

# De la douceur pour les rhumes

En cas de rhume, les remèdes maison tels que les tisanes, les inhalations, les enveloppements et les lavages nasaux apportent souvent le soulagement souhaité. Plus un rhume est soigné tôt, mieux c'est.



**TEXTE: JÜRIG LENDEMANN**

Le dicton populaire selon lequel «Un refroidissement prend trois jours à se déclarer, dure trois jours et passe en trois jours» renferme une grande part de vérité. On le retrouve aussi dans l'expression «Un rhume dure sept jours sans traitement et une semaine avec traitement». Cependant, ça ne dit pas qu'avec des remèdes maison reconnus tels que les tisanes, les inhalations et les bains complets les rhumes sont moins éprouvants et, idéalement, disparaissent sans trop de gêne.

## Tisanes

Avec la plupart des plantes médicinales à base de feuilles, de fleurs et d'herbes, on peut se préparer une infusion. Il suffit de verser dans un récipient résistant à la chaleur la quantité de plante médicinale prescrite, avec 150 à 250 ml d'eau bouillante. On recouvre la préparation et en remuant éventuellement de temps en temps. Au bout de 5 à 10 minutes, une fois filtrée, la tisane peut être bue. Le filtrage n'est pas nécessaire lorsque l'on utilise des sachets.

**Rhume/Fièvre:** Les plantes médicinales les plus couramment utilisées sont les fleurs de tilleul, les fleurs de sureau, les fleurs de cerisier, le thym et l'écorce de saule – en général sous forme de mélanges de tisanes. En plus des plantes médicinales qui sont efficaces, ces mélanges contiennent d'autres composants tels que de l'anis, des écorces d'églantier et de la réglisse, importants pour l'arôme et le goût.

**Toux:** Avec un rhume, on observe deux types de toux: la toux sèche et la toux grasse, où du mucus est expulsé des bronches. Pour fluidifier et évacuer le mucus il faut boire beaucoup d'eau. Les plantes expectorantes utilisées dans les tisanes sont le lierre, les fleurs de sureau, la racine de primevère et la réglisse, ainsi que le thym.



### Éviter les virus du rhume

Il existe plus de 200 souches de virus responsables des rhumes (infections grippales) chez l'homme. Comme ils affectent principalement les voies respiratoires, on les appelle des virus respiratoires. Parce que les virus changent (mutent) rapidement, aucun vaccin efficace ne peut être développé.

Les virus du rhume pénètrent dans le corps principalement par les muqueuses du nez, de la bouche et des yeux – soit par l'air (éternement, toux) soit par les mains. Évitez autant que possible les contacts avec des personnes malades et portez un masque de protection, surtout dans les transports publics et en avion. Lavez-vous souvent les mains, car les virus peuvent survivre longtemps sur les poignées de porte, les claviers et les caddies.

Un système immunitaire fort (voir ci-dessus) ainsi que des muqueuses humides (boire beaucoup, humidificateur d'air) constituent des aides efficaces dans la lutte contre les virus du rhume.

**«Le rhume et la grippe sont les infections les plus courantes chez l'homme.»**

Prof. Ron Eccles

### Inhalations et bains complets

Les huiles essentielles pénètrent le plus efficacement dans les voies respiratoires par inhalation. Versez de l'eau bouillante sur la plante ou ajoutez quelques (!) gouttes d'huile essentielle – l'odeur doit être à peine perceptible – dans de l'eau bouillante. Recouvrez le récipient d'un linge, placez la tête en dessous et inspirez profondément par la bouche et le nez. Les plantes médicinales ou leurs huiles, telles que le fenouil, les essences de pin, l'huile d'épinettes, la mélisse et l'huile de citron, ont fait leurs preuves. Remarque: Comme l'inhalation au-dessus du récipient de vapeur dilate les vaisseaux sanguins, elle aggrave l'aspect de la peau chez les personnes atteintes de rosacée.

Toutes les plantes médicinales mentionnées conviennent également comme additifs pour les bains. Les bains complets sont recommandés en cas de rhume naissant, car ils améliorent la circulation sanguine et inhibent la multiplication des virus. En cas de fièvre, il est préférable de ne pas prendre de bain chaud.

### Solutions de gargarisme et pastilles à sucer

Pour les inflammations de la bouche et de la gorge, diverses plantes médicinales sont utilisées pour les gargarismes, les pastilles à sucer, etc.: par exemple, des plantes mucilagineuses telles que la grande pimprenelle, la mousse d'Islande, la mauve et le plantain, des plantes riches en tanins comme l'hamamélis et des plantes contenant des huiles essentielles efficaces comme la camomille, la sauge et le thym. Le gargarisme avec de l'eau salée tiède s'est également révélé efficace.

### Renforcer le système immunitaire

Évitez les facteurs qui affaiblissent le système immunitaire, comme le stress psychologique et physique et le froid. Dormez suffisamment. Adoptez une alimentation qui vous apporte assez de micronutriments essentiels (vitamines, minéraux).

Les produits probiotiques comme la choucroute, le kimchi, le miso et le pain au levain peuvent probablement aider à prévenir l'infection ou à réduire la durée de la maladie. De même, les préparations d'échinacée semblent avoir des effets similaires. L'ayurveda, l'ancienne médecine et philosophie de la santé indienne, utilise, entre autres, le gingembre et le curcuma pour traiter les rhumes.

Des recherches intensives sont menées sur les plantes adaptogènes, qui renforcent la défense non spécifique de l'organisme. On trouve parmi ces plantes: le ginseng, l'éleuthérocoque (ginseng sibérien), la rhodiole, le schisandra, le tulsi ainsi que divers champignons tels que le shiitake et le reishi.

### Demandez conseil

Il existe un grand choix de plantes médicinales, de préparations et de modes d'utilisation pour traiter les symptômes du rhume et renforcer le système immunitaire. Seules quelques-unes ont été mentionnées dans cet article. Astuce: Profitez des conseils de l'équipe de professionnels de votre pharmacie. <

