

# Maux d'hiver

## Si les virus n'existaient pas

Qui peut encore se «permettre» d'être malade de nos jours? D'avoir un rhume, pire, une grippe? Nos agendas sont bien trop remplis. Même pour éviter de tomber malade. Alors quand les virus frappent, nous nous trouvons fort démunis.

Jürg Lendenmann

On aurait dû bouger plus et manger mieux, aller au sauna et prendre un bain Kneipp, se détresser en faisant des pauses et de la relaxation. Notre système immunitaire serait resté en bon état de marche. On aurait même pu renforcer nos défenses avec des jus d'herbes, des vitamines et des sels minéraux. Mais à présent, c'est trop tard. On sent bien que les virus ont investi la place et entendent y rester. Et chaque année, on se pose la même question: quand et comment cela s'est-il produit? S'est-on retrouvé trop près de quelqu'un qui a éternué? Ou bien a-t-on attrapé un virus qui traînait sur une poignée de porte, un clavier d'ordinateur, un caddy ou un billet de banque?

### Un «simple» refroidissement


Des frissons, le nez qui picote et des éternuements répétés: «simple» refroidissement ou grippe? Si c'est un virus responsable des refroidissements qui s'est propagé dans nos muqueuses, on peut se considérer comme chanceux. A ce jour, il existe plus de 200 espèces de virus connus pour déclencher un refroidissement; dans près de 50% des cas, il s'agit de rhinovirus.

Les premiers symptômes se sont manifestés progressivement, l'un après l'autre: mal de gorge, déglutition douloureuse, enrouement. Par expérience, nous savons ce qui va suivre: nez qui coule, muqueuses nasales congestionnées, respiration par le nez impossible.

Heureusement, même en cas de refroidissement sévère, nous souffrons rarement de maux de tête. Les courbatures sont plus fréquentes et s'accompagnent parfois d'un état légèrement fébrile et d'une toux. Dans tous les cas, nous nous sentons lessivés – nous ne sommes plus que «l'ombre de nous-mêmes». Au bout de sept à dix jours, le refroidissement sera passé, comme nous l'a enseigné l'expérience. En attendant, nous sommes contents de soulager nos symptômes (voir tableaux p. 14) grâce aux quelques remèdes que nous avons conservés dans l'armoire à pharmacie suite au dernier refroidissement. Certains médicaments sont même supposés écourter un peu la maladie.

### Une vraie grippe

Si nous jouons de malchance, notre état se détériore très rapidement après l'infection – bien plus vite qu'après un simple refroidissement. A la grosse fatigue et au malaise général que nous ressentons, s'ajoutent un violent mal de gorge et de fortes douleurs musculaires et articulaires, assortis d'une toux sèche. Si la fièvre a augmenté rapidement et dépasse les 39 °C, c'est une indication qu'il ne s'agit pas d'un état grippal, d'un «méchant» refroidissement, mais d'une vraie grippe (influenza). Nous savons alors que d'autres symptômes vont sans doute s'annoncer: affaiblissement, accès de sudation, frissons. Chez les



**Sommaire du dossier**

p. 13–15  
**Maux d'hiver**  
Si les virus n'existaient pas

p. 16–18  
**Laryngopharynx**  
Source de bien des refroidissements

p. 20–21  
**Etat fébrile?**  
Bien évaluer la température

p. 22–23  
**Oui ou non?**  
Débat sur la vaccination antigrippale

p. 24–25  
**Faut-il consulter?**  
Grippe et rhume: gérer l'après

p. 26–27  
**Bon à savoir**  
Quand l'hiver souffle le chaud et le froid

enfants, diarrhée, vomissements et nausées sont fréquents.

Si seulement nous nous étions fait vacciner à temps contre la grippe (voir «Bon à savoir» page 26)! Maintenant, il n'y a plus qu'une chose à faire: garder le lit pour se reposer et reprendre des forces. Sans oublier, bien sûr, d'aller consulter un médecin en cas de maladie chronique, d'immunodéficience, de détresse respiratoire ou de tout autre symptôme inhabituel ou encore si notre état ne s'améliore pas au bout de quelques jours.

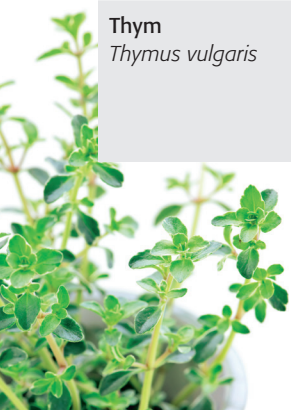
Suite en page 14



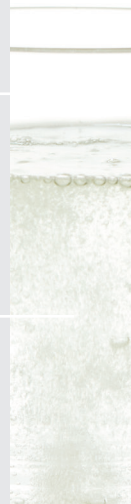
### Traitement à base de plantes lors de grippe et refroidissement (extrait)

Plantes médicinales	Propriétés	Utilisation
<b>Lierre</b> <i>Hedera helix</i>	Dissout et liquéfie les mucosités, facilite leur expectoration des voies respiratoires, antispasmodique, anti-inflammatoire, stimule la peau et les muqueuses.	<i>Médicale:</i> catarrhe des voies respiratoires, toux avec formation excessive de mucosités visqueuses ainsi que traitement symptomatique des maladies bronchiques inflammatoires chroniques. <i>Traditionnelle:</i> par voie interne comme expectorant de la toux associée à un refroidissement. <i>Populaire:</i> bronchite, coqueluche, maladies de type rhumatismal.
<b>Eucalyptus</b> <i>Eucalyptus globulus</i>	Améliore l'élimination et favorise l'expectoration des mucosités, légèrement antispasmodique.	<i>M:</i> par voie interne dans les refroidissements touchant les voies respiratoires. <i>T:</i> toux associée à un refroidissement. Remarque: l'eucalyptus n'est pas indiqué pour les enfants.
<b>Ginseng</b> <i>Panax ginseng</i>	Renforce les défenses de l'organisme, diminue la tension artérielle et le cholestérol, dilate les vaisseaux sanguins.	<i>M:</i> renforce et dynamise en cas de fatigue et d'affaiblissement, baisse des performances et de la concentration, convalescence.
<b>Camomille</b> <i>Matricaria chamomilla</i>	Antispasmodique, anti-inflammatoire, antibactérien, fongicide, favorise la cicatrisation.	<i>M:</i> par voie externe en cas d'inflammation de la peau et des muqueuses, de maladies dermatologiques bactériennes, y compris de la cavité buccale, de maladies inflammatoires et d'irritation des voies respiratoires (inhalation); par voie interne en cas de spasmes et d'inflammations du tractus gastro-intestinal. Attention: la camomille fait partie de la famille des astéracées qui peuvent provoquer des allergies. Les extraits de plante ne posent aucun problème.
<b>Pélagonium du Cap</b> <i>Pelargonium sidoides</i>	Antibactérien, antioxydant anti-inflammatoire, immunostimulant, expectorant.	<i>M:</i> par voie interne pour le traitement symptomatique du refroidissement. Dans la toux productive, le pélagonium du Cap calme légèrement la toux.
<b>Fleur de tilleul</b> <i>Tilia sp.</i>	Antimicrobien, anti-inflammatoire, calme la toux, sudorifique.	<i>M:</i> par voie interne en cas de refroidissement et de toux associée. <i>T:</i> par voie interne en cas de refroidissement ainsi que de légers symptômes de stress psychique. <i>P:</i> sudorifique et antispasmodique, par exemple en cas de maladie fébrile.
<b>Mauve sauvage</b> <i>Malva silvestris</i>	Apaisant	<i>M:</i> irritation des muqueuses bucco-pharyngées, toux sèche. <i>P:</i> par voie interne également dans le syndrome du côlon irritable, catarrhe bronchique; par voie externe pour traiter les plaies.
<b>Sauge</b> <i>Salvia officinalis</i>	Agit contre les bactéries, les champignons, les virus, propriétés tannantes, expectorantes et antiperspirantes.	<i>M:</i> irritation des muqueuses bucco-pharyngées, troubles digestifs et augmentation de la transpiration.
<b>Echinacée pourpre</b> <i>Echinacea purpurea</i>	Immunomodulateur, antioxydant, agit contre les champignons et les virus.	<i>M:</i> par voie interne en adjuvant contre les infections récurrentes des voies respiratoires et des voies urinaires. <i>T:</i> par voie interne en adjuvant contre le refroidissement.
<b>Drosera</b> <i>Drosera sp.</i>	Déclenche la bronchodilatation, antitussif, antibactérien.	<i>M:</i> toux spasmodique et d'irritation; antispasmodique en cas de coqueluche.
<b>Plantain lancéolé</b> <i>Plantago lanceolata</i>	Apaisant, anti-inflammatoire, antitussif, tannant, favorise la cicatrisation, immunostimulant, antibactérien.	<i>M:</i> par voie interne dans le catarrhe des voies respiratoires, altération d'ordre inflammatoire des muqueuses bucco-pharyngées; par voie externe dans les lésions dermatologiques inflammatoires.
<b>Thym</b> <i>Thymus vulgaris</i>	Antimicrobien, antiviral, antispasmodique bronchique, expectorant, stimulant du suc gastrique.	<i>M:</i> par voie externe et interne en cas de symptômes de la bronchite, coqueluche, catarrhe des voies respiratoires supérieures; inflammation de la muqueuse buccale, mauvaise haleine. <i>T:</i> expectorant en cas de toux associée à un refroidissement. <i>P:</i> troubles digestifs ainsi que bains et rinçages à base de plantes.

Source: dictionnaire pharmaceutique en ligne Psyhyrembel/Hunnius. Tableau non exhaustif.



Type de traitement selon les symptômes (extrait)		
Symptômes	Remèdes classiques	Mesures adjuvantes, médecine alternative
<b>Enrouement</b>	Pastilles pour les bronches et pastilles à sucer, par ex. pastilles Grether ou sel Emser qui stimulent la salivation. Pastilles de pélagonium, sauge, thym, plantain – également en gargarismes. Mucilages tels que guimauve, mauve et mousse d'Islande.	Inhalations, boire abondamment. Sels de Schüssler n° 8 (chlorure de sodium).
<b>Mal de gorge, déglutition douloureuse</b>	Médicaments à base de plantes: clou de girofle, sauge, primevère, guimauve, mousse d'Islande, échinacée pourpre. Sprays contenant un analgésique local; pastilles à sucer et solutions à gargariser en complément. Analgésiques de type ibuprofène (action anti-inflammatoire).	Spagyrom de Spagyros, sels de Schüssler n° 3 (ferrum phosphoricum); Virus influenzae A comp. D13, comprimés homéopathiques Omida pour la gorge, inflammation de la bouche et de la gorge Similasan (spray). Tisane à la mauve, au gingembre, tisane bucco-pharyngée Sidroga, bourgeons de cassis en gemmothérapie. Spray pour les maux de gorge A.Vogel.
<b>Rhume (suite à un refroidissement)</b>	Gouttes et sprays décongestionnants pour le nez (existent aussi en posologie pour enfant), 3 fois par jour, utilisation limitée à 1 semaine. Sureau, fleurs de tilleul, primevère, gingembre, entre autres plantes.	Lavage des fosses nasales avec des solutions salines ou d'eau de mer. Inhalations (si nécessaire avec des huiles essentielles); baumes et bains contre les refroidissements, pommade nasale, inhalateur; tisanes contre les refroidissements.
<b>Sinus bouchés</b>	Analgésiques tels que paracétamol et ibuprofène. Gouttes et sprays pour le nez décongestionnants et mucolytiques, par ex. Triofan (existent aussi en posologie pour enfant), 3 fois par jour, utilisation limitée à 1 semaine. Primevère.	Inhalations (si nécessaire avec des huiles essentielles); lavage des fosses nasales avec des solutions salines ou d'eau de mer. Comprimés et spray pour les sinus A.Vogel. Virus influenzae A comp. D13; Gelomyrtol, comprimés Sinupret Forte.
<b>Sensation de pression dans les oreilles</b>	Spray désinfectant pour la gorge, spray décongestionnant nasal, inhalations. L'ibuprofène a des propriétés anti-inflammatoires et facilite la décongestion.	Virus influenzae en pulvérisation derrière les oreilles; lavage des fosses nasales.
<b>Toux sèche</b>	Antitussifs de type dextrométhorphan ou butamirate (également pour les enfants à partir de 2 ans). Lierre, fenouil, guimauve, drosera, entre autres plantes. Gouttes contre la toux Doron de Weleda; toux irritative Similasan (drosera).	Tisane à la mauve, pour les enfants: bourgeons d'églantier en gemmothérapie, onguents contre les refroidissements; boire abondamment, miel. Bourgeons de cassis en gemmothérapie. Pastilles de Pélagonium (Melisana). Les pastilles à sucer soulagent momentanément.
<b>Toux productive</b>	Mucolytiques et expectorants – de synthèse comme la bromhexine, la N-acétylcystéine et l'ambroxol – ou d'origine végétale comme le lierre, l'épicéa, le sureau, la mauve, le pélagonium, la sauge, le plantain.	Gelomyrtol. Mélanges pour inhalation (par ex. Pulmex). Enfants: bourgeons d'églantier en gemmothérapie.
<b>Fièvre</b>	Paracétamol + vitamine C en cas de maux de tête et de courbatures. Enfants: une fièvre passagère est normale jusqu'à 39,5 °C. Sirop ou suppositoires à l'ibuprofène ou au paracétamol. Fleurs de sureau, tisane de fleurs de tilleul, compresses de vinaigre si légère fièvre.	S'accorder du repos. Compresses froides et boire abondamment. Sels de Schüssler n° 3 (ferrum phosphoricum) en cas d'abattement. Si la fièvre est supérieure à 38,8 °C: n° 5 (phosphate de potassium). Grippe et fièvre Similasan, Viburcol. GrippHeel (Eupatorium en cas de courbatures), Camomilla (si une joue est rouge et l'autre blanche).
<b>Fatigue, abattement, perte d'appétit</b>	Strath (comprimés, gouttes, jus), Vitamine C retard Burgerstein. Cela, TopVital et capsules de multivitamines Burgerstein, Zinkvital Burgerstein.	Boire abondamment, dormir, rester à la maison. Consommer suffisamment de vitamines et de minéraux (légumes, fruits, jus d'argousier...) Préparations immunostimulantes telles que Umckaloabo, ginkgo, ginseng, Padma 28 et éléuthérocoque (ginseng sibérien). Vérifier la carence en fer.



Note: les noms de produits sont généralement des noms de marques déposées.  
Tableau non exhaustif. Source: Sanatrend, archives Sanatrend, pharmawiki.

