

# FUTURA

## Le froid donne le rhume vrai ou faux ?

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

*N.B. La podcastrice s'est efforcée, dans la mesure du possible, d'indiquer par quel personnage ou personnalité sont prononcées les citations. Néanmoins, certaines de ces dernières échappent à sa connaissance et devront rester anonymes.*

*[Une musique d'introduction détendue et jazzy. Une série de voix issues de films se succèdent, s'exclamant alternativement « C'est vrai », ou « C'est faux ». L'intro se termine sur la voix du personnage de Karadoc issu de Kaamelott, s'exclamant d'un air paresseux « Ouais, c'est pas faux. »]*

*[Un auditeur curieux :] Est-ce que c'est vrai que le froid donne le rhume ?*

On est nombreux à avoir le nez qui coule ou qui se bouche quand viennent les températures hivernales. On dit d'ailleurs souvent « j'ai attrapé froid » comme s'il s'agissait d'une maladie liée au thermostat. Mais dans l'idée, ça me semble un peu bizarre et pas très logique. [*« Tu vas finir par prendre froid », dit un homme dans Les Bronzés font du ski.*]

Il fait froid, vous avez eu l'audace de sortir sans votre écharpe, du coup deux jours après, catastrophe, atchoum, mouchoir et gorge qui pique. Et oui, on vous avait prévenu pourtant, avec ces températures... ça vous pendait au nez ! Alors qu'on ne vienne pas nous bassiner avec ces histoires de virus et de bactéries qui circulent, là c'est sûr, c'est bien votre oubli d'écharpe qui est en cause... Ou pas ? Réfléchissons deux minutes. Le rhume, c'est quoi ? Le rhume, c'est une infection des voies respiratoires supérieures. Ce qu'on entend par voies respiratoires supérieures, c'est le nez, les voies nasales, ainsi que la gorge. Qui dit infection dit agent pathogène, et ici, on n'a pas affaire à un seul virus, mais à toute une famille. Pas de bol, si le rhume est plutôt fréquent, c'est parce qu'il existe plus de 200 virus qui peuvent le provoquer. [*« Ça fait du monde », dit quelqu'un dans La Reine Margot.*] Ben ouais. La famille principale est celle des rhinovirus, dont il existe plus d'une centaine de variétés. D'ailleurs, petit point étymologie : les rhinovirus s'appellent ainsi car leur nom veut dire « virus des fosses nasales », avec *rhino* qui signifie « nez » en grec. Eh oui, tout était dans le nom. Si on parle symptômes à présent, ils apparaissent environ deux jours après que la personne a été infectée. Ainsi, vous commencez à avoir un peu mal à la gorge, vous éternuez et avez le nez qui coule, et vos yeux sont un peu rouges. Le rhume évolue et vous commencez à avoir mal à la tête, le nez bouché, les yeux larmoyants, de la toux et les muscles endoloris. Bref, vous êtes enrhumés, et c'est parti pour deux à sept jours, voire plus, pas très agréables durant lesquels vous risquez de plutôt mal dormir. [*« Tu n'avais pas besoin de voir un médecin pour ça », dit une femme dans Les Parapluies de Cherbourg.*] N'en soyez pas si sûrs ! Parfois, le rhume peut s'accompagner d'une inflammation du larynx, donc une laryngite, ou encore d'une trachéite qui est une inflammation de la membrane de la trachée, ou bien une bronchite, qui atteint les muqueuses des bronches. On peut même

avoir une otite qui touche les oreilles, et parfois le rhume peut être aggravé avec l'apparition d'asthme. [*« Reposez-vous un peu », enjoint un homme dans La Chèvre.*] C'est gentil, merci.

Vu comme ça, on dirait un peu un scénario catastrophe, mais tout ça permet de vous dire que même si le rhume paraît être une petite maladie de rien du tout, on a quand même une saleté de virus qui s'est logé dans nos naseaux, et que si on ne fait rien et qu'on est un peu fragile, ça peut dégénérer. Donc, mieux vaut consulter un médecin pour ne pas développer une maladie plus importante, et prendre les traitements nécessaires. Cela dit, les rhumes ne sont pas très contagieux, par rapport à d'autres maladies infectieuses. En général, on est contaminés si on reste un certain temps avec une personne malade. D'ailleurs, vous vous demandez peut-être comment il s'installe ce virus. Eh ben, il rentre par le nez, c'est simple, et ensuite il va infecter les membranes nasales en se fixant aux cellules nasales pour se multiplier. Trop fastoche pour eux ! Autre scénario s'ils ne passent pas par votre nez directement, si vous touchez un objet qui a été contaminé par une personne infectée, et que vous vous frottez les yeux avec vos doigts sales, c'est gagné ! Le virus prendra juste un chemin différent, en passant par les canaux lacrymaux qui partent des yeux et vont jusqu'aux cavités nasales. Tous les chemins mènent à Rome, ou à votre nez ! [*« Vous avez le sens de l'humour en effet », dit une personne dans Fantomas.*]

Mais alors, pourquoi est-ce qu'on attrape beaucoup plus de rhumes en hiver ? Vu qu'on a dit que cette maladie est d'origine virale, qu'est-ce que le froid vient faire dans cette histoire ? Eh bien, il y a un lien, mais peut-être pas celui auquel vous vous attendez. On l'a dit, le simple fait de se trouver à proximité d'une personne malade peut vous contaminer, tout comme le fait de toucher un objet porteur du virus. À ça, il faut ajouter que certains virus ont une saisonnalité : certains ne survivent pas à des températures trop élevées, parce que leur code génétique n'est pas fait pour ces conditions-là. Si on ajoute à ça le fait que, durant l'hiver, nous sommes beaucoup plus confinés à plusieurs dans des espaces clos, c'est normal qu'on soit davantage exposés aux virus et aux autres pathogènes. Donc ça n'a rien à voir avec le froid en lui-même. Ou du moins, le froid n'est pas la cause primaire d'une infection. [*« Vous en êtes sûrs ? », demande Alice dans Alice au Pays des Merveilles.*] Si vous voulez une preuve de plus, sachez qu'une équipe de chercheurs anglais a mené une étude avec des volontaires. Ces derniers devaient sortir du bain et rester nus et mouillés dans un couloir froid pendant trente minutes. Ils pouvaient ensuite aller se rhabiller mais devaient porter des chaussettes trempées pendant plusieurs heures, dans le froid. Résultat des courses ? Ils n'avaient pas plus de rhume que le groupe contrôle qui était resté bien au chaud. Et pourtant la température corporelle des volontaires avait bel et bien chuté, mais non, ça n'a pas suffi à les rendre malades. Convaincu·e·s ? [*« Mais oui, exact, excusez-moi ! », dit François Pignon dans Le Dîner de cons.*] Pas de problème, c'est un bon réflexe de demander plus de précisions comme on veut débunker une idée reçue.

Outre cette conclusion-là, il y a aussi le fait que le temps froid et sec peut avoir tendance à assécher les muqueuses nasales, ce qui aiderait certains des rhinovirus à mieux s'accrocher pour se multiplier. En plus de ça, certaines études ont commencé à établir un lien entre le froid et la baisse d'efficacité de notre immunité. Ce sont des études dont les résultats doivent être complétés, mais dans tous les cas, on ne pourrait toujours pas dire que « le froid donne le rhume », mais plutôt que le froid est un bon allié des virus saisonniers ! [*« Et merci pour les conseils ! », dit un homme dans Camping 2.*]

Et vous, vous avez d'autres idées reçues à debunker ? Envoyez-les nous sur les apps audio ou en vocal sur Instagram, et nous les inclurons dans de futurs épisodes. Pensez à vous abonner à Science ou Fiction et à nos autres podcasts pour ne plus manquer un seul épisode, et n'hésitez pas à nous laisser un commentaire et une note pour nous dire ce que vous en pensez et soutenir notre travail. À bientôt !