

# Un avis éclairé

## Bien conseiller, ça s'apprend

Les maladies hivernales et leurs nombreux symptômes ne sont plus un secret pour le droguiste Michael Moser. Pour nous remettre rapidement d'aplomb, il a accepté de nous livrer quelques remèdes connus et moins connus.

Jürg Lendenmann

Photo: Jürg Lendenmann



«Il faut laisser au corps le temps de surmonter un refroidissement», explique Michael Moser droguiste dipl. féd. et Directeur de la Droguerie Einsiedeln.

«Il faut laisser au corps le temps de surmonter un refroidissement», explique Michael Moser. Le droguiste donne à ses client(e)s des conseils d'ordre général (voir aussi page 24), et leur propose également des remèdes qui ont fait leurs preuves pour traiter les symptômes de l'état grippal (voir tableau en page 22).

### **Rester à la maison et se soigner**

Michael Moser conseille à ses clients de rester à la maison pour se soigner, surtout lorsque le refroidissement s'accompagne de fièvre car la contagion est alors très forte. «De même, dit-il, il ne faudrait pas sortir après une inhalation parce que les cils humides qui tapissent la muqueuse sont sensibles aux inflammations lorsqu'ils sont exposés au froid.»

### **Apprendre à se moucher**

Bien se moucher fait également partie de ce que l'on enseigne à la droguerie Einsiedler: «Ne mouchez qu'une seule narine à la fois; cela évite une pression trop importante et l'accumulation de mucosités dans les sinus.» Autre point clé: renforcer le système immunitaire à titre préventif de manière à éviter les refroidissements ... ou à les rendre plus bénins.

### **Booster le système immunitaire**

Selon le droguiste: «Le pélagonium active le système immunitaire et soutient nos défenses naturelles. La rudbeckie (échinacée) est aussi un remède cou-

Suite en page 20



ramment utilisé pour prévenir les états grippaux; l'Echinaforce A. Vogel, disponible en gouttes et en comprimés, est un remède qui marche bien. Autre astuce: Strath, pour prévenir ou soigner les refroidissements. Ce tonifiant est un immunostimulant qui améliore l'absorption des nutriments et redonne de l'énergie. Je le conseille en cure. Strath peut être associé sans problème à d'autres traitements; il est également indiqué pour les femmes enceintes, les mères qui allaitent et les enfants. Soit dit en passant, les remèdes homéopathiques et les sels de Schüssler présentent les mêmes propriétés car ils agissent à d'autres niveaux que les médicaments de la médecine conventionnelle et/ou de la phytothérapie. Par ailleurs, je conseille volontiers une poudre immunostimulante qui associe plusieurs actifs, disponible en droguerie sous la marque Naturathek. Elle contient notamment de l'échinacée, qui fouette le système immunitaire, ainsi que de l'argousier, important pour la protection cellulaire.

Outre le spray Naturathek, citons aussi le Virus influenzae comp. D13-G de Spenglersan qui existe en spray pour la cavité bucco-pharyngée et en spray nasal. Il augmente les capacités de résistance et réduit la vulnérabilité aux refroidissements. Il est également efficace en cas de fièvre et de fortes douleurs. La maladie passe plus vite et l'on se sent moins pris pendant le refroidissement.»

### Symptômes

#### Enrouement, mal de gorge, déglutition douloureuse

La bouche est souvent la porte d'entrée des virus responsables de l'état grippal. En réponse à leur irruption, les cellules libèrent un mélange complexe de substances (surtout des prostaglandines) qui provoquent une inflammation. La microcirculation au niveau de la muqueuse est activée, les tissus s'engorgent et présentent une hyperthermie. Si l'inflammation touche le larynx, cela se traduit par un enrouement. L'inflammation peut se propager aux amygdales (→ difficulté à déglutir) et/ou à la cavité nasale.

#### Rhume

- **Eternuements:** ils se produisent souvent en début de refroidissement. En éternuant, l'organisme cherche à chasser les virus.
- **Nez qui coule:** la sécrétion aqueuse qui se forme dans le nez est une réaction visant à éliminer les agents pathogènes.
- **Nez bouché:** lorsque la muqueuse nasale s'engorge et que la sécrétion devient visqueuse, le nez commence à se boucher.





### Inflammation des sinus (sinusite)

Les sinus – y compris les sinus frontaux – communiquent avec les fosses nasales. Lorsque le conduit est bouché parce que la muqueuse nasale est engorgée, les changements de pression dans les sinus peuvent devenir douloureux.

### Yeux larmoyants

Lorsque le conduit lacrymo-nasal est fermé suite à la tuméfaction de la cloison nasale, le liquide lacrymal ne peut plus s'écouler par le nez: les yeux commencent à larmoyer.

### Sensation de pression dans les oreilles

Une sensation de pression désagréable peut apparaître lorsque les conduits reliant le nez à l'oreille sont obstrués. Si des virus ou des bactéries ont envahi l'oreille moyenne, une otite peut se déclencher.

### Toux

▪ **Toux sèche irritative:** lorsque les virus descendent dans la trachée et les bronches et provoquent une inflammation, l'organisme essaie de déloger les intrus via la toux. Comme cela est impossible avec des virus, il se produit des quintes de toux. La toux sèche irritative peut être très désagréable et perturber le sommeil, précieux pour la récupération. La toux peut persister même lorsque le refroidissement est guéri.

▪ **Toux grasse (toux productive):** l'inflammation déclenche la production de mucosités dans les voies respiratoires inférieures. La toux est destinée à évacuer les mucosités qui les encombrent. L'expectoration est toutefois difficile lorsque la sécrétion est visqueuse.

Contrairement à ce qui se passe avec la grippe, la toux reste modérée en cas de refroidissement bénin.

### Fièvre

La fièvre est un mécanisme de défense naturel – l'augmentation de la température inhibe la multiplication des virus et des bactéries – qui ne doit pas être jugulé dans la mesure du possible. Contrairement à la grippe, une forte fièvre (supérieure à 39,5°C) est rare lorsque le refroidissement est bénin.

### Courbatures, maux de tête

Pendant la phase infectieuse aiguë, les protéines musculaires sont décomposées pour fournir au système immunitaire des matériaux de construction. En cas de forte infection, ceci peut conduire à une plus grande sensibilité à la douleur.

### Fatigue, abattement, perte d'appétit

L'état grippal peut également amener des changements psychologiques: on se sent fatigué, abattu, en un mot malade. Comme l'explique le professeur Ron Eccles de l'Université de Cardiff, tout cela a un sens: le corps réclame du repos afin de concentrer ses forces pour combattre la maladie.

**Remarque:** si le refroidissement menace de s'étendre aux voies respiratoires inférieures, aux bronches, voire aux poumons, une consultation médicale s'impose. De même, en cas de forte fièvre associée à la toux, car il pourrait s'agir d'une grippe.

Suite en page 22

Quel(s) remède(s) pour quel symptôme		
Symptôme	Remèdes classiques	Alternatives, compléments (C), mesures supplétives
Enrouement	Pastilles à sucer au sel, par ex. pastilles Emser	Faire des inhalations, boire abondamment, sel de Schüssler N° 8
Mal de gorge, déglutition douloureuse	Comprimés à sucer, désinfectants à large spectre et antalgiques locaux, comme: Neoangin forte, spray sauge-échinacée (spray pour la gorge Dr. Vogel)	Spagyrom de Spagyros, sel de Schüssler N° 3, Virus influenzae comp., comprimés à sucer Omida contre le mal de gorge, inflammation de la bouche et de la gorge Similasan (spray). C: bourgeon de cassis en gemmothérapie, tisane d'hibiscus, tisane au gingembre
Rhume	Pommades contre les refroidissements: Pulmex, Baume pectoral au plantain Wala. Décongestionnant: Triofan, Otrivin, Nasivin, max. 1 semaine, 3 fois par jour. Fluidifiant: Fluimucil, Mucomepha	Nez qui coule: lavage à l'eau de mer, inhalations, allium cepa en homéopathie. Crème pour le rhume Weleda, soin du nez. C: spray nasal Virus influenzae, tisane au gingembre
Sinus bouchés	Fluidifiant: Fluimucil, Mucomepha	Comprimés et spray pour les sinus Vogel. Virus influenzae
Yeux larmoyants	Ev. spray nasal décongestionnant (voir rhume)	Rincer les yeux avec le collyre Similasan N° 1 en monodose; sachets de tisane au fenouil en compresses sur les yeux (pas de camomille car potentiellement allergénique)
Sensation de pression dans les oreilles	Spray désinfectant pour la gorge, spray décongestionnant nasal	Virus influenzae en pulvérisation derrière les oreilles; lavage du nez. C: bourgeon de cassis en gemmothérapie
Toux sèche irritative	Demotussol (principe actif butamirate), enfants dès 2 ans; gouttes contre la toux Doron de Weleda; toux irritative Similasan (droséra)	Tisane d'hibiscus, enfants: bourgeon de cynorhodon en gemmothérapie, pommades contre les refroidissements; boire abondamment Enfants: spray d'intérieur contre les refroidissements Naturathek
Toux productive	Lierre (Hedera helix) Fluimucil, Mucomepha, extraits de pélargonium	Mélange pour inhalations (par ex. Pulmex) Enfants: bourgeon de cynorhodon en gemmothérapie
Fièvre	Paracétamol + vitamine C en cas de maux de tête et de courbatures. Enfants: fièvre passagère normale jusqu'à 39,5°C. Suppositoire en cas d'urgence (sinon enveloppements froids et faire boire abondamment).	Sel de Schüssler N° 3 (Ferrum phosphoricum) en cas d'abattement. Si la température dépasse 38,8°C: N° 5 (Kalium phosphoricum). La tisane de fleurs de sureau et la tisane de tilleul sont antipyrétiques et sudorifères.
Maux de tête	Acide acétylsalicylique, ibuprofène	maux de tête Naturathek
Fatigue, abattement, perte d'appétit	Strath (comprimés, gouttes, jus) Vitamine C retard Burgerstein	Boire abondamment, dormir, rester à la maison. Alimentation riche en vitamines (légumes, fruits, jus d'agousier...)

Remarque: les noms de produits se réfèrent généralement à des marques déposées. Ce tableau n'est pas exhaustif. Source: Michael Moser, droguiste dipl. féd

## Conseils

### Remèdes de grand-mères

#### Bouillon de poulet

Le bouillon de poulet est utilisé depuis des siècles comme remède maison contre le refroidissement. Le professeur Stephen I. Rennard et son équipe du Nebraska Medical Center ont démontré au cours d'une étude in vitro que la viande de poulet et chacun des légumes qui composent le bouillon (carotte, céleri, patate douce, oignon, navet, panais, céleri, persil) inhibaient la mobilité des globules blancs. Or lorsque ces cellules immunitaires se trouvent présentes en grand nombre sur le foyer inflammatoire, elles sont responsables des symptômes d'état grippal tels que l'engorgement des muqueuses et la production accrue de mucosités. Fait intéressant, le bouillon de poulet en sachet ou en boîte de conserve présentait les mêmes effets à des degrés divers.

Source: [www.unmc.edu/chickensoup](http://www.unmc.edu/chickensoup)

#### Huiles essentielles

Quelques gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé ou de lavande sur une pierre odorante placée dans la chambre à coucher favorisent la récupération nocturne. Les huiles essentielles et les mélanges de plantes s'avèrent excellents dans un bain. Les plus utilisées sont le camphre, l'eucalyptus, le pin, le sapin, la menthe, le romarin et le thym. Le bain doit être compris entre 38 °C et 40 °C et ne doit pas dépasser 20 minutes.

#### Tisanes

Tisane d'absinthe: 1 à 2 feuilles dans 0,5 litre d'eau. Deux tasses par jour. Autres plantes médicinales indiquées en cas de refroidissement: voir tableau. La médecine chinoise et l'ayurvéda recommandent la tisane de gingembre! Laisser infuser quelques rondelles de gingembre pendant 10 minutes dans de l'eau chaude. Eventuellement, sucrer avec du miel.

