

Lettre Février 2014

Alors on fait quoi ?

2 études récentes viennent nous rappeler que **la prise en charge des infections hivernales laisse à désirer**. Cela fait un moment que tous les spécialistes demandent à ce qu'on évite les antibiotiques pour soigner les rhumes et les pharyngites, car 80% (au minimum) sont d'origine virale. De ce fait, les médecins qui n'utilisent que l'allopathie n'ont **plus grand-chose à proposer** à leurs patients, surtout que beaucoup de petits remèdes ont été déremboursés. Alors les prescriptions les plus fréquentes sont des **antalgiques / antipyrétiques et des spécialités contre le rhume**. Manque de chance, ces produits sont **largement critiqués par des études récentes**.

Des médicaments « anti-rhume » dangereux pour la santé

C'est la conclusion du magazine 60 millions de consommateurs (qui va bientôt changer de nom, car nous sommes officiellement 66 millions !). La revue a examiné 33 produits qui, comble du risque, sont en vente libre dans toutes les pharmacies.

Leur conclusion est sans appel : la plupart sont **sans efficacité** et 14 sont à éviter à cause des **risques d'effets secondaires graves**.

Ils peuvent contenir des antihistaminiques, contre-indiqués dans certains glaucomes ou en cas d'adénome prostatique ou de l'ibuprofène, responsables de troubles digestifs, ulcères d'estomac ou des troubles dermatologiques. Les plus dangereux contiennent de la pseudoéphédrine, un vasoconstricteur exposant à des risques d'AVC ou d'accidents neurologiques sévères, ce qui est tout de même **un risque bien grave pour un simple rhume**.

Mais la revue 60 millions de consommateurs insiste aussi sur les **risques d'interactions médicamenteuses** parfois dangereuses avec des médicaments en vente libre ! Sans parler des risques de **surdosages** trop fréquents avec ces molécules chimiques utilisées en automédication.

Les médicaments agissant sur la fièvre et l'inflammation augmentent la gravité des infections virales comme la grippe.

C'est la conclusion des récents travaux d'une équipe de l'université canadienne de McMaster.

Ces scientifiques ont pu prouver que de donner de l'aspirine ou des anti-inflammatoires comme l'ibuprofène (tient encore lui !) au début d'un syndrome grippal pouvait **favoriser la propagation de la maladie virale**. Ce serait la même

chose avec le paracétamol.

Ce phénomène est en fait connu depuis l'épidémie de grippe espagnole en 1918. A l'époque, seule l'aspirine existait et il a été constaté une **plus grande mortalité chez ceux qui en avaient pris**.

Les explications sont multiples, mais la principale est que l'organisme se défend contre le virus par de la fièvre et des phénomènes inflammatoires qui bloquent son développement. Si on donne des médicaments antipyrétiques et anti-inflammatoires au début de l'infection, le virus va être **plus virulent** et il sera également **plus contagieux** pour l'entourage ! Et cela est probablement vrai pour toutes les infections virales.

Alors après ces 2 constatations récentes sur le traitement des rhumes et de la grippe, **que faire pour les personnes qui présentent ces affections aiguës ?**



Y a-t-il une prise en charge utile des infections virales ?

Certains ont conclu que le vaccin est la meilleure solution pour répondre à cette question. Même si on pense que le vaccin antigrippal a une quelconque efficacité, cela ne protège pas contre les milliers d'autres infections virales !

D'autres « experts » proposent de ne rien faire suivant le célèbre adage : « un rhume soigné passe en 7 jours et un rhume non soigné passe en 1 semaine ! »

Mais vous, qui lisez ces lignes, savez **qu'il existe des solutions** utiles entre ces 2 positions extrêmes ! Tous les thérapeutes ayant suivi des formations de médecine globale et intégrative savent que de **nombreuses réponses naturelles sont possibles**. En voici quelques-unes parmi celles les plus utilisées, parfois depuis des siècles.

La vitamine C à bonne dose. Certains proposent de prendre jusqu'à 10 g de vitamine C par jour au début d'une infection virale. La prise de 3 à 5 gr paraît suffisante. Ça à

l'avantage d'aider le système immunitaire tout en luttant contre la fatigue.

La soupe à l'ail est une recette très efficace, surtout chez les patients psoriques. Elle apporte des antiseptiques naturels présents dans l'ail et favorise une bonne transpiration pendant la nuit. Cette poussée de fièvre et d'élimination est souvent salvatrice. Il existe bien d'autres remèdes de grand-mère tout aussi utiles.



L'homéopathie a gagné ses lettres de noblesse grâce aux infections hivernales, car si on trouve le bon remède en fonction des modalités réactionnelles du patient, les symptômes peuvent disparaître aussi vite qu'ils sont apparus.

L'aromathérapie est sans aucun doute une solution très efficace. De nombreuses huiles essentielles ont des propriétés antibiotiques et antivirales. Que ce soit en inhalation, en diffusion dans la chambre, en usage percutané ou per os, les huiles essentielles ont une place privilégiée dans la prise en charge des infections hivernales.

La phytothérapie est également largement utilisée depuis des siècles. Des tisanes de nos grands-mères aux teintures mères du pharmacien, toutes les formes galéniques ont leur utilité même si l'aromathérapie semble plus puissante (mais parfois moins bien tolérée).

Entre ces 2 techniques existe un produit naturel particulièrement utile dans ces affections hivernales : **les extraits de pépins de pamplemousse** ! C'est sans aucun doute un des anti-infectieux les plus efficaces tout en ayant le plus large spectre.

En prenant plusieurs fois par jour un extrait de pépins de pamplemousse de qualité dès les premiers symptômes d'une

infection virale, on a des chances d'enrayer les symptômes, mais aussi la propagation du microbe dans l'entourage. Ces différentes méthodes peuvent évidemment s'associer pour le plus grand bien de tous.

Chaque thérapeute a ses préférences, ses spécialités, les remèdes avec lesquels il est le plus à l'aise. Il n'existe certainement aucun traitement universel et plusieurs approches ont des efficacités similaires. Ne dit-on pas qu'un bon ouvrier a toujours les bons outils !

Mais en cas d'infection aiguë, il faut pouvoir réagir rapidement et il est toujours utile de penser à prescrire aux patients les remèdes de bases qu'ils pourront avoir chez eux « au cas où ».

Pour cela, **prescrire un flacon d'extrait de pépins de pamplemousse que les patients auront sous la main** permet de répondre à de nombreuses situations de « refroidissement » et peut limiter la contagiosité dans les foyers. C'est également vrai pour vous chers thérapeutes.

Pour plus de renseignements sur les extraits de pépins de pamplemousse, vous pouvez consulter le site suivant : <http://academie-medicale-montaigne.e-monsite.com/pages/plantes/extrait-de-pepins-de-pamplemousse-epp.html>

Recette de la soupe à l'ail

Il existe plusieurs variantes. Voici une des plus connues (pour 1 personne) : presser 3 gousses d'ail par personne et les faire revenir dans un peu d'huile d'olive. Quand l'ail commence à blondir, ajouter 400 ml d'eau salée et faire bouillir pendant 5 mn. Mélanger 1 jaune d'œuf avec une cuiller à soupe de vinaigre et verser ce mélange dans la soupe. Retirer du feu et ajouter le blanc d'œuf en remuant bien. Suivant les goûts, on pourra ajouter une branche de thym à laisser infuser et du curcuma en poudre à saupoudrer avant de déguster.

Que faire en cas de « coup de froid » ?

La première et meilleure réponse : se mettre à la diète. Une journée à ne prendre que du bouillon de légumes et des tisanes permet souvent d'aider à combattre les microbes.

Un « miel-citron chaud » : Mettre le jus d'un citron bio dans un bol, remplir d'eau bouillante et sucrer avec du miel de lavande.

Tisane de thym : faire infuser une belle branche de thym dans un bol d'eau bouillie et ajouter un peu de miel de lavande.

Prendre 15 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse 3 fois par jour dans les tisanes ou un verre d'eau.

**Je vous souhaite un bon hiver
Nicola Frassanito**

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke at the end.