

LA GRIPPE DANS TOUS SES ÉTATS

Table des matières

Introduction.....	13
Chapitre 1 : Qu'est-ce que la grippe ?.....	17
Mode de contagion.....	20
Symptômes de la grippe.....	22
Rendons-nous à l'urgence si nous percevons un élément inhabituel	24
Population à risque	25
Rhume.....	28
Chapitre 2 : La prévention	29
Consolidation de l'immunité (généralités).....	31
Particularités du bébé	48
Particularités de l'enfant	51
Particularités de l'adolescent.....	56
Particularités de l'adulte	59
Particularités des gens âgés.....	63
Chapitre 3 : Les soins naturels	69
Soins généraux	70
Particularités du bébé	82
Particularités de l'enfant	87
Particularités de l'adolescent.....	88
Particularités de l'adulte	89
Particularités des gens âgés.....	91
Conclusion	93
Annexe 1 : Vitamine D	95
Annexe 2 : Bain de sudation	99
Annexe 3 : Bain dérivatif	101
Annexe 4 : Vaccin contre la grippe	105
Bibliographie.....	113