

Santé

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2010)**

Heft 18

PDF erstellt am: **20.09.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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 cuillerée 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.