



Peut-on attraper un rhume par les pieds ?



Quel parent ne souhaiterait pas pouvoir contourner la collection des rhumes de l'hiver, et mettre, grâce à quelque potion magique, son enfant à l'abri. Pour éviter des dépenses inutiles, découvrez quelques vérités et idées reçues sur cette affection.

Les enfants sont tout le temps enrhumés

VRAI. Les enfants attrapent 4 à 6 rhumes par an, contre 2 à 3 pour les adultes. Les premières expositions à la vie en société (entrée en crèche, entrée à la maternelle, entrée au CP) sont les caps les plus difficiles à passer.

Un rhume signale une grippe

VRAI et FAUX. Le rhume comme la grippe sont dues à des virus. Si la fièvre est la caractéristique principale de la grippe, et peut durer 3 à 4 jours, elle survient rarement pendant un rhume, et dans ce cas, la température monte moins haut. Une grippe peut aussi survenir sans que le nez ne coule.

Atchoum ! Un enfant a éternué en classe, et voici le vôtre enrhumé

SOUVENT FAUX. Certes, quand quelqu'un tousse ou éternue, il envoie des minuscules particules virales dans l'air et c'est pour cette raison qu'il faut enseigner aux enfants à éternuer dans leur manche et à utiliser des mouchoirs. Cependant, la majorité des rhumes (90%) se transmettent par le toucher. Il suffit de toucher une poignée de porte, un cahier de classe, un jouet, puis de se frotter le nez ou les yeux pour être infecté.

" Couvre-toi, tu vas attraper un rhume ! "

FAUX. Le rhume ne passe ni par les pieds, ni par les cheveux mouillés. Il ne voyage pas avec les courants d'air. Passer beaucoup de temps à l'intérieur (la salle de classe, les transports en commun, la maison) est en revanche un facteur multiplicateur d'occasion de contact avec les particules virales.

La vitamine C prévient le rhume

FAUX. Pour ne jamais être enrhumé, il faudrait ne jamais respirer ! Autrement dit, tout le monde est touché. Le corps médical n'est pas unanime sur les moyens de prévention, mais en revanche, on connaît les facteurs qui favorisent le rhume : une mauvaise alimentation, la fatigue, le stress. Lavez-vous souvent les mains et apprenez ce geste à vos enfants : vous limiterez ainsi les occasions de contamination.

Le petit conseil de NosJuniors.com pour soulager un enfant enrhumé

Faites-le boire souvent

Humidifiez l'air des pièces à vivre

Maternisez-le un peu pour qu'il se sente en confiance

Pensez que les médicaments ne soignent pas, ils soulagent seulement : à chaque parent d'estimer si la qualité du sommeil du Junior nécessite un traitement pour libérer les voies nasales.

Pour lire et rire :



Les rhumes, d'André François, aux éditions Delpire, 2011, 10 euro(s)