

Rhume et grippe

Rhume

- Infection virale des voies respiratoires supérieures (nez, voie nasale et gorge) dont il existe plus de 200 variétés.
- Le rhume dure généralement de 2 à 7 jours, quoique parfois jusqu'à 2 semaines.
- Premiers symptômes : mal de gorge, enrouement, éternuement, écoulement nasal.
- Symptômes secondaires : mal de tête, nez bouché, yeux larmoyants, toux quinteuse, frissons et malaises généraux.
- On estime que chaque adulte contracte de 2 à 5 rhumes par année.
- On dit qu'une personne est la plus contagieuse deux jours après son infection, soit dès l'apparition des premiers symptômes (qui apparaissent après 2 jours...).
- Comment prévenir un rhume : se laver les mains souvent, s'hydrater abondamment, avoir un sommeil approprié, ne pas être trop stressé, ne pas se tenir près des gens qui présentent les symptômes.
- Une fois qu'on l'a attrapé, se gargariser à l'eau tiède salée plusieurs fois par jour et s'assurer d'avoir un bon sommeil sont des actions bénéfiques pour recouvrer la santé.

Grippe

- La grippe est plus sévère que le rhume, mais partage les symptômes d'un rhume sévère.
- Maladie virale s'attaquant au nez, à la gorge et aux poumons.
- La grippe dure généralement de 4 à 7 jours, quoique parfois jusqu'à 3 semaines.
- Symptômes : fièvre, toux, mal de gorge, écoulement nasal, maux de tête, douleurs musculaires et fatigue.
- Il est possible de se faire vacciner contre la grippe, ce qui doit être fait annuellement par contre vu les mutations des virus. Les gens qui se font vacciner gratuitement sont les personnes âgées de 65 ans et + et les professionnels de la santé. Ce n'est pas nécessaire pour les autres, c'est un luxe.
- La prévention de la grippe se fait de la même façon que pour le rhume.
- Les médicaments contre la grippe ne permettent en aucun cas de guérir la grippe ou le rhume et ne raccourcissent pas la durée de la maladie. Ils peuvent par contre soulager les symptômes, donc on devrait acheter un médicament qui traite spécifiquement les symptômes que l'on présente (éviter les formules tout en un).