

Les maladies hivernales

Chaque année, les maladies hivernales, nous font subir de bien durs moments en hiver ! la guérison peut intervenir avec du repos et un peu de temps. Il existe des façons efficaces d'aider notre organisme à mieux se défendre. Mais, en cas de contamination, il est mieux de guérir plus vite en évitant les complications.

Malgré toutes ces précautions, il est difficile d'échapper aux maux de l'hiver tels que la rhinopharyngite, l'angine ou la bronchite. Toux, écoulement nasal, fièvre et courbatures font partie des symptômes de ces infections respiratoires virales ou bactériennes.

* Le rhume : infection des fosses nasales, dû à un virus. "choriza grippal" - grippe rhino-pharyngée", Symptôme comme la grippe mais très atténués : fièvre, yeux larmoyants, fatigue, courbatures et le nez qui coule. Complications : - Lorsque le virus gagne les végétations, qui se situent au-dessus de la gorge, on parle alors de rhino-pharyngite. Elle est assez fréquente chez l'enfant. Ces affections respiratoires dégénèrent parfois en otite ou en pneumopathie. Les nourrissons sont également très touchés par la bronchiolite qui survient lorsque l'infection descend vers les poumons : toux grasse, très contagieuse.

* L'otite : le conduit auditif est très proche des voies respiratoires, surtout chez les enfants : si les sécrétions remontent, elles vont aller infecter l'oreille moyenne. Symptômes : des douleurs très fortes dans l'oreille atteinte et une fièvre plus forte que pour le rhume "classique". L'otite en elle-même n'est pas contagieuse. En revanche, le rhume qui l'a souvent provoquée, l'est.

* L'infection de la gorge : virale dans la plupart des cas, mais peut également être bactérienne (streptocoques par exemple). Il faut être très rigoureux dans le traitement de ces infections, notamment chez l'enfant : une infection bactérienne de la gorge peut conduire à des troubles cardiaques ou articulaires.

- On parle de pharyngite quand la gorge et les amygdales sont atteintes dans leur ensemble. Si seules une ou deux amygdales sont touchées, il s'agit alors d'une amygdalite. Elles sont rouges et gonflées, peuvent être purulentes.

* L'angine est elle aussi un grand classique de l'hiver. Elle est le plus souvent virale, mais peut aussi être bactérienne. Il existe d'ailleurs un test par bandelette que le médecin peut vous faire dans son cabinet : cette bandelette permet de dire s'il s'agit d'une

angine à streptocoques. Attention, ce n'est pas parce que le résultat est négatif qu'il ne s'agit pas d'une infection bactérienne, puisque ce test n'est capable de détecter que les streptocoques. C'est pourquoi le médecin pourra parfois prescrire tout de même des antibiotiques. Il faut les prendre, ce n'est pas une précaution superflue. Outre le mal de gorge carabiné, l'angine se repère également grâce à la fièvre relativement forte qui l'accompagne souvent (39°C) ainsi qu'aux gros ganglions qui gonflent dans le cou.

Bien se laver les mains ou éternuer dans le pli du coude permettent de freiner la contagion des infections respiratoires virales.

En cas de fièvre ou de symptômes qui persistent au delà d'une semaine, il faut consulter son médecin. Enfin soyons particulièrement prudents lorsqu'il s'agit de soigner les jeunes enfants. Voici un tour d'horizon de ce qu'il est possible de faire pour préparer son organisme à mieux se défendre.

La vitamine C : fruits riches en vitamine C renforcent notre organisme et l'aider à lutter contre les infections. Dès les premiers froids, consommez deux oranges ou un kiwi par jour, pour couvrir vos besoins en vitamine C. Côté légumes, pensez au persil, à

l'oseille, aux brocolis et au poivron. Privilégiez les apports naturels en préférant les fruits et légumes plutôt que les apports artificiels des compléments alimentaires. Indépendamment de la période hivernale où l'on a souvent le réflexe d'augmenter sa consommation d'agrumes, le fait d'inclure tout au long de l'année les fruits et légumes dans son alimentation joue un rôle certain dans le bon fonctionnement du système immunitaire. Avec l'extrait de pépins de pamplemousse antibiotique naturel, vous combinez les bienfaits de la vitamine C, dont il est riche et les propriétés des bioflavonoïdes, des antioxydants et il peut être pris en prévention lors des changements de saison mais aussi pour se soigner en cas de rhume ou de problèmes intestinaux.

Les probiotiques sont des micro-organismes capables de booster la réponse immunitaire de l'organisme. Ils renforcent la flore intestinale qui joue un rôle actif pour contrer le développement de colonies de bactéries pathogènes. Les probiotiques sont disponibles en pharmacie, à prendre en cure.

Les produits de la ruche ont également la réputation de renforcer le système immunitaire : le miel, la gelée royale et la propolis. Le miel s'utilisera pour sucrer les tisanes lors des épisodes de rhume. La gelée royale est surtout employée en cure préventive. Quant à

la propolis, son efficacité pour soigner les maux de gorge et les rhumes est redoutable. La propolis est une résine végétale fabriquée par les abeilles et dont elles se servent, par exemple, pour isoler un élément intrus qu'elles ne peuvent sortir de la ruche. C'est ainsi qu'elles se protègent de tout risque infectieux ! On la trouve en pharmacie ou auprès des apiculteurs sous la forme d'une teinture-mère ou à l'état brut. Produit quasi magique, la propolis ne se contente pas d'être antifongique, antiseptique et antibiotique. Elle est également anti-inflammatoire. Toutes ces qualités vous feront oublier son goût peu agréable !

Les plantes qui soignent Certaines plantes sont particulièrement indiquées dans le cas des affections respiratoires, comme le thym. L'huile essentielle contenue dans le thym, le thymol, est bactéricide, ce qui explique que le thym soit souverain contre la toux, et toutes les maladies du système respiratoire en général. Il peut se consommer quotidiennement sous forme d'une infusion additionnée de miel, en remplacement du café ou du thé au petit déjeuner ou au goûter.

Echinacée, une plante médicinale que vous connaissez peut-être en tant que fleur ornementale sous le nom de Rudbeckia. Vous la trouverez en pharmacie sous forme d'extraits, de capsules.

Les huiles essentielles de niaouli et d'eucalyptus peuvent s'avérer très utiles pour améliorer la respiration en cas de nez bouché. Attention cependant, leur usage n'est pas sans danger. La prudence s'impose dans leur emploi, surtout avec les enfants. Demandez conseil à votre pharmacien qui vous proposera les formules les mieux adaptées à votre cas. On peut utiliser les huiles essentielles dans des diffuseurs, ou diluées dans une huile de massage, en friction. Vous pouvez également verser quelques gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus dans une coupelle remplie d'eau et posée sur un radiateur.

Une bonne hygiène de vie : Dormir suffisamment, faire du sport, pas de consommation excessive d'alcool ou de tabac et manger de façon saine et équilibrée. Vérifier également que l'atmosphère de votre intérieur ne soit pas trop sèche depuis la mise en route du chauffage. Aérez régulièrement la maison car un air confiné contient plus de microbes. Respirer un air sain, en forêt par exemple.

