

5 conseils pour éviter de tomber malade

L'arrivée du froid, quelques gestes simples peuvent réduire le risque de contracter une maladie

is, c'est terminé. La semaine a marqué la fin du climat généralement doux pour la saison. Cela valait jusqu'ici. Les conseils de ce brusque changement de température se font sentir. Les urgences ambulatoires pédiatriques universitaires (G) enregistrent depuis quelques semaines une hausse du nombre de consultations pour syndrome



Thomas Pernin
Chef de clinique
du Service
de médecine de
premier recours

grippal, infection des voies respiratoires supérieures et gastro-entérites. Thomas Pernin, médecin-chef de clinique du Service de médecine de premier recours, rappelle quelques gestes simples à adopter.

Pourquoi tombe-t-on plus facilement malade avec l'arrivée du froid?

La période hivernale est propice à la transmission des virus, ce qui provoque un pic épidémiologique des maladies virales. Ces maladies se transmettent par exemple par propagation de gouttelettes (grippe) que nous projetons lors d'épisodes de toux, ou par contact de mains non lavées (gastro-entérite virale). Ces maladies sont facilement contagieuses dans les milieux confinés, et donc plus fréquentes en hiver.

Que préconisez-vous?

La première des choses, c'est de conserver une bonne hygiène des mains. Il faut se les laver régulièrement, durant deux minutes au moins, en frottant bien chaque doigt. Il est également important d'avoir une bonne hygiène de sommeil. Un sommeil en quantité et qua-

lité insuffisantes peut augmenter la susceptibilité aux infections. Enfin, la diminution ou l'arrêt du tabac est toujours utile car les fumeurs ont un risque une fois et demie plus élevé de contracter des infections des voies respiratoires supérieures par rapport aux non-fumeurs.

Avez-vous d'autres petits conseils à donner?

Des vitamines pour les personnes qui souffrent de carences en vitamine D. Cela se produit notamment quand on manque d'ensoleillement et d'apports laitiers. Il est d'ailleurs particulièrement important de conserver une alimentation équilibrée, ainsi que de boire suffisamment d'eau, 1,5 litre par jour au minimum.

Faut-il se vacciner contre la grippe?

Une grippe n'est pas toujours sans risque. Au contraire, elle peut parfois entraîner de graves complications, en particulier pour les personnes âgées de plus de 65 ans, les femmes enceintes, les malades chroniques, les nourrissons ainsi que les prématurés jusqu'à l'âge de deux ans. La vaccination annuelle reste le moyen le plus efficace de se prémunir contre cette maladie. La période idéale de vaccination se situe entre la mi-octobre et la mi-novembre. **Théo Allegrezza** @theoallegrezza

Un photographe traduit en justice pour avoir «gêné» la police lors d'une manifestation

Demir Sönmez s'oppose à son ordonnance pénale pour refus de circuler sur ordre de la police

Dans le microcosme politico-médiatique genevois, tous connaissent Demir Sönmez. Le photographe genevois ne manque pas une manifestation ni un rassemblement populaire. Il était donc devant les portes de l'Hôtel de Ville le 14 décembre 2017, lorsque 200 fonctionnaires se sont rassemblés pour protester contre le budget de l'État.

Quand les manifestants ont tenté de pénétrer dans l'enceinte, a-t-il vraiment «perturbé le travail de la police en continuant de prendre des clichés avec son appareil par-dessus les épaules des policiers», comme l'affirme le rapport de police?

Une procédure étant en cours, la police ne commente pas les faits. Mais du côté du photographe indépendant, on rejette vigoureusement les accusations. C'est pourquoi Demir Sönmez a formé opposition à son amende de 300 francs, à laquelle s'ajoutent 100 francs d'émoluments. De fait, la procédure sera traitée par le Tribunal de police prochaine-



Le photographe Demir Sönmez. JACQUELINE MESSERLI

ment. «Pendant la manifestation, l'agent m'a dit de reculer. Je lui ai simplement répondu que je ne pouvais pas, faute de place. Mais je n'étais absolument pas sur son épaule», soutient Demir Sönmez. «C'est plusieurs heures après la manifestation que le policier est venu m'interpeller: il m'a dit qu'il me connaissait», raconte le photographe, membre du Parti socialiste.

Pour l'avocat qui le défend, le problème réside dans le fait que le Service des contraventions se

base uniquement sur le rapport de police. «Toute cette histoire est partie de l'aéroport, où Demir a couvert une intervention musclée. Depuis, il est régulièrement interpellé par les mêmes gendarmes, assure M^e Christian Dandrès. Pour l'avocat et député, «il est essentiel que des gens comme Demir puissent couvrir ce type de manifestations. Ces interpellations sont une atteinte à sa liberté et cela est inadmissible.»

Luca Di Stefano
@LucaDiStefano10

JEUNES FÊTES
LEMENT
% WIR

TOTALITÉ
ITANT



URECH
BIJOUTIER SUISSE

URECH.COM | 0848 800 053