Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 18

Rubrik: Santé

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

RHUME
Les armes pour le combattre

«J'appréhende toujours le retour de la saison froide, car je suis sujette aux refroidissements. Comment puis-je lutter contre ces désagréments?» Lucette, Henniez (VD)

Isabelle Sordat, pharmacienne responsable
CAPITOLE PHARMACIE • PARFUMERIE CLOSELET

En préambule, il faut peut-être préciser que le rhume peut être provoqué par un grand nombre de virus. D'où l'importance d'appliquer quelques règles d'hygiène de base, pour éviter de le propager. Par exemple: mettre la main devant sa bouche avant d'éternuer, utiliser des mouchoirs à usage unique et se laver les mains après le mouchage.

Les personnes asthmatiques doivent être particulièrement attentives et se soigner rapidement, car un rhume banal peut aggraver, voire déclencher un bronchospasme. En cas de doute, elles n'hésiteront pas à consulter leur médecin traitant. L'hydratation est aussi importante et il est conseillé de boire chaque jour 2 litres d'eau minérale ou des tisanes.

En cas de nez qui coule, bouché par intermittence, on propose des gouttes contenant des vasoconstricteurs. Leur rôle est de réduire l'apport sanguin, c'est-à-dire de diminuer la quantité de mucus et de décongestionner les cavités nasales. Mais attention! Les vasoconstricteurs ne doivent pas être pris au-delà de trois à cinq jours. De plus, ils ne sont pas adaptés aux sujets hypertendus, ainsi qu'aux femmes enceintes. Dans ces cas, les solutions de lavage des narines à base d'eau de mer favorisent le drainage des mucosités.

Un bon bain aux herbes

Les remèdes de grand-mère ont aussi leur rôle à jouer. Pour apaiser les symptômes, on peut ainsi préparer une tisane aux vertus antiseptiques, bactéricides et mucolytiques, en infusant une cuillère à café de feuilles de thym dans une tasse d'eau bouillante pendant dix minutes. On verse ensuite une goutte d'huile essentielle d'*Eucalyptus globulus* dans une cuillérée à café de miel, avec laquelle on sucrera la tisane.

Le plantain laucéolé, déjà connu dans l'Antiquité pour ses effets contre la toux et le catarrhe, peut également se préparer sous forme de tisane.

Une pommade à base de plantes et d'huiles essentielles peut être préparée pour une application sur le haut du dos et la poitrine. Pour cela, il faut ajouter 30 gouttes d'huile essentielle de pin et 20 gouttes d'huile essentielle de thym à 50 ml d'huile de massage.

De nombreuses solutions, y compris naturelles, permettent d'écourter la terrible étape des mouchoirs en vrac.

De même, un bain thermogène (qui produit de la chaleur) peut soulager. On mélange, à raison de 20 g pour chaque espèce, des feuilles de thym, de camomille, de lavande, de marjolaine et de mélisse. Au moment de préparer son bain, on ajoute une poignée de ce mélange. Après quinze minutes, on abandonne la baignoire pour se mettre au chaud sous la couette, et boire une tisane sudorifique. Celle-ci se prépare à l'aide d'une cuillère à café de fleurs de sureau et une cuillère à café de fleurs de tilleul que l'on infuse pendant dix minutes dans de l'eau bouillante.

Au cas où aucune amélioration n'est perceptible après trois à cinq jours et des signes de complications apparaissent (sinusite, otite), il faut alors s'adresser sans tarder à son médecin.