



# PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

## Peut-on prévenir le rhume?

**L**a plupart des gens sont enrhumés une ou deux fois par année, en particulier durant la saison hivernale. Comme c'est toujours le cas pour les maladies infectieuses, la prévention demeure la meilleure arme pour réduire les risques d'être atteint par le rhume.

### UNE MALADIE « SOCIALE »

La vie en société, avec ses multiples contacts interpersonnels (transports publics, poignées de mains, par exemple), crée des conditions idéales pour la transmission des microbes, en particulier ceux qui infectent les voies respiratoires. Plus de 200 virus différents sont capables de provoquer un rhume. Après leur entrée dans le corps par le nez ou les yeux, ces virus se multiplient rapidement dans les cellules du nez et de la gorge et provoquent les symptômes caractéristiques (et fort désagréables!) du rhume, comme l'écoulement nasal, les éternuements, la toux, la congestion et les maux de tête. Même si ces symptômes sont généralement bénins et dis-

**Plus de 200 virus différents sont capables de provoquer un rhume**

paraissent d'eux-mêmes 5 à 10 jours après l'infection, le rhume a néanmoins un impact économique majeur : aux États-Unis seulement, le rhume est responsable chaque année de 23 millions de journées d'absence au travail! Et c'est sans compter les quelque 2 milliards \$ dépensés en sirops, décongestionnants et autres médicaments contre le rhume vendus sans ordonnance...

### COMBATTRE LE RHUME

Puisqu'il n'existe malheureusement aucun traitement connu capable de soigner le rhume, de nombreux efforts ont été faits dans l'identification de facteurs pouvant prévenir l'infection ou réduire la gravité des symptômes.

**Maintenir une bonne hygiène.** Les virus du rhume se transmettent entre les individus par de fines gouttelettes expulsées lors de la toux ou de l'éternuement, ou encore par les mains contaminées par des sécrétions nasales. En conséquence, un simple lavage régulier des mains est souvent très efficace pour éviter d'attraper un rhume. Cette mesure d'hygiène simple est particulièrement importante en hiver, une période où l'activité des virus du rhume est particulièrement élevée étant donné la plus grande vulnérabilité de la muqueuse du nez par temps froid.

**Reposer le système immunitaire.** Les personnes qui ont un système immunitaire qui fonctionne adéquatement pourraient être moins susceptibles de contracter un rhume. Un bon point de départ est de dormir adéquatement, car le sommeil joue un rôle très important dans le maintien de la fonction immunitaire. Ainsi, les personnes qui dorment moins de sept heures par jour



■ Lorsqu'on a un rhume, mieux vaut se reposer et s'alimenter convenablement.

ont trois fois plus de risque d'attraper un rhume que celles qui dorment huit heures et plus.<sup>(1)</sup>

D'autres moyens préventifs ont été proposés au fil des années, mais leur efficacité demeure très incertaine. Par exemple, des études ont suggéré que les suppléments à base d'échinacée pouvaient prévenir ou réduire la durée et la gravité du rhume, un effet possiblement lié à certaines molécules qu'elle contient (alkylamides, acide cichorique), qui sont capables de moduler le système immunitaire. Par contre, une étude récente réalisée auprès de 719 volontaires âgés de 12 à 80 ans a montré que, chez les personnes qui prenaient l'échinacée, les symptômes du rhume duraient une demi-journée de moins que chez celles ayant pris un placebo ou celles n'ayant reçu aucun traite-

ment (6,76 vs 6,87 jours)<sup>(2)</sup>. Avouons qu'on peut s'attendre à mieux d'un produit qui possède une soi-disant activité antirhume!

En définitive, si la prévention du rhume passe d'abord et avant tout par de saines habitudes de vie, il reste que cette infection est tellement fréquente qu'il n'existe aucune méthode infaillible pour s'en prémunir. Et lorsque le rhume frappe, il faut prendre son mal en patience en se reposant et en s'alimentant convenablement pour demeurer bien hydraté et aider le système immunitaire à éliminer le virus.

(1) Cohen et coll. Sleep habits and susceptibility to the common cold. *Arch Intern Med*, 2009;169:62-67

(2) Barrett et coll. Echinacea for treating the common cold. *Ann Intern Med*, 2010;153:769-77.

## RECETTE ANTICANCER

### BOISSON VELOUTÉE AUX PETITS FRUITS

Cette boisson rafraîchissante est inspirée du lassi, un délice très populaire en Inde. La recette traditionnelle met en vedette le yaourt nature et la mangue, mais nous vous offrons ici une variante très intéressante à base de yaourt et de petits fruits. Hors saison, utilisez des petits fruits congelés et réduisez la quantité de glace pilée.

1 kg	(4 tasses) de yaourt nature
60 g	(1/4 tasse) de sucre
175 ml	(3/4 tasse) d'eau
250 ml	(1 tasse) de purée de petits fruits, frais ou congelés
250 g	(1 tasse) de glace pilée

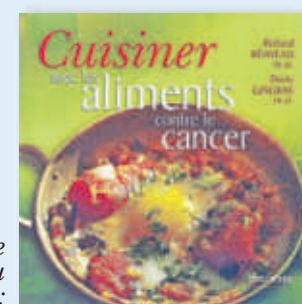
Mélanger tous les ingrédients à l'aide du robot culinaire ou du mélangeur jusqu'à consistance onctueuse. Servir frais.

ENVIRON 1,5 LITRE (6 TASSES)

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 MINUTES

DIFFICULTÉ : FACILE

JEAN VACHON, ENSEIGNANT À L'ÉCOLE HÔTELIÈRE DE LA CAPITALE À QUÉBEC



Recette tirée du livre :



Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.