

Les plantes médicinales ne soulagent pas seulement les symptômes des refroidissements, mais ont aussi un effet préventif et raccourcissent la durée de la maladie.

Jürg Lendenmann

# A vos souhaits !

## Refroidissement et phytothérapie

Les refroidissements ne sont pas dus au froid, mais à près de 300 virus différents. Il est vrai que ceux-ci ont la tâche plus facile en hiver. Les muqueuses sont d'une part plus sujettes aux infections à cause de l'air sec des pièces chauffées et d'autre part moins bien irriguées du fait du froid extérieur. Les germes pathogènes ne parviennent pas tous dans le nez via des microgouttelettes dans l'air (éternuement, toux). Leur chemin passe souvent par les mains, par l'intermédiaire de billets de banque, de poignées de porte ou de chariots de courses.

### Rhume, toux, humeur maussade

Les premiers symptômes surviennent deux jours après la contamination : frissons, maux de gorge, souvent difficultés à déglutir et enrouement. Dès que les maux de gorge diminuent, le nez commence à couler et les éternuements s'intensifient. Puis les muqueuses nasales enflent au point qu'on peut à peine respirer par le nez, les maux de tête et douleurs dans les membres aggravent notre état. La fièvre et la toux peuvent encore s'ajouter à cela. Même avec un banal refroidissement, on ne se sent souvent plus « qu'à moitié humain », on cumule baisse de performance et humeur morose. Heureusement, un refroidissement ne dure qu'une semaine en moyenne.



Plantain lancéolé

Camomille

Fenouil

Mauve

### Prévention possible

Un style de vie sain avec beaucoup d'exercice au grand air, une alimentation équilibrée et suffisamment de périodes de repos psychiques aident à garder un système immunitaire performant. Les soins de Kneipp et les passages en sauna sont également bénéfiques aux défenses immunitaires. De même, les extraits de certaines plantes comme la rudbeckie pourpre

(*Echinacea purpurea*) ou le géranium du Cap (*Umckaloabo*) fortifient le système immunitaire et préviennent ainsi efficacement les refroidissements. Une étude récemment publiée a montré que la rudbeckie diminue le risque de refroidissement de 58 pour cent et la durée de refroidissement d'un jour et demi. L'umckaloabo renforce les défenses antivirales et améliore l'expulsion des glaires.

### Remèdes de grand-mère – souvent le meilleur choix

Comme les virus des refroidissements ne peuvent être combattus directement, les mesures se limitent à soulager les symptômes. Les remèdes de grand-mère éprouvés s'avèrent souvent un bon choix. En cas de forte fièvre et autres symptômes se prolongeant plus d'une semaine, il faut toutefois consulter un médecin, pour que les infections bactériennes puissent être combattues à temps.

- **Maux de gorge** : les pastilles à sucer ou chewing-gums intensifient le flux salivaire, qui hydrate et nettoie les muqueuses. Les gargarismes fréquents et l'utilisation d'un racle-langue aident à réduire le nombre d'agents pathogènes dans la bouche. D'une manière

générale, il faut beaucoup boire pendant un refroidissement – de préférence des tisanes chaudes. Contre les maux de gorge, les infusions et pastilles à base d'anis, de tormentille, de fenouil, d'hamamélis, de camomille, de mauve, de myrrhe, de sauge, de plantain lancéolé et de thym ont fait leurs preuves. Autres recettes « miracle » : le jus de citron chaud au miel ou le jus d'oignon sucré.

- **Rhume** : le rinçage des fosses nasales à l'eau iodée apporte souvent un soulagement. Les plantes médicinales sont utilisées pour les inhalations (anis, fenouil, camomille, sauge, thym, huile d'arbre à thé, etc.) ou dans les pommades, gouttes, sprays ou sticks contre le rhume. Les huiles essentielles végétales comme le ci-

néol, l'huile d'eucalyptus, le menthol ou le myrtilol ont un effet anti-inflammatoire et décongestionnant sur les muqueuses.

- **Toux sèche d'irritation** : les plantes riches en mucilages comme la guimauve, la mousse d'Islande ou la mauve sont efficaces.
- **Toux** : sont entre autres connus pour leurs vertus expectorantes : le lierre, la primevère et le polygala senega. L'anis, le fenouil, l'anis étoilé, le thym et l'umckaloabo fluidifient les mucosités.

Le fenouil, l'huile d'aiguilles d'épicéa, le pin, la mélisse, l'huile de muscade et de citron conviennent pour les inhalations et suppléments de bain.