

Avertissement

La plupart des affections hivernales se soignent facilement à l'aide de produits issus de la nature. Le large choix qu'ils nous offrent permet de les utiliser sous diverses formes caractérisées par leurs atouts spécifiques. L'objet de ce livre est de vous guider dans leur sélection, en fonction d'une part de la maladie et d'autre part de vos propres besoins.

Ce guide ne prétend en aucun cas se substituer à une consultation médicale. Une affection qui perdure ou se répète anormalement impose un avis médical. Au moindre doute, demandez conseil à un professionnel de santé. Respectez scrupuleusement les précautions d'emploi et les posologies conseillées tout au long de l'ouvrage car le plus n'est jamais le mieux ! Au contraire, à doses excessives, certaines plantes voient leurs effets s'inverser et occasionner davantage d'effets indésirables.

Avant de développer les traitements naturels préconisés pour chaque pathologie, j'ai fait le choix de traiter deux sujets importants : le **soutien du système immunitaire** puisqu'il est un des piliers de notre santé, et la **fièvre qui est une réponse adaptative de défense** mise en place par l'organisme et qui est malheureusement encore trop souvent combattue sans réflexion intégrative.

Ensuite les maladies sont présentées en deux groupes : celles des voies aériennes supérieures suivies de celles impactant la sphère pulmonaire. Nous terminerons avec le traitement de la fatigue post-infectieuse, également trop souvent négligée.



Homéopathie



Aromathérapie



Phytothérapie



Gemmotherapie

Immunité (stimulation préventive)

L'immunité est ce qui permet à l'organisme de maintenir son intégrité en éliminant, d'une part ses propres constituants altérés et d'autre part, les substances étrangères ou les agents infectieux pathogènes indésirables. Habituellement décrit comme étant régi par la loi du « soi » et du « non soi », le système immunitaire reconnaît les substances étrangères ou anormales en déployant une réponse adaptée et ciblée. Point fondamental, notre immunité est intégrée dans la régulation générale de l'organisme : la qualité de notre système de défense dépend des autres systèmes (digestif, lymphatique, neuroendocrinien, émotionnel...) avec lesquels un lien est établi, en permanence.

L'organisation du système immunitaire est très complexe. Elle met en jeu des cellules de défenses appartenant à la lignée blanche (polynucléaires, macrophages et lymphocytes B et T), des substances actives produites par ces cellules (anticorps, cytokines¹, interférons, etc.) et un tissu spécialisé dans la production, la maturation et le stockage des cellules de défense appelé le tissu lymphoïde qui est réparti dans l'organisme : moelle osseuse, thymus, ganglions lymphatiques, rate, plaques de Peyer (dans l'intestin), amygdales, etc.

La réponse immunitaire de l'organisme s'organise en suivant deux processus essentiels : une réponse immédiate inflammatoire (encore appelée immunité innée) avec mobilisation des cellules phagocytaires (capacité à englober, absorber et digérer une substance étrangère) et une immunité spécifique dite adaptative, sélective, se développant en quelques jours par la mobilisation de cellules spécialisées avec production d'anticorps et qui aboutit à une mémoire immunologique.

1 Cytokines : molécules messagères sécrétées par les cellules immunitaires pour informer l'environnement cellulaire tant proche que lointain (en réponse, le cerveau mettra en route les réactions adéquates). Les interférons appartiennent à la famille des cytokines.

Comme l'attestent d'abondants travaux scientifiques, le système immunitaire est en étroite communication avec le système neuroendocrinien. C'est lui qui décide de la réponse à donner selon sa propre mémoire immunitaire (spécifique à chaque individu) et la gravité de la situation : il traitera en priorité l'événement le plus grave pour l'organisme, au détriment des autres. De nombreux scientifiques pensent que l'on devrait parler d'immunité(s) au pluriel et non plus au singulier.

Symptômes

Les signes d'une immunité affaiblie sont clairs : infections à répétition ou récurrentes (rhumes, infections urinaires, herpès, mycoses, verrues, etc.), fatigue persistante...

En outre, les facteurs prédisposant à un déficit immunitaire sont nombreux : enfant en bas âge (immunité non mature), personnes âgées, sédentarité, surentraînement, stress chronique intense, chocs émotionnels, insomnie, maladies ou comorbidités (diabète, troubles cardiovasculaires, pulmonaires ou rénaux, problèmes intestinaux, déséquilibre thyroïdien, cancer, VIH, chimiothérapie, etc.), intervention chirurgicale, carences nutritionnelles...

Remarque : un organisme en bonne santé est naturellement adapté pour affronter les infections.

Quand consulter ?

Aucune stimulation immunitaire ne doit être entreprise sans l'avis de votre médecin si vous souffrez d'un déficit immunitaire particulier ou de maladie auto-immune (lupus, HIV, traitement immunosuppresseur, sclérose en plaques, polyarthrite rhumatoïde, etc.) ou en cas de chimiothérapie. De même, en cas d'allergie qui correspond à un état d'hyper-immunité.

D'autre part, la survenue d'infections récurrentes ou chroniques, l'apparition de mycoses à localisations multiples ou de verrues récidivantes, l'installation d'une asthénie persistante non expliquée, peuvent être le signe d'un déficit immunitaire qu'il convient d'investiguer avant d'entreprendre tout traitement de soutien, aussi « naturel » soit-il !

Conseils alimentaires et d'hygiène de vie

Ils sont en première ligne pour des défenses immunitaires en béton !

Alimentation qualitative. Son rôle est majeur puisque nombre de nutriments interviennent directement sur la santé immunitaire : vitamines (C, D, A, B et E), minéraux et oligo-éléments (magnésium, zinc, cuivre, fer,

sélénium, argent, or, calcium, manganèse, etc.), acides-aminés (glutamine, arginine, ornithine, taurine, lysine), acides gras polyinsaturés (oméga-3 et 6), etc.

Parmi les consignes à adopter, sans oublier les recommandations générales (voir p. XX) :

- ❖ Buvez suffisamment afin d'éviter le dessèchement des muqueuses qui rend inopérante la première barrière de protection (les cils vibratiles de la muqueuse respiratoire).
- ❖ Invitez à votre table les aliments amis (de préférence bio !) : tous les légumes et les fruits, ail, oignon et échalote (puissants stimulants immunitaires), amandes et légumes secs (magnésium), choux et radis noir (soufre), tous les épices pour leur effet prébiotique (cannelle, girofle, curcuma, thym, laurier, etc.), kéfir (apport de probiotiques), huiles végétales variées.
- ❖ Évitez l'excès de sucre qui altère les capacités de défense des globules blancs.

Stress. Son impact est extrêmement délétère sur nos défenses naturelles. Contrairement au stress « dominé », le stress « subi » entraîne plusieurs phénomènes négatifs : baisse de la performance des ganglions lymphatiques et du thymus, diminution de l'efficacité des lymphocytes CD4 et CD82, modification du taux de cortisol dans le sang, augmentation des substances pro-inflammatoires, etc. Il est donc prioritaire de vous abonner à la joie et de veiller à la qualité de votre sommeil.

Activité physique et nature. Ménagez-vous du temps en choisissant une activité physique régulière, profitez au maximum de la nature dont on connaît le rôle bénéfique sur l'immunité et le niveau de stress ; réapprenez à respirer (l'oxygène est vital pour l'immunité).

Diffusion aromatique et inhalations sèches. En cas d'épidémie, la diffusion reste irremplaçable pour assainir l'atmosphère. Procédez 1 à 2 fois par jour (et jusqu'à 10 minutes par heure en cas de maladie), à l'aide d'un diffuseur, avec des produits prêts à l'emploi dénués d'huiles essentielles agressives (Odarome®, complexe protection Eona®, Climarome®, etc.) et en suivant les recommandations d'usage (voir *Grippe et Covid long*).

2 Les lymphocytes CD4 et CD8 sont des lymphocytes T. Les CD4 stimulent, entre autres, la maturation et l'activation des lymphocytes B (producteurs d'anticorps) ; les CD8 sont cytotoxiques : ils sécrètent des enzymes capables d'induire la mort des micro-organismes ou libèrent des cytokines favorisant l'apoptose (suicide cellulaire).

Dans les transports ou les lieux publics, mettez quelques gouttes d'un mélange d'huiles essentielles (là aussi choisissez un produit tout prêt du commerce) sur un mouchoir ou sur un galet portatif que vous respirerez régulièrement tout au long de la journée.

Gestes barrières. Ils ont largement prouvé leur efficacité pour contrer les contaminations lors des épidémies. Lavez-vous très fréquemment les mains (de préférence au savon). Rincez régulièrement votre nez avec de l'eau de mer ou une solution d'oligoéléments (cuivre-or-argent) afin de préserver cette première barrière de protection que constitue l'épithélium des fosses nasales. Pour rappel, le nez est la porte d'entrée principale de nombreux virus (Covid-19 compris). Selon la situation, portez un masque anti-projections sur lequel vous pouvez d'ailleurs pulvériser ou déposer quelques gouttes du même mélange d'huiles essentielles employé en inhalation sèche.



Grippe

La grippe est une maladie infectieuse respiratoire due au virus *Myxovirus influenzae* dont il existe plusieurs types (le virus mute spontanément). L'affection évolue sur le mode épidémique, dont certaines sont restées dans les mémoires compte tenu du nombre de morts qu'elles ont engendré (grippe espagnole de 1918, grippe asiatique de 1957 ou encore celle de Hong Kong en 1968). La transmission du virus se fait très facilement par les éternuements ou la toux du malade infecté.

Symptômes

Ils apparaissent après une période d'incubation de 1 à 3 jours : fatigue intense et brutale, maux de tête, fièvre élevée (39 à 40 °C), frissons, douleurs musculaires et articulaires diffuses. Au bout de quelques jours, d'autres signes surviennent : congestion nasale avec écoulement, éternuements, toux plutôt sèche.

Le plus souvent bénigne, la grippe guérit en quelques jours, mais la toux et la fatigue peuvent persister plusieurs semaines, avec répercussion sur l'état général. Cette « asthénie post-grippale » impose un temps de repos suffisant et nécessitera parfois un traitement spécifique.

Quand consulter ?

La grippe peut être grave chez les personnes fragilisées soit par leur âge (petit enfant, personne âgée), soit par leur état (grossesse, maladie chronique). Une des complications de la grippe est la surinfection bactérienne, en particulier chez les enfants et nourrissons (otites, bronchiolites, pneumonies...).

Attention, au risque de convulsions lors de la montée brutale de la température (surtout chez le bébé).

La grippe peut aussi induire une décompensation d'une maladie préexistante (défaillance cardiaque, respiratoire, etc.). En outre, tout essoufflement apparaissant pendant l'épisode grippal impose une consultation immédiate car il peut s'agir de la forme maligne évoluant en quelques heures en détresse respiratoire potentiellement mortelle.



Elle tient une place de choix dans le traitement de la grippe et des refroidissements. Les tisanes (voir ci-après) auront l'avantage de bien vous réhydrater mais si vous n'aimez pas cette présentation, vous pourrez opter pour l'échinacée pourpre associée à la propolis (voir *Immunité* pour le détail de leurs propriétés).

Échinacée pourpre : 2 à 4 gélules de poudre ou d'extrait de racine par jour (suivant les laboratoires), pendant 5 à 7 jours ; ou sous forme de suspension intégrale de plante fraîche : la dose 5 ml à diluer dans $\frac{3}{4}$ de verre d'eau (ou une tisane), 4 fois par jour les 2 premiers jours puis 3 fois par jour pendant 5 jours.

▲ *L'échinacée est contre-indiquée en cas de maladie auto-immune, de déficit immunitaire, de maladie évolutive et déconseillée pendant grossesse ou l'allaitement et chez l'enfant de moins de 12 ans.*

Propolis : sous forme de gélules ou d'extrait liquide, à prendre en majorant éventuellement les posologies indiquées par le fabricant.

▲ *La propolis est déconseillée en cas d'allergie aux produits de la ruche, aux piqûres d'abeille, au cola ou aux baumes du Pérou et du Tigre (à cause des allergies croisées).*

Les plantes les plus utilisées sont de deux types :

❖ **Plantes stimulant l'immunité** : échinacée pourpre (racine), sureau (fleur, fruit), eucalyptus (feuille), thym (sommité fleurie, feuille), pin (bourgeon), cynorrhodon (fruit de l'églantier), cannelle (écorce), astragale (racine), etc.

❖ **Plantes fébrifuges** (qui font baisser la fièvre) **et/ou sudorifiques** (qui font transpirer) : saule (écorce), reine-des-prés (fleur), aulne (écorce), gentiane (racine), petite centaurée, frêne (écorce, feuille), sureau (fleur, fruit), tilleul (fleur), bardane (racine), benoîte (racine) matricaire (fleur), etc.

Le sureau est une plante majeure de l'état grippal car elle remplit toutes les conditions. Elle est à la fois antivirale, immunostimulante, sudorifique, anti-inflammatoire et antioxydante.

Cette plante est disponible sous plusieurs formes (gélules, extraits liquides), mais la tisane est peu coûteuse et très performante.

Tisane anti-grippe

- **Sureau** (fleur ou fruit) : 3 cuillères à soupe (immunostimulant, antiviral)
- **Reine-des-prés** (fleur) : 2 cuillères à soupe (fébrifuge, anti-inflammatoire)
- **Eucalyptus** (feuille) : 2 cuillères à soupe (antiviral, antitussif)
- **Pin** (bourgeon) : 1 cuillère à soupe bombée (oxygénant, stimulant bronchique)
- **Thym** (feuille) : 1 cuillère à soupe (anti-infectieux pulmonaire)

Préparez une infusion de 10 à 15 minutes avec 4 cuillères à soupe du mélange pour environ 1 litre d'eau bouillante, en couvrant afin d'éviter la volatilisation de certains principes actifs ; filtrez et buvez la totalité, tout au long de la journée.

▲ En cas d'allergie à l'aspirine, remplacez la reine-des-prés par la petite centaurée ou la matricaire.

▲ La reine-des-prés (tout comme le saule) est contre-indiquée en cas d'hypersensibilité aux salicylés, d'asthme, d'ulcère, de troubles de la coagulation sanguine, pendant la grossesse et chez l'enfant de moins de 12 ans.



Aromathérapie

En aromathérapie, la prise en charge de l'état grippal est principalement centrée sur les propriétés antivirales et immunostimulantes des huiles essentielles. Les plus utilisées sont les mêmes que celles actives contre les rhumes, avec toutefois une concentration plus importante.

Friction anti-grippe

Dans un flacon compte-goutte opaque de 10 ml, mettez :

- HE de **ravintsara** : 60 gouttes (antivirale, immunostimulante)
- HE d'**eucalyptus radié** : 60 gouttes (antivirale, immunostimulante)
- HE de **niaouli** : 30 gouttes (antibactérien, décongestionnant respiratoire)
- Huile végétale au choix : qsp 15 ml

Adulte : appliquez 8 à 10 gouttes du mélange en massage sur le thorax, le dos et la plante des pieds, 4 à 6 fois par jour, pendant 3 à 4 jours.

Enfant de plus de 6 ans : 3 à 4 gouttes du mélange en massage sur le haut du dos et la plante des pieds, 4 à 5 fois par jour, pendant 2 à 3 jours.

Cette préparation peut également être utilisée en prévention, pendant la période à risque ou pour éviter la contamination : 1 à 2 gouttes sur chaque poignet, matin et soir, 15 jours par mois ou 5 jours sur 7.