

Pourquoi daber vous sauvera du rhume

[Cécilia Léger](#) — 18.01.2018

Grippe, rhume, gastro, pour éviter de propager tous ces virus, éternuez correctement: en dansant.



[Éternuer dans son coude, à la fois cool et utile](#) | Ben_Kerckx via Pixabay CO [License](#)

[L'épidémie de grippe](#) sévit depuis plusieurs semaines. Ajoutez à cela qu'on est au cœur de l'hiver. Les systèmes immunitaires sont mis à rude épreuve et les rhumes se propagent. Personne n'a envie d'être cloué au lit, vidé de son énergie et le nez plein de morve. Et pourtant, qui d'entre nous fait un peu attention à ne pas propager le virus? Pas grand monde. Vous éternuez soit dans vos mains, soit dans les airs (pas bravo). Alors qu'il suffirait de [daber](#) pour freiner les maladies saisonnières.

Comment daber? Via [YouTube](#)

Tout le monde a déjà toussé ou éternué devant soi sans se protéger. Évidemment, ce n'est pas du tout hygiénique, on s'en doute. Mais bon, on se dit qu'au bout de quelques secondes les particules vont juste retomber par terre ou s'évaporer dans les airs. En réalité, un

éternuement atteint une vitesse d'environ 16 km/h selon [une étude du journal scientifique Plos One](#). Une vitesse et une force de propulsion qui projettent les particules jusqu'à six mètres, [comme l'explique au Figaro Lydia Bourouiba, professeure d'ingénierie civile et environnementale au MIT](#).

Pas la peine d'espérer que les particules se volatilisent. En réalité, elles restent en suspend très longtemps dans les airs. *«En cas de toux ou d'éternuements, des milliers de particules infectieuses contaminent l'air de toute une pièce non aérée pour plusieurs heures»*, [explique l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé \(Inpes\)](#). Résultat, après chaque «atchoum», vous faites profiter tout un tas de monde autour de vous de vos miasmes.

À LIRE AUSSI [À quand un médicament qui soigne vraiment la grippe?](#)

Les petits mouchoirs

«L'idéal est de se moucher dans un mouchoir en papier qu'on jette immédiatement dans une poubelle fermée», explique Jean-Paul Hamon, le président de la [Fédération des médecins de France](#) (FMF). Ok, c'est peut-être ce qu'il y a de mieux. Mais franchement, qui garde toujours à côté de lui un mouchoir déplié, prêt à servir à la dernière seconde? Pas moi en tous cas.

Seul recours alors, éternuer dans ses mains puis les frotter piteusement sur son pantalon en pensant que *«c'est bon, c'est essuyé»*. Encore perdu. Si le virus de la [grippe influenza](#), responsable de la grippe, ne survit que cinq minutes sur la peau, il reste actif de 24 à 48 heures sur toutes les surfaces inertes que vous touchez, selon le rapport [«Virus de l'hiver» publié en décembre 2013 par l'Inpes](#). Le [norovirus](#), responsable de la gastro-entérite, survit, lui jusqu'à sept jours sur les surfaces inertes. Et le [rotavirus](#) (également responsable de la gastro-entérite) jusqu'à soixante jours selon la même étude. Voilà pourquoi l'Inpes insiste autant dans ses campagnes médiatiques pour qu'après chaque éternuement ou quinte de toux, on se lave les mains *«pendant 30 secondes pour produire de la mousse, sans oublier les ongles et le bout des doigts, la paume et l'extérieur des mains, les jointures des doigts et les poignets.»*

À LIRE AUSSI [Ce n'est pas le froid qui enrume](#)

Daber comme jamais

Il existe pourtant une solution pour limiter les dégats: éternuer dans le pli intérieur de son coude. *«À l'époque où Roselyne Bachelot était ministre de la Santé, il était conseillé, en l'absence de mouchoir, d'éternuer à l'intérieur de son coude et non pas dans ses mains. Une façon de ne pas disperser de germes sur ses mains qu'on n'aurait pas eu le temps de laver»*, explique Jean-Paul Hamon, de la Fédération des médecins de France.

Pour faire simple, il suffirait donc de nicher son visage dans son bras -comme pour daber-afin d'éviter de propager les virus. Rien sur les mains, rien dans les airs. Tout dans la partie intérieure de la manche. En plus, ça vous donne l'occasion de claquer un petit dab des familles gratuit de temps en temps. Preuve que l'idée véhiculée à l'époque de Roselyne Bachelot est toujours d'actualité, l'appli Bistrips, qui permet de se créer un personnage à son effigie, a trouvé ça cool, puisqu'elle en a fait un Bitmoji.



Bitstrips

Alors, cet hiver, dabons dans l'espoir de moins faire circuler les maladies. *«L'histoire ne dit pas ce que devient le pull si on éternue souvent»*, sourit Jean-Paul Hamon. Il doit être assez sale à la fin de la journée, effectivement. Mais qu'on se rassure, [les virus meurent en huit à douze heures sur les vêtements selon l'Inpes](#). Aucune raison, donc, d'avoir peur que son panier à linge ne se transforme en incubateur à virus.

[Cécilia Léger](#), Journaliste