

# Saines habitudes de vie

du Centre de santé et de services sociaux  
de Kamouraska

Collaboration

le **pl@coteux**.com et

Vos nouvelles quotidiennes

**Chox**  
97.5

### **Chronique du 3 novembre 2014 à 10 h 45**

Avec Mme Nancy Chénard, inhalothérapeute, CSSS de Kamouraska

Animatrice : Mme Diane Bouchard, CHOX FM

#### **Présentation de la chronique : « Saison des rhumes et des gripes »**

Les périodes automnales et hivernales sont les plus propices aux virus. Pour toute personne ayant une maladie chronique, il est recommandé de se faire vacciner. D'ailleurs, la vaccination a débuté le 2 novembre dernier dans le Kamouraska.

Mais qu'en est-il des autres moyens de contrer ces méchants virus? Bien sûr, avoir de saines habitudes de vie, soit bien se nourrir, faire de l'activité physique, se reposer et ne pas fumer contribue positivement à être en bonne santé. Il est également possible de faire des gestes simples de prévention comme se laver les mains ou garder son nez bien propre.

Nous allons tous au marché faire son épicerie ou à la pharmacie chercher différents médicaments ou autres choses. Étant donné la période des rhumes, nous observons les gens éternuer, se moucher, tousser et reprendre leur panier ou toucher aux légumes et aux fruits sans avoir pu se laver les mains... Et si le panier que je tiens ou la pomme que j'ai choisie a subi le même sort, je suis en train de m'approprier ses petits microbes. Loin de moi l'idée de créer une peur, mais mon but est plutôt de conscientiser la population. La première chose à faire, en arrivant à la maison, est de se laver les mains, un geste simple et efficace. Si vous avez une petite bouteille d'antibactérien dans votre sac à main, un petit jet peut être aussi utile en attendant le savon et l'eau. Ce geste simple permet la prévention des infections.

Le nez maintenant! Tout d'abord un petit parallèle avec le tapis de la porte d'entrée, tout le monde a un tapis à l'entrée de sa maison. Qu'arrive-t-il si le tapis est bien sale? Effectivement, le reste de la maison aura besoin d'une bonne balayeuse puisqu'il est impossible de bien s'essuyer les pieds avant d'entrer! Il en va de même pour le petit nez. Il est la porte d'entrée du système respiratoire et il est primordial de le garder bien propre. Comment me direz-vous? En le lavant bien sûr comme le reste de notre corps. Il existe différents produits à base d'eau de mer pour humidifier les sécrétions et, par la suite, plus facilement les expulser. Il y a également des produits plus invasifs et efficaces qui iront rincer le nasopharynx et éviter l'accumulation des sécrétions et l'écoulement dans l'arrière gorge qui peuvent provoquer la toux. En gardant ainsi l'entrée propre, le nez pourra faire sa tâche première consistant à filtrer les impuretés et les microbes de l'air que nous respirons. Pour en connaître davantage sur les divers produits, n'hésitez pas à les demander à votre pharmacien, ils sont en vente libre.

Et si jamais le rhume vous attrape, il faudra bien sûr, nettoyer ce nez, bien s'hydrater en buvant de l'eau

et se reposer. Dans une semaine, tout ira mieux!

Si par contre, vous sentez que le rhume se complique ou si vous souffrez d'une maladie respiratoire, n'hésitez pas à communiquer avec vos inhalothérapeutes, ce sont les spécialistes de la santé respiratoire et elles pourront répondre à vos questionnements.

Bonne saison froide!

Les personnes qui désirent rencontrer une nutritionniste, un kinésiologue ou une infirmière doivent être référées par un professionnel de la santé ou par leur médecin. Elles peuvent aussi téléphoner à l'accueil clinique au 418 856-7000, au poste 6028. Les coordonnées sont aussi disponibles sur le site web du CSSS de Kamouraska [www.cssskamouraska.ca](http://www.cssskamouraska.ca)

Pour toutes questions en lien avec la nutrition, l'activité physique et l'arrêt tabagique, les gens peuvent téléphoner au 418 856-7000, poste 3555 et y laisser leur nom, le nom de leur municipalité et leur question. Votre question pourrait faire l'objet d'une capsule sur les saines habitudes de vie.

Ne manquez pas notre prochaine chronique!