



Eden votre source de

bien-être au travail

La lettre d'information d'Eden Springs pour la promotion des bonnes habitudes sanitaires au travail

Numéro 8 – Février/Mars 2008

L'eau et le rhume

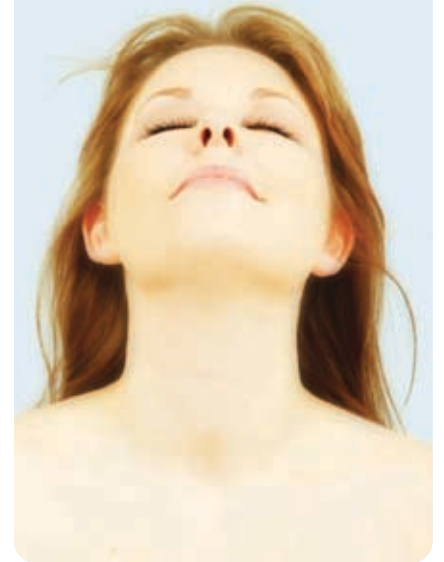


Saviez-vous que...

...les poumons sont composés de 85% d'eau

Aussi paradoxal que cela semble être, le corps a besoin d'eau pour respirer. Les poumons doivent constamment rester humides afin d'absorber l'oxygène et d'éliminer le dioxyde de carbone.

L'être humain perd en moyenne entre un demi litre et un litre d'eau par jour rien qu'en respirant. Il faut remplacer cette eau pour que les poumons continuent à fonctionner correctement.



LE POINT DE VUE D'UN EXPERT

Dr Nathalie Jacquelin - Ravel

Spécialiste en micro-nutrition
Genolier, Suisse

Voici venu le temps des rhumes, des toux et de la grippe. La plupart des adultes sont susceptibles de souffrir de l'un de ces maux entre une et quatre fois par an, et les enfants encore plus fréquemment. La charge économique annuelle causée par les congés maladie représente environ 3 milliards d'euros. Et l'on ne peut rien y faire. Vraiment ?

Le nez qui coule, la fièvre ou le mal de gorge sont tous des symptômes habituels du rhume traditionnel, une affection pour laquelle ni les docteurs ni les compagnies pharmaceutiques n'ont encore découvert de remède miracle. En fait, les médicaments vendus sans ordonnance combattent seulement les symptômes et non la cause. Le fait est que l'on ne peut pas faire grand-chose une fois que le rhume ou le virus de la grippe s'est installé, mis à part attendre que ça passe.

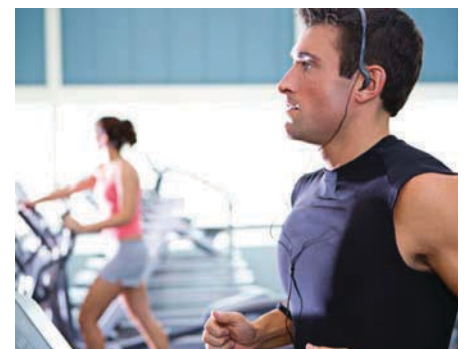
suite page suivante ➤

En forme pour de meilleures performances

Une étude récente menée en Suisse dans des PME montre que 36% des salariés déjeunent chaque jour à leur bureau et 46% régulièrement. A cause des contraintes de temps, beaucoup d'entre eux se contentent d'un sandwich ou d'une pâtisserie entre deux réunions.

Inquiet de la santé de sa population, le canton de Lucerne a lancé un projet pilote appelé «En forme pour de meilleures performances» afin d'informer les employeurs des conséquences que peuvent avoir sur leur entreprise les mauvaises habitudes alimentaires et le manque d'exercice.

«Les PME considèrent souvent qu'elles n'ont pas les moyens de proposer des repas équilibrés à leurs employés», explique Anita Lauener, directrice du projet, «alors qu'un régime déséquilibré, le manque d'exercice et le stress au travail ont un impact négatif sur les profits de l'entreprise, en terme de congés maladie et de dépenses médicales, dépassant largement le montant des dépenses occasionnées par une offre alimentaire équilibrée.»



suite page suivante ➤

En forme pour de meilleures performances

● suite



«Si l'on pouvait fournir à chaque individu la bonne quantité de nourriture et d'exercice, ni trop ni trop peu, nous aurions trouvé le chemin le plus sûr vers la santé.»

Hippocrate

Anita Lauener a dressé une liste de fournisseurs locaux de repas et en-cas équilibrés et de fruits, et rédigé des brochures sur l'alimentation équilibrée et les exercices simples qui peuvent être réalisés au travail. 80% des employeurs contactés se sont montrés réceptifs au message du programme, et 13% d'entre eux ont déjà mis en place des actions relatives à la santé pour leurs employés.

Un signe positif pour le futur !

L'eau et le rhume

● suite

La meilleure façon de combattre un rhume est d'empêcher qu'il s'installe dans l'organisme. Il y a plusieurs façons de prévenir la grippe et les rhumes, dont se laver les mains fréquemment, prendre des vitamines et éviter les personnes malades. Mais peut-être que le meilleur moyen de prévention et le plus simple est aussi parfois le plus négligé : remplacer suffisamment les liquides. Les liquides éliminent les impuretés et les toxines contenues dans notre corps et aident à la production de mucus. Le corps consommant encore plus de fluides quand il combat le rhume ou la grippe qu'en temps normal, il peut être sévèrement déshydraté si ce remplacement est insuffisant. La déshydratation peut entraîner, entre autre, une forte fièvre. C'est pourquoi il faut ingérer davantage d'eau lorsque l'on souffre de ces symptômes. Le manque d'eau peut même faire empirer le rhume et/ou la toux.

L'eau est bien évidemment le liquide de choix, mais les jus de fruit, le thé et le bouillon peuvent aussi faire l'affaire. L'eau peut être aussi utile sous d'autres formes. Les boissons chaudes calment le mal de gorge et aident à la décongestion. Les gargarismes à l'eau salée sont aussi recommandés ainsi que l'inhalation d'air humide, de préférence grâce à un humidificateur.

Dans la médecine naturelle, le rhume est considéré comme une façon pour l'organisme de se désintoxiquer. En automne et en hiver, le corps cherche à se mettre en harmonie avec la saison. Le nettoyage des toxines s'intensifie et l'organisme se débarrasse des excès de sécrétions qui congestionnent les tissus, améliorant la circulation sanguine pour garder le corps chaud. Cependant, ce processus se manifeste par des symptômes similaires à ceux de la grippe. Boire davantage d'eau permet au corps de se purifier. L'exercice et la transpiration peuvent aussi aider l'organisme dans ce nettoyage des toxines.

Boire de l'eau en quantité suffisante, tout comme tousser, permet à l'épaisseur de mucus recouvrant les poumons de rester fine et lubrifiée ;

la toux est ainsi plus efficace. L'ingestion d'eau aide aussi à détendre la lymphe et à apaiser la gorge irritée.

Non seulement l'eau peut empêcher de s'enrhumer mais elle aide aussi le malade à se sentir mieux. Boire davantage d'eau aide à développer un système immunitaire plus fort. Alors buvez, restez en forme, et profitez de la saison froide !

Quelques conseils simples pour prévenir la grippe et les rhumes



Se laver les mains régulièrement



Prendre des vitamines et boire davantage



Eviter les personnes infectées

Le bien-être au travail

Directeur de la publication: Mark Reimer.
Rédacteur en chef: Dr Nathalie Jacquelin.
Conception graphique et réalisation: www.keaton.es
EDEN SPRINGS - Chemin du Trési 9, CH-1028,
Préverenges, Switzerland,
Tel: 0800 805 000 www.edensprings.ch

Les informations contenues dans cette publication ne constituent pas un avis médical sur les problèmes individuels. Pour tout conseil et traitement, consulter votre docteur ou professionnel de santé.



Eden - La source de votre bien-être au travail



énergie



santé



équilibre



créativité



concentration