

Il fait froid – nos conseils de saison

La saison froide, ma foi, a bien du charme. Nos conseils pour en profiter pleinement et faire la nique aux refroidissements. Eileen Guhl

Depuis quelques semaines une grosse fatigue vous poursuit, votre gorge picote, votre tête est lourde... Inutile d'en dire plus, les symptômes d'un refroidissement vous guettent. Inutile aussi de vivre la saison froide au rythme des maux de l'hiver. La recette de base: une hygiène de vie équilibrée et du mouvement en extérieur pour stimuler son système immunitaire et sa bonne humeur. « Renforcer son système immunitaire, c'est se donner les meilleures chances de ne pas tomber malade. Les plantes, oligo-éléments ou encore les



Dans ma pharmacie de ménage de l'hiver

Rincer et humidifier le nez : un spray nasal à base d'eau de mer

Soigner le rhume : une préparation décongestionnante en spray ou gouttes

Abaisser la fièvre : un analgésique, antipyrétique (paracétamol par ex.)

Lutter contre les maux de gorge : pastilles à sucer

Calmer la toux : un sirop antitussif adapté au type de toux, à l'âge...

Mais aussi

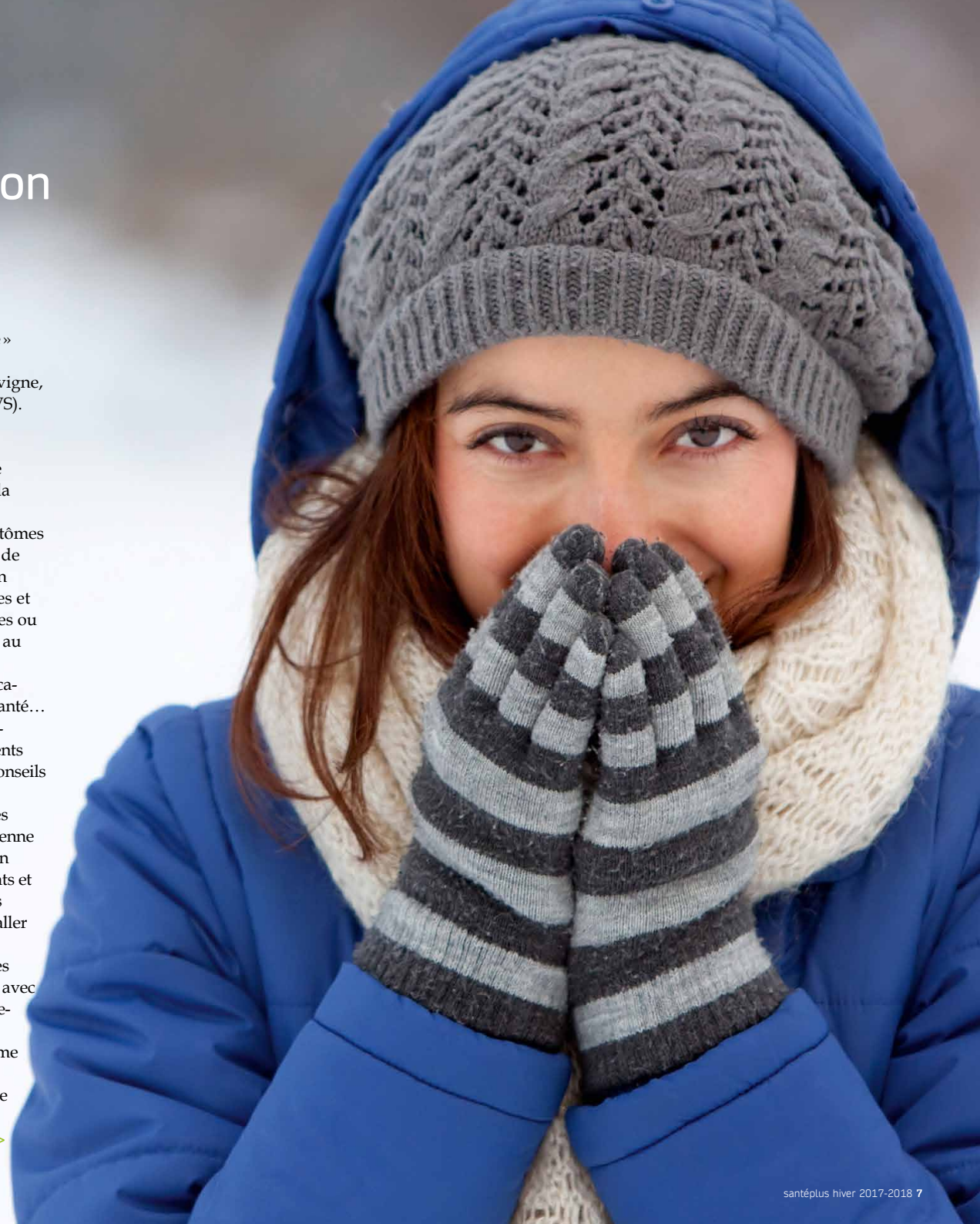
- > Des préparations à base d'huiles essentielles à frictionner ou prendre en gouttes dès les premiers signes de refroidissements
- > Des remèdes homéopathiques pour traiter les refroidissements
- > Une préparation pour le bain

probiotiques répondent à cette demande» rappelle Anne Voumard, pharmacienne responsable de la pharmacieplus grand'vigne, qui vient d'ouvrir ses portes à Vouvry (VS).

Des soins judicieux

En officine, le rôle du spécialiste l'amène tout d'abord à poser des questions: « Cela surprend certains mais nous permet de conseiller chacun au plus près des symptômes pénibles qu'il présente afin de les traiter de manière spécifique. Nous disposons d'un large choix de médicaments allopathiques et de traitements naturels, complémentaires ou alternatifs, qui permettent de soulager au mieux les symptômes. »

Dosage, interaction avec d'autres médicaments, contre-indications, âge, état de santé... « On ne le répétera jamais assez, allopathiques ou naturels, tous les médicaments sont à utiliser judicieusement, sur les conseils du professionnel. Nous avons aussi des solutions à proposer aux femmes enceintes dans ces situations» souligne la pharmacienne avant d'ajouter: « Mon travail au quotidien consiste à m'adapter aux besoins des clients et nous sommes là pour les écouter. Certains veulent, malgré un gros refroidissement, aller travailler le lendemain. Nous allons alors trouver une solution dans ce sens. D'autres préfèrent une approche plus en harmonie avec leur corps pour lutter contre les refroidissements et vont opter pour des médecines douces, à même de donner à leur organisme les meilleures chances de surmonter l'épisode. De nombreuses mères de famille préfèrent ce type d'approche pour leurs enfants, elles-mêmes et leurs proches. » >>



Renforcer

Le système immunitaire

Pour Anne Voumard, il convient de se rappeler que la grippe et la plupart des symptômes de refroidissement sont dus à une infection virale: « Cela signifie que les antibiotiques ne servent à rien. C'est à notre système immunitaire de prendre le dessus. Il joue donc là un rôle fondamental. En cas de fatigue de l'organisme par exemple, on va le stimuler. »

En oligo-thérapie, le mélange cuivre, or et argent est utilisé pour stimuler l'immunité. En prévention, on recommande la prise de cette préparation durant quelques semaines ou lors de l'apparition des symptômes voire durant le refroidissement.

Les probiotiques Autre piste de choix de novembre à février, une cure de probiotiques à prendre à raison de dix jours par mois. Ainsi restaurée, la flore intestinale va faire barrière et par conséquent diminuer le risque d'infection. Là encore, si l'on n'a pas anticipé le problème, le traitement peut démarrer dès les premiers symptômes.



Lavez-vous les mains!

Poignées de porte, transports en commun, caddies, téléphones portables... Nos mains qui touchent à tout sont les transmetteurs privilégiés des germes de maladies infectieuses tels que grippe, rhume ou gastro-entérite. La consigne pour tous, petits et grands: se laver, souvent et soigneusement, les mains au savon avant de bien les sécher. « Ce geste nous protège aussi bien qu'il protège les autres. Si cela n'était pas possible, une lingette ou un liquide désinfectant feront l'affaire » commente la pharmacienne.

Traiter

Le rhume

L'indispensable en cas de rhume: laver régulièrement les fosses nasales à l'aide d'un sérum physiologique ou d'un produit à base d'eau de mer. Rien de tel en effet pour soulager les symptômes autant que pour offrir à la muqueuse nasale les conditions bénéfiques à sa guérison. « Le lavage du nez est également essentiel lorsque le rhume se transforme en sinusite. Ce lavage permet d'autre part de limiter l'écoulement nasal par l'arrière de la gorge et par conséquent de prévenir irritation et toux. S'il le faut, on pourra ajouter à ce traitement un décongestionnant ou un spray nasal à base d'huiles essentielles par exemple, ou encore se tourner vers un traitement homéopathique afin de traiter le rhume en douceur sans dessécher le nez » explique la pharmacienne.

La toux

« La toux a une fonction physiologique qui permet de dégager nos voies respiratoires: lors de refroidissement ou de grippe, elle va toutefois constituer un symptôme pénible. Si la toux est sèche et irritative, on peut la calmer par exemple avec un antitussif. Si elle est liée à des sécrétions importantes, il faut alors privilégier des médicaments mucolytiques qui fluidifient les glaires et aident à expectorer. Dans les deux cas on peut choisir entre des médicaments classiques ou naturels, par exemple des pommades aux huiles essentielles à appliquer sur la peau ou des gouttes ou granules homéopathiques... Sans oublier de bien s'hydrater, par exemple avec une tisane pectorale proposée en officine. »

⊕ **Le conseil plus** On s'en doute, le b.a.-ba pour des bronches saines consiste à ne pas fumer et à éviter les lieux enfumés ou surchauffés. Bon à savoir, un appartement doit avoir un taux d'humidité de 40 à 60 %, à mesurer à l'aide d'un hygromètre. Si nécessaire, un humidificateur à froid y remédiera.



Des HE (huiles essentielles) pour l'hiver

La sélection d'Anne Voumard, pharmacienne

Otite et rhume

Eucalyptus officinal: en cas d'otite, mettez une goutte pure autour de l'oreille. S'il s'agit d'un rhume: une goutte pure sous le nez (sur le dos chez les enfants de moins de 7 ans).

Quintes de toux

Cyprès toujours vert: une goutte sur la langue.

Stimuler le système immunitaire

Niaouli: appliquez chaque jour quelques gouttes sur votre plexus solaire (sauf en début de grossesse).

Contre la grippe et les virus

Ravintsara: appliquez-en deux gouttes, par exemple sur votre thorax.

Pour lutter contre la bronchite, la fatigue

Pin sylvestre: en diffusion pour le confort respiratoire, en application cutanée - seule ou en synergie avec ravintsara et un peu de menthe poivrée.

⊕ **Le conseil plus**: Les huiles essentielles contiennent des principes actifs puissants. Le pharmacien, spécialiste en la matière, est là pour vous conseiller: de quoi bénéficier d'un usage adapté à chaque situation individuelle et éviter tout risque.

L'angine

Votre gorge picote, elle fait mal quand vous avalez? L'arrière de la gorge donne le premier signe de refroidissement. « Dans ce cas, nous allons conseiller des pastilles à sucer sans antibiotiques mais qui contiennent un anti-inflammatoire ou sont à même d'hydrater la muqueuse. Pour calmer la douleur, on peut opter pour un antidouleur à avaler ou à gargariser. Du côté des plantes, la sauge officinale est particulièrement recommandée: en pastille à sucer, en tisane, en extraits à diluer ou à gargariser ou encore - sauf chez la femme enceinte - en teinture-mère, à utiliser en gargarisme. »

⊕ **Le conseil plus** Le mal de gorge est le plus souvent d'origine virale plutôt que bactérienne: toute la difficulté réside à déterminer ce qu'il en est. Si les symptômes perdurent - le fond de la gorge est très rouge avec des taches blanches, une douleur prononcée persiste après trois ou quatre jours... -, on n'hésitera pas à en discuter avec son pharmacien ou son médecin. En effet, s'il s'agit d'une angine bactérienne à streptocoques, un traitement antibiotique va s'avérer nécessaire.



Plus d'informations sur ce thème:
www.pharmacieplus.ch/santeplus