

Soigner un rhume

L'andrographis,

Utilisée depuis des centaines d'années contre les infections respiratoires, l'**andrographis** est une plante très amère qui occupe une place de choix dans diverses médecines traditionnelles. On raconte qu'elle aurait contribué à freiner une épidémie de grippe en Inde en 1919. Depuis 1990, elle est même l'ingrédient principal d'un traitement du rhume devenu très populaire (le Kan Jang) et mis au point par des scandinaves. On ne la trouve malheureusement pas sous forme brute dans les pays occidentaux : il faut l'utiliser **sous forme de capsules ou comprimés**. Son mécanisme d'action n'a pas encore été élucidé mais on la soupçonne de stimuler le système immunitaire en plus de disposer de propriétés anti-inflammatoires et fébrifuges (qui réduit la fièvre). Il faut dire qu'on ne compte plus les études ayant confirmé son efficacité¹⁻⁴... L'Organisation mondiale de la Santé a d'ailleurs reconnu son usage pour la prévention et le traitement des infections respiratoires sans complications, comme le rhume, mais aussi la sinusite et la bronchite.

L'échinacée,

Au XVIème siècle, les colons venus d'Europe découvrent une étrange plante utilisée par les Amérindiens pour soigner une multitude de problèmes de santé, dont les infections respiratoires. Les médecins décident alors de l'intégrer à leur arsenal thérapeutique. Mais au début du XXème siècle, une nouvelle famille de médicaments va ringardiser cette plante médicinale : les antibiotiques. Ces derniers paraissent infailibles et l'on oublie peu à peu l'échinacée, excepté dans certains pays comme l'Allemagne. Mais depuis quelques années, sans doute à cause de l'augmentation des résistances aux antibiotiques, la plante connaît un regain d'intérêt. La recherche scientifique s'y intéresse : elle conclut à une possible réduction de la durée et de la gravité des symptômes du rhume même si certaines études restent controversées¹⁻³. La dernière méta-analyse conclut à une réduction de leur durée de **1,4 jour en moyenne**⁴. Pour bénéficier de cette remise, les thérapeutes conseillent de prendre l'échinacée dès les premiers signes du rhume, en infusion (1 g de racines séchées dans une tasse d'eau bouillante pendant 10 minutes, 1 à 6 fois par jour), en capsules ou en jus.

L'ail,

Dans l'imaginaire collectif, il repousse des créatures légendaires appelées vampires. Pourtant, il pourrait bien aussi repousser les virus responsables du rhume. Originaires des confins de la Russie et du Moyen-Orient, l'ail est sans doute l'un des légumes les plus anciennement utilisés pour la gastronomie comme pour la médecine. Dans l'Égypte ancienne, on racontait déjà qu'il pouvait combattre l'hypertension artérielle et les parasites. Mais il a fallu attendre Louis Pasteur pour montrer qu'il était capable de détruire des bactéries. Durant la seconde guerre mondiale, l'armée soviétique pallia même son manque de pénicilline avec ce bulbe si précieux. Quant à la recherche scientifique, elle n'en est encore qu'aux balbutiements en ce qui concerne son efficacité. Des études ont d'ores et déjà montré qu'il pouvait **réduire la fréquence et le nombre de rhumes** lorsqu'il était consommé de façon préventive¹. D'autres ont montré que les symptômes des personnes

enrhumées qui consommaient une capsule d'ail quotidiennement, se résorbaient plus rapidement². Il n'existe malheureusement pas de consensus sur la dose nécessaire à son action. Les thérapeutes conseillent toutefois **4 gousses d'ail frais** (ou 2 à 3 g d'ail séché) par jour en cas d'infection respiratoire.

La vitamine C

Elle est probablement le supplément le plus consommé dans les pays occidentaux : c'est la vitamine C. En 1960, déjà, un détenteur de deux prix Nobel affirmait qu'en plus de participer au maintien de la fonction immunitaire, elle pouvait traiter le rhume à hautes doses (plus de 2 g par jour). Un demi-siècle plus tard, on n'en sait pas beaucoup plus sur sa capacité réelle à traiter cette affection. En revanche, la recherche a démontré que des doses de 250 mg à 1 g par jour, pendant une durée de 3 à 8 semaines, pouvaient **réduire le risque d'en contracter un**, surtout chez les personnes exerçant une activité physique ou s'exposant au froid¹. D'autres études²⁻⁶ montrent que la durée des symptômes seraient réduits de 1 à 1,5 jour, mais la plupart d'entre elles restent controversées. Il est possible de consommer des aliments riches en vitamine C plutôt que des comprimés : les poivrons, la papaye, le kiwi, l'orange, la mangue et le brocoli sont ceux qui en regorgent le plus. Veillez toutefois à cuire les légumes rapidement et dans le moins d'eau possible car elle est très fragile !

Le zinc

On ne trouve le zinc dans l'organisme qu'à l'état de traces. Il n'en reste pas moins un élément capital : présent dans toutes les cellules, il joue un rôle important dans la croissance, la réponse immunitaire, les fonctions neurologiques et reproductives. Mais cet oligo-élément pourrait aussi **réduire la durée et la gravité du rhume**. C'est en tout cas la conclusion d'une revue systématique¹ publiée en 2011, à la seule condition qu'il soit administré dans les 24 heures suivant l'apparition des premiers symptômes. Malheureusement, au vue de la disparité des formulations (sirop, pastilles, comprimés...) et des dosages utilisées au cours des études, il n'existe aucun consensus sur la posologie la plus efficace (la recommandation la plus commune étant 1 pastille de zinc toutes les deux heures). Certains comprimés pourraient cependant être inefficaces selon certains chercheurs, car ils contiendraient des édulcorants inhibant son action antivirale. Il est toujours possible de choisir des aliments qui en contiennent beaucoup comme les mollusques et crustacés, les abats, les légumineuses et les germes de blé. Sachez toutefois que l'organisme n'absorbe que 15 à 40 % du zinc présent dans les aliments.

L'éleuthérocoque contre la fatigue

L'éleuthérocoque est devenue très populaire auprès des athlètes en raison de ses vertus supposées sur les performances sportives. Parfois appelée « ginseng de Sibérie », elle a commencé à être utilisée en tant que plante médicinale dans les années 80. Si peu d'études scientifiques ont démontré ses bienfaits pour l'heure, l'OMS reconnaît son utilisation pour **soutenir et stimuler l'organisme en cas de fatigue** et de faiblesse. Certains essais cliniques ont toutefois montré qu'une combinaison d'éleuthérocoque et d'andrographis améliorerait les symptômes du rhume si ce traitement était pris dans les 72 heures suivant sa survenue¹⁻³. Il est possible de la prendre en infusion (2 à 4g de racine dans 15 cl d'eau bouillante, 1 à 2 tasses par jour) ou en sous forme de racine séchée (de 0,5 g à 4 g de poudre de racine séchée en 2 ou 3 doses).