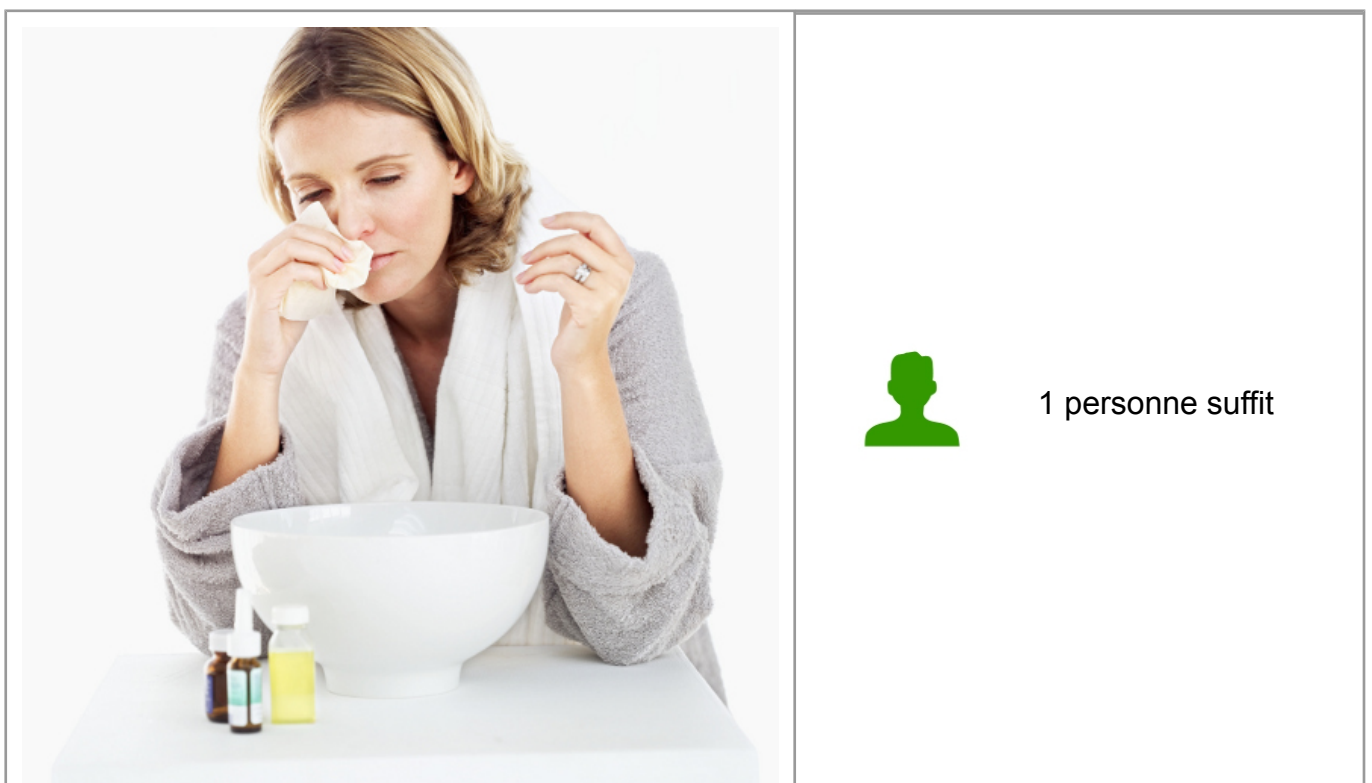


Fiche pratique

Soigner un rhume efficacement



1 personne suffit

Plus de 400 sites web pour mieux comprendre et bien choisir

Introduction

Les rhumes font partie des maladies fréquentes et bénignes que tout le monde a déjà eu au moins une fois dans sa vie. Cette pathologie essentiellement hivernale est gênante et fatigante.

Il est pourtant possible de **soigner un rhume efficacement** avec des solutions naturelles ou non.



Téléchargez et imprimez plus de 1000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres & contrats-type, etc.

<http://rhume.comprendrechoisir.com/e-bibliotheque>

GRATUIT

Matériel nécessaire pour soigner un rhume efficacement

Savon



Gel hydro-alcoolique



Mouchoirs en papier



Sérum physiologique



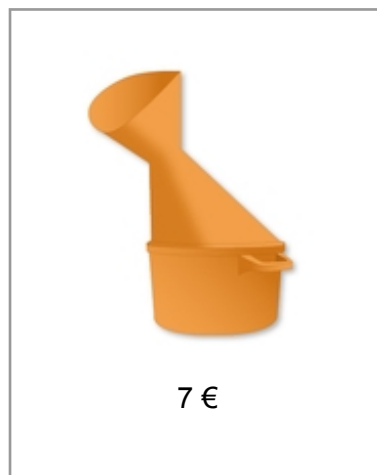
2 € les 30 doses

Eucalyptus



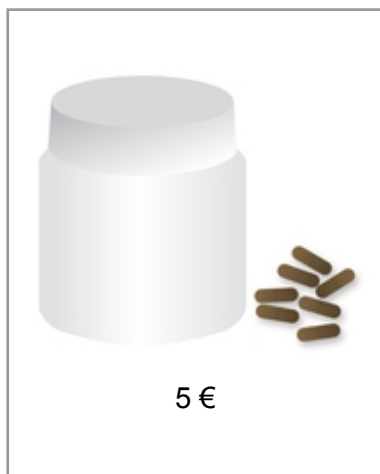
8 € les 100 g

Inhalateur



7 €

Gélules de sureau



5 €

Teinture-mère d'Echinacea



9 € les 50 ml

Tube homéopathique



2 €

Huile essentielle d'Eucalyptus



6€ les 10 ml

Spray nasal à la Propolis



14 €

1. Préventions des rhumes

Certaines mesures permettent de prévenir le rhume de façon très simple.

- Lavez-vous soigneusement et régulièrement les mains. Pour pouvoir le faire le plus souvent possible, munissez-vous d'un gel hydroalcoolique.
- Faites en sorte d'éviter de toucher votre visage et votre nez avec vos mains.
- Si vous avez le nez qui coule, utilisez un mouchoir jetable (ce n'est pas très écologique, c'est vrai, mais cela permet de ne pas se remettre en contact avec des germes).
- Mangez sainement en mettant l'accent sur les fruits et les légumes pour faire le plein de vitamines (les agrumes et les kiwis ne manquent pas en hiver) pour lutter plus efficacement contre les virus.
- Hydratez-vous suffisamment (environ 1,5 litre par jour pour un adulte), même si en période hivernale vous en éprouvez moins le besoin.
- Aérez-vous, prenez la peine de bien vous oxygéner.
- Faites de l'exercice, ça aide à renforcer votre système immunitaire.
- Faites en sorte d'éviter de consommer du tabac et de l'alcool.
- Prenez le temps de vous relaxer un peu de temps à autre, ça participe au maintien de vos défenses immunitaires.

 Voir la fiche pratique : **Bien se laver les mains**

2. Traitement médicamenteux des rhumes

Le traitement médicamenteux des rhumes est relativement au point et plusieurs options existent. La plupart des traitements, lorsqu'ils sont prescrits par un médecin, sont en partie pris en charge par la Sécurité sociale.

- L'aspirine permettrait, à raison de 3 cachets de 500 mg par jour (pour un adulte), de limiter le développement du rhume. L'acide acétylsalicylique a également une action antalgique, anti-inflammatoire et antipyrétique (contre la fièvre). Bref, un allié indéniable si ce n'est qu'il présente des effets secondaires et qu'il faut donc en prendre avec précautions.
- En cas de température supérieure à 38 °C, il est également envisageable de prendre du paracétamol ou des anti-inflammatoires non stéroïdiens.

- Les vasoconstricteurs existent sous forme de sprays pour le nez bouché ou en comprimés ou encore en gélules pour lutter contre le nez bouché (on peut se les procurer sans ordonnance).
- Les antihistaminiques sont essentiellement utilisés lorsque le nez coule, ils ont un effet asséchant.
- Des traitements locaux comme les inhalations ou les solutions nasales peuvent également aider à dégager le nez.
- Les décongestionnants ne sont vendus que sur ordonnance.
- Dans certains cas, les médecins peuvent prescrire certains traitements à base de soufre. Ils ont une action protectrice sur la muqueuse des fosses nasales, ils sont surtout utilisés en cas de rhume chronique.
- Des médicaments à base d'acide ténoïque ont une action essentiellement antiseptique.
- Plus simplement, le sérum physiologique permet de nettoyer les fosses nasales. Les unidoses sont les plus hygiéniques et il est possible de laver son nez plusieurs fois par jour. La même méthode est réalisable avec des préparations nasales telles que Prorhinel, par exemple.

3. Soigner un rhume avec la phytothérapie

En phytothérapie, plusieurs plantes sont particulièrement efficaces contre le rhume en infusion.

- L'eucalyptus est certainement la plante la plus utilisée pour lutter contre le rhume. Il a une puissante action antiseptique et permet de déboucher le nez tout en soulageant la toux. On emploie ses feuilles pour réaliser des inhalations.
- Vous pouvez également réaliser des inhalations avec des branches de thym.
- Coupez un citron en quartier et ajoutez-y du miel et réalisez une infusion.

Pour procéder à une inhalation, munissez-vous d'un bol et d'une serviette. Mettez la plante choisie avec de l'eau bouillante, penchez-vous au-dessus du bol avec la serviette sur la tête et respirez la vapeur d'eau (fermez les yeux pendant cette opération).

Vous pouvez également vous procurer un inhalateur en pharmacie.

- La fleur de sureau noir, elle, est employée sous forme :
 - d'infusion : environ 5 g par litre d'eau bouillante à laisser infuser 10 minutes et à boire au moins trois fois par jour ;
 - de gélule ;
 - de teinture-mère ;
 - de sirop.
- La teinture-mère d'Echinacea est tout à fait indiquée pour éviter les récurrences en cas de rhumes fréquents.
- Citons également, parmi les plantes utilisées pour lutter contre le rhume :

- l'**ail** frais à mâcher tel quel (attention à votre haleine par la suite) ;
- l'**astragale** (une gélule de 200 mg deux fois par jour) ;
- le **gingembre** en mâchant un petit bout de la racine ;
- la **sauge** en infusion (vous pouvez également en faire brûler un peu dans la maison pour assainir l'atmosphère) ;
- le **saule** en infusion.

Un autre remède intéressant est la **propolis** qui peut être employée sous forme de spray nasal pour évacuer le mucus en cas de rhume. La propolis dégagera rapidement le nez et permettra de mieux respirer.

4. L'homéopathie pour soigner le rhume

Plusieurs remèdes homéopathiques permettent de traiter le rhume en fonction des ses caractéristiques. De façon schématique, mentionnons (3 granules trois fois par jour sauf mention contraire) :

- pour le nez qui coule :
 - s'il coule clair, *Allium cepa* en 7 CH (à prendre toutes les deux heures puis à espacer progressivement) ;
 - s'il coule jaune et épais, *Kalium bichromicum* en 9 CH.
- pour le nez bouché et sec prendre toutes les deux heures, puis en espaçant progressivement, *Sambucus nigra* ;
- pour les éternuements accompagnés d'écoulements, prendre *Apis mellifica* en 15 CH et *Arsenicum album* en 9 CH.

Il est également possible de prendre des préparations de *Coryzalia*, un comprimé toutes les heures.

 Voir la fiche pratique : [Bien prendre ses granules homéopathiques](#)

5. Une solution naturelle contre le rhume: l'aromathérapie

Les huiles essentielles (HE) pour soigner les rhumes sont :

- l'HE de menthe poivrée ;
- l'HE de thym à thujanol ;
- l'HE de lavande ;
- l'HE de pin sylvestre ;
- l'HE d'eucalyptus radié ;
- l'HE de citron ;

➤ l'HE de ravintsara.

Réalisez des inhalations d'environ un quart d'heure une à trois fois par jour ou utilisez un diffuseur (en particulier en mélangeant 5 gouttes de chacune de ces trois dernières HE).

Vous pouvez également déposer quelques gouttes dans un mouchoir et le respirer régulièrement.

Vous pouvez également prendre une goutte d'HE d'Eucalyptus radié dans une cuillère de miel d'acacia ou de thym (si possible bio). Faites 4 prises par jour.

i Remarque : les HE sont contre-indiquées chez les femmes enceintes et allaitantes et chez les enfants.

Nous pouvons, si vous le souhaitez, vous mettre en relation avec un ou plusieurs professionnels près de chez vous.
Ils vous communiquent un **devis gratuit** et sans engagement.



<http://rhume.comprendrechoisir.com/devis>

Autres fiches pratiques

- [Bien se laver les mains](#)
- [Soigner une extinction de voix](#)
- [Soulager une migraine](#)
- [Soigner les maux d'estomac](#)

© Fine Media, 2013

ComprendreChoisir est une marque de Fine Media - 108, rue des Dames - 75017 Paris

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media. Pour toute question, contactez Fine Media à l'adresse : contact@finemedia.fr