

Pour éviter le rhume, DORMEZ!

L'arrivée des températures plus froides coïncide bien souvent avec une hausse marquée de l'incidence du rhume. En plus des mesures d'hygiène de base, il existe toutefois une excellente façon de réduire les risques de l'attraper: bien dormir.

UNE MALADIE BÉNIGNE, MAIS DÉSAGRÉABLE!

De toutes les maladies qui touchent l'espèce humaine, le rhume est incontestablement la plus répandue. Au Canada, par exemple, un adulte est enrhumé en moyenne deux à quatre fois par année, tandis que les enfants peuvent l'être de six à huit fois, voire parfois plus.

Cette avalanche de rhumes est une conséquence du nombre impressionnant de virus qui sont capables d'infecter les cellules des voies respiratoires supérieures, en particulier les quelque 100 espèces distinctes de rhinovirus (du grec rhino, qui signifie «nez»). L'infection des cellules par ces virus n'est pas très dangereuse, mais elle entraîne toutefois une forte réponse du système immunitaire, ce qui provoque les symptômes caractéristiques du rhume comme l'écoulement nasal, les éternuements, la toux, la congestion et les maux de tête. Rien de trop dommageable pour la santé, mais il n'y a souvent rien comme un bon gros rhume pour se sentir misérable!

PRÉVENTION

Comme c'est très toujours le cas pour les maladies infectieuses, la prévention demeure la meilleure arme pour éviter d'être touché par le rhume. Puisque les virus responsables 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, le simple lavage régulier des mains est souvent très efficace pour éviter d'être infecté par ces virus. Pour une hygiène parfaite, les mains doivent être savonnées pendant au moins 20 secondes,

en veillant à bien laver tous les endroits en contact avec des surfaces de notre environnement, incluant entre les doigts et les ongles. Lorsque de l'eau n'est pas disponible, on peut utiliser une solution hydro-alcoolique qui contient au moins 60 % d'alcool, mais ces produits ne sont toutefois d'aucune efficacité lorsque les mains sont très sales (nourriture, terre). Dans ce cas, il n'y a rien de mieux que de frotter les mains sous l'eau courante avec un bon vieux savon.

Reposer le système immunitaire Le sommeil pourrait aussi jouer un rôle important dans la prévention du rhume. Plusieurs publications indiquent que les personnes qui ne dorment pas suffisamment (moins de 6-7 heures par nuit) sont plus à risque d'être touchées par les maladies infectieuses, conséquence de perturbations majeures dans le fonctionnement de leur système immunitaire. Il est donc possible que les personnes qui dor-

ment adéquatement, et qui ont donc un système immunitaire qui fonctionne de façon optimale, puissent être moins susceptibles de contracter un rhume que celles qui sont en manque de sommeil.

Pour répondre à cette question, une équipe de scientifiques américains a recruté 164 volontaires et mesuré la durée de leur sommeil pendant une semaine à l'aide d'un actimètre (petit appareil qui se porte comme une montre au poignet et qui enregistre l'activité d'une personne). Par la suite, les

heures avaient quatre fois plus de risque de développer un rhume à la suite de l'exposition au virus¹. Au même titre que l'hygiène des mains, une bonne hygiène du sommeil représente donc un élément incontournable de la prévention du rhume. Sans compter que plusieurs études ont récemment rapporté un lien entre le manque de sommeil et une hausse du risque de maladies beaucoup plus graves que le rhume, incluant les accidents vasculaires cérébraux, le diabète et certains cancers.

LE REPOS DU GUERRIER

Dans nos sociétés hyperperformantes, dormir est souvent considéré comme une perte de temps et près de 50 % de la population dort moins de sept heures par

nuit pendant la semaine. Il n'y a pas de recettes miracles pour bien dormir, mais certains trucs simples peuvent aider à améliorer la durée et la qualité du sommeil:

- Faites du sommeil un rituel: établissez un horaire régulier, à la fois pour le coucher et pour le réveil (même le week-end).

- Faites de votre chambre un «sanctuaire» à la gloire du sommeil: gardez-la rangée, propre, fraîche, aérée et dépouillée, et évitez d'y amener vos ordinateurs portables, téléphones ou tablettes. Vérifier ses courriels ou son compte Facebook une dernière fois avant de se mettre au lit n'est pas tellement une action qui favorise le sommeil!

1. Prather AA et coll. Behaviorally-assessed sleep and susceptibility to the common cold. *Sleep* 2015; 38: 1353-59.

Au Canada, un adulte est enrhumé en moyenne deux à quatre fois par année.

chercheurs ont placé ces personnes en quarantaine et leur ont administré des gouttes nasales contenant une souche de rhinovirus. L'apparition des symptômes du rhume a été par la suite examinée pendant une période de cinq jours et corrélée avec la durée du sommeil.

Les résultats sont on ne peut plus clairs: comparativement aux personnes qui dormaient plus de sept heures par nuit, celles qui dormaient moins de six



PHOTO D'ARCHIVES

Richard Béliveau
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

