

Les refroidissements



Les refroidissements

Maladies	Signes de reconnaissance	Causes
Rhume	nez qui coule, éternuements	inflammation
Bronchite	toux, maux de gorge, crachats glaireux	inflammation
Coqueluche	toux sévère	inflammation des voies respiratoires
Pneumonie	frissons, fièvre, douleur thoracique aiguë	inflammation, très souvent accompagnée d'une angine ou grippe

Les infections dûes à un refroidissement sont les plus courantes pour l'homme. Les jeunes enfants sont touchés le plus souvent alors qu'un adulte en souffre en moyenne deux à trois fois par an. Le nom de „refroidissement“ est un nom populaire donné aux maladies bénignes avec fièvre, comme les infections respiratoires, du fait de leur attribution à des modifications de température extérieure.

Maladie et transmission :

Aujourd'hui nous connaissons mieux les raisons pour lesquelles on se refroidit : courant d'air, pieds froids ou humides.... Le refroidissement est également souvent attrapée en automne ou en hiver quand le temps est plus froid. C'est une infection très fréquent mais en général sans conséquences graves. Le refroidissement se transmet facilement d'une personne à l'autre, par des minuscules gouttelette projetées dans l'air en éternuant ou en toussant. Cela en fait une infection très contagieuse. Les facteurs déclenchant des refroidissements sont la fatigue, le stress, le froid... Au début on observe une sensation de malaise, de fatigue, de frissons. Ensuite peuvent apparaître les maux de gorge, rhume, fièvre, maux de têtes et en général après quelques jours, une toux sèche qui se transformera à la fin des symptômes en une toux grasse.

Traitement :

Les médicaments ne vont pas lutter contre les virus mais seulement soulager les symptômes. Ce n'est que le système immunitaire du corps qui pourra produire une défense efficace.



Prévention :

La meilleure prévention est de renforcer les capacités de son système immunitaire. Prendre l'air frais tous les jours, avoir un sommeil suffisant et une alimentation saine (des fruits et légumes frais contenant des vitamines C). Egalement s'habiller en fonction du temps et de la saison. Bien se laver les mains plusieurs fois par jour. En respectant ces quelques règles, le virus du froid vous épargnera !

Quelques questions sur le refroidissement

Si tu as bien lu le texte ci-dessus, tu pourras répondre sans problème aux différentes questions que nous te posons :

1. D'où vient le nom „refroidissement" ?

C'est un nom populaire donné aux maladies bénignes dûes aux modifications de température.

2. Comment attrape-t-on un refroidissement et comment se propage-t-il ?

C'est un virus qui se propage.

3. Quels facteurs déclenche un refroidissement ?

La fatigue, le stress, le froid sont des facteurs qui peuvent déclencher le refroidissement.

4. Quels sont les symptômes d'un refroidissement ?

Nez qui coule, éternuements, toux, crachats glaireux et fièvre.

5. Comment traite-t-on un refroidissement ?

C'est notre système immunitaire qui produit une défense.

6. Que peut-on faire en prévention ?

La meilleure prévention est de préparer son système immunitaire en faisant des exercices physiques à l'air frais tous les jours, en ayant une alimentation saine (5 fruits et légumes par jour) et de s'habiller selon la saison et le temps.

7. En moyenne, un adulte aura combien de refroidissements par an ?

Un adulte aura un refroidissement 2 à 3 fois par an.

