'ajoute l'infection grippale, un autre terme pour le refroidissement, qui entretient la confusion.



Interpréter correctement les symptômes

Refroidissement ou grippe? Certaines caractéristiques peuvent nous aider à faire la différence et déterminer ce que nous avons réellement. Car ce n'est qu'en identifiant les symptômes que nous pouvons aussi nous débarrasser plus rapidement du refroidissement ou de la grippe.

Symptômes typiques de la grippe

Sensation de malaise généralisé intense, d'apparition soudaine

Poussée de fièvre rapide (plus de 38°C)

Frissons

Maux de tête et douleurs dans les membres

Rhume et toux

Maux de gorge et difficultés à avaler, enrrouement

Abattement et épuisement, rarement vertiges

Vomissements, maux de ventre et diarrhée (en particulier chez les enfants)



Se débarrasser de la grippe – Que puis-je faire moi-même?

Il est important de bien s'hydrater pour compenser la perte de liquide due à la fièvre et au rhume.

En cas de toux avec expectorations, il ne faut pas prendre de médicaments contre la toux.

Ne pas évacuer les mucosités empêche la guérison et favorise l'apparition de complications.

Il ne faut utiliser des sprays nasaux décongestionnants que sur une courte durée: pas plus de sept jours, car ils assèchent les muqueuses, surtout si on les utilise de manière répétée et régulière. La pommade nasale ou les sprays nasaux à base de sel marin sont plus adaptés.

Repos au lit



Se débarrasser du refroidissement – Que puis-je faire moi-même?

Se ménager, éventuellement se reposer au lit

Se laver les mains régulièrement

Jeter ses mouchoirs en papier directement après utilisation

Eternuer et tousser dans son coude

Boire beaucoup, par exemple de l'eau, du lait mélangé à du miel, des tisanes à la sauge et à la camomille, etc.

Sprays décongestionnants pour le nez (max. 5 jours) / Bains de bouche et de gorge désinfectants

Remèdes maison (voir page 27)

Solution saline: pour le rinçage nasal et les gargarismes

Renforcer son système immunitaire (voir page 22)

Symptômes typiques du refroidissement

Abattement (fatigue, manque de tonus)

Fièvre, frissons

Reniflements / nez qui coule

Maux de gorge, enrrouement

Gonflement des ganglions lymphatiques du cou

Toux, éternuements

Maux de tête et douleurs dans les membres

Durée: 7 à 10 jours



Qu'il s'agisse d'un refroidissement ou d'une grippe, si vous avez une forte fièvre, une intensification des douleurs, une toux avec expectorations de sang ou des difficultés à respirer et que vos symptômes persistent pendant plus de 10 jours, consultez impérativement un médecin.» **Roli Hügi, rédacteur**



Top 5 des remèdes maison en cas de refroidissement

Ce ne sont pas les remèdes maison qui manquent. Mais les preuves cliniques de leurs effets sont plutôt rares. Cela ne signifie pas forcément que les remèdes maison sont inefficaces. Le manque d'études est notamment dû au fait que celles-ci coûtent cher et sont complexes à réaliser. Pourtant, certains remèdes maison se sont imposés depuis des siècles.





Prendre un bain, tout simplement

Lorsque les premiers symptômes du refroidissement se manifestent, il est recommandé de prendre un bain chaud au romarin, à la lavande ou à la prêle, car dans l'eau chaude, le corps se détend et peut faire le plein de chaleur.

Bain au romarin:

Faire bouillir env. 100 g de feuilles de romarin dans 3 litres d'eau. Laisser infuser pendant 15 minutes, puis filtrer.

Ajouter à l'eau du bain (28–38°C) et se baigner pendant 15–20 minutes.

Se reposer ensuite pendant 15–30 minutes. Le bain a un effet revigorant et ne doit donc pas être pris le soir.



→ Voir les instructions pour le bain à la lavande



→ Voir les instructions pour le bain à la prêle



Il est important de bien s'hydrater.

Les tisanes mucilagineuses ont une action anti-inflammatoire et apaisante. Parmi celles-ci, on trouve notamment celles à base de guimauve, de mousse d'Islande, de mauve ou de plantain lancéolé. Mais l'eau et les soupes contribuent également à éviter le dessèchement des muqueuses.





Se protéger grâce à un bon système immunitaire

Inhalations

Les inhalations, par exemple avec de l'eucalyptus, aident à respirer à nouveau profondément et de manière détendue.

Inhalation d'eucalyptus:

L'inhalation d'eucalyptus est recommandée dans le traitement des refroidissements, de la grippe et du rhume.

Dans un bol, verser 1 litre d'eau bouillante sur 1–2 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus.

Couvrir sa tête avec une serviette et inhaler les vapeurs pendant environ 5 minutes.

A faire 2–3 fois par jour.



Conseil

En déplacement, on peut inhaler 1–2 gouttes versées sur un mouchoir pour soulager les symptômes.



Solutions pour gargarismes

Débarassez-vous des maux de gorge en faisant des gargarismes à base de sauge ou de fleurs d'arnica, et ce, grâce au pouvoir de guérison de la nature.

Solution pour gargarismes à base de sauge:

Préparer un thé avec 3 cuillères à café de tisane de sauge et une tasse d'eau bouillante.

Laisser infuser pendant 10–15 minutes et utiliser comme solution pour gargarismes plusieurs fois par jour.



→ Voir les instructions pour les fleurs d'arnica



De quoi s'emballer!

En plus des fameux cataplasmes pour les mollets en cas de fièvre, les enveloppements peuvent également être efficaces contre les maux de gorge et d'oreilles ou la toux et le rhume. Par exemple, les enveloppements à base de moutarde ou d'oignons. Mais attention: il faut toujours tester la température au préalable en posant les enveloppements sur l'avant-bras, afin d'éviter les brûlures.

Enveloppement à la moutarde contre le rhume et la toux:

Verser une cuillère à soupe de graines de moutarde dans 1 litre d'eau bouillante.

Plonger une petite serviette en lin ou en coton dans ce mélange, puis l'essorer et la déplier pour la placer sur la poitrine. Une fois la serviette humide placée, déplier un linge-éponge et/ou une couverture en laine sèche par-dessus.

Temps d'action: vérifier la coloration de la peau au bout de 2 minutes. Si elle n'est pas trop rouge et que l'application de la compresse n'est pas désagréable, celle-ci peut être laissée en place entre 5 et 10 minutes.

Ensuite, il faut retirer la compresse. Sur la peau rouge, il est possible d'appliquer de l'huile (p. ex. huile de tournesol).



→ Découvrir l'enveloppement à base d'oignons



Veillez à n'utiliser qu'une faible dose d'huiles essentielles contenant de l'eucalyptus ou de la menthe poivrée lorsque des enfants se trouvent dans la même pièce. Les solutions d'eau salée conviennent particulièrement bien aux enfants pour le rinçage du nez: dissolvez 1 cc de sel dans ½ litre d'eau tiède; à l'aide d'un tube ou d'une douche nasale, nettoyez soigneusement chaque narine. Chez les enfants en bas âge, utilisez une pipette. **Karin Bucher, rédactrice et mère de famille**

