

Exposé de principe relativement au syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS)

Questions d'ordre général et réponses

Q. : Qu'est-ce que le SRAS et quels en sont les symptômes?

R. : On soupçonne que le syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS) est causé par un virus qui affecte les systèmes respiratoire et immunitaire. Parmi les symptômes de SRAS les plus courants figurent une fièvre élevée (>38 °C ou 100,4 °F), accompagnée de symptômes respiratoires modérés comme une toux sèche non productive, l'essoufflement ou la difficulté à respirer.

Q. : Comment le SRAS se propage-t-il et quels sont les facteurs de risque?

R. : La susceptibilité et les risques sont établis en fonction de deux facteurs principaux : l'état de santé courant du système immunitaire et la réduction des effets du stress, des inquiétudes et de la peur. Les personnes dont le système immunitaire est affaibli, les personnes âgées et celles atteintes d'autres problèmes de santé (p. ex. le diabète, les maladies cardiovasculaires et les problèmes respiratoires) sont les plus à risque. Si vous faites partie des personnes à risque, nous vous invitons à suivre les recommandations ci-dessous et à travailler avec votre prestataire de soins de santé ou votre médecin en naturopathie afin de déterminer quelles mesures précises vous devriez adopter en vue d'optimiser l'état de votre système immunitaire. Si vous ne faites pas partie des personnes à risque, il est peu probable que vous soyez un bon « hôte » pour le virus. Souvenez-vous également que la peur et les soucis peuvent affecter négativement la santé et affaiblir le système immunitaire. Les directives de base suivantes ont été élaborées pour vous aider à maintenir l'efficacité générale de votre système immunitaire et vous aider à contrer les virus et les pathogènes externes.

Directives visant à promouvoir

l'efficacité générale du système immunitaire

- Assurez-vous d'un repos et de sommeil adéquats.
- Terminez les douches sous l'eau froide pour stimuler le système immunitaire.
- Évitez les exercices aérobiques et intensifs et concentrez-vous plutôt sur des exercices légers et des étirements afin de prévenir l'épuisement corporel.
- Brûlez des huiles essentielles dans un diffuseur, notamment des essences de thym, d'eucalyptus, de bois de santal, de citronnelle et du Solvarome (de Genestra), afin de combattre les infections virales. Vous pouvez aussi en appliquer sur un mouchoir ou une ouate que vous insérerez dans votre chandail pour nettoyer l'air que vous respirez.
- Installez un humidificateur afin que l'air de votre maison ne soit pas trop sec : le SRAS semble prospérer en chaleur sèche.
- Tout au long de la journée, lavez-vous souvent les mains avec un savon antibactérien et évitez de les poser sur votre visage, particulièrement si vous côtoyez d'autres personnes.

Aspect nutritionnel

- Consommez au moins quatre portions de fruits et de légumes frais chaque jour pour obtenir un apport en fibres adéquat.
- Éviter le sucre, la caféine et l'alcool, qui affectent négativement le système immunitaire.
- Évitez les aliments secs, chauds, huileux ou lourds, et consommez de plus petites portions, de trois à cinq fois par jour.
- Buvez de six à huit verres d'eau par jour afin que votre organisme puisse facilement éliminer les toxines.
- N'entamez pas de régime éclair ou de détoxification jusqu'à ce que le risque de contracter le SRAS se soit résorbé.

Exposé de principe relativement au syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS)

Si vous constatez l'apparition de tout symptôme, consultez votre médecin, votre médecin en naturopathie ou encore l'ACMN, si vous souhaitez obtenir une recommandation.

Communiquez avec :

L'Association canadienne des médecins en naturopathie – The Canadian Association of Naturopathic Doctors
1255, av. Sheppard E.
North York, ON M2K 1E2

Téléphone : 416 496-8633
Sans frais 1 800 551-4381
www.cand.ca