

# PETITS MAUX D'HIVER

*Docteur Yves DONADIEU de la Faculté de Médecine de Paris*



**1) Angine** (Consultation médicale recommandable, voire indispensable selon sa variété)

*Inflammation aiguë de l'isthme du gosier (fond de la bouche) et du pharynx.*

Seule l'**angine simple et banale** est du ressort des thérapeutiques naturelles en général et de l'apithérapie en particulier, les angines graves (pseudo-membraneuses, ulcéro-membraneuses, ulcéro-nécrotiques, etc.) étant toujours du ressort de traitements spécifiques (notamment antibiotiques) adaptés aux germes en cause.

Si vous avez donc une angine banale, le plus souvent hivernale, **suivez le simple petit traitement suivant**, en sachant que plus tôt vous le commencerez - c'est-à-dire dès les premiers signes d'irritation de la gorge - plus vite il sera efficace.

- **Faites un gargarisme d'eau chaude très salée** (avec du gros sel de mer gris) **additionnée du jus d'un citron** entier fraîchement pressé, matin, midi, soir, juste après les repas et une dernière fois avant de vous coucher.

- **Mastiquez** (comme du chewing-gum) pendant deux à trois heures, **1 g de propolis purifiée en morceaux**, matin, midi et soir après chaque gargarisme.

- **Pulvérisez au fond de la gorge**, plusieurs fois par jour, un spray de **solution de propolis** (des pulvérisateurs prêts à l'emploi existent en pharmacie et parapharmacie, par exemple: *Propolis spray Diétaroma\**).

Soulagement assuré en 24 H, et guérison complète en deux ou trois jours maximum.



**2) Enrouement**

*Altération de la voix rendue rauque par altération laryngée.*

Je parle ici de l'**enrouement occasionnel lié à une légère inflammation laryngée**. Les thérapeutiques naturelles que je vous propose seront en effet insuffisantes si votre enrouement est dû à une maladie aiguë ou chronique du larynx et de ses cordes vocales, maladie qui devra alors être traitée en priorité avec les moyens médicaux les mieux adaptés. Mais même dans de tels cas, ces petits moyens seront souvent des compléments utiles et non négligeables.

Tous les jours, jusqu'au rétablissement complet de votre voix, **suivez le traitement suivant**:

- **Faites 4 gargarismes avec de l'eau chaude salée au gros sel gris de mer**, matin, midi, soir, et un dernier avant de vous coucher.

- **Buvez** (après chaque gargarisme) un grand verre d'**eau miellée citronnée** modérément chaude (une cuillerée à soupe de miel et le jus d'un demi-citron fraîchement pressé pour un verre d'eau).

- **Sucez** (après avoir bu cette boisson) **une pastille à base de plantes** (spécialités que vous trouverez en pharmacie, par exemple: *Activox\** ou *Euphon\**).

- **Mâchez** (après avoir fini de sucer l'une de ces pastilles) pendant deux à trois heures, comme du chewing-gum, **de la propolis naturelle purifiée en morceaux à raison d'un bon gramme à chaque prise**. Cette propolis peut d'ailleurs être avalée sans inconvénient après mastication.

- **Enfin**, et c'est très important, **fatiguez le moins possible vos cordes vocales** en parlant le moins possible et, surtout, sans jamais forcer votre voix.

En quelques jours seulement, vous retrouverez avec plaisir le timbre habituel de votre voix, et pourrez à nouveau converser tout à loisir.



### **3) Laryngite** (Consultation médicale indispensable dans sa forme chronique)

*Inflammation aiguë ou chronique du larynx caractérisée par de l'enrouement ou de l'aphonie, et une toux sèche souvent pénible.*

La forme chronique impose toujours un examen spécialisé approfondi et ne pourra bénéficier de ma pharmacie naturelle qu'après avoir éliminé toute cause nécessitant un traitement médical ou chirurgical adapté. Si, par contre, il s'agit d'une **laryngite banale et occasionnelle**, les thérapeutiques naturelles sont suffisantes pour en venir facilement à bout, en sachant que plus tôt vous les mettez en oeuvre, c'est-à-dire dès les premiers signes d'irritation, plus vite elles seront efficaces.

#### **Voilà ce que vous devez faire journallement jusqu'à guérison complète:**

- **Un gargarisme prolongé avec de l'eau chaude très salée** (avec du gros sel de mer gris) **additionné du jus d'un citron entier, ou avec une infusion de bouillon blanc** (faire infuser 30 g de fleurs séchées dans un litre d'eau bouillante pendant 15 minutes et filtrer), matin, midi, soir, juste après les repas, et une dernière fois avant le coucher.

- Quelques instants **après chaque gargarisme:**

• **buvez** un grand verre d'**eau miellée citronnée** modérément chaude (une cuillerée à soupe de miel et le jus d'un demi-citron fraîchement pressé pour un verre d'eau);

• puis **sucez** très lentement (avant de l'avalé) une cuillerée à dessert de **miel** d'eucalyptus, de lavande ou de sapin, **ou bien une pastille antalgique et adoucissante à base de plantes** sous forme de spécialités que vous trouverez en pharmacie (*Activox\** ou *Euphon\** par exemple);

• et **mastiquez** (comme du chewing-gum), pendant une heure ou deux, de la **propolis purifiée en morceaux** à raison d'**un gramme** environ à chaque prise, propolis qui peut être avalée sans inconvénient après mastication.

- **Pulvérisez**, plusieurs fois par jour au fond de la gorge, un spray de **solution de propolis** (des pulvérisateurs prêts à l'emploi se trouvent facilement en pharmacie ou parapharmacie, par exemple: *Propolis spray Diétaroma\**).

- **Mettez** éventuellement sur la gorge, au coucher, un **cataplasme d'argile** (modérément chaud et maintenu par une bande Velpeau) que vous laisserez en place jusqu'au lendemain matin.

- **Enfin, trois choses essentielles:**

- . **ne fumez plus** si vous êtes fumeur;
- . **mettez vos cordes vocales au repos complet**, autrement dit ne parlez pas ou, si vous devez dire quelque chose, soyez laconique et exprimez-vous lentement sans jamais forcer votre voix (ne soyez pas inquiet sur ce plan: c'est dans ces cas-là qu'on vous écoute le mieux!...);
- . **protégez bien votre gorge avec une écharpe chaude** si vous devez sortir dehors.

En très peu de jours, votre voix aura retrouvé son timbre habituel, une bonne sonorité, et son intensité normale.



#### **4) Otite externe** (Consultation médicale recommandable)

*Inflammation aiguë ou chronique du conduit auditif de l'oreille.*

Consécutives à l'irritation des parois du conduit auditif (grattages septiques le plus souvent), l'otite externe se manifeste par de la rougeur et un suintement accompagnés d'une douleur vive qui est augmentée par la traction du pavillon de l'oreille.

Sauf dans les formes graves, avec collection purulente qui obstrue plus ou moins le conduit auditif, et dans les formes chroniques compliquées, **un simple traitement local est le plus souvent suffisant** pour en venir à bout et ma pharmacie naturelle dispose pour cela de produits très efficaces.

**Voilà ce que je vous propose de faire:**

- **Mettez** dans le conduit auditif atteint quelques gouttes de **solution alcoolique de propolis** 4 à 5 fois par jour.

- **Placez un cataplasme d'argile** assez chaud, maintenu par une compresse humide et un bandage, sur le pourtour de l'oreille malade, que vous renouvellez plusieurs fois dans la journée en laissant toute la nuit le dernier fait au coucher.

L'otite externe habituelle ne résiste guère plus de deux jours à ce traitement naturel, mais poursuivez l'instillation de propolis encore deux ou trois jours après la cessation des douleurs.



## 5) Pharyngite (Consultation médicale recommandable)

*Inflammation aiguë ou chronique du pharynx.*

La forme chronique impose toujours un examen spécialisé approfondi et ne pourra bénéficier de ma pharmacie naturelle qu'après avoir éliminé toute cause nécessitant un traitement médical adapté. Si, par contre, il s'agit d'une **pharyngite banale et occasionnelle**, les thérapeutiques naturelles sont suffisantes pour en venir facilement à bout, en sachant que plus tôt vous les mettrez en oeuvre, c'est-à-dire dès les premiers signes d'irritation de la gorge, plus vite elles seront efficaces.

### **Voilà ce qu'il vous faut faire:**

- **Un gargarisme avec de l'eau chaude très salée** (avec du gros sel de mer gris) **additionnée du jus d'un citron** entier fraîchement pressé, **ou avec une infusion de mauve** (faire infuser 40 g de fleurs séchées pendant 15 minutes dans un litre d'eau bouillante et filtrer), matin, midi, soir, juste après les repas, et un dernier juste avant de vous coucher.

### **- Quelques instants après chaque gargarisme:**

• **sucez** très lentement (avant de l'avaler) une cuillerée à dessert de **miel** d'eucalyptus, de lavande ou de sapin, ou bien une **pastille** antalgique et adoucissante **à base de plantes** sous forme de spécialités que vous trouverez en pharmacie ou parapharmacie (**Activox\*** ou **Euphon\*** par exemple);

• puis **mastiquez** (comme du chewing-gum), pendant deux ou trois heures, de la **propolis purifiée en morceaux** à raison d'un **gramme** environ à chaque prise, propolis qui peut être avalée sans inconvénient après mastication.

- **Pulvérisez** enfin, plusieurs fois par jour au fond de la gorge, un spray de **solution de propolis** (des pulvérisateurs prêts à l'emploi se trouvent facilement en pharmacie ou parapharmacie, par exemple: **Propolis spray Dietaroma\***).

Si elle est associée à une rhinite, devenant alors une **rhino-pharyngite**, reportez-vous à la fiche de cette affection qui sera publiée ultérieurement dans la deuxième partie de ces "Petits maux d'hiver".



## 6) Rhinite

*Inflammation aiguë ou chronique de la muqueuse des fosses nasales.*

Le plus souvent d'origine infectieuse, la rhinite se traduit par une obstruction nasale et une rhinorrhée aqueuse, séro-muqueuse, ou croûteuse, qui peut évoluer de façon aiguë ou chronique.

Le traitement de ses principales formes aiguës: le coryza aigu ou "rhume de cerveau" et le coryza spasmodique ou "rhume des foins" seront étudiés ultérieurement dans cette même rubrique "Apthérapie". Je me contente donc de vous donner ici le traitement naturel des **rhinites chroniques simples non compliquées**, les autres formes impliquant généralement des soins spécialisés plus importants.

## **Voilà ce qu'il vous faut faire pendant trois semaines :**

- **Lavez les fosses nasales** 3 à 4 fois par jour après s'être bien mouché (chez le nourrisson et le jeune enfant, utilisez un "mouche-bébé" que vous trouverez en pharmacie):

. à l'aide d'un compte-gouttes avec du sérum physiologique (0,9 g de chlorure de sodium pour un litre d'eau distillée) que vous trouverez en pharmacie sous diverses formes spécialisées; **ou**, encore plus efficace,

. à l'aide d'un flacon pressurisé muni d'un embout nasal contenant de l'eau de mer dialysée et rendue isotonique par désodage (que vous trouverez en pharmacie sous le nom de **Physiomer\***, dont il existe une forme nourrisson - jusqu'à 30 mois - et une forme adulte-enfant).

- **Inhalez un mélange d'huiles essentielles** de lavande, niaouli, pin, menthe et thym, que vous trouverez en pharmacie sous le nom de **Climarome\***:

. en vaporisant ce mélange sur un mouchoir en tissu que vous respirerez profondément et régulièrement au cours de la journée;

. en vaporisant ce mélange sur votre oreiller avant de vous coucher afin de le respirer toute la nuit au cours de votre sommeil;

. en ajoutant la valeur de vingt pulvérisations de ce mélange dans un bol d'eau bouillante dont vous respirerez profondément les vapeurs la tête recouverte d'une serviette matin et soir.

- **Mâchez** (comme du chewing-gum), trois fois par jour pendant une heure ou deux, de la **propolis en morceaux** à raison d'environ **1 g** à chaque fois.

- **Prenez un traitement de terrain comportant:**

. **De la vitamine C naturelle** sous forme d'un grand verre de **jus d'oranges** pressées le matin, et du **jus d'un demi-citron** fraîchement pressé dans un grand verre d'eau sucré avec une cuillerée à dessert de **miel** (acacia, eucalyptus, lavande, sapin ou thym) en fin de matinée et en fin d'après-midi.

. **De l'éphédra** sous forme de poudre totale micronisée à raison d'**1 g** par jour réparti en trois prises (matin, midi, soir) au moment des repas.

. **Des oligo-éléments** à raison d'une dose par voie sublinguale le matin à jeun: **Manganèse-Cuivre** les lundi, mercredi et vendredi **Soufre** les mardi, jeudi et samedi

Traitement d'oligo-éléments qui peut être utilement poursuivi pendant plusieurs mois après guérison pour prévenir d'éventuelles rechutes.

. **La mise en place d'un aéro-ioniseur** sur la table de nuit de votre chambre à coucher, appareil que vous laisserez en place ensuite de façon définitive. Pour tout savoir sur les bienfaits de l'aéro-ionisation, vous pouvez consulter le dossier qui lui est consacré sur le site [www.01sante.com](http://www.01sante.com).

Ce traitement naturel est souvent suffisant pour guérir une rhinite chronique simple non compliquée en deux ou trois semaines. En cas d'échec, ou de résultats insuffisants au bout de ce laps de temps, je vous recommande de consulter un O.R.L. qui jugera de la conduite à tenir.

Souvenez-vous aussi que **l'usage fréquent de produits vasoconstricteurs locaux n'est pas recommandable chez l'adulte, et formellement contre-indiqué chez l'enfant.**

**Enfin**, en ce qui concerne le **traitement de l'ozène** - forme de rhinite chronique grave provoquant une atrophie de la muqueuse nasale, fort heureusement exceptionnelle, et s'accompagnant de l'exhalaison par les narines d'une odeur extrêmement fétide perçue par l'entourage mais pas par le malade qui ne sent plus rien (il est en effet devenu anosmique) contre laquelle la médecine officielle est encore bien démunie - vous pouvez essayer, après un lavage des fosses nasales comme ci-dessus avec du *Physiomer\**, la "prise" (comme le faisait nos ancêtres pour le tabac à priser) d'une bonne pincée de **poudre de propolis** dans chaque narine trois fois par jour pendant deux à trois semaines. En effet, selon quelques auteurs, ce produit de la ruche semble donner de bons résultats. Comme il n'y a aucun danger à le faire, si vous souffrez d'une telle affection, vous pouvez toujours tenter cette thérapeutique naturelle et obtenir peut-être un résultat que vous n'espérez plus.



## 7) Extinction de voix

### *Affaiblissement ou perte totale de la voix.*

Trop parlé ? Trop crié ? Trop fumé ? Tous ces excès, pour peu que vous soyez un peu fragile de la gorge, peuvent traumatiser momentanément vos cordes vocales et vous laisser - un beau matin - sans voix... ou presque.

Pour venir à bout de ces petits ennuis mécaniques, il existe des moyens naturels très simples et très efficaces. Bien sûr, ils se révéleront insuffisants si votre enrrouement - ou extinction de voix - est dû à une maladie aiguë ou chronique qui devra alors être traitée en priorité avec des traitements spécifiques adaptés à sa cause infectieuse ou tumorale, mais même dans de tels cas, ces petits moyens seront toujours des compléments utiles et non négligeables.

**Tous les jours, jusqu'au rétablissement complet de votre voix, suivez le traitement suivant:**

1. **Faites 4 gargarismes d'eau chaude très salée** (avec du gros sel de mer gris) **additionnée du jus d'un citron** entier fraîchement pressé, matin, midi, soir, juste après les repas et une dernière fois juste avant de vous coucher.
2. **Buvez** (après chaque gargarisme) **un grand verre d'eau miellée citronnée**: mettre le jus d'un demi-citron fraîchement pressé et une cuillerée à soupe de miel dans un grand verre d'eau modérément chaude.
3. **Sucez** (après avoir bu cette boisson miellée) **une pastille à base de plantes: Activox\* ou Euphon\*** (en pharmacie), ou encore **une pastille au miel**.
4. **Mastiquez** (après avoir sucé cette pastille) comme du chewing-gum pendant deux à trois heures, **1 bon gramme de propolis purifiée en morceaux**, matin, midi et soir. Cette propolis peut être avalée sans aucun inconvénient après mastication.
5. **Et puis**, chose essentielle, **mettez vos cordes vocales au repos complet**. Autrement dit, ne parlez pas, ou si vous devez dire quelque chose, soyez laconique et exprimez-vous lentement et doucement sans jamais forcer votre voix. Ne soyez pas inquiet sur ce plan: c'est dans ces cas-là qu'on vous écoute le mieux!...

C'est ainsi qu'en très peu de temps vous retrouverez l'intégralité de vos capacités vocales et tous les plaisirs de la conversation.



## 8) Rhinopharyngite

*Inflammation aiguë ou chronique de la muqueuse des fosses nasales et du rhinopharynx.*

Extrêmement fréquente à la mauvaise saison - tout particulièrement chez les enfants - la rhinopharyngite, qui n'est qu'une forme un peu plus étendue de la rhinite, a sensiblement le même traitement que celle-ci.

**Voilà ce que je vous propose pour la guérir en quelques jours:**

1. **Lavez les fosses nasales** 3 à 4 fois par jour après s'être bien mouché (chez le nourrisson et le jeune enfant, utilisez un "mouche-bébé" que vous trouverez en pharmacie):

- à l'aide d'un compte-gouttes avec du **sérum physiologique** (0,9 g de chlorure de sodium pour un litre d'eau distillée) que vous trouverez en pharmacie sous diverses formes spécialisées; **ou**, encore plus efficace,
- à l'aide d'un flacon pressurisé muni d'un embout nasal contenant de **l'eau de mer** dialysée et rendue isotonique par désodage (que vous trouverez en pharmacie sous le nom de **Physiomer\***, dont il existe une forme nourrisson - jusqu'à 30 mois - et une forme adulte-enfant).

2. **Inhalez un mélange d'huiles essentielles** de lavande, niaouli, pin, menthe et thym, que vous trouverez en pharmacie sous le nom de **Climarome\***:

- en vaporisant ce mélange sur un mouchoir en tissu que vous respirerez profondément et régulièrement au cours de la journée;
- en vaporisant ce mélange sur votre oreiller avant de vous coucher afin de le respirer toute la nuit au cours de votre sommeil;
- en ajoutant la valeur de vingt pulvérisations de ce mélange dans un bol d'eau bouillante dont vous respirerez profondément les vapeurs la tête recouverte d'une serviette matin et soir.

3. **Mâchez** (comme du chewing-gum), trois fois par jour pendant une heure ou deux entre les repas, de la **propolis purifiée en morceaux** à raison **d'environ 1 g à chaque prise**. Cette propolis peut être avalée sans inconvénient après mastication.

4. **Prenez** de la **vitamine C naturelle** sous forme d'un grand verre de **jus d'oranges** pressées le matin, et du **jus d'un demi-citron** fraîchement pressé dans un grand verre d'eau sucré avec une cuillerée à dessert de **miel** (acacia, eucalyptus, lavande, sapin ou thym) en fin de matinée et en fin d'après-midi.

**Après guérison de l'épisode aigu, prenez immédiatement, à titre préventif, un traitement de terrain de 3 mois comportant:**

- **La prise d'eau de mer** sous forme spécialisée (**Marinol\*** ou **Plasmarine\*** en pharmacie) à raison d'une cuillerée à soupe chez l'adulte (sauf chez la femme enceinte en raison de la présence d'iode), et d'une cuillerée à dessert chez l'enfant, matin et soir dans un peu d'eau avant les repas.

- **La mise en place d'un aéro-ioniseur** sur la table de nuit de votre chambre à coucher, appareil que vous laisserez en place ensuite de façon définitive. Pour tout savoir sur les bienfaits de l'aéro-ionisation, vous pouvez consulter le dossier qui lui est consacré sur le site [www.01sante.com](http://www.01sante.com).

**Avec ce traitement naturel, vous oublierez très vite et définitivement qu'il existe une affection portant le nom de rhinopharyngite!...**



## **9) Sinusite** - (Consultation médicale indispensable)

***Inflammation aiguë ou chronique, le plus souvent d'origine infectieuse, qui touche essentiellement les sinus frontaux ou/et maxillaires de la face.***

Une sinusite nécessite toujours une consultation médicale - de préférence spécialisée - afin d'en établir sa cause exacte qui va conditionner son traitement spécifique. En dehors des sinusites traumatiques (plus particulièrement baro-traumatiques des aviateurs ou des plongeurs sous-marins), et des sinusites par propagation dont l'exemple type est la sinusite maxillaire unilatérale liée dans la plupart des cas à une infection dentaire de voisinage ou à une extraction dentaire qui a ouvert le sinus (formes relativement peu fréquentes), on se trouve habituellement en présence de:

- **sinusites infectieuses** consécutives le plus souvent à une infection nasale
- **Sinusites allergiques** par sensibilisation de la muqueuse des voies respiratoires supérieures à un allergène spécifique (généralement un pneumallergène).

Dans les formes aiguës, la gravité des troubles - et des complications qui peuvent en découler - impose de mettre en place le plus rapidement possible un traitement antibiotique et anti-inflammatoire adapté par voie générale et locale. En effet, pour ces formes aiguës, aucune thérapeutique naturelle ne peut remplacer l'efficacité de la chimiothérapie.

Par contre, après le traitement de l'épisode aigu et dans les formes chroniques, ma pharmacie naturelle peut vous apporter un appoint non négligeable pour ce qui est du traitement du terrain (plus particulièrement dans les formes allergiques), et du traitement local quand le traitement chimiothérapique ne donne pas les résultats escomptés et s'avère impuissant à vous guérir de cette affection.

**Voici les thérapeutiques naturelles d'appoint susceptibles de vous aider:**

**1) Traitement local à faire pendant une semaine**, en sachant toutefois que le soulagement survient généralement après une ou deux journées:

- **Lavez bien vos fosses nasales**, 3 à 4 fois par jour, avec de **l'eau de mer isotonique** (*Physiomer*\* en pharmacie).
- **Prenez**, après chaque lavage, **de la poudre purifiée de propolis en prises nasales** (comme le faisaient nos ancêtres pour priser le tabac) à raison d'une bonne pincée à chaque prise.
- **Mastiquez** lentement (comme du chewing-gum), toutes les deux à trois heures, **un morceau de miel en rayons** pendant un quart d'heure avant de recracher ce qui vous reste dans la bouche.

- **Faites une inhalation, au choix, d'infusion d'eucalyptus, de myrte, ou de thym** (faire infuser 50 g de feuilles séchées pour l'eucalyptus ou la myrte, et de plante entière pour le thym, pour un litre d'eau bouillante pendant 10 minutes), à raison de 3 inhalations par jour (le matin après le petit déjeuner, en début d'après-midi, et le soir juste avant le coucher) de 15 minutes chacune, en restant au moins une heure au chaud après celles du matin et de l'après-midi. Si vous voulez éviter la préparation de ce type d'infusion, vous pouvez utiliser avec plus de facilité un mélange d'huiles essentielles prêt à l'emploi sous forme de spécialités que vous trouverez en pharmacie (*Fumigalène\** par exemple).

## 2) Traitement général de terrain à faire pendant six mois:

### 1 Absorberez le matin à jeun, par voie sublinguale, **une dose des oligo-éléments suivants:**

- Manganèse: le lundi et le jeudi.
- Soufre: le mardi et le vendredi.
- Manganèse-Cuivre: le mercredi et le samedi.

**2 Prenez** du magnésium à la dose journalière de **200 mg d'ion** magnésium (soit, par exemple, 4 comprimés de 500 mg de lactate de magnésium dont il existe plusieurs spécialités en pharmacie) en deux prises: matin et soir au moment des repas.

Si ce traitement de fond vous donne de bons résultats, je vous recommande de le renouveler ensuite chaque année sous forme de deux cures de trois mois (1er février au 30 avril - 1er août au 31 octobre), et **d'y ajouter une cure thermique** annuelle (en mai ou novembre par exemple) dans une station aux eaux sulfureuses spécialisée dans le traitement des affections nasales et sinusales dont le choix est grand: **Aix-les-Bains - Amélie-les-Bains - La Bourboule - Cauterets - Challes-les-Eaux - Enghien-les-Bains - Gréoux-les-Bains - Luchon - Vernet-les-Bains - Etc.**



## **10) Toux** - (Consultation médicale indispensable pour les toux persistantes)

*Expiration brusque, saccadée et sonore de l'air contenu dans les poumons, due le plus souvent à une irritation du nerf pneumogastrique provoquée par les affections des voies respiratoires.*

La toux n'est qu'un **symptôme maladif** dont il convient toujours de trouver la cause à travers une consultation médicale approfondie, car c'est le traitement de cette cause qui la fera disparaître. Le seul traitement symptomatique, même s'il aide le malade à mieux supporter sa toux, n'est jamais suffisant pour en venir à bout. Si cette cause est évidente dans de nombreux cas (affections des voies respiratoires hautes ou basses), elle l'est beaucoup moins dans d'autres.

Par ailleurs, il vous faut savoir aussi que la toux peut être utile: c'est le cas de la **toux grasse** qui permet d'expectorer les sécrétions qui encombrant les voies respiratoires et **qu'il faut généralement respecter**; ou qu'elle est simplement pénible et gênante: ce qui est le cas de la **toux sèche** irritative improductive **qu'il faut alors combattre**; avec, dans les deux cas, la mise en place du traitement spécifique de l'affection en cause.

C'est dans ce contexte que je vous propose **quelques solutions naturelles pour vous soulager au mieux de cette toux symptôme.**

### Sur le plan hygiéno-diététique

- **Accompagnez systématiquement vos menus quotidiens d'ail et d'oignon frais et crus.**
- **Consommez** journallement du **miel** qui s'avère un excellent antitussif, à raison de 100 g par jour, soit tel quel par cuillerée à café que vous laisserez fondre lentement dans la bouche, soit dissous dans un verre de lait chaud (utilisez de préférence du miel d'eucalyptus, de lavande, de sapin, ou de thym).
- **Buvez le jus d'un citron** bien mûr dilué dans un grand verre d'eau sucrée avec une cuillerée à soupe de miel (les mêmes que ci-dessus) en milieu de matinée et milieu d'après-midi.
- **Et, bien sûr, si vous êtes fumeur, arrêtez complètement de fumer.**

### Les thérapeutiques naturelles

**Les plantes pectorales et béchiques** sont nombreuses, et les possibilités de formulations phytothérapeutiques presque infinies!... Je n'en ai donc sélectionné qu'une seule - en usage depuis fort longtemps - tout simplement parce qu'elle donne d'excellents résultats. Il s'agit de la **tisane dite des "quatre fleurs"** (parce qu'au départ elle en comptait effectivement quatre) qui, au fil du temps, est passée à sept fleurs pour une plus grande efficacité, mais qui a gardé son appellation d'origine. Elle se compose des fleurs séchées suivantes:

<i>Bouillon blanc</i>	<i>15 g</i>
<i>Coquelicot</i>	<i>15 g</i>
<i>Guimauve</i>	<i>15 g</i>
<i>Mauve</i>	<i>15 g</i>
<i>Pied-de-chat</i>	<i>15 g</i>
<i>Tussilage</i>	<i>15 g</i>
<i>Violette</i>	<i>15 g</i>

Mettez une demi-cuillerée à café de ce mélange dans une grande tasse d'eau bouillante; laissez infuser 10 minutes et filtrez; **sucrez avec une cuillerée à soupe de miel** (toujours de préférence: eucalyptus, lavande ou sapin), et buvez bien chaud. Prenez-en 4 à 5 tasses par 24 H les premiers jours, puis diminuez progressivement au fur et à mesure de l'amélioration. Si vous n'êtes pas "tisanes", vous pouvez prendre des gélules de poudre totale micronisée des plantes séchées suivantes que vous trouverez en pharmacie:

- **Toux grasse: 1 g d'eucalyptus + 1 g de marrube blanc par jour** (soit habituellement 3 à 4 gélules de chacune de ces deux plantes selon le dosage des gélules), en trois prises: matin, midi et soir avant les repas.
- **Toux sèche: 1 g de bouillon blanc + 1 g de mauve par jour** (soit, là encore, 3 à 4 gélules de chaque), également en trois prises: matin, midi et soir avant les repas.

Ajoutez éventuellement à ce traitement de la toux sèche une cuillerée à soupe de **jus de thym** trois fois par jour, ce jus pouvant être ajouté dans la boisson citronnée et miellée du milieu de matinée et d'après-midi conseillée précédemment. C'est ainsi que, rapidement, "toux" rentrera dans l'ordre!



## 11) Trachéite (Consultation médicale recommandable)

***Inflammation aiguë ou chronique de la trachée caractérisée par une toux sèche pénible et souvent douloureuse.***

La trachéite fait souvent suite à un coryza aigu ou une laryngite aiguë (voir notre article précédent) - négligés ou mal soignés - et elle se complique souvent de bronchite, devenant alors une trachéo-bronchite qui réclame le même traitement que la bronchite. Dans sa forme simple non compliquée, la toux qu'elle provoque est souvent très douloureuse avec une sensation d'arrachement rétrosternal.

**Voilà ce que vous devez faire journallement jusqu'à guérison complète:**

1. **Prenez de la poudre totale** micronisée de **bouillon blanc** en gélules à raison de **1,5 g** à avaler en trois prises (matin, midi, soir) avec un peu d'eau avant les repas.
2. **Buvez** une tasse **d'infusion de tussilage** (faire infuser 50 g de fleurs séchées dans un litre d'eau bouillante pendant 10 minutes et filtrer) matin, midi, soir après les repas et une juste avant le coucher, que vous sucrerez avec une cuillerée à café de miel.
3. **Sucez** très lentement (avant **de** l'avalier) une cuillerée à dessert de **miel** d'eucalyptus, de lavande ou de sapin, trois fois dans la journée; ou bien: 6 à 8 pastilles antalgiques et adoucissantes à base de plantes sous forme de spécialités (*Activox\** ou *Euphon\** en pharmacie) réparties tout au long de la journée.
4. **Mâchez** (comme du chewing-gum), trois fois par jour pendant une heure ou deux entre les repas, de la **propolis purifiée en morceaux** à raison d'environ **1 g à chaque prise**. Cette propolis peut être avalée sans inconvénient après mastication.
5. **Inhalez** un mélange **d'huiles essentielles de lavande, niaouli, pin, menthe et thym**, que vous trouverez spécialisé en pharmacie sous le nom de *Climarome\**:
  - en vaporisant ce mélange sur un mouchoir en tissu que vous respirerez profondément et régulièrement au cours de la journée;
  - en vaporisant ce mélange sur votre oreiller avant de vous coucher afin de le respirer au cours de votre sommeil.
  - **Enfin**, très important, **ne fumez plus** si vous êtes fumeur, et profitez éventuellement de cette occasion qui vous est offerte pour commencer un sevrage et arrêter définitivement, surtout si vous avez souvent des épisodes semblables d'irritation trachéale.

Bien naturellement vôtre,

*Docteur Yves DONADIEU*  
*Faculté de Médecine de Paris*  
*Copyright © 2001*