

Rester en santé pendant l'hiver

Est-ce une question de hasard, si je surmonte l'hiver sans maladies par refroidissement? Est-ce simplement de la chance, si les invasions bactériennes ne m'atteignent pas? Les virus de la grippe vont-ils m'épargner, cette fois?

Comment faire pour attraper à coup sûr une maladie par refroidissement?

Il n'est certes pas nouveau – et c'est élémentaire de le savoir – que **certaines maladies surgissent en masse à certaines saisons**. Gripes, infections grippales, diverses formes de bronchites, coqueluches, croupes, otites, rhumes, sinusites, inflammations de la gorge, scarlatines, angines, laryngites, inflammations des poumons, catarrhes urinaires et quantité d'autres maladies apparaissent surtout à la saison froide.

Les termes de refroidissement, d'hypothermie et de maladie par refroidissement sont souvent confondus. Pour clarifier : **un refroidissement ou hypothermie constitue un processus physique engendré par l'action du froid sur le corps** (ou exposition du corps au froid). Alors, au refroidissement ou à l'hypothermie dus au vent, à l'humidité, au brouillard, au froid, aux très basses températures ambiantes ou à une insuffisance vestimentaire, succède **la maladie que nous appelons «maladie par refroidissement»**. L'expression courante «Le médecin m'a diagnostiqué un refroidissement» signifie que le patient lui a parlé d'une hypothermie et que le praticien en a conclu à une maladie par refroidissement, sur la base des indications données et des symptômes constatés (le patient n'ayant mentionné que certains symptômes dont il souffrait suite à une hypothermie).



Chaque sorte d'hypothermie provoque-t-elle une maladie par refroidissement, ou existe-t-il des circonstances particulières qui favorisent la contraction d'une de ces désagréables affections par refroidissement?

Etre mouillé, en faisant du mouvement ou non

Le moyen le plus sûr d'attraper une maladie par refroidissement est d'être mouillé. Par exemple : alors que nous nous rendons à une manifestation, à une sortie au théâtre, le soir, il fait encore doux. Mais au moment du retour à la maison, nous sommes surpris. Il vient de neiger et nous avons un long chemin à parcourir à pied. Les chaussures et les chaussettes deviennent humides et, **si une fois à la maison nous n'enfilons pas immédiatement des chaussettes chaudes et que nous n'allons pas rapidement au lit, alors nous attrapons une de ces maladies par refroidissement;** et nous avons très souvent des problèmes des voies urinaires.

Un autre exemple : Nous faisons une randonnée, le ciel est clair et le soleil brille. Inopinément, le temps change; les nuages s'approchent et déjà, il pleut à verse. Rapidement nos habits sont détrempés et après quelques minutes, il arrête de pleuvoir. Nous poursuivons notre randonnée, nous recommençons à avoir chaud et nos vêtements sèchent puisqu'en marchant, nous nous réchauffons. **Aucun d'entre nous n'attrapera la moindre maladie.**

Une semaine plus tard, nous sommes à nouveau en route pour une autre randonnée en montagne. Un temps pluvieux s'annonce. Nous sommes tout à nouveau trempés jusqu'aux os mais cette fois, la pluie persiste. Nous cherchons refuge dans une cabane. Une heure durant, nous attendons les bras croisés, jusqu'à ce que des amis viennent nous chercher avec un véhicule tout-terrain. Peu après, un rhume débute chez le premier, un autre commence à tousser et le jour suivant [ou quelques jours

plus tard – ndt], certains d'entre nous restent cloués au lit avec une inflammation purulente de la gorge. **Cette fois, le fait d'être trempés et le manque de mouvement étaient couplés et nous avons souffert d'une forte hypothermie; aussi sommes-nous tombés sérieusement malades par la suite.**

Prendre un long et bon bain le soir est une façon certaine d'attraper une maladie par refroidissement. Ceci est devenu particulièrement apprécié des parents et des enfants. Dans l'immédiat, l'eau plutôt trop chaude est ressentie comme un agréable réchauffement, durant la saison froide. Le corps lui-même réagit à cette eau à température élevée en prenant des mesures contre cette chaleur qui agit sur lui. C'est pourquoi **il est courant, suite à un bain chaud, de transpirer plus ou moins abondamment.** Donc celui qui ne va pas tout de suite au lit après, mais qui reste encore **longtemps éveillé sans faire de mouvement** transpirera et **prendra progressivement froid.** De même les longues douches bien appréciées le soir, avec l'intention de se «relaxer» ou de se réchauffer, débouchent souvent sur une maladie tenace.

Le mouvement



Accomplir des travaux physiques dans un environnement froid engendrera rarement un rhume, une toux, etc. Par contre, assis dans une salle ou devant un ordinateur, nous ressentons rapidement qu'une sensation de froid s'installe. Si le sentiment de maladie n'est pas encore devenu trop fort, **le fait de bouger, de marcher ou d'accomplir un travail fatigant suffit le plus souvent à se réchauffer.** Ainsi la propagation d'une imminente maladie par refroidissement peut encore être écartée à temps.

Le soir

Le moment où se produit une hypothermie joue un rôle très particulier. **Entre le matin et midi, la température corporelle augmente légèrement, puis diminue peu à peu durant l'après-midi pour atteindre la température la plus basse vers minuit; ceci jusqu'au petit matin.** En plein air, cette courbe de température évolue de manière semblable. Pendant la journée, les températures augmentent et entre le soir et le matin, elles diminuent à nouveau.

Les chauffages aussi sont très souvent réglés de cette manière : **ils baissent vers 22 heures.** Nous nous disons alors souvent que nous allons bientôt aller nous coucher, mais nous y allons tout de même plus tard. Et c'est justement en de telles occasions que nous nous exposons à des refroidissements.

Puisqu'en général nous bougeons moins le soir, **les hypothermies sont considérablement plus dangereuses car nous ne nous réchauffons plus;** à tel point que la plupart des maladies par refroidissement sont dues à une hypothermie survenue le soir. **Une hypothermie survenant le matin ou à midi entraîne en revanche moins de conséquences, puisque nous nous réchauffons à plusieurs reprises durant la journée.**

Contamination ou refroidissement?

Une famille (un papa, une maman et trois enfants) se réjouit de faire une **sortie aux bains thermaux**, à l'occasion d'un anniversaire. C'est le mois de novembre. Les bains thermaux sont à deux heures de route. Comme c'est particulièrement amusant cette fois-ci, les plus jeunes enfants demandent à rester une heure de plus dans cet agréable oasis de chaleur. Dehors, il fait tellement maussade et froid... Sur le chemin du retour, les enfants épuisés s'endorment. **Les trois heures passées dans cet environnement très chaud ont aussi leurs répercussions. Les enfants commencent à transpirer durant leur sommeil et, en sortant de la voiture, ils grelottent et ont froid.** Au moment de partir, l'un d'eux avait laissé la fenêtre ouverte dans le hall d'entrée de la maison. Il ne fait plus du tout chaud et il faut un moment pour que la température remonte.

Un des enfants commence à éternuer, l'autre grelotte et un troisième se met à tousser. Pendant la nuit, le plus jeune vient vers ses parents avec une forte fièvre. **Le lendemain, les trois enfants toussent.** «Si seulement nous étions restés à la maison, nous n'aurions alors pas été contaminés aux bains thermaux!» L'un des trois enfants se rappelle très bien d'une femme qui toussait, dans les bains.

Que cette femme ait réellement contaminé un des enfants et que celui-ci ait à son tour infecté les deux autres demeure une supposition. Ce qui est sûr, c'est que tous les trois sont restés trop longtemps dans un environnement chaud et humide. Ils ont également pris froid dans l'appartement glacial, alors qu'ils avaient transpiré. Des cas similaires de refroidissements se produisent régulièrement. **Ce sont les causes les plus fréquentes des maladies par refroidissement.** Lorsqu'une hypothermie survient durant la saison froide, **il suffit qu'une seconde se produise le lendemain ou dans les jours qui suivent pour que les maladies par refroidissement sous les formes les plus diverses fassent leur apparition.** Les personnes qui se préoccupent peu des causes des maladies par refroidissement sont enclines à considérer ce genre d'affections comme la conséquence d'une contamination. Est-ce qu'un comportement inadéquat a provoqué la maladie? Aurions-nous pu éviter la grippe? Suis-je peut-être responsable d'avoir maintenant trois malades dans la famille? C'est dans de tels cas que nous préférons la version d'une contamination bactérienne ou virale.

Résistance douce

Une réponse à la question de savoir si la plupart des soi-disant infections, telles que la grippe, la diphtérie, la coqueluche, la scarlatine, l'otite, la sinusite, etc. sont la conséquence d'une hypothermie ou d'une contamination, nous amène à la question suivante : **qui prend encore et toujours froid?**



Il est tout de même surprenant que dans une famille ou au jardin d'enfants, certains enfants ne tombent jamais malades, alors que d'autres, en revanche, souffrent si souvent des maladies susmentionnées. **C'est seulement à partir du moment où les parents ont appris à connaître les règles de la «résistance douce» et, où la famille entière applique ces règles de manière conséquente, que ces troubles de santé inutiles disparaissent.** Le recours aux antibiotiques pour des rechutes chroniques s'est depuis longtemps avéré inutile. **De même, les vaccins ne peuvent pas changer grand-chose à ce mal.** Au contraire, une série de maladies, telles que les otites, les bronchites ou les laryngites se manifestent pour la première fois suite à ces vaccins.

Qu'est-ce qui est vraiment efficace?

Les quelques règles d'or pour garder la santé s'appliquent également aux maladies par refroidissement. L'alimentation doit être principalement végétale et les produits d'origine animale une garniture dans nos assiettes, et non l'inverse; le sucre et la farine blanche doivent être des extras pour les jours de fête, et non une denrée quotidienne. Comme boisson, l'eau pure est ce qui convient le mieux à notre organisme. Le fait que l'allaitement maternel prévient toutes les maladies graves, dans les premiers temps de la vie, reste incontesté. Quant au lait animal, il fait partie des aliments qui, dans la plupart des cas, causent plus de problèmes. Le repas du soir est à prendre en fin d'après-midi déjà. Ainsi, le sommeil sera beaucoup plus réparateur.



Les enfants comme les parents devraient **prendre l'air quotidiennement**. Une fois par jour, le corps devrait être réchauffé par de l'exercice physique. (Les vêtements doivent permettre une liberté de mouvement aux enfants.) Les bonnets et les gants devraient être portés seulement lorsqu'il y a de la neige, ou par mauvais temps. Il faut que les enfants aillent plus tôt au lit lorsqu'ils doivent être de bonne heure à l'école ou au jardin d'enfants. **C'est durant le sommeil que les réserves de chaleur sont constituées. Le manque de sommeil augmente donc les prédispositions à un refroidissement.**

Le bain, en hiver, devrait être aussi bref que possible et avoir lieu seulement en journée. Dans la mesure du possible, les enfants particulièrement sensibles ne devraient même pas se laver la tête le soir. Un lavage quotidien du haut du corps à froid et le fait de terminer chaque douche à l'eau froide enrayent les maladies par refroidissement.

Ni les antibiotiques, ni les vaccins ne sont en mesure d'enrayer la prédisposition aux infections. **L'idée que des virus et des bactéries invisibles et mystérieux se déplacent dans l'air et nous rendent très malades, et qu'ainsi nous nous contaminions les uns les autres, appartient au domaine de la spéculation, grâce à laquelle les commerçants ont de tout temps eu beaucoup de succès.**

D^r Johann Loibner, médecin généraliste
Source : Journal *Aegis Impuls*, Numéro 32, 2007
Titre original : *Gesund durch den Winter*
Traduction française : APV
Date de parution sur www.apv.org : 30.11.09