



santé Pratique

Mal de gorge, toux, grippe, gastro Les meilleures ordonnances naturelles

Contre les maux de l'hiver, un seul allié peut suffire
à soulager les symptômes, à condition de bien le choisir.
À chaque problème son remède.

Laura Chatelain

Nos experts



Dr Marc Beck
médecin
généraliste
phytothérapeute



Dr Dominique Eraud
médecin
généraliste
phytothérapeute
et homéopathe

PARTAGEZ
VOTRE
EXPERIENCE,
RETROUVEZ-
NOUS SUR

Facebook



santemagazine.fr



Les plantes
sont une aide efficace
pour surmonter
les maux de l'hiver.

**POUR SOULAGER LES MAUX DE GORGE****la propolis apaisante**

Pourquoi ? « Les maux de gorge sont presque toujours d'origine virale, il est donc important d'associer une action antivirale à une action locale apaisante : la

propolis a les deux », explique le Dr Marc Beck.

Mode d'emploi : « On combine un spray ou des pastilles à la propolis, qui soulagent vite, à des gélules pour agir plus globalement sur l'infection et limiter sa durée », précise le Dr Dominique Eraud. Prendre 2 gélules dosées à 200/250 mg matin, midi et soir pendant 5 jours et vaporiser 1 pschitt dans la gorge ou sucer une pastille jusqu'à 5 fois par jour.

Le truc en + : « En cas d'allergie aux produits de la ruche, privilégier l'infusion de thym, anti-infectieuse et apaisante », conseille le Dr Eraud. 3 fois par jour.

Notre sélection

Les gélules.
Propolis bio,
Famille Mary,
10,90 € les 50
gélules de 250 mg.



Les pastilles.
Bio adou-
cissantes Propolis,
Ladrôme, 6 € les 20.



Le spray.
Propolis 100 %
sans alcool,
Ballot-Flurin,
12,40 € les 15 ml.

POUR CALMER LA TOUX**l'eucalyptus radié et le citron anti-infectieux**

Pourquoi ? « Cette synergie soigne aussi bien les toux grasses que les toux sèches. Elle est de plus accessible à tous, contrairement à d'autres huiles essentielles anti-toux », note le Dr Eraud. L'huile essentielle (HE) d'eucalyptus radié, antivirale et mucolytique, aide à fluidifier et à éliminer les sécrétions, notamment quand les bronches sont encombrées. L'huile essentielle de citron est également anti-infectieuse mais aussi anti-œdème : elle calme

l'irritation et l'inflammation locale dans la trachée, notamment en cas de toux sèche. Cette solution est économique : deux flacons permettent de traiter de nombreux épisodes de toux.

Mode d'emploi : verser 1 goutte de chaque dans 1 petite c. à c. de miel, à avaler matin, midi et soir, 5/6 jours.

Le truc en plus : « Ces deux huiles essentielles sont bien tolérées par voie orale, même chez l'enfant, à condition de respecter le dosage », rassure le Dr Eraud.

Notre sélection

Expectorante.
HE eucalyptus
radié bio,
Pranarôm, 6,90 €
les 10 ml.



Calmante.
HE citron jaune
bio, Phytosun
Arômes, 3,20 €
les 5 ml.

**CONTRE LA GRIPPE**
l'échinacée antivirale

Pourquoi ? « L'échinacée est un antiviral naturel majeur, efficace en prévention comme au début de l'infection », note le Dr Eraud. Elle peut diminuer l'intensité des symptômes et faire gagner jusqu'à une journée et demie sur la durée de la grippe. Elle permet aussi de mieux récupérer. « Les dernières études montrent qu'elle est encore plus efficace avec le cyprès pour enrayer la grippe. Mais il faut la prendre avant le cinquième jour », rapporte le Dr Beck.

Mode d'emploi : on la prend sous forme d'extrait de plante fraîche standardisé : 2 c. à c. matin, midi et soir, 7 jours ; ou de gélules ou comprimés d'extrait sec dosés à 200/250 mg, 1 gélule matin, midi et soir. Elle est contre-indiquée en cas de maladie auto-immune, d'antécédents d'asthme et d'allergie à la famille des astéracées (ambroisie, pissenlit, arnica...).

Le truc en plus : « Ajouter du cuivre, pour son action anti-infectieuse et antidouleur », indique le Dr Eraud. 3 ampoules matin et soir pendant 7 jours.

Notre sélection

En solo.
Naturactive
Échinacée, Pierre
Fabre, 12 €
les 60 gélules.



Avec du cyprès.
Phytostandard
Cyprès/Echinacée,
Phytoprevent,
16,50 € les
30 comprimés.



Stimulant.
Granions de
Cuivre, Granions,
13 € les
30 ampoules.

**L'ARNICA,
LE TUBE DE L'HIVER**

Dans la trousse à pharmacie des sports d'hiver, on emporte un tube de gel à base d'arnica (Arnican Actifroid, Gel froid à l'arnica Mercurochrome, Arnicare Gel Boiron). On pense aussi aux huiles à base d'arnica (Weleda, Huile de massage Effort Musculaire Puresentiel), efficaces en massage sur des muscles endoloris après le ski, en cas de torticolis ou de lumbago.



POUR STOPPER LA GASTRO-ENTÉRITE l'argile verte cicatrisante



Pourquoi ? Tout comme le charbon, l'argile verte capte les toxines responsables de la diarrhée. « Elle possède en plus un pouvoir couvrant important de la muqueuse digestive », note le Dr Beck. Elle favorise ainsi la cicatrisation du tube digestif qui peut être irrité et douloureux à cause des vomissements et des diarrhées.

Mode d'emploi : utiliser une argile verte surfine : diluer 1/2 c. à c. de poudre dans 1/2 verre d'eau et laisser reposer au moins 2 h avant de boire, 2 fois par jour. « L'idéal, c'est de préparer son verre le matin pour le soir et le soir pour le matin », précise le Dr Eraud. Il conseille de la prendre en cure de 21 jours, le temps du renouvellement des cellules intestinales.

Le truc en plus : on attaque illico une cure de probiotiques pour soutenir la flore intestinale fragilisée par la gastro. Prendre 2 à 4 gélules/jour pendant au moins 15 jours.

Notre sélection



Bio. Argile verte surfine, Cattier, 4,75 € le kg.



Réparateur. Physionorm Plus, Immubio, 9 € les 12 gélules. 2 gélules en une prise le premier jour, 1 matin et soir les jours suivants pour réduire les diarrhées et rétablir la flore.

PEUT-ON BOOSTER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE ?

Sur vos résultats d'analyse de sang, plusieurs dosages concernent votre système immunitaire. Vous trouverez ainsi les concentrations de différentes cellules qui le composent.

Les leucocytes

(ou globules blancs) regroupent les lymphocytes, les monocytes, les polynucléaires, les mastocytes.

Les polynucléaires

(ou granulocytes)

➤ Neutrophiles : les plus nombreux dans le sang, et les premiers à arriver sur le lieu d'une infection.
➤ Éosinophiles : ils interviennent contre certaines infections parasitaires.

➤ Basophiles : ils jouent un rôle important dans l'allergie en libérant l'histamine.

● **Les lymphocytes :** spécialisés pour reconnaître les microbes, ils produisent des anticorps capables de les neutraliser ainsi que des substances pro ou anti-inflammatoires.

● **Les monocytes :** cellules immatures du système immunitaire. Elles proviennent de la moelle osseuse.

CE QUI AIDE À RENFORCER L'IMMUNITÉ



FAIRE DE L'EXERCICE

Avoir une activité régulière équilibre le niveau d'inflammation. Cela réduit le nombre de lymphocytes T "pro-inflammatoires" et augmente le nombre de lymphocytes T "anti-inflammatoires". Il est déconseillé de trop s'activer quand on a une infection virale, la réponse inflammatoire étant nécessaire pour la combattre.



FAIRE DES CURES DE PROBIOTIQUES

Ces bactéries communiquent avec les cellules immunitaires, en particulier les lymphocytes T, et les orientent vers une réponse inflammatoire, anti-inflammatoire ou régulatrice.



BIEN DORMIR

Un bon sommeil est associé à un nombre normal de globules blancs.



MÉDITER

La méditation de pleine conscience freine le vieillissement des cellules immunitaires. Elle augmente l'activité d'une enzyme qui protège les télomères, extrémité des chromosomes.



MANGER DES CÉRÉALES COMPLÈTES

En consommant pendant au moins 6 semaines augmente le taux sanguin de lymphocytes T dits "à mémoire", car ils reconnaissent les microbes déjà rencontrés.



CHANTER

Une hausse de certains anticorps dans le sang est mesurée après une session de chant.

Merci au Pr Éric Vivier, directeur du Centre d'immunologie Marseille-Luminy.