

## Rhumes

# Des antibiotiques injustifiés

L'aromathérapie convient au traitement des rhumes, notamment grâce au fort potentiel anti-infectieux des huiles essentielles. Et selon le bilan d'un autre exposé présenté lors de la 34<sup>e</sup> Conférence annuelle suisse de phytothérapie, les antibiotiques ne seraient pas justifiés en cas de rhinosinusite sans complications.

Jürg Lendenmann



Karoline Fotinos-Graf, pharmacienne diplômée

«Les huiles essentielles se composent de substances multiples: chaque huile contient de 200 à 300 molécules différentes», a expliqué la pharmacienne et aromathérapeute diplômée ainsi que spécialiste de la phytothérapie Karoline Fotinos-Graf lors de la 34<sup>e</sup> Conférence annuelle de la Société Suisse de Phytothérapie Médicale (SSPM). Et d'ajouter: «La petite taille des molécules, leur lipophilie élevée et leur lyobipolarité (partie hydrophile et lipophile) favorisent une absorption profonde et rapide dans les tissus».

## Soigner le rhume avec les huiles essentielles

Le caractère volatil des huiles essentielles les prédestine à être utilisées contre les rhumes et les infections respiratoires. Par ailleurs, elles présentent un fort potentiel antiviral et antibactérien. Karoline Fotinos-Graf: «Grâce à leurs nombreux ingrédients dotés de multiples principes actifs différents, le champ d'action des huiles essentielles est très large. Par ailleurs, le principe multicibles permet à chaque huile essentielle d'être employée à différentes fins.

Le profil d'action d'une huile essentielle repose sur l'efficacité de ses composants individuels, mais également sur la synergie des différents ingrédients qui la composent.» Il en va de même pour les mélanges qui permettent d'instaurer des synergies entre les huiles essentielles, rendant ces dernières encore plus efficaces. Selon l'huile et les composants, poursuit Karoline Fotinos-Graf, on observe les effets pharmacologiques les plus divers: anti-inflammatoire, mucolytique/sécrétoyrique, antitussif/bronchodilatateur, régénération de l'épithélium, stimulation du système immunitaire...

## Potentiel anti-infectieux

Les huiles essentielles peuvent également influencer le système immunitaire, et ce aussi bien via des facteurs psychiques que par un effet direct sur les fonctions immunitaires. Les propriétés anti-infectieuses directes des composants sont particulièrement bien documentées en ce qui concerne l'action antibactérienne.

Un autre avantage des mélanges est que l'utilisation ne génère généralement aucune résistance. Les huiles essentielles, poursuit la spécialiste en phytothérapie, peuvent même «réduire» les résistances et renforcer l'action des antibiotiques par un processus synergétique. «L'utilisation précoce d'huiles essentielles adaptées peut éviter l'apparition d'une infection secondaire, et ainsi l'administration d'antibiotiques. Ainsi, un traitement adjuvant peut aider à réduire l'utilisation d'antibiotiques et diminuer la formation de résistances. Par ailleurs, il peut représenter une stratégie valable dans la lutte contre les germes multirésistants.»

### Points importants pour favoriser l'efficacité

Pour que les huiles essentielles atteignent le lieu à soigner de manière rapide et efficace, la méthode d'application et la galénique sont décisives. Une inhalation permet aux huiles essentielles d'être directement acheminées vers l'endroit à soigner. Concernant le type d'inhalation, la taille des particules joue un rôle majeur :

- Les particules de plus de 10 µm, qui doivent être inspirées par le nez, atteignent uniquement les voies respiratoires supérieures. En raison du risque de brûlure et des possibles inflammations oculaires, la méthode classique de la «casserole» n'est à utiliser qu'en cas d'urgence. Pour les inhalations de vapeur, il faudrait par conséquent privilégier les inhalateurs. Généralement, 1 à 5 gouttes d'huile essentielle du mélange sont inhalées pendant 5 à 10 minutes.
- Les particules de moins de 6 µm peuvent être inhalées par la bouche. Elles atteignent ainsi les voies respiratoires inférieures. On inhale alors 1 à 5 gouttes pendant 3 à 5 minutes. Les nébuliseurs à ultrasons sont contraindiqués pour les bébés et les jeunes enfants, et les appareils aérosol ne doivent être utilisés qu'avec l'accord du médecin traitant.

Une utilisation topique peut, en fonction du véhicule, engendrer une action pouvant être triple: par inhalation, locale et systémique. En cas de troubles respiratoires, l'utilisation rectale est idéale, car les huiles essentielles parviennent directement dans la circulation pulmonaire et l'on évite ainsi l'effet de premier passage. Parmi les différents types d'application orale, comme les pastilles à sucer, les capsules et les gouttes, les mélanges d'hydrolat sous forme de tisane sont également possibles pour les enfants.

### Une méthode qui ne convient pas à tous les patients

Karoline Fotinos-Graf prévient que différents groupes de composants d'huiles essentielles peuvent s'accompagner d'effets secondaires indésirables. La SSPM a par conséquent publié des recommandations visant à une utilisation des huiles essentielles chez les enfants de moins de 30 mois sur prescription médicale. En règle générale, qu'il s'agisse de bébés, enfants, femmes enceintes

## «La rhinosinusite constitue l'un des diagnostics les plus fréquemment posés dans la prise en charge ambulatoire.»

et allaitantes, ainsi qu'en cas d'épilepsie et d'asthme, il faut rester particulièrement prudent lors de l'utilisation d'huiles essentielles.

### Une rhinosinusite sans antibiotiques?

«La rhinosinusite constitue l'un des diagnostics les plus fréquemment posés dans la prise en charge ambulatoire, et reste un défi dans la pratique clinique», a expliqué le Dr Kaspar Strub. «L'inflammation de la cavité nasale concerne les sinus de manière plus ou moins symptomatique.»

La variété de l'infestation de la muqueuse est selon lui un indicateur de santé. Le résultat des frottis et des cultures ne reflète cependant que de manière limitée la composition des microorganismes au moment du prélèvement. La méthode PCR, une identification ADN hautement spécifique au moyen d'une réaction en chaîne par polymérase, permet de déterminer plus précisément la modification du microbiome des muqueuses malades.

### Des antibiotiques injustifiés

«Les antibiotiques tuent les bactéries ou empêchent leur croissance et entraînent une transformation du microbiome – sans avoir d'influence directe sur l'inflammation, le drainage, la ventilation et l'anatomie.» Les effets secondaires sont considérables, et s'accompagnent notamment de diarrhées, mycoses, réactions allergiques et du développement de résistances. «Bien que les directives recommandent depuis longtemps un usage limité des antibiotiques pour le traitement des rhumes, ils restent prescrits chez 67 à 100 pour cent des personnes soupçonnées d'une rhinosinusite aiguë. Leur avantage marginal, le problème de la résistance aux antibiotiques et la survenance très rare des complications sérieuses font des antibiotiques un traitement injustifié pour les personnes présentant une rhinosinusite aiguë sans complications. Cependant, ils peuvent s'avérer pertinents dans certains cas.»

### Trouver le bon traitement

Le rhume est souvent lié à différents facteurs – infections, allergies et autres causes.



Dr méd. Kaspar Strub

«La sévérité des symptômes», explique le spécialiste en ORL, allergologie et immunologie clinique, «est influencée par l'anatomie du nez et des sinus. Pour un traitement basé sur une thérapie conventionnelle, il est important de comprendre le mieux possible l'état du patient.» Il convient de déterminer les réactions allergiques en présence et de choisir un traitement anti-inflammatoire basé sur les résultats de cet examen. Il faut également inspecter les conditions anatomiques du patient.

Parmi les thérapies de premier choix, selon le Dr Strub, on peut citer les lavages au NaCl décongestionnants, les stéroïdes topiques, les anti-inflammatoires non stéroïdiens, les sprays ou gouttes pour le nez, les antihistaminiques, la phytothérapie, les probiotiques et la vitamine D.

### Bien utiliser les lavages au NaCl

En cas d'inflammation aiguë, le lavage du nez permet d'assurer la bonne circulation de l'air. Dans ce contexte, la solution NaCl hypertonique a fait ses preuves. Elle peut être également confectionnée par le patient et appliquée au moyen d'une douche nasale. «La solution draine le liquide de la muqueuse, accumule les sécrétions, les fluidifie et a un effet désinfectant.» Cependant, prévient le spécialiste ORL, les solutions hypertoniques et isotoniques peuvent dessécher les muqueuses à long terme. Dr Strub: «C'est pourquoi les solutions NaCl sont à utiliser sur une période brève, à dose très concentrée.»

### Appliquer correctement les gouttes pour le nez

Après les explications concernant les spécificités des autres méthodes, le Dr Strub a évoqué l'application de gouttes pour le nez, qui sont généralement mal appliquées, à savoir debout, la tête en arrière. «Pour qu'elle soit efficace, l'application doit être laborieuse!» La tête doit être placée de manière à ce que les gouttes puissent couler dans les sinus: en position allongée par l'arrière ou à genoux par le bas. ●