

**Barrières anti-microbes, les muqueuses jouent un rôle important dans notre organisme. Elles méritent tous nos soins.** Eileen Guhl



## Les muqueuses, barrières anti-microbes

**B**ouche, nez, yeux, intestin, vagin, anus... Là où nos organes sont en contact avec l'extérieur, on trouve des cavités recouvertes d'un tissu organique mou, la muqueuse. « Celle-ci est maintenue humide par le mucus, une substance un peu visqueuse. Ce film naturel protecteur permet d'empêcher les microbes – virus et bactéries – d'entrer dans notre corps par ces cavités. Sans cela, c'est la porte ouverte aux infections et aux irritations » explique Solange Barbay, pharmacienne co-responsable de la pharmacieplus du marché, à Aubonne (VD).

### Maintenir les muqueuses en bonne santé

Hiver comme été, certaines muqueuses sont mises à mal par l'environnement : air sec, climatisation, pollution, fumée de cigarette...

Or d'autres perturbateurs sévissent, tels que quelques médicaments. En effet, l'utilisation abusive de vasoconstricteurs en gouttes ou en spray peut assécher la muqueuse nasale. Dans ce cas, on va opter pour un produit à base d'eau de mer pour soulager la sécheresse nasale. Un onguent va soigner les croûtes à l'intérieur du nez, de l'eau de mer additionnée d'huiles essentielles permettra de le déloger. « Diverses muqueuses peuvent être touchées par les effets secondaires de certains médicaments prescrits pour le traitement de l'incontinence urinaire ou de la bronchite chronique, les antihistaminiques, ou encore l'isotrétinoïne, une substance active employée contre l'acné. S'il y a lieu, nous allons rechercher quel médicament provoque le problème et en discuter avec le médecin traitant. »

## Zoom sur

**Les yeux secs** Port prolongé de lentilles de contact, ménopause, vieillissement, pollution, médicaments, certaines maladies... Les responsables des yeux secs ne manquent pas. Parmi eux, très actuel, le travail prolongé devant un écran entraîne un manque de clignements des yeux. « Or ce sont eux qui humidifient l'œil et le protègent ainsi des irritations. Des collyres et des gels lubrifiants permettent de rétablir le film lacrymal. Différentes viscosités existent, que nous allons choisir en fonction de la sévérité du problème. La qualité de la larme est en effet essentielle à une humidification correcte de l'œil. Par ailleurs, si celui-ci coule sans cesse, c'est paradoxalement un signe de sécheresse de l'œil! »

**La sécheresse vaginale** Près de deux tiers des femmes se plaignent de ce phénomène à la ménopause. En effet, le manque d'hydratation du vagin provoque brûlures, microlésions des parois vaginales et douleurs durant les rapports sexuels sans parler d'inflammations locales voire d'infections. En officine, de nombreuses préparations – par exemple à base de bourrache ou d'argousier, plantes riches en acides gras polyinsaturés et antioxydants peuvent être conseillées afin d'y remédier. « Il est également important de respecter le pH physiologique de la zone intime. Pour cela, nous allons proposer des lotions et lingettes lavantes adaptées. Quoi qu'il en soit, un mot d'ordre : confiez-vous à nous sans tabou, nous sommes là pour vous aider! » rappelle Solange Barbay.