

# Rhume

## Symptômes

- Congestion nasale et écoulement
- Toux
- Mal de gorge

Le rhume est une infection bénigne des voies respiratoires causées par une vaste gamme de virus. Les symptômes sont surtout localisés dans les voies respiratoires comme le mal de gorge, l'écoulement ou la congestion nasale, la toux, mais parfois aussi des maux de tête et une légère fièvre. Les symptômes s'estompent généralement d'eux-mêmes en une dizaine de jours.

On confond souvent ce genre d'infection avec la grippe, mais lors d'une grippe, les courbatures et la fièvre sont sévères, et la personne se sent misérable au point de ne pouvoir rentrer au travail. A noter, les antibiotiques ne sont d'aucune utilité contre le rhume causé par un virus. Ils peuvent toutefois être utiles en cas de complications, comme une sinusite causée par une infection bactérienne.

## Produits recommandés



### Échinacée 1000 mg

L'échinacée stimule le système immunitaire et réduit la durée et la sévérité des symptômes du rhume. Il faut prendre l'échinacée dès les premiers symptômes pour une efficacité optimale.

[pour en savoir plus >](#)



### Urgen-C

La vitamine C soutient le système immunitaire pendant qu'il combat une infection. La boisson préparée à partir du Urgen C, bue lentement, aide à adoucir les maux de gorge qui accompagnent la grippe et contribue à l'hydratation, très importante durant les rhumes.

[pour en savoir plus >](#)



### Sirops

Le sirop d'échinacée pour enfant aide en cas d'infections des voies respiratoires supérieures comme le rhume. À prendre dès les premiers symptômes.

Le sirop contre la toux pour adultes soulagera autant les toux sèches que grasses souvent associées au rhume.

[pour en savoir plus >](#)

conseils santé page **2**

Solutions Santé Efficaces

AG  
Adrien Gagnon

# Rhume

# Conseils santé

## Alimentation

Il vaut mieux avoir une diète allégée lors de problèmes d'infection comme le rhume. L'organisme aura alors plus d'énergie pour combattre l'infection en cours. Les fruits, les légumes frais, les soupes ou les potages maison (y compris la fameuse soupe poulet et nouille maison !), l'ail et les oignons devraient être les principaux aliments à favoriser pour accélérer le rétablissement. Il faut éviter de surcharger l'organisme avec des repas riches en matières grasses, en sucre et en produits raffinés. Ceux-ci ont un impact néfaste sur le système immunitaire.

## Hydratation

Il faut boire, boire, et encore boire ! Le liquide aidera à éliminer la congestion nasale et à vider le nez de ses sécrétions. De l'eau et des liquides chauds comme des bouillons maison et des jus de fruits sans sucre ajouté sont les meilleurs liquides à consommer. Du gingembre frais en décoction (bouilli dans l'eau pendant 5 à 7 minutes) est également un remède bien connu pour accélérer la guérison. On peut y ajouter du citron frais et du miel afin d'obtenir un breuvage réconfortant.

## Repos

Le repos est essentiel pour soutenir le système immunitaire lorsque celui-ci combat une infection comme le rhume. Vaut mieux prendre du repos et combattre plus efficacement plutôt que de trainer l'infection pendant plusieurs jours.

## Conseils de base

Lavez-vous souvent les mains, particulièrement après vous être mouché pour éviter la propagation du virus. Prenez du sommeil de qualité : l'activité du système immunitaire peut diminuer votre énergie et il a besoin que vous soyez reposé pour fonctionner adéquatement. Pour limiter la propagation du virus, placez votre coude devant votre bouche lorsque vous toussiez ou éternuez. Utilisez un humidificateur dans votre chambre à coucher si vous avez de la congestion ou de l'irritation des narines la nuit.



Solutions Santé Efficaces

AG  
Adrien Gagnon